



# Platinum<sup>®</sup> PRO

## Treadmill

### 3.0

User manual  
Bruksanvisning

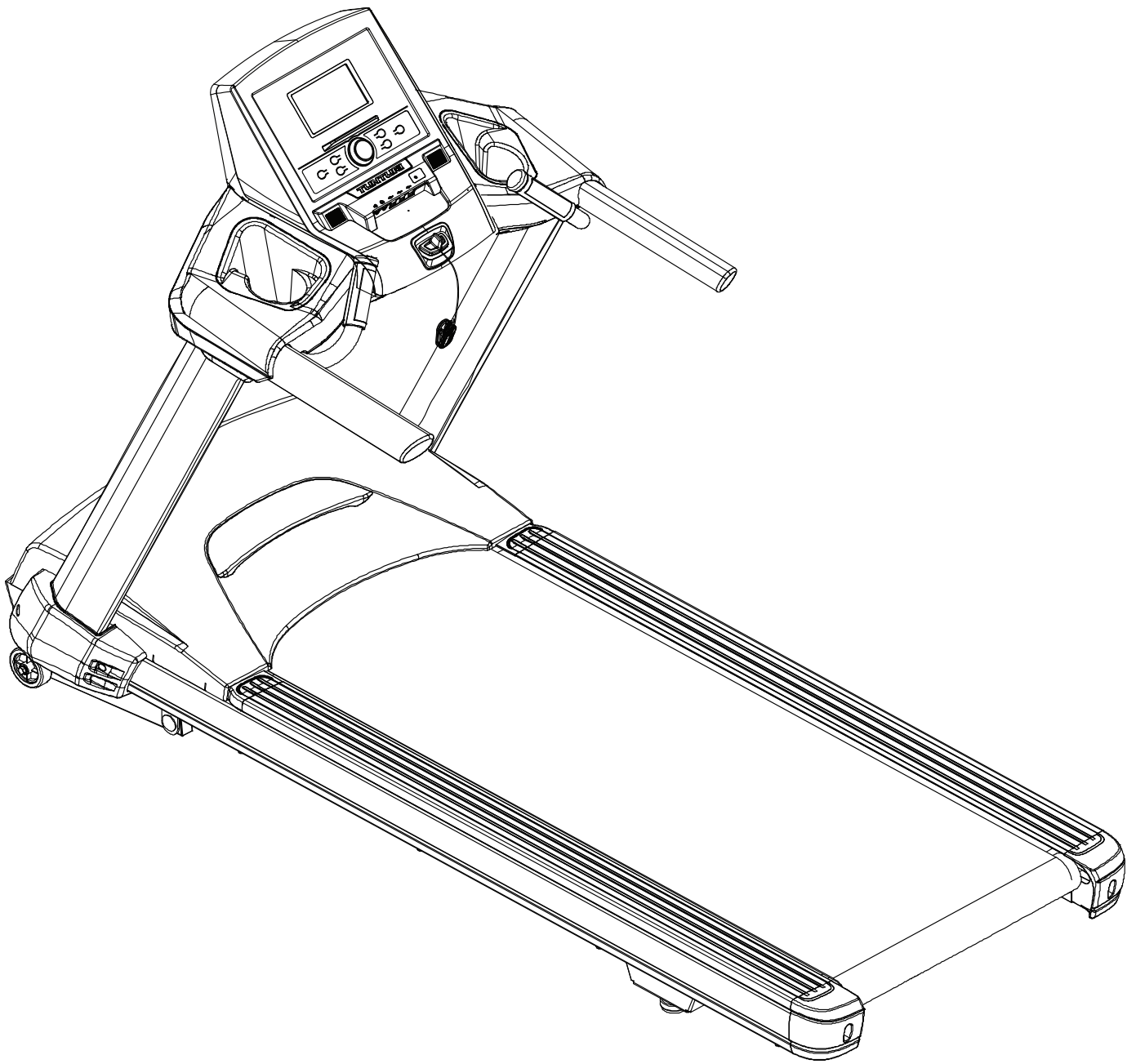


<b>TUNTURI<sup>®</sup></b> Purmerweg 1, 1311 XE Almere, the Netherlands		Model no. <b>18PTTR1000</b>
<b>Made in Taiwan</b>		
Eingang/ Input: AC230V/ 50Hz/ 60Hz 220VAC/ 10A 1.8KW		
Max. benutzergewicht/ Max user weight: 150 kg / 330 lbs		
Baujahr / Year of construction: 2017		
Umwelt: Kommerziell Verwendung/ Environment: Commercial Use		
Serial number:		  Class SA EN957

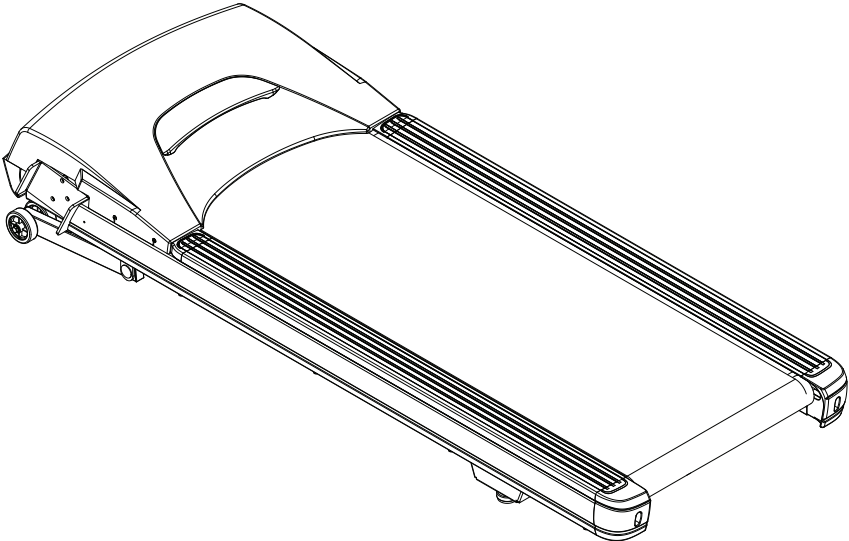
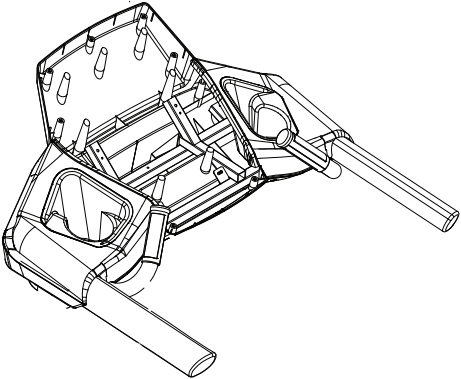
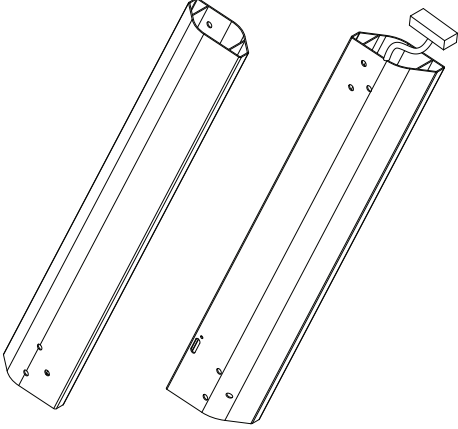
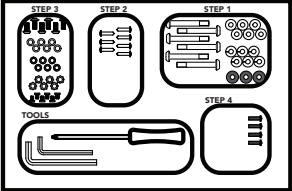
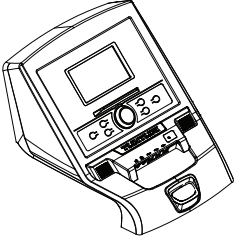

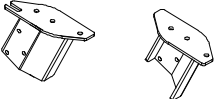


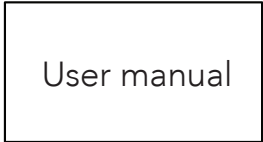
**Attention, Achtung, Attention, Attentie, Atención, Giv akt, Huomio**

- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Lea este manual antes de montar este producto
- Läs bruksanvisningen innan du monterar denna produkt
- Lue tämä käsikirja ennen kokoamista tuotetta

A

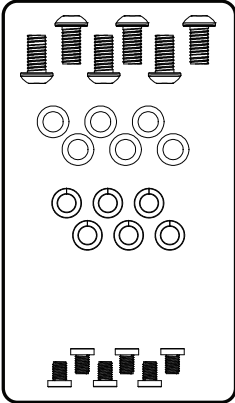


**B**

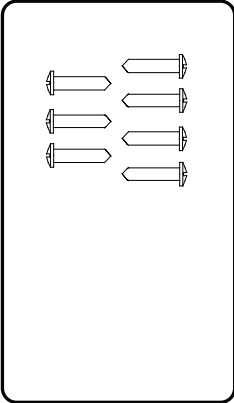
	<p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>

