

TUNTURI®

PLATINUM T30 CORE TREADMILL

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



Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt,

- Před použitím tohoto produktu si prosím pečlivě přečtěte tento návod k použití.
- Pred použitím tohto produktu si prosím starostlivo 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.
- Leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.



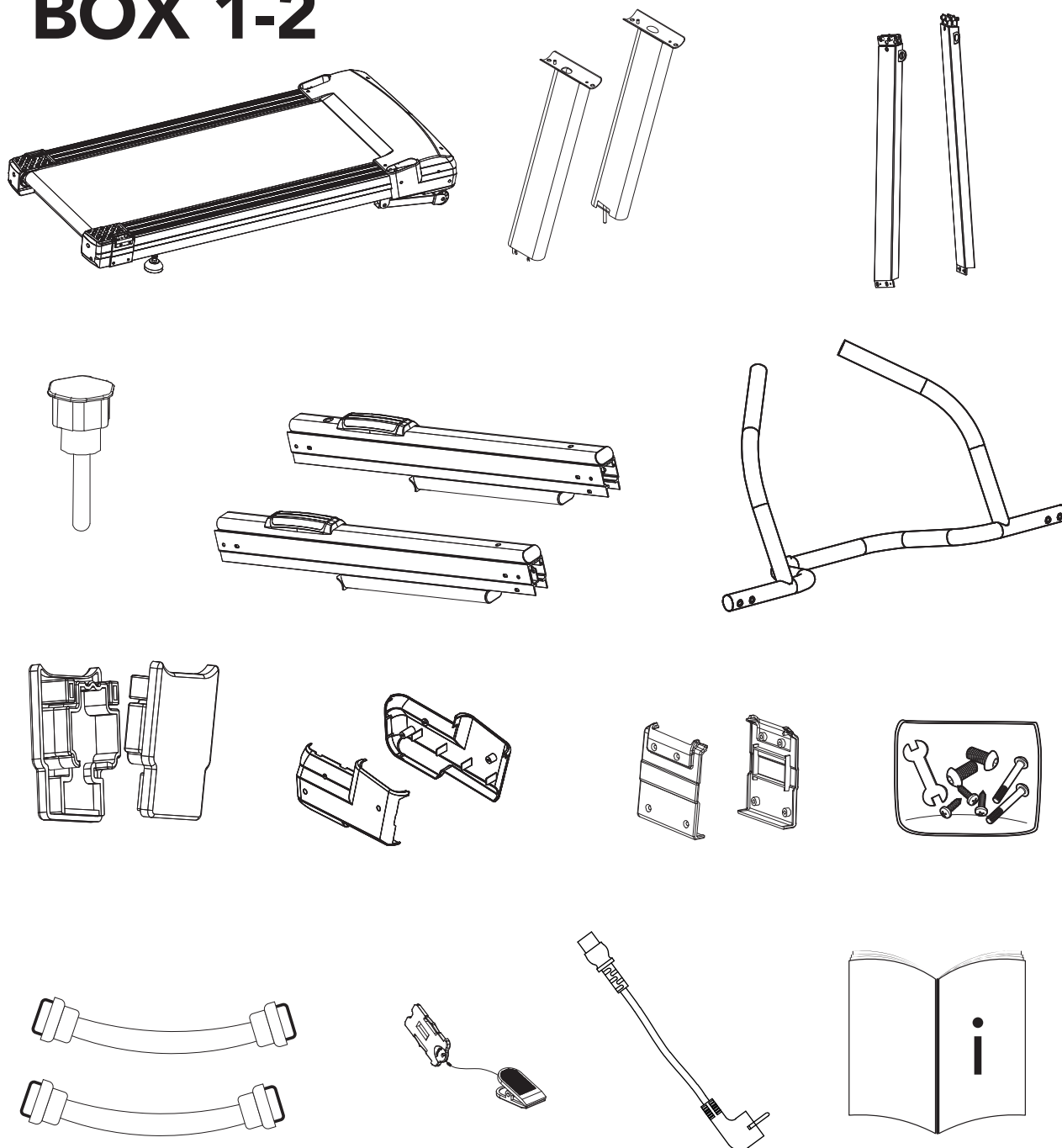
A



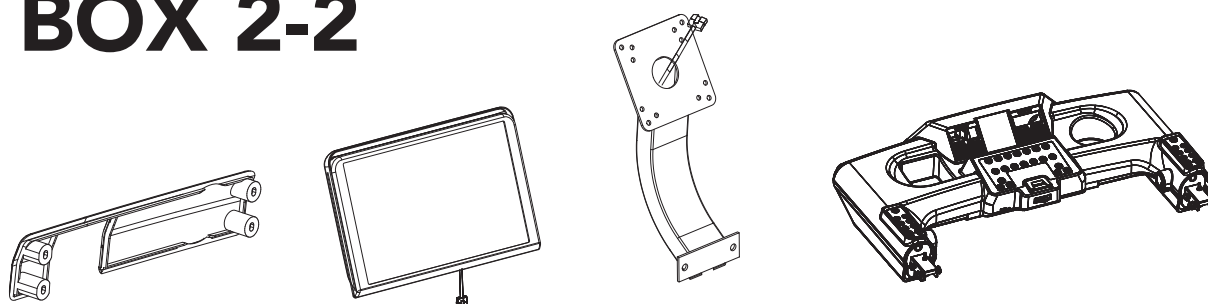


B

BOX 1-2



BOX 2-2





Platinum T30 Core Treadmill

C



M4x15L – 10 ks



Šroub s válcovou hlavou
M8x16L – 26 ks



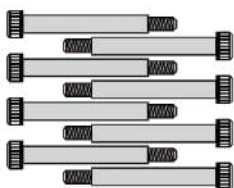
Šroub s kulatou hlavou
M10x20L – 8 ks



Šroub s křížovou hlavou
M5x12L – 4 ks



Šroub s knoflíkovou hlavou
M8x60L – 4 ks



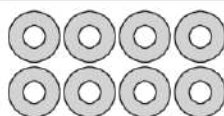
Šroub s vnitřním
šestihranem
M10x100L(1/2) – 8 ks



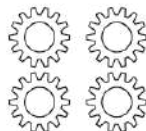
Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



Plochá podložka
M29x16x1,5t – 1 ks



Plochá podložka
M10x19x1,5t – 8 ks



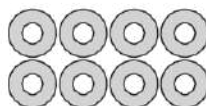
Podložka s vnějším ozubením
M10 – 4 ks



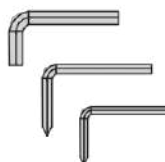
Pružná podložka
M8 – 2 ks



Pružninová podložka
M5 – 4 ks



Plochá podložka
M8x19x1,5t – 8 ks

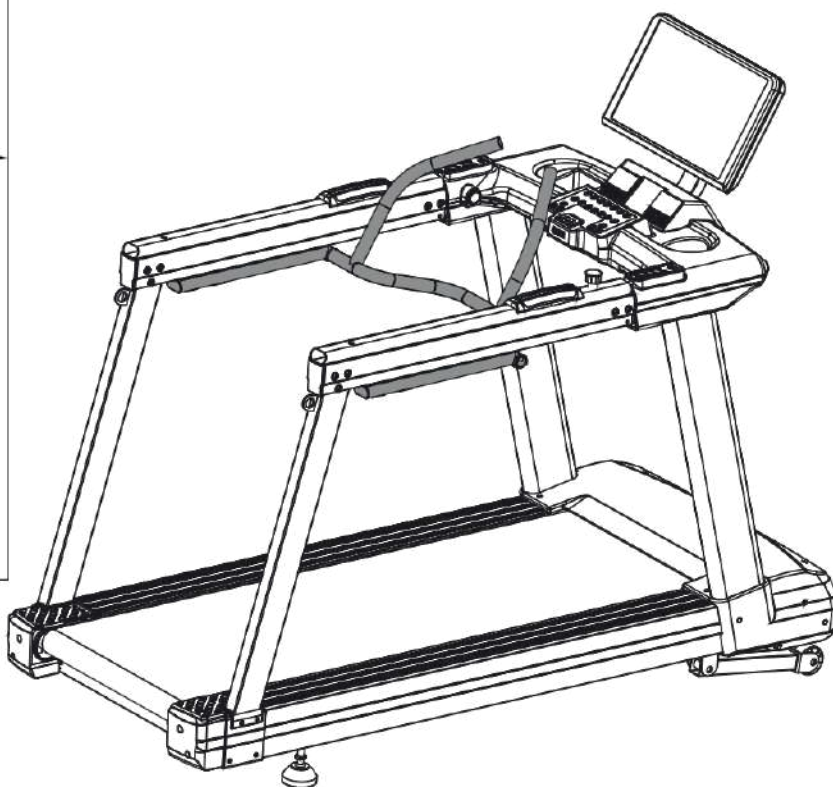
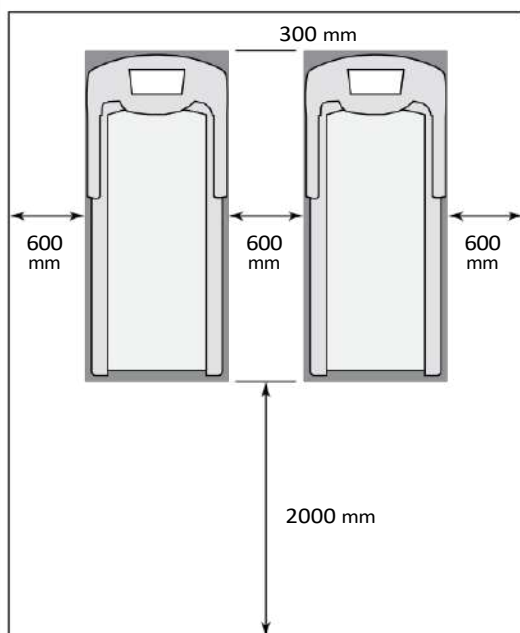


Imbusový klíč M8 – 1ks

Imbusový klíč M6 – 1 ks

Imbusový klíč M5 – 1 ks

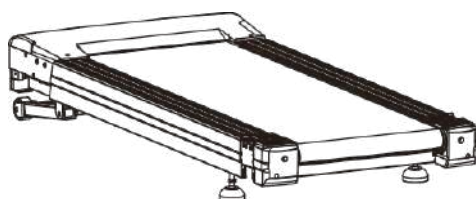
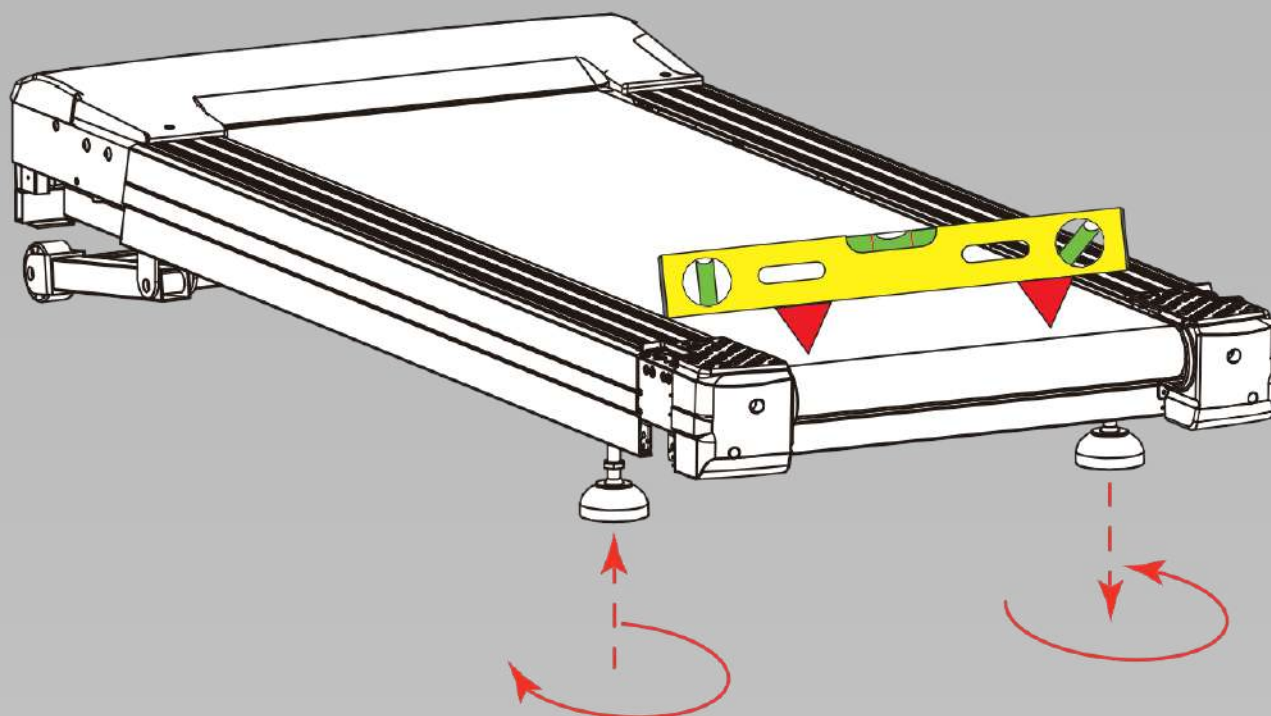
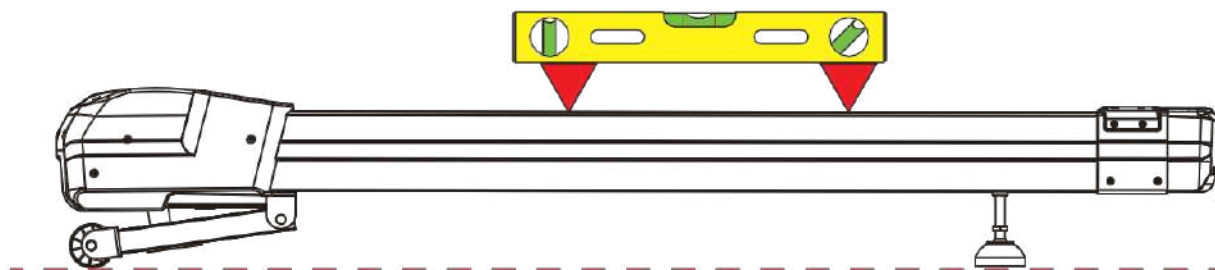
D-00





Platinum T30 Core Treadmill

D-01



M4x15L – 10 ks



Šroub s válcovou hlavou
M8x16L – 26 ks



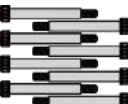
Šroub s knoflíkovou
hlavou M8x12L – 4 ks



Šroub s křížovou hlavou
M5x12L – 4 ks



Šroub s válcovou hlavou
M8x60L – 4 ks



Šroub s vnitřním
šestihranem
M10x100L(1/2) – 8 ks



Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



Plochá podložka
M29x16x1,5t – 1 ks



Plochá podložka
M10x19x1,5t – 8 ks



Podložka s vnějšími zuby M10 – 4ks



Pružinová podložka
M8 – 2 ks



Pružinová podložka
M5 – 4 ks



Plochá podložka
M8x19x1,5t – 8 ks



Imbusový klíč M8 – 1 ks

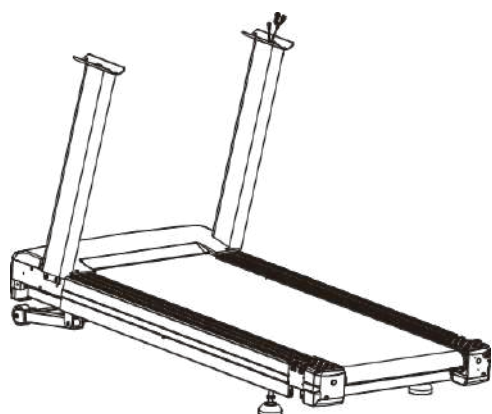
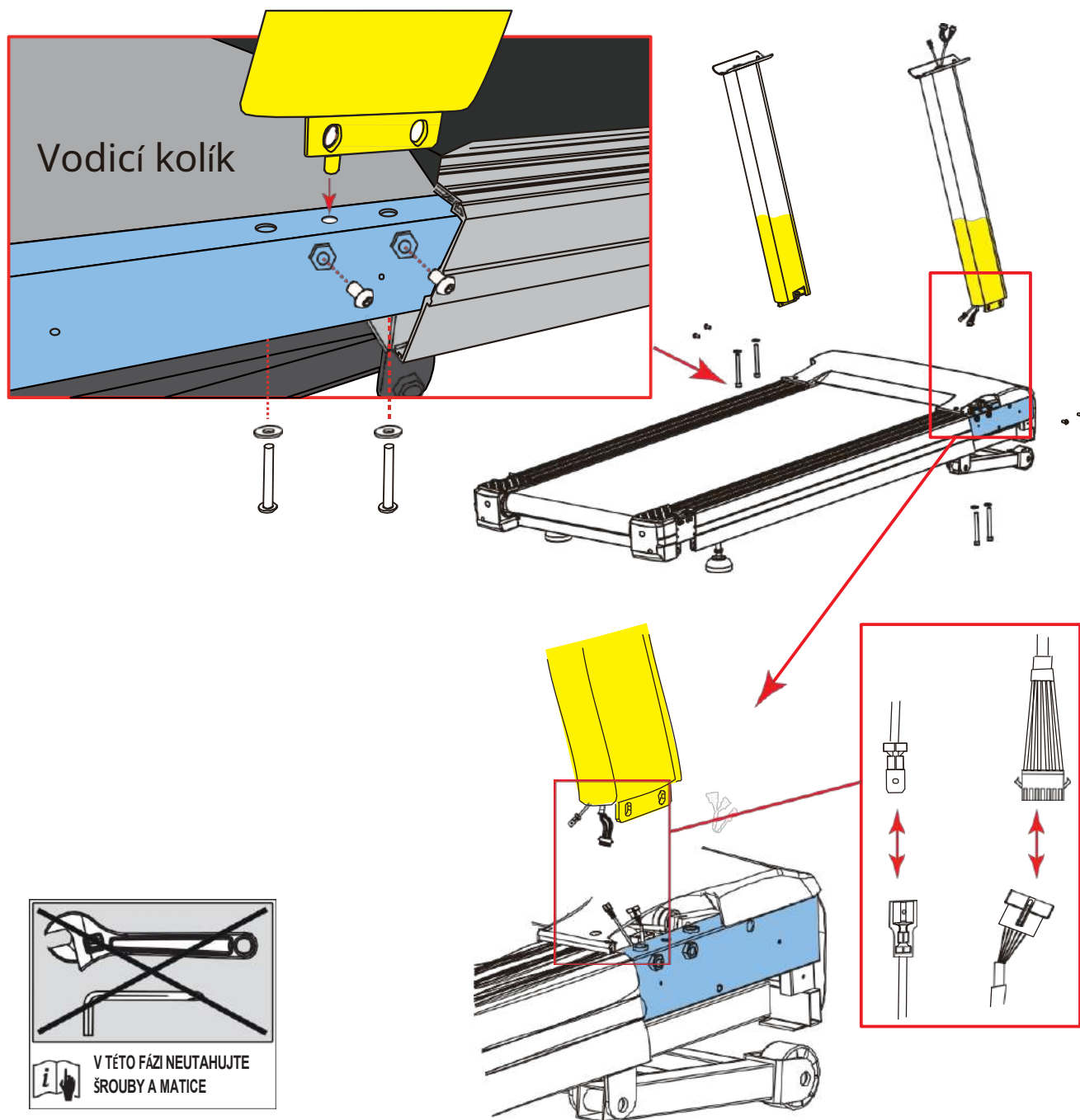
Imbusový klíč M6 – 1 ks

Imbusový klíč M5 – 1 ks



Platinum T30 Core Treadmill

D-02



M4x15L – 10 ks



Šroub s válcovou hlavou
M8x16L – 26 ks



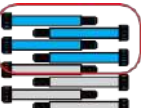
Šroub s válcovou hlavou
M10x20L – 8 ks



Šroub s křížovou hlavou
M5x12L – 4 ks



Šroub s kulatou hlavou
M8x60L – 4 ks



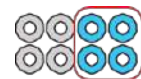
Šroub s vnitřním
šestihranem
M10x100L(1/2) – 8 ks



Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



Plochá podložka
M29x16x1,5t – 1 ks



Plochá podložka
M10x19x1,5t – 8 ks



Podložka s vnějšími zuby M10 – 4ks



Pružinová
podložka M8 – 2 ks



Pružinová
podložka M5 – 4 ks



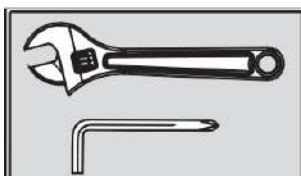
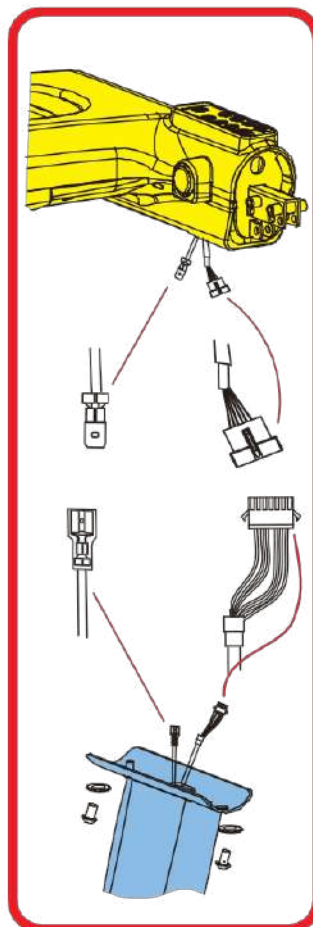
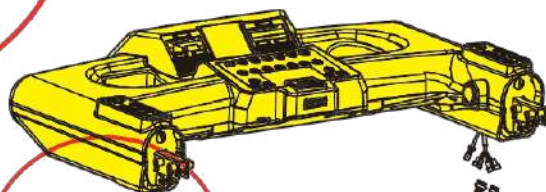
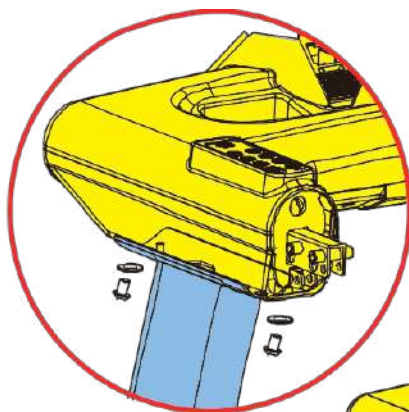
Plochá podložka
M8x19x1,5t – 8 ks



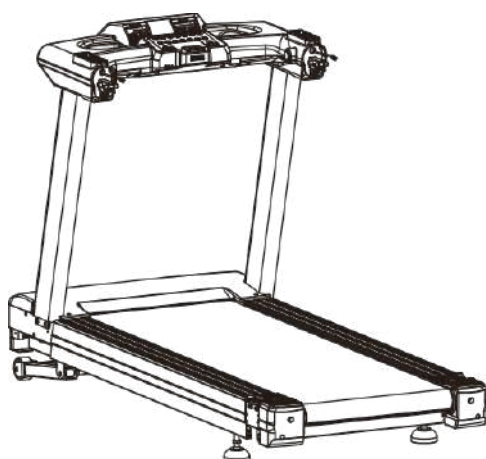
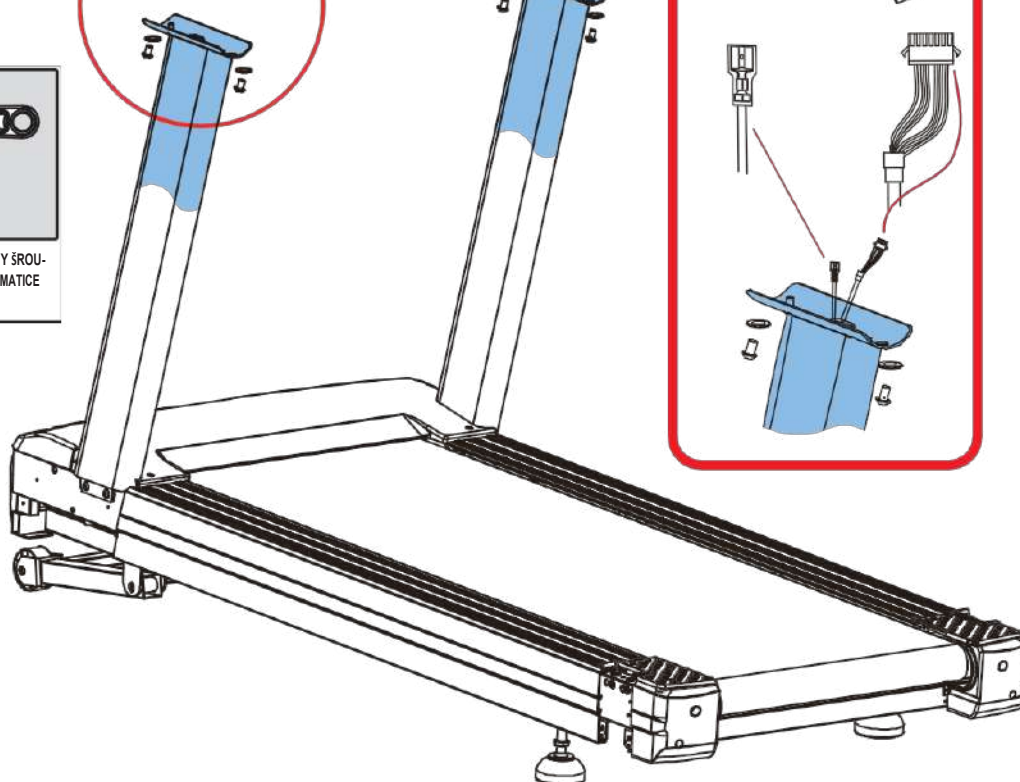
Imbusový klíč M8 – 1 ks
Imbusový klíč M6 – 1 ks
Imbusový klíč M5 – 1 ks



D-03



V TĚTO FÁZI UTÁHNĚTE VŠECHNY ŠROUBY A MATICE A TAKÉ ŠROUBY A MATICE Z PŘEDCHOZÍCH FÁZÍ.



M4x15L – 10 ks



Šroub s válcovou hlavou
M8x16L – 26 ks



Šroub s válcovou hlavou
M10x20L – 8 ks



Šroub s křížovou hlavou
M5x12L – 4 ks



Šroub s kulatou hlavou
M8x60L – 4 ks



Šroub s vnitřním
šestihranem
M10x100L(1/2) – 8 ks



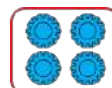
Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



Plochá podložka
M29x16x1,5t – 1 ks



Plochá podložka
M10x19x1,5t – 8 ks



Podložka s vnějšími zuby M10 – 4ks



Pružinová
podložka M8 – 2 ks



Pružinová
podložka M5 – 4 ks



Plochá podložka
M8x19x1,5t – 8 ks

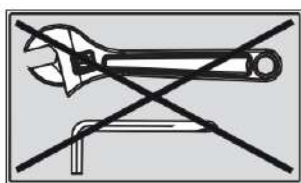
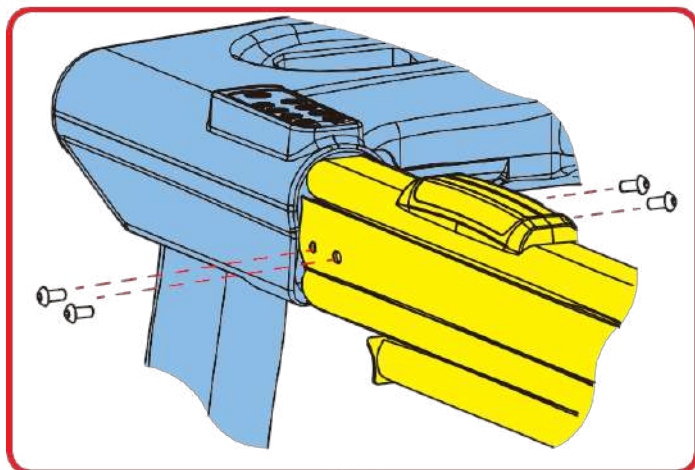


Imbusový klíč M8 – 1 ks
Imbusový klíč M6 – 1 ks
Imbusový klíč M5 – 1 ks

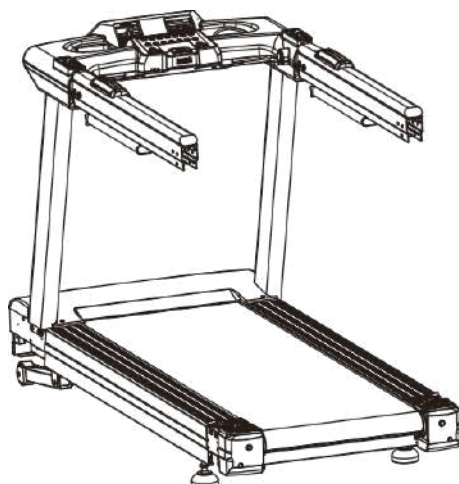
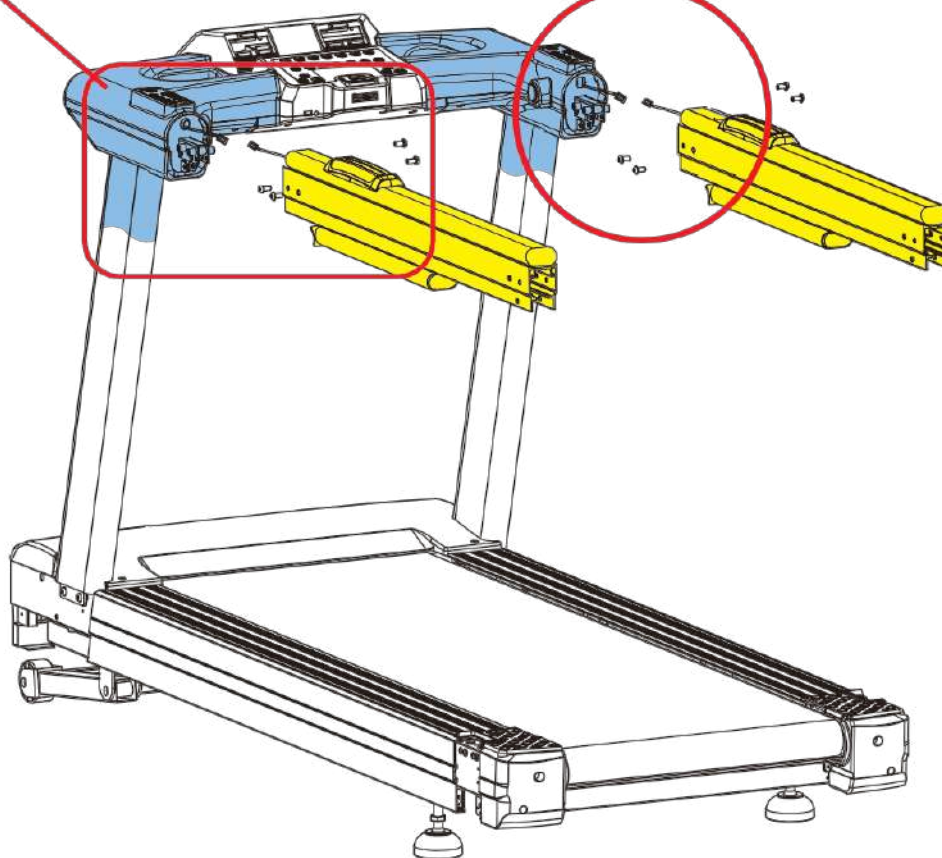


Platinum T30 Core Treadmill

D-04



V TÉTO FÁZI NEUTAHUJTE
ŠROUBY A MATICE



M4x15L – 10 ks



Šroub s válcovou hlavou
M8x16L – 26 ks



Šroub s válcovou hlavou
M10x20L – 8 ks



Šroub s křížovou hlavou
M5x12L – 4 ks



Šroub s kulatou hlavou
M8x60L – 4 ks



Šroub s vnitřním
šestihranem
M10x100L(1/2) – 8 ks



Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



Plochá podložka
M29x16x1,5t – 1 ks



Plochá podložka
M10x19x1,5t – 8 ks

Podložka s vnějšími zuby M10 – 4ks



Pružinová
podložka M8 – 2 ks



Pružinová
podložka M5 – 4 ks



Plochá podložka
M8x19x1,5t – 8 ks

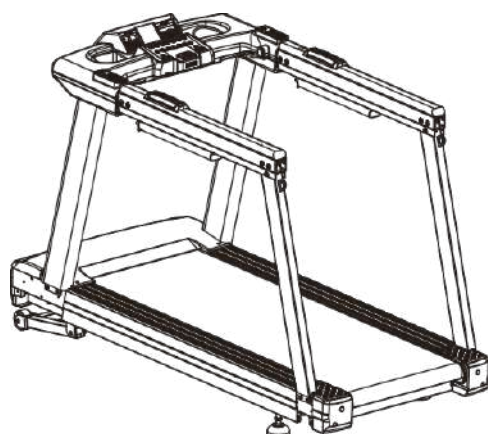
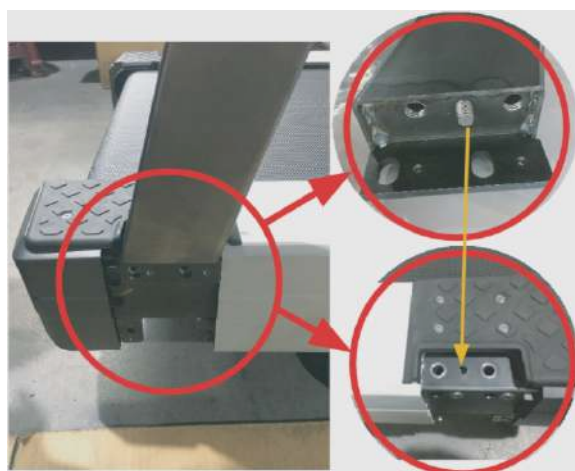
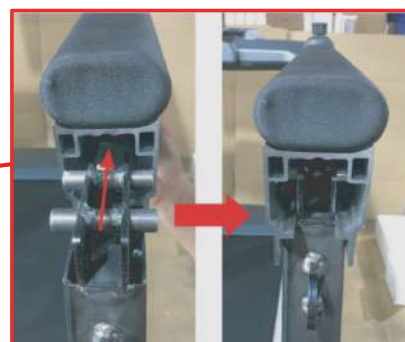
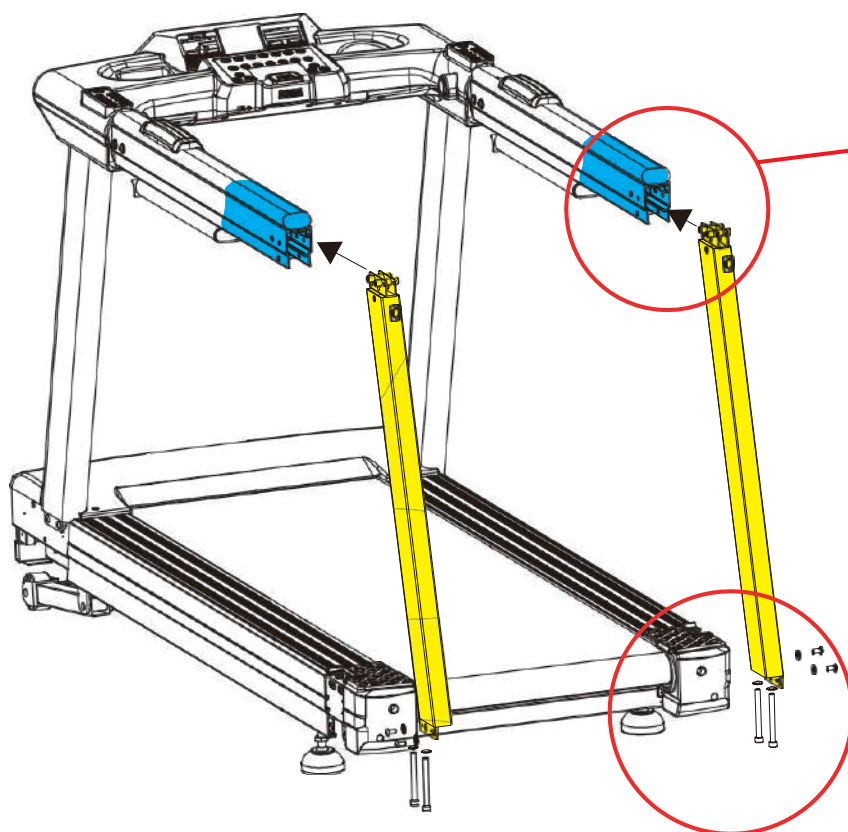


Imbusový klíč M8 – 1 ks
Imbusový klíč M6 – 1 ks
Imbusový klíč M5 – 1 ks



Platinum T30 Core Treadmill

D-05



M4x15L – 10 ks



Šroub s válcovou hlavou
M8x16L – 26 ks



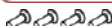
Šroub s křížovou hlavou
M5x12L – 4 ks



Šroub s kulatou hlavou
M8x60L – 4 ks



Šroub s vnitřním
šestihranem
M10x100L(1/2) – 8 ks



Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



Plochá podložka
M29x16x1,5t – 1 ks



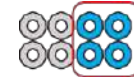
Plochá podložka
M10x19x1,5t – 8 ks



Pružinová
podložka M8 – 2 ks



Pružinová
podložka M5 – 4 ks



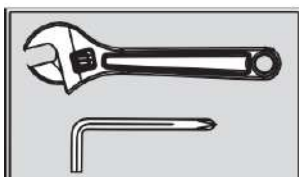
Plochá podložka
M8x19x1,5t – 8 ks



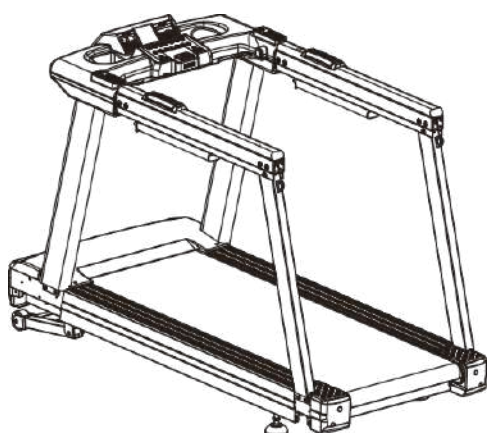
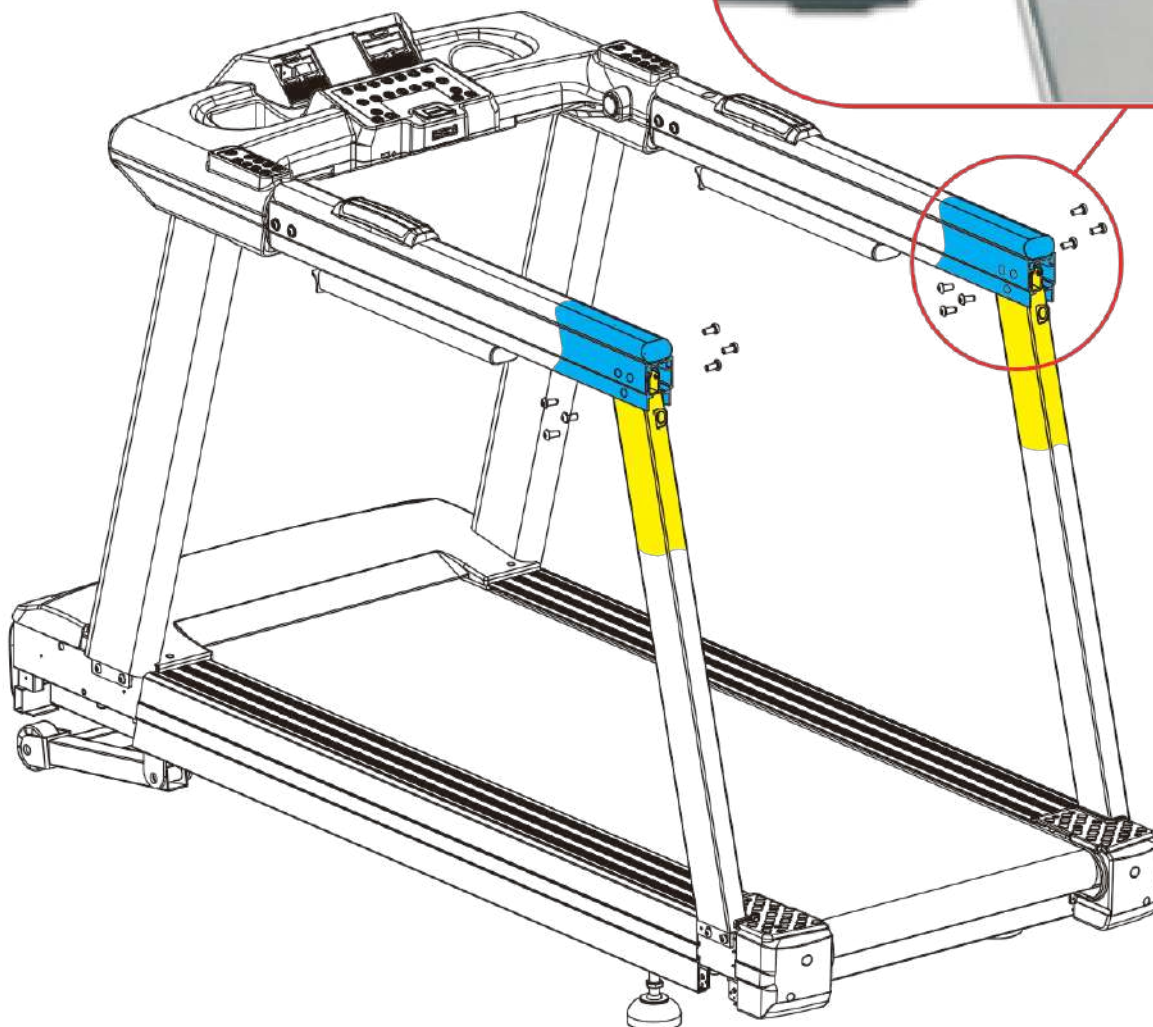
Imbusový klíč M8 – 1 ks
Imbusový klíč M6 – 1 ks
Imbusový klíč M5 – 1 ks



D-06



V TĚTO FÁZI UTÁHNĚTE VŠECHNY ŠROUBY A MATICE A TAKÉ ŠROUBY A MATICE Z PŘEDCHOZÍCH FÁZÍ.



M4x15L – 10 ks



Šroub s válcovou hlavou
M8x16L – 26 ks



Šroub s křížovou hlavou
M5x12L – 4 ks



Šroub s kulatou hlavou
M8x60L – 4 ks

Šroub s vnitřním
šestihranem
M10x100L(1/2) – 8 ks



Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



Plochá podložka
M29x16x1,5t – 1 ks

Plochá podložka
M10x19x1,5t – 8 ks



Pružinová
podložka M8 – 2 ks



Pružinová
podložka M5 – 4 ks



Plochá podložka
M8x19x1,5t – 8 ks



Imbusový klíč M8 – 1 ks



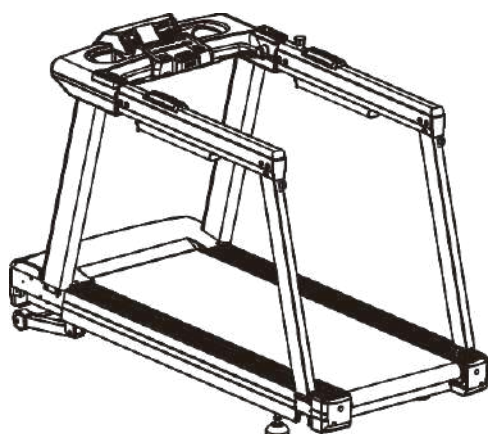
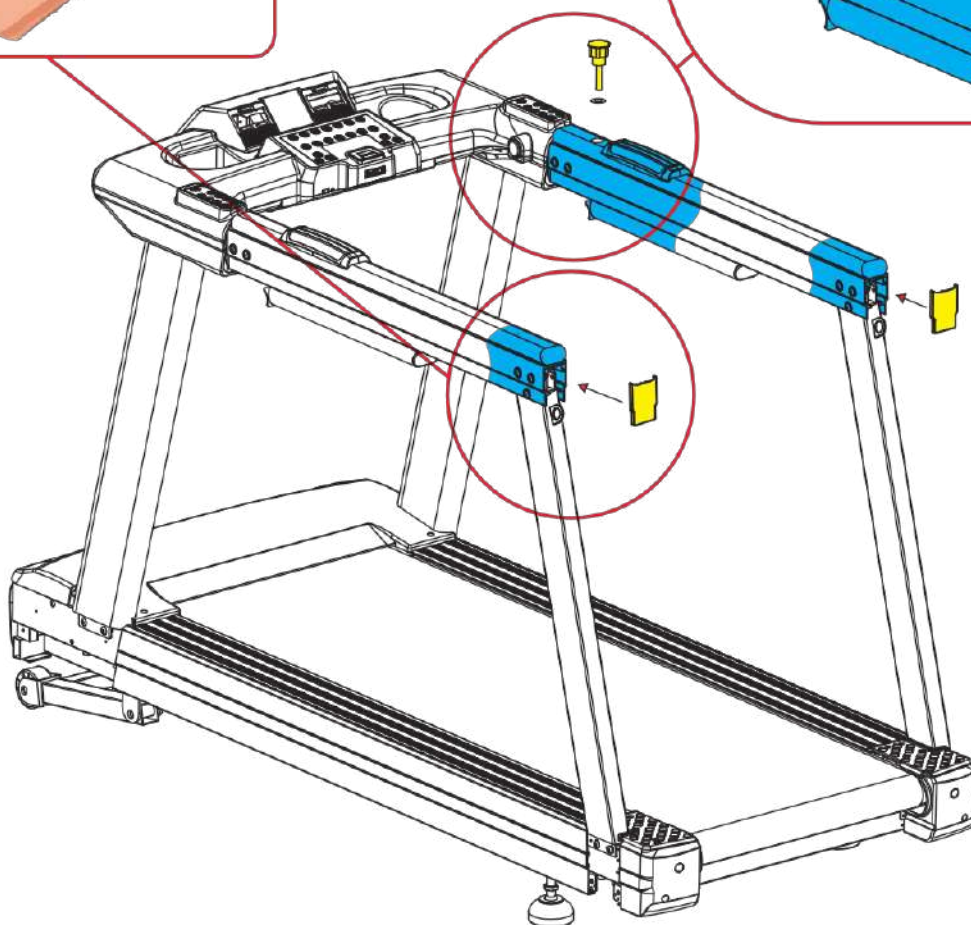
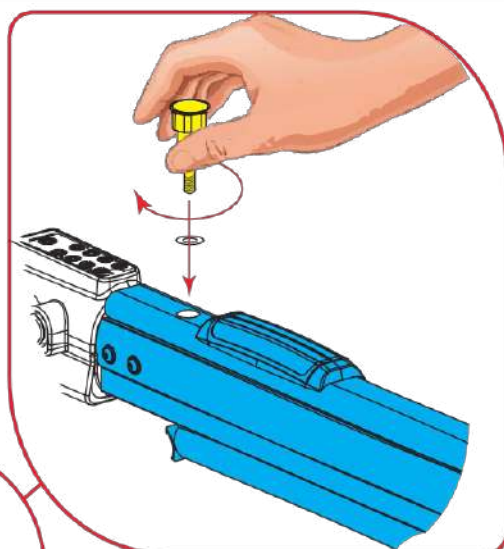
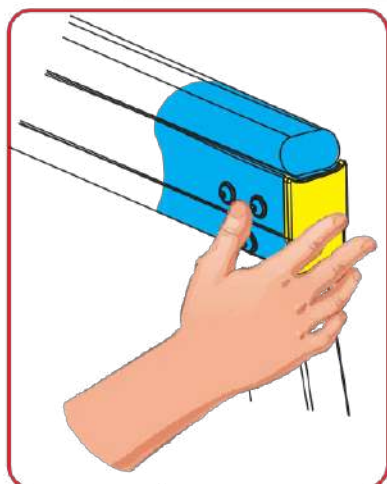
Imbusový klíč M6 – 1 ks



Imbusový klíč M5 – 1 ks



D-07



M4x15L – 10 ks



Šroub s válcovou hlavou
M8x16L – 26 ks



Šroub s křížovou hlavou
M5x12L – 4 ks



Šroub s kulatou hlavou
M8x60L – 4 ks



Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



Plochá podložka
M29x16x1,5t – 1 ks



Pružinová
podložka M8 – 2 ks



Pružinová
podložka M5 – 4 ks



Plochá podložka
M8x19x1,5t – 8 ks



Imbusový klíč M8 – 1 ks



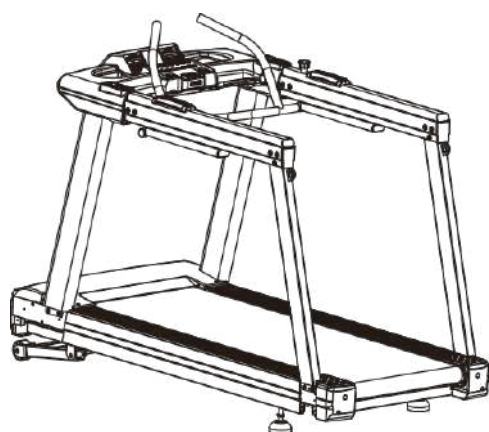
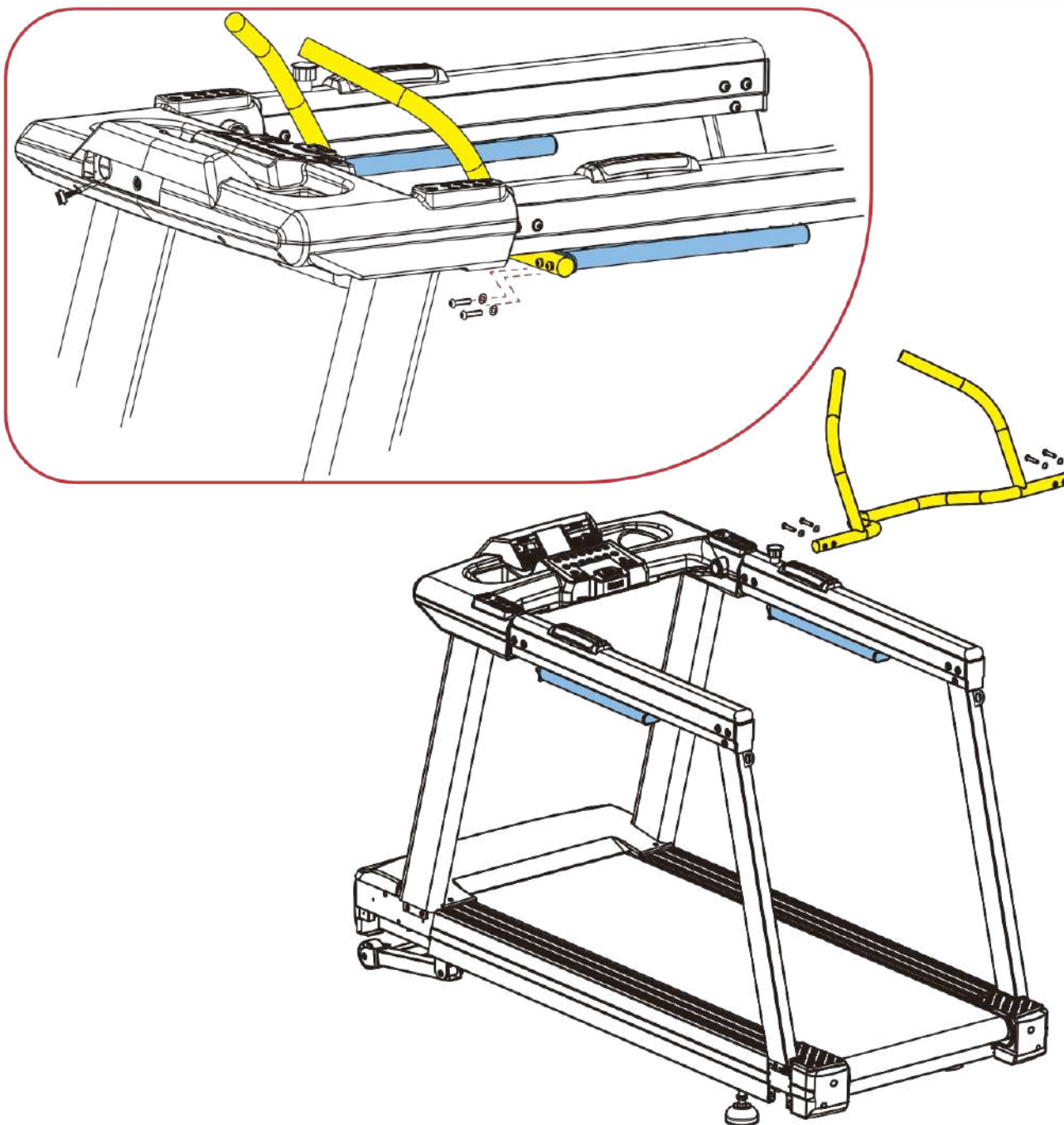
Imbusový klíč M6 – 1 ks



Imbusový klíč M5 – 1 ks



D-08



M4x15L – 10 ks



Šroub s válcovou hlavou
M8x16L – 26 ks



Šroub s křížovou hlavou
M5x12L – 4 ks



Šroub s kulatou hlavou
M8x60L – 4 ks



Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



Pružinová
podložka M8 – 2 ks



Pružinová
podložka M5 – 4 ks



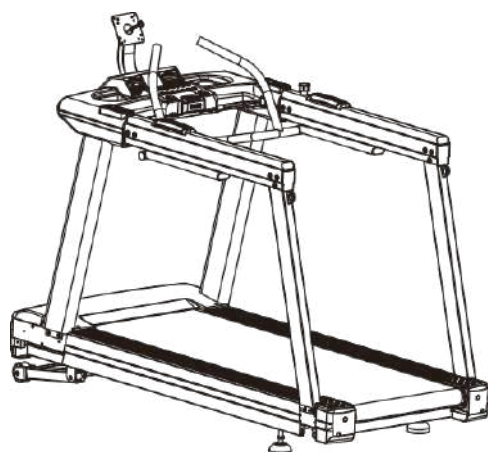
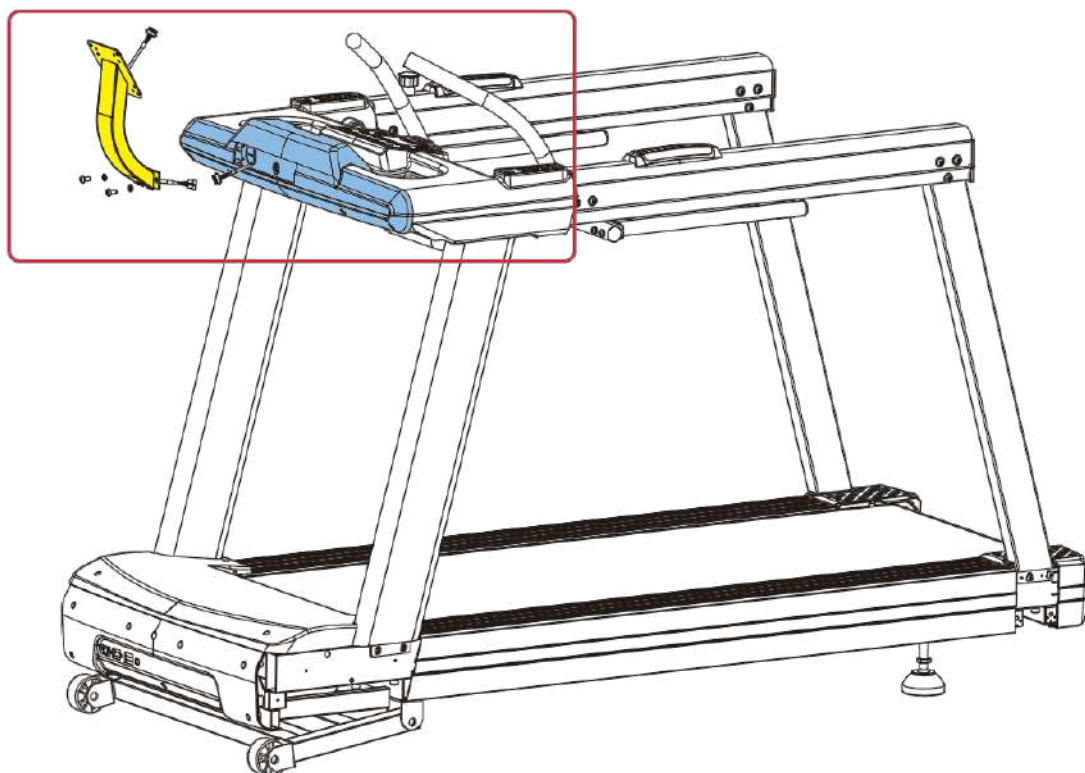
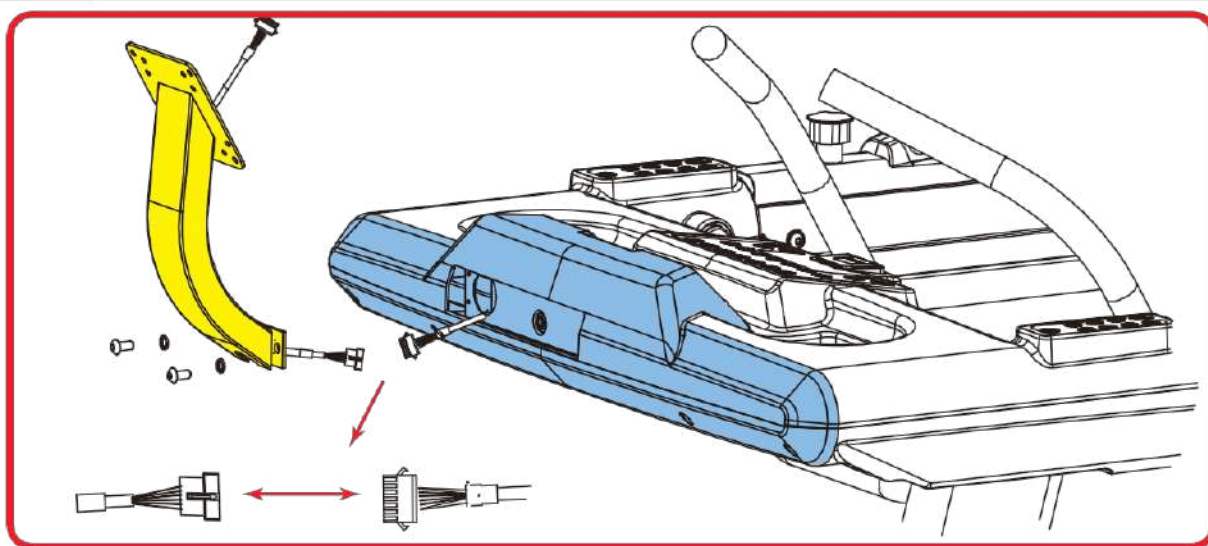
Plochá podložka
M8x19x1,5t – 8 ks



Imbusový klíč M8 – 1 ks
Imbusový klíč M6 – 1 ks
Imbusový klíč M5 – 1 ks



D-09



M4x15L – 10 ks



Šroub s válcovou hlavou
M8x16L – 26 ks



Šroub s křížovou hlavou
M5x12L – 4 ks



Pružinová
podložka M8 – 2 ks



Pružinová
podložka M5 – 4 ks



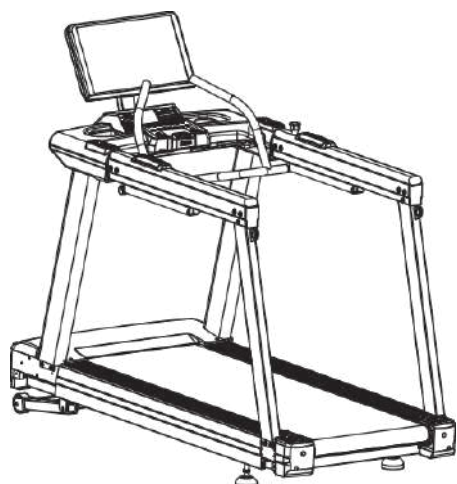
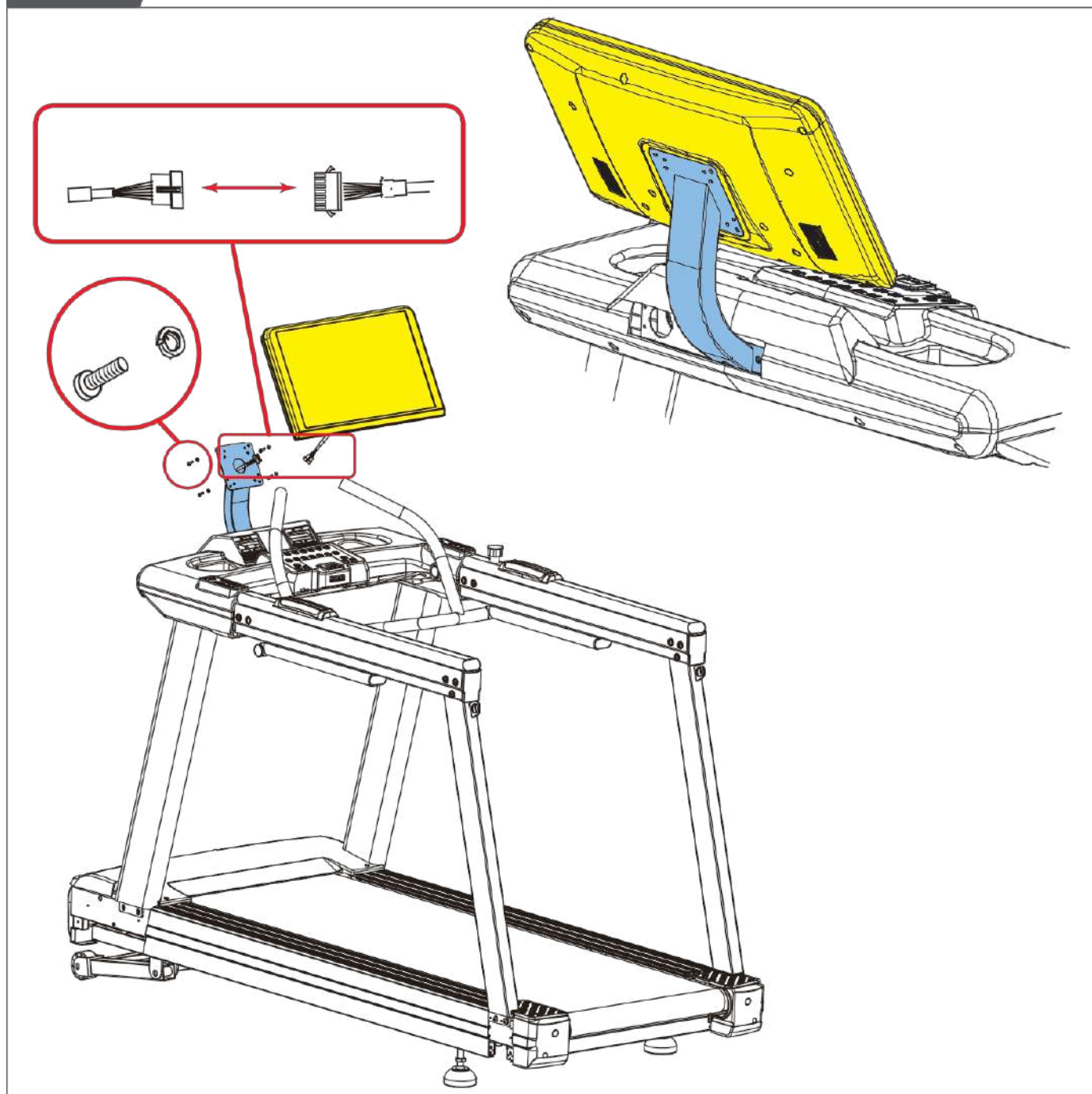
Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



Imbusový klíč M8 – 1 ks
Imbusový klíč M6 – 1 ks
Imbusový klíč M5 – 1 ks



D-10



M4x15L – 10 ks



Šroub s křížovou hlavou
M5x12L – 4 ks



Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



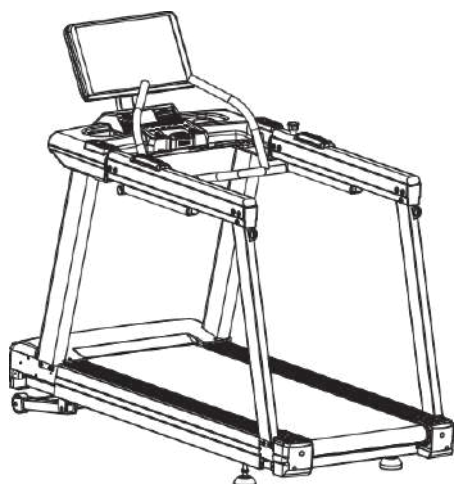
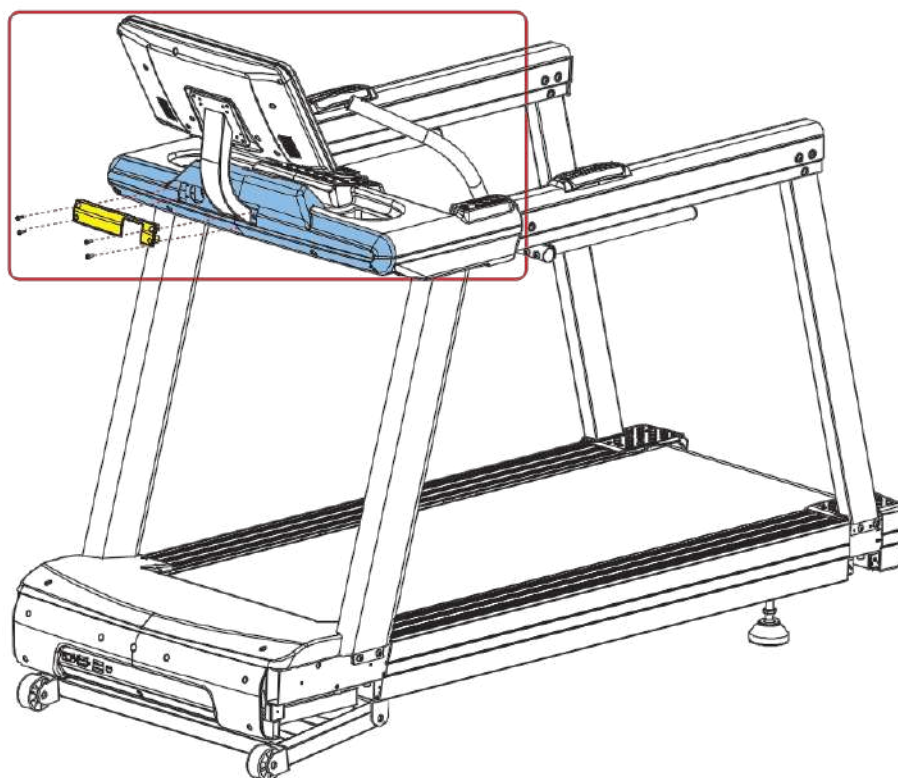
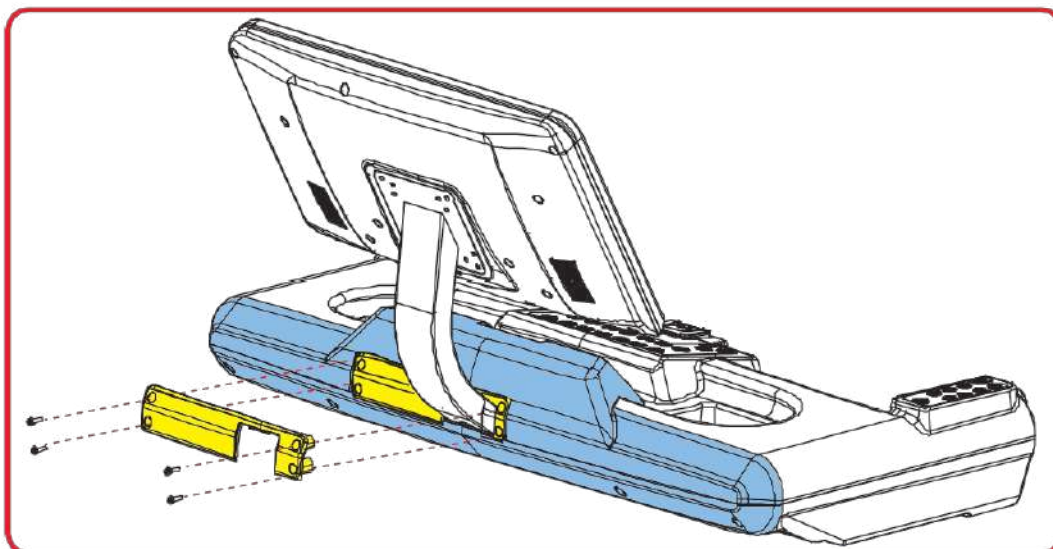
Pružinová
podložka M5 – 4 ks



Imbusový klíč M8 – 1 ks
Imbusový klíč M6 – 1 ks
Imbusový klíč M5 – 1 ks



D-11



M4x15L – 10 ks



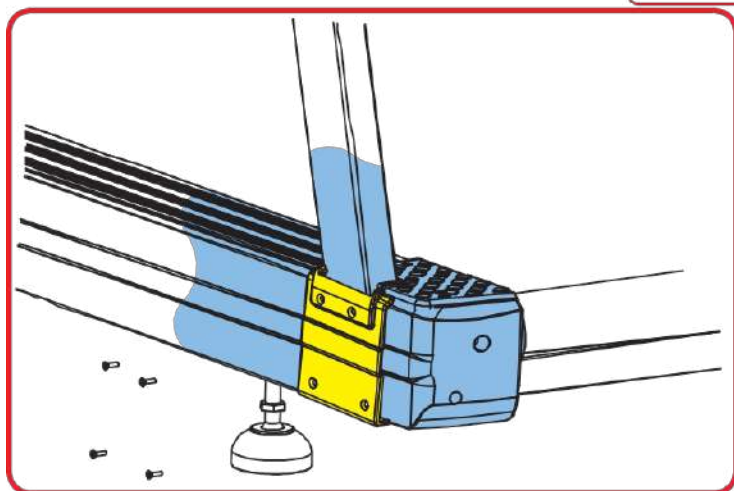
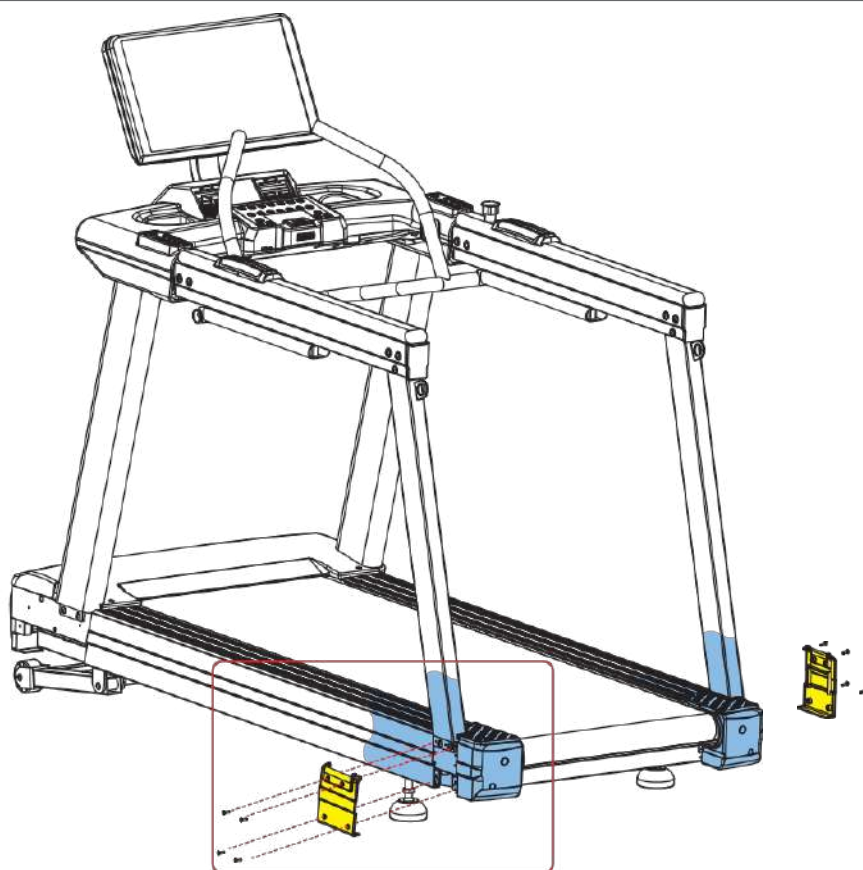
Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



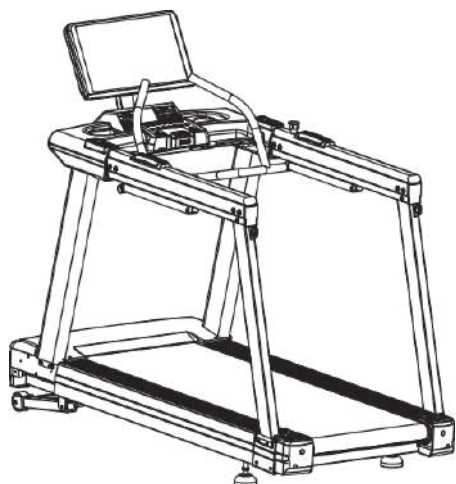
Imbusový klíč M8 – 1 ks
Imbusový klíč M6 – 1 ks
Imbusový klíč M5 – 1 ks



D-12



 M4x15L – 10 ks



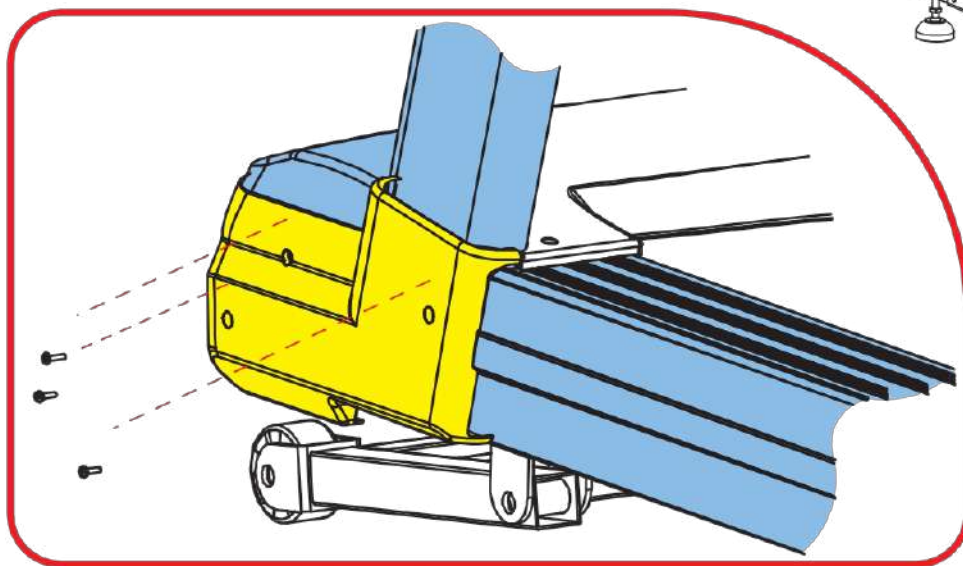
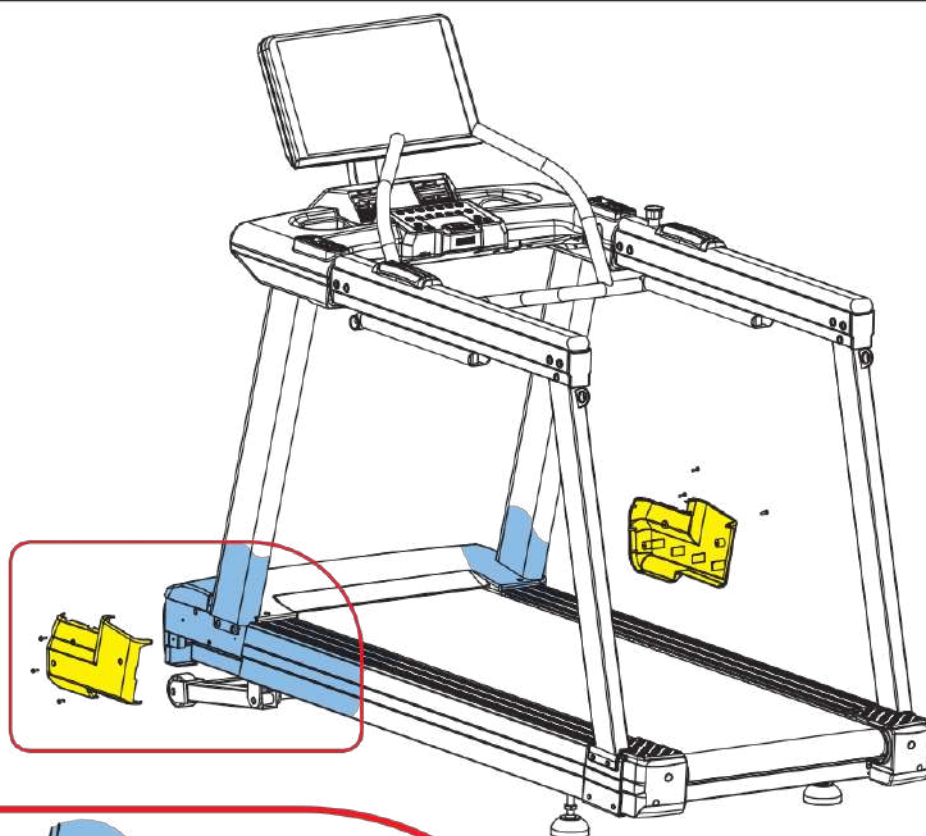
Šroub s plochou hlavou
M5x15L – 8 ks



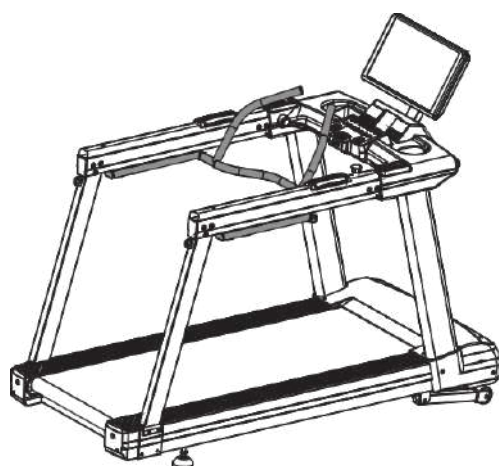
Imbusový klíč M8 – 1 ks
Imbusový klíč M6 – 1 ks
Imbusový klíč M5 – 1 ks



D-13



M4x15L – 10 ks

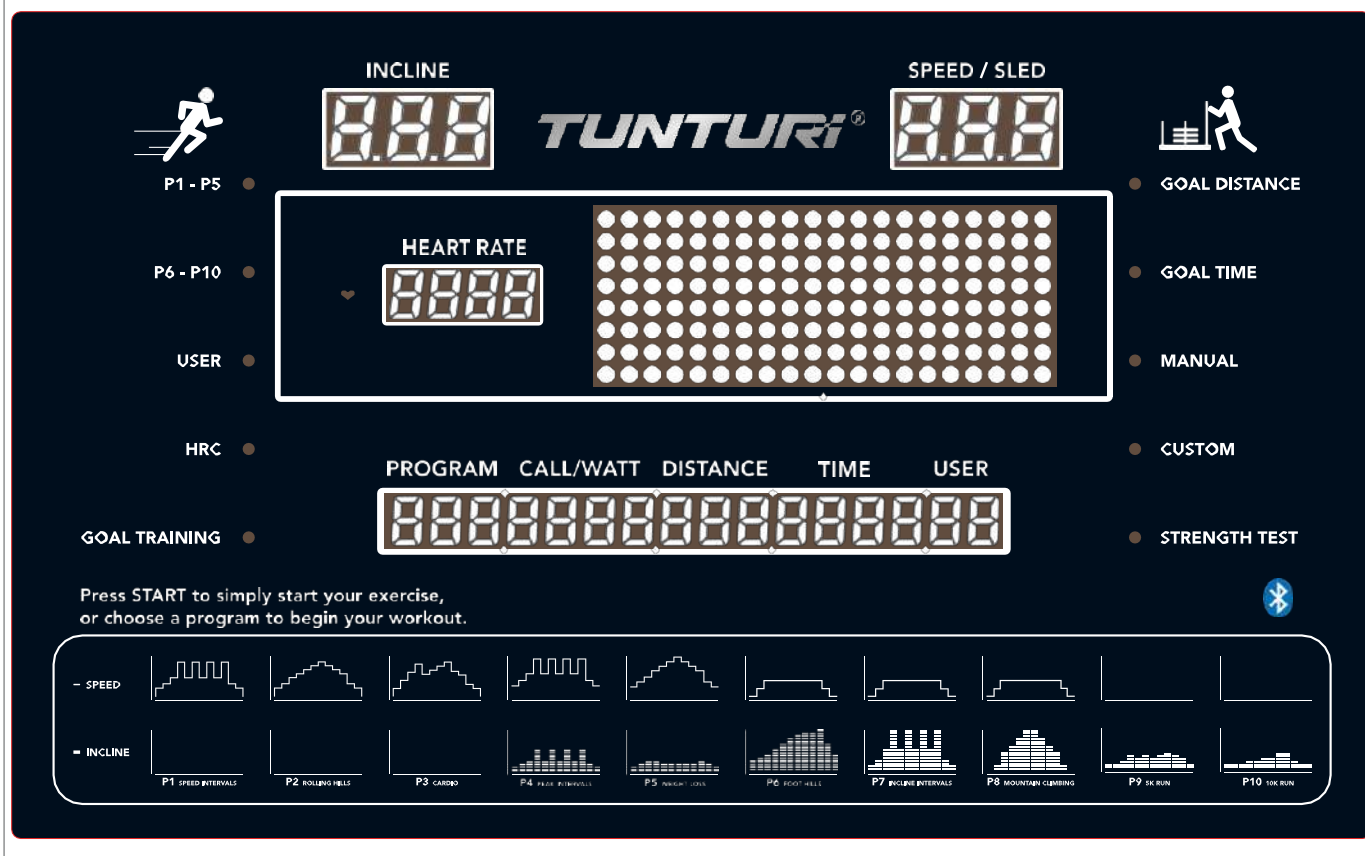


Imbusový klíč M8 – 1 ks
Imbusový klíč M6 – 1 ks
Imbusový klíč M5 – 1 ks



Platinum T30 Core Treadmill

E-1

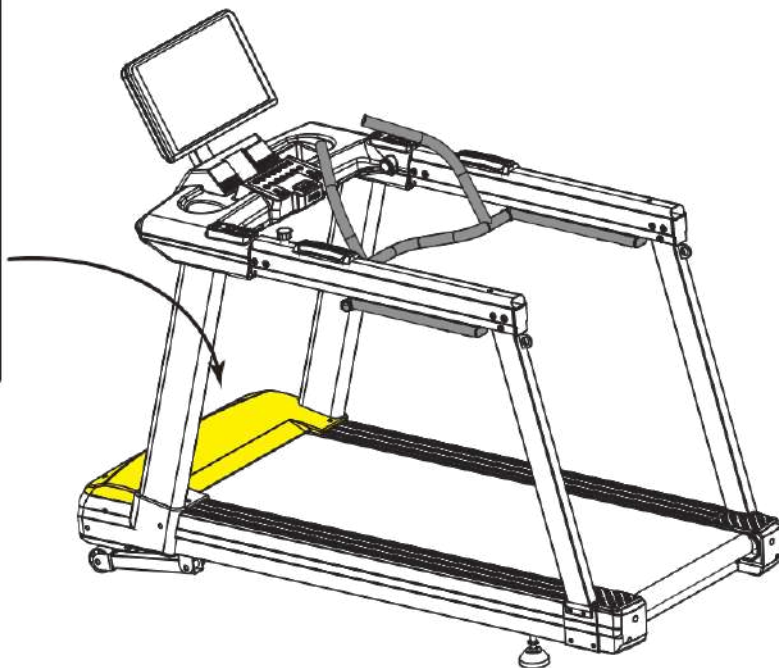
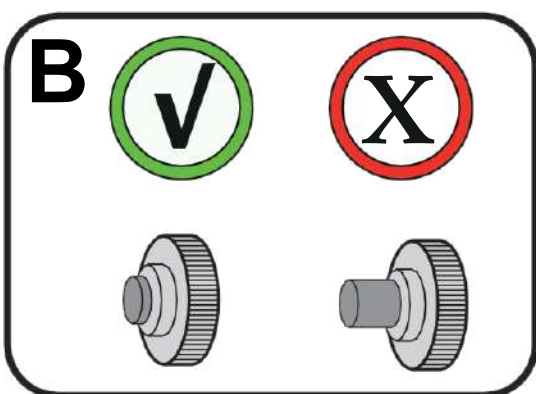
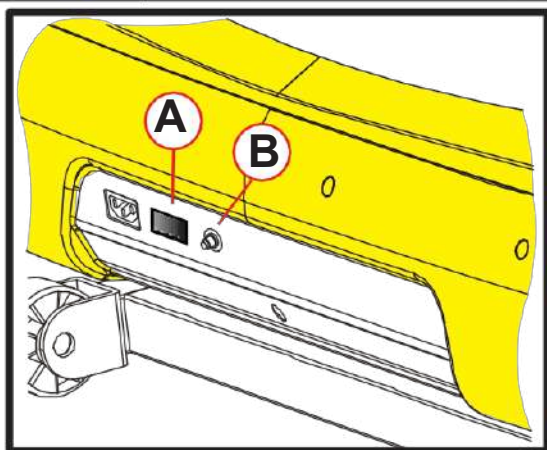


E-1

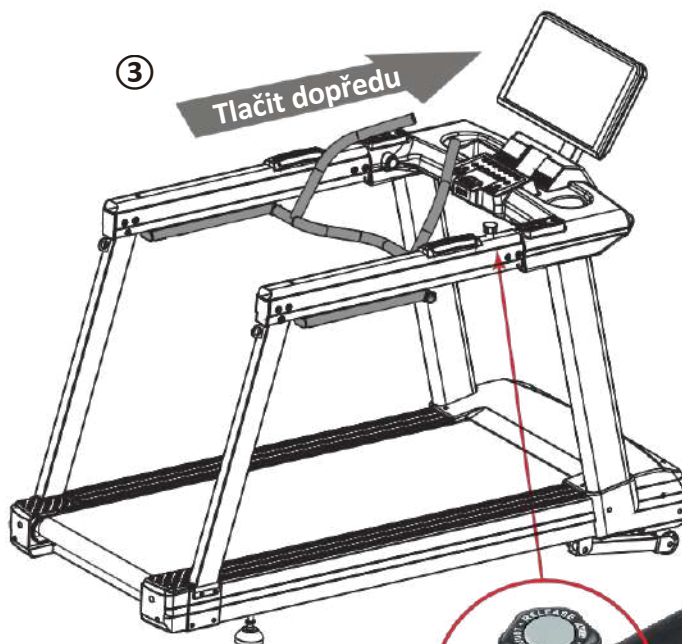
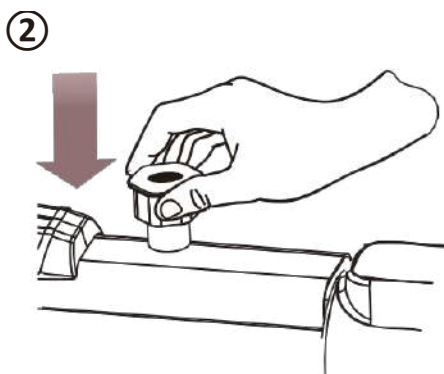
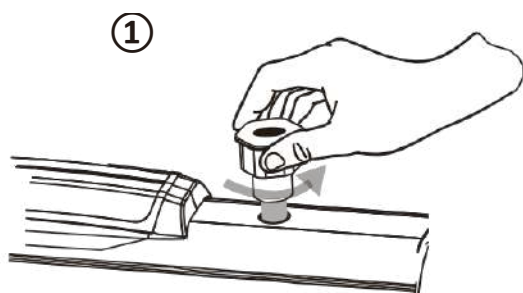




E-2

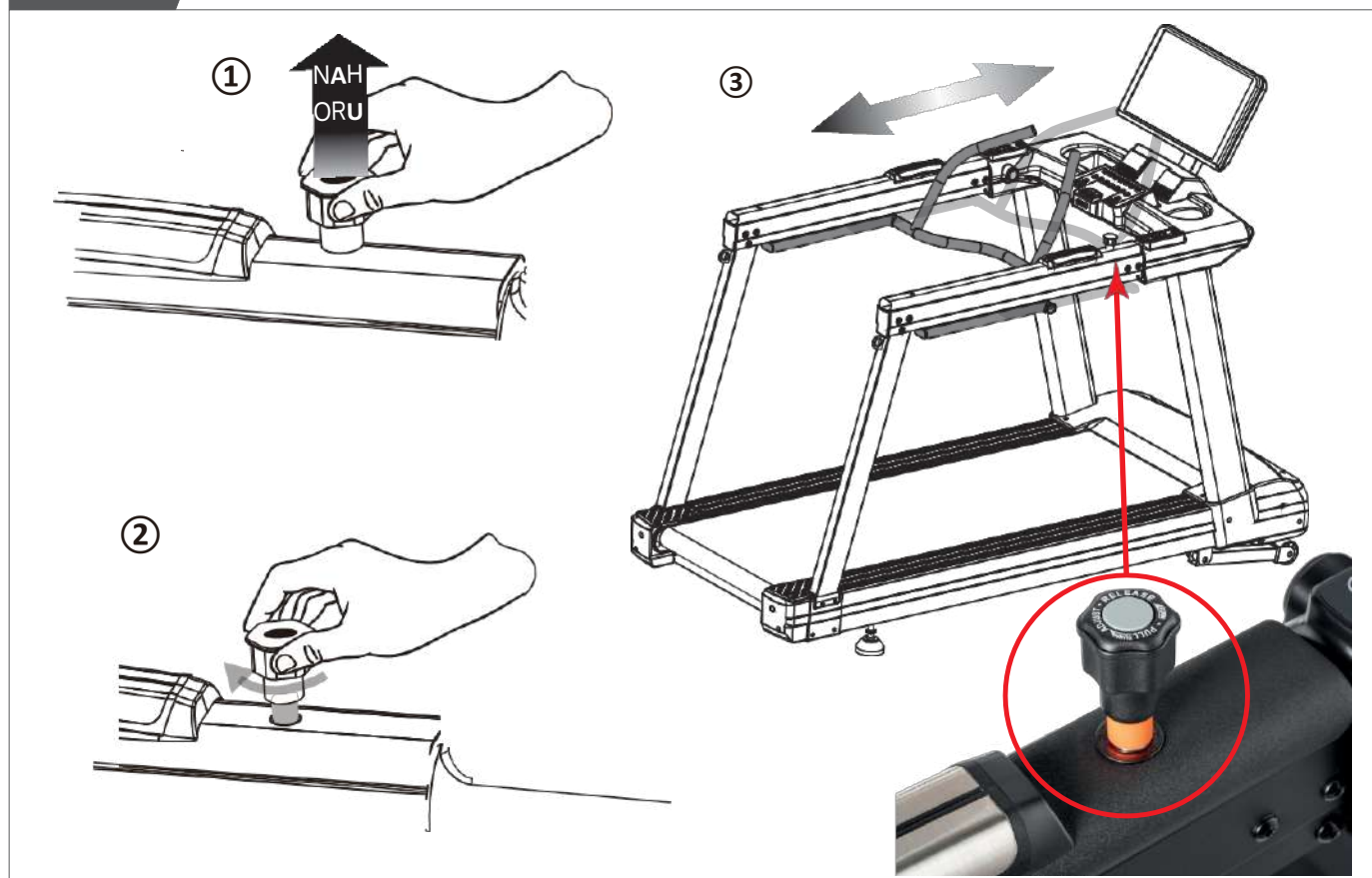


F-1





F-2

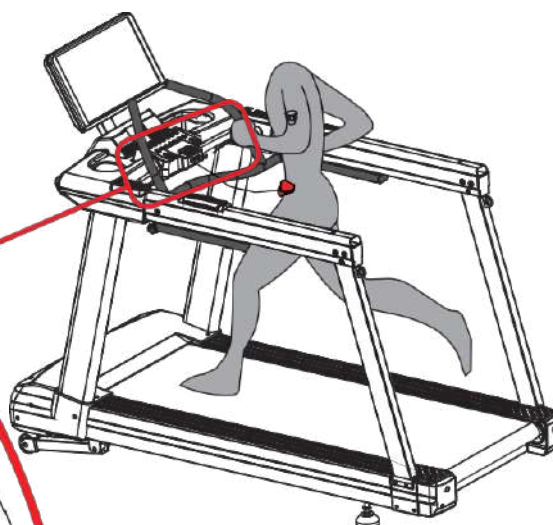
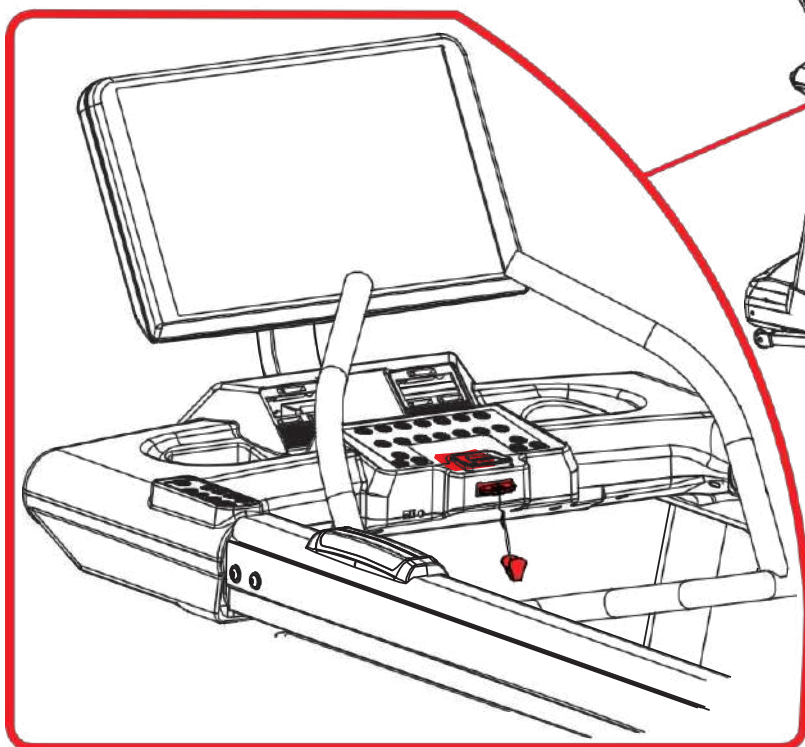