C

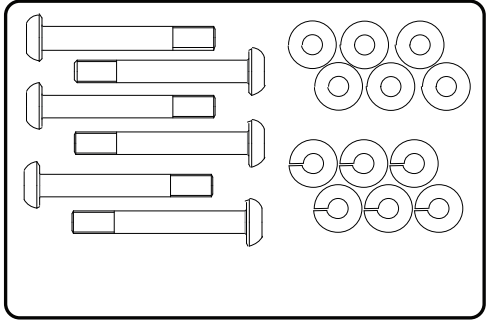
**STEP 3**



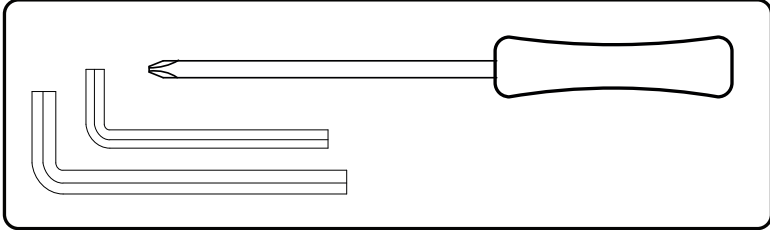
**STEP 2**



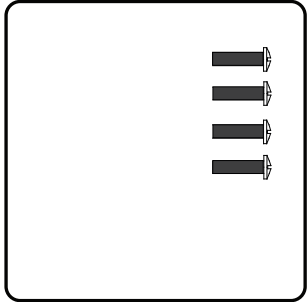
**STEP 1**



**TOOLS**



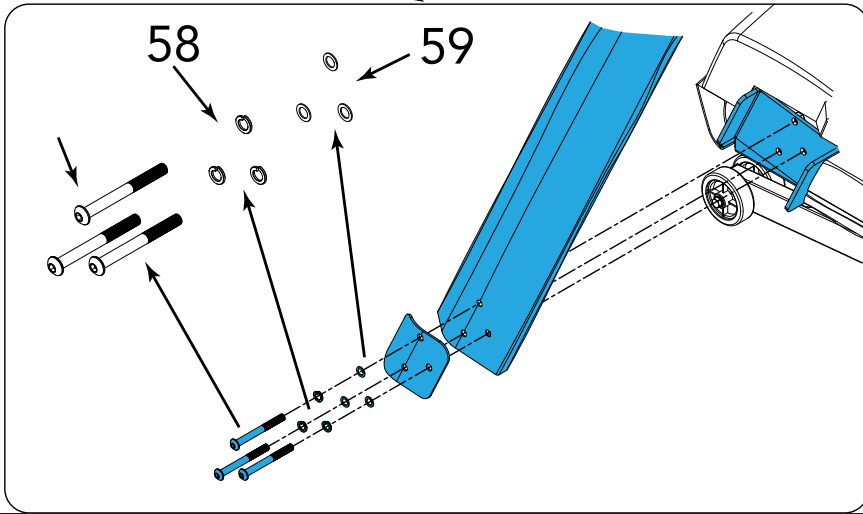
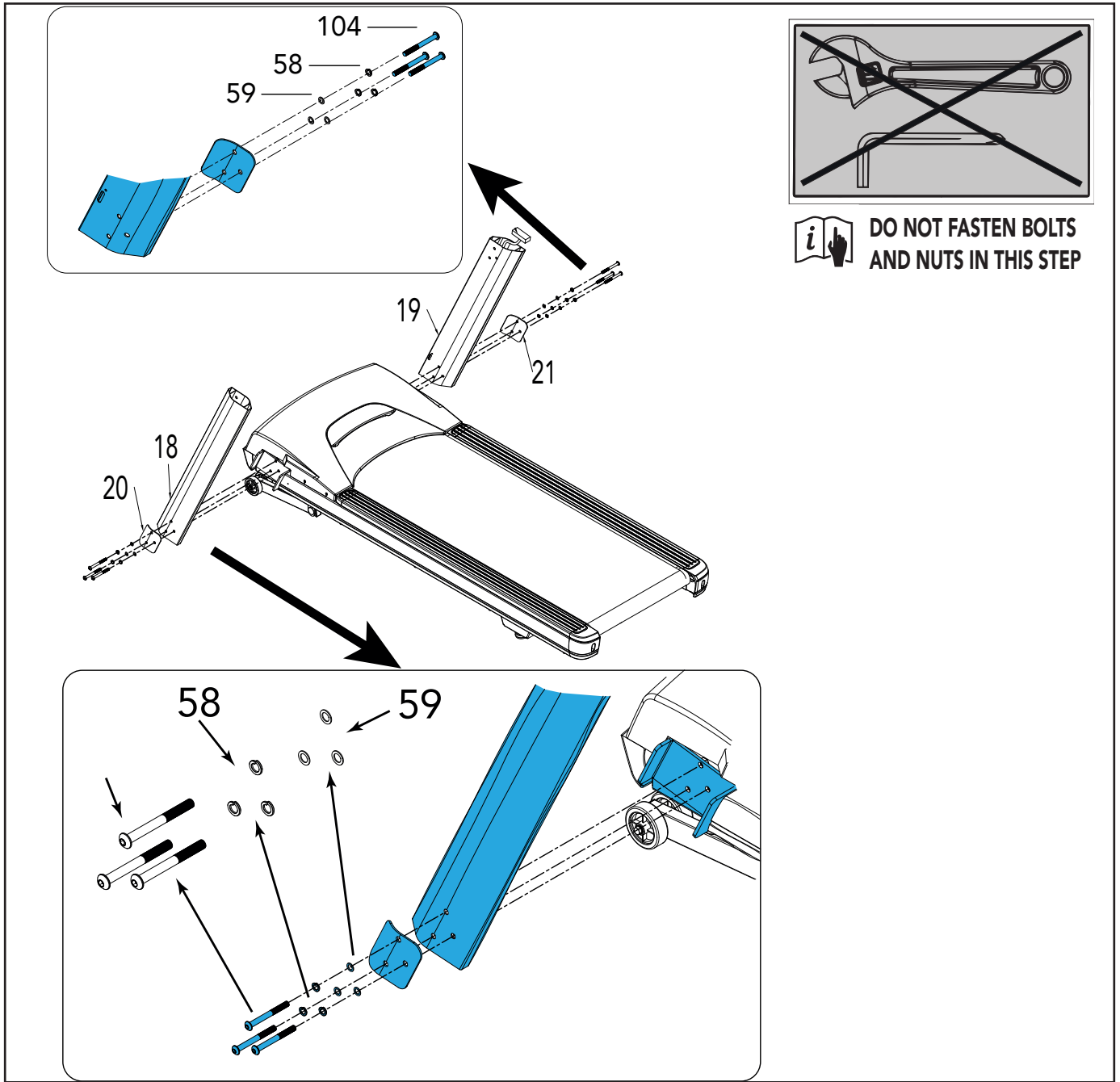
**STEP 4**