F-3

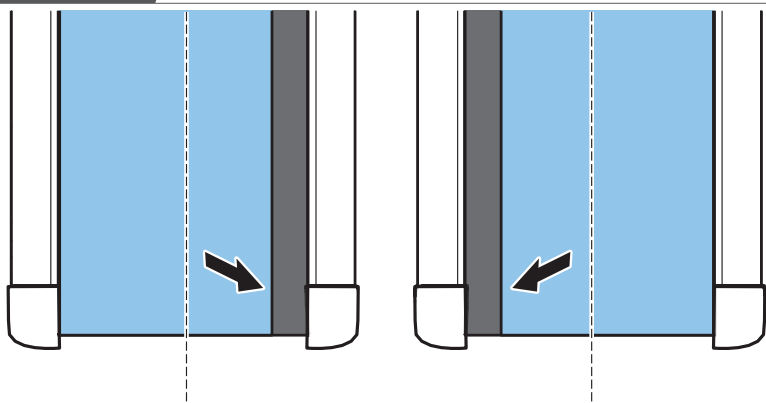




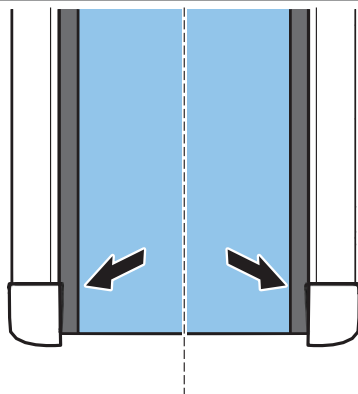
F-4



F-5



Naskenujte a podívejte se  na návod na YouTube

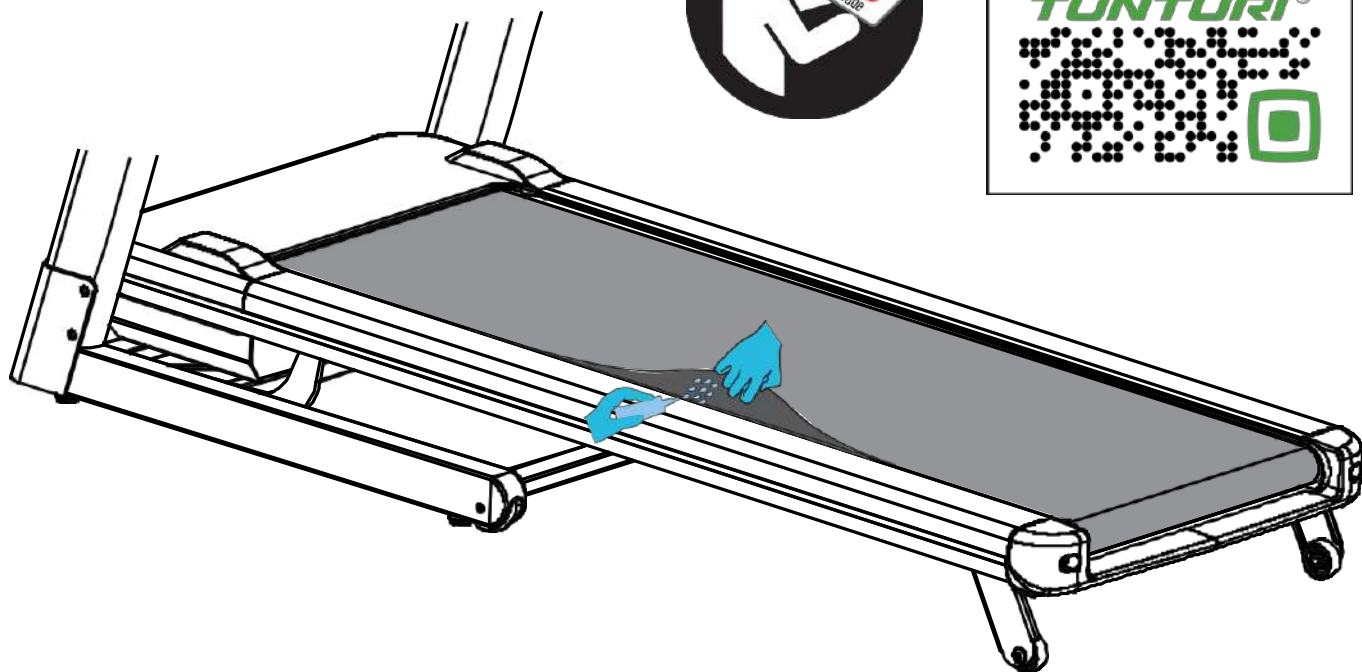




Platinum T30 Core Treadmill

F-6

Naskenujte a podívejte se  na návod na YouTube



F-7





Platinum T30 Core Treadmill

G





Platinum T30 Core Treadmill

H





Platinum T30 Core Treadmill

P1~P5

P1 Rychlostní interval		Rozcvička		1	2	3	4		6	7	8	Zklidnění	
Čas	Minuty	1 min.	1 min.	6 min.	2 min.	6 min.	2 min.	6 min.	2 min.	6 min.	2 min.	1 min.	1 min.
Úroveň 1	Rychlost	3,2	4,8	6	10	6	10	6	10	6	10	4,8	3,2
Úroveň 2	Rychlost	3,2	4,8	7,2	12	7,2	12	7,2	12	7,2	12	4,8	3,2
Úroveň 3	Rychlost	4	6	8	14	8	14	8	14	8	14	6	4
Úroveň 4	Rychlost	4	6	8,8	16	8,8	16	8,8	16	8,8	16	6	4

P2 Zvlněné kopce		Rozcvička		1	2	3	4		6	7	8	Zklidnění	
Čas	Minuty	1 min.	1 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	1 min.	1 min.
ÚROVEŇ 1	Rychlost	3,2	4,8	6	7	8	9	10	9	8	7	4,8	3,2
ÚROVEŇ 2	Rychlost	3,2	4,8	7,2	8,4	9,6	10,8	12	10,8	9,6	8,4	4,8	3,2
ÚROVEŇ 3	Rychlost	4	6	8	9,5	11	12,5	14	12,5	11	9,5	6	4
ÚROVEŇ 4	Rychlost	4	6	8,8	10,6	12,4	14,2	16	14,2	12,4	10,6	6	4

P3 Kardio		Rozcvička		1	2	3	4		6	7	8	Zklidnění	
Čas	Minuty	1 min.	1 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	1 min.	1 min.
ÚROVEŇ 1	Rychlost	2,5	4,9	7,4	9,8	6,8	8	9,2	10,4	7,6	6,5	3,7	2,5
ÚROVEŇ 2	Rychlost	2,9	5,8	8,7	11,6	7,9	9,4	10,8	12,3	9	7,7	4,3	2,9
ÚROVEŇ 3	Rychlost	3,4	6,8	10,2	13,6	9,4	11,1	12,8	14,5	10,5	9	5,1	3,4
ÚROVEŇ 4	Rychlost	4	8	12	16	11	13	15	17	12,4	10,6	6	4

P4 Špičkové intervaly		Rozcvička		1	2	3	4	5	6	7	8	Zklidnění	
Čas	Minuty	1 min.	1 min.	6 min.	2 min.	6 min.	2 min.	6 min.	2 min.	6 min.	2 min.	1 min.	1 min.
ÚROVEŇ 1	Rychlost	3,2	4,8	6	10	6	10	6	10	6	10	4,8	3
	Sklon	2	3	4	8	4	8	4	8	4	8	3	2
ÚROVEŇ 2	Rychlost	3,2	4,8	7,2	12	7,2	12	7,2	12	7,2	12	4,8	3
	Sklon	2	3	4	8	4	8	4	8	4	8	3	2
ÚROVEŇ 3	Rychlost	4	6	8	13	8	13	8	13	8	13	6	4
	Sklon	2	3	4	8	4	8	4	8	4	8	3	2
ÚROVEŇ 4	Rychlost	4	6	8,8	14	8,8	14	8,8	14	8,8	14	6	4
	Sklon	2	3	4	8	4	8	4	8	4	8	3	2

P5 Hubnutí		Rozcvička		1	2	3	4	5	6	7	8	Zklidnění	
Čas	Minuty	1 min.	1 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	1 min.	1 min.
ÚROVEŇ 1	Rychlost	3,2	4,8	6	7	8	9	10	9	8	7	4,8	3,2
	Sklon	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2
ÚROVEŇ 2	Rychlost	3,2	4,8	7,2	8,4	9,6	10,8	12	10,8	9,6	8,4	4,8	3,2
	Sklon	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2
ÚROVEŇ 3	Rychlost	4	6	8	9,5	11	12,5	14	12,5	11	9,5	6	4
	Sklon	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2
ÚROVEŇ 4	Rychlost	4	6	8,8	10,6	12,4	14,2	16	14,2	12,4	10,6	6	4
	Sklon	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2



Platinum T30 Core Treadmill

P6~P10

P6 FootHills		Rozcvička		1	2	3	4	5	6	7	8	Zklidnění	
Čas	Minuty	1 min.	1 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	1 min.	1 min.
ÚROVEŇ 1	Sklon	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	6	4
ÚROVEŇ 2	Sklon	3	4	4	6	7	9	9	10	10	11	7	4
ÚROVEŇ 3	Sklon	3	4	5	7	9	10	11	12	12	13	9	5
ÚROVEŇ 4	Sklon	4	5	6	8	10	12	13	14	14	15	10	6

P7 Intervaly na nakloněné rovině		Rozcvička		1	2	3	4	5	6	7	8	Zklidnění	
Čas	Minuty	1 min.	1 min.	6 min.	2 min.	6 min.	2 min.	6 min.	2 min.	6 min.	2 min.	1 min.	1 min.
ÚROVEŇ 1	Sklon	1	2	5	9	5	9	5	9	5	9	2	1
ÚROVEŇ 2	Sklon	1	3	6	11	6	11	6	11	6	11	3	1
ÚROVEŇ 3	Sklon	2	3	7	13	7	13	7	13	7	13	3	2
ÚROVEŇ 4	Sklon	2	4	8	15	8	15	8	15	8	15	4	2

P8 Horolezectví		Rozcvička		1	2	3	4	5	6	7	8	Ochlazení	
Čas	Minuty	1 min.	1 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.	1 min.	1 min.
ÚROVEŇ 1	Sklon	0	2	5	6	7	9	9	7	6	5	2	0
ÚROVEŇ 2	Sklon	0	2	6	7	9	11	11	9	7	6	2	0
ÚROVEŇ 3	Sklon	0	2	6	9	11	13	13	11	9	6	2	0
ÚROVEŇ 4	Sklon	0	2	7	9	12	15	15	12	9	7	2	0

P9 Běh na 5 km		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Čas	Metry	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400
ÚROVEŇ 1	Sklon	1	1	2	3	2	3	2	3	4	3	2	1
ÚROVEŇ 2	Sklon	1	1	2	4	3	4	3	4	4	4	3	1
ÚROVEŇ 3	Sklon	2	2	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2
ÚROVEŇ 4	Sklon	2	2	3	5	4	5	4	5	6	5	4	2

P10 Běh na 10 km		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Čas	Minuty	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400
ÚROVEŇ 1	Sklon	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	1
ÚROVEŇ 2	Sklon	1	1	1	2	2	3	3	4	4	2	1	1
ÚROVEŇ 3	Sklon	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2
ÚROVEŇ 4	Sklon	2	2	3	3	3	4	4	5	5	3	2	2

Obsah

Vítejte	28
Bezpečnostní upozornění	28
Elektrická bezpečnost	29
Montážní pokyny	29
Popis ilustrace A	29
Popis ilustrace B	29
Popis ilustrace C	29
Popis ilustrace D	29
Další informace o montáži	30
Další informace o životním prostředí	30
Bezplatná tréninková plocha (obr. D-0)	30
Příslušenství (obr. H)	30
Cvičení	30
Pokyny k cvičení	30
Srdeční frekvence	31
Použití	31
Nastavení opěrných nožiček	32
Jádrová tyč	32
Odporová guma	32
Konzole (obr. E-1)	32
Tlačítka	32
Specifické funkce tlačítek režimu Sledování	33
Specifické funkce tlačítek režimu omezené rychlosti	33
Specifické funkce tlačítek režimu zpětného chodu	33
Vysvětlení položek na displeji	34
Vysvětlení zobrazení akustického signálu	34
Funkce USB	34
Ovládání konzole	34
Rychlý start	34
Ukončete nebo pozastavte trénink	34
Sledovací programy	34
Funkce sledování na běžeckém pásu	34
Cílová vzdálenost	34
Cílová doba	34
Manuální	35
Vlastní	35
Zkouška pevnosti	35
Programy na běžeckém pásu	35
Limitní režim	35
Programy P1 – P5	35
Programy P6 – P10	36
Uživatel	36
HRC	36
Trénink na cíle	36
Chůze pozadu	37
Bluetooth a aplikace	37
Čištění a údržba	37
Obecné čištění	37
Pás a běžecká plocha	37
Mazání (obr. F-6)	37
Seřízení řemene	38

Odstraňování závad	38
Chybové kódy	38
Olej / mazání	39
Praskání nebo skřípání při nízkých otáčkách	39
Přeprava a skladování	39
Záruka	39
Technické údaje	39
Prohlášení výrobce	40
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti	40

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme vám za zakoupení tohoto zařízení Tunturi.

Tunturi nabízí širokou škálu domácích fitness zařízení, včetně eliptických trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, veslařských trenažérů, posilovacích lavic a multifunkčních stanic. Zařízení Tunturi je vhodné pro celou rodinu, bez ohledu na úroveň fyzické kondice. Další informace naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod k použití je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení: před zahájením používání tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy dodržujte následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní varování

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní varování a pokyny. Nedodržení bezpečnostních varování a pokynů může dojít k úrazu nebo poškození zařízení. Bezpečnostní varování a pokyny si uschovejte pro budoucí použití.

⚠ VAROVÁNÍ

- Systémy pro monitorování srdečního tepu mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí a profesionální použití (např. v nemocnicích, hasičských stanicích, hotelech, školách atd.).
- Tento přístroj mohou používat děti od 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání přístroje a rozumí souvisejícím rizikům.
- Děti by měly být pod dohledem, aby se zajistilo, že si s přístrojem nebudou hrát.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušete cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste předešli bolestem a namožení svalů, začněte každý trénink rozvíčkou a zakončete ho zklidněním. Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro použití venku.

- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, abyste se nenachladili.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C.
- Přístroj nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí nikdy překročit 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Zařízení nepoužívejte k jiným účelům, než jsou popsány v návodu.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některá část poškozená nebo vadná, obraťte se na svého prodejce.
- Držte ruce, nohy a další části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Chraňte si vlasy před pohyblivými částmi.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Udržujte oděv, šperky a jiné předměty mimo dosah pohyblivých částí.
- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší 150 kg (330 liber).
- Zařízení neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

(Pouze pro zařízení s elektrickým napájením)

- Před použitím vždy zkontrolujte, zda je síťové napětí stejné jako napětí uvedené na typovém štítku zařízení.
- Nepoužívejte prodlužovací kabel.
- Síťový kabel chraňte před teplem, olejem a ostrými hranami.
- Neupravujte ani nemodifikujte síťový kabel ani síťovou zástrčku.
- Přístroj nepoužívejte, pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná. Pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná, obraťte se na svého prodejce.
- Síťový kabel vždy zcela rozviňte.
- Nepokládejte síťový kabel pod zařízení. Nepokládejte síťový kabel pod koberec. Na síťový kabel nepokládejte žádné předměty.
- Zajistěte, aby síťový kabel nevisel přes okraj stolu.
- Zajistěte, aby se o napájecí kabel nikdo náhodou nezachytil nebo o něj nezakopl.
- Nenechávejte zařízení bez dozoru, když je síťová zástrčka zapojená do zásuvky.
- Netahejte za síťový kabel, abyste vyjmuli síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Zásuvku ze zásuvky odpojte, když zařízení nepoužíváte, před montáží nebo demontáží a před čištěním a údržbou.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud se napětí liší o deset procent (10 %) nebo více, může to mít vliv na výkon vašeho běžecského pásu může být ovlivněn. Takové podmínky nejsou kryty zárukou. Pokud máte podezření, že je napětí nízké, kontaktujte místní energetickou společnost nebo autorizovaného elektrikáře, aby provedli příslušné testy.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Napájecí kabel vedte mimo pohyblivé části běžecského pásu, včetně mechanismu pro nastavení sklonu a transportních koleček.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu ani jiné kapaliny přímo na zařízení nebo v jeho blízkosti zařízení, ale pouze pomocí vlhkého hadříku, pokud je k čištění stroje zapotřebí vlhkost.

- Použití kapaliny přímo je škodlivé pro součásti zařízení a může způsobit úraz elektrickým proudem v důsledku zkratu. To může vést k vážnému zranění nebo dokonce smrti.
- Zařízení smí být používáno pouze s napájecím kabelem dodaným spolu se zařízením.

Pokyny k uzemnění

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě poruchy nebo selhání elektrického systému běžecského pásu poskytuje uzemnění cestu s nejmenším odporem pro elektrický proud, čímž se snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven kabelem s uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nesprávné připojení uzemňovacího vodiče zařízení může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o správném uzemnění produktu, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Pokud zástrčka dodaná s produktem nepasuje do zásuvky, neupravujte ji; nechte si kvalifikovaným elektrikářem nainstalovat vhodnou zásuvku.

Montážní pokyny

Popis ilustrace A

Ilustrace ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže. Můžete jej použít jako referenci během montáže, ale vždy postupujte podle montážních pokynů v správném pořadí, jak je znázorněno na obrázcích.

Popis ilustrace B

Ilustrace ukazuje, jaké komponenty a díly byste měli najít po vybalení produktu.

!! POZNÁMKA

- Malé díly mohou být skryté/zabalené v dutinách, které slouží jako ochranný materiál produktu.
- Pokud některá součást chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Ilustrace znázorňuje sadu hardwaru dodávanou s vaším produktem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, matice atd. a nástroje potřebné k správné montáži trenažéru.

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje správný postup montáže trenažéru v následujícím pořadí.

⚠ VAROVÁNÍ

- Sestavte zařízení v daném pořadí.
- Při přenášení a přemísťování zařízení postupujte nejméně ve dvou osobách.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
- Správnou montáž zařízení najdete na obrázcích.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení montáže produktu uschovejte nástroje dodané s tímto produktem, pro případ budoucího servisu.

Další informace k montáži

Utáhněte matice a šrouby

Aby se zabránilo nesprávnému vyrovnání namontovaných částí rámu, je vhodné provést první následující kroky:

Plně neutáhněte matice a šrouby. Tím získáte prostor pro přemístění dřívě namontovaných dílů, což umožní hladší průběh celé montáže. Proto je vhodné postupovat podle níže uvedených pokynů.



Po smontování všech součástí v aktuálním a předchozích krocích pevně utáhněte všechny matice a šrouby.



V tomto kroku neutahujte všechny matice a šrouby úplně. Stačí ruční utažení.

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadu ukládaného na skládkách. Proto vás žádáme, abyste veškerý odpad z obalů zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace na konci životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám váš fitness trenážér bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy váš fitness trenážér dosáhne konce své životnosti. Podle evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste povinni zajistit jeho řádnou likvidaci v uznaném veřejném sběrném místě.

Volný prostor pro trénink (obr. D-0)

Přední část zařízení

Před zařízením ponechte volný prostor alespoň 30 cm.

- Volný prostor pro trénink v této části lze sdílet s jiným zařízením stejného druhu, pokud jsou obě zařízení umístěna proti sobě.

Bok zařízení.

Na každé straně zařízení ponechte volný prostor alespoň 60 cm.

- Volný tréninkový prostor pro tuto sekci lze sdílet s jiným zařízením stejného druhu, pokud jsou obě zařízení umístěna proti sobě.

Zadní strana zařízení

Za zařízením ponechte volný prostor minimálně 200 cm.

- Volný prostor pro trénink v této části nelze sdílet s jinými zařízeními stejného druhu, požadovaný dodatečný volný prostor závisí na orientaci obou zařízení a měl by být součtem obou hodnot.

Příslušenství (obr. H)

!! POZNÁMKA

- Na obrázku je znázorněno, jak bude trenážér vypadat s vhodným prodlouženým Step-Upem. Tento díl lze zakoupit jako příslušenství.
- Číslo výrobku: 25PTTSU000

Další informace získáte u svého prodejce.

Cvičení

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

Chcete-li dosáhnout a udržet si základní kondici, cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvýšte počet cvičení. Vyplatí se kombinovat pravidelné cvičení se zdravou stravou. Osoba, která se zavázala k dietě, by měla cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně zvyšovat denní dobu cvičení na jednu hodinu. Začněte cvičit nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby kardiovaskulární systém nebyl vystaven nadměrné zátěži.

Jak se vaše kondice zlepšuje, můžete postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení můžete měřit sledováním srdeční frekvence a pulsu.

Pokyny k cvičení

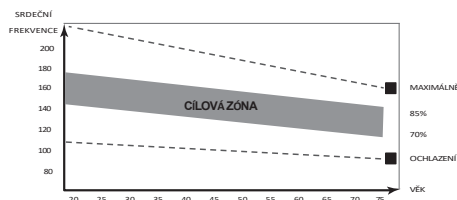
Využívání služeb fitness trenéra vám přinese několik výhod:lepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

Fáze rozcvičení

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně rozhýbat svaly. Snižuje také riziko křečí a svalových zranění. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly při protahování nenamáhejte ani neškubejte – pokud to bolí, PŘESTAŇTE.

Fáze cvičení

V této fázi vynakládáte úsilí. Po pravidelném cvičení budou svaly na nohou pružnější. Cvičte podle svých možností, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu rovnoměrné tempo. Intenzita cvičení by měla být dostatečná k tomu, aby se vaše srdeční frekvence zvýšila do cílové zóny uvedené v grafu níže.



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

Fáze zklidnění

Tato fáze slouží k uklidnění kardiovaskulárního systému a svalů. Jedná se o opakování rozcvičovacího cvičení, tj. snižte tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Nyní byste měli zopakovat protahovací cvičení, opět s tím, že nesmíte svaly při protahování přetěžovat ani trhat.

Jak se budete dostávat do formy, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno rozložit tréninky rovnoměrně po celém týdnu.



Zpevnění svalů

Chcete-li posilovat svaly na fitness trenažeru, musíte nastavit poměrně vysoký odpor. To zvýší zátěž na svaly nohou a může to znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během rozcívky a zklidnění byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičení byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

Hubnutí

Důležitým faktorem je zde množství vynaložené energie. Čím tvrději a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte.

V podstatě se jedná o stejný princip jako při tréninku na zlepšení kondice, rozdíl je pouze v cíli.

Srdeční frekvence

Měření tepové frekvence (ruční snímáče pulsu)

Puls se měří pomocí senzorů v řídítkách, když se uživatel dotýká obou senzorů současně. Pro přesné měření pulsu je nutné, aby pokožka byla mírně vlhká a neustále se dotýkala senzorů pulsu na ruce. Pokud je pokožka příliš suchá nebo příliš vlhká, měření pulsu bude méně přesné.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívejte ruční snímáče pulsu v kombinaci s hrudním pásem pro měření srdečního tepu.
- Pokud nastavíte limit srdeční frekvence pro trénink, při jeho překročení se ozve alarm.

Měření srdeční frekvence (hrudní pás pro měření srdeční frekvence)

!! POZNÁMKA

- Hrudní pás není součástí standardní výbavy tohoto trenažeru. Pokud chcete používat bezdrátový hrudní pás, musíte si jej dokoupit jako příslušenství.

Nejpřesnější měření srdeční frekvence se dosahuje pomocí hrudního pásu pro měření srdeční frekvence. Srdeční frekvence se měří pomocí přijímače srdeční frekvence v kombinaci s vysílacím pásem pro měření srdeční frekvence. Přesné měření srdeční frekvence vyžaduje, aby elektrody na pásu vysílače byly mírně vlhké a neustále se dotýkaly kůže.

Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření srdeční frekvence bude méně přesné.

⚠ VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, před použitím hrudního pásu pro měření srdeční frekvence se poraďte s lékařem.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud se vedle sebe nachází více zařízení pro měření srdeční frekvence, ujistěte se, že vzdálenost mezi nimi je alespoň 1,5 metru.
- Pokud je k dispozici pouze jeden přijímač srdečního tepu a několik vysílačů srdečního tepu, ujistěte se, že se v dosahu vysílače nachází pouze jedna osoba s vysílačem.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívejte hrudní pás pro měření srdečního tepu v kombinaci s ručními snímáči pulsu.
- Hrudní pás pro měření srdečního tepu noste vždy pod oblečením, přímo na kůži. Nenoste hrudní pás pro měření srdečního tepu přes oblečení. Pokud budete nosit hrudní pás pro měření srdečního tepu přes oblečení, nebude docházet k přenosu signálu.
- Pokud nastavíte limit srdečního tepu pro trénink, při jeho překročení se ozve alarm.

- Vysílač přenáší srdeční frekvenci do konzole na vzdálenost až 1 metru. Pokud nejsou elektrody vlhké, srdeční frekvence se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oděvech (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření srdeční frekvence.
- Mobilní telefony, televizory a další elektrické spotřebiče vytvářejí elektromagnetické pole, které může bránit přesnému měření srdeční frekvence.

Maximální srdeční frekvence (během tréninku)

Maximální srdeční frekvence je nejvyšší srdeční frekvence, které může člověk bezpečně dosáhnout při zátěži. K výpočtu průměrné maximální srdeční frekvence se používá následující vzorec: 220 - VĚK. Maximální srdeční frekvence se u jednotlivých osob liší.

⚠ VAROVÁNÍ

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

Začátečníci 50–60 % maximální srdeční frekvence

Vhodné pro začátečníky, osoby sledující svou váhu, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pokročilí 60–70 % maximální srdeční frekvence

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

Expert 70–80 % maximální srdeční frekvence

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

Použití

Hlavní vypínač (obr. E-2A)

Zařízení je vybaveno hlavním vypínačem, který zařízení zcela vypne.

Spuštění zařízení:

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

Vypnutí zařízení:

- Nastavte hlavní vypínač do polohy „vypnuto“.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zařízení.

Bezpečnostní klíč (obr. F-4)

Zařízení je vybaveno bezpečnostním klíčem, který musí být správně zasunut do konzole, aby bylo možné zařízení spustit. Pokud je bezpečnostní klíč částečně vytažen, aktivuje se nouzový režim a zařízení se okamžitě zastaví. Bezpečnostní klíč bude také vytlačen z pozice, když stisknete červené nouzové tlačítko.

- Bezpečnostní klíč vložte do otvoru v konzole tak, že jej zatlačíte dovnitř.
- Ujistěte se, že je spona bezpečnostního klíče správně připevněna k vašemu oděvu.

Ujistěte se, že spona připevněná k vašemu oděvu je dostatečně pevná, aby v případě potřeby mohla bezpečnostní klíč vytáhnout.

!! POZNÁMKA

- Konzole zobrazí posuvný text: „PUT THE SAFETY KEY ON“ (VLOŽTE BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ) a na hlavní obrazovce se budou zobrazovat svislé posuvné čáry, pokud bezpečnostní klíč není v (správné) poloze.

Jistič (obr. E-2B)

Zařízení je vybaveno jističem, který přeruší obvod, když elektrické zatížení překročí maximální kapacitu. V takovém případě je nutné stisknout jistič.

⚠ VAROVÁNÍ

- Před stisknutím jističe odpojte zařízení od elektrické sítě zařízení.

Pokud se zařízení vypne, postupujte při jeho restartování následovně:

- Odpojte zařízení od elektrické sítě.
- Stiskněte jistič, aby se zařízení restartovalo.
- Zasuňte síťovou zástrčku do zařízení.

!! POZNÁMKA

- Některé jističe používané v domácnostech nejsou dimenzovány na vysoké zapínací proudy, které mohou nastat při prvním zapnutí běžeckého pásu nebo dokonce i při běžném používání. Pokud váš běžecký pás spouští jistič (i když má správný jmenovitý proud a běžecký pás je jediným spotřebičem v obvodu), ale jistič na samotném běžeckém pásu se nespouští, budete muset jistič vyměnit za typ s vysokým spouštěcím proudem. Nejedná se o vadu v záruce. Jedná se o stav, který jako výrobce nemůžeme ovlivnit.

Nastavení opěrných nožiček

Zařízení je vybaveno nastavitelnými opěrnými nohama.

Pokud se zařízení jeví jako nestabilní, viklavé nebo špatně vyrovnané, lze tyto podpěrné nohy nastavit tak, aby bylo dosaženo požadované korekce.

- Otočte podpěrné nohy dovnitř/ven podle potřeby, aby bylo zařízení stabilní a co nejvíce vyrovnané.
- Utáhněte pojistné matice*, aby se podpěrné nohy zafixovaly.

Rychlý tip

- Je snazší provést tuto operaci ve dvou osobách, aby jedna osoba mohla naklonit zařízení, zatímco druhá provede potřebné nastavení.

!! POZNÁMKA

- Zařízení je nejstabilnější, když je co nejbližší k podlaze. možné. Proto začněte vyrovnávat zařízení tak, že nejprve zcela otočíte všechny opěrné nohy dovnitř a poté otočíte požadované opěrné nohy ven, aby se zařízení stabilizovalo a vyrovnalo.

Hlavní tyč

Core-bar by měl být nastaven do skladovací polohy pro funkci chůze/běhu na běžeckém pásu a do funkčního režimu pro funkce saní.

Před spuštěním upevněte tyč Core-Bar (obr. F-1).

!! POZNÁMKA

- Nejprve odpojte přídatné odporové pásky, než umístíte tyč tyč do úložné polohy, a to odpojením od tyče.

- Vytáhněte knoflík pop-pin a otáčejte jím proti směru hodinových ručiček, dokud knoflík automaticky neklesne dolů.
- Postavte se na boční lišty a zatlačte tyč Core-Bar dopředu, dokud ji tlačítko Pop-Pin nezajistí úplným spuštěním dolů.
K zatlačení tyče dopředu je zapotřebí střední síla.

Uvolněte tyč pro funkci saní (obr. F-2)

!! POZNÁMKA

- Před uvolněním tyče se ujistěte, že na ní nejsou žádné doplňky.

- Vytáhněte pojistný kolík nahoru a otočte jej ve směru hodinových ručiček, aby zůstal ve zvednuté poloze.
- Tyč se automaticky posune do provozní polohy pohybem dozadu.

Odporová guma

Odporové pásky Bungee lze použít ke zvýšení odporu tyče Corebar v režimu saní.

Jednoduše zahákněte jeden nebo oba odporové pásky Bungee na spodní stranu tyče Corebar, abyste zvýšili odpor podle svých představ. (Obr. F-3)

Konzole (obr. E-1)

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Chraňte konzoli před přímým slunečním zářením.
- Pokud je povrch konzole pokrytý kapkami potu, osušte jej.
- Neopírejte se o konzoli.
- Na displej se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, aby se displej nedotýkal vaše nehty ani ostré předměty.

!! POZNÁMKA

- Konzole se nepřepne do pohotovostního režimu, ale zůstane v zapnutá, pokud není používána.

Tlačítka

Viz (obr. E-1)

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Některá tlačítka mají různé funkce v závislosti na funkčního nastavení.
- Hlavní informace o funkcích tlačítek se vztahují k funkcím, když je běžecký pás v normálním provozním režimu.
- Tlačítka s odlišnými funkcemi v jiných funkčních režimech jsou uvedena samostatně v následujících částech:
 - Funkce tlačítek režimu Specific Sled.
 - Specifické funkce tlačítka režimu omezené rychlosti.
 - Specifické funkce tlačítka režimu zpětného chodu.

Nouzové tlačítko

- Stisknutím červeného nouzového tlačítka aktivujete nouzové zastavení, které rychle zastaví pohyb běžeckého pásu.
- Stisknutím nouzového tlačítka se bezpečnostní klíč mírně vysune, čímž se zabrání náhodnému restartování běžeckého pásu.
- Bezpečnostní klíč zasuňte zpět do slotu, aby se deaktivoval nouzový zastavovací režim.

Enter

Potvrďte nastavené údaje v režimu programování nastavení.

Mínus

Snížení hodnoty v režimu programování nastavení.

Plus

Zvýší hodnotu v režimu programování nastavení.

Start

V režimu zastavení stiskněte tlačítko pro zahájení tréninku.

V režimu pauzy stiskněte tlačítko pro pokračování tréninku.

Return

Stiskněte tlačítko pro návrat do nabídky nastavení.

Stop / Pause

V režimu tréninku stiskněte tlačítko pro nastavení běžeckého pásu do režimu pauzy. V režimu pauzy stiskněte tlačítko pro nastavení běžeckého pásu do režimu zastavení.

Tlačítka pro rychlý výběr programů pro saně

V režimu zastavení stisknete tlačítko pro výběr programu funkce saní a otevření nabídky nastavení souvisejícího s programem.

Programy pro saně jsou: Cílová vzdálenost, Cílový čas, Ruční, Vlastní, Test síly

Tlačítka pro rychlý výběr programů běžeckého pásu

V režimu zastavení stisknete tlačítko pro výběr programu funkce běžeckého pásu a otevření nabídky nastavení souvisejícího s programem.

Programy saní jsou: Režim limitu, P1 - P5, P6-P10, Uživatel, HRC, Cílový trénink, Chůze pozadu

Tlačítka na levé rukojeti – Zastavit

Funkce je stejná jako u tlačítka „Stop / Pause“ umístěného na hlavním panelu tlačítek.

Tlačítka na levé rukojeti – Snížení sklonu

- Snižuje sklon (0 ~ 15 -1)
- Změňte hodnoty v programovacím režimu.

Tlačítka na levé rukojeti – Zvýšení sklonu

- Zvyšuje sklon (0 ~ 15 +1).
- Hodnoty měňte v programovacím režimu.

Tlačítka na levé rukojeti – klávesové zkratky sklonu

- Klávesové zkratky sklonu jsou nastaveny na 2, 4, 6, 8, 10, 12.
- Příklad použití běžeckého pásu v režimu běžeckého pásu.
Úroveň sklonu se změní z libovolné úrovně na 6 stisknutím klávesové zkratky sklonu 6.

Pravá rukojeť Rychlost / Saně – Start

Funkce je stejná jako u tlačítka „Start“ umístěného na hlavním panelu tlačítek.

Pravá rukojeť Rychlost / Saně – Minus

- Snižuje rychlost (0,5 ~ 20,0 km/h).
- Jedním stisknutím se rychlost sníží o 0,1 km/h.
- Podržením tlačítka po dobu dvou sekund se rychlost sníží rychleji.
- Hodnoty změňte v programovacím režimu.

Pravá rukojeť Rychlost / Saně - Plus

- Zvyší rychlost (0,5 ~ 20,0 km/h).
- Jedním stisknutím se rychlost zvýší o 0,1 km/h.
- Podržením tlačítka po dobu dvou sekund se rychlost zvýší rychleji.
- Změňte hodnoty v programovacím režimu.

Pravá rukojeť Rychlost / Saně - Klávesové zkratky

- Klávesy „Rychlost/saně“ jsou nastaveny na 3, 6, 9, 12, 15, 18.
- Příklad při použití běžeckého pásu v režimu funkce běžeckého pásu.
Stisknutím klávesové zkratky 9 se rychlost změní z jakékoli rychlosti na 9 km/h.

Specifické funkce tlačítek režimu Saně

Řídítka Rychlost / Saně – Minus

- Snižuje odpor saní (1 ~ 100 %).
- Jedním stisknutím se odpor sníží o 1 %.
- Dvousekundovým stisknutím se odpor sníží rychleji.
- V programovacím režimu můžete procházet programy a měnit hodnoty.

Řídítka Rychlost / Saně – Plus

- Zvyšuje odpor saní (1 ~ 100 %).
- Jedním stisknutím zvýšíte odpor o 1 %.
- Podržením tlačítka po dobu dvou sekund se odpor zvýší rychleji.
- Procházejte programy a měňte hodnoty v programovacím režimu.

Řídítka Rychlost / Saně – Klávesové zkratky

Když je běžecký pás nastaven do režimu saně, jsou klávesové zkratky naprogramovány tak, aby představovaly

Rychlé tlačítko 3	15 %	Rychlé tlačítko 12	60
Rychlé tlačítko 6	30	Rychlé tlačítko 15	75
Rychlé tlačítko 9	45	Rychlé tlačítko 18	90

- Po stisknutí rychlého tlačítka se odpor okamžitě nastaví na počáteční hodnotu.
- Příklad: při použití běžeckého pásu v režimu saní a stisknutí tlačítka 9 se odpor okamžitě změní na 45 %.

Funkce tlačítek režimu specifické mezní rychlosti

Řídítka Rychlost / Saně – minus

- Snižuje rychlost (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Jedním stisknutím se rychlost sníží o 0,1 km/h.
- Podržením tlačítka po dobu dvou sekund se rychlost sníží rychleji.

Řídítka Rychlost / Saně – Plus

- Zvyšte rychlost (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Jedním stisknutím se rychlost zvýší o 0,1 km/h.
- Podržením tlačítka po dobu dvou sekund se rychlost zvýší rychleji.

Řídítka Rychlost / Saně – Klávesové zkratky

Když je běžecký pás nastaven do režimu omezené rychlosti, jsou klávesové zkratky naprogramovány tak, aby představovaly

Rychlé tlačítko 3	0,6	Rychlé tlačítko 12	1,5
Rychlé tlačítko 6	0,9	Rychlé tlačítko 15	1,8
Rychlé tlačítko 9	1,2	Rychlé tlačítko 18	2,1

- Po stisknutí rychlého tlačítka se rychlost okamžitě nastaví na počáteční rychlost.
- Příklad použití běžeckého pásu v režimu omezené rychlosti.
Rychlost se změní z jakékoli rychlosti na 1,2 km/h stisknutím klávesové zkratky pro rychlost 9.

Specifické funkce tlačítek režimu zpět

Rukojeť Rychlost / Saně – Minus

- Snižuje rychlost (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Jedním stisknutím se rychlost sníží o 0,1 km/h.
- Podržením tlačítka po dobu dvou sekund se rychlost sníží rychleji.

Řídítka Rychlost / Saně – Plus

- Zvyšuje rychlost (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Jedním stisknutím se rychlost zvýší o 0,1 km/h.
- Podržením tlačítka po dobu dvou sekund se rychlost zvýší rychleji.

Rychlost řídítek / saní – klávesové zkratky

Když je běžecký pás nastaven do režimu zpětného chodu, jsou klávesové zkratky naprogramovány tak, aby představovaly

Rychlé tlačítko 3	0,6	Rychlé tlačítko 12	1,5
Rychlé tlačítko 6	0,9	Rychlé tlačítko 15	1,8
Rychlé tlačítko 9	1,2	Rychlé tlačítko 18	2,1

- Po stisknutí rychlého tlačítka se rychlost okamžitě nastaví na počáteční rychlost
- Příklad při použití běžeckého pásu v režimu zpětné rychlosti.
Stisknutím klávesové zkratky pro rychlost 9 se rychlost změní z jakékoli rychlosti na 1,2 km/h.

Vysvětlení položek na displeji

Bodová matice

Bodová matice zobrazuje profil programu ve dvou částech, které znáte.

- Prvních 10 řádků představuje nastavení sklonu
- Druhých 10 řádků představuje nastavení rychlosti v režimu běžeckého pásu.
- Intenzita saní v režimu saní.
- Zobrazuje parametry v režimu programování.

Sklon

- Zobrazuje aktuální sklon běžeckého pásu v režimu tréninku.
- Zobrazuje cílový sklon v programovacím režimu.

Rychlost/Saně

Rychlost/saně je sdílené okno, které má různé funkce v závislosti na režimu běžeckého pásu.

Když je běžecký pás v funkčním režimu (také omezení rychlosti a zpětná rychlost)

- Zobrazuje aktuální rychlost běžeckého pásu v km/h.
- Zobrazuje cílovou rychlost v programovacím režimu.

Když je běžecký pás v funkčním režimu Sled.

- Zobrazuje aktuální odpor běžeckého pásu v % v režimu Sled.
- Zobrazuje cílovou rychlost v programovacím režimu funkce běžeckého pásu.

Srdeční frekvence

- Zobrazuje naměřenou srdeční frekvenci v tréninkovém režimu nebo „P“, pokud není naměřena žádná srdeční frekvence.

Informační lišta

Ticker bar zobrazuje informace nebo pokyny, které uživateli pomáhají správně ovládat běžecký pás, když je v pohotovostním režimu.

Pás s informacemi – část Program

- Zobrazuje výběr programu v programovacím režimu.
- Zobrazuje „-----“ v režimu tréninku.

Pás s informacemi – sekce Call/Watt

- Zobrazuje spotřebované kalorie v režimu tréninku.
- Zobrazuje zbývající K. kalorií při tréninku v režimu cílových kalorií.
- Zobrazuje cílové K. kalorie v režimu programování.
- Zobrazuje wattů v režimu Sled.

Pás s informacemi – sekce Vzdálenost

- Zobrazuje uběhnutou vzdálenost v režimu tréninku.
- Zobrazuje zbývající vzdálenost při tréninku v režimu cílové vzdálenosti.
- Zobrazuje cílovou vzdálenost v programovacím režimu.

Pás s ukazatelem – část Čas

- Zobrazuje čas běhu v tréninkovém režimu.
- Zobrazuje zbývající čas při tréninku v režimu cílového času.
- Zobrazuje cílový čas v programovacím režimu.

Pás s informacemi – sekce Uživatel

- Zobrazuje výběr uživatele v programovacím režimu.
- Zobrazuje „-----“ v režimu tréninku.

Vysvětlení akustického signálu

Konzole je navržena tak, aby uživatele upozorňovala akustickým signálem. To má uživatele upozornit na změnu pro bezpečnější trénink. Konzole uživatele upozorní, když:

- Stisknutí tlačítka.
- Když dosáhnete předem nastaveného cíle.
- Došlo ke změně rychlosti nebo sklonu v aktivním vybraném programu.

Funkce USB

Uživatel může během tréninku připojit své zařízení k nabíjení.

Napětí/proud: 5 V DC/1,0 A

Ovládání konzole

Rychlý start

- Stisknutím tlačítka „Start/Pauza“ zahájíte trénink bez přednastavených parametrů.
- Běžecký pás se spustí při minimální rychlosti 0,5 km/h a udrží aktuální nastavení sklonu.
- Rychlost/sklon můžete kdykoli ručně upravit, abyste změnili svůj trénink, a kdykoli zastavit/pozastavit.

Ukončení nebo pozastavení tréninku

- Cvičení můžete kdykoli pozastavit jedním stisknutím tlačítka „Stop/Pause“. V režimu pauzy se na displeji zobrazí „PAUSE“ (PAUZA). Maximální doba pauzy je 4,30 minuty.
- V režimu „PAUSE“ stiskněte tlačítko „Start/Pause“ pro obnovení tréninku.
- Stisknutím tlačítka „STOP“ jednou pozastavíte trénink.
- Stisknutím tlačítka „STOP“ dvakrát ukončíte trénink a nastavíte konzoli do režimu „Reset/Program selection“ (Reset/Výběr programu).

Programy pro saně

Chcete-li nastavit funkční program pro saně, musí být běžecký pás v režimu „Reset/Program selection“ (Reset/Výběr programu).

Nastavte běžecký pás do režimu resetování dvojím stisknutím tlačítka „Stop“.

!! POZNÁMKA

- Konzole si zapamatuje vaše poslední použité nastavení jako vaše a použije je jako výchozí v programovacím režimu.

Funkce běžeckého pásu Sled

Při použití běžeckého pásu v režimu Sled změní běžecký pás trénink chůze/běhu na funkci tréninku s tažením saní.

V tomto režimu musí uživatel rozběhnout pás tlakem, přičemž odpor pásu lze zvýšit v procentech, aby se zintenzivnil trénink.

Cílová vzdálenost

- Stisknutím tlačítka Cílová vzdálenost vyberete program Cílová vzdálenost.
- Displej zobrazuje jako výchozí hodnotu vzdálenost „50“ nebo poslední nastavený cíl, protože si zapamatuje poslední nastavenou vzdálenost jako vaši preferovanou.
- Pomocí tlačítek „Plus“ a „Minus“ nastavte požadovaný cíl. Rozsah nastavení: 50 ~ 9000 m ($\pm$ 100 m).
- Stiskněte tlačítko Start pro odpočítávání a začněte cvičení spuštěním běžeckého pásu.
- Tlačítka „Speed/Sled“ Plus nebo Minus lze použít ke změně odporu také +/-.
- Trénink se zastaví, jakmile dosáhnete předem nastavené cílové vzdálenosti.

Cílový čas

- Stisknutím tlačítka Cílový čas vyberete program Cílový čas.
- Na displeji se zobrazí „30 sec.“ jako výchozí hodnota nebo poslední nastavený cíl, protože si zapamatuje poslední nastavenou vzdálenost jako vaši preferovanou.



- Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Minus“ nastavte požadovaný cíl. Rozsah nastavení: 5 ~ 990 sekund (± 5 sekund).
- Stiskněte tlačítko Start pro odpočítávání a spusťte trénink pohybem běžeckého pásu.
- Tlačítka „Speed/ Sled“ Plus nebo Minus lze použít ke změně odporu také +/- během tréninku.
- Cvičení se zastaví, jakmile dosáhnete předem nastaveného cílového času.

Ruční

- Stisknutím tlačítka Manual vyberete program Manual.
- Na displeji se zobrazí vzdálenost „10 %“ jako výchozí nastavený časový cíl.
- Pomocí tlačítek „Speed/ Sled Plus nebo Minus“ nastavte požadovaný počáteční odpor pro trénink. Rozsah nastavení: 1 ~ 100 % (± 1 %).
- Stiskněte tlačítko Start pro odpočítávání a spusťte trénink pohybem běžeckého pásu.
- Tlačítka „Speed/ Sled“ Plus nebo Minus lze použít ke změně odporu také +/- během tréninku.
- Cvičení se zastaví, když uživatel cvičení ručně zastaví.

Vlastní

K dispozici je 5 vlastních programů:

C1, C2, C3, C4 a C5. Tyto programy si uživatelé mohou libovolně konfigurovat podle svých preferencí.

- Stisknutím tlačítka Vlastní vyberete vlastní program.
- Na displeji se standardně zobrazí C1, pomocí tlačítek „Custom“ (Vlastní) vyberte podle potřeby C1 ~ C5 a potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Nastavte počet kroků, který chcete ve svém profilu. Na displeji se zobrazí výchozí hodnota pro vybraný program. Pomocí tlačítek „Plus nebo Minus“ nastavte počet kroků. Rozsah nastavení: 2 ~ 12 (± 1), potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Nastavte „interval“ představující aktivní funkční dobu saní pro každý z kroků. Na displeji srdeční frekvence se standardně zobrazuje hodnota 15 (čas v sekundách). Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Minus“ nastavte dobu odpočinku v sekundách. Rozsah nastavení: 15 ~ 120 (± 15), potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Nastavte „Doba odpočinku“ jako dobu pauzy mezi jednotlivými kroky tréninku na saních. V okně srdeční frekvence se jako výchozí hodnota zobrazuje 15 (čas v sekundách). Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Minus“ nastavte dobu odpočinku v sekundách. Rozsah nastavení: 15 ~ 120 (± 15), potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Nastavte úroveň odporu pro tréninkový režim. Na displeji se standardně zobrazuje hodnota 10 %. Pomocí tlačítek „Plus nebo Minus“ nastavte požadovanou úroveň odporu pro první část vašeho vlastního tréninku. Rozsah nastavení: 1 % ~ 100 % (± 1 %). Nastavte úroveň sklonu a potvrďte stisknutím tlačítka Enter. Na displeji se standardně zobrazuje hodnota 0 (čas v sekundách). Pomocí tlačítek „Incline Plus“ nebo „Incline Minus“ nastavte dobu odpočinku v sekundách. Pomocí tlačítek „Incline Plus“ a „Incline Minus“ nastavte požadovanou úroveň sklonu pro první segment vašeho vlastního tréninku. Rozsah nastavení: 0 ~ 15 (± 1).
- Stejným způsobem nastavte všechny kroky vašeho vlastního tréninku.
- Stisknutím tlačítka „Start“ zahájíte trénink.

!! POZNÁMKA

- Nastavení se uloží automaticky.
- Nastavení lze změnit výběrem stejného programu a provedením požadovaných změn.

Test síly

Program testu síly je nastaven tak, aby měřil maximální sílu uživatele.

- Stisknutím tlačítka Test síly vyberete program Test síly.
- Na displeji se zobrazí výchozí nastavený časový cíl.
- Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Minus“ nastavte požadovaný cíl. Rozsah nastavení: 30 ~ 120 sekund (± 30 sekund).
- Stisknutím tlačítka „Start“ zahájíte trénink. Trenažér vygeneruje 100% odpor, při kterém by uživatel měl vynaložit maximální úsilí, aby rozběhl běžecký pás tak rychle, jak jen to jde. Během testu se na displeji zobrazují parametry v reálném čase.
- Po dosažení nastaveného cílového času konzole zobrazí výsledek testu v celkové vzdálenosti a průměrném odporu vypočítaném za celou dobu trvání testu.

Programy běžeckého pásu

Při použití běžeckého pásu v režimu běžeckého pásu bude běžecký pás používat interní motor k pohonu rychlosti běžeckého pásu.

Toto je standardní funkce konvenčního běžeckého pásu.

Chcete-li nastavit program běžeckého pásu, musí být běžecký pás v režimu „Reset/ Výběr programu“.

Nastavte běžecký pás do režimu resetování dvojitým stisknutím tlačítka „Stop“.

!! POZNÁMKA

- Konzole si zapamatuje vaše poslední použité nastavení jako vaše a použije je jako výchozí v programovacím režimu.