D-0

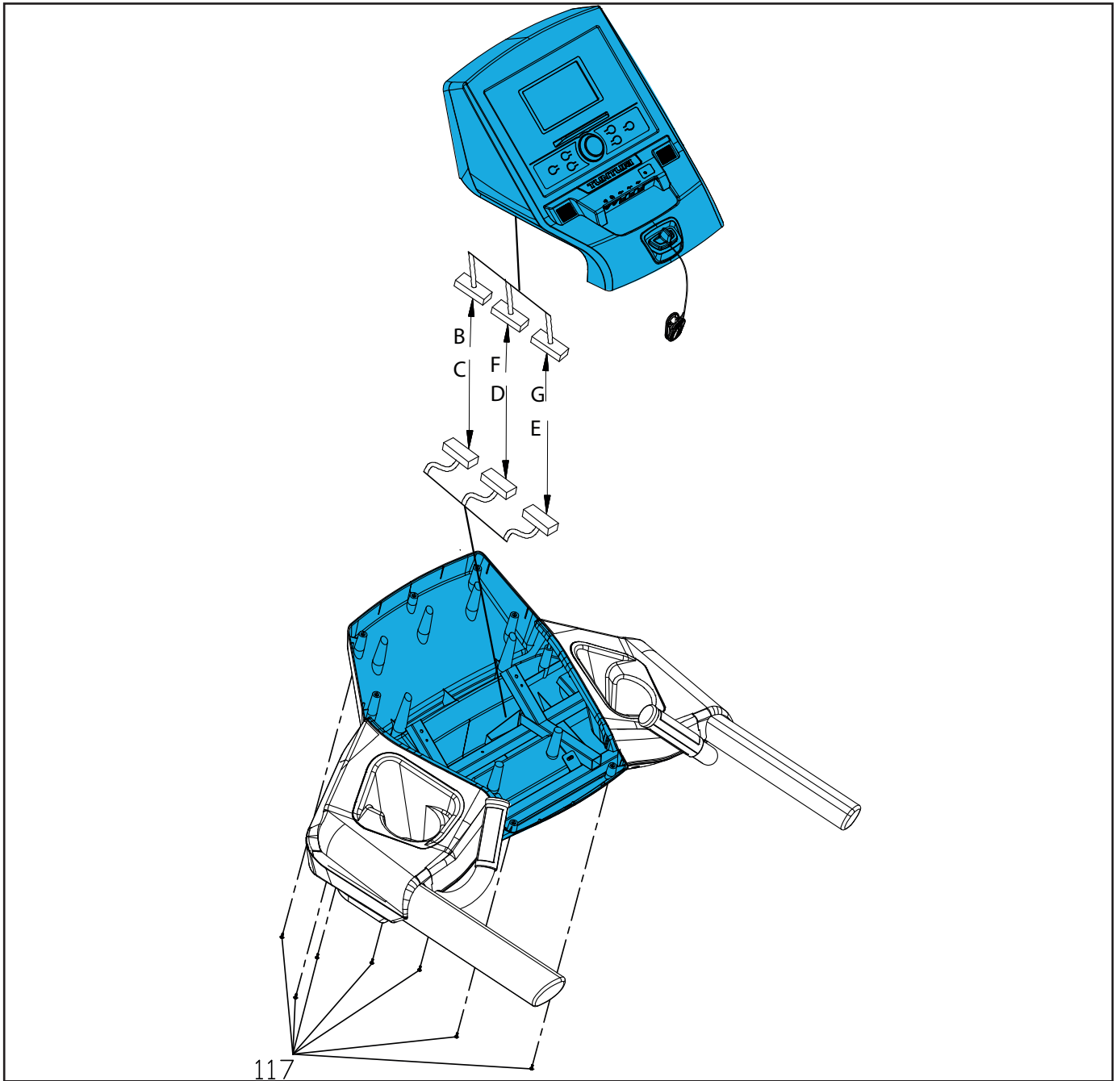


# D-1



<p><b># 58: Ø10x2.0T 6pcs</b> Split washer</p> <p><b># 59: Ø3/8"x25x2T 6pcs</b> Flat washer</p> <p><b>#104: 3/8"x3-3/4"L 6pcs</b> Button head socket bolt</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="742 1630 925 1904"> <p><b>STEP 3</b></p> </td> <td data-bbox="925 1630 1109 1904"> <p><b>STEP 2</b></p> </td> <td data-bbox="1109 1630 1495 1904"> <p><b>STEP 1</b></p> </td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="742 1904 1495 2116"> <p><b>TOOLS</b></p> </td> </tr> </table>	<p><b>STEP 3</b></p>	<p><b>STEP 2</b></p>	<p><b>STEP 1</b></p>	<p><b>TOOLS</b></p>		
<p><b>STEP 3</b></p>	<p><b>STEP 2</b></p>	<p><b>STEP 1</b></p>					
<p><b>TOOLS</b></p>							