Režim omezení

- Stisknutím tlačítka Limit Mode vyberete program Limit Mode.
- Stisknutím tlačítka „Start“ zahájíte trénink.
- Běžecký pás se spustí rychlostí 0,1 km/h.
- Tlačítka „Speed/Sled“ Plus nebo Minus lze použít k změně rychlosti tréninku kdykoli. Rozsah nastavení: 0,1 ~ 2,5 km/h (± 0,1 km/h).
- Cvičení se zastaví, když uživatel cvičení ručně zastaví.

Programy P1 – P5

K dispozici je 10 předprogramovaných programů.

- P1-P3 jsou programy s regulací rychlosti.
- P4-P5 jsou programy s kombinovaným řízením rychlosti a sklonu.
- Viz: Obrázek P1 - P5, kde se dozvíte obsah programů P1 - P5 běžeckého pásu.

- Stisknutím tlačítka P1–P5 vyberete program v režimu Limit.
- Pomocí tlačítek „P1–P5“ vyberete požadovaný program. Na displeji se zobrazí vzdálenost P1 jako výchozí program.
- Pomocí tlačítek „P1 – P5“ vyberete požadovaný program: P1 – P5 a potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Pomocí tlačítek „Plus nebo Minus“ vyberete požadovanou úroveň programu. Displej zobrazuje .L1 jako výchozí úroveň programu.
- Pomocí tlačítek „Plus nebo Minus“ vyberete požadovanou úroveň: L1 ~ L4 a potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Stiskněte tlačítko „Start“ pro zahájení tréninku.
- Cvičení se zastaví, jakmile bude dosaženo konce programu.

Chování programu P1 – P5

- Délka programu je nastavena na 36 minut.
- Každou minutu se profil přesune na další segment programu a po dosažení konce začne znovu.

Rychlost a sklon můžete změnit kdykoli. Program automaticky převezme profil při přechodu do další fáze.

- Cvičení se zastaví po dosažení konce programu.

Programy P6 – P10

K dispozici je 10 předprogramovaných programů.

- P6~P10 jsou programy s regulací sklonu.
- Viz: Obrázek P6~P10, kde se dozvíte obsah programů P6~P10 běžeckého pásu.
- Stisknutím tlačítka P6-P10 vyberete program v režimu Limit.
- Pomocí tlačítek „Plus nebo Mínus“ vyberte požadovaný program. Displej zobrazuje vzdálenost P1 jako výchozí program.
- Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Mínus“ vyberte požadovaný program: P6 ~ P10 a potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Mínus“ vyberte požadovanou úroveň programu. Na displeji se zobrazí .L1 jako výchozí úroveň programu.
- Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Mínus“ vyberte požadovanou úroveň: L1 ~ L4 a potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Stiskněte tlačítko „Start“ pro zahájení tréninku.

Chování programů P6 ~ P8

- Délka programu je nastavena na 36 minut. Každou minutu se profil přesune na další segment programu a po dosažení konce začne znovu od začátku. Rychlost a sklon můžete změnit kdykoli. Program automaticky převezme profil při přechodu do další fáze.
- Cvičení se zastaví, jakmile bude dosaženo konce programu.

Chování programu P9 - P10

- Délka programu je nastavena na 5 km pro P9 a 10 km pro P10. Každých 200 metrů se profil přesune na další segment programu a po dosažení konce se začne znovu od začátku. Rychlost a sklon můžete změnit kdykoli.
- Trénink se zastaví po dosažení konce programu.

Uživatel

- Stiskněte tlačítko „User“ (Uživatel) pro výběr/konfiguraci uživatelského programu. Na displeji se zobrazí výchozí hodnota U1.
- Pomocí tlačítek „User“ vyberte požadovaného uživatele: U1 ~ U5 a potvrďte stisknutím tlačítka Enter.

Nastavení uživatelských dat

- Nastavte své pohlaví, na displeji se zobrazí (muž) nebo (žena). Pomocí tlačítek „Plus nebo Mínus“ vyberte správné pohlaví a potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Na displeji se zobrazí Věk, kde nastavte svůj věk. Na displeji se zobrazí výchozí hodnota 30 nebo naposledy nastavený věk. Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Mínus“ nastavte správný věk. Rozsah nastavení: 15 ~ 80 let (± 1) a stiskněte Enter pro potvrzení.
- Displej zobrazuje výšku, abyste mohli nastavit délku svého těla. Displej zobrazuje výchozí hodnotu 170 (cm) nebo naposledy nastavenou délku těla. Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Mínus“ nastavte správný věk. Rozsah nastavení: 100 ~ 220 (cm) (± 1) a potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Displej zobrazuje váhu, kterou můžete nastavit. Displej zobrazuje výchozí hodnotu 75 (kg) nebo poslední nastavenou hmotnost. Pomocí tlačítek „Plus“ a „Mínus“ nastavte správný věk. Rozsah nastavení: 30 ~ 150 kg (± 1) a potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Okno pulsu zobrazí osobní index BMI na základě nastavených parametrů uživatele.

Nastavte profil uživatelského programu.

- Stisknutím tlačítka Enter otevřete nabídku nastavení profilu uživatelského programu.
- Displej srdeční frekvence zobrazuje: 1, aby vás informoval o nastavení rychlosti a sklonu pro první fázi vašeho profilu z 12 fází.

- Pomocí tlačítek Speed Up/Down (Zrychlit/Zpomalit) nastavte požadovanou rychlost pro první segment uživatelského programu. Pomocí tlačítek Incline Up/Down (Zvýšení/snížení sklonu) nastavte požadovaný sklon pro první segment uživatelského programu. Potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Na displeji se zobrazí 2. Nastavte všech 12 segmentů svého programového profilu.
- Na displeji se zobrazí časový cíl „35“ min. Pomocí tlačítek +/- změňte časový cíl. Rozsah nastavení: 1 ~ 99 (± 1). Stisknutím tlačítka Start spusťte cvičení.

HRC

!! Poznámka

- Doporučená srdeční frekvence je založena na maximální srdeční frekvenci uživatele, vypočítané podle věku uživatele, tj. 220 - věk.
- Minimální nastavení HR je 50 % maximální HR uživatele
- Maximální nastavení cílové HR je 100 % maximální HR uživatele.
- Stiskněte tlačítko HRC pro výběr programu HRC.
- Nastavte věk uživatele pomocí tlačítek „Plus nebo Mínus“ a potvrďte stisknutím tlačítka Enter.
- Nastavte požadovanou cílovou srdeční frekvenci pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Mínus“ a potvrďte stisknutím tlačítka Enter. (Maximální limit je určen nastaveným věkem (220 – věk).
- Stisknutím tlačítka „Start“ zahájíte trénink.
- Trénink se zastaví po 30 minutách odpočítávání. Běžecký pás se zastaví po ± 30 sekundách, pokud není přijímána srdeční frekvence.

Cílový trénink

- K dispozici jsou 3 programy tréninku s cílem: Cílová vzdálenost, Cílový čas, Cílové kalorie.

Stiskněte dvakrát tlačítko Cílový trénink a otevřete: Cílový čas. Stiskněte třikrát tlačítko Goal Training (Trénink cíle), aby se otevřelo: Goal Calories (Cílové kalorie).

Cílová vzdálenost

- Stiskněte jednou tlačítko Goal Training (Cíl tréninku), aby se otevřela funkce: Goal Distance (Cíl vzdálenosti)
- Displej zobrazuje vzdálenost „0,1“ (km) jako výchozí hodnotu nebo poslední nastavený cíl, protože si zapamatuje poslední nastavenou vzdálenost jako vaši preferovanou. Pomocí tlačítek „Plus nebo Mínus“ nastavte požadovaný cíl. Rozsah nastavení: 0,1 ~ 99,9 km. ($\pm 0,1$ km). Podržte tlačítko „Plus nebo Mínus“ pro rychlé nastavení $\pm 1,0$ km.
- Stisknutím tlačítka „Start“ zahájíte trénink.
- Trénink se zastaví, jakmile dosáhnete nastavené cílové vzdálenosti.

Cílový čas

- Stiskněte dvakrát tlačítko Cílový trénink, aby se otevřelo: Cílový čas.
- Zobrazte výchozí čas „1“ (min) nebo poslední nastavený cíl, protože si pamatuje poslední nastavenou vzdálenost jako vaši preferenci.
- Pomocí tlačítek „Plus nebo Minus“ nastavte požadovaný cíl. Rozsah nastavení: 1 ~ 99 min. (± 1 min.). Podržte tlačítko „Plus nebo Mínus“ pro rychlé nastavení ± 1 min. Stiskněte tlačítko „Start“ pro zahájení tréninku.
- Cvičení se zastaví, jakmile bude dosaženo nastaveného časového cíle.

Cílové kalorie

- Třikrát stiskněte tlačítko Goal Training (Cílový trénink) a otevřete: Cílové kalorie.
- Displej zobrazuje jako výchozí hodnotu „10“ kalorií (kcal) nebo poslední nastavený cíl, protože si zapamatuje poslední nastavenou vzdálenost jako vaši preferovanou.
- Pomocí tlačítek „Plus nebo Mínus“ nastavte požadovaný cíl. Rozsah nastavení: 10 ~ 999 K. Cal. (± 10 K. Cal.). Stiskněte a podržte tlačítko „Plus nebo Mínus“ ± 10 K. Cal.
- Stiskněte tlačítko „Start“ pro zahájení tréninku.
- Cvičení se zastaví, jakmile bude dosaženo nastaveného časového cíle.

Chůze pozadu

Funkce chůze pozadu nastaví běžecký pás do pohybu pozadu. Díky tomu můžete provádět cvičení chůze pozadu. Můžete se také otočit a použít tuto funkci k chůzi vpřed při vysokém nastavení sklonu.

- Stisknutím tlačítka Chůze pozadu vyberete program Chůze pozadu.
 - Stisknutím tlačítka „Start“ zahájíte trénink.
 - Běžecký pás se spustí rychlostí 0,1 km/h v opačném směru.
 - Tlačítka „Speed/Sled“ Plus nebo Minus lze použít k změně rychlosti tréninku kdykoli.
- Rozsah nastavení: 0,1 ~ 2,5 km/h ($\pm$ 0,1 km/h).
- Cvičení se zastaví, když uživatel cvičení ručně zastaví.

Bluetooth a aplikace

- Tuto konzoli lze připojit k aplikaci na chytrém zařízení pomocí Bluetooth (iOS a Android).
- Bluetooth připojení navazujte pouze prostřednictvím režimu připojení v aplikaci nainstalované na vašem chytrém zařízení.

!! POZNÁMKA

- Společnost Tunturi poskytuje možnost připojení fitness konzole prostřednictvím připojení Bluetooth. Společnost Tunturi proto nemůže nést odpovědnost za poškození nebo nesprávnou funkci jiných produktů než produktů Tunturi.
- Další informace najdete na webových stránkách.

Čištění a údržba

Zařízení nevyžaduje žádnou zvláštní údržbu. Pokud je zařízení sestaveno, používáno a udržováno v souladu s pokyny, není nutné jej znovu kalibrovat.

⚠ VAROVÁNÍ

- Před čištěním a údržbou odpojte síťovou zástrčku ze zásuvky.
 - K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.
 - Čištění a údržbu zařízení nesmí provádět děti bez dozoru.
- Nezakrývejte ventilační otvory. Udržujte ventilační 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

- Doporučujeme používat na běžeckém pásu pouze obuv určenou pro vnitřní použití. Pokud takové nemáte, doporučujeme před použitím na běžeckém pásu zkontrolovat podrážky vaší obuvi. Běžecký pás není odolný vůči nečistotám z venkovního prostředí.

Obecné čištění

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

PŘED TÍMTO ÚKONEM VYJMI ZÁSTRČKU Z ELEKTRICKÉ ZÁSUVKY.

Prach na pásu

K tomu dochází během běžného zabíhání nebo dokud se pás nestabilizuje. Otřením přebytečného prachu vlhkým hadříkem minimalizujete jeho hromadění.

Pás a běžecká plocha

Váš běžecký pás využívá velmi účinnou podložku s nízkým třením. Maximální výkon je dosažen, když je běžecká plocha čistá a bez prachu a nečistot. Nečistoty a prachové částice mezi běžeckou plochou a běžeckým pásem poškodí povrch běžecké plochy, což ovlivní váš výkon a životnost produktu.

Jak čistit běžeckou plochu

K otření okrajů pásu a oblasti mezi okrajem pásu a rámem použijte měkký, suchý, neabrazivní hadřík. Pokuste se dostat i pod okraje běžeckého pásu, abyste odstranili nečistoty nahromaděné na okrajích.

Jak čistit povrch běžeckého pásu

Nejprve použijte nylonovou kartáčovou štětku k odstranění volných částic z povrchu běžeckého pásu. Poté použijte vyždímaný vlhký hadřík (bez čistících prostředků nebo abrazivních látek) k jemnému očištění horní části texturovaného pásu. Než pás použijete, nechte jej zcela vyschnout.

!! POZNÁMKA

- Pokud je pás příliš znečištěný na to, aby se dal vyčistit pouze vodou, můžete použít jemné mýdlo, ale nikdy mazací rozpouštědlo.
- Zabraňte tomu, aby se roztok dostal mezi běžeckou plochu a běžecký pás.

Toto by mělo být prováděno pravidelně, aby se prodloužila životnost pásu a běžecké plochy.

Mazání (obr. F-6)

!! POZNÁMKA

- Běžecký pás je před montáží namazán.
- Proto není nutné běžecký pás mazat při prvním použití.

Stav mazání běžeckého pásu je nutné pravidelně kontrolovat. Proto je běžecký pás vybaven funkcí připomenutí po 300 hodinách. Na displeji se zobrazí „OIL“ nebo „Lubrication“ (Mazání) a zazní akustický signál jako upozornění.

Postupujte podle níže uvedeného postupu kontroly a odstraňte zprávu „OIL“.

- Vytáhněte bezpečnostní klíč
- Stiskněte a podržte tlačítko Speed Quick „18“ po dobu nejméně 5 sekund.
- Třikrát stiskněte tlačítko „Enter“, aby se vymazal počítadlo hodin a resetoval se 300hodinový časovač.

⚠ VAROVÁNÍ

- Před mazáním odpojte síťovou zástrčku ze zásuvky.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Doporučujeme kontrolovat mazání běžeckého pásu alespoň jednou za měsíc, protože na stav maziva může mít vliv více faktorů než jen čas.
- Běžecký pás promazávejte pouze v případě potřeby. Pokud naneseíte příliš mnoho maziva, běžecký pás bude kvůli nedostatečnému tření snadno prokluzovat.

- Postavte se pevně na běžecký pás.
- Uchopte přední řídítka a nohama zatlačte na běžecký pás tak, aby se pohyboval dopředu a dozadu. Běžecký pás se musí pohybovat plynule a rovnoměrně bez vydávání zvuku.
- Pokud se běžecký pás nepohybuje plynule a rovnoměrně nebo se vůbec nepohybuje, dotkněte se prsty spodní strany běžeckého pásu a zkontrolujte mazání:
 - Pokud cítíte mazivo nebo jsou vaše prsty lesklé, je na běžeckém pásu dostatečné množství maziva.

- Pokud necítíte mazání nebo jsou vaše prsty zaprášené nebo drsné, naneste mazivo (± 10 ml) do středu běžecké plochy pod běžecký pás a nechte zařízení běžet rychlostí 5 km/h po dobu nejméně 5 minut.
- Po namazání zařízení neskloďte, dokud neprovedete 2minutový trénink při rychlosti minimálně 5 km/h.
Tím se mazivo plně vstřebá do běžeckého pásu a rovnoměrně se rozprostře.

!! POZNÁMKA

- Pokud je pro vás rychlost 5 km/h příliš vysoká, chodte požadovanou rychlostí, ale prodlužte dobu trvání na minimálně 5 minut.



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

Nastavení pásu

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

Běžecký pás je navržen tak, aby se běžecký pás během používání udržoval přiměřeně ve středu. Je normální, že se některé pásy při chodu bez osoby na nich posouvají k jedné straně. Po několika minutách používání by se běžecký pás měl sám vycentrovat. Pokud se pás během používání nadále posouvá k jedné straně, je nutné provést seřízení.

VÝJIMKA

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

Nastavení napnutí pásu

Nastavení se provádí na zadním válci. Nastavovací šrouby se nacházejí na konci schodových lišt v koncových krytkách.

- Utáhněte šrouby zadního válce (ve směru hodinových ručiček) pouze natolik, aby nedocházelo k prokluzování předního válce. Otočte oba šrouby pro nastavení napnutí běžeckého pásu po 1/4 otáčky a zkontrolujte správné napnutí chůzi po pásu při nízké rychlosti, aby se ujistili, že pás neprokluzuje. Šrouby napínejte, dokud pás nepřestane prokluzovat.
- Pokud máte pocit, že je pás dostatečně napnutý, ale stále prokluzuje, problémem může být uvolněný hnací řemen motoru pod předním krytem.
- Nepřetahujte
Přílišné utažení způsobí poškození řemene a předčasné selhání ložiska.



Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MX0

Vycentrujte běžecký pás (obr. F-5)

Vycentrování běžeckého pásu je nutné, pokud se váš běžecký pás neubíhá ve středu běžecké plochy. To lze snadno poznat, když je mezera mezi bočním přistáním a běžeckým pásem na jedné straně výrazně větší než na druhé straně.

To může mít několik příčin, například:

DŮVOD 1

Při tréninku používáte jednu nohu k odrazu silněji než druhou. To způsobuje posunutí pásu, ale automaticky se to napraví, když necháte běžecký pás běžet několik minut bez zátěže.

DŮVOD 2

Váš běžecký pás není vodorovně vyrovnaný, takže gravitace pomalu táhne běžecký pás k nejnižšímu konci běžeckého pásu. To je nutné napravit správným vyrovnaním běžeckého pásu, protože tento problém nelze vyřešit žádným jiným nastavením.

DŮVOD 3

Běžecký pás není správně vycentrován mezi předním a zadním válečkem. To je nutné napravit nastavením vedení běžeckého pásu, jak je popsáno níže.

K seřízení dráhy běžeckého pásu použijte imbusový klíč dodaný s běžeckým pásem.

- Nastavte běžecký pás na rychlost ± 5 km/h, ale neběhejte na něm.
- Když se běžecký pás posouvá doprava.
Otočte levou zadní nastavovací šroub, který se nachází na zadním konci v otvoru v krytu zadního válce, proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.
- Pokud se běžecký pás posouvá doleva.
Otočte pravou zadní nastavovací šroubovou hlavou, která se nachází na zadním konci v otvoru v krytu zadního válce, proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.
- Počkejte ± 2 minuty, aby běžecký pás reagoval na seřízení, a poté v případě potřeby opakujte kroky seřízení, abyste dosáhli požadovaného výsledku.

!! POZNÁMKA

- Pamatujte, že i malé seřízení může mít velký vliv, proto provádějte úpravy po malých krocích.



Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

V závislosti na používání a charakteristikách chůze/běhu může být nutné pravidelně seřizovat vedení pásu. Někteří uživatelé ovlivňují vedení pásu odlišně. Počítejte s tím, že bude nutné provádět seřizování, aby byl pás běžeckého pásu vycentrován. Seřizování bude s používáním pásu vyžadovat méně údržby. Správné vedení pásu je odpovědností majitele, která je společná pro všechny běžecké pásy.

!! POZNÁMKA

- Poškození běžeckého pásu v důsledku nesprávného nastavení není kryto zárukou na výrobek.

Odstraňování závad

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými komponenty. Ve většině případů není nutné odnášet celé zařízení k opravě, protože obvykle stačí vyměnit vadnou součást.

Pokud zařízení během používání nefunguje správně, okamžitě kontaktujte svého prodejce Tunturi. Vždy uveďte model a sériové číslo vašeho zařízení. Uveďte také povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

Pokud potřebujete náhradní díly, vždy uveďte model, sériové číslo vašeho zařízení a číslo náhradního dílu, který potřebujete. Seznam náhradních dílů najdete na zadní straně tohoto návodu. Používejte pouze náhradní díly uvedené v seznamu náhradních dílů.

Chybové kódy

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

Olej / Mazání

Zobrazená zpráva OLEJ nebo Mazání není chybový kód, ale připomenutí údržby. Viz část „Mazání“.

Praskání nebo skřipání při nízké rychlosti

Pokud běžecký pás vydává praskavé/vrzavé zvuky, když na něj během tréninku přenesete váhu těla, je nutné zkontrolovat mazání pásu a pravděpodobně je nutné doplnit mazivo. Tento problém se vyskytuje nejčastěji v režimu „Limitní rychlost“ nebo „Chůze vzad“, protože v těchto režimech lze nastavit rychlost běžeckého pásu pod 0,5 km/h. Více informací o kontrole a aplikaci maziva na běžecký pás naleznete v části „Mazání“.

Pocit nestability nebo vratkosti během používání

Pokud se stroj během provozu jeví jako nestabilní, doporučujeme nastavit opěrné nohy tak, aby rám dosáhl správné výšky. Přečtěte si pokyny v této příručce v části: „Použití“

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Před čištěním a údržbou odpojte síťovou zástrčku ze zásuvky.
 - Při přenášení a přemísťování zařízení postupujte nejméně ve dvou osobách.
 - Ujistěte se, že pod zařízením nejsou žádné jiné osoby ani předměty.
- Přesouvejte zařízení podle obrázku (obr. F7).
 - Před přemístěním běžeckého pásu odpojte napájecí kabel, aby se nezachytil za kola a nedošlo k jeho poškození nebo poškození zástrčky.
 - Kolečka pod běžeckým pásem jsou určena k přepravě běžeckého pásu, ale mějte na paměti, že běžecký pás je extrémně těžký.
 - Vzhledem k hmotnosti běžeckého pásu se doporučuje přepravovat jej pouze po rovných, pevných a čistých površích, aby nedošlo k poškození koleček.

Záruka

Záruka pro kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva stanovená v národní legislativě týkající 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 v souladu s pokyny pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny pro údržbu konkrétního výrobku jsou uvedeny v „uživatelské příručce“ výrobku. „Uživatelskou příručku“ lze 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 prosím obraťte na svého místního prodejce.

Rozsah záruky

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi v žádném případě nenesou odpovědnost na základě této záruky ani jinak za žádné zvláštní, nepřímé, sekundární nebo následné škody jakékoli povahy vyplývající z jakéhokoli použití nebo nemožnosti použití tohoto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení od společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka se vztahuje pouze na běžné, doporučené používání produktu, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že byly dodrženy pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi se nevztahují na vady způsobené důvody mimo jejich kontrolu. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a je platná 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. Záruka se nevztahuje na vady způsobené běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

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

Záruka se nevztahuje na vady vzniklé v důsledku neprovedení pravidelné údržby uvedené v uživatelské příručce k produktu. Záruka se dále nevztahuje na vady vzniklé v důsledku používání v nevhodném prostředí, jak je popsáno v uživatelské příručce, které by mělo být vnitřní, suché, bez prachu a nečistot a s teplotou v rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na údržbové činnosti, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalaci, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna jednoduchých měřidel, pedálů a jiných podobných dílů, které nevyžadují demontáž/montáž fitness zařízení. Záruční opravy provedené jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty zárukou. Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce má za následek neplatnost záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Síťové napětí	VAC	210
Frekvence sítě	HZ	50~60
Rychlost	km/h	0,1~20,0
Sklon	Krok	0~15
Délka	cm	196,0
Šířka	cm	88,0
Výška	cm	154,7
Hmotnost	kg	155,8
Max. hmotnost uživatele	kg	150
Měření srdeční frekvence dostupné prostřednictvím:	Kontakt s rukojetí 5,0 kHz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ne Ano Ne

!! POZNÁMKA

- Chcete-li se dozvědět rozměry produktu a funkční rozměry najdete na obrázku G.



Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že běžecký pás Platinum T30 je v souladu s následujícími normami a směrnicemi:

- Směrnice RoHS (2011/65/EU)
- Směrnice o strojních zařízeních (2006/42/ES)

Společnost Tunturi New Fitness BV tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu Platinum T30 Treadmill je v souladu se směrnicí 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Produkt a návod se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelského manuálu najdete na našich webových stránkách.



Obsah

Vitajte.....	41
Bezpečnostné upozornenie.....	41
Elektrická bezpečnosť.....	42
Montážne pokyny.....	42
Popis obrázku A.....	42
Popis obrázku B.....	42
Popis obrázku C.....	42
Popis obrázku D.....	42
Ďalšie informácie o inštalácii.....	43
Ďalšie informácie o prostredí.....	43
Vofná tréningová plocha (obr. D-0).....	43
Príslušenstvo (obr. H).....	43
Cvičenia.....	43
Pokyny k cvičeniu.....	43
Srdcová frekvencia.....	44
Použitie.....	44
Nastavenie oporných nôh.....	45
Jadrová tyč.....	45
Odporová guma.....	45
Držiak (obr. E-1).....	45
Tlačidlá.....	45
Špecifické funkcie tlačidiel v režime monitorovania.....	46
Špecifické funkcie tlačidiel režimu obmedzenej rýchlosti.....	46
Špecifické funkcie tlačidiel režimu spätného chodu.....	46
Vysvetlenie položiek na displeji.....	47
Vysvetlenie akustického signálu na displeji.....	47
Funkcia USB.....	47
Ovládacie prvky konzoly.....	47
Rýchly štart.....	47
Ukončenie alebo pozastavenie tréningu.....	47
Sledovanie programov.....	47
Funkcie sledovania na bežeckom páse.....	47
Cieľová vzdialenosť.....	47
Cieľový čas.....	47
Manuálne.....	48
Vlastné.....	48
Test pevnosti.....	48
Programy bežeckého pásu.....	48
Limitný režim.....	48
Programy P1 – P5.....	48
Programy P6 – P10.....	49
Používateľ.....	49
HRC.....	49
Trénovanie na ciele.....	49
Chôdza dozadu.....	50
Bluetooth a aplikácie.....	50
Čistenie a údržba.....	50
Všeobecné čistenie.....	50
Pás a bežecká plocha.....	50
Mazanie (obr. F-6).....	50
Nastavenie remeňa.....	51

Odstraňovanie porúch.....	52
Chybové kódy.....	52
Olej/mazanie.....	53
Praskanie alebo vŕzganie pri nízkych otáčkach.....	53
Preprava a skladovanie.....	53
Záruka.....	53
Technické údaje.....	53
Vyhlásenie výrobcu.....	54
Zrieknutie sa zodpovednosti.....	54

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme vám za zakúpenie tohto zariadenia Tunturi.

Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitness zariadení, vrátane eliptických trenažérov, bežeckých pásov, stacionárnych bicyklov, veslovacích trenažérov, posilňovacích lavíc a multifunkčných staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu, bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto používateľská príručka je neoddeliteľnou súčasťou vášho tréningového zariadenia: pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny uvedené v tejto príručke. Vždy dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenie

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné varovania a pokyny. Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže mať za následok zranenie alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uchovajte pre budúce použitie.

⚠ VAROVANIE

- Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa cítite slabý, okamžite prestaňte cvičiť.
- Zariadenie je vhodné iba na domáce a profesionálne použitie (napr. v nemocniciach, hasičských staniciach, hoteloch, školách atď.).
- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, ak sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a chápu súvisiace riziká.
- Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa uistili, že sa s prístrojom nehrajú.
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
- Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste predišli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcívkou a zakončite ho ochladením. Nezabudnite sa na konci tréningu poriadne pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné iba na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie v exteriéri.



- Zariadenie používajte iba v dobre vetranom prostredí. Nepoužívajte zariadenie v prievanom, aby ste sa nenachladili.
- Používajte zariadenie iba v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C a 35 °C. Zariadenie skladujte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 5 °C a 45 °C.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely, ako sú uvedené v návode.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je akákoľvek jeho časť poškodená alebo vadná. Ak je akákoľvek časť poškodená alebo vadná, kontaktujte svojho predajcu.
- Držte ruky, nohy a ostatné časti tela ďalej od pohyblivých častí.
- Chráňte si vlasy pred pohyblivými časťami.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte ďalej od pohyblivých častí.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou nad 150 kg (330 libier).
- Neotvárajte zariadenie bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

(Iba pre zariadenia napájané elektrickou energiou)

- Pred použitím vždy skontrolujte, či je napätie v sieti rovnaké ako napätie uvedené na typovom štítku zariadenia.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.
- Chráňte napájací kábel pred teplom, olejom a ostrými hranami.
- Neupravujte ani nemodifikujte napájací kábel ani napájací konektor.
- Nepoužívajte zariadenie, ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo vadná. Ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo vadná, kontaktujte svojho predajcu.
- Napájací kábel vždy úplne rozмотajte.
- Napájací kábel neumiestňujte pod zariadenie. Napájací kábel neumiestňujte pod koberec. Na napájací kábel nekladte žiadne predmety.
- Uistite sa, že napájací kábel nevisí cez okraj stola.
- Uistite sa, že nikto náhodou nezachytí napájací kábel alebo oň nezakopne. zakopnúť oň.
- Nenechávajte zariadenie bez dozoru, keď je sieťová zástrčka zapojená do elektrickej zásuvky.
- Neťahajte za napájací kábel, aby ste vytiahli zástrčku zo zásuvky.
- Odpojte napájací kábel zo zásuvky, keď zariadenie nepoužívate, pred inštaláciou alebo demontážou a pred čistením a údržbou.

⚠ VAROVANIE

- Ak sa napätie mení o desať percent (10 %) alebo viac, môže to ovplyvniť výkon takéto podmienky nie sú kryté zárukou. Ak máte podozrenie, že napätie je nízke, kontaktujte miestnu energetickú spoločnosť alebo autorizovaného elektrikára, aby vykonal príslušné testy.

⚠ VAROVANIE

- Napájací kábel držte ďalej od pohyblivých častí. bežecký pás, vrátane mechanizmu nastavenia sklonu a transportných koliesok.

⚠ UPOZORNENIE

- Nikdy nepoužívajte vodu ani iné tekutiny priamo na zariadení alebo v jeho blízkosti. Zariadenie čistite len vlhkou handričkou, ak je na čistenie stroja potrebná vlhkosť. je potrebné vlhkosť.

- Priame použitie tekutiny je škodlivé pre komponenty zariadenia a môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom v dôsledku skratu. To môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca smrti.
- Zariadenie sa smie používať iba s napájacím káblom dodávaným so zariadením. zariadenie.

Pokyny na uzemnenie

Tento výrobok musí byť uzemnený. V prípade poruchy alebo zlyhania elektrického systému bežeckého pásu uzemnenie poskytuje cestu s najmenším odporom pre elektrický prúd, čím sa znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok je vybavený káblom s uzemnenou zástrčkou. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

⚠ VAROVANIE

- Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča zariadenia môže spôsobiť riziko úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí správnym uzemnením produktu, poraďte sa s kvalifikovaným elektrikárom alebo servisným technikom. Ak zástrčka dodaná s produktom nezapadá do zásuvky, nemodifikujte ju; požiadajte kvalifikovaného elektrikára, aby nainštaloval vhodnú zásuvku.

Inštalčné pokyny

Obrázok Popis A

Ilustrácia ukazuje, ako bude trenažér vyzerať po dokončení montáže. Môžete ju použiť ako referenčný materiál počas montáže, ale vždy postupujte podľa montážnych pokynov v správnom poradí, ako je znázornené na ilustráciách.

Popis obrázku B

Ilustrácia ukazuje, ktoré komponenty a diely by ste mali nájsť po rozbalení produktu.

!! POZNÁMKA

- Malé časti môžu byť skryté/zabalené v dutinách, ktoré slúžia ako ochranný materiál pre produkt.
- Ak chýba nejaká súčasť, kontaktujte svojho predajcu.

Popis obrázku C

Ilustrácia zobrazuje súpravu hardvéru dodávanú s vašim produktom. Súpravu hardvéru tvoria skrutky, podložky, matice atď. a náradie potrebné na správnu montáž trenažéra.

Popis obrázku D

Ilustrácia znázorňuje správny postup montáže trenažéra v nasledujúcom poradí.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie zmontujte v uvedenom poradí.
- Pri prenášaní a presúvaní zariadenia postupujte najmenej v dvoch osobách.

⚠ VAROVANIE

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy.
- Správnu inštaláciu zariadenia nájdete na obrázkoch.



!! POZNÁMKA

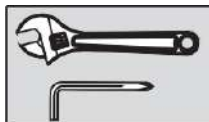
- Po dokončení inštalácie produktu uchovajte náradie dodávané s týmto produktom pre budúci servis.

Ďalšie informácie o inštalácii

Uťahnite matice a skrutky

Aby sa zabránilo nesprávnemu vyrovnaniu zmontovaných častí rámu, odporúča sa najskôr vykonať nasledujúce kroky:

Matice a skrutky neutiahnite úplne. Tým získate priestor na pohyb predtým namontovaných dielov, čo umožní hladší priebeh montáže. Preto je vhodné postupovať podľa nižšie uvedených pokynov.



Po zmontovaní všetkých komponentov v aktuálnych a predchádzajúcich krokoch pevne dotiahnite všetky matice a skrutky.



V tomto kroku neutiahnite všetky matice a skrutky úplne. Stačí ručne dotiahnuť.

Ďalšie informácie o životnom prostredí

Likvidácia obalov

Vládne smernice vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadu odvázaného na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetky obalové odpady zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných strediskách.

Likvidácia po skončení životnosti

V spoločnosti Tunturi veríme, že vám váš fitness tréner bude dobre slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď váš fitness tréner dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) ste povinní zabezpečiť, aby bol riadne zlikvidovaný v schválenom verejnom zbernom mieste.

Voľný priestor na tréning (obr. D-0)

Predná časť zariadenia

Pred zariadením ponechajte aspoň 30 cm voľného priestoru.

- Voľný priestor na tréning v tejto oblasti je možné zdieľať s iným zariadením rovnakého typu, ak sú obe zariadenia umiestnené oproti sebe.

Bočná strana zariadenia.

Nechajte aspoň 60 cm voľného priestoru na každej strane zariadenia.

- Voľný priestor na tréning v tejto časti môže byť zdieľaný s iným zariadením rovnakého typu, ak sú obe zariadenia umiestnené oproti sebe.

Zadná strana zariadenia

Za zariadením ponechajte minimálne 200 cm voľného priestoru.

- Voľný priestor na tréning v tejto oblasti nemožno zdieľať s inými zariadeniami rovnakého typu; požadovaný dodatočný voľný priestor závisí od orientácie oboch zariadení a mal by byť súčtom oboch hodnôt.

Príslušenstvo (obr. H)

!! POZNÁMKA

- Na obrázku je znázornené, ako bude trénažér vyzeráť s vhodným predĺženým Step-Up. Táto časť sa dá zakúpiť ako príslušenstvo.
- Číslo produktu: 25PTTSU000

Pre viac informácií kontaktujte svojho predajcu.

Cvičenie

Cvičenia by mali byť mierne ľahké, ale dlhé. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálneho príjmu kyslíka v tele, čo zase zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas cvičenia by ste sa mali potiť, ale nemali by ste byť zadýchaní. Aby ste dosiahli a udržali si základnú kondíciu, cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Ak chcete zlepšiť svoju kondíciu, zvýšte počet cvičení. Je prospešné kombinovať pravidelné cvičenie so zdravou stravou. Osoba, ktorá sa zaviazala dodržiavať diétu, by mala cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, a postupne zvyšovať dennú dobu cvičenia na jednu hodinu. Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby kardiovaskulárny systém nebol vystavený nadmernému namáhaniu. Ako sa vaša kondícia zlepšuje, môžete postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia môžete merať sledovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny pre cvičenie

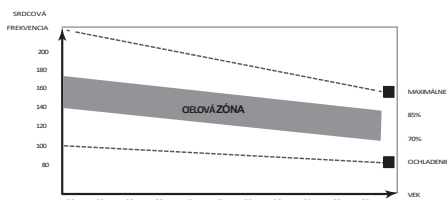
Využívanie služieb fitness trénera vám prinesie niekoľko výhod:lepší vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Fáza rozcvičenia

Táto fáza pomáha stimulovať krvný obeh v tele a správne rozohriatie svalov. Znižuje tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je popísané nižšie. Každé strečingové cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Pri strečingu nepreťažujte ani neškubajte svaly – ak to bolí, PRESTAŇTE.

Fáza cvičenia

Táto fáza zahŕňa fyzickú námahu. Pravidelným cvičením sa svaly na nohách stanú pružnejšími. Cvičte podľa svojich schopností, ale je veľmi dôležité udržať rovnomerné tempo počas celého cvičenia. Intenzita cvičenia by mala byť dostatočná na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila do cieľovej zóny uvedenej v tabuľke nižšie.



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci väčšina ľudí začína s 15–20 minútami.

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na upokojenie kardiovaskulárneho systému a svalov. Je to opakovanie rozcvičovacieho cvičenia, t. j. znížte tempo a pokračujte približne 5 minút. Teraz by ste mali zopakovať strečingové cvičenia, pričom opäť dbajte na to, aby ste pri strečingu nepreťažili alebo neporanili svaly.

Ako sa dostanete do formy, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne a, ak je to možné, rozložiť tréningy rovnomerne počas celého týždňa.



Posilňovanie svalov

Na posilnenie svalov na posilňovacom stroji je potrebné nastaviť pomerne vysoký odpor. Tým sa zvýši zaťaženie svalov nôh, čo môže znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, budete musieť zmeniť svoj tréningový program. Počas rozcvičenia a ochladenia by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu tréningu by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali svoju srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Chudnutie

Dôležitým faktorom je tu množstvo spotrebovanej energie. Čím intenzívnejšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Je to v podstate rovnaký princíp ako pri tréningu na zlepšenie kondície, jediným rozdielom je cieľ.

Srdcová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (ručné snímače pulzu)

Váš pulz sa meria pomocou senzorov v riadidlách, keď sa dotknete oboch senzorov súčasne. Pre presné meranie pulzu musí byť vaša pokožka mierne vlhká a v neustálom kontakte s pulzovými senzormi na vašich rukách. Ak je vaša pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie pulzu bude menej presné.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte snímače pulzu na rukách v kombinácii s hrudným pásom na meranie srdcovej frekvencie
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, pri jeho prekročení zaznie alarm.

Meranie srdcovej frekvencie (hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie)

!! POZNÁMKA

- Hrudný pás nie je súčasťou štandardnej výbavy tohto trénera. Ak chcete používať bezdrôtový hrudný pás, musíte si ho zakúpiť samostatne ako príslušenstvo.

Najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie sa dosahuje pomocou hrudného pásu na meranie srdcovej frekvencie. Srdcová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej frekvencie v kombinácii s pásom vysielajú srdcovú frekvenciu. Presné meranie srdcovej frekvencie vyžaduje, aby elektródy na páse vysielajú boli mierne vlhké a v neustálom kontakte s pokožkou. Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš mokré, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím hrudného pásu na meranie srdcovej frekvencie, poraďte sa so svojim lekárom.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak sa vedľa seba nachádza viacero monitorov srdcovej frekvencie, zabezpečte, aby vzdialenosť medzi nimi bola minimálne 1,5 metra.
- Ak je k dispozícii len jeden prijímač srdcovej frekvencie a viacero vysielateľov srdcovej frekvencie, uistite sa, že v dosahu vysielajú sa nachádza len jedna osoba s vysielateľom.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie v kombinácii s ručnými snímačmi pulzu.
- Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie vždy noste pod odevom, priamo na koži. Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie nenoste cez odev. Ak nosíte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie cez odev, signál sa nebude prenášať.
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, pri jeho prekročení zaznie alarm.

- Vysielač prenáša vašu srdcovú frekvenciu do konzoly vo vzdialenosti až 1 meter. Ak elektródy nie sú vlhké, vaša srdcová frekvencia sa nezobrazí na obrazovke.
- Niektoré vlákna v odevu (napr. polyester, polyamid) generujú statickú Elektrina môže ovplyvniť presnosť merania srdcovej frekvencie.
- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické spotrebiče generujú elektromagnetické polia, ktoré môžu ovplyvniť presnosť merania srdcovej frekvencie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú človek môže bezpečne dosiahnuť počas cvičenia. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: 220 - VEK. Maximálna srdcová frekvencia sa líši od človeka k človeku.

⚠ UPOZORNENIE

- Dávajte pozor, aby ste počas tréningu neprekročili svoju maximálnu srdcovú frekvenciu počas tréningu. Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa so svojim lekárom.

Začiatočníci 50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, ľudí, ktorí dbajú na svoju váhu, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút.

Pokročilí 60–70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre ľudí, ktorí chcú zlepšiť a udržať si svoju kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne počas 30 minút.

Expert 70–80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre najzdatnejších jedincov, ktorí sú zvyknutí na dlhodobý vytrvalostný tréning.

Použitie

Hlavný vypínač (obr. E-2A)

Zariadenie je vybavené hlavným vypínačom, ktorý zariadenie úplne vypne.

Spustenie zariadenia:

- Zapojte napájací kábel do zariadenia.
- Zapojte sieťovú zástrčku do zásuvky.
- Nastavte hlavný vypínač do polohy zapnuté.

Vypnutie zariadenia:

- Nastavte hlavný vypínač do polohy „vypnuté“.
- Odpojte napájací kábel zo zásuvky.
- Odpojte napájací kábel zo zariadenia.

Bezpečnostný kľúč (obr. F-4)

Zariadenie je vybavené bezpečnostným kľúčom, ktorý musí byť správne zasunutý do konzoly, aby bolo možné zariadenie spustiť. Ak je bezpečnostný kľúč čiastočne vyňatý, aktivuje sa núdzový režim a zariadenie sa okamžite zastaví.

Bezpečnostný kľúč sa tiež vysunie z polohy, keď stlačíte červené núdzové tlačidlo.

- Vložte bezpečnostný kľúč do otvoru v konzole tak, že ho zatlačíte dovnútra.
- Uistite sa, že bezpečnostný kľúčový klip je správne pripevnený k vášmu odevu. Uistite sa, že spona pripevnená k vášmu oblečeniu je dostatočne bezpečná, aby V prípade potreby vytiahnite bezpečnostný kľúč.

!! POZNÁMKA

- Na konzole sa zobrazí posuvný textový odkaz: „PUT THE SAFETY KEY ON“ (Vložte bezpečnostný kľúč) a na hlavnej obrazovke sa zobrazia vertikálne rolovacie čiary sa zobrazia vertikálne rolovacie čiary, ak bezpečnostný kľúč nie je v (správnej) polohe.



Istiaci spínač (obr. E-2B)

Zariadenie je vybavené ističom, ktorý preruší obvod, keď elektrické zaťaženie prekročí maximálnu kapacitu. V takomto prípade je potrebné stlačiť istič.

⚠ UPOZORNENIE

- Pred stlačením ističa odpojte zariadenie od elektrickej siete zariadenie.

Ak sa zariadenie vypne, postupujte takto, aby ste ho znovu spustili:

- Odpojte zariadenie od elektrickej siete.
- Stlačte istič, aby ste zariadenie reštartovali.
- Zapojte sieťovú zástrčku do zariadenia.

!! POZNÁMKA

- Niektoré ističe používané v domácnostiach nie sú dimenzované na vysoké zapínacie prúdy. Prúdy, ktoré môžu nastať pri prvom zapnutí bežeckého pásu alebo aj počas bežného používania. Ak váš bežecký pás spustí istič (aj keď má správny menovitý prúd a bežecký pás je jediným zariadením v obvode), ale istič na samotnom bežeckom páse sa nespustí, budete musieť istič vymeniť za typ s vysokým prúdom. Toto nie je porucha, na ktorú sa vzťahuje záruka. Ide o stav, na ktorý my ako výrobca nemáme žiadny vplyv.

Nastavenie oporných nôh

Zariadenie je vybavené nastaviteľnými opornými nohami.

Ak sa zariadenie javí ako nestabilné, vratké alebo zle vyvážené, tieto oporné nohy je možné dosiahnuť požadovanú korekciu.

- Podporné nohy otočte dovnútra/von podľa potreby, aby bolo zariadenie stabilné a čo najviac vyrovnané.
- Uťahnite poistné matice*, aby ste zaistili oporné nohy.

Rýchla rada

- Túto operáciu je jednoduchšie vykonať vo dvojici, aby jedna osoba mohla nakloniť zariadenie, zatiaľ čo druhá vykoná potrebné nastavenia.

!! POZNÁMKA

- Zariadenie je najstabilnejšie, keď je čo najbližšie k podlahe. Preto začnite vyrovnávať zariadenie tak, že najskôr úplne otočíte všetky oporné nohy dovnútra a potom otočíte požadované oporné nohy von, aby sa zariadenie stabilizovalo a vyrovnalo.

Hlavná tyč

Hlavná tyč by mala byť nastavená do polohy pre skladovanie pre funkciu chôdze/behu na bežeckom páse.

pás a do funkčného režimu pre funkcie saní.

Pred spustením zaistíte tyč Core-Bar (obr. F-1).

!! POZNÁMKA

- Najskôr odpojte dodatočné odporové pásky, než umiestnite tyč. Tyč vložte do úložnej polohy tak, že ju odpojíte od tyče.

- Potiahnite gombík poistného kolíka a otočte ho proti smeru hodinových ručičiek, kým sa gombík automaticky nezasunie.
- Postavte sa na bočné lišty a zatlačte tyč Core-Bar dopredu, kým ju poistný kolík nezabezpečí úplným spustením.
Na posunutie tyče dopredu je potrebná stredná sila.

Uvoľnite tyč pre funkciu saní (obr. F-2)

!! POZNÁMKA

- Pred uvoľnením tyče sa uistite, že na nej nie je pripravené žiadne príslušenstvo.

- Potiahnite poistný čap nahor a otočte ho v smere hodinových ručičiek, aby zostal v zdvihnutej polohe.
- Tyč sa automaticky presunie do prevádzkovej polohy pohybom dozadu.

Odporové pásky

Odporové gumičky Bungee možno použiť na zvýšenie odporu tyče Corebar v režime sánok. Jednoducho zaháknite jednu alebo obe odporové gumičky Bungee na spodnú stranu tyče Corebar, aby ste zvýšili odpor podľa svojich preferencií. (Obr. F-3)

Držiak (obr. E-1)

⚠ VAROVANIE

- Chráňte konzolu pred priamym slnečným žiarením.
- Ak je povrch konzoly pokrytý potom, osušte ho.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displej dotykajte iba končekmi prstov. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali vaše nechty ani ostré predmety.

!! POZNÁMKA

- Konzola sa neprepne do pohotovostného režimu, ale zostane zapnutá, keď sa nepoužíva.

Tlačidlá

Pozrite (obr. E-1)

⚠ VAROVANIE

- Niektoré tlačidlá majú rôzne funkcie v závislosti od nastavenia funkcie.
- Hlavné informácie o funkciách tlačidiel sa týkajú funkcií, keď je bežecký pás v normálnom prevádzkovom režime.
- Tlačidlá s rôznymi funkciami v iných prevádzkových režimoch sú uvedené v nasledujúcich častiach:
 - Špecifické funkcie tlačidla režimu Sled.
 - Špecifické funkcie tlačidla režimu obmedzenej rýchlosti.
 - Špecifické funkcie tlačidla režimu spätného chodu.

Tlačidlo núdzového zastavenia

- Stlačením červeného núdzového tlačidla sa aktivuje núdzové zastavenie, ktoré rýchlo zastaví bežecký pás.
- Stlačením núdzového tlačidla sa mierne vysunie bezpečnostný kľúč, čím sa zabráni náhodnému opätovnému spusteniu bežeckého pásu.
- Vložte bezpečnostný kľúč späť do otvoru, aby ste deaktivovali núdzový režim zastavenia.

Enter

Potvrdíte nastavenia v režime programovania nastavení.

Minus

Znížite hodnotu v režime programovania nastavení.

Plus

Zvýši hodnotu v režime programovania nastavení.

Štart

V režime zastavenia stlačte tlačidlo, aby ste začali trénovať.

V režime pauzy stlačte tlačidlo pre pokračovanie tréningu.

Návrat

Stlačte tlačidlo pre návrat do menu nastavení.

Stop / Pauza

V režime tréningu stlačte tlačidlo, aby ste nastavili bežecký pás do režimu pauza. V režime pauza stlačte tlačidlo, aby ste nastavili bežecký pás do režimu zastavenie.