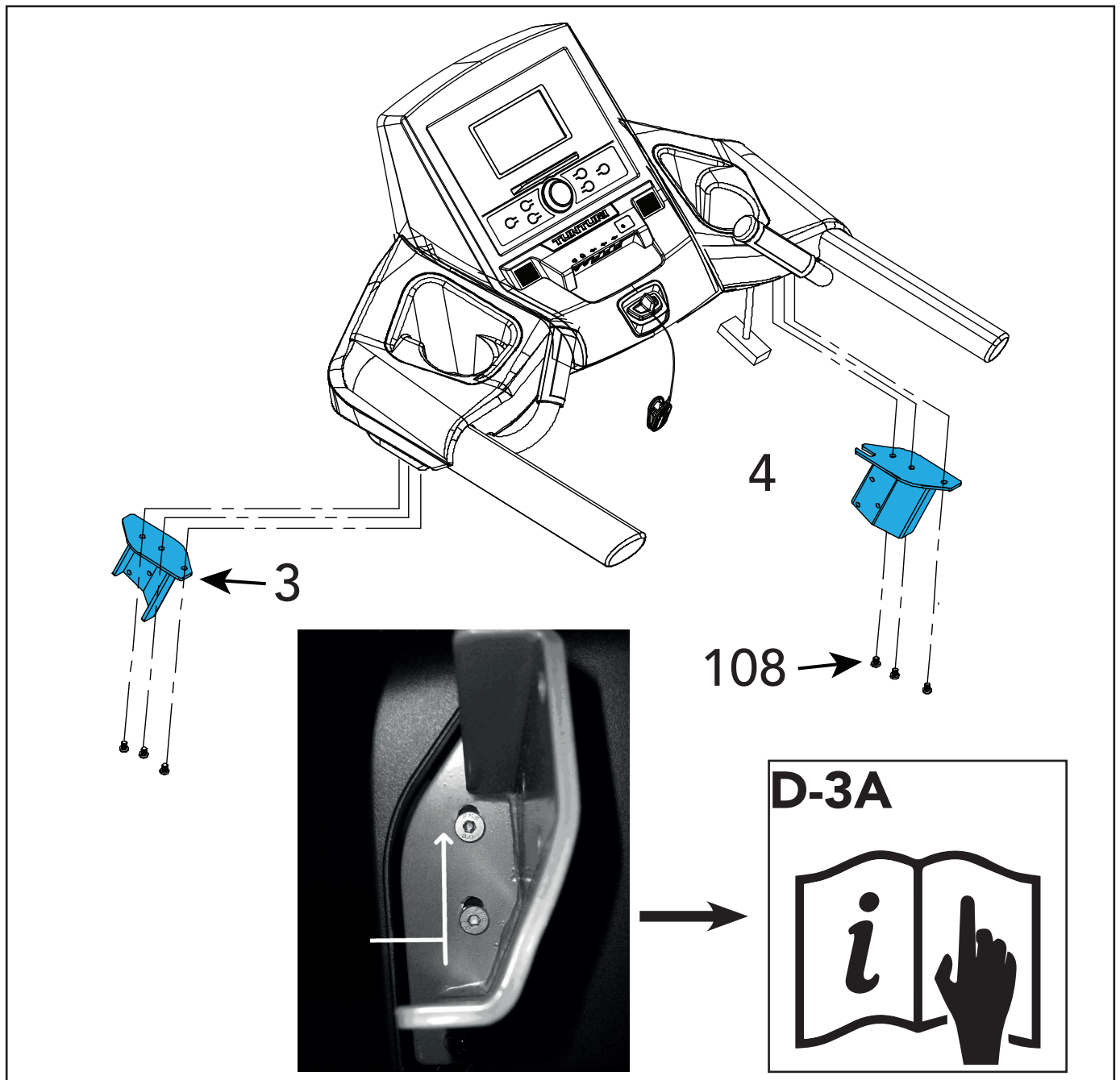
# D-2



**#117: Ø3,5 x 12L 7pcs**  
Sheet metal screw

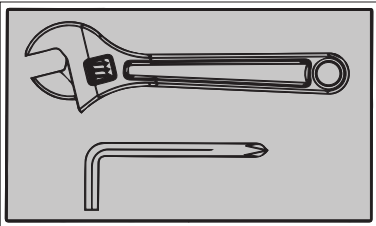
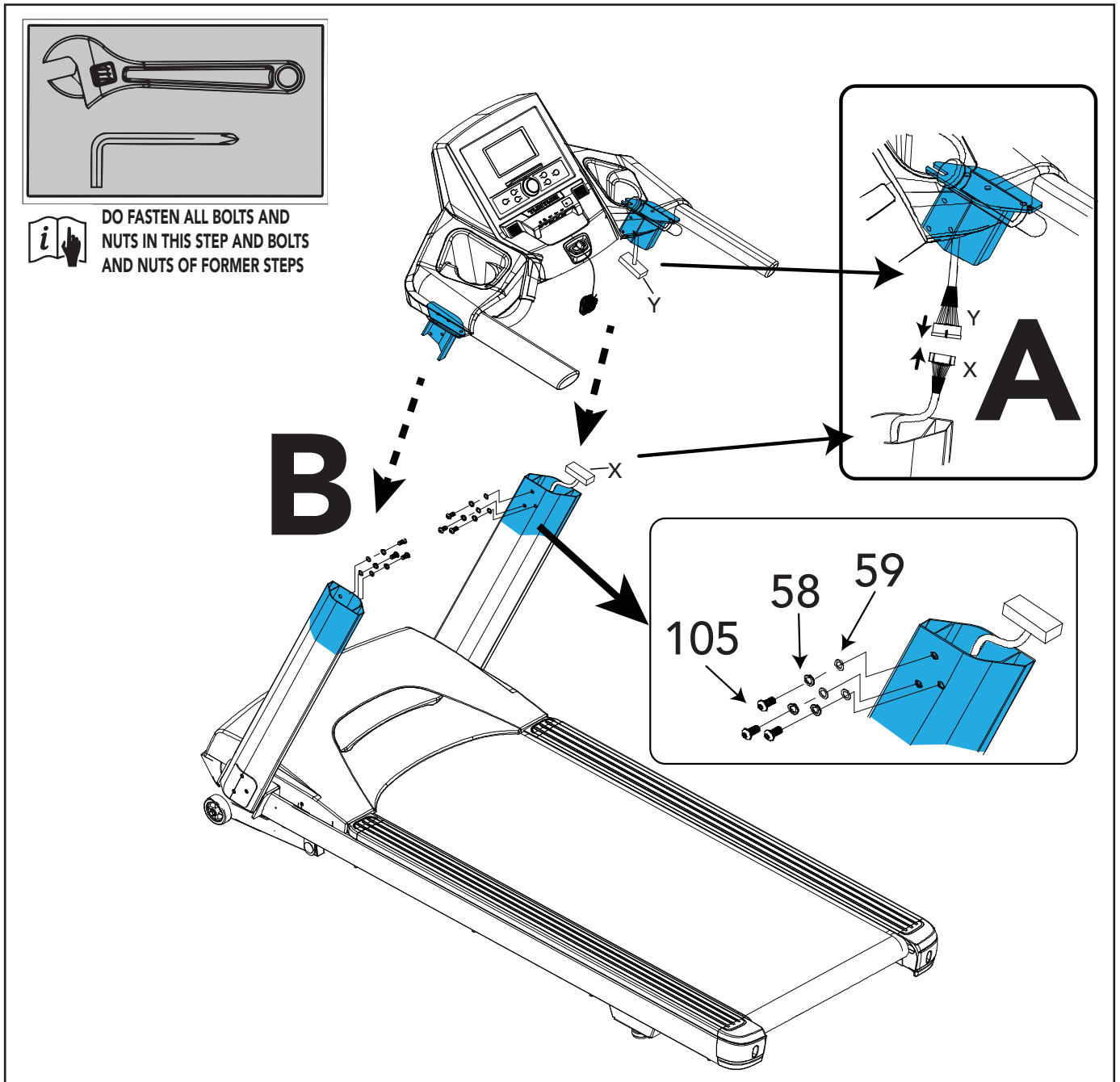
<p><b>STEP 3</b></p>	<p><b>STEP 2</b></p>	<p><b>STEP 1</b></p>	
<p><b>TOOLS</b></p>			<p><b>STEP 4</b></p>

# D-3A



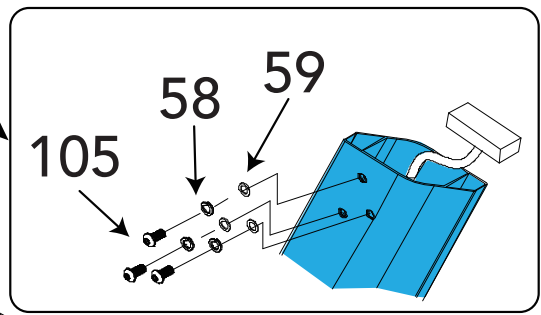
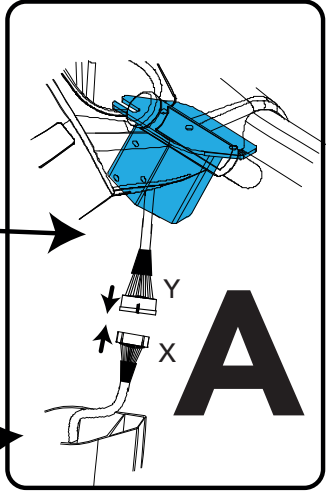
<p><b>#108: M8x12L</b>      <b>6pcs</b> Socket head cap bolt</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="782 1646 925 1904"> <p><b>STEP 3</b></p> </td> <td data-bbox="965 1646 1109 1904"> <p><b>STEP 2</b></p> </td> <td data-bbox="1149 1646 1292 1904"> <p><b>STEP 1</b></p> </td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="782 1915 1292 2083"> <p><b>TOOLS</b></p> </td> <td data-bbox="1252 1881 1436 2083"> <p><b>STEP 4</b></p> </td> </tr> </table>	<p><b>STEP 3</b></p>	<p><b>STEP 2</b></p>	<p><b>STEP 1</b></p>	<p><b>TOOLS</b></p>			<p><b>STEP 4</b></p>
<p><b>STEP 3</b></p>	<p><b>STEP 2</b></p>	<p><b>STEP 1</b></p>						
<p><b>TOOLS</b></p>			<p><b>STEP 4</b></p>					

# D-3B



**i** DO FASTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS

# B

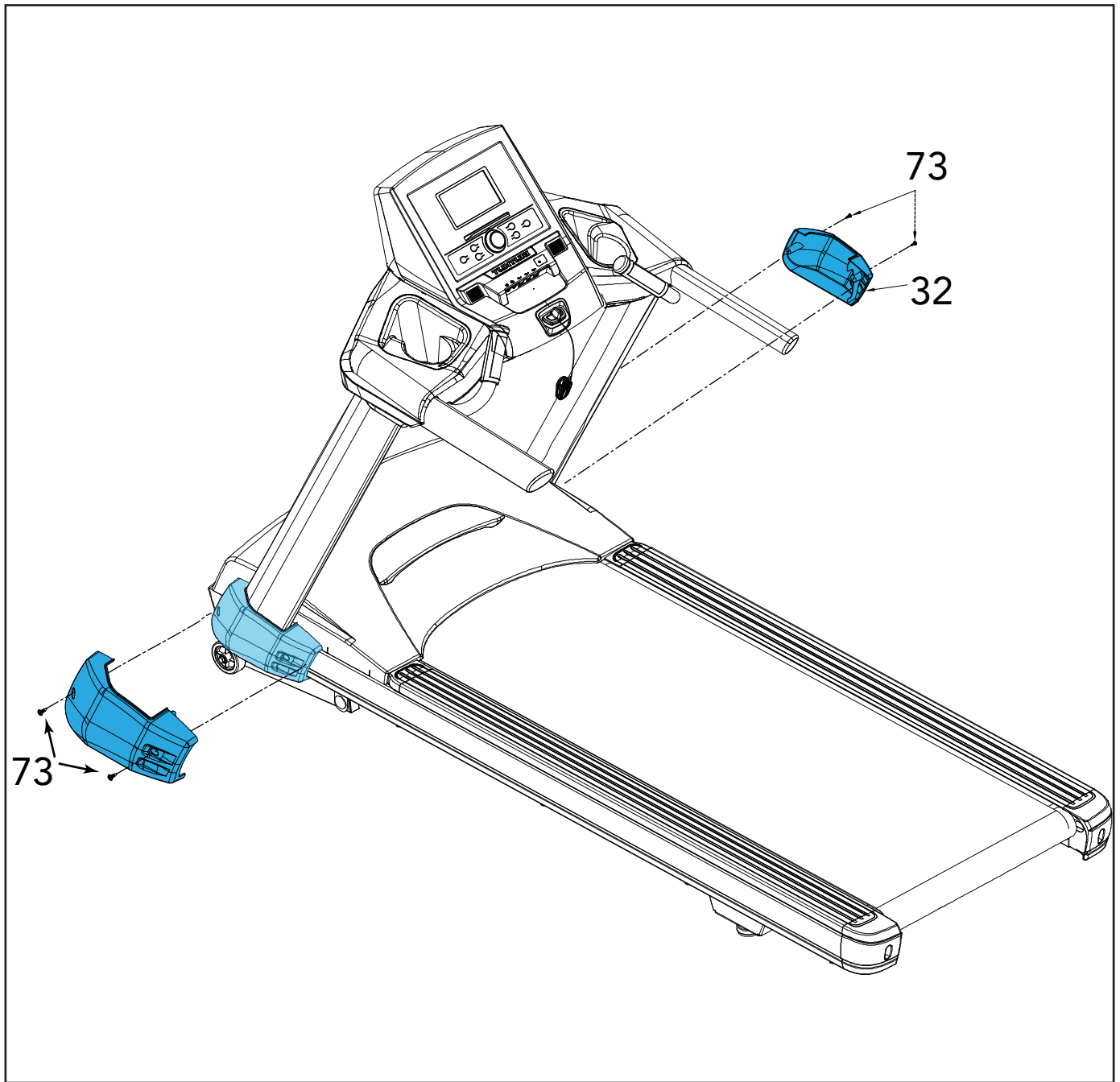


- # 58: Ø10x2.0T 6pcs  
Split washer
- # 59: Ø3/8"x25x2T 6pcs  
Flat washer
- #105: 3/8"x3/4"L 6pcs  
Button head socket bolt