Tlačidlá rýchleho výberu pre programy na saniach

V režime zastavenia stlačte tlačidlo, aby ste vybrali program funkcie saní a otvorili menu nastavení súvisiacich s programom.

Programy na bežecskom páse sú: Cieľová vzdialenosť, Cieľový čas, Manuálny, Vlastný, Test sily

Tlačidlá rýchleho výberu programov bežeckého pásu

V režime zastavenia stlačte tlačidlo na výber funkčného programu bežeckého pásu a otvorte menu nastavení súvisiace s programom.

Programy pre sánky sú: Limitný režim, P1 – P5, P6-P10, Používateľ, HRC, Cieľový tréning, Chôdza, Späť

Tlačidlá na ľavej rukoväti – Stop

Toto tlačidlo má rovnakú funkciu ako tlačidlo „Stop/Pauza“ umiestnené na hlavnom paneli tlačidiel.

Tlačidlá na ľavej rukoväti – Zníženie sklonu

- Znižuje sklon (0 ~ 15 -1)
- Zmeny hodnôt v programovacom režime.

Tlačidlá na ľavej rukoväti – Zvýšenie sklonu

- Zvyšuje sklon (0 ~ 15 +1).
- Zmeny hodnôt v programovacom režime.

Tlačidlá na ľavej rukoväti – Klávesové skratky sklonu

- Klávesové skratky pre sklon sú nastavené na 2, 4, 6, 8, 10, 12.
- Príklad použitia bežeckého pásu v režime bežeckého pásu.
Úroveň sklonu sa zmení z akejkoľvek úrovne na 6, keď stlačíte klávesovú skratku pre sklon 6.

Pravá rukoväť Rýchlosť/Sane – Štart

Táto funkcia je rovnaká ako tlačidlo „Štart“ umiestnené na hlavnom paneli tlačidiel.

Pravá rukoväť Rýchlosť/Sane – Mínus

- Znižuje rýchlosť (0,5 ~ 20,0 km/h).
- Jedným stlačením sa rýchlosť zníži o 0,1 km/h.
- Podržte tlačidlo stlačené dve sekundy, aby sa rýchlosť znížila rýchlejšie.
- Hodnoty môžete zmeniť v programovacom režime.

Pravá rukoväť Rýchlosť / Sane – Plus

- Zvyšuje rýchlosť (0,5 ~ 20,0 km/h).
- Jedným stlačením zvýšite rýchlosť o 0,1 km/h.
- Podržaním tlačidla po dobu dvoch sekúnd sa rýchlosť zvýši rýchlejšie.
- Zmeny hodnôt v programovacom režime.

Pravá rukoväť Rýchlosť / Sane – Klávesové skratky

- Klávesy „Rýchlosť/Sánky“ sú nastavené na 3, 6, 9, 12, 15, 18.
- Príklad pri používaní bežeckého pásu v režime bežeckého pásu.
Stlačením klávesovej skratky 9 sa rýchlosť zmení z akejkoľvek rýchlosti na 9 km/h.

Špecifické funkcie tlačidiel režimu Sled

Rýchlosť riadiel / Sled – mínus

- Znižuje odpor sane (1 ~ 100 %).
- Jedným stlačením sa odpor zníži o 1 %.
- Stlačením a podržaním tlačidla po dobu dvoch sekúnd znížite odpor rýchlejšie.
- V programovacom režime môžete prechádzať programami a meniť hodnoty.

Rýchlosť riadiel / sane – Plus

- Zvyšuje odpor saní (1 ~ 100 %).
- Stlačením raz zvýšite odpor o 1 %.
- Podržte tlačidlo stlačené dve sekundy, aby sa odpor zvýšil rýchlejšie.
- Prechádzajte programy a meníte hodnoty v programovacom režime.

Rýchlosť riadiel / Sane – Klávesové skratky

Keď je bežecský pás nastavený do režimu sánok, klávesové skratky sú naprogramované tak, aby predstavovali

Rýchle tlačidlo 3	15	Rýchle tlačidlo 12	60
Rýchle tlačidlo 6	30	Rýchle tlačidlo 15	75
Rýchle tlačidlo 9	45	Rýchle tlačidlo 18	90

- Po stlačení rýchleho tlačidla sa odpor okamžite nastaví na počiatočnú hodnotu.
- Príklad: pri používaní bežeckého pásu v režime sánok a stlačením tlačidla 9 sa odpor okamžite zmení na 45 %.

Funkcie tlačidiel režimu špecifického obmedzenia rýchlosti

Riadiel Rýchlosť / Sane – mínus

- Znižuje rýchlosť (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Stlačením raz znížite rýchlosť o 0,1 km/h.
- Podržaním tlačidla po dobu dvoch sekúnd sa rýchlosť zníži rýchlejšie.

Rýchlosť riadiel / Sane – Plus

- Zvýšenie rýchlosti (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Stlačením raz zvýšite rýchlosť o 0,1 km/h.
- Podržte tlačidlo stlačené dve sekundy, aby sa rýchlosť zvýšila rýchlejšie.

Rýchlosť riadiel / Sane – Klávesové skratky

Keď je bežecský pás nastavený na režim obmedzenej rýchlosti, klávesové skratky sú naprogramované tak, aby predstavovali

Rýchle tlačidlo 3	0,6	Rýchle tlačidlo 12	1,5
Rýchle tlačidlo 6	0,9	Rýchle tlačidlo 15	1,8
Rýchle tlačidlo 9	1,2	Rýchle tlačidlo 18	2,1

- Po stlačení rýchleho tlačidla sa rýchlosť okamžite nastaví na počiatočnú rýchlosť.
- Príklad použitia bežeckého pásu v režime obmedzenej rýchlosti.
Rýchlosť sa zmení z akejkoľvek rýchlosti na 1,2 km/h stlačením klávesovej skratky rýchlosti 9.

Špecifické funkcie tlačidiel režimu späť

Rýchlosť rukoväte / sane – mínus

- Znižuje rýchlosť (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Stlačením raz znížite rýchlosť o 0,1 km/h.
- Podržaním tlačidla po dobu dvoch sekúnd sa rýchlosť zníži rýchlejšie.

Rýchlosť riadiel/Sane – plus

- Zvyšuje rýchlosť (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Jedným stlačením zvýšite rýchlosť o 0,1 km/h.
- Podržte tlačidlo stlačené dve sekundy, aby sa rýchlosť zvýšila rýchlejšie.

Rýchlosť riadiel/Sane – klávesové skratky

Keď je bežecský pás nastavený na reverzný režim, klávesové skratky sú naprogramované tak, aby predstavovali

Rýchle tlačidlo 3	0,6	Rýchle tlačidlo 12	1,5
Rýchle tlačidlo 6	0,9	Rýchle tlačidlo 15	1,8
Rýchle tlačidlo 9	1,2	Rýchle tlačidlo 18	2,1

- Po stlačení rýchleho tlačidla sa rýchlosť okamžite nastaví na počiatočnú rýchlosť
- Príklad použitia bežeckého pásu v reverznom režime.
Stlačením klávesovej skratky 9 sa rýchlosť zmení z akejkoľvek rýchlosti na 1,2 km/h.



Vysvetlenie položiek na displeji

Bodová matica

Bodová matica zobrazuje profil programu v dvoch častiach, ktoré už poznáte.

- Prvých 10 riadkov predstavuje nastavenia sklonu
- Druhých 10 riadkov predstavuje nastavenia rýchlosti v režime bežeckého pásu.
- Intenzita sánkovania v režime sánkovania.
- Zobrazuje parametre v režime programovania.

Sklon

- Zobrazuje aktuálny sklon bežeckého pásu v tréningovom režime.
- Zobrazuje cieľový sklon v programovacom režime.

Rýchlosť/Sled

Rýchlosť/Sled je zdieľané okno, ktoré má rôzne funkcie v závislosti od režimu bežeckého pásu.

Keď je bežecký pás v prevádzkovom režime (tiež obmedzenie rýchlosti a spätná rýchlosť)

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť bežeckého pásu v km/h.
- Zobrazuje cieľovú rýchlosť v programovacom režime.

Keď je bežecký pás v režime Follow

- Zobrazuje aktuálny odpor bežeckého pásu v % v režime Follow.
- Zobrazuje cieľovú rýchlosť v režime programovania bežeckého pásu.

Srdcová frekvencia

- Zobrazuje nameranú srdcovú frekvenciu v tréningovom režime alebo „P“, ak nie je nameraná žiadna srdcová frekvencia.

Informačný pruh

Informačný pruh zobrazuje informácie alebo pokyny, ktoré pomáhajú používateľovi správne obsluhovať bežecký pás, keď je v pohotovostnom režime.

Informačný pruh – časť Program

- Zobrazuje výber programu v režime programovania.
- Zobrazuje „-----“ v režime tréningu.

Informačný pruh – sekcia Call/Watt

- Zobrazuje spálené kalórie v tréningovom režime.
- Zobrazuje zostávajúce kalórie počas tréningu v režime cieľového počtu kalórií.
- Zobrazuje cieľové kalórie v programovacom režime.
- Zobrazuje watt v režime Follow.

Informačný pruh – sekcia Vzdialenosť

- Zobrazuje prejdenu vzdialenosť v tréningovom režime.
- Zobrazuje zostávajúcu vzdialenosť pri tréningu v režime cieľovej vzdialenosti.
- Zobrazuje cieľovú vzdialenosť v programovacom režime.

Indikačný pruh – časová sekcia

- Zobrazuje čas behu v tréningovom režime.
- Zobrazuje zostávajúci čas počas tréningu v režime cieľového času.
- Zobrazuje cieľový čas v režime programovania.

Informačný pruh – sekcia používateľa

- Zobrazuje výber používateľa v režime programovania.
- Zobrazuje „-----“ v režime tréningu.

Vysvetlenie akustického signálu

Konzola je navrhnutá tak, aby upozorňovala používateľa akustickým signálom. Cieľom je upozorniť používateľa na zmenu pre bezpečnejší tréning. Konzola upozorňuje používateľa, keď:

- Stlačí sa tlačidlo.
- Dosiahnete vopred nastavený cieľ.
- Dôjde k zmene rýchlosti alebo sklonu v aktívnom vybranom programe.

Funkcia USB

Používatelia môžu počas tréningu pripojiť svoje zariadenia na nabíjanie.

Napätie/prúd: 5 V DC/1,0 A

Ovládacie prvky konzoly

Rýchly štart

- Stlačte tlačidlo „Štart/Pauza“ na spustenie tréningu bez prednastavených parametrov.
- Behací pás sa spustí pri minimálnej rýchlosti 0,5 km/h a udrží aktuálne nastavenie sklonu.
- Rýchlosť/sklon môžete kedykoľvek manuálne nastaviť, aby ste zmenili tréning, a kedykoľvek môžete tréning zastaviť/pozastaviť.

Ukončenie alebo pozastavenie tréningu

- Cvičenie môžete kedykoľvek pozastaviť stlačením tlačidla „Stop/Pause“ (Zastaviť/Pozastaviť). V režime pozastavenia sa na displeji zobrazí nápis „PAUSE“ (Pozastavenie). Maximálna dĺžka pozastavenia je 4,30 minúty.
- V režime „PAUSE“ stlačte tlačidlo „Start/Pause“ (Štart/Pauza), aby ste pokračovali v tréningu.
- Stlačte raz tlačidlo „STOP“, aby ste pozastavili tréning.
- Stlačte dvakrát tlačidlo „STOP“, aby ste ukončili tréning a nastavili konzolu do režimu „Reset/Program selection“ (Reset/Výber programu).

Programy pre sane

Na nastavenie funkčného programu pre sane musí byť bežecký pás v režime „Reset/Program selection“ (Reset/Výber programu).

Bežecký pás nastavte do režimu resetovania dvojitým stlačením tlačidla „Stop“.

!! POZNÁMKA

- Konzola si zapamätá vaše naposledy použité nastavenia ako vaše a použije ich ako predvolené v programovacom režime.

Funkcia bežeckého pásu Sled

Pri používaní bežeckého pásu v režime Sled sa tréning chôdze/behu zmení na tréning ťahania saní. V tomto režime musí používateľ rozbehnúť bežecký pás tlačением a odpor bežeckého pásu je možné zvýšiť v percentách, aby sa zintenzívnili tréning.

Cieľová vzdialenosť

- Stlačením tlačidla Cieľová vzdialenosť vyberiete program Cieľová vzdialenosť.
- Na displeji sa zobrazí predvolená vzdialenosť „50“ alebo posledný nastavený cieľ, pretože si pamätá poslednú nastavenú vzdialenosť ako vašu preferovanú vzdialenosť.
- Pomocou tlačidiel „Plus“ a „Mínus“ nastavte požadovaný cieľ. Rozsah nastavenia: 50 ~ 9000 m (± 100 m).
- Stlačte tlačidlo Start, aby ste spustili odpočítavanie a začali cvičenie spustením bežeckého pásu pás.
- Tlačidlá „Rýchlosť/Sled“ Plus alebo Mínus môžete použiť aj na zmenu odporu +/-.
- Trénovanie sa zastaví hneď, ako dosiahnete vopred nastavenú cieľovú vzdialenosť.

Cieľový čas

- Stlačte tlačidlo Target Time (Cieľový čas), aby ste vybrali program Target Time (Cieľový čas).
- Na displeji sa zobrazí „30 sek.“ ako predvolená hodnota alebo posledný nastavený cieľ, pretože si pamätá poslednú vzdialenosť nastavenú ako vašu preferenciu.



- Pomocou tlačidiel „Plus“ alebo „Mínus“ nastavte požadovanú cieľovú hodnotu. Rozsah nastavenia: 5 ~ 990 sekúnd ($\pm$ 5 sekúnd).
- Stlačte tlačidlo „Štart“, aby ste spustili odpočítavanie a začali cvičenie pohybom pásu bežeckého pásu.
- Tlačidlá „Rýchlosť/Sled“ Plus alebo Minus môžete použiť aj na zmenu odporu +/- počas tréningu.
- Cvičenie sa zastaví hneď, ako dosiahnete vopred nastavený cieľový čas.

Manuálne

- Stlačte tlačidlo Manual (Manuálne), aby ste vybrali manuálny program.
- Na displeji sa zobrazí vzdialenosť „10 %“ ako predvolený cieľový čas.
- Pomocou tlačidiel „Speed/Sled Plus alebo Minus“ nastavte požadovaný počiatkový odpor pre tréning. Rozsah nastavenia: 1 ~ 100 % ($\pm$ 1 %).
- Stlačte tlačidlo Start, aby ste spustili odpočítavanie a začali tréning pohybom bežeckého pásu
- Tlačidlá Speed/Sled Plus alebo Minus môžete použiť aj na zmenu odporu +/- počas tréningu.
- Cvičenie sa zastaví, keď ho používateľ manuálne zastaví.

Vlastné

K dispozícii je 5 vlastných programov:

C1, C2, C3, C4 a C5. Používatelia môžu tieto programy voľne konfigurovať podľa svojich preferencií.

- Stlačte tlačidlo Custom (Vlastné) a vyberte vlastný program.
- Na obrazovke sa štandardne zobrazuje C1. Pomocou tlačidiel Custom vyberte podľa potreby C1 ~ C5 a potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Nastavte počet krokov, ktoré chcete vo svojom profile. Na displeji sa zobrazí predvolená hodnota pre vybraný program. Pomocou tlačidiel „Plus alebo Minus“ nastavte počet krokov. Rozsah nastavenia: 2 ~ 12 ($\pm$ 1), potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Nastavte „Interval“, ktorý predstavuje aktívny prevádzkový čas saní pre každý krok. Na displeji srdcovej frekvencie sa štandardne zobrazuje hodnota 15 (čas v sekundách). Pomocou tlačidiel „Plus“ alebo „Mínus“ nastavte čas odpočinku v sekundách. Rozsah nastavenia: 15 ~ 120 ($\pm$ 15), potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Nastavte „Čas odpočinku“ ako čas pauzy medzi jednotlivými krokmi tréningu na saniach. Okno srdcovej frekvencie zobrazuje predvolenú hodnotu 15 (čas v sekundách). Pomocou tlačidiel „Plus“ alebo „Mínus“ nastavte čas odpočinku v sekundách. Rozsah nastavenia: 15 ~ 120 ($\pm$ 15), potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Nastavte úroveň odporu pre tréningový režim. Displej zobrazuje predvolenú hodnotu 10 %. Pomocou tlačidiel „Plus“ alebo „Mínus“ nastavte požadovanú úroveň odporu pre prvú časť vášho vlastného tréningu. Rozsah nastavenia: 1 % ~ 100 % ($\pm$ 1 %). Nastavte úroveň sklonu a potvrdte stlačením tlačidla Enter. Na displeji sa štandardne zobrazuje 0 (čas v sekundách). Pomocou tlačidiel „Incline Plus“ alebo „Incline Minus“ nastavte čas odpočinku v sekundách. Pomocou tlačidiel „Incline Plus“ a „Incline Minus“ nastavte požadovaný sklon Úroveň sklonu pre prvý segment vášho vlastného tréningu. Rozsah nastavenia: 0 ~ 15 ($\pm$ 1).
- Nastavte všetky kroky svojho tréningu rovnakým spôsobom.
- Stlačte tlačidlo „Štart“ na začatie tréningu.

!! POZNÁMKA

- Nastavenia sa ukladajú automaticky.
- Nastavenia je možné zmeniť výberom rovnakého programu a vykonaním požadovaných zmien.

Test sily

Program testu sily je určený na meranie maximálnej sily používateľa.

- Stlačte tlačidlo Strength Test (Test sily), aby ste vybrali program Strength Test (Test sily).
- Na displeji sa zobrazí predvolený časový cieľ.
- Pomocou tlačidiel Plus alebo Minus nastavte požadovaný cieľ. Rozsah nastavenia: 30 ~ 120 sekúnd ($\pm$ 30 sekúnd).
- Stlačte tlačidlo „Štart“, aby ste začali trénovať. Tréner vygeneruje 100 % odpor, pri ktorom by mal používateľ vynaložiť maximálne úsilie, aby bežal na bežeckom páse čo najrýchlejšie. Počas testu sa na obrazovke zobrazujú parametre v reálnom čase.
- Po dosiahnutí nastaveného cieľového času konzola zobrazí výsledok testu v podobe celkovej vzdialenosti a priemerného odporu vypočítaného za celú dobu trvania testu.

Programy bežeckého pásu

Pri používaní bežeckého pásu v režime bežeckého pásu bude bežeký pás používať svoj interný motor na poháňanie rýchlosti bežeckého pásu.

Toto je štandardná funkcia bežeckého pásu.

Na nastavenie programu bežeckého pásu musí byť bežeký pás v režime

Režim „Reset/Program Selection“ (Reset/Výber programu).

Bežeký pás nastavte do režimu resetovania dvojitém stlačením tlačidla „Stop“.

!! POZNÁMKA

- Konzola si zapamätá vaše naposledy použité nastavenia ako vaše a použije ich ako predvolené v režime programovania.

Režim obmedzenia

- Stlačte tlačidlo Limit Mode (Režim obmedzenia), aby ste vybrali program Limit Mode (Režim obmedzenia).
- Stlačte tlačidlo „Štart“ a začnite cvičenie.
- Behací pás sa spustí rýchlosťou 0,1 km/h.
- Tlačidlá „Speed/Sled“ Plus alebo Minus môžete kedykoľvek použiť na zmenu rýchlosti tréningu. Rozsah nastavenia: 0,1 ~ 2,5 km/h ($\pm$ 0,1 km/h).
- Cvičenie sa zastaví, keď ho používateľ manuálne zastaví.

Programy P1 – P5

K dispozícii je 10 vopred naprogramovaných programov.

- P1-P3 sú programy na reguláciu rýchlosti.
- P4-P5 sú programy s kombinovanou reguláciou rýchlosti a sklonu.
- Pozrite si: Obrázok P1 – P5, kde nájdete obsah programov P1 – P5 na bežeckom páse.

- Stlačte tlačidlo P1–P5, aby ste vybrali program v režime Limit.
- Pomocou tlačidiel „P1–P5“ vyberte požadovaný program. Na displeji sa zobrazí vzdialenosť P1 ako predvolený program.
- Pomocou tlačidiel „P1 – P5“ vyberte požadovaný program: P1 – P5 a potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Pomocou tlačidiel „Plus alebo Minus“ vyberte požadovanú úroveň programu. Na displeji sa zobrazí .L1 ako predvolená úroveň programu.
- Pomocou tlačidiel „Plus alebo Minus“ vyberte požadovanú úroveň: L1 ~ L4 a potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Stlačte tlačidlo „Štart“ na začatie tréningu.
- Cvičenie sa zastaví po dosiahnutí konca programu.

Správanie programu P1 – P5

- Dĺžka programu je nastavená na 36 minút. Každú minútu sa profil presunie do ďalšej časti programu a po dosiahnutí konca sa začne znova.



Rýchlosť a sklon môžete kedykoľvek zmeniť. Program automaticky prevezme profil pri prechode do ďalšej fázy.

- Cvičenie sa zastaví po dosiahnutí konca programu.

Programy P6 – P10

K dispozícii je 10 vopred naprogramovaných programov.

- P6~P10 sú programy s reguláciou sklonu.
- Pozrite si: Obrázok P6~P10, kde nájdete obsah programov P6~P10 pre bežecký pás.
- Stlačte tlačidlo P6-P10, aby ste vybrali program v režime Limit.
- Pomocou tlačidiel „Plus alebo Minus“ vyberte požadovaný program. Na displeji sa zobrazí vzdialenosť P1 ako predvolený program.
- Pomocou tlačidiel „Plus“ alebo „Minus“ vyberte požadovaný program: P6 ~ P10 a potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Pomocou tlačidiel „Plus“ alebo „Minus“ vyberte požadovanú úroveň programu. Na displeji sa zobrazí .L1 ako predvolená úroveň programu.
- Pomocou tlačidiel „Plus“ alebo „Minus“ vyberte požadovanú úroveň: L1 ~ L4 a potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Stlačte tlačidlo „Start“ na začatie tréningu.

Funkcia programov P6 ~ P8

- Trvanie programu je nastavené na 36 minút. Každú minútu sa profil presunie do ďalšieho segmentu programu a po dosiahnutí konca začne znova od začiatku. Rýchlosť a sklon môžete kedykoľvek zmeniť. Program automaticky prevezme profil pri prechode do ďalšej fázy.
- Cvičenie sa zastaví po dosiahnutí konca programu.

Správanie programov P9 – P10

- Dĺžka programu je nastavená na 5 km pre P9 a 10 km pre P10. Každých 200 metrov sa profil presunie do ďalšej časti programu a po dosiahnutí konca sa začne od začiatku. Rýchlosť a sklon môžete kedykoľvek zmeniť.
- Cvičenie sa zastaví po dosiahnutí konca programu.

Používateľ

- Stlačte tlačidlo „User“ (Používateľ) na výber/konfiguráciu užívateľský program. Na displeji sa zobrazí predvolená hodnota U1.
- Pomocou tlačidiel „User“ vyberte požadovaného používateľa: U1 ~ U5 a potvrdte stlačením tlačidla Enter.

Nastavenia údajov používateľa

- Nastavte svoje pohlavie; na displeji sa zobrazí (muž) alebo (žena). Pomocou tlačidiel „Plus alebo Minus“ vyberte správne pohlavie a potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Na displeji sa zobrazí vek, kde môžete nastaviť svoj vek. Na displeji sa zobrazí predvolená hodnota 30 alebo posledný nastavený vek. Pomocou tlačidiel „Plus“ alebo „Minus“ nastavte správny vek. Rozsah nastavenia: 15 ~ 80 rokov (± 1) a potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Na displeji sa zobrazí výška, kde môžete nastaviť svoju telesnú výšku. Na displeji sa zobrazí predvolená hodnota 170 (cm) alebo posledná nastavená dĺžka. telo. Pomocou tlačidiel „Plus“ alebo „Minus“ nastavte správny vek. Rozsah nastavenia: 100 ~ 220 (cm) (± 1) a potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Na displeji sa zobrazí hmotnosť, ktorú môžete nastaviť. Na displeji sa zobrazí predvolená hodnota 75 (kg) alebo posledná nastavená hmotnosť. Pomocou tlačidiel „Plus“ a „Minus“ nastavte správny vek. Rozsah nastavenia: 30 ~ 150 kg (± 1) a potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Okno pulzu zobrazí váš osobný index BMI na základe nastavených parametrov používateľa.

Nastavte profil používateľského programu.

- Stlačte tlačidlo Enter, aby ste otvorili menu nastavení profilu používateľského programu.
- Na displeji srdcovej frekvencie sa zobrazí: 1, aby ste boli informovaní o nastaveniach rýchlosti a sklonu pre prvú fázu vášho 12-fázového profilu.

- Pomocou tlačidiel Speed Up/Down (Zrýchliť/Spomaliť) nastavte požadovanú rýchlosť pre prvý segment užívateľského programu. Pomocou tlačidiel Incline Up/Down (Zvýšenie/zníženie sklonu) nastavte požadovaný sklon pre prvý segment užívateľského programu. Potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Na displeji sa zobrazí 2. Nastavte všetkých 12 segmentov vášho programového profilu.
- Na displeji sa zobrazí cieľový čas „35“ min. Pomocou tlačidiel +/- môžete zmeniť cieľový čas. Rozsah nastavenia: 1 až 99 (± 1). Stlačte tlačidlo Start, aby ste začali cvičenie.

HRC

!! Poznámka

- Odporúčaná srdcová frekvencia je založená na maximálnej srdcovej frekvencii používateľa vypočítanej podľa veku používateľa, t. j. 220 – vek.
- Minimálne nastavenie HR je 50 % maximálnej HR používateľa
- Maximálne nastavenie cieľovej HR je 100 % maximálnej HR používateľa.

- Stlačte tlačidlo HRC, aby ste vybrali program HRC.
- Nastavte vek používateľa pomocou tlačidiel „Plus alebo Minus“ a potvrdte stlačením tlačidla Enter.
- Nastavte požadovanú cieľovú srdcovú frekvenciu pomocou tlačidiel „Plus“ alebo „Minus“ a potvrdte stlačením tlačidla Enter. (Maximálny limit je určený nastaveným vekom (220 – vek).
- Stlačte tlačidlo „Start“ na začatie tréningu.
- Trénovanie sa zastaví po 30-minútovom odpočítavaní. Bežecký pás sa zastaví po ± 30 sekundách, ak nie je zaznamenaná žiadna srdcová frekvencia.

Cieľový tréning

- K dispozícii sú 3 tréningové programy s nasledujúcimi cieľmi: Cieľová vzdialenosť, cieľový čas, cieľový počet kalórií.

Stlačte dvakrát tlačidlo Cieľový tréning, aby sa otvorilo: Cieľový čas. Stlačte tlačidlo Cieľový tréning trikrát, aby sa otvorilo: Cieľové kalórie.

Cieľová vzdialenosť

- Stlačte tlačidlo Goal Training (Trénovanie cieľa) raz, aby ste otvorili funkciu: Goal Distance (Vzdialenosť cieľa)
- Na displeji sa zobrazí „0,1“ (km) ako predvolená hodnota alebo posledný nastavený cieľ, pretože si pamätá poslednú nastavenú vzdialenosť ako vašu preferovanú vzdialenosť. Pomocou tlačidiel „Plus alebo Minus“ nastavte požadovaný cieľ. Rozsah nastavenia: 0,1 ~ 99,9 km. ($\pm 0,1$ km). Podržte tlačidlo „Plus alebo Minus“, aby ste rýchlo nastavili $\pm 1,0$ km.
- Stlačte tlačidlo „Start“, aby ste začali tréning.
- Trénovanie sa zastaví, keď dosiahnete nastavenú cieľovú vzdialenosť.

Cieľový čas

- Stlačte dvakrát tlačidlo Cieľový tréning, aby sa otvorilo: Cieľový čas.
- Zobrazuje predvolený čas „1“ (min) alebo posledný nastavený cieľ, pretože si pamätá poslednú nastavenú vzdialenosť podľa vašich preferencií.
- Pomocou tlačidiel „Plus alebo Minus“ nastavte požadovaný cieľ. Rozsah nastavenia: 1 ~ 99 min. (± 1 min.). Podržte tlačidlo „Plus alebo Minus“ pre rýchle nastavenie ± 1 min. Stlačte tlačidlo Tlačidlo „Start“ na začatie tréningu.
- Cvičenie sa zastaví po dosiahnutí nastaveného časového cieľa.

Cieľové kalórie

- Stlačte tlačidlo „Cieľový tréning“ trikrát, aby sa otvorilo: Cieľové kalórie.
- Na displeji sa zobrazuje hodnota „10“ kalórií (kcal) ako predvolená hodnota alebo posledný nastavený cieľ, pretože si pamätá poslednú vzdialenosť nastavenú ako vaše preferované nastavenie.
- Pomocou tlačidiel „Plus alebo Minus“ nastavte požadovaný cieľ. Rozsah nastavenia: 10 ~ 999 K. Cal. (± 10 K.Cal.). Stlačte a podržte tlačidlo „Plus alebo Minus“ ± 10 K.Cal.
- Stlačte tlačidlo „Start“, aby ste začali trénovať.
- Cvičenie sa zastaví po dosiahnutí nastaveného časového cieľa.



Chôdza dozadu

Funkcia reverzného chôdze nastaví bežecký pás tak, aby sa pohyboval dozadu. To vám umožňuje vykonávať cvičenia reverznej chôdze. Túto funkciu môžete tiež otočiť a použiť na chôdzu dopredu pri vysokom nastavení sklonu.

- Stlačte tlačidlo Reverzná chôdza, aby ste vybrali program Reverzná chôdza.
- Stlačte tlačidlo Start, aby ste začali cvičenie.
- Behací pás sa spustí rýchlosťou 0,1 km/h v opačnom smere.
- Tlačidlá Speed/Sled Plus alebo Minus môžete kedykoľvek použiť na zmenu rýchlosti tréningu.
Rozsah nastavenia: 0,1 ~ 2,5 km/h ($\pm$ 0,1 km/h).
- Cvičenie sa zastaví, keď ho používateľ ručne zastaví.

Bluetooth a aplikácia

- Túto konzolu je možné pripojiť k aplikácii na inteligentnom zariadení prostredníctvom Bluetooth (iOS a Android).
- Bluetooth pripojenie vytvoríte iba prostredníctvom režimu pripojenia v aplikácii nainštalovanej na vašom inteligentnom zariadení.

!! POZNÁMKA

- Spoločnosť Tunturi ponúka možnosť pripojenia fitness konzoly prostredníctvom Bluetooth pripojenia. Spoločnosť Tunturi preto nemôže niesť zodpovednosť za poškodenie alebo nesprávnu funkciu iných produktov ako produktov Tunturi.
- Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke.

Čistenie a údržba

Zariadenie nevyžaduje žiadnu špeciálnu údržbu. Ak je zariadenie zmontované, používané a udržiavané v súlade s pokynmi, nie je potrebné ho prekalibrovať.

⚠ UPOZORNENIE

- Pred čistením a údržbou odpojte sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Čistenie a údržbu zariadenia nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Nezakrývajte ventilačné otvory. Udržujte ventilačné otvory bez prachu, nečistôt a iných prekážok.
- Po každom použití zariadenie očistite mäkkou, savou handričkou.
- Viditeľné časti zariadenia čistite vysávačom s malou sacou hubicou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.

⚠ UPOZORNENIE

- Odporúčame používať na bežeckej páske iba bežeckú obuv určenú na použitie v interiéri. Ak nemáte takéto topánky, odporúčame skontrolovať podrážky vašich topánok pred použitím bežeckého pásu. Bežecký pás nie je odolný voči nečistotám z vonkajšieho prostredia.

Všeobecné čistenie

Nečistoty, prach a chlpy domácich zvierat môžu blokovать prívod vzduchu a hromadiť sa na bežeckej páske. Každý mesiac: vysajte priestor pod bežeckej pásom, aby sa nehromadili nečistoty.

PREDTÝM VYBERTE ZÁSTRČKU Z ELEKTRICKEJ ZÁSUVKY.

Prach na páske

K tomu dochádza počas bežného behu alebo kým sa pás nestabilizuje. Nadbytočný prach utrite vlhkou handričkou, aby sa minimalizovalo hromadenie.

Pás a bežecká plocha

Váš bežecký pás používa vysoko účinnú podložku s nízkym trením. Maximálny výkon sa dosahuje, keď je bežecká plocha čistá a bez prachu a nečistôt. Nečistoty a prachové častice medzi bežeckou plochou a pásom bežeckého pásu poškodia bežeckú plochu, čo ovplyvní váš výkon a životnosť produktu.

Ako čistiť bežeckú plochu

Na utieranie okrajov pásu a priestoru medzi okrajom pásu a rámom použite mäkkú, suchú, neabrazívnu handričku. Pokúste sa dostať pod okraje bežeckého pásu, aby ste odstránili všetky nečistoty, ktoré sa tam nahromadili.

Ako čistiť povrch bežeckého pásu

Najskôr použite nylonovú kefu na odstránenie voľných častíc z povrchu bežeckého pásu. Potom použite vyžmýkanú vlhkú handričku (bez čistiacich prostriedkov alebo abrazív) na jemné vyčistenie hornej časti textúrovaného pásu. Nechajte pás úplne vyschnúť pred použitím.

!! POZNÁMKA

- Ak je pás príliš znečistený na to, aby sa dal vyčistiť len vodou, môžete použiť jemné mydlo, ale nikdy mazacie rozpúšťadlo.
- Zabráňte tomu, aby sa roztok dostal medzi bežeckú plochu a bežecký pás.

Toto by sa malo robiť pravidelne, aby sa predĺžila životnosť pásu a bežeckej plochy.

Mazanie (obr. F-6)

!! POZNÁMKA

- Bežecký pás je namazaný pred montážou.

Pri prvom použití bežeckého pásu preto nie je potrebné jeho mazanie.

Stav mazania bežeckého pásu je potrebné pravidelne kontrolovať. Z tohto dôvodu je bežecký pás vybavený funkciou pripomienky po 300 hodinách. Na displeji sa zobrazí „OIL“ alebo „Lubrication“ (Mazanie) a ako varovanie zaznie akustický signál.

Postupujte podľa nižšie uvedených krokov, aby ste skontrolovali a odstránili správu „OIL“.

- Odstráňte bezpečnostný kľúč
- Stlačte a podržte tlačidlo Speed Quick „18“ najmenej 5 sekúnd.
- Stlačte tlačidlo „Enter“ trikrát, aby ste vymazali počítadlo hodín a vynulovali 300-hodinový časovač.

⚠ UPOZORNENIE

- Pred vymazaním odpojte sieťovú zástrčku zo zásuvky.

⚠ UPOZORNENIE

- Odporúčame kontrolovať mazanie bežeckého pásu aspoň raz za mesiac, pretože stav maziva môžu ovplyvňovať aj iné faktory ako čas.
- Behací pás mazajte len v prípade potreby. Ak nanesiete príliš veľa maziva, behací pás bude ľahko klzať kvôli nedostatočnému treniu.

- Stojte pevne na bežeckej páske.
- Uchopte predné madlá a nohami zatlačte na bežecký pás, aby sa pohyboval dopredu a dozadu. Bežecký pás by sa mal pohybovať plynulo a rovnomerne bez akéhokoľvek hluku.
- Ak sa bežecký pás nehýbe plynulo a rovnomerne alebo sa vôbec nehýbe, dotknite sa prstami spodnej časti bežeckého pásu a skontrolujte mazanie:



- Ak necítite žiadne mazanie alebo ak máte prsty zaprášené alebo drsné, naneste mazivo (± 10 ml) do stredu bežeckej plochy pod bežecý pás a nechajte stroj bežať rýchlosťou 5 km/h aspoň 5 minút.
- Po namazaní zariadenia ho neskladajte, kým nedokončíte 2-minútový tréning pri minimálnej rýchlosti 5 km/h. Tým sa mazivo úplne vsiakne do bežeckého pásu a rovnomerne sa rozotrie.

!! POZNÁMKA

- Ak je pre vás rýchlosť 5 km/h príliš vysoká, choďte požadovanou rýchlosťou, ale predĺžte trvanie na minimálne 5 minút.



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

Nastavenie bežeckého pásu

Výkon vášho bežeckého pásu závisí od toho, či rám beží na primerane rovnej ploche. Ak rám nie je vyrovnaný, predné a zadné valčeky nemôžu bežať paralelne a môže byť potrebné neustále nastavovať pás.

Behací pás je navrhnutý tak, aby sa pás počas používania udržiaval v primeranej polohe. Je normálne, že niektoré pásy sa posúvajú na jednu stranu, keď na nich nikto nebehá. Po niekoľkých minútach používania by sa bežecý pás mal sám vystrediť. Ak sa pás počas používania naďalej posúva na jednu stranu, je potrebné ho nastaviť.

VÝNIMKA

Počas rehabilitácie, keď používateľ používa jednu nohu oveľa silnejšie ako druhú, bežecý pás sa môže posunúť na jednu stranu. V takýchto prípadoch by ste nemali vykonávať žiadne úpravy, pokiaľ sa bežecý pás počas bežného používania sám nevycentruje.

Nastavenie napnutia pásu

Nastavenie sa vykonáva na zadnom valci. Nastavovacie skrutky sa nachádzajú na konci schodových lišt v koncových uzáveroch.

- Zatlačte zadné skrutky valčeka (v smere hodinových ručičiek) tak, aby sa predný valček nešmýkal. Otočením oboch skrutiek nastavte napnutie pásu bežeckého pásu o 1/4 otáčky a skontrolujte správne napnutie chôdzou po páse pri nízkej rýchlosti, aby ste sa uistili, že pás nešmýka. Utiahnite skrutky, kým pás neprestane šmýkať.
- Ak máte pocit, že pás je dostatočne napnutý, ale stále sa šmýka, problémom môže byť voľný hnací remeň motora pod predným krytom.
- Neutiahnite príliš. Prílišné utiahnutie spôsobí poškodenie pásu a predčasné zlyhanie ložiska.



Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Vycentrujte bežecý pás (obr. F-5)

Vycentrovanie bežeckého pásu je potrebné, ak váš bežecý pás nebeží v strede bežeckej plochy. To možno ľahko rozpoznať, ak je medzera medzi bočnou doskou a bežecým pásom na jednej strane výrazne väčšia ako na druhej strane.

Existuje niekoľko možných príčin, napríklad:

PRÍČINA 1

Počas tréningu používate na odraz jednu nohu viac ako druhú. To spôsobuje posun pásu, ale tento jav sa automaticky napravi, ak necháte bežecý pás bežať niekoľko minút bez zaťaženia.

PRÍČINA 2

Váš bežecý pás nie je vodorovne vyrovnaný, takže gravitácia pomaly ťahá bežecý pás smerom k najnižšiemu koncu bežeckého pásu. Toto je potrebné napraviť správnym vyrovnaním bežeckého pásu, pretože žiadne iné nastavenie tento problém nevyrieši.

PRÍČINA 3

Bežecý pás nie je správne vystredený medzi prednými a zadnými valcami. Je potrebné to napraviť nastavením vodítka bežeckého pásu, ako je popísané nižšie.

Na nastavenie bežeckej dráhy použite imbusový kľúč dodaný s bežecým pásom.

- Nastavte bežecý pás na rýchlosť ± 5 km/h, ale nebežte na ňom.
- Keď sa bežecý pás posúva doprava. Otočte ľavý zadný nastavovací skrutku, ktorý sa nachádza na zadnom konci v otvore v kryte zadného valca, proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.
- Ak sa bežecý pás pohybuje doľava. Otočte hlavu pravého zadného nastavovacieho skrutku, ktorý sa nachádza na zadnom konci v otvore v zadnom kryte valca, proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.
- Počkajte ± 2 minúty, kým bežecý pás zareaguje na nastavenie, a potom v prípade potreby opakujte kroky nastavenia, aby ste dosiahli požadovaný výsledok.

!! POZNÁMKA

- Majte na pamäti, že aj malé nastavenie môže mať veľký vplyv, preto robte úpravy v malých krokoch.



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

V závislosti od používania a charakteristik chôdze/behu môže byť potrebné pravidelne upravovať vyrovnanie pásu. Niektorí používatelia ovplyvňujú vyrovnanie pásu odlišným spôsobom. Počítajte s tým, že bude potrebné vykonávať úpravy, aby sa pás bežeckého pásu udržal v strede. Úpravy si budú vyžadovať menej údržby, keďže sa pás používa. Za správne vedenie pásu zodpovedá majiteľ a je to bežné pre všetky bežecé pásy.

!! POZNÁMKA

- Poškodenie bežeckého pásu v dôsledku nesprávneho nastavenia nie je kryté zárukou na výrobok.

Odstraňovanie porúch

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť poruchy a nesprávne fungovanie spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov nie je potrebné odnieť celé zariadenie na opravu, pretože zvyčajne stačí vymeniť chybnú časť.

Ak zariadenie počas používania nefunguje správne, okamžite kontaktujte svojho predajcu Tunturi. Vždy uveďte model a sériové číslo vášho zariadenia. Opište tiež povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Ak potrebujete náhradné diely, vždy uveďte model, sériové číslo vášho zariadenia a číslo náhradného dielu, ktorý potrebujete. Zoznam náhradných dielov nájdete na zadnej strane tejto príručky. Používajte iba náhradné diely uvedené v zozname náhradných dielov.

Chybové kódy

Ak sa zobrazí chybový kód (označený „E“ + číslo), reštartujte zariadenie a skontrolujte, či sa chybový kód stále zobrazuje. Ak sa chybový kód stále zobrazuje, okamžite kontaktujte svojho predajcu.



Olej / mazanie

Správa OIL alebo Mazanie nie je chybový kód, ale pripomienka údržby. Pozrite si časť „Mazanie“.

Praskanie alebo vŕzganie pri nízkej rýchlosti

Ak bežecký pás vydáva praskanie/vŕzganie, keď naň počas tréningu prenesiete svoju váhu, je potrebné skontrolovať mazanie pásu a pravdepodobne bude potrebné pridať mazivo. Tento problém sa vyskytuje najčastejšie v režimoch „Limit Speed“ (Obmedzená rýchlosť) alebo „Walk Režimy „Backward“, pretože v týchto režimoch je možné nastaviť rýchlosť bežeckého pásu pod 0,5 km/h. Ďalšie informácie o kontrole a nanášaní maziva na bežecký pás nájdete v časti „Mazanie“.

Pocit nestability alebo kolísania počas používania

Ak sa stroj počas prevádzky javí ako nestabilný, odporúčame nastaviť oporné nohy tak, aby rám dosiahol správnu výšku. Prečítajte si pokyny v tejto príručke v časti: „Používanie“

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Pred čistením a údržbou odpojte sieťovú zástrčku zo zásuvky.
 - Na prenášanie a presúvanie zariadenia sú potrebné najmenej dve osoby.
 - Uistite sa, že pod zariadením nie sú žiadne iné osoby ani predmety.
-
- Zariadenie premiestňujte podľa obrázku (obr. F7).
 - Pred presúvaním bežeckého pásu odpojte napájací kábel, aby sa nezachytil o kolesá a nedošlo k poškodeniu kábla alebo zástrčky.
 - Kolesá pod bežeckým pásom sú určené na prepravu bežeckého pásu, ale majte na pamäti, že bežecký pás je extrémne ťažký.
 - Vzhľadom na hmotnosť bežeckého pásu sa odporúča prepravovať ho iba po rovných, pevných a čistých povrchoch, aby nedošlo k poškodeniu koliesok.

Záruka

Záruka pre kupujúcich Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené v národnej legislatíve týkajúcej sa predaja spotrebného tovaru. Táto záruka tieto práva neobmedzuje.

Záruka kupujúceho

Záruka je platná len v prípade, ak je výrobok používaný v prostredí schválenom spoločnosťou spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a je udržiavaný v súlade s pokynmi pre zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho produktu sú uvedené v „návode na použitie“ produktu. „Návod na použitie“ si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. <http://manuals.tunturi.com>

Záručné podmienky

Záručné podmienky platia odo dňa zakúpenia. Záručné podmienky sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, preto kontaktujte svojho miestneho predajcu.

Rozsah záruky

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi nezodpovedajú na základe tejto záruky ani inak za žiadne osobitné, nepriame, náhodné alebo následné škody akéhokoľvek druhu, ktoré vzniknú v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenie záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné vady fitness zariadení v pôvodnom balení od spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa vzťahuje iba na bežné, odporúčané používanie produktu, ako je popísané v používateľskej príručke, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV týkajúce sa inštalácie, údržby a používania. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi sa nevzťahuje na vady spôsobené príčinami, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje iba na pôvodného kupujúceho a platí iba 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. Záruka sa nevzťahuje na vady spôsobené bežným opotrebením, nesprávnym používaním, zneužívaním, koróziou alebo poškodením spôsobeným pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluk vznikajúce počas používania, pokiaľ tieto zvuky alebo hluk výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené vadou zariadenia.

Záruka sa nevzťahuje na vady vyplývajúce z nevykonania pravidelnej údržby uvedenej v používateľskej príručke k produktu. Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady spôsobené používaním a skladovaním v nevhodnom prostredí, ako je uvedené v návode na použitie, ktoré by malo byť vnútorné, suché, bez prachu a nečistôt a s teplotou medzi +15 °C a +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na údržbové činnosti, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavovanie dielov, ani na inštalácie, ktoré môžu zákazníci vykonávať sami, ako je výmena jednoduchých meradiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými stranami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté zárukou. Nedodržanie pokynov v používateľskej príručke má za následok zrušenie záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Jednotka	Hodnota
Napätie v sieti	VAC	210
Frekvencia siete	HZ	50
Rýchlosť	km/h	0,1~20,0
Sklon	Krok	0~15
Dĺžka	cm	196,0
Šírka	cm	88,0
Výška	cm	154,7
Hmotnosť	kg	155,8
Max. hmotnosť používateľa	kg	150
Meranie srdcovej frekvencie dostupné prostredníctvom:	Kontakt s rukoväťou 5,0 kHz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Nie Nie Áno Nie

!! POZNÁMKA

- Rozmery produktu a funkčné rozmery pozrite obrázok G.



Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že bežecký pás Platinum T30 spĺňa nasledujúce normy a smernice:

- Smernica RoHS (2011/65/EÚ)
- Smernica o strojových zariadeniach (2006/42/ES)

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV týmto vyhlasuje, že rádiové zariadenie bežeckého pásu Platinum T30 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Vyhlásenie

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Produkt a pokyny sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome	54
Safety warnings.....	54
Electrical safety	55
Assembly instructions.....	55
Description illustration A.....	55
Description illustration B.....	55
Description illustration C.....	55
Description illustration D.....	55
Additional assembly information	56
Additional environmental information	56
Free training area (Fig. D-0)	56
Accessories (fig. H)	56
Workouts	56
Exercise Instructions.....	56
Heart rate	57
Use.....	57
Adjusting the support feet.....	58
Core-bar.....	58
Bungee resistance band	58
Console (fig E-1)	59
Buttons	59
Specific Sled mode button functions	59
Specific Limit Speed mode button functions.....	59
Specific backwards mode button functions.....	59
Explanation of display items	60
Explanation of displays acoustic beep.....	60
USB function.....	60
Console Operation	60
Quick start	60
End or Pause your workout.....	60
Sled Programs	60
Treadmill Sled function.....	60
Goal Distance	60
Goal Time	60
Manual	61
Custom	61
Strength Test	61
Treadmill programs.....	61
Limit mode.....	61
Programs P1 - P5	61
Programs P6 - P10.....	62
User.....	62
HRC.....	62
Goal Training	62
Backward walking.....	63
Bluetooth & APP.....	63
Cleaning and maintenance.....	63
General Cleaning.....	63
Belt and Running Deck.....	63
Lubrication (Fig. F-6)	63
Belt adjustments.....	64

Troubleshooting.....	64
Error codes	64
Oil / Lubrication.....	65
Cracking or wringing sound at low speed	65
Transport and storage	65
Warranty.....	65
Technical data	65
Declaration of the manufacturer	66
Disclaimer	66

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

Safety warnings

⚠ WARNING

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

⚠ WARNING

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

- The equipment is suitable for domestic and professional use only (e.g. hospitals, fire stations, hotels, schools etc.).
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- 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 150 kg (330 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

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

CAUTION

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

CAUTION

- 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.
- The appliance is only to be used with the power cord provided with the appliance.