<b>STEP 3</b>	<b>STEP 2</b>	<b>STEP 1</b>
<b>TOOLS</b>		
		<b>STEP 4</b>



# D-4



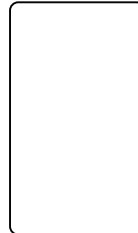
# 73: M5x12L  
Phillips head screw

4pcs

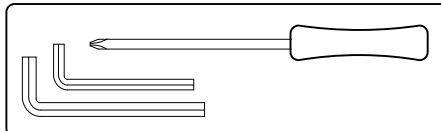
STEP 3

STEP 2

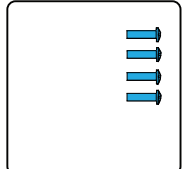
STEP 1



TOOLS



STEP 4



# E-01



# E-02



E-03



E-07



E-04



E-08



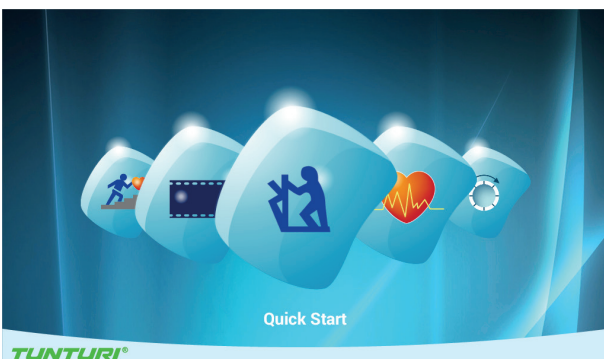
E-05



E-09



E-06



E-10



E-11



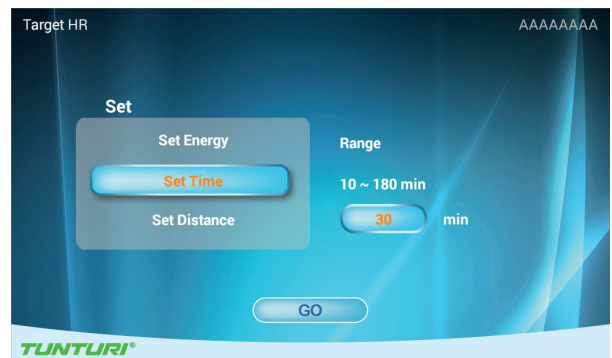
E-15



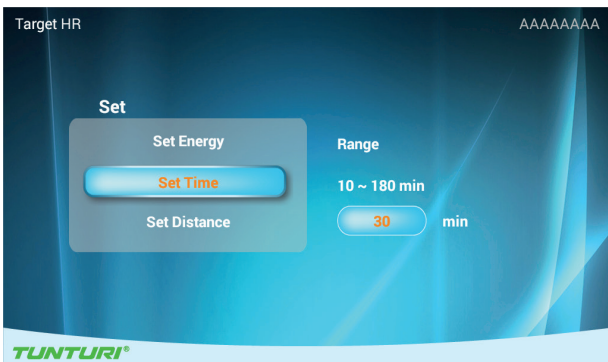
E-12



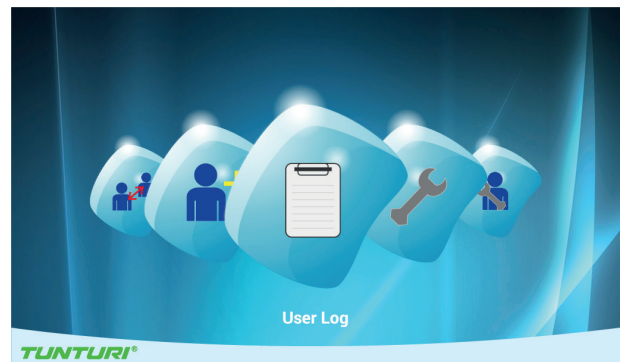
E-16



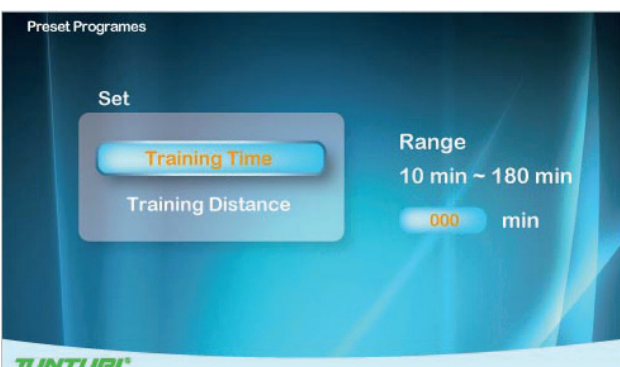
E-13



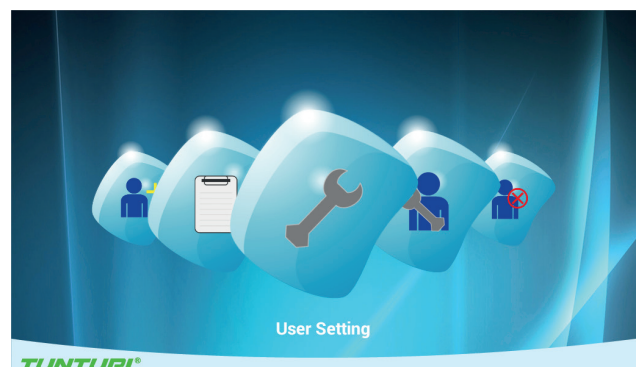
E-17



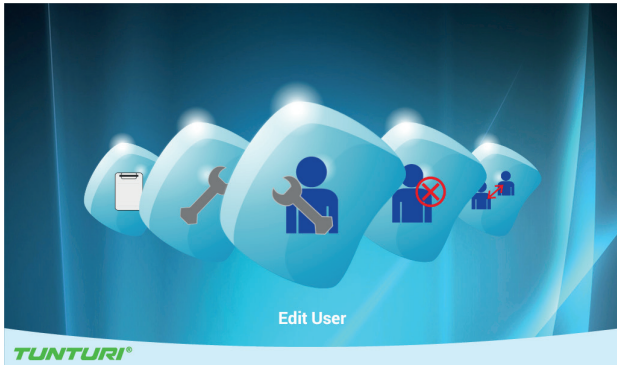
E-14



E-18



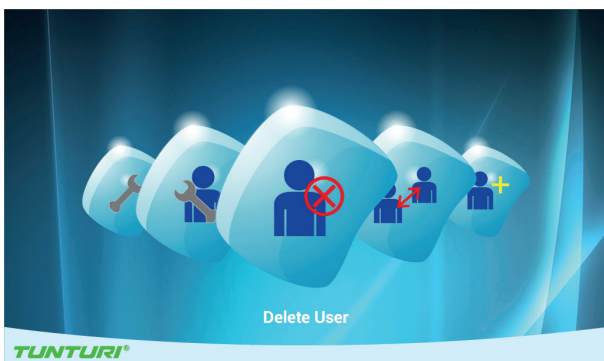
E-19



E-23



E-20



E-24



E-21



E-25

Last Session:	
Distance:	1.32 km
Training Time:	00:10:11
Max Speed:	8.0 km/h
Average Speed:	8.0 km/h
Max HR:	0 bpm
Average HR:	0 bpm
Energy Expenditure:	123 kcal

E-22



E-26



E-27



E-31

Create User

Name: -----

Units: Metric

Display: Count Up

Gender: Male

Age: 40 Years

Height: 175 cm

Weight: 70 kg

Max HR: 180 bpm

Save and Exit

TUNTURI®

E-28

Quick Start

AAAAA

Continue

Exit

Save and Exit

TUNTURI®

E-32

Create User

User memory full,  
Please Delete User.