Grounding Instructions

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

WARNING

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

Assembly instructions

Description illustration A

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

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

Description illustration B

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

NOTE

- Small parts can be hidden/ packed in hollow spaces used as the product protective materials.
- If a part is missing, contact your dealer.

Description illustration C

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

Description illustration D

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

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

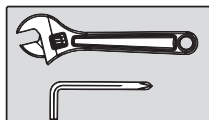
!! NOTE

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

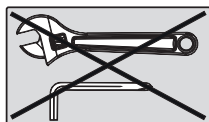
Additional assembly information

Fasten Nuts and Bolts

To prevent mounted frame parts from not being correctly aligned, it is advisable to complete the first subsequent steps before fully tightening nuts and bolts. This provides space to reposition previously mounted parts, allowing the overall assembly to proceed more smoothly. Therefore it is advisable to follow up on the below instructions.



Securely tighten all nuts and bolts after all components have been assembled in current and previous steps.



Do not fully tighten all nuts and bolts used in this step. Hand tight is enough.

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.

Free training area (Fig. D-0)

Front of the equipment

Allow at least 30 cm clearance in front of the equipment.

- The free training area for this section can be shared with other equipment of the same kind when both are facing each other.

Side of the equipment.

Allow at least 60 cm clearance on each side of the equipment.

- The free training area for this section can be shared with other equipment of the same kind when both are facing each other.

Rear side of the equipment

Allow at least 200 cm clearance behind the equipment.

- The free training area for this section cannot be shared with other equipment of the same kind, the extra free space required is depending on the orientation of both equipment and should be the sum of both values.

Accessories (fig. H)

!! NOTE

- The shown illustration shows how the trainer will look with the suitable extended Step-Up. This can be purchased as an accessory
- Article nr: 25PTTSU000

Contact your dealer for further information.

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

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

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

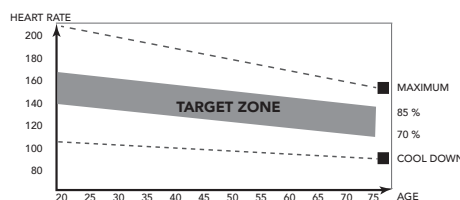
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle toning

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

Weight loss

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

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

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

!! NOTE

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

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

!! NOTE

- A chest strap does not come standard with this trainer. When you like to use a wireless chest strap you need to purchase this as an accessory.

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

⚠ WARNING

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

⚠ CAUTION

- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 1.5 metres.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

!! NOTE

- Do not use a heart rate chest belt in combination with the hand pulse sensors.
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)

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

⚠ WARNING

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

Beginner 50-60% of maximum heart rate

Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advanced 60-70% of maximum heart rate

Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert 70-80% of maximum heart rate

Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Master power switch (fig. E-2A)

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

To start the equipment:

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

To stop the equipment:

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

Safety key (Fig F-4)

The equipment is equipped with a safety key that must be properly inserted into the console to start the equipment. If your safety key is pulled out partly it will activate the emergency mode and will have the equipment stop immediately.

The safety key will also be pushed out of position when the red emergency button is pressed.

- Insert the safety key into the slot in the console by pressing it inwards.
- Make sure that the clip of the safety key is properly attached to your clothing.

Make sure the clip attached to your clothing is attached firm enough so it can pull out the safety key when needed.

!! NOTE

- Console will show a scrolling text reading: "PUT THE SAFETY KEY ON", and also will have vertical scrolling lines in main screen when safety key is not in (correct) position.

Circuit breaker (Fig. E-2B)

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

⚠ WARNING

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

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

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

!! NOTE

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

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with adjustable support feet. If the equipment feels unstable, wobbly, or not levelled well, these support feet can be adjusted to make the required corrections.

- Turn the support feet in/ out as required to put the equipment in a stable and as well possible levelled position.
- Tighten the locknut's* to lock the support feet.

💡 QUICK TIP

- It is easier to do this with two persons, so one person can tilt the equipment, while the other makes the needed adjustment.

!! NOTE

- The equipment is most stable when it is as low to the floor as possible. Therefore, start to level the equipment by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stabilize and level the equipment.

Core-bar

The core-bar should be set in storage position for treadmill walking/ running function, and be set in function mode for the sled functions.

Fix the Core-Bar before running (Fig F-1)**!! NOTE**

- Detach additional bungee resistance bands first before put core bar in storage position, by unhooking from the core-bar.
- Pull the pop-pin knob and turn it in anti-clockwise direction until the knob goes down automatically.
 - Stand on the side rails and use push the core-bar forwards until the pop-pin locks the corebar by falling fully down.
It requires medium strength to push the core-bar forward

Free the corebar for sled function (Fig F-2)**!! NOTE**

- Make sure the corebar is free of accessories before free the corebar.

- Pull the pop-pin knob up and turn it in clockwise direction to keep it up risen position.
- The corebar will automatically moves in operational position by moving backwards.

Bungee resistance band

The bungee resistance bands can be used to increase the core-bar resistance in sled mode functions.

Simply hook one or both bungee resistance band onto the core-bar bottom side to increase the resistance to your liking. (Fig. F-3)

Console (fig E-1)**⚠ CAUTION**

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

!! NOTE

- The console does not switches to standby mode, but remains in on mode if not being used.

Buttons**See (Fig. E-1)****⚠ CAUTION**

- Some buttons have different functions according to the treadmill functional setting.
- Main button function information does apply to the functions when the treadmill is in normal treadmill operational mode.
- Buttons with different functions in other functional modes are mentioned separately in the sections:
 - Specific Sled mode button functions.
 - Specific Limit Speed mode button functions.
 - Specific backwards mode button functions.

Emergency

- Press the Red Emergency button will activate the Emergency stop, stopping the running belt movement rapidly.
- Pressing the emergency button will cause the safety key to pop out slightly, avoiding to restart the treadmill accidentally.
- Push the safety key back into it's slot fully to deactivate the emergency stop mode.

Enter

Confirm set data in setting programming mode.

Minus

Decrease value in setting programming mode.

Plus

Increase value in setting programming mode.

Start

In stop mode, press button to start workout.
In pause mode, press button to continue workout.

Return

Press button to go back in setting menu.

Stop / Pause

In workout mode, press to set treadmill in pause mode.
In pause mode, press to set treadmill in stop mode.

Sled Programs quick select buttons

In stop mode, press button to select a sled function program and open the program associated setting menu.

Sled programs are: Goal Distance, Goal Time, Manual, Custom, Strength Test

Treadmill programs quick select buttons

In stop mode, press button to select a treadmill function program and open the program associated setting menu.

Sled programs are: Limit mode, P1 - P5, P6-P10, User, HRC, Goal Training, Backward walking

Left hand handle bar buttons - Stop

Function is the same as for the "Stop / Pause" button located on the main button board.

Left hand handle bar buttons - Incline Minus

- Decreases the incline (0 ~ 15 -1)
- Change values in programming mode.

Left hand handle bar buttons - Incline Plus

- Increases the incline (0 ~ 15 +1).
- Change values in programming mode.

Left hand handle bar buttons - Incline hot keys

- Incline Hot Keys are set as 2, 4, 6, 8, 10, 12
- Example when treadmill is used in treadmill function mode.
The incline level changes from any level to 6 by pressing the Incline Hot Key 6.

Right handle bar Speed / Sled - Start

Function is the same as for the "Start" button located on the main button board.

Right handle bar Speed / Sled - Minus

- Decreases the speed (0.5 ~ 20.0 km/h).
- Pressing once decreases the speed 0.1 km/h.
- Pressing and holding for two seconds will decrease the speed faster.
- Change values in programming mode.

Right handle bar Speed / Sled - Plus

- Increase the speed (0.5 ~ 20.0 km/h).
- Pressing once increases the speed 0.1 km/h.
- Pressing and holding for two seconds will increase the speed faster.
- Change values in programming mode.

Right handle bar Speed / Sled - Hot keys

- "Speed/ Sled" keys are set as 3, 6, 9, 12, 15, 18.
- Example when treadmill is used in treadmill function mode.
The speed changes from any speed to 9 km/h by pressing the Speed Hot Key 9.

Specific Sled mode button functions**Handle bar Speed / Sled - Minus**

- Decreases the sled resistance (1 ~ 100%).
- Pressing once to decreases the resistance by 1%.
- Pressing and holding for two seconds will decrease the resistance faster.
- Scroll programs and change values in programming mode.

Handle bar Speed / Sled - Plus

- Increase the sled resistance (1 ~ 100%).
- Pressing once to increase the resistance by 1%.
- Pressing and holding for two seconds will increase the resistance faster.
- Scroll programs and change values in programming mode.

Handle bar Speed / Sled - Hot keys

When the treadmill is set to Sled mode function, the hot keys are programmed to represent

Quick button 3	15%	Quick button 12	60%
Quick button 6	30%	Quick button 15	75%
Quick button 9	45%	Quick button 18	90%

- When pressing a quick button the resistance is instantly set to the commencing resistance.
- Example when treadmill is used in sled mode, and button 9 is pressed, the resistance will change to 45% directly.

Specific Limit Speed mode button functions**Handle bar Speed / Sled - Minus**

- Decreases the speed (0.1 ~ 2.5 km/h).
- Pressing once decreases the speed 0.1 km/h.
- Pressing and holding for two seconds will decrease the speed faster.

Handle bar Speed / Sled - Plus

- Increase the speed (0.1 ~ 2.5 km/h).
- Pressing once increases the speed 0.1 km/h.
- Pressing and holding for two seconds will increase the speed faster.

Handle bar Speed / Sled - Hot keys

When the treadmill is set into Limit speed mode function, the hot keys are programmed to represent

Quick button 3	0.6	Quick button 12	1.5
Quick button 6	0.9	Quick button 15	1.8
Quick button 9	1.2	Quick button 18	2.1

- When pressing a quick button the speed is instantly set to the commencing speed
- Example when treadmill is used in Limit speed mode.
The speed changes from any speed to 1.2 km/h by pressing the Speed Hot Key 9.

Specific backwards mode button functions**Handle bar Speed / Sled - Minus**

- Decreases the speed (0.1 ~ 2.5 km/h).
- Pressing once decreases the speed 0.1 km/h.
- Pressing and holding for two seconds will decrease the speed faster.

Handle bar Speed / Sled - Plus

- Increase the speed (0.1 ~ 2.5 km/h).
- Pressing once increases the speed 0.1 km/h.
- Pressing and holding for two seconds will increase the speed faster.

Handle bar Speed / Sled - Hot keys

When the treadmill is set into Backwards mode function, the hot keys are programmed to represent

Quick button 3	0.6	Quick button 12	1.5
Quick button 6	0.9	Quick button 15	1.8
Quick button 9	1.2	Quick button 18	2.1

- When pressing a quick button the speed is instantly set to the commencing speed
- Example when treadmill is used in backwards speed mode.
The speed changes from any speed to 1.2 km/h by pressing the Speed Hot Key 9.

Explanation of display items

Dot matrix

The dot matrix shows the program profile in two sections, knowing.

- First 10 rows represent the incline setting
- Second 10 rows represent the speed setting when being in treadmill mode.
- The Sled intensity when being in sled mode.
- Displays parameter data when being in programming mode.

Incline

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

Speed/ Sled

Speed/ Sled is a shared window having different function depending on the treadmill mode.

When the treadmill is in Treadmill functional mode (also limit speed and backwards speed)

- Shows the actual treadmill speed in KM/H.
- Shows target speed in programming mode.

When the treadmill is in Sled functional mode.

- Shows the actual treadmill resistance in % when being in sled mode.
- Shows target speed in treadmill function programming mode.

Heart rate

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

Ticker bar

Ticker bar shows information or instructions to guide the users operating correctly when treadmill is in standby mode.

Ticker bar - Program section

- Displays the program selection when being in programming mode.
- Displays "-- --" when being in workout mode.

Ticker bar - Call/ Watt section

- Shows the consumed K .calories in workout mode.
- Shows left K. calories when workout in goal calories mode.
- Shows the target K. calories when being in programming mode.
- Displays Watt when being in Sled mode.

Ticker bar - Distance section

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

Ticker bar - Time section

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

Ticker bar - User section

- Displays the User selection when being in programming mode.
- Displays "-- --" when being in workout mode.

Explanation of displays acoustic beep

The console is designed to notify the user with an acoustic beep. This is to make the user aware of the change for safer workout.

The console will notify the user when:

- A button is pressed.
- When you reach a goal that has been pre-set.
- To announce a speed or incline change in the active selected program.

USB function

The user can connect their device to charge during workout.

Voltage/ Current: 5VDC/ 1.0 Amp

Console Operation

Quick start

- Press "Start/ Pause" button to start your workout without any pre-set settings.
- Treadmill will start at minimum speed of 0.5 Km/h, and maintains the current set incline setting.
- Adjust Speed / Incline manually at any time to change your workout, and stop/ pause at anytime.

End or Pause your workout

- Pause your workout at any time by press "Stop/ Pause" button once.
Display will show "PAUSE" when being in pause mode.
Max pause time is 4.30 min.
- Press "Start/ Pause" button to resume training when being in "PAUSE" mode.
- Press "STOP" once button to Pause workout.
- Press "STOP" twice to End workout and set console in: "Reset/ Program selection" mode.

Sled Programs

To set a Sled functional program, the treadmill must be in "Reset/ Program selection" mode.

Set your treadmill in reset mode, by pressing the "Stop" button twice.

!! NOTE

- The console will memorize your latest used setting as your preferred and will use this as the default in programming mode.

Treadmill Sled function

When using the treadmill in Sled mode, the treadmill will change the walking/ running workout into a Sled pushing workout function.

In this mode the user needs to set the belt in motion by push force, in where the resistance of the belt can be increased in percentages to intensify your workout.

Goal Distance

- Press Goal distance button to select Goal Distance program.
- Display show distance "50" as the default, or the latest set goal as it memorize the latest set distance as your preferred.
- Use "Plus or Minus" buttons to set your desired goal.
Setting range: 50 ~ 9000 mtr. ($\pm$ 100 mtr.).
- Press Start for count down en start your workout by pushing the running belt into motion.
- "Speed/ Sled" Plus or Minus buttons can be use to change the resistance also +/-
- The workout will stop when reached your pre set target distance.

Goal Time

- Press Goal Time button to select Goal Time program.
- Display show "30 sec." as the default, or the latest set goal as it memorize the latest set distance as your preferred.

- Use "Plus or Minus" buttons to set your desired goal.
Setting range: 5 ~ 990 sec. (± 5 sec.).
- Press Start for count down and start your workout by pushing the running belt into motion.
- "Speed/ Sled" Plus or Minus buttons can be used to change the resistance also +/- during workout.
- The workout will stop when reached your pre set target time.

Manual

- Press Manual button to select Manual program.
- Display shows distance "10%" as the default set Time goal.
- Use "Speed/ Sled Plus or Minus" buttons to set your desired start resistance for your workout.
Setting range: 1 ~ 100% (± 1 %).
- Press Start for count down and start your workout by pushing the running belt into motion.
- "Speed/ Sled" Plus or Minus buttons can be used to change the resistance also +/- during workout.
- The workout will stop when user stops the workout manually.

Custom

There are 5 custom programs available, knowing: C1, C2, C3, C4 & C5. These programs are free to configure by the users preferences.

- Press Custom button to select Custom program.
- Display will show C1 per default, use "Custom" buttons to select C1 ~ C5 as you desire and press Enter to confirm.
- Set the number of steps you like in your profile.
The display shows the default for program selected program..
Use "Plus or Minus" buttons to set number of steps.
Setting range: 2 ~ 12 (± 1), and press Enter to confirm.
- Set the "interval" representing the active Sled functional time for each of the steps.
The Heart rate display shows 15 as default (time in seconds).
Use "Plus or Minus" buttons to set the resting time in seconds.
Setting range: 15 ~ 120 (± 15), and press Enter to confirm.
- Set the "Rest time" as in pause time in between the sled workout steps..
The Heart rate window display shows 15 as default (time in seconds).
Use "Plus or Minus" buttons to set the resting time in seconds.
Setting range: 15 ~ 120 (± 15), and press Enter to confirm.
- Set the resistance level for the workout mode..
The display shows 10% as default.
Use "Sled-Speed Plus or Minus" buttons to set the desired resistance level for the first segment of your Custom workout.
Setting range: 1% ~ 100% (± 1 %).
Set the incline level and press Enter to confirm.
The display shows 0 as default (time in seconds).
Use "Incline Plus or Minus" buttons to set the resting time in seconds.
Use "Incline Plus or Minus" buttons to set the desired incline level for the first segment of your Custom workout.
Setting range: 0 ~ 15 (± 1).
- Set the settings for all steps in your custom workout in the same manner.
- Press "Start" to start your workout.

!! NOTE

- Settings will be saved automatically.
- Settings can be changed by selecting the same program and make the desired changes.

Strength Test

The strength test program is set up to measure the users maximum strength.

- Press Strength Test button to select Strength Test program.
- Display shows the default set Time goal.
- Use "Plus or Minus" buttons to set your desired goal.
Setting range: 30 ~ 120 sec. (± 30 sec.).
- Press "Start" to start your workout.
Trainer will generate 100% resistance, in where the user should give it's best effort to set the running belt in motion as fast as he/ she possibly can.
During the test the real time parameters will be shown in the display.
- After reaching the set target time, the console will show the test result in total Distance and average resistance calculated over the total test duration.

Treadmill programs

When using the treadmill in treadmill mode, the treadmill will use the internal motor to drive the running belt speed.

This is the standard function of a conventional treadmill.

To set a treadmill program, the treadmill must be in "Reset/ Program selection" mode.

Set your treadmill in reset mode, by pressing the "Stop" button twice

!! NOTE

- The console will memorize your latest used setting as your preferred and will use this as the default in programming mode.

Limit mode

- Press Limit Mode button to select Limit mode program.
- Press "Start" to start your workout.
- Treadmill will start at the speed of 0.1 KM/H.
- "Speed/ Sled" Plus or Minus buttons can be used to change the workout speed at any time.
Setting range: 0.1 ~ 2.5 KM/H. (± 0.1 KM/H.).
- The workout will stop when user stops the workout manually.

Programs P1 - P5

There are 10 pre programmed programs.

- P1-P3 are speed controlled programs.
- P4-P5 are speed & incline combination controlled programs.
- See: Image P1 - P5 to learn the treadmill program P1 - P5 content.

- Press P1 - P5 button to select Limit mode program.
- Use "P1 - P5" buttons to select your desired program.
Display shows distance P1 as the default program
- Use "P1 - P5" buttons to select desired program: P1 - P5, and press Enter to confirm.
- Use "Plus or Minus" buttons to select your desired program level.
Display shows L1 as the default program level.
- Use "Plus or Minus" buttons to select desired level: L1 ~ L4, and press Enter to confirm.
- Press "Start" to start your workout.
- The workout will stop when the end of the program is reached.

P1 - P5 program behaviour

- The duration of the program is set to 36 minutes.
Each minute the profile will shift to the next program segment, and will start over again when reached the end.

You can change speed and incline at any moment. The program will pick up its profile automatically when shifting to next stage.

- The workout will stop when the end of the program is reached.

Programs P6 - P10

There are 10 pre programmed programs.

- P6~P10 are incline controlled programs.
- See: Image P6~P10 to learn the treadmill program P6~P10 content.
- Press P6-P10 button to select Limit mode program.
- Use "Plus or Minus" buttons to select your desired program. Display show distance P1 as the default program
- Use "Plus or Minus" buttons to select desired program: P6 ~ P10, and press Enter to confirm.
- Use "Plus or Minus" buttons to select your desired program level. Display show .L1 as the default program level.
- Use "Plus or Minus" buttons to select desired level: L1 ~ L4, and press Enter to confirm.
- Press "Start" to start your workout.

P6 ~ P8 program behaviour

- The duration of the program is set to 36 minutes. Each minute the profile will shift to the next program segment, and will start over again when reached the end. You can change speed and incline at any moment. The program will pick up its profile automatically when shifting to next stage.
- The workout will stop when the end of the program is reached.

P9 - P10 program behaviour

- The duration of the program is set to 5km for P9 and 10km for P10. Each 200 meter the profile will shift to the next program segment, and will start over again when reached the end. You can change speed and incline at any moment.
- The workout will stop when the end of the program is reached.

User

- Press "User" button to select / configure a User program. The display shows U1 as default.
- Use "User" buttons to select desired User : U1 ~ U5, and press Enter to confirm.

Set User data

- Set your gender, the display shows (male) or (female). Use "Plus or Minus" buttons to select correct gender and press Enter to confirm.
- Display shows Age, to set your Age. The display shows 30 as default, or latest set age. Use "Plus or Minus" buttons to set the correct age Setting range: 15 ~ 80 year (± 1) and press Enter to confirm.
- Display shows Height, to set your body length. The display shows 170 (cm) as default, or latest set body length. Use "Plus or Minus" buttons to set the correct age Setting range: 100 ~ 220 (cm) (± 1) and press Enter to confirm.
- Display shows Weight to set your body weight. The display shows 75 (kg) as default, or shows latest set weight.. Use "Plus or Minus" buttons to set the correct age Setting range: 30 ~ 150 kg (± 1) and press Enter to confirm.
- Pulse window will display the personal BMI index based on the set user parameters.

Set user program profile.

- Press enter, to open setting menu for your user program profile.
- Heartrate display shows : 1 to inform you to set speed and incline settings for your first stage of your profile out of 12 stages.

- Set your desired Speed setting for the first segment of the user program by using the Speed Up/ Down buttons. Set your desired Incline setting for the first segment of the User program by using the Incline Up/ Down buttons. Confirm by pressing Enter button.
- Heartrate display shows 2 Set all the 12 segments of your program profile.
- Display shows time goal "35"min use -/+ button to change the time goal. Setting range: 1 ~ 99 (± 1). Press start to start the exercise.

HRC

!! Note

- Suggested Heart rate is based on the users maximum heart rate, calculated by the users age, being: 220 - Age.
- Minimal HR setting is 50% of users max HR
- Maximum HR target setting is 100% of users max. HR.

- Press HRC button to select HRC program.
- Set Users age by use "Plus or Minus" buttons, confirm by pressing Enter button
- Set desired Heart rate target by using "Plus or Minus" buttons confirm enter. (max limit is determine by set age (220 - age)
- Press "Start" to start your workout.
- The workout will stop after 30 minutes count down.

Treadmill will stop after ± 30 sec. no heart rate received.

Goal Training

- There are 3 goal training programs respectively: Goal Distance, Goal Time, Goal Calories.

Press Goal Training button twice to open: Goal Time.

Press Goal Training button three times to open: Goal Calories.

Goal Distance

- Press Goal Training button once to open: Goal Distance.
- Display show distance "0.1" (KM) as the default or the latest set goal as it memorize the latest set distance as your preferred. Use "Plus or Minus" buttons to set your desired goal. Setting range: 0.1 ~ 99.9 KM. (± 0.1 KM). Press and hold "Plus or Minus" button for fast adjustment ± 1.0 km.
- Press "Start" to start your workout.
- The workout will stop when set distance target is reached.

Goal Time

- Press Goal Training button twice to open: Goal Time.
- Display show time "1" (Min) as the default, or the latest set goal as it memorize the latest set distance as your preferred.
- Use "Plus or Minus" buttons to set your desired goal. Setting range: 1 ~ 99 min. (± 1 min.). Press and hold "Plus or Minus" button for fast adjustment ± 1 min. Press "Start" to start your workout.
- The workout will stop when set time target is reached.

Goal Calories

- Press Goal Training button three times to open: Goal Calories.
- Display show calories "10" (K.Cal) as the default, or the latest set goal as it memorize the latest set distance as your preferred..
- Use "Plus or Minus" buttons to set your desired goal. Setting range: 10 ~ 999 K. Cal. (± 10 K.Cal.). Press and hold "Plus or Minus" button ± 10 K.Cal.
- Press "Start" to start your workout.
- The workout will stop when set time target is reached.

Backward walking

The Backward walking function sets the treadmill in a backwards motion. Therewith you can do a backwards walking exercise. You can also turn around and use this function to walk forward in a high incline setting.

- Press Backward Walking button to select Backward Walking mode program.
- Press "Start" to start your workout.
- Treadmill will start at the speed of 0.1 KM/H in a backwards direction
- "Speed/ Sled" Plus or Minus buttons can be use to change the workout speed at any time.
Setting range: 0.1 ~ 2.5 KM/H. ($\pm$ 0.1 KM/H.).
- The workout will stop when user stops the workout manually.

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.

!! 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

The equipment does not require special maintenance. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

⚠ WARNING

- Before cleaning and maintenance, remove the mains plug from the wall socket.
- Do not use solvents to clean the equipment.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- 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-6)

!! 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 display will show "OIL" or "Lubrication" and will make an acoustic beeping as a notification.

Follow the below checking procedure and eliminate the "OIL" message.

- Pull out the Safety Key
- Press and hold the Speed Quick key "18" for at least 5 seconds.
- Press "Enter" 3 times, to clear the hour counter and reset the 300 hours counter timer.

⚠ 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 5 km/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 bolt, located on the rear end in a socket in the rear roller cover, counter clockwise for 1/4 turn.
- When the running belt is tracking to the left side.
Turn the right-hand rear roller adjustment bolt, located on the rear end in a socket in the rear roller cover, counter clockwise for 1/4 turn.
- Await ± 2 minutes to give the running belt the time to respond to the adjustment before repeating the adjustment steps if needed to get to the desired result.

!! NOTE

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



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

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

!! NOTE

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

Troubleshooting

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

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

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

Error codes

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

Oil / Lubrication

OIL or Lubrication message being displayed is not an error code, it is a maintenance reminder. See section "Lubrication"

Cracking or wringing sound at low speed

When the running belt makes a cracking/ wringing noise when you put your body weight on the running belt during workout, the belt lubrication must be checked and most likely some lubricant is required. This problem mostly happens in the "Limit speed" mode or "Backward walking", as in these modes the running belt operation speeds can be set below 0.5 km/h.

See section "Lubrication" for more details on how to check and apply the lubricant status of your running belt.

Shaky or unstable feeling during use

If the machine feels unstable or unstable during operation, it is advisable to adjust the support feet to bring the frame to the correct height. Read the instructions in this manual in section: "Use"

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.
- Move the equipment as shown (fig. F7).
 - Remove the power cord before moving the treadmill to avoid the power cord being caught by the wheels and cause damage to the power cord or power plug insert.
 - The wheels under the treadmill are designed to transport the treadmill, but be aware the treadmill is extremely heavy.
 - Due to the treadmill's weight, it is recommended to transport over flat, sturdy and clean surfaces only, to avoid wheel damage.

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	0.1~20.0
Incline	Step	0~15
Length	Cm	196.0
Width	Cm	88.0
Height	Cm	154.7
Weight	Kg	155.8
Max. user weight	Kb	150
Heart rate measurement available via:	Hand-grip contact	Yes
	5.0 Khz	No
	5.3 Khz.	No
	Bluetooth (BLE)	Yes
	ANT+	No

!! NOTE

- To learn the product dimensions and functional dimensions please review illustration G

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the Platinum T30 Treadmill is in conformity with the following standards and directives:

- RoHS Directive (2011/65/EU)
- Machinery Directive (2006/42/EC)

Hereby, Tunturi New Fitness BV declares that the radio equipment type Platinum T30 Treadmill is in compliance with Directive 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2025 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

Deutsch

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

Index

Willkommen.....	67
Warnhinweise zur Sicherheit	67
Elektrische Sicherheit	67
Montageanleitungen	68
Beschreibung Abbildung A	68
Beschreibung Abbildung B.....	68
Beschreibung Abbildung C	68
Beschreibung Abbildung D	68
Zusätzliche Montagehinweise	68
Zusätzliche Umwelt Informationen	68
Freier Trainingsbereich (Abb. D-0)	68
Zubehör (Abb. H).....	68
Trainings	68
Trainingsanleitung	70
Herzfrequenz	70
Gebrauch	70
Einstellen des Stützfußes	71
Core-bar (Kernbügel).....	71
Bungee-Widerstandsband.....	71
Konsole (Abb E-1).....	71
Schaltflächen.....	71
Spezifische Schlittenmodus-Funktionstasten.....	72
Spezifische Tastenfunktionen für den Limit-Modus	72
Spezifische Tastenfunktionen im Rückwärtsmodus.....	72
Erklärung der Anzeigeelemente	72
Erläuterung der akustischen Display-Signaltöne	73
USB-Funktion.....	73
Bedienung der Konsole	73
Schnellstart	73
Training beenden oder pausieren	73
Schlitten-Programme	73
Laufband Schlittenfunktion	73
Goal Distance (Zielentfernung)	73
Goal Time (Zeitziel).....	74
Manual (Manuell)	74
Custom (Benutzerdefiniert)	74
Strength Test (Krafttest).....	74
Laufbandprogramme	74
Limit-Modus.....	75
Programme P1 - P5.....	75
Programme P6 - P10.....	75
User (Benutzer)	75
HRC.....	76
Goal Training (Trainingsziel).....	76
Backward walking (Rückwärtsgehen).....	76
Bluetooth & APP.....	76
Reinigung und Wartung.....	77
Allgemeine Reinigung	77
Gurt und Lauffläche.....	77
Schmierung (Abb. F-6).....	77

Gurteinstellungen	77
-------------------------	----

Betriebs- störungen	77
Fehlercodes	77
Oil / Lubrication.....	78
Knackendes oder rasselndes Geräusch bei niedriger Geschwindigkeit	78
Transport und Lagerung	78
Garantie.....	78
Technische Daten	78
Herstellererklärung	79
Haftungsausschluss.....	79

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

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

Warnhinweise zur Sicherheit

WARNUNG

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

WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein.
- Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.
- Das Gerät ist nur für den Heim- und gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen, usw.) geeignet.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- 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 150 kg (330 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Elektrische Sicherheit

(Betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

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

WARNUNG

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

WARNUNG

- 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.
- Das Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzkabel verwendet werde

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 versteckt/verpackt werden, die als Schutzmaterial für das Produkt dienen.
- 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.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

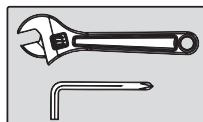
!! HINWEIS

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

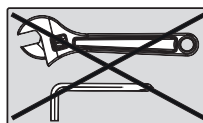
Zusätzliche Montagehinweise

Ziehen Muttern und Schrauben

Um zu verhindern, dass die montierten Rahmenteile nicht korrekt ausgerichtet sind, ist es ratsam, die ersten nachfolgenden Schritte abzuschließen, bevor die Schrauben und Muttern vollständig angezogen werden. Dadurch bleibt die Möglichkeit erhalten, bereits montierte Teile neu zu positionieren, so dass die Gesamtmontage reibungsloser verläuft. Daher ist es ratsam, die nachstehenden Anweisungen zu befolgen.



Ziehen Sie die Muttern und Schrauben fest an, nachdem alle Komponenten im aktuellen und in den vorherigen Schritten montiert wurden.



Ziehen Sie nicht alle Muttern und Schrauben in diesem Schritt fest. Handfest ist genug.

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.

Freier Trainingsbereich (Abb. D-0)

Vorderseite des Geräts

Lassen Sie vor dem Gerät einen Abstand von mindestens 30 cm.

- Die freie Trainingsfläche für diesen Bereich kann mit anderen Geräten der gleichen Art geteilt werden, wenn sie einander gegenüberstehen.

Seite des Geräts

Lassen Sie auf jeder Seite des Geräts mindestens 60 cm Platz.

- Dieser freie Bereich kann mit anderen Geräten der gleichen Art geteilt werden, wenn sie einander gegenüberstehen.

Rückseite des Geräts

Lassen Sie hinter dem Gerät mindestens 200 cm Platz.

- Die freie Trainingsfläche für diesen Bereich kann nicht mit anderen Geräten der gleichen Art geteilt werden, der zusätzlich benötigte Freiraum hängt von der Ausrichtung der beiden Geräte ab und sollte die Summe beider Werte sein.

Zubehör (Abb. H)

!! HINWEIS

- Die Abbildung zeigt, wie das Gerät mit den passenden Schritt aussieht.
- Dies kann als Zubehör erworben werden
- Artikelnr.: 25PTTSU000

Wenden Sie sich für weitere Informationen an Ihren Händler.

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 Herz-Kreislaufsystem 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

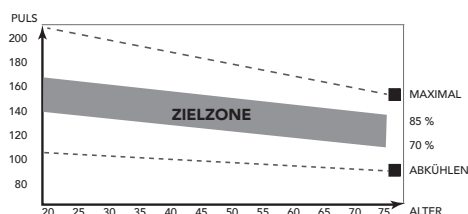
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

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 (Handpulsensoren)

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

!! HINWEIS

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

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

!! HINWEIS

- Ein Herzfrequenz-Brustgürtel gehört bei diesem Trainer nicht zum Standard. Wenn Sie einen drahtlosen Brustgurt verwenden möchten, müssen Sie diesen als Zubehör erwerben.

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

⚠ WARNUNG

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

⚠ VORSICHT

- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 1,5 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.

!! HINWEIS

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

- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

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

⚠️ WARNUNG

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

Anfänger

50-60% der maximalen Herzfrequenz

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

Fortgeschritten

60-70% der maximalen Herzfrequenz

Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Experte

70-80% der maximalen Herzfrequenz

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

Gebrauch

Hauptschalter (Abb. E-2A)

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

Um das Gerät zu starten:

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

Um das Gerät zu stoppen:

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

Sicherheitsschlüssel (Abb. F-4)

Das Gerät ist mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet, der ordnungsgemäß in die Konsole eingeführt werden muss, um das Gerät zu starten. Wenn Ihr Sicherheitsschlüssel teilweise herausgezogen wird, aktiviert er den Notfallmodus und bewirkt, dass das Gerät sofort gestoppt wird.

Der Sicherheitsschlüssel wird auch aus der Position geschoben, wenn die rote Nottaste gedrückt wird.

- Führen Sie den Sicherheitsschlüssel in den Schlitz in der Konsole ein, indem Sie ihn nach innen drücken.
- Vergewissern Sie sich, dass der Clip des Sicherheitsschlüssels richtig an Ihrer Kleidung befestigt ist. Vergewissern Sie sich, dass der an Ihrer Kleidung befestigte Clip fest genug sitzt damit er den Sicherheitsschlüssel bei Bedarf herausziehen kann.

!! HINWEIS

- In der Konsole wird ein Lauftext angezeigt: "PUT THE SAFETY KEY ON" (Sicherheitsschlüssel einschalten) und zeigt vertikale Bildlaufzeilen auf dem Hauptbildschirm an, wenn sich der Sicherheitsschlüssel nicht in der (richtigen) Position befindet.

Schutzschalter (Abb. E-2B)

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

⚠️ WARNUNG

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

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

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

!! HINWEIS

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

Einstellen des Stützfußes

Das Gerät ist mit einstellbaren Stützfüßen ausgestattet.

Wenn sich das Gerät instabil, wackelig oder nicht gut nivelliert anfühlt, können diese Stützfüße eingestellt werden, um die erforderlichen Korrekturen vorzunehmen.

- Drehen Sie die Stützfüße nach Bedarf ein/aus, um das Gerät in eine stabile und möglichst waagerechte Position zu bringen.
- Ziehen Sie die Kontermuttern* an, um die Stützfüße zu arretieren.

💡 SCHNELL-TIPP

- Es ist einfacher, dies mit zwei Personen zu tun, so dass eine Person das Gerät kippen kann, während die andere die erforderliche Einstellung vornimmt.

!! HINWEIS

- Das Gerät ist am stabilsten, wenn es so niedrig wie möglich auf dem Boden steht. Beginnen Sie daher mit der Nivellierung des Geräts, indem Sie alle Stützfüße ganz hineindrehen, bevor Sie die erforderlichen Stützfüße zur Stabilisierung und Nivellierung des Geräts herausdrehen.

Core-bar (Kernbügel)

Der Kernbügel sollte für die Laufband-/Lauffunktion in die Aufbewahrungsposition und für die Schlittenfunktionen in den Funktionsmodus gestellt werden.



Befestigen Sie den Kernbügel vor dem Laufen (Abb. F-1)

!! HINWEIS

- Lösen Sie zuerst die zusätzlichen Bungee-Widerstandsbänder, bevor Sie den Kernbügel in die Aufbewahrungsposition bringen, indem Sie sie aus dem Kernbügel aushaken.
- Ziehen Sie den Einstellknopf hoch und drehen Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn, bis sich der Knopf automatisch nach unten bewegt.
- Stellen Sie sich auf die Seitenschienen und schieben Sie den Kernbügel nach vorne, bis der Einstellknopf den Kernbügel verriegelt, indem er ganz nach unten fällt.
Es erfordert mittlere Kraft, den Kernbügel nach vorne zu schieben.

Lösen Sie den Kernbügel für die Schlittenfunktion (Abb. F-2)

!! HINWEIS

- Vergewissern Sie sich, dass der Kernbügel frei von Zubehör ist, bevor Sie ihn lösen.
- Ziehen Sie den Einstellknopf nach oben und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn in der angehobenen Position zu halten.
- Der Kernbügel bewegt sich automatisch in die Betriebsposition, indem er sich nach hinten bewegt.

Bungee-Widerstandsband

Die Bungee-Widerstandsbänder können verwendet werden, um den Widerstand des Kernbügels in den Schlittenfunktionen zu erhöhen. Hängen Sie einfach eines oder beide Bungee-Widerstandsbänder an der Unterseite des Kernbügels ein, um den Widerstand nach Wunsch zu erhöhen. (Abb. F-3)

Konsole (Abb E-1)

⚠ VORSICHT

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

!! HINWEIS

- Die Konsole schaltet nicht in den Standby-Modus um, sondern bleibt im eingeschalteten Zustand, wenn sie nicht verwendet wird.

Schaltflächen

Siehe (Abb. E-1)

⚠ ACHTUNG

- Einige Tasten haben je nach Funktionseinstellung des Laufbandes unterschiedliche Funktionen.
- Die Informationen zur Funktion der Haupttaste beziehen sich auf Funktionen, wenn sich das Laufband im normalen Betriebsmodus befindet.
- Tasten mit unterschiedlichen Funktionen in anderen Funktionsmodi werden in den Abschnitten separat erwähnt:
 - Spezifische Tastenfunktionen im Schlittenmodus.
 - Spezifische Tastenfunktionen im Geschwindigkeitsmodus.
 - Spezifische Tastenfunktionen im Rückwärtsmodus.

Emergency (Notfall)

- Durch Drücken der roten Notfalltaste wird der Notstopp aktiviert, wodurch die Laufbandbewegung umgehend gestoppt wird.
- Wenn Sie die Notfalltaste drücken, springt der Sicherheitsschlüssel ein wenig heraus, so dass ein versehentlicher Neustart des Laufbands vermieden wird.
- Drücken Sie den Sicherheitsschlüssel wieder vollständig in seinen Schlitz, um den Not-Aus-Modus zu deaktivieren.

Enter (Eingabe)

Bestätigen Sie die eingestellten Daten im Programmiermodus.

Minus

Verringern Sie den Wert im Programmiermodus.

Plus

Erhöhen Sie den Wert im Programmiermodus.

Start

Drücken Sie im Stoppmodus die Taste, um das Training zu starten.
Drücken Sie im Pausenmodus die Taste, um das Training fortzusetzen.

Return (Zurück)

Drücken Sie die Taste, um zum Einstellungs Menü zurückzukehren.

Stop/Pause

Im Trainingsmodus drücken, um das Laufband in den Pausenmodus zu versetzen.

Im Pausenmodus drücken, um das Laufband in den Stoppmodus zu versetzen.

Schnellwahltasten für Schlittenprogramme

Drücken Sie im Stoppmodus die Taste, um ein Schlittenprogramm auszuwählen und das zugehörige Einstellungs Menü zu öffnen.
Schlittenprogramme sind: Goal Distance, Goal Time, Manual, Custom, Strength Test (Zielentfernung, Zielzeit, Manuell, Benutzerdefiniert, Krafttest)

Schnellwahltasten für Laufbandprogramme

Drücken Sie im Stoppmodus die Taste, um ein Laufbandprogramm auszuwählen und das zugehörige Einstellungs Menü zu öffnen.
Laufbandprogramme sind: Limit-Modus, P1 - P5, P6-P10, User (Benutzer), HRC, Goal Training (Zieltraining), Backward walking (Rückwärtsgehen)

Linke Lenkertasten - Stop

Die Funktion ist dieselbe wie bei der Taste "Stop/Pause" auf der Haupttastatur.

Linke Lenkertasten - Steigung Minus

- Senkt die Steigung (0 ~ 15 -1)
- Ändert Werte im Programmiermodus.

Linke Lenkertasten - Steigung Plus

- Erhöht die Steigung (0 ~ 15 +1).
- Ändert Werte im Programmiermodus.

Linke Lenkertasten - Steigung Schnellwahltasten

- Die Schnellwahltasten sind auf 2, 4, 6, 8, 10, 12 eingestellt.
- Zum Beispiel, wenn das Laufband im Laufbandmodus verwendet wird.
So ändert sich zum Beispiel eine beliebige Steigung auf 6, wenn Sie die Schnellwahltaste 6 drücken.

Rechter Lenker Geschwindigkeit/Sled (Schlitten) - Start

Die Funktion ist dieselbe wie bei der "Start"-Taste auf der Haupttastatur.

Rechter Lenker Geschwindigkeit/Sled (Schlitten) - Minus

- Verringert die Geschwindigkeit (0,5 bis 20,0 km/h).
- Bei einmaligem Drücken verringert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
- Die Geschwindigkeit wird schneller verringert, wenn die Taste zwei Sekunden gedrückt gehalten wird.
- Ändert Werte im Programmiermodus.

Rechter Lenker Speed/Sled (Schlitten) - Plus

- Erhöht die Geschwindigkeit (0,5 bis 20 km/h).
- Bei einmaligem Drücken erhöht sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
- Die Geschwindigkeit wird schneller erhöht, wenn die Taste zwei Sekunden lang gedrückt wird.
- Ändert Werte im Programmiermodus.

Rechter Lenker Speed/Sled (Schlitten) - Schnellwahltaste

- Die Tasten "Speed/Sled" sind auf 3, 6, 9, 12, 15, 18 eingestellt.
- Ein Beispiel ist die Nutzung des Laufbands im Laufbandmodus. So ändert sich zum Beispiel eine beliebige Geschwindigkeit auf 9 km/h, wenn Sie die Schnellwahltaste 9 drücken.

Spezifische Schlittenmodus-Funktionstasten**Lenker Speed/Sled - Minus**

- Verringert den Widerstand des Schlittens (1 ~ 100%).
- Durch einmaliges Drücken wird der Widerstand um 1 % verringert.
- Der Widerstand wird schneller verringert, wenn die Taste zwei Sekunden gedrückt wird.
- Blättern Sie durch die Programme und ändern Sie die Werte im Programmiermodus.

Lenker Speed/Sled - Plus

- Erhöht den Schlittenwiderstand (1 ~ 100%).
- Durch einmaliges Drücken wird der Widerstand um 1 % erhöht.
- Der Widerstand wird schneller erhöht, wenn die Taste zwei Sekunden lang gedrückt wird.
- Blättern Sie durch die Programme und ändern Sie die Werte im Programmiermodus.

Lenker Speed/Sled - Schnellwahltasten

Wenn das Laufband auf die Funktion Schlittenmodus eingestellt ist, sind die Schnellwahltasten wie folgt programmiert:

Schnellwahltaste 3	15 %	Schnellwahltaste 12	60 %
Schnellwahltaste 6	30 %	Schnellwahltaste 15	75 %
Schnellwahltaste 9	45 %	Schnellwahltaste 18	90 %

- Beim Drücken einer Schnellwahltaste wird der Widerstand sofort auf den Anfangswiderstand eingestellt.
- Beispiel: Wenn das Laufband im Schlittenmodus benutzt und die Taste 9 gedrückt wird, ändert sich der Widerstand direkt auf 45 %.

Spezifische Tastenfunktionen für den Limit-Modus**Lenker Speed/Sled - Minus**

- Verringert die Geschwindigkeit (0,1 bis 2,5 km/h).
- Bei einmaligem Drücken verringert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
- Die Geschwindigkeit wird schneller verringert, wenn die Taste zwei Sekunden gedrückt wird.

Lenker Speed/Sled - Plus

- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Bei einmaligem Drücken erhöht sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
- Die Geschwindigkeit wird schneller erhöht, wenn die Taste zwei Sekunden lang gedrückt gehalten wird.

Lenker Speed/Sled - Schnellwahltasten

Wenn das Laufband in den Geschwindigkeitsbegrenzungsmodus geschaltet ist, sind die Schnellwahltasten wie folgt programmiert:

Schnellwahltaste 3	0,6	Schnellwahltaste 12	1,5
Schnellwahltaste 6	0,9	Schnellwahltaste 15	1,8
Schnellwahltaste 9	1,2	Schnellwahltaste 18	2,1

- Beim Drücken einer Schnellwahltaste wird die Geschwindigkeit sofort auf die Anfangsgeschwindigkeit gesetzt
- Zum Beispiel, wenn das Laufband im Geschwindigkeitsmodus verwendet wird.
Die Geschwindigkeit ändert sich von einer beliebigen Geschwindigkeit auf 1,2 km/h durch Drücken der Schnellwahltaste 9.

Spezifische Tastenfunktionen im Rückwärtsmodus**Lenker Speed/Sled - Minus**

- Verringert die Geschwindigkeit (0,1 bis 2,5 km/h).
- Bei einmaligem Drücken verringert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
- Die Geschwindigkeit wird schneller verringert, wenn die Taste zwei Sekunden gedrückt wird.

Lenker Speed/Sled - Plus

- Erhöht die Geschwindigkeit (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Bei einmaligem Drücken erhöht sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
- Die Geschwindigkeit wird schneller erhöht, wenn die Taste zwei Sekunden lang gedrückt wird.

Lenker Speed/Sled - Schnellwahltasten

Wenn das Laufband auf die Funktion Rückwärtslauf eingestellt ist, sind die Schnellwahltasten wie folgt programmiert:

Schnellwahltaste 3	0,6	Schnellwahltaste 12	1,5
Schnellwahltaste 6	0,9	Schnellwahltaste 15	1,8
Schnellwahltaste 9	1,2	Schnellwahltaste 18	2,1

- Beim Drücken einer Schnellwahltaste wird die Geschwindigkeit sofort auf die Anfangsgeschwindigkeit gesetzt
- Zum Beispiel, wenn das Laufband im Rückwärtsmodus verwendet wird.
Die Geschwindigkeit ändert sich von einer beliebigen Geschwindigkeit auf 1,2 km/h durch Drücken der Schnellwahltaste 9.

Erklärung der Anzeigeelemente**Punktmatrix**

Die Punktmatrix zeigt das Programmprofil in zwei Abschnitten:

- Die ersten 10 Zeilen stellen die Steigungseinstellung dar.
- Die zweiten 10 Zeilen stellen die Geschwindigkeitseinstellung im Laufbandmodus dar.
- Die Intensität des Schlittens, wenn er sich im Schlittenmodus befindet.
- Zeigt die Parameterdaten an, wenn Sie sich im Programmiermodus befinden.

Incline (Steigung)

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

Speed/Sled (Geschwindigkeit/Schlitten)

Geschwindigkeit/Schlitten ist ein gemeinsames Fenster, das je nach Laufbandmodus unterschiedliche Funktionen hat.

Wenn sich das Laufband im Funktionsmodus "Laufband" befindet



(auch Grenzgeschwindigkeit und Rückwärtsgeschwindigkeit)

- Zeigt im Trainingsmodus die aktuelle Laufbandgeschwindigkeit in km/h an.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielgeschwindigkeit an.

Wenn sich das Laufband im Funktionsmodus Schlitten befindet.

- Zeigt den aktuellen Laufbandwiderstand in % im Schlittenmodus an.
- Zeigt die Zielgeschwindigkeit im Programmiermodus der Laufbandfunktion an.

Herzfrequenz

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

Tickerleiste

Die Tickerleiste zeigt Daten oder Anweisungen an, um den Benutzer bei der korrekten Bedienung des Laufbands im Standby-Modus zu unterstützen.

Tickerleiste - Programmteil

- Zeigt im Programmiermodus die Programmauswahl an.
- Zeigt "-- --" an, wenn Sie sich im Trainingsmodus befinden.

Tickerleiste - Abschnitt Cal/Watt

- Zeigt die verbrauchten Kalorien im Trainingsmodus an.
- Zeigt beim Training im Countdown-Modus die verbleibenden Kalorien an.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielkalorien an.
- Zeigt Watt an, wenn Sie sich im Schlittenmodus befinden.

Tickerleiste - Abschnitt Entfernung

- Zeigt im Trainingsmodus die zurückgelegte Strecke an.
- Zeigt die verbleibende Entfernung an, wenn das Training im Zielentfernungsmodus durchgeführt wird.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielstrecke an.

Tickerleiste - Zeitabschnitt

- Zeigt im Trainingsmodus die gelaufene Zeit an.
- Zeigt die verbleibende Zeit an, wenn das Training im Zielzeitmodus durchgeführt wird.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielzeit an.

Tickerleiste - Benutzerbereich

- Zeigt die Benutzerauswahl an, wenn Sie sich im Programmiermodus befinden.
- Zeigt "-- --" an, wenn Sie sich im Trainingsmodus befinden.

Erläuterung der akustischen Display-Signaltöne

Die Konsole ist so konzipiert, dass der Benutzer durch einen akustischen Signalton informiert wird.

Damit soll der Benutzer auf Änderungen aufmerksam gemacht werden, um das Training sicher zu gestalten.

Die Konsole benachrichtigt den Benutzer, wenn:

- eine Taste gedrückt wird.
- wenn Sie das voreingestellte Ziel erreicht haben.
- um eine Geschwindigkeits- oder Steigungsänderung im gewählten Programm anzuzeigen.

USB-Funktion

Der Benutzer kann sein Gerät während des Trainings zum Aufladen anschließen.

Spannung/Strom: 5VDC/1,0 Ampere

Bedienung der Konsole

Schnellstart

- Drücken Sie die Taste „Start/ Pause“, um Ihr Training ohne Voreinstellungen zu beginnen.
- Das Laufband beginnt mit der Mindestgeschwindigkeit von 0.5 km/h und behält die aktuell eingestellte Steigungseinstellung bei.
- Die Einstellung „Speed/Incline“ lässt sich jederzeit manuell einstellen, um Ihr Training zu ändern. Sie können es auch jederzeit stoppen/unterbrechen.

Training beenden oder pausieren

- Durch einmaliges Drücken der Taste „Start/ Pause“ können Sie jederzeit pausieren.
Das Display wird den Modus „PAUSE“ anzeigen.
Die maximale Pausenzeit beträgt 4,30 Min.
- Zur Wiederaufnahme des Trainings die Taste „START/PAUSE“ im „PAUSE“-Modus drücken.
- Drücken Sie einmal die Taste „STOP“, um das Training zu unterbrechen.
- Drücken Sie zweimal „STOP“, um das Training zu beenden und die Konsole einzuschalten:
Modus „Reset/Programmauswahl“.

Schlitten-Programme

Um ein Schlitten-Funktionsprogramm einzustellen, muss sich das Laufband im Modus „Reset/Programmauswahl“ befinden.

Versetzen Sie Ihr Laufband in den Reset-Modus, indem Sie zweimal die „Stop“-Taste drücken.

!! HINWEIS

- Die Konsole speichert die zuletzt verwendete Einstellung als Ihre bevorzugte und verwendet diese als Standardeinstellung im Programmiermodus.

Laufband Schlittenfunktion

Wenn Sie das Laufband im Schlittenmodus verwenden, verwandelt das Laufband das Geh-/Lauftraining in ein Schlittenschiebetraining. In diesem Modus muss der Benutzer das Band durch Druckkraft in Bewegung setzen, wobei der Widerstand des Bandes prozentual erhöht werden kann, um das Training zu intensivieren.

Goal Distance (Zielentfernung)

- Drücken Sie die Taste Goal Distance, um das Programm Zielentfernung auszuwählen.
- Das Display zeigt die Distanz „50“ als Standard an oder das zuletzt eingestellte Ziel, da es die zuletzt eingestellte Distanz als Ihre bevorzugte Strecke speichert.
- Verwenden Sie die Tasten „Plus oder Minus“, um Ihr gewünschtes Ziel einzustellen.
Einstellbereich: 50 ~ 9000 mtr. (± 100 mtr.).
- Drücken Sie auf Start für den Countdown und starten Sie Ihr Training, indem Sie das Laufband in Bewegung setzen.
- Mit den Tasten „Speed/ Sled“ Plus und Minus kann der Widerstand auch +/- verändert werden
- Das Training wird beendet, wenn die eingestellte Zielstrecke erreicht ist.

Goal Time (Zeitziel)

- Drücken Sie die Taste Goal Time, um das Programm Zeitziel auszuwählen.
- Das Display zeigt standardmäßig "30 Sek." oder das zuletzt eingestellte Ziel an, da es die zuletzt eingestellte Entfernung als Ihre bevorzugte Wahl speichert.
- Verwenden Sie die Tasten "Plus oder Minus", um Ihr gewünschtes Ziel einzustellen.
Einstellbereich: 5 ~ 990 sec. (± 5 sec.).
- Drücken Sie auf Start für den Countdown und starten Sie Ihr Training, indem Sie das Laufband in Bewegung setzen.
- Mit den Plus- oder Minus-Tasten +/- "Speed/ Sled" kann der Widerstand während des Trainings auch verändert werden.
- Das Training wird beendet, wenn die eingestellte Zielzeit erreicht ist.

Manual (Manuell)

- Drücken Sie die Taste Manual, um das manuelle Programm auszuwählen.
- Auf dem Display wird die Entfernung "10%" als standardmäßig eingestelltes Zeitziel angezeigt.
- Verwenden Sie die Tasten "Speed/ Sled Plus oder Minus", um den gewünschten Startwiderstand für Ihr Training einzustellen.
Einstellbereich: 1 ~ 100% (± 1 %).
- Drücken Sie auf Start für den Countdown und starten Sie Ihr Training, indem Sie das Laufband in Bewegung setzen.
- Mit den Plus- oder Minus-Tasten +/- "Speed/ Sled" kann der Widerstand während des Trainings auch verändert werden.
- Das Training wird beendet, wenn der Benutzer das Training manuell stoppt.

Custom (Benutzerdefiniert)

Es sind fünf benutzerdefinierte Programme verfügbar: C1, C2, C3, C4 UND C5. Diese Programme sind nach den Wünschen der Benutzer konfigurierbar.

- Drücken Sie die Taste Custom, um das Programm Benutzerdefiniert auszuwählen.
- Auf dem Display wird standardmäßig C1 angezeigt. Verwenden Sie die Tasten "Custom", um C1 bis C5 auszuwählen und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Legen Sie in Ihrem Profil die Anzahl der Schritte fest, die Sie wünschen.
Das Display zeigt den Standardwert für das ausgewählte Programm an.
Verwenden Sie die Tasten "Plus oder Minus", um die Anzahl der Schritte einzustellen.
Einstellbereich: 2 ~ 12 (± 1) und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Stellen Sie das "Intervall" ein, das die aktive Funktionszeit des Schlittens für jeden der Schritte darstellt.
Die Herzfrequenzanzeige zeigt standardmäßig 15 an (Zeit in Sekunden).
Verwenden Sie die Tasten "Plus oder Minus", um die Ruhezeit in Sekunden einzustellen.
Einstellbereich: 15 ~ 120 (± 15) und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Stellen Sie die "Ruhezeit" als Pausenzeit zwischen den Trainingsschritten ein.
Das Herzfrequenz-Fenster zeigt als Standardwert 15 an (Zeit in Sekunden).
Verwenden Sie die Tasten "Plus oder Minus", um die Ruhezeit in Sekunden einzustellen.
Einstellbereich: 15 ~ 120 (± 15) und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.

- Stellen Sie den Widerstandswert für den Trainingsmodus ein.
Auf dem Display wird standardmäßig 10 % angezeigt.
Verwenden Sie die Tasten "Sled-Speed Plus oder Minus", um den gewünschten Widerstandswert für das erste Segment Ihres benutzerdefinierten Trainings einzustellen.
Einstellbereich: 1 % ~ 100 % (± 1)
Stellen Sie die Steigungsstufe ein und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
Auf dem Display wird standardmäßig 0 angezeigt (Zeit in Sekunden).
Verwenden Sie die Tasten "Incline Plus or Minus", um die Ruhezeit in Sekunden einzustellen.
Verwenden Sie die Tasten "Incline Plus or Minus", um die gewünschte Neigungsstufe für das erste Segment Ihres benutzerdefinierten Trainings einzustellen.
Einstellbereich: 0 ~ 15. (± 1)
- Nehmen Sie die Einstellungen für alle Schritte in Ihrem benutzerdefinierten Training auf dieselbe Weise vor.
- Drücken Sie die Taste „Start“, um Ihr Training zu beginnen.

!! HINWEIS

- Die Einstellungen werden automatisch gespeichert.
- Die Einstellungen können geändert werden, indem Sie das gleiche Programm auswählen und die gewünschten Änderungen vornehmen.

Strength Test (Krafttest)

Das Krafttestprogramm ist so aufgebaut, dass es die maximale Kraft des Benutzers misst.

- Drücken Sie die Taste Strength Test (Krafttest), um das Programm Krafttest auszuwählen.
- Das Display zeigt das standardmäßig eingestellte Zeitziel an.
- Verwenden Sie die Tasten "Plus oder Minus", um Ihr gewünschtes Ziel einzustellen.
Einstellbereich: 30 ~ 120 sec. (± 30 sec.).
- Drücken Sie auf "Start", um mit dem Training zu beginnen.
Der Trainer erzeugt einen Widerstand von 100 %, bei dem der Benutzer sein Bestes geben muss, um das Laufband so schnell wie möglich in Bewegung zu setzen.
Während des Tests werden die Echtzeit-Parameter im Display angezeigt.
- Nach Erreichen der eingestellten Zielzeit zeigt die Konsole das Testergebnis in Gesamtdistanz und Durchschnittswiderstand über die gesamte Testdauer an.

Laufbandprogramme

Wenn Sie das Laufband im Laufbandmodus verwenden, nutzt das Laufband den internen Motor, um die Geschwindigkeit des Laufbandes anzutreiben.
Dies ist die Standardfunktion eines herkömmlichen Laufbandes.

Um ein Laufbandprogramm einzustellen, muss sich das Laufband im Modus "Reset/Programmauswahl" befinden.
Versetzen Sie Ihr Laufband in den Reset-Modus, indem Sie zweimal die "Stop"-Taste drücken

!! HINWEIS

- Die Konsole speichert die zuletzt verwendete Einstellung als Ihre bevorzugte und verwendet diese als Standardeinstellung im Programmiermodus.



Limit-Modus

- Drücken Sie die Taste Limit Mode, um das Programm Limit-Modus auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste „Start“, um Ihr Training zu beginnen.
- Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 0,1 km/h.
- Mit den Plus- und Minus-Tasten „Speed/Sled“ kann die Trainingsgeschwindigkeit jederzeit geändert werden.
Einstellbereich: 0.1 ~ 2.5 KM/H. (± 0.1 KM/H.).
- Das Training wird beendet, wenn der Benutzer das Training manuell stoppt.

Programme P1 - P5

Es gibt 10 vorprogrammierte Programme.

- P1~P3 sind geschwindigkeitsgesteuerte Programme.
- P4-P5 sind geschwindigkeits- und steigungsgesteuerte Kombinationsprogramme.
- Siehe: Bild P1 - P5, um den Inhalt des Laufbandprogramms P1 - P5 zu erfahren.
- Drücken Sie die Tasten P1 - P5, um das Programm für den Limit-Modus auszuwählen.
- Verwenden Sie die Tasten „P1 - P5“, um das gewünschte Programm auszuwählen.
Das Display zeigt die Entfernung P1 als Standardprogramm an
- Verwenden Sie die Tasten „P1 - P5“, um das gewünschte Programm auszuwählen: P1 - P5, und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Verwenden Sie die Tasten „Plus oder Minus“, um die gewünschte Programmstufe auszuwählen.
Das Display zeigt .L1 als Standardprogrammstufe an.
- Verwenden Sie die Tasten „Plus oder Minus“, um die gewünschte Stufe auszuwählen: L1 ~ L4, und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Drücken Sie die Taste „Start“, um Ihr Training zu beginnen.
- Das Training wird beendet, wenn das Ende des Programms erreicht ist.

P1 - P5 Programmverhalten

- Die Dauer des Programms ist auf 36 Minuten eingestellt.
Jede Minute wechselt das Profil zum nächsten Programmsegment und beginnt wieder von vorne, wenn das Ende erreicht ist.
Sie können Geschwindigkeit und Steigung jederzeit ändern. Das Programm nimmt sein Profil automatisch auf, wenn es zur nächsten Stufe wechselt.
- Das Training wird beendet, wenn das Ende des Programms erreicht ist.

Programme P6 - P10

Es gibt 10 vorprogrammierte Programme.

- P6~P10 sind steigungsgesteuerte Programme.
- Siehe: Bild P6~P10, um den Inhalt des Laufbandprogramms P6~P10 zu erfahren.
- Drücken Sie die Tasten P6-P10, um das Programm für den Limit-Modus auszuwählen.
- Verwenden Sie die Tasten „Plus oder Minus“, um das gewünschte Programm auszuwählen.
Das Display zeigt die Entfernung P1 als Standardprogramm an
- Verwenden Sie die Tasten „Plus oder Minus“, um das gewünschte Programm auszuwählen: P6 ~ P10, und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Verwenden Sie die Tasten „Plus oder Minus“, um die gewünschte Programmstufe auszuwählen.
Das Display zeigt .L1 als Standardprogrammstufe an.

- Verwenden Sie die Tasten „Plus oder Minus“, um die gewünschte Stufe auszuwählen: L1 ~ L4, und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Drücken Sie die Taste „Start“, um Ihr Training zu beginnen.

P6 ~ P8 Programmverhalten

- Die Programmdauer ist auf 36 Minuten eingestellt.
Jede Minute wechselt das Profil zum nächsten Programmsegment und beginnt wieder von vorne, wenn das Ende erreicht ist.
Sie können Geschwindigkeit und Steigung jederzeit ändern. Das Programm nimmt sein Profil automatisch auf, wenn es zur nächsten Stufe wechselt.
- Das Training wird beendet, wenn das Ende des Programms erreicht ist.

P9 - P10 Programmverhalten

- Die Dauer des Programms ist für P9 auf 5 km und für P10 auf 10 km eingestellt.
Alle 200 Meter wechselt das Profil zum nächsten Programmsegment und beginnt wieder von vorne, wenn das Ende erreicht ist.
Sie können Geschwindigkeit und Steigung jederzeit ändern.
- Das Training wird beendet, wenn das Ende des Programms erreicht ist.

User (Benutzer)

- Drücken Sie die Taste „User“, um ein Benutzerprogramm auszuwählen/zu konfigurieren.
Das Display zeigt U1 als Standard an.
- Verwenden Sie die Taste „User“, um den gewünschten Benutzer auszuwählen: U1 ~ U5, und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.

Benutzerdaten einstellen

- Stellen Sie Ihr Geschlecht ein, auf dem Display erscheint (männlich) oder (weiblich).
Wählen Sie mit den Tasten „Plus oder Minus“ das richtige Geschlecht und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Auf dem Display wird Alter angezeigt, um Ihr Alter einzustellen.
Das Display zeigt 30 als Standardwert oder das zuletzt eingestellte Alter an.
Verwenden Sie die Tasten „Plus oder Minus“, um das richtige Alter einzustellen
Einstellbereich: 15 ~ 80 Jahre (± 1) und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Das Display zeigt Höhe an, um Ihre Körpergröße einzustellen.
Das Display zeigt 170 (cm) als Standard oder die zuletzt eingestellte Körpergröße an.
Verwenden Sie die Tasten „Plus oder Minus“, um die richtige Größe einzustellen
Einstellbereich: 100 ~ 220 (cm) (± 1) und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Das Display zeigt Gewicht an, um Ihr Körpergewicht einzustellen.
Das Display zeigt 75 (kg) als Standard oder das zuletzt eingestellte Gewicht an.
Verwenden Sie die Tasten „Plus oder Minus“, um das richtige Gewicht einzustellen
Einstellbereich: 30 ~ 150 kg (± 1) und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Im Puls-Fenster wird der persönliche BMI-Index auf Grundlage der eingestellten Benutzerparameter angezeigt.

Benutzerprogrammprofil einstellen.

- Drücken Sie die Eingabetaste, um das Einstellungs Menü für Ihr Benutzerprogrammprofil zu öffnen.

- Die Herzfrequenzanzeige zeigt: 1 an, um Sie darüber zu informieren, dass Sie die Geschwindigkeit und die Steigung für die erste von 12 Stufen Ihres Profils einstellen können.
- Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit für das erste Segment des Benutzerprogramms mit den Tasten Speed Up/Down ein. Stellen Sie die gewünschte Steigung für das erste Segment des Benutzerprogramms ein, indem Sie die Tasten Incline Up/Down verwenden. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
- Die Herzfrequenzanzeige zeigt 2 an. Stellen Sie alle 12 Segmente Ihres Programmprofils ein.
- Auf dem Display wird das Zeitziel "35" Min. angezeigt. Verwenden Sie die Taste +/-, um das Zeitziel zu ändern. Einstellbereich: 1 ~ 99 (± 1). Drücken Sie auf Start, um das Training zu starten.

HRC

!! HINWEIS

- Die vorgeschlagene Herzfrequenz basiert auf der maximalen Herzfrequenz des Benutzers, die anhand des Alters des Benutzers berechnet wird: $220 - \text{Alter}$.
 - Die minimale HF-Einstellung beträgt 50 % der maximalen HF des Benutzers
 - Die Zielvorgabe für die maximale HF beträgt 100 % der maximalen HF des Benutzers. HF.
- Drücken Sie die Taste HRC, um das HRC-Programm auszuwählen.
 - Stellen Sie das Alter des Benutzers mit den Tasten "Plus oder Minus" ein und bestätigen Sie mit der Eingabetaste
 - Stellen Sie das gewünschte Herzfrequenzziel ein, indem Sie mit den Tasten "Plus oder Minus" die Eingabe bestätigen. (Die Höchstgrenze wird durch das eingestellte Alter bestimmt ($220 - \text{Alter}$))
 - Drücken Sie die Taste „Start“, um Ihr Training zu beginnen.
 - Das Training wird nach 30 Minuten Countdown beendet.

Das Laufband stoppt nach ± 30 Sekunden, wenn keine Herzfrequenz empfangen wird.

Goal Training (Trainingsziel)

- Es gibt jeweils drei Trainingszielprogramme: Goal Distance, Goal Time, Goal Calories (Zielentfernung, Zielzeit, Zielkalorien).

Drücken Sie zum Öffnen zweimal die Taste Goal Training: Goal Time. Drücken Sie zum Öffnen dreimal die Taste Goal Training: Goal Calories.

Zielentfernung

- Drücken Sie zum Öffnen einmal die Taste Goal Training: Goal Distance.
- Das Display zeigt die Distanz "0,1" (KM) als Standard oder die zuletzt eingestellte Distanz an, da es die zuletzt eingestellte Distanz als Ihre bevorzugte Strecke speichert. Verwenden Sie die Tasten "Plus oder Minus", um Ihr gewünschtes Ziel einzustellen. Einstellbereich: 0.1 ~ 99.9 KM. (± 0.1 KM). Drücken und halten Sie die Taste "Plus oder Minus" für eine schnelle Einstellung $\pm 1,0$ km.
- Drücken Sie die Taste „Start“, um Ihr Training zu beginnen.
- Das Training wird beendet, wenn die eingestellte Distanz erreicht ist.

Zeitziel

- Drücken Sie zum Öffnen zweimal die Taste Goal Training: Goal Time.
- Das Display zeigt die Zeit "1" (Min) als Standard oder das zuletzt eingestellte Ziel an, da es die zuletzt eingestellte Distanz als Ihre bevorzugte Wahl speichert.
- Verwenden Sie die Tasten "Plus oder Minus", um Ihr gewünschtes Ziel einzustellen. Einstellbereich: 1 ~ 99 min. (± 1 min.). Halten Sie die "Plus- oder Minus"-Taste gedrückt, um das Ziel schnell einzustellen ± 1 Min. Drücken Sie "Start", um Ihr Training zu beginnen.
- Das Training wird beendet, wenn das eingestellte Zeitziel erreicht ist.

Kalorienziel

- Drücken Sie zum Öffnen dreimal die Taste Goal Training: Goal Calories.
- Das Display zeigt Kalorien "10" (K.Cal) als Standard oder das letzte eingestellte Ziel an, da es die letzte eingestellten Kalorien als Ihre bevorzugte Wahl speichert.
- Verwenden Sie die Tasten "Plus oder Minus", um das gewünschte Ziel einzustellen. Einstellbereich: 10 ~ 999 K. Cal. (± 10 K.Cal.). Drücken und halten Sie die Taste "Plus oder Minus" ± 10 K.Cal.
- Drücken Sie die Taste „Start“, um Ihr Training zu beginnen.
- Das Training wird beendet, wenn das eingestellte Kalorienziel erreicht ist.

Backward walking (Rückwärtsgehen)

Die Funktion Backward Walking versetzt das Laufband in eine Rückwärtsbewegung. Damit können Sie eine Übung zum Rückwärtsgehen machen.

Sie können sich auch umdrehen und diese Funktion nutzen, um in einer hohen Steigung vorwärts zu gehen.

- Drücken Sie die Taste Backward Walking, um das Programm für den Rückwärtsgehen-Modus auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste „Start“, um Ihr Training zu beginnen.
- Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 0,1 KM/Std. in Rückwärtsrichtung
- Mit den Plus- und Minus-Tasten "Speed/Sled" kann die Trainingsgeschwindigkeit jederzeit geändert werden. Einstellbereich: 0.1 ~ 2.5 KM/H. (± 0.1 KM/H.).
- Das Training wird beendet, wenn der Benutzer das Training manuell stoppt.

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

!! 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

Das Gerät bedarf keiner besonderen Wartung. Das Gerät muss nicht neu kalibriert werden, wenn es gemäß den Anweisungen zusammengebaut, verwendet und gewartet wird.

⚠️ WARNUNG

- Ziehen Sie vor der Reinigung und Wartung den Netzstecker aus der Wandsteckdose.
 - Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.
 - Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- 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 im Monat tun, um die Lebensdauer der Lauffläche zu erhalten.

Schmierung (Abb. F-6)

!! 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 Geräuscentwicklung bewegen.
- Falls sich das Laufband nicht geschmeidig und gleichmäßig bewegt, oder falls es sich überhaupt nicht bewegt, fassen Sie mit den Fingerspitzen an die Unterseite des Laufbandes, um die Schmierung zu kontrollieren:
- Falls Sie Schmiermittel fühlen können oder falls Ihre Fingerspitzen glänzen, ist genügend Schmierung am Laufband vorhanden.
- Falls Sie kein Schmiermittel mit Ihren Fingerspitzen fühlen können oder falls die Fingerspitzen staubig und rau sind, tragen Sie Schmiermittel (±10 ml.) in der Mitte des Laufwerks unter dem Laufband auf und lassen Sie das Gerät mit ca. 5 km/h mindestens 5 Minuten lang laufen.
- Klappen Sie das Gerät nach dem Schmieren erst zusammen, wenn Sie zwei Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von mindestens 5 km/h trainiert haben. Dadurch wird das Schmiermittel vollständig vom laufenden Band aufgenommen und gleichmäßig verteilt.

!! HINWEIS

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



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

Gurteinstellungen

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

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

AUSNAHME

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

Einstellung der Gurtspannung

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

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



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

Zentrieren Sie das Laufband (Abb. F-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 waagrecht 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-/Zugstellungen, 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 / Lubrication

OIL ist kein Fehlercode, siehe "Schmierung"

Knackendes oder rasselndes Geräusch bei niedriger Geschwindigkeit

Sollte das Laufband ein knackendes/rasselndes Geräusch machen, wenn Sie das Laufband während des Trainings mit Ihrem Körpergewicht belasten, muss die Schmierung des Bandes überprüft werden und ist höchstwahrscheinlich etwas Schmiermittel erforderlich. Dieses Problem tritt vor allem im Modus „Limit speed“ (Geschwindigkeit begrenzen) oder „Backward walking“ (Rückwärtsgehen) auf, da in diesen Modi die Laufbandgeschwindigkeit unter 0,5 km/h eingestellt werden kann. Siehe Abschnitt „Schmierung“ für weitere Einzelheiten zur Überprüfung und Anwendung des Schmiermittelzustands Ihres Laufbandes.

Wackeliges oder instabiles Gefühl während des Gebrauchs

Wenn sich die Maschine während des Betriebs als instabil oder instabil anfühlt, ist es ratsam, die Stützfüße so einzustellen, dass der Rahmen auf die richtige Höhe gebracht wird. Lesen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch in Abschnitt: "Gebrauch"

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.
- Bewegen Sie das Gerät wie gezeigt (Abb. F7).
- Ziehen Sie das Netzkabel ab, bevor Sie das Laufband bewegen, um zu vermeiden, dass das Netzkabel von den Rädern eingeklemmt und dadurch das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt wird.
- Die Räder unter dem Laufband sind für den Transport des Laufbandes gedacht, aber beachten Sie, dass das Laufband extrem schwer ist.
- Aufgrund des Gewichts des Laufbands wird empfohlen, es nur auf ebenen, stabilen und sauberen Flächen zu transportieren, um Schäden an den Rädern zu vermeiden.

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>

Garantiedauer

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

Garantieumfang

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

Einschränkungen der garantie

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

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.

Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Netzspannung	VAC	210~240
Netzfrequenz	HZ	50~60
Geschwindigkeit	Km/H	0.1~20.0
Steigung	Schritt	0~15
Länge	Cm	196.0
Breite	Cm	88.0
Höhe	Cm	154.7
Gewicht	Kg	155.8
Max. Benutzergewicht	Kb	150
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nein Nein Ja Nein

!! HINWEIS

- Die Produktabmessungen und Funktionsmaße entnehmen Sie bitte der Abbildung G.

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Platinum T30 Laufband den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Maschinenrichtlinie (2006/42/EC)

Hiermit erklärt Tunturi New Fitness BV, dass das Funkgerät Platinum T30 Laufband der Richtlinie entspricht 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Die Niederlande

Haftungsausschluss

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

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

Français

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

Indice

Bienvenue	82
Avertissements de sécurité	82
Sécurité électrique	82
Instructions de montage.....	83
Illustration de description A.....	83
Illustration de description B.....	83
Illustration de description C.....	83
Illustration de description D.....	83
Informations complémentaires de montage.....	83
Informations environnementale supplémentaires	83
Zone de formation libre (Fig. D-0)	83
Accessoires (fig. H)	83
Exercices.....	83
Instructions d'entraînement	84
Fréquence cardiaque.....	84
Usage.....	84
Réglage des pieds de support	84
Core-bar (Barre centrale).....	84
Bande de résistance élastique	85
Interface de l'utilisateur (fig E-1).....	85
Boutons.....	85
Fonctions spécifiques des boutons du mode Sled (Traîneau)	86
Fonctions spécifiques des boutons du mode Limit Speed (Vitesse limitée)	86
Fonctions spécifiques des boutons du mode Backwards (Marche à reculons).....	86
Explications des éléments de l'écran.....	87
Explications des bips acoustiques à l'écran.....	87
Fonction USB	87
Fonctionnement de la console.....	87
Démarrage rapide	87
Achever ou suspendre votre entraînement	87
Programmes Sled (traîneau)	87
Fonction Sled (traîneau) du tapis de course	88
Goal Distance (Distance cible).....	88
Goal Time (Durée cible).....	88
Manual (Manuel)	88
Custom (Personnalisé)	88
Strength Test (Test de force)	88
Programmes Treadmill (Tapis de course)	89
Mode limite	89
Programmes P1 - P5	89
Programmes P6 - P10	89
User (Utilisateur)	89
HRC (CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE)	90
Goal Training (Entraînement cible).....	90
Backward walking (Marche à reculons)	90
Bluetooth & APP.....	90

Nettoyage et maintenance.....	90
Nettoyage général	90
Tapis et surface	90
Lubrification (Fig. F-6)	90
Réglages de la courroie de course.....	91
Defauts de fonctionnement.....	91
Codes d'erreur	91
Oil / Lubrification.....	92
Bruit de craquement ou de torsion à faible vitesse.....	92
Transport et rangement.....	92
Garantie.....	92
Données techniques	92
Déclaration du fabricant	93
Limite de responsabilité	93

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

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

Avertissements de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ AVERTISSEMENT

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.
- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.).
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de manière sûre et comprennent les dangers encourus.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumers.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C~35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C~45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg (330 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Sécurité électrique

(Uniquement pour les équipements à alimentation électrique)

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ AVERTISSEMENT

- 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.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'avec le cordon d'alimentation fourni avec l'appareil.

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/emballées dans les espaces creux utilisés comme matériaux de protection 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.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

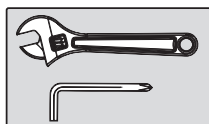
!! NOTE

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

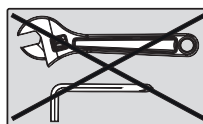
Informations complémentaires de montage

Serrer les écrous et les boulons/vis

Pour éviter que les parties du cadre montées ne soient pas correctement alignées, il est conseillé d'effectuer les premières étapes suivantes avant de serrer complètement les écrous et les boulons. Cela permet de conserver la possibilité de repositionner des pièces déjà montées, ce qui facilite le déroulement de l'assemblage. Il est donc conseillé de suivre les instructions ci-dessous.



Serrez fermement tous les écrous et vis après que tous les composants aient été assemblés au cours des étapes actuelles et précédentes.



Ne pas serrer les écrous et les vis/boulons à cette étape. Un serrage à la main suffit.

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.

Zone de formation libre (Fig. D-0)

Avant de l'équipement

Prévoyez un espace d'au moins 30 cm devant l'appareil.

- La zone d'entraînement libre peut être partagée avec d'autres équipements de même type lorsque les deux se font face.

Côté de l'équipement.

Prévoyez un dégagement d'au moins 60 cm de chaque côté de l'équipement.

- La zone d'entraînement libre peut être partagée avec d'autres équipements de même type lorsque les deux se font face.

Arrière de l'équipement

Prévoyez un espace d'au moins 200 cm derrière l'équipement.

- La zone d'entraînement libre ne peut pas être partagée avec d'autres équipements de même type. L'espace libre supplémentaire requis dépend de l'orientation des deux équipements et doit correspondre à la somme des deux valeurs.

Accessoires (fig. H)

!! REMARQUE

- L'image montre à quoi ressemble l'appareil avec la bonne étape en place.
Ceci peut être acheté comme accessoire
- Article n° : 25PTTSU000

Contactez votre revendeur pour obtenir plus d'informations.

Exercices

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

Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître

ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre poids.

Instructions d'entraînement

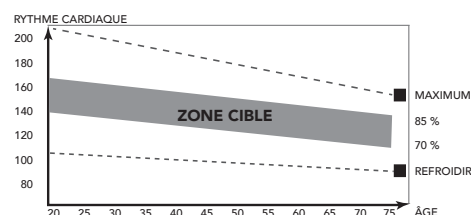
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

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

Phase d'exercice

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



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

Phase de refroidissement

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

À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés.

Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

Tonification musculaire

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

Perte de poids

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

Fréquence cardiaque

Mesure du pouls (pulsomètres)

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

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

!! REMARQUE

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

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

!! NOTE

- Une sangle de poitrine ne vient pas standard avec cet entraîneur. Lorsque vous souhaitez utiliser une sangle de poitrine sans fil, vous devez l'acheter en tant qu'accessoire.

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ PRÉCAUTION

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

!! NOTE

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

- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

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

AVERTISSEMENT

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

Débutant

50-60% de fréquence cardiaque maximum

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

Avancé

60-70% de fréquence cardiaque maximum

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

Expert

70-80% de fréquence cardiaque maximum

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

Usage

Interrupteur d'alimentation principale (fig. E-2A)

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

Démarrage de l'équipement:

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

Arrêt de l'équipement :

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

Clé de sécurité (Fig F-4)

L'appareil est équipé d'une clé de sécurité qui doit être correctement insérée dans la console pour le démarrer. Si votre clé de sécurité est partiellement retirée, le mode d'urgence s'activera et l'appareil s'arrêtera immédiatement.

La clé de sécurité est aussi retirée de sa position lorsque le bouton d'urgence rouge est actionné.

- Insérez la clé de sécurité dans la fente de la console en la poussant vers l'intérieur.
 - Assurez-vous que le clip de la clé de sécurité est correctement fixé à vos vêtements.
- Assurez-vous qu'il est suffisamment bien fixé à vos vêtements pour qu'il puisse retirer la clé de sécurité en cas de besoin.

!! REMARQUE

- La console affichera un texte défilant : « REMETTRE LA CLÉ DE SÉCURITÉ » et des lignes de défilement verticales apparaissent à l'écran principal lorsque la clé de sécurité n'est pas en (bonne) position.

Disjoncteur (Fig. E-2B)

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

AVERTISSEMENT

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

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

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

!! REMARQUE

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

Réglage des pieds de support

L'équipement est équipé de pieds de support réglables.

Si l'équipement semble instable, bancal ou n'est pas de niveau, vous pouvez régler ces pieds de support afin de procéder aux corrections nécessaires.

- Tournez les pieds de support vers l'intérieur/vers l'extérieur tel que cela est nécessaire afin de stabiliser l'équipement et pour qu'il soit bien de niveau.
- Serrez les contre-écrous* pour verrouiller les pieds de support.

ASTUCE RAPIDE

- Il est plus facile d'être deux pour cette procédure : une personne peut incliner l'équipement pendant que l'autre effectue les réglages nécessaires.

!! REMARQUE

- L'équipement est plus stable lorsqu'il est aussi près que possible du sol. Par conséquent, commencez à mettre l'équipement de niveau en tournant complètement tous les pieds de support vers l'intérieur avant de les tourner vers l'extérieur afin de stabiliser l'équipement et de le mettre de niveau.

Core-bar (Barre centrale)

La barre principale doit être placée en position de rangement pour la fonction marche/course sur tapis et en mode de fonctionnement pour les fonctions de traîneau.

Fixer la barre principale avant de courir (fig. F-1)

!! REMARQUE

- Détachez d'abord les bandes de résistance élastiques supplémentaires avant de mettre la barre centrale en position de rangement, en les décrochant de la barre centrale.
- Tirez sur le bouton d'éclatement et tournez-le dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le bouton s'abaisse automatiquement.
- Placez-vous sur les rails latéraux et poussez la barre principale vers l'avant jusqu'à ce que la goupille bloque la barre en tombant complètement.
Il faut une force moyenne pour pousser la barre principale vers l'avant

Libérer la barre principale pour la fonction de traîneau (fig. F-2)

!! REMARQUE

- Assurez-vous que la barre principale ne comprend pas d'accessoires avant de la libérer.
- Tirez le bouton d'éclatement vers le haut et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le maintenir en position haute.
- La barre principale se déplace automatiquement en position de marche en reculant.

Bande de résistance élastique

Les bandes de résistance élastique servent à accroître la résistance de la barre principale au cours des fonctions du mode traîneau. Il suffit d'accrocher l'une ou les deux bandes de résistance élastique sur la face inférieure de la barre principale afin d'augmenter la résistance à votre convenance. (Fig. F-3)

Interface de l'utilisateur (fig E-1)

⚠ PRÉCAUTION

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

!! REMARQUE

- La console ne passe pas en mode veille, mais reste en mode marche si elle n'est pas utilisée.

Boutons

Voir (Fig. E-1)

⚠ ATTENTION

- Certains boutons ont des fonctions différentes selon le réglage fonctionnel du tapis de course.
- Les informations relatives à la fonction du bouton principal s'appliquent aux fonctions lorsque le tapis de course est en mode de fonctionnement normal.
- Les boutons ayant des fonctions différentes dans d'autres modes fonctionnels sont mentionnés séparément dans les sections :
 - Fonctions spécifiques des boutons du mode Sled (Traîneau).
 - Fonctions spécifiques des boutons du mode Limit Speed (Vitesse limitée).
 - Fonctions spécifiques des boutons du mode Backward (Marche à reculons).

Urgence

- Appuyez sur le bouton rouge d'urgence pour activer l'arrêt d'urgence, ce qui arrête rapidement le mouvement de la bande de course.
- En appuyant sur le bouton d'urgence, la clé de sécurité sort légèrement, ce qui évite de redémarrer accidentellement le tapis de course.
- Repoussez la clé de sécurité à fond dans sa fente pour désactiver le mode d'arrêt d'urgence.

Enter (Entrée)

Confirmer les données définies en mode de programmation des réglages.

Moins

Diminution de la valeur en mode de programmation des réglages.

Plus

Augmenter la valeur en mode de programmation des réglages.

Start (Démarrer)

En mode Stop (arrêt), appuyez sur le bouton pour démarrer l'entraînement.

En mode Pause, appuyez sur le bouton pour continuer l'entraînement.

Return (Retour)

Appuyez sur le bouton pour revenir au menu de réglage.

Stop (Arrêt)/Pause

En mode Entraînement, appuyez dessus pour mettre le tapis de course en mode Pause.

En mode Pause, appuyez dessus pour mettre le tapis de course en mode Stop (Arrêt).

Boutons de sélection rapide des programmes Sled (traîneau)

En mode Stop (Arrêt), appuyez sur le bouton pour sélectionner un programme fonctionnel Sled (traîneau) et ouvrir le menu de réglage associé au programme.

Les programmes Sled (traîneau) sont : Goal Distance (Distance cible), Goal Time (Durée cible), Manual (Manuel), Custom (Personnalisé), Strength Test (Test de force)

Boutons de sélection rapide des programmes Treadmill (tapis de course)

En mode Stop (Arrêt), appuyez sur le bouton pour sélectionner un programme fonctionnel Treadmill (tapis de course) et ouvrir le menu de réglage associé au programme.

Les programmes Treadmill (Tapis de course) sont : Limit mode (Mode limite), P1 - P5, P6-P10, User (Utilisateur), HRC, Goal Training (Entraînement cible), Backward walking (Marche à reculons)

Boutons du guidon gauche - Stop (Arrêt)

La fonction est la même que pour le bouton « Stop/Pause » (Arrêt/ Pause) situé sur la console à boutons principale.

Boutons du guidon gauche - Incline (Pente) Moins

- Diminue l'inclinaison (0 ~ 15 -1)
- Change les valeurs en mode programmation.

Boutons de la poignée gauche - Incline (Pente) Plus

- Augmente l'inclinaison (0 ~ 15 +1).
- Change les valeurs en mode programmation.

Boutons de la poignée gauche - Boutons de raccourci d'inclinaison

- Les boutons de raccourci d'inclinaison sont : 2, 4, 6, 8, 10, 12.
- Exemple lorsque le tapis de course est utilisé en mode fonctionnel Treadmill (tapis de course).
Le niveau d'inclinaison passera de n'importe quel niveau à 6 si l'utilisateur appuie sur le bouton de raccourci d'inclinaison 6.

Poignée droite Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Start (Démarrer)

La fonction est la même que celle du bouton « Start » (Démarrer) situé sur la console à boutons principale.

Poignée droite Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Moins

- Diminue la vitesse (0,5 ~ 20,0 km/h).
- Appuyer une fois permet de diminuer la vitesse de 0,1 km/h.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse diminuera plus rapidement.
- Change les valeurs en mode programmation.

Poignée droite Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Plus

- Augmente la vitesse (0,5 ~ 20,0 km/h).
- Appuyer une fois permet d'augmenter la vitesse de 0,1 km/h.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse augmentera plus rapidement.
- Change les valeurs en mode programmation.

Poignée droite Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Boutons de raccourci

- Les boutons « Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) » sont : 3, 6, 9, 12, 15, 18.
- Exemple lorsque le tapis de course est utilisé en mode de fonctionnement tapis de course.
La vitesse passera de n'importe quelle vitesse à 9 km/h si l'utilisateur appuie sur le bouton de raccourci de vitesse 9.

Fonctions spécifiques des boutons du mode Sled (Traîneau)

Poignée Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Moins

- Diminue la résistance du traîneau (1 ~ 100 %).
- En appuyant une fois, vous diminuez la résistance de 1 %.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la résistance diminuera plus rapidement.
- Parcourez les programmes et changez les valeurs en mode programmation.

Poignée Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Plus

- Augmente la résistance du traîneau (1 ~ 100 %).
- En appuyant une fois, vous augmentez la résistance de 1 %.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la résistance augmentera plus rapidement.
- Parcourez les programmes et changez les valeurs en mode programmation.

Poignée Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Boutons de raccourci

Lorsque le tapis de course est réglé sur le mode Sled (Traîneau), les boutons de raccourci sont programmés pour représenter

Bouton rapide 3	15 %	Bouton rapide 12	60 %
Bouton rapide 6	30 %	Bouton rapide 15	75 %
Bouton rapide 9	45 %	Bouton rapide 18	90 %

- En appuyant sur un bouton rapide, la résistance est instantanément définie sur la résistance de départ.
- Par exemple, lorsque le tapis de course est utilisé en mode Sled (Traîneau) et que l'on appuie sur le bouton 9, la résistance passe directement à 45 %.

Fonctions spécifiques des boutons du mode Limit Speed (Vitesse limitée)

Poignée Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Moins

- Diminue la vitesse (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Appuyer une fois permet de diminuer la vitesse de 0,1 km/h.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse diminuera plus rapidement.

Poignée Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Plus

- Augmente la vitesse (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Appuyer une fois permet d'augmenter la vitesse de 0,1 km/h.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse augmentera plus rapidement.

Poignée Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Boutons de raccourci

Lorsque le tapis de course est réglé en mode Speed Limit (Vitesse limitée), les boutons de raccourci sont programmés pour représenter

Bouton rapide 3	0,6	Bouton rapide 12	1,5
Bouton rapide 6	0,9	Bouton rapide 15	1,8
Bouton rapide 9	1,2	Bouton rapide 18	2,1

- En appuyant sur un bouton rapide, la vitesse est instantanément réglée sur la vitesse de départ
- Exemple lorsque le tapis de course est utilisé en mode Limit Speed (Vitesse limitée).
La vitesse passe de n'importe quelle vitesse à 1,2 km/h en appuyant sur le bouton de raccourci de vitesse 9.

Fonctions spécifiques des boutons du mode Backwards (Marche à reculons)

Poignée Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Moins

- Diminue la vitesse (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Appuyer une fois permet de diminuer la vitesse de 0,1 km/h.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse diminuera plus rapidement.

Poignée Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Plus

- Augmente la vitesse (0,1 ~ 2,5 km/h).
- Appuyer une fois permet d'augmenter la vitesse de 0,1 km/h.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse augmentera plus rapidement.

Poignée Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) - Boutons de raccourci

Lorsque le tapis de course est réglé sur la fonction du mode Backwards (MARCHE à reculons), les boutons de raccourci sont programmés pour représenter

Bouton rapide 3	0,6	Bouton rapide 12	1,5
Bouton rapide 6	0,9	Bouton rapide 15	1,8
Bouton rapide 9	1,2	Bouton rapide 18	2,1

- En appuyant sur un bouton rapide, la vitesse est instantanément réglée sur la vitesse de départ
- Exemple lorsque le tapis de course est utilisé en mode Backwards (marche à reculons).
La vitesse passe de n'importe quelle vitesse à 1,2 km/h en appuyant sur le bouton de raccourci de vitesse 9.

Explications des éléments de l'écran

Matrice à points

La matrice à points montre le profil du programme en deux sections.

- Les 10 premières lignes représentent le réglage de l'inclinaison
- Les 10 lignes suivantes représentent le réglage de la vitesse en mode Treadmill (tapis de course).
- La résistance Sled (traîneau) lorsqu'il est en mode Sled (Traîneau).
- Affiche les données des paramètres en mode de programmation.

Incline (Pente)

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

Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau)

Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) est une fenêtre partagée ayant une fonction différente selon le mode du tapis de course.

Lorsque le tapis de course est en mode fonctionnel Treadmill (tapis de course) (également vitesse limitée et marche à reculons)

- Montre la vraie vitesse du tapis de course en km/h.
- Montre la vitesse à atteindre en mode programmation.

Lorsque le tapis de course est en mode fonctionnel Sled (traîneau).

- Montre la résistance réelle du tapis de course en % en mode Sled (traîneau).
- Montre la vitesse à atteindre en mode programmation des fonctions du tapis de course.

Rythme cardiaque

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

Barre de téléscripateur

La barre de téléscripateur affiche des informations ou des instructions pour aider les utilisateurs à agir correctement lorsque le tapis de course est en mode veille.

Barre de téléscripateur - Section des programmes

- Affiche la sélection de programmes en étant en mode programmes.
- Affiche « -- -- » en mode entraînement.

Barre de téléscripateur - Section Cal/Watt (Cal/Watt)

- Montre les calories brûlées en mode entraînement.
- Montre les calories qu'il reste à brûler en mode entraînement avec cible.
- Montre les calories brûlées à atteindre en mode programmation.
- Affiche Watt en mode Sled (traîneau).

Barre de téléscripateur - Section Distance

- Montre la distance courue en mode entraînement.
- Montre la distance qu'il reste à courir en mode entraînement avec distance cible.
- Affiche la distance à atteindre en mode programmes.

Barre de téléscripateur - Section Time (Durée)

- Affiche la durée courue en mode entraînement.
- Montre la durée qu'il reste à courir en mode entraînement avec durée cible.
- Montre le temps à atteindre en mode programmes.

Barre de téléscripateur - Section User (Utilisateur)

- Affiche la sélection de l'utilisateur en étant en mode programmes.
- Affiche « -- -- » en mode entraînement.

Explications des bips acoustiques à l'écran

La console a été conçue pour prévenir l'utilisateur par un bip acoustique.

Cela doit avertir l'utilisateur qu'il doit changer pour un exercice plus sûr.

La console va avertir :

- Un bouton est enfoncé.
- Lorsque vous atteignez un objectif défini à l'avance.
- Pour annoncer un changement de vitesse ou d'inclinaison en raison du programme sélectionné.

Fonction USB

L'utilisateur peut connecter son dispositif pour le recharger pendant son entraînement.

Tension/Courant : 5VDC/1.0 A

Fonctionnement de la console

Démarrage rapide

- Appuyez sur le bouton « Start/Pause » pour commencer votre entraînement sans configurer aucun paramètre au préalable.
- Le tapis de course commencera à la vitesse minimum de 0.5 km/h et gardera le paramètre d'inclinaison actuel configuré.
- Ajustez manuellement la vitesse/pente à tout moment pour modifier votre entraînement, et arrêtez/interrompez quand vous voulez.

Achever ou suspendre votre entraînement

- Suspendez à tout moment votre entraînement en appuyant une fois sur le bouton « Stop/Pause ».
- L'écran indiquera « PAUSE » en étant en mode pause.
- La durée max. de la pause est de 4,30 min.
- Appuyez sur le bouton « Start/Pause » pour reprendre l'entraînement en étant en mode « PAUSE ».
- Appuyez une fois sur le bouton « STOP » (Arrêt) pour interrompre la séance d'entraînement.
- Appuyez deux fois sur « STOP » (Arrêt) pour terminer la séance d'entraînement et régler la console en mode « Reset/Program » (Réinitialiser/Programme).

Programmes Sled (traîneau)

Pour définir un programme fonctionnel Sled (traîneau), le tapis de course doit être en mode « Reset/Program selection » (Réinitialiser/Sélection de programmes).

Mettez votre tapis de course en mode Reset (réinitialisation), en appuyant deux fois sur le bouton « Stop » (arrêt).

!! REMARQUE

- La console mémorise le dernier réglage utilisé comme étant votre réglage préféré et l'utilise par défaut en mode de programmation.

Fonction Sled (traîneau) du tapis de course

Lorsque le tapis de course est utilisé en mode Sled (traîneau), il transforme l'entraînement de marche/course en entraînement de poussée de traîneau.

Dans ce mode, l'utilisateur doit mettre la bande de course en mouvement en la poussant. La résistance de la bande de course peut être augmentée en pourcentage afin d'intensifier l'entraînement.