TUNTURI®

E-29



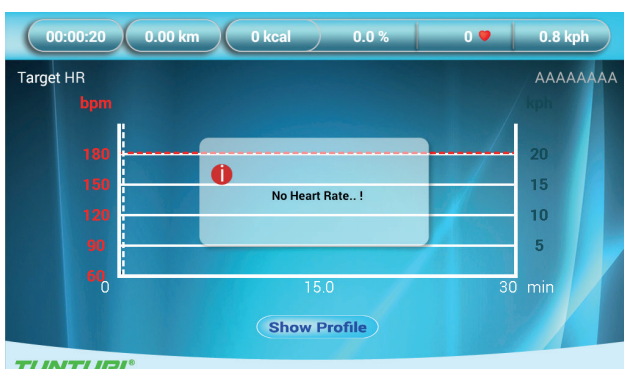
E-33

Edit User

No User Selected  
Change User First

TUNTURI®

E-30



E-34

Edit User

AAAAA

Name: AAAAAAA

Units: Metric

Display: Count Up

Gender: Male

Age: 40 Years

Height: 175 cm

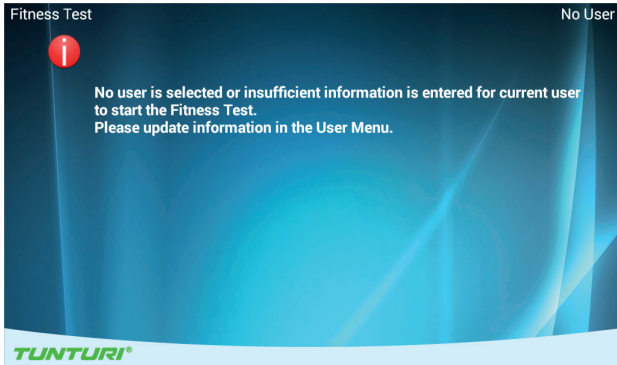
Weight: 70 kg

Max HR: 180 bpm

Save and Exit

TUNTURI®

E-35



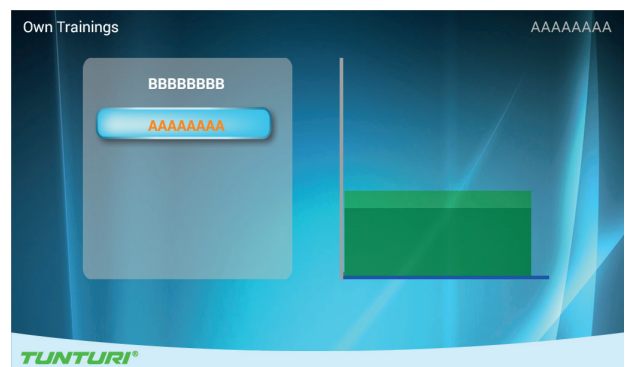
E-39



E-36



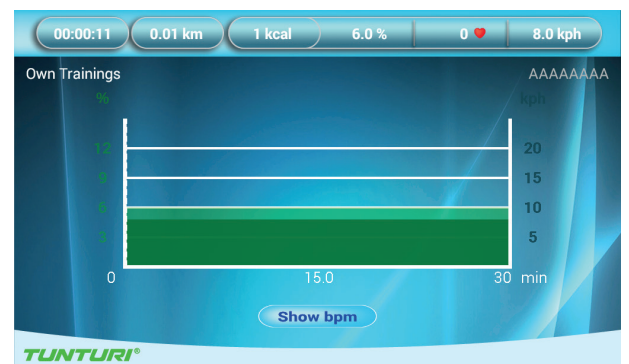
E-40



E-37

Last Session:	
Distance:	0.0 km
Training Time:	00:00:00
Max Speed:	0.0 km/h
Average Speed:	0.0 km/h
Max HR:	0 bpm
Average HR:	0 bpm
Energy Expenditure:	0 kcal

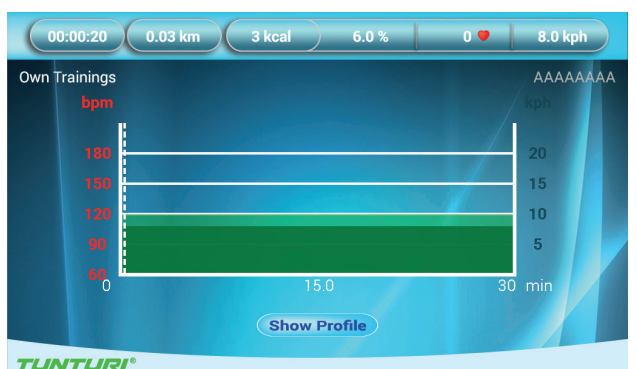
E-41



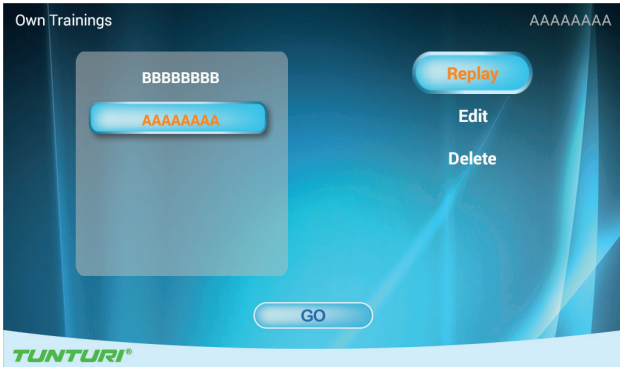
E-38

Last Session:	
Distance:	0.0 km
Training Time:	00:00:00
Max Speed:	0.0 km/h
Average Speed:	0.0 km/h
Max HR:	0 bpm
Average HR:	0 bpm
Energy Expenditure:	0 kcal

E-42



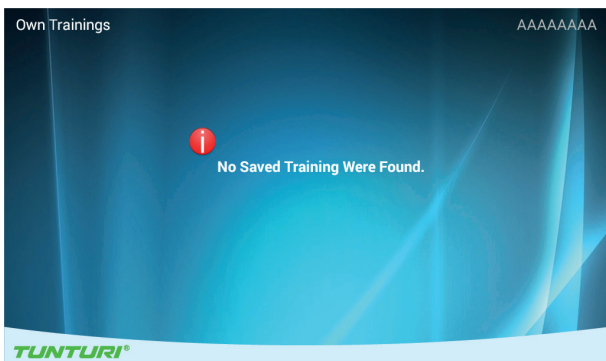
E-43



E-47



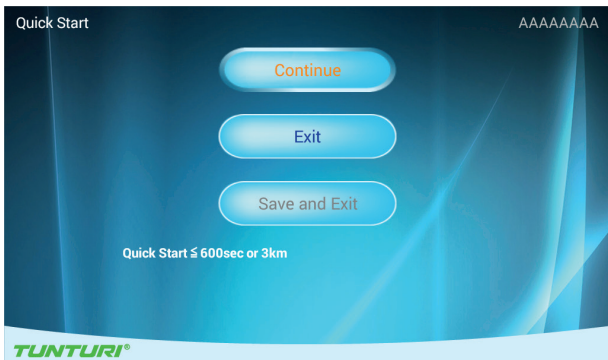
E-44



E-48



E-45



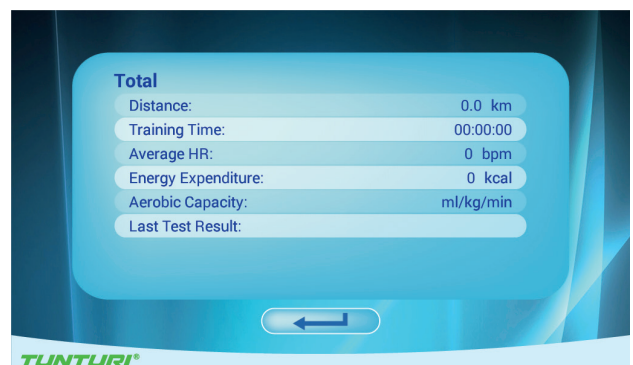
E-49



E-46

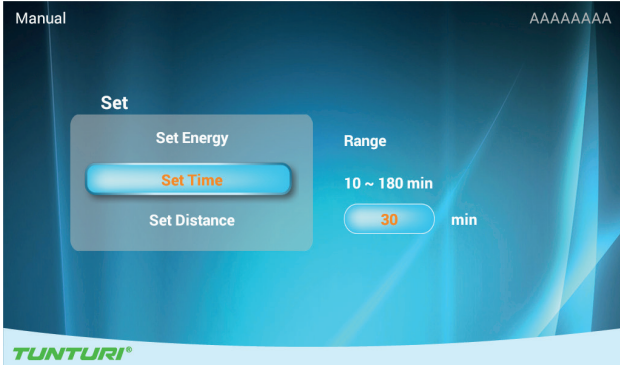


E-50

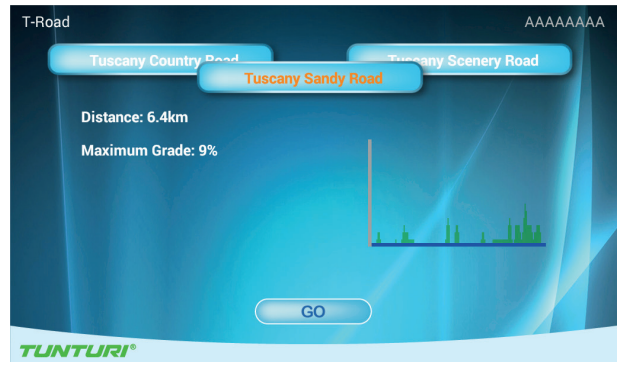




E-51



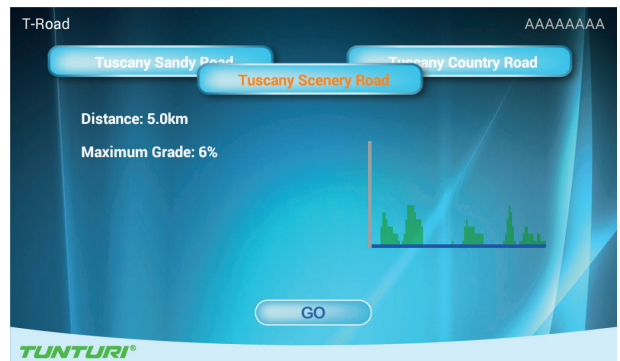
E-55



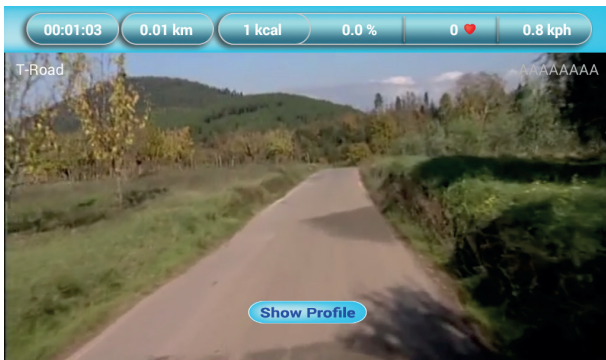
E-52



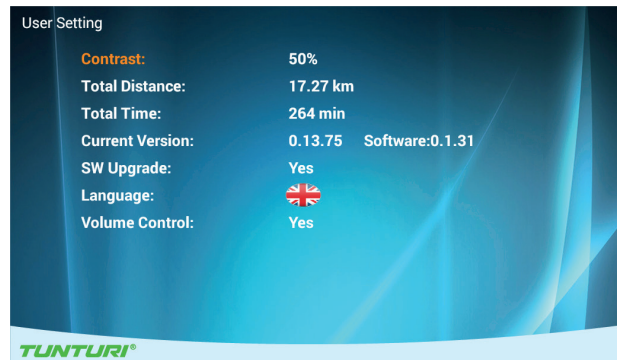
E-56



E-53



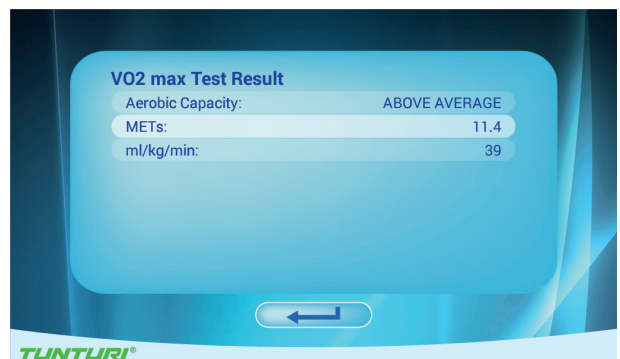
E-57



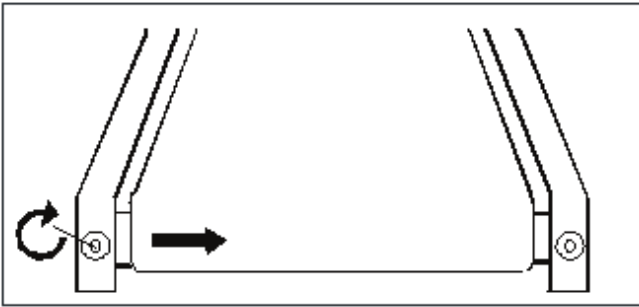
E-54



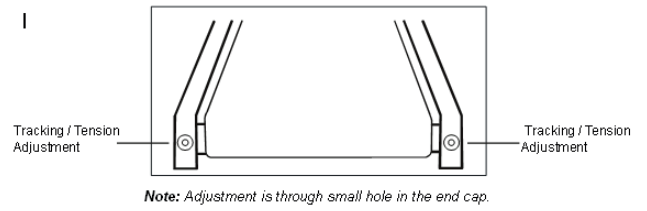
E-58



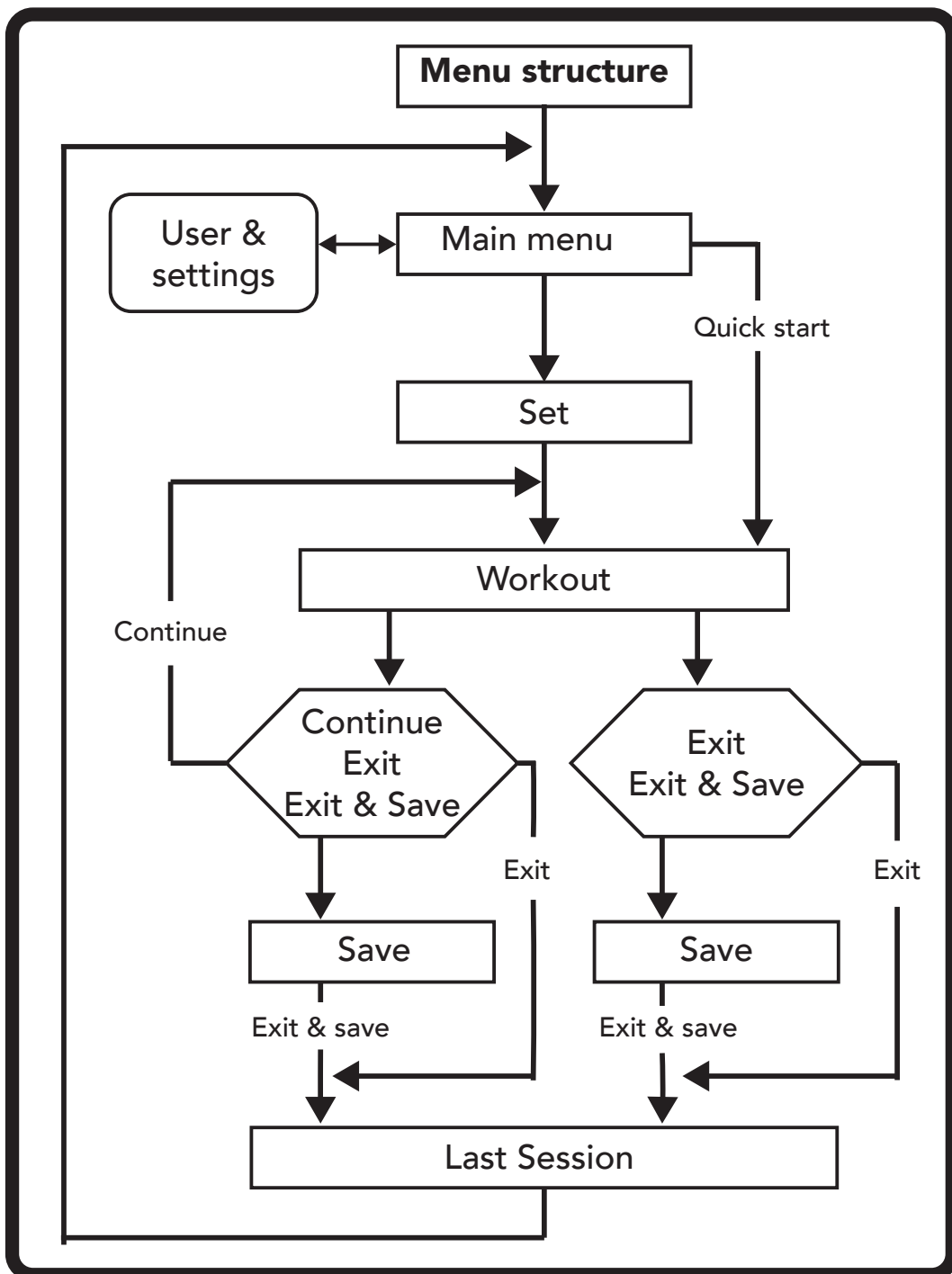
E-59



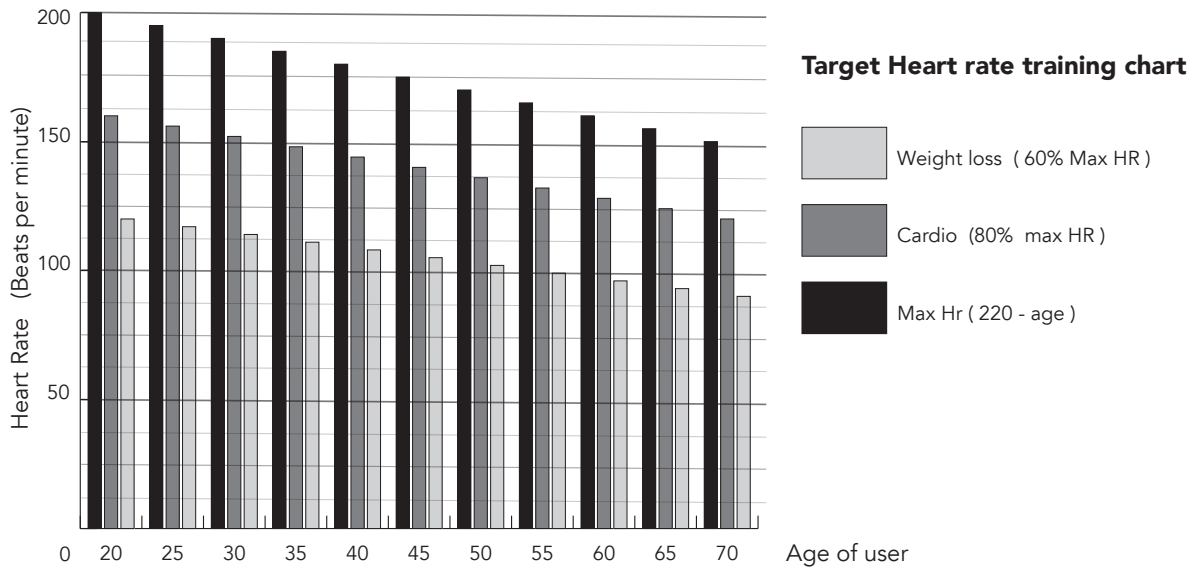
E-60



E-61



## E-62



## E-63

MEN / OXYGEN UPTAKE VO2MAX							
1= VERY POOR 7= EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / OXYGEN UPTAKE VO2MAX							
1= VERY POOR 7= EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