Goal Distance (Distance cible)

- Appuyez sur le bouton Distance Goal (Distance cible) pour sélectionner le programme Distance Goal (Distance cible).
- L'écran affiche la distance « 50 » par défaut, ou le dernier objectif fixé par défaut étant donné que la dernière distance fixée est mémorisée comme votre distance préférée.
- Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour définir l'objectif souhaité.
Plage de réglage: 50 ~ 9000 mtr. (± 100 mtr.).
- Appuyez sur Start (Démarrer) pour le compte à rebours et commencez votre entraînement en poussant la bande de course pour la mettre en mouvement.
- les boutons Plus ou Moins « Speed/Sled » (vitesse/traîneau) peuvent être utilisés pour modifier la résistance.
- La séance d'entraînement s'arrêtera lorsque vous aurez atteint la distance cible prédéfinie.

Goal Time (Durée cible)

- Appuyez sur le bouton Goal Time (Durée cible) pour sélectionner le programme Goal Time (Durée cible).
- L'écran affiche « 30 sec. » par défaut, ou le dernier objectif fixé par défaut étant donné que la dernière durée fixée est mémorisée comme votre durée préférée.
- Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour définir l'objectif souhaité.
Plage de réglage: 5 ~ 990 sec. (± 5 sec.).
- Appuyez sur Start (Démarrer) pour le compte à rebours et commencez votre entraînement en poussant la bande de course pour la mettre en mouvement.
- Les boutons Plus ou Moins « Speed/Sled » (vitesse/traîneau) peuvent être utilisés pour modifier la résistance, même pendant l'entraînement.
- La séance d'entraînement s'arrêtera lorsque vous aurez atteint la durée cible prédéfinie.

Manual (Manuel)

- Appuyez sur le bouton Manual (Manuel) pour sélectionner le programme Manual (Manuel).
- L'écran affiche la distance « 10 % » comme Time goal (Durée cible) définie par défaut.
- Utilisez les boutons Plus ou Moins « Speed/Sled » (vitesse/traîneau) pour régler la résistance de départ souhaitée pour votre entraînement.
Plage de réglage: 1 ~ 100% (± 1 %).
- Appuyez sur Start (Démarrer) pour le compte à rebours et commencez votre entraînement en poussant la bande de course pour la mettre en mouvement.
- Les boutons Plus ou Moins « Speed/Sled » (vitesse/traîneau) peuvent être utilisés pour modifier la résistance, même pendant l'entraînement.
- La séance d'entraînement s'arrête lorsque l'utilisateur l'interrompt manuellement.

Custom (Personnalisé)

Cinq programmes personnalisés sont disponibles, à savoir C1, C2, C3, C4 et C5. Ces programmes peuvent être configurés librement selon les préférences de l'utilisateur.

- Appuyez sur le bouton Custom (Personnalisé) pour sélectionner un programme Custom (Personnalisé).
- L'écran affichera C1 par défaut, utilisez les boutons « Custom » (Personnalisé) pour sélectionner C1 ~ C5 comme vous le souhaitez et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.

- Définissez le nombre d'étapes que vous souhaitez dans votre profil. L'écran affiche la valeur par défaut du programme sélectionné. Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour régler le nombre d'étapes.
Plage de réglage: 2 ~ 12 (± 1), et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.
- Réglez l'« intervalle » représentant le temps de fonctionnement actif en mode Sled (traîneau) pour chacune des étapes. L'affichage de la fréquence cardiaque indique 15 par défaut (temps en secondes).
Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour régler le temps de repos en secondes.
Plage de réglage: 15 ~ 120 (± 15), et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.
- Réglez le « temps de repos », c'est-à-dire le temps de pause entre les étapes de l'entraînement en mode Sled (traîneau). La fenêtre de fréquence cardiaque affiche 15 par défaut (temps en secondes).
Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour régler le temps de repos en secondes.
Plage de réglage: 15 ~ 120 (± 15), et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.
- Réglez le niveau de résistance pour le mode entraînement. L'écran affiche 10 % par défaut.
Utilisez les boutons « Sled-Speed (vitesse-traîneau) Plus ou Minus » pour régler le niveau de résistance souhaité pour le premier segment de votre entraînement personnalisé.
Plage de réglage: 1 % ~ 100 % (± 1)
Réglez le niveau d'inclinaison et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.
L'écran affiche 0 par défaut (temps en secondes).
Utilisez les boutons « Incline (Pente) Plus ou Moins » pour régler le temps de repos en secondes.
Utilisez les boutons « Incline (Pente) Plus ou Moins » pour régler le niveau d'inclinaison souhaité pour le premier segment de votre entraînement personnalisé.
Plage de réglage: 0 ~ 15 (± 1)
- Réglez de la même manière les paramètres de toutes les étapes de votre séance d'entraînement personnalisée.
- Appuyez sur « Start » (Démarrer) pour commencer l'entraînement.

!! REMARQUE

- Les réglages sont enregistrés automatiquement.
- Ils peuvent être modifiés en sélectionnant le même programme et en effectuant les changements souhaités.

Strength Test (Test de force)

Le programme Strength test (Test de force) est conçu pour mesurer la force maximale de l'utilisateur.

- Appuyez sur le bouton Strength test (Test de force) pour sélectionner le programme Strength test (Test de force).
- L'écran affiche la durée cible par défaut.
- Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour définir l'objectif souhaité.
Plage de réglage: 30 ~ 120 sec. (± 30 sec.).
- Appuyez sur « Start » (Démarrer) pour commencer votre entraînement.
L'appareil génère une résistance de 100 %, l'utilisateur devant faire de son mieux pour mettre la bande de course en mouvement aussi vite que possible.
Pendant le test, les paramètres en temps réel s'affichent à l'écran.
- Après avoir atteint la durée cible fixée, la console affiche le résultat du test en termes de distance totale et de résistance moyenne calculée sur la durée totale du test.

Programmes Treadmill (Tapis de course)

Lorsque le tapis de course est utilisé en mode Treadmill (tapis de course), il utilise le moteur interne pour entraîner la bande de course. Il s'agit de la fonction standard d'un tapis de course classique.

Pour définir un programme Treadmill (Tapis roulant), le tapis de course doit être en mode « Reset/Program selection » (Réinitialiser/Sélection de programmes).

Mettez votre tapis de course en mode Reset (réinitialisation), en appuyant deux fois sur le bouton « Stop » (arrêt).

!! REMARQUE

- La console mémorise le dernier réglage utilisé comme étant votre réglage préféré et l'utilise par défaut en mode de programmation.

Mode limite

- Appuyer sur le bouton Limit Mode (Mode limite) pour sélectionner le programme Limit mode (Mode limite).
- Appuyez sur « Start » (Démarrer) pour commencer l'entraînement.
- Le tapis de course démarre à la vitesse de 0,1 km/h.
- les boutons Plus ou Moins « Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) » peuvent être utilisés pour modifier la vitesse de l'entraînement à tout moment.
Plage de réglage: 0.1 ~ 2.5 KM/H. ($\pm$ 0.1 KM/H.).
- La séance d'entraînement s'arrête lorsque l'utilisateur l'interrompt manuellement.

Programmes P1 - P5

Il y a 10 programmes préprogrammés.

- P1-P3 sont des programmes à vitesse contrôlée.
- P4-P5 sont des programmes contrôlés par une combinaison de vitesse et d'inclinaison.
- Consultez : Image P1 - P5 pour connaître le contenu du programme P1 - P5 du tapis de course.
- Appuyez sur les boutons P1 - P5 pour sélectionner le programme Limit mode (Mode limite).
- Utilisez les boutons « P1 - P5 » pour sélectionner le programme de votre choix.
L'écran affiche la distance P1 comme programme par défaut.
- Utilisez les boutons « P1 - P5 » pour sélectionner le programme souhaité : P1 - P5,
et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.
- Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour sélectionner le niveau de programme souhaité.
L'écran affiche .L1 comme niveau de programme par défaut.
- Utiliser les boutons « Plus ou Moins » pour sélectionner le niveau souhaité : L1 ~ L4,
et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.
- Appuyez sur « Start » (Démarrer) pour commencer l'entraînement.
- La séance d'entraînement s'arrête à la fin du programme.

Comportement du programme P1 - P5

- La durée du programme est fixée à 36 minutes.
Chaque minute, le profil passe au segment de programme suivant, et recommence à la fin de chaque segment.
Vous pouvez modifier la vitesse et l'inclinaison à tout moment. Le programme reprendra automatiquement son profil lors du passage à l'étape suivante.
- La séance d'entraînement s'arrête à la fin du programme.

Programmes P6 - P10

Il y a 10 programmes préprogrammés.

- P6~P10 sont des programmes contrôlés par l'inclinaison.
- Consultez : Image P6-P10 pour connaître le contenu du programme P6-P10 du tapis de course.
- Appuyez sur les boutons P6-P10 pour sélectionner le programme Limit mode (Mode limite).
- Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour sélectionner le programme de votre choix.
L'écran affiche la distance P1 comme programme par défaut.
- Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour sélectionner le programme souhaité : P6 ~ P10,
et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.
- Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour sélectionner le niveau de programme souhaité.
L'écran affiche .L1 comme niveau de programme par défaut.
- Utiliser les boutons « Plus ou Moins » pour sélectionner le niveau souhaité : L1 ~ L4,
et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.
- Appuyez sur « Start » (Démarrer) pour commencer l'entraînement.

Comportement du programme P6 ~ P8

- La durée du programme est fixée à 36 minutes.
Chaque minute, le profil passe au segment de programme suivant, et recommence à la fin de chaque segment.
Vous pouvez modifier la vitesse et l'inclinaison à tout moment. Le programme reprendra automatiquement son profil lors du passage à l'étape suivante.
- La séance d'entraînement s'arrête à la fin du programme.

Comportement du programme P9 - P10

- La durée du programme est fixée à 5 km pour P9 et à 10 km pour P10.
Tous les 200 mètres, le profil passe au segment de programme suivant et recommence à la fin de chaque segment.
Vous pouvez modifier la vitesse et l'inclinaison à tout moment.
- La séance d'entraînement s'arrête à la fin du programme.

User (Utilisateur)

- Appuyez sur le bouton « User » (Utilisateur) pour sélectionner/configurer un programme User (Utilisateur).
L'écran affiche U1 par défaut.
- Utilisez les boutons « User » (Utilisateur) pour sélectionner l'utilisateur souhaité : U1 ~ U5,
et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.

Définir les données de l'utilisateur

- Réglez votre genre, l'écran affiche (homme) ou (femme).
Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour sélectionner le genre correct
et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.
- L'écran affiche « Age » (âge), pour régler votre âge.
L'écran affiche « 30 » comme valeur par défaut ou comme dernier âge réglé.
Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour régler l'âge correct
Plage de réglage: 15 ~ 80 ans ($\pm$ 1)
ans et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.
- L'écran affiche « Height » (taille), pour régler votre taille.
L'écran affiche 170 (cm) par défaut, ou la dernière taille réglée.
Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour régler la taille correcte
Plage de réglage: 100 ~ 220 (cm) ($\pm$ 1)
et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.

- L'écran affiche « Weight » (Poids) pour régler votre poids corporel. L'écran affiche 75 (kg) par défaut ou le dernier poids réglé. Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour régler le poids correct. Plage de réglage: 30 ~ 150 kg (±1) et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer.
- La fenêtre Pulse affiche l'indice d'IMC personnel en fonction des paramètres définis par l'utilisateur.

Définir le profil du programme de l'utilisateur.

- Appuyez sur le bouton Enter (Entrée) pour ouvrir le menu de réglage de votre profil de programme d'utilisateur.
- L'écran de la fréquence cardiaque indique : 1 pour vous informer des réglages de vitesse et d'inclinaison pour la première étape de votre profil sur 12 étapes.
- Réglez la vitesse souhaitée pour le premier segment du programme d'utilisateur à l'aide des boutons Speed Up/Down (Augmenter/diminuer la vitesse). Réglez l'inclinaison souhaitée pour le premier segment du programme d'utilisateur à l'aide des boutons Incline Up/Down (Augmenter/diminuer la pente). Confirmez en appuyant sur Enter (Entrée).
- L'écran de la fréquence cardiaque indique 2. Réglez les 12 segments de votre profil de programme.
- L'écran affiche l'objectif de temps « 35 » min. Utilisez le bouton -/+ pour modifier l'objectif de temps. Plage de réglage: 1 ~ 99 (± 1). Appuyez sur « Start » (Démarrer) pour commencer l'entraînement.

HRC (CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE)

!! REMARQUE

- La fréquence cardiaque suggérée est basée sur la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur, calculée en fonction de l'âge de l'utilisateur et de sa condition physique : 220 - âge.
- Le réglage minimal de la FC est de 50 % de la FC maximale de l'utilisateur.
- L'objectif de RH maximale est fixé à 100 % de la FC max. de l'utilisateur.
- Appuyez sur le bouton HRC pour sélectionner le programme HRC.
- Réglez l'âge de l'utilisateur à l'aide des boutons « Plus ou Moins », confirmez en appuyant sur le bouton « Enter » (Entrée).
- Réglez l'objectif de fréquence cardiaque souhaité en utilisant les boutons « Plus ou Moins » et appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer (la limite maximale est déterminée par l'âge (220 - âge)).
- Appuyez sur « Start » (Démarrer) pour commencer l'entraînement.
- La séance d'entraînement s'arrête après un compte à rebours de 30 minutes.

Le tapis de course s'arrête au bout de ±30 secondes si aucune fréquence cardiaque n'est mesurée.

Goal Training (Entraînement cible)

- Il existe respectivement 3 programmes Goal Training (Entraînement cible) : Goal Distance (Distance cible), Goal Time (Durée cible), Goal Calories (Calories cibles).

Appuyez deux fois sur le bouton Goal Training (Entraînement cible) pour ouvrir Goal Time (Durée cible). Appuyez trois fois sur le bouton Goal Training (Entraînement cible) pour ouvrir Goal Calories (Calories cibles).

Distance cible

- Appuyez une fois sur le bouton Goal Training (Entraînement cible) pour ouvrir Goal Distance (Distance cible).
- L'écran affiche la distance « 0.1 » (km) par défaut ou le dernier objectif fixé par défaut. Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour fixer l'objectif souhaité. Plage de réglage: 0.1 ~ 99.9 KM. (± 0.1 KM). Appuyez sur le bouton « Plus ou Moins » et maintenez-le enfoncé pour un réglage rapide ± 1,0 km.
- Appuyez sur « Start » (Démarrer) pour commencer l'entraînement.
- La séance d'entraînement s'arrête lorsque l'objectif de distance fixé est atteint.

Durée cible

- Appuyez deux fois sur le bouton Goal Training (Entraînement cible) pour ouvrir Goal Time (Durée cible).
- L'écran affiche la durée « 1 » (min) par défaut, ou le dernier objectif fixé par défaut étant donné que la dernière durée fixée est mémorisée comme votre durée préférée.
- Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour définir l'objectif souhaité. Plage de réglage: 1 ~ 99 min. (± 1 min.). Appuyez sur le bouton « Plus ou Moins » et maintenez-le enfoncé pour un réglage rapide ± 1 min. Appuyez sur « Start » (Démarrer) pour commencer votre séance d'entraînement.
- La séance d'entraînement s'arrête lorsque l'objectif de temps fixé est atteint.

Calories cibles

- Appuyez trois fois sur le bouton Goal Training (Entraînement cible) pour ouvrir Goal Calories (Calories cibles).
- L'écran affiche « 10 » (Cal) par défaut, ou le dernier objectif fixé par défaut étant donné que la dernière valeur fixée est mémorisée comme votre valeur préférée.
- Utilisez les boutons « Plus ou Moins » pour définir l'objectif souhaité. Plage de réglage: 10 ~ 999 K. Cal. (± 10 K. Cal.). Appuyez sur le bouton « Plus ou Moins » et maintenez-le enfoncé ± 10 Cal.
- Appuyez sur « Start » (Démarrer) pour commencer l'entraînement.
- La séance d'entraînement s'arrête lorsque l'objectif de calories fixé est atteint.

Backward walking (Marche à reculons)

La fonction Backward (Marche à reculons) permet de faire bouger le tapis de course en marche arrière. Vous pouvez ainsi faire un exercice de marche à reculons.

Vous pouvez également vous retourner et utiliser cette fonction pour marcher vers l'avant sur une forte inclinaison.

- Appuyez sur le bouton Backward (Marche à reculons) pour sélectionner le programme du mode Backward (Marche à reculons).
- Appuyez sur « Start » (Démarrer) pour commencer l'entraînement.
- Le tapis de course démarre à la vitesse de 0,1 km/h en marche arrière.
- les boutons Plus ou Moins « Speed (Vitesse)/Sled (Traîneau) » peuvent être utilisés pour modifier la vitesse de l'entraînement à tout moment. Plage de réglage: 0.1 ~ 2.5 KM/H. (± 0.1 KM/H.).
- La séance d'entraînement s'arrête lorsque l'utilisateur l'interrompt manuellement.

Bluetooth & APP

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

!! 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

Cet équipement ne nécessite aucune maintenance spéciale. L'équipement n'a besoin d'aucune calibration après son assemblage, son utilisation et son entretien conformément aux instructions.

⚠ AVERTISSEMENT

- Avant le nettoyage et la maintenance, retirez la fiche secteur de la prise murale.
 - N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.
 - Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Ne bloquez pas les ouvertures de ventilation. Débarrassez les ouvertures de ventilation de toute poussière, salissure ou obstruction.
 - Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
 - Nettoyez les parties visibles de l'équipement avec un aspirateur doté d'un petit suceur.
 - Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.

⚠ ATTENTION

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

Nettoyage général

Les saletés, la poussière et les poils d'animaux peuvent bloquer les entrées d'air et s'accumuler sur le tapis. Tous les mois : passez l'aspirateur sous le tapis de course pour éviter l'accumulation. DEBRANCHEZ L'APPAREIL AVANT LE NETTOYAGE

Poussière de tapis

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

Tapis et surface

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

Comment nettoyer la plateforme de course

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

Comment nettoyer la surface de du tapis de course

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

!! REMARQUE

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

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

Lubrification (Fig. F-6)

!! REMARQUE

- La bande de course du tapis de course est pré lubrifiée 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.

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

Defaults de fonctionnement

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

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

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

Codes d'erreur

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

Oil / Lubrication

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

Bruit de craquement ou de torsion à faible vitesse

Lorsque le tapis de course émet un bruit de craquement ou de torsion lorsque vous mettez le poids de votre corps sur le tapis de course pendant l'entraînement, la lubrification de la courroie doit être vérifiée et il est fort probable qu'un peu de lubrifiant soit nécessaire. Ce problème survient surtout en mode « Vitesse limite » ou « Marche arrière », car dans ces modes, la vitesse de fonctionnement du tapis peut être réglée en dessous de 0,5 km/h.

Voir la section «Lubrification » pour plus de détails sur la manière de vérifier et d'appliquer le lubrifiant de votre tapis de course.

Sensation fragile ou instable pendant l'utilisation.

Si la machine semble instable ou instable pendant le fonctionnement, il est conseillé de régler les pieds de support pour amener le cadre à la bonne hauteur. Lisez les instructions de ce manuel dans la section: "Usage"

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.
- Déplacez l'appareil comme indiqué (fig. F7).
 - Retirez le cordon d'alimentation avant de déplacer le tapis de course afin d'éviter que le cordon d'alimentation ne soit coincé par les roues et qu'elles n'endommagent le cordon d'alimentation ou l'insert de la fiche d'alimentation.
 - Les roues situées sous le tapis de course sont conçues pour le transporter, mais sachez qu'il est extrêmement lourd.
 - En raison du poids du tapis de course, il est recommandé de le transporter uniquement sur des surfaces planes, solides et propres, afin d'éviter d'endommager les roues.

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipement de Tunturi

Conditions de garantie

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

Conditions de garantie

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

Étendue de la garantie

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

Restrictions de garantie

La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indépendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où Tunturi New Fitness BV dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de Tunturi New Fitness BV. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.

La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement.

La garantie ne couvre pas non plus les mesures de maintenance, telles que le nettoyage, la lubrification ou la vérification normale des pièces, ni les actions que le client peut effectuer lui-même et qui n'exigent pas particulièrement de monter/ démonter l'équipement. Ces actions sont par exemple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé Tunturi seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'Utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Tension secteur	VCA	210~240
Fréquence secteur	HZ	50~60
Vitesse	Km/H	0.1~20.0
Inclinaison	Étape	0~15
Longueur	Inch	196.0
Largeur	Cm	88.0
Hauteur	Cm	154.7
Poids	Kg	155.8
Poids maxi utilisateur	Kb	150
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Non Non Oui Non

!! REMARQUE

- Pour connaître les dimensions du produit et les dimensions fonctionnelles, veuillez consulter la figure G.

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le Platinum T30 Tapis roulant est conforme aux normes et directives suivantes :

- Directive RoHS (2011/65/EU)
- Directive Machines (2006/42/EC)

Par la présente, Tunturi New Fitness BV déclare que l'équipement radio de type Platinum T30 Tapis roulant est conforme à la directive 2014/53/EU.

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

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

Limite de responsabilité

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

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

Limit mode (Modalità limite)

- Premere il pulsante Limit Mode (Modalità limite) per selezionare il programma Limit Mode (Modalità limite).
- Premere il pulsante "Start" (Avvio) per iniziare l'allenamento.
- Il tapis roulant si avvia alla velocità di 0,1 Km/h.
- I pulsanti "Speed/Sled" (Velocità/Slitta) Più o Meno possono essere utilizzati per modificare la velocità di allenamento in qualsiasi momento.
Impostazione intervallo: 0.1 ~ 2.5 KM/H. ($\pm$ 0.1 KM/H.).
- L'allenamento si interrompe quando l'utente lo interrompe manualmente.

Programmi P1 - P5

Sono disponibili 10 programmi preimpostati.

- P1~P3 sono programmi a velocità controllata.
- P4-P5 sono programmi controllati dalla combinazione di velocità e pendenza.
- Vedi: Immagine P1 - P5 per conoscere il contenuto del programma del tapis roulant P1 - P5.
- Premere i pulsanti P1 - P5 per selezionare il programma della modalità Limit (Limite).
- Utilizzare i pulsanti "P1 - P5" per selezionare il programma desiderato.
Il display mostra la distanza P1 come programma predefinito.
- Utilizzare i pulsanti "P1 - P5" per selezionare il programma desiderato: P1 - P5,
e premere Enter (Invio) per confermare.
- Utilizzare i pulsanti "Più o Meno" per selezionare il livello di programma desiderato.
Il display mostra .L1 come livello di programma predefinito.
- Utilizzare i pulsanti "Più o Meno" per selezionare il livello desiderato: L1 ~ L4,
e premere Enter (Invio) per confermare.
- Premere il pulsante "Start" (Avvio) per iniziare l'allenamento.
- L'allenamento si interrompe al termine del programma.

Comportamento del programma P1 - P5

- La durata del programma è impostata su 36 minuti.
Ogni minuto il profilo passa al segmento di programma successivo, e ricomincia da capo una volta raggiunto il termine.
È possibile cambiare velocità e pendenza in qualsiasi momento. Il programma riprenderà automaticamente il profilo quando passerà alla fase successiva.
- L'allenamento si interrompe al termine del programma.

Programmi P6 - P10

Sono disponibili 10 programmi preimpostati.

- P6~P10 sono programmi controllati in pendenza.
- Vedere: Immagine P6~P10 per conoscere il contenuto del programma tapis roulant P6~P10.
- Premere il pulsante P6-P10 per selezionare il programma Limit Mode (Modalità limite).
- Utilizzare i pulsanti "Più o Meno" per selezionare il programma desiderato.
Il display mostra la distanza P1 come programma predefinito.
- Utilizzare i pulsanti "Più o Meno" per selezionare il programma desiderato: P6 ~ P10,
e premere Enter (Invio) per confermare.
- Utilizzare i pulsanti "Più o Meno" per selezionare il livello di programma desiderato.
Il display mostra .L1 come livello di programma predefinito.

- Utilizzare i pulsanti "Più o Meno" per selezionare il livello desiderato: L1 ~ L4,
e premere Enter (Invio) per confermare.
- Premere il pulsante "Start" (Avvio) per iniziare l'allenamento.

Comportamento del programma P6 ~ P8

- La durata del programma è impostata su 36 minuti.
Ogni minuto il profilo passa al segmento di programma successivo e ricomincia da capo una volta raggiunto il termine.
È possibile modificare velocità e pendenza in qualsiasi momento. Il programma riprenderà automaticamente il profilo quando passerà alla fase successiva.
- L'allenamento si interrompe al termine del programma.

Comportamento del programma P9 ~ P10

- La durata del programma è impostata su 5 km per P9 e 10 km per P10.
Ogni 200 metri il profilo passa al segmento di programma successivo e ricomincia da capo una volta raggiunto il termine.
È possibile modificare velocità e pendenza in qualsiasi momento.
- L'allenamento si interrompe al termine del programma.

Utente

- Premere il pulsante "User" (Utente) per selezionare/configurare un programma Utente.
Il display visualizza U1 come impostazione predefinita.
- Utilizzare i pulsanti "User" (Utente) per selezionare l'utente desiderato: U1 ~ U5,
e premere Enter (Invio) per confermare.

Impostazione dei dati utente

- Impostare il proprio sesso, il display visualizza (maschio) o (femmina).
Utilizzare i pulsanti "Più o Meno" per selezionare il sesso corretto e premere Enter (Invio) per confermare.
- Il display mostra Age (Età), per impostare l'età.
Il display visualizza 30 come valore predefinito, o l'ultima età impostata.
Utilizzare i pulsanti "Più o Meno" per impostare l'età corretta
Impostazione intervallo: 15 ~ 80 anni ($\pm$ 1)
e premere Enter (Invio) per confermare.
- Il display visualizza Height (Altezza), per impostare l'altezza del corpo.
Il display visualizza 170 (cm) come valore predefinito o l'ultima altezza del corpo impostata.
Utilizzare i pulsanti "Più o Meno" per impostare l'altezza corretta
Impostazione intervallo: 100 ~ 220 (cm) ($\pm$ 1)
e premere Enter (Invio) per confermare.
- Il display visualizza Weight (Peso) per impostare il peso corporeo.
Il display visualizza 75 (kg) come valore predefinito, oppure mostra l'ultimo peso impostato.
Utilizzare i pulsanti "Più o Meno" per impostare il peso corretto
Impostazione intervallo: 30 ~ 150 kg ($\pm$ 1)
e premere Enter (Invio) per confermare.
- La finestra Pulse (Battito cardiaco) visualizza l'indice BMI personale in base ai parametri impostati dall'utente.

Impostare il profilo del programma utente.

- Premere Enter (Invio) per aprire il menu di impostazione del profilo del programma utente.
- Il display della frequenza cardiaca mostra: 1 per informare l'utente dell'impostazione di velocità e pendenza per la prima fase del profilo su 12 fasi.
- Impostare la velocità desiderata per il primo segmento del programma utente utilizzando i pulsanti Speed (Velocità) su/giù.
Impostare la pendenza desiderata per il primo segmento del programma utente utilizzando i pulsanti Incline (Pendenza) su/giù.
Confermare premendo il tasto Enter (Invio).

- Il display della frequenza cardiaca visualizza 2
Impostare tutti i 12 segmenti del profilo di programma.
- Il display visualizza l'obiettivo di tempo "35" min. Usare il pulsante +/- per modificare l'obiettivo di tempo.
Impostazione intervallo: 1 ~ 99 (± 1).
Premere Start (Avvio) per avviare l'esercizio.

HRC

!! NOTA

- La frequenza cardiaca suggerita si basa sulla frequenza cardiaca massima dell'utente, calcolata in base all'età dell'utente: 220 - Età.
- L'impostazione della frequenza cardiaca minima è pari al 50% della frequenza cardiaca massima dell'utente
- L'impostazione dell'obiettivo di frequenza cardiaca massima è il 100% della frequenza cardiaca massima dell'utente. HR.
- Premere il pulsante HRC per selezionare il programma HRC.
- Impostare l'età degli utenti con i pulsanti "Più o meno" e confermare premendo il pulsante Enter (Invio)
- Impostare l'obiettivo di frequenza cardiaca desiderato utilizzando i pulsanti "Più o Meno" e confermare l'immissione (il limite massimo è determinato dall'età impostata ovvero 220 - età).
- Premere il pulsante "Start" (Avvio) per iniziare l'allenamento.
- L'allenamento si interrompe dopo un conto alla rovescia di 30 minuti.

Il tapis roulant si arresta dopo ± 30 sec. in assenza di frequenza cardiaca.

Goal Training (Allenamento obiettivo)

- Esistono 3 programmi di allenamento obiettivo:
Goal Distance (Distanza obiettivo), Goal Time (Tempo obiettivo), Goal Calories (Calorie obiettivo).

Premere due volte il pulsante Goal Training (Allenamento obiettivo) per aprire: Goal Time (Tempo obiettivo).

Premere tre volte il pulsante Goal Training (Allenamento obiettivo) per aprire: Goal Calories (Calorie obiettivo).

Distanza obiettivo

- Premere una volta il pulsante Goal Training (Allenamento obiettivo) per aprire: Goal Distance (Distanza obiettivo).
- Il display mostra la distanza "0,1" (Km) come valore predefinito o l'ultimo obiettivo impostato e memorizza l'ultima distanza impostata come preferita.
Usare i pulsanti "Più o Meno" per impostare l'obiettivo desiderato.
Impostazione intervallo: 0.1 ~ 99.9 KM. (± 0.1 KM).
Tenere premuto il pulsante "Più o meno" per una regolazione rapida $\pm 1,0$ km.
- Premere il pulsante "Start" (Avvio) per iniziare l'allenamento.
- L'allenamento si interrompe quando viene raggiunto l'obiettivo di distanza impostato.

Tempo obiettivo

- Premere due volte il pulsante Goal Training (Allenamento obiettivo) per aprire: Goal Time (Tempo obiettivo).
- Il display mostra "1" (Min) come valore predefinito, oppure l'ultimo obiettivo impostato, in quanto memorizza l'ultimo tempo impostato come preferito.

- Utilizzare i pulsanti "Più o Meno" per impostare l'obiettivo desiderato.
Impostazione intervallo: 1 ~ 99 min. (± 1 min.).
Tenere premuto il pulsante "Più o Meno" per una regolazione rapida di ± 1 min. Premere "Start" (Avvio) per iniziare l'allenamento.
- L'allenamento si interrompe quando viene raggiunto l'obiettivo di tempo impostato.

Calorie obiettivo

- Premere tre volte il pulsante Goal Training (Allenamento obiettivo) per aprire: Goal Calories (Calorie obiettivo).
- Il display mostra "10" calorie (K.Cal) come valore predefinito, oppure l'ultimo obiettivo impostato, in quanto memorizza le ultime calorie impostate come preferite.
- Utilizzare i pulsanti "Più o Meno" per impostare l'obiettivo desiderato.
Impostazione intervallo: 10 ~ 999 K. Cal. (± 10 K.Cal.).
Tenere premuto il pulsante "Più o meno" ± 10 K.Cal.
- Premere il pulsante "Start" (Avvio) per iniziare l'allenamento.
- L'allenamento si interrompe quando viene raggiunto l'obiettivo di calorie impostato.

Backward walking (Camminata all'indietro)

La funzione Backward Walking (Camminata all'indietro) imposta il tapis roulant in un movimento all'indietro. In questo modo si può fare un esercizio di camminata all'indietro.

È possibile anche girarsi e utilizzare questa funzione per camminare in avanti con una pendenza elevata.

- Premere il pulsante Backward Walking (Camminata all'indietro) per selezionare il programma della modalità Backward Walking (Camminata all'indietro).
- Premere il pulsante "Start" (Avvio) per iniziare l'allenamento.
- Il tapis roulant si avvia alla velocità di 0,1 Km/h in direzione opposta
- i pulsanti "Speed/Sled (Velocità/Slitta) Più o Meno possono essere utilizzati per modificare la velocità di allenamento in qualsiasi momento.
Impostazione intervallo: 0.1 ~ 2.5 KM/H. (± 0.1 KM/H.).
- L'allenamento si interrompe quando l'utente lo interrompe manualmente.

Bluetooth & APP

- Questa console può collegare una APP al dispositivo smart tramite Bluetooth (iOS & Android).
- Una volta che la console è collegata al dispositivo smart tramite Bluetooth, la console si spegnerà.

!! NOTA

- Tunturi fornisce solo l'opzione per collegare la vostra console fitness tramite un collegamento bluetooth. Quindi Tunturi non può essere ritenuta responsabile di eventuali danni o malfunzionamento di prodotti che non siano prodotti Tunturi.
- Controllare il sito web per ulteriori informazioni.
www.tunturi.com

Pulizia e manutenzione

L'apparecchio non richiede manutenzione speciale. L'apparecchio non richiede ricalibrazione quando viene assemblato, utilizzato e sottoposto a assistenza in conformità con le istruzioni.

⚠ ATTENZIONE

- Prima di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione, scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro.
 - Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.
 - La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.
- Non bloccare le aperture di ventilazione. Mantenere le aperture di ventilazione pulite da polvere, sporco e altre ostruzioni.
- Pulire l'apparecchio con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
- Pulire la parti visibile dell'apparecchio con un aspirapolvere dotato di bocchetta a lancia.
- Verificare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano serrati.

⚠ ATTENZIONE

- Raccomandiamo di usare solo scarpe da interni sul tapis roulant. Se non si ha questo tipo di scarpe, è preferibile controllare le suole delle proprie scarpe prima di usarle sul tapis roulant per accertarsi che siano pulite, poiché il tapis roulant non può essere utilizzato se è presente della sporcizia proveniente dall'esterno.

Pulizia generale

Sporcizia, polvere, e peli di animali possono bloccare l'entrata dell'aria ed accumularsi sulla cinghia per la camminata. Mensilmente: pulire con un aspiratore sotto il tapis roulant per evitare l'accumulo di polvere.

PRIMA DI FARE QUESTO, BISOGNA STACCARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.

Polvere sulla cinghia

Questo succede durante le normali fasi preliminari o fino a quando la cinghia non si sarà stabilizzata. Rimuovere l'eccesso di polvere con un panno umido ridurrà al minimo la formazione di polvere.

Cinghia e Pedana per la corsa

Il tapis roulant utilizza un letto a basso attrito molto efficiente. Le prestazioni sono migliori se la pedana viene mantenuta pulita e priva di polvere e sporcizia. La sporcizia e le particelle di polvere tra la pedana e il tappeto scorrevole danneggiano la superficie della pedana, compromettendo le prestazioni e la durata del prodotto.

Come pulire la pedana

Usare un panno morbido e asciutto per pulire il bordo della pedana e l'area tra il bordo del tappeto di scorrimento e il telaio. Cercare di arrivare anche sotto i bordi del tappeto di scorrimento, per rimuovere l'accumulo di sporco anche sui bordi.

Come pulire la superficie del tappeto di scorrimento

In primo luogo, usare una spazzola di nylon per rimuovere le particelle dalla superficie del tappeto di scorrimento. Si può usare un panno umido strizzato (senza detergenti o abrasivi) per pulire delicatamente la parte superiore testurizzata del tappeto. Lasciare asciugare completamente il tappeto prima di usarlo.

!! NOTA

- Se il tappeto è troppo sporco per essere pulito solo con l'acqua, si può usare un sapone delicato, ma mai un solvente lubrificante.

- Evitare che non finisca mai della soluzione fra la pedana e il tappeto di scorrimento.

Questo dovrebbe essere fatto regolarmente per prolungare la vita del tappeto di scorrimento e della pedana.

Lubrificazione (Fig. F-6)

!! NOTA

- La pedana del tapis roulant viene pre-lubrificata prima di essere montata sul tapis roulant durante la produzione dell'attrezzo. Pertanto non è necessario lubrificare la pedana al primo utilizzo.

È necessario controllare regolarmente che la pedana sia lubrificata. Per questo motivo il tapis roulant presenta una funzione promemoria che si attiva ogni 300 km. La "FINESTRA TEMPO" visualizza "OLIO" e come promemoria emette un segnale acustico ogni 10 secondi. Seguire la procedura di controllo in basso; eliminare il messaggio "OLIO" e il segnale di avviso acustico tenendo premuto il pulsante "STOP" per almeno 3 secondi durante questo segnale di avviso.

⚠ AVVERTIMENTO

- Prima della lubrificazione, togliere la spina elettrica dalla presa di corrente.

⚠ ATTENZIONE

- Si consiglia di controllare la lubrificazione della cinghia di scorrimento almeno una volta al mese, in quanto più fattori del tempo possono essere efficaci per le condizioni del lubrificante.
- Lubrificare il tapis roulant solo se necessario. Se applicate troppo lubrificante, il tapis roulant slitterà facilmente a causa di una mancanza di frizione.

- Stare ben fermi sul tapis roulant.
- Afferrare il manubrio anteriore e spingere il tapis roulant con i piedi di modo che scivoli avanti e indietro. Il tapis roulant deve muoversi senza problemi e in modo uniforme senza fare rumore.
- Se il tapis roulant non si muove senza problemi e in modo uniforme o se non si muove per niente, toccare la parte inferiore del tapis roulant con le punte delle dita per verificare la lubrificazione:
 - Se sentite la lubrificazione o se le punte delle vostre dita sono lucide, significa che il tapis roulant è sufficientemente lubrificato.
 - Se non sentite la lubrificazione o se le punte delle vostre dita sono impolverate o ruvide, applicare del lubrificante (±10 ml.) nella parte centrale del tappeto sotto il tapis roulant e far funzionare l'apparecchio a 5km/h per almeno 5 minuti.
 - Dopo la lubrificazione, non chiudere l'attrezzatura prima di aver fatto un allenamento per 2 minuti a una velocità di almeno 5 km/h.

Questo consentirà al lubrificante di venire completamente assorbito dalla pedana e distribuirsi in modo uniforme.

!! NOTA

- Se 5 km/h è una velocità troppo elevata per le vostre possibilità, camminate pure alla velocità che preferite, ma aumentate la durata ad almeno 5 minuti.



Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Registrazioni della cinghia

Le prestazioni del vostro tapis roulant dipendono dal telaio che deve muoversi su una superficie ragionevolmente piana. Se il telaio non è in piano, il rullo anteriore e posteriore non possono andare paralleli, e potrebbe servire una registrazione continua della cinghia.

Il tapis roulant è progettato per tenere la cinghia di camminamento ragionevolmente centrata durante l'uso. E' normale che alcune cinghie si spostino su un fianco se la cinghia gira senza nessuno sopra. Dopo alcuni minuti di utilizzo, la cinghia di camminamento dovrebbe iniziare a centrarsi da sola. Se, durante l'uso, la cinghia continua a spostarsi su un lato, è necessario effettuare delle registrazioni.

ECCEZIONE:

Durante la riabilitazione dove l'utente utilizza una gamba più dell'altra, potrebbe succedere che la cinghia di camminamento si sposti su un lato. In questi casi non dovreste regolarla a meno che la cinghia di camminamento non si accentri.

Regolazione della tensione della cinghia.

La registrazione deve essere fatta dal rullo posteriore. I bulloni di regolazione si trovano alla fine delle guide dei passi nei coperchi terminali, come annotato nello schema qui sotto.

- Serrare i bulloni del rullo posteriore (in senso orario) solo quanto basta per evitare lo slittamento sul rullo anteriore. Girare entrambi i bulloni di registrazione della tensione della cinghia di camminamento con incrementi di 1/4 di giro ognuno e verificare che vi sia la tensione corretta camminando sulla cinghia a bassa velocità, verificando che la cinghia non slitti. Continuare a tirare i bulloni fino a quando la cinghia non slitterà più.
- Se sentite che la cinghia è sufficientemente tesa, ma continua a slittare, il problema potrebbe essere una cinghia di trasmissione del motore lenta sotto il coperchio anteriore.
- Non serrare troppo
Un sovrasserraggio danneggerà la cinghia e causerà un guasto prematuro del cuscinetto.



Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Centraggio della pedana (fig. F-5)

Il centraggio della pedana è necessario quando questa non scorre al centro della superficie di corsa. Questo si nota facilmente quando lo spazio tra la piattaforma laterale e la pedana è decisamente maggiore su un lato rispetto all'altro.

Questo può essere causato da:

CAUSA 1

Si sta usando una gamba più potente in fase di spinta durante l'allenamento. Questo fa sì che la pedana venga spinta di lato, ma si correggerà automaticamente quando si lascerà girare la pedana senza alcun carico per alcuni minuti.

CAUSA 2

Il tapis roulant non è livellato orizzontalmente, quindi la gravità tira lentamente la pedana verso l'estremità più bassa del tapis roulant. Questo va corretto livellando correttamente il tapis roulant, poiché non può essere risolto con nessun'altra regolazione.

CAUSA 3

La pedana non è centrata correttamente tra il tamburo a rulli anteriore e quello posteriore. Questo deve essere corretto regolando l'allineamento della pedana come qui sotto.

Per regolare l'allineamento della pedana, utilizzare la chiave a brugola fornita con il tapis roulant.

- Impostare il proprio tapis roulant a una velocità di ± 5 km/h, senza correrci sopra.
- Se la pedana scorre sul lato destro.
Ruotare in senso antiorario per 1/4 di giro il bullone di regolazione del rullo posteriore sinistro, situato all'estremità posteriore in un incavo nel coperchio del rullo posteriore.

- Se la pedana scorre sul lato sinistro.
Ruotare in senso antiorario per 1/4 di giro il bullone di regolazione del rullo posteriore destro, situato all'estremità posteriore in un incavo nel coperchio del rullo posteriore.
- Attendere ± 2 minuti per dare alla pedana in movimento il tempo di rispondere alla regolazione prima di ripetere eventualmente le fasi di regolazione per ottenere il risultato desiderato.

!! NOTA

- Bisogna considerare, che un piccolo aggiustamento può fare una grande differenza, quindi effettuare degli aggiustamenti gradualmente.



Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

La cinghia potrebbe richiedere una registrazione dell'orientamento a seconda dell'uso e dalle caratteristiche di camminamento/corsa. Alcuni utenti influenzeranno l'orientamento in modo differente. Prevedete di fare le regolazioni richieste per centrare la cinghia. Le regolazioni diventeranno meno di una manutenzione se la cinghia è usata. Un orientamento corretto della cinghia è responsabilità del proprietario comune a tutti i tapis roulant.

!! NOTA

- I danni alla cinghia di camminamento causati da un orientamento/ registrazione di tensione non corretti non sono coperti dalla garanzia.

Disturbi durante l'uso

Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta il tuo rivenditore Tunturi indicando che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

Se c'è bisogno di pezzi di ricambio, è necessario sempre indicare il modello, il numero di serie della macchina e il codice del pezzo di ricambio necessario. L'elenco dei pezzi di ricambio si trova sul retro di questo manuale. Utilizzare solo i pezzi di ricambio indicati nell'elenco.

Codici di errore

Se il display mostra un codice di errore (contrassegnato con "E" + numero), riavviare l'apparecchio e controllare se il display continua a riportare il codice di errore. Se il display continua a riportare il codice di errore, contattare immediatamente il rivenditore.

Oil / Lubrication

OIL non è un codice di errore, vedi "Lubrificazione"

Scricchiolii o suoni stridenti a bassa velocità

Se il tapis roulant emette scricchiolii o suoni stridenti quando viene caricato con il peso del corpo durante l'allenamento, bisognerà controllare la lubrificazione della cinghia che molto probabilmente necessiterà di un po' di lubrificante. Questo problema si verifica in genere nella modalità "Velocità limite" o "Camminata all'indietro", poiché tali modalità consentono di impostare velocità di funzionamento del tapis roulant inferiori a 0,5 km/h.

Vedere la sezione "Lubrificazione" per maggiori dettagli su come controllare ed eseguire la lubrificazione del tapis roulant.

Sensazione di instabilità o instabilità durante l'uso

Se la macchina si sente instabile o instabile durante il funzionamento, è consigliabile regolare i piedini di supporto per portare il telaio all'altezza corretta. Leggi le istruzioni in questo manuale nella sezione: "Uso"

Trasporto e stoccaggio

⚠ ATTENZIONE

- Prima di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione, scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro.
 - Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.
 - Verificare che non siano presenti persone o oggetti sotto l'apparecchio.
- Spostare l'apparecchiatura come indicato (fig. F7).
 - Rimuovere il cavo di alimentazione prima di spostare il tapis roulant per evitare che il cavo di alimentazione rimanga impigliato nelle ruote e danneggi il cavo di alimentazione o l'inserto della spina.
 - Le ruote sotto il tapis roulant sono progettate per il trasporto del tapis roulant, ma è bene tenere presente che il tapis roulant è estremamente pesante.
 - A causa del peso del tapis roulant, si raccomanda di trasportarlo solo su superfici piane, robuste e pulite, per evitare di danneggiare le ruote.

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

Condizioni di garanzia

Il consumatore beneficia dei diritti legali applicabili previsti dalla legislazione nazionale in materia di commercio di beni di consumo. La garanzia non limita tali diritti. La Garanzia dell'acquirente è valida solo se l'articolo viene utilizzato in un ambiente approvato da Tunturi New Fitness BV per quel determinato attrezzo. Le istruzioni relative all'ambiente e di manutenzione specifiche per il prodotto sono riportate nel "manuale utente" del prodotto. Il "manuale utente" può essere scaricato dal nostro sito web. <http://manuals.tunturi.com>

Condizioni per la garanzia

La garanzia entra in vigore dalla data dell'acquisto dell'attrezzo. Le condizioni per la garanzia possono variare in funzione del paese. Rivolgersi al rivenditore di zona per maggiori informazioni sulle condizioni per la garanzia.

Copertura della garanzia

L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rappresentanti non rispondono per nessun motivo dei danni indiretti causati all'acquirente dall'attrezzo. Per danni indiretti s'intendono quelli relativi al mancato sfruttamento dell'attrezzo, mancato guadagno o altri danni di natura economica.

Limiti di garanzia

La garanzia copre i difetti di materiale e fabbrica dell'attrezzo che si manifestano subito dopo l'acquisto. La garanzia copre solo i difetti che si manifestano durante l'uso normale e conforme alle istruzioni del manuale di installazione, manutenzione ed uso fornito da Tunturi. L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rivenditori non rispondono dei danni causati da eventi al di fuori del loro controllo. La garanzia riguarda solo il proprietario originario dell'attrezzo ed è in vigore solo in quei paesi in cui Tunturi Ltd dispone di un proprio rappresentante autorizzato.

La garanzia non copre i difetti di quegli attrezzi o componenti che sono stati modificati senza l'espressa autorizzazione del fabbricante Tunturi Ltd. La garanzia non copre i difetti causati dalla normale usura, da un uso in condizioni non previste, dalla corrosione, dalla movimentazione e dal trasporto.

La garanzia non copre rumori o suoni emessi durante l'uso a meno che non impediscano l'uso dell'attrezzo e che non siano causati da un guasto all'attrezzo stesso.

La garanzia non comprende nemmeno i normali interventi di servizio dell'attrezzo, come per esempio la pulizia, lubrificazione, controllo periodico dei componenti né le piccole installazioni che può effettuare il cliente stesso e che non richiedono lo smontaggio/montaggio dell'attrezzo. Questi interventi sono, per esempio, la sostituzione del pannello, dei pedali o di altri componenti analoghi. La garanzia non copre gli interventi di riparazione previsti, se non vengono eseguiti da un rappresentante autorizzato Tunturi. Se sbagliate a seguire le istruzioni del manuale d'uso, decade subito la garanzia sul prodotto.

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Tensione di alimentazione	Vca	210~240
Frequenza di alimentazione	HZ	50~60
Velocità	Km/H	0.1~20.0
Inclinazione	Step	0~15
Lunghezza	Cm	196.0
Larghezza	Cm	88.0
Altezza	Cm	154.7
Peso	Kg	155.8
Peso massimo utente	Kb	150
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3 Khz Bluetooth (BLE) ANT+	Sì No No Sì No

!! NOTA

- Per conoscere le dimensioni del prodotto e le dimensioni funzionali si prega di guardare l'illustrazione G.

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il Platinum T30 Tapis roulant è conforme alle seguenti norme e direttive:

- Direttiva RoHS (2011/65/EU)
- Direttiva Macchine (2006/42/EC)

Con la presente, Tunturi New Fitness BV dichiara che il Rullo per Platinum T30 Tapis roulant di tipo apparecchiatura radio è conforme alla Direttiva 2014/53/EU.

La dichiarazione di conformità, comprensiva di tutte le norme e direttive, può essere scaricata dal nostro sito web:
<https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

- Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche.
- Le specifiche tecniche possono essere modificate senza preavviso.
- Vedere il nostro sito Web per la versione del manuale più recente.



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



20251015-W