# Programs

## P1 Rolling Hill

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Km/h	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0
Mp/H	1.2	1.2	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.8	1.2	1.2	1.8	1.8	1.2	1.2
%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

## P2 Hill Climb

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Km/h	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	8.0	7.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0
Mp/H	1.2	1.2	1.8	1.8	2.5	3.1	5.0	4.3	4.3	3.7	5.0	2.5	1.8	1.8	1.2	1.2	1.8	1.8	1.2	1.2
%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

## P3 Cross Country

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Km/h	2.0	2.0	4.0	4.0	6.0	8.0	8.0	7.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0
Mp/H	1.2	1.2	2.5	2.5	3.7	5.0	5.0	4.3	4.3	3.7	3.1	2.5	1.8	1.8	1.2	1.2	1.8	1.8	1.2	1.2
%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

## P4 Stamina

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
KM/H	1.0	1.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	6.0	3.0	3.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0	1.0
Mp/H	0.6	0.6	1.8	1.8	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	4.3	4.3	3.7	3.7	1.8	0.6	0.6	1.8	1.8	0.6	0.6
%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

## P5 Power Interval

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Km/h	1.0	1.0	7.0	7.0	2.0	9.0	9.0	2.0	2.0	9.0	9.0	2.0	7.0	7.0	1.0	1.0	7.0	7.0	1.0	1.0
Mp/H	0.6	0.6	4.3	4.3	1.2	1.2	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	4.3	0.6	0.6	4.3	4.3	0.6	0.6
%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

## P6 Fatburner 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Km/h	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
Mp/H	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
%	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0

## P7 Fatburner 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Km/h	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
Mp/H	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
%	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	6.0	4.0	4.0	2.0	2.0	4.0	4.0	2.0	2.0

## P8 Cardio Strength

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Km/h	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
Mp/H	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
%	2.0	2.0	4.0	4.0	6.0	8.0	8.0	7.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0

## P9 Cardio Climb

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Km/h	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
Mp/H	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
%	1.0	1.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	6.0	3.0	3.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0	1.0

## P10 Hill Interval

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Km/h	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
Mp/H	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
%	1.0	1.0	7.0	7.0	2.0	9.0	9.0	2.0	2.0	9.0	9.0	2.0	7.0	7.0	1.0	1.0	7.0	7.0	1.0	1.0

## På svenska

Denna handbok är en översättning av den engelska texten. Vi förbehåller oss rätten till eventuella översättningsfel. Den engelska originaltexten råder.

## Index

<b>Löpband .....</b>	<b>89</b>
<b>Säkerhetsvarningar .....</b>	<b>89</b>
Elsäkerhet	90
Beskrivning (Fig. A)	90
Förpackningens innehåll (Fig. B & C)	90
Montering (Fig. D)	91
Dra åt skruvar och muttrar	91
<b>Träning.....</b>	<b>91</b>
Övning Instruktioner	91
Hjärtfrekvens	92
<b>Användning.....</b>	<b>93</b>
<b>Panelen (fig F).....</b>	<b>93</b>
Vridknapp och knappar	93
Startskärmen	94
Allmän träning fönster	94
<b>Program.....</b>	<b>94</b>
Quick start	94
Avsluta träningen	94
Konstant puls	94
Manuell..	95
Preset Programs	95
Egna program	95
Konditionstest	96
T-Road ...	96
<b>Editera användare .....</b>	<b>97</b>
Användarlog	97
Editera användare	97
Editera användare	97
Stryk användare	98
Byt användare	98
Skapa användare	98
<b>Garanti .....</b>	<b>98</b>
<b>Rengöring och underhåll .....</b>	<b>99</b>
Bandet och löpunderlaget	99
<b>Störningar Vid Användning .....</b>	<b>99</b>
<b>Transport och lagring.....</b>	<b>100</b>
Ytterligare information	100
<b>Teknisk information.....</b>	<b>100</b>
<b>Försäkran från tillverkaren .....</b>	<b>100</b>
<b>Friskrivning .....</b>	<b>100</b>

## Löpband

### Välkommen till Tunturi Fitness värld!

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

### Viktiga instruktioner om säkerhet

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar,, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrant.

## Säkerhetsvarningar



### VARNING

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



### VARNING

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

- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 165 kg (363 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

## Elsäkerhet

(endast elektrisk utrustning)

- Före användning, kontrollera alltid att nätspänningen är densamma som spänningen på utrustningens märkplåt.
- Använd inte en förlängningssladd.
- Håll strömkabeln borta från värme, olja och vassa kanter.
- Ändra inte strömkabeln eller kontakten.
- Använd inte utrustningen om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad. Om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Rulla alltid ut strömkabeln helt.
- Dra inte strömkabeln under utrustningen. Dra inte strömkabeln under en matta. Placera inte några föremål på strömkabeln.
- Kontrollera att strömkabeln inte hänger över en bordskant. Kontrollera att strömkabeln inte kan komma åt avsiktligt eller snubblas över.
- Lämna inte utrustningen obebakad med kontakten instoppad i vägguttaget.
- Dra inte i strömkabeln för att avlägsna kontakten från vägguttaget.
- Avlägsna stickkontakten från vägguttaget när utrustningen inte används, innan den monteras eller monteras isär och innan den rengörs eller underhålls.



### VARNING

- Om strömspänningen fluktuerar med 10 procent (10%) eller mer, kan detta ha en negativ inverkan på löparbandets funktion. Om löparbandet används under sådana förhållanden upphör garantin att gälla. Om du misstänker att spänningen är för lång, kontakta din elleverantör eller en behörig elektriker för att utföra en kontroll.



### VARNING

- Använd INTE en uttag med jordfelsbrytare för detta löparband. Som med alla apparater med en kraftig motor slår en jordfelsbrytare att slå till ofta. Lägga sladden för strömanslutningen så att den inte kankomma i kontakt med löparbandets rörliga delar inklusive liftmekanismen och transporthjulen.

## Jordningsföreskrifter

Den här produkten ska kopplas till ett jordat uttag. Om ett fel skulle uppstå i löparbandets elsystem skyddar jordningen mot elektrisk chock. Den här produkten levereras med en jordad sladd och stickpropp. Stickproppen ska anslutas till ett enligt korrekt jordat uttag som installerats enligt gällande regler och föreskrifter.



### VARNING

- Fel i apparatens jordanslutningen innebär en ökad risk för elektrisk chock. Om du är osäker på anslutningen bör du kontakta en elektriker eller servicemontör för att kontrollera att apparaten är ordentligt jordad. Försök inte sätta i en stickpropp som inte passar i uttaget, anlitna en elektriker för installation av passande vägguttag.

## Beskrivning (Fig. A)

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

## Förpackningens innehåll (Fig. B & C)

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



### ANMÄRKNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

## Montering (Fig. D)



### VARNING

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



### OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.

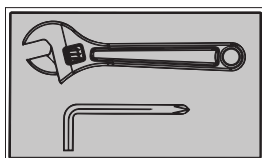
- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.



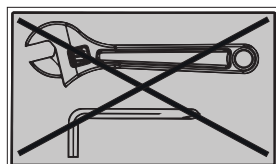
### Montering anmärkning (Fig. D-3A)

Placera stöden (3 & 4) på baksidan av konsolen, sedan du kan dra åt skruvarna.

## Dra åt skruvar och muttrar



Spänn fast alla skruvar och muttrar ordentligt efter att alla komponenter har monterats i det aktuella och föregående stegen.



Dra inte åt alla skruvar och muttrar i detta steg.



### ANMÄRKNING

- Spara verktygen som följer med denna produkt när monteringen är klar så att du kan använda dem för framtida servicearbeten.

## Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen. För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen,

30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärlsystemet utsätts för kraftigt belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

## Övning Instruktioner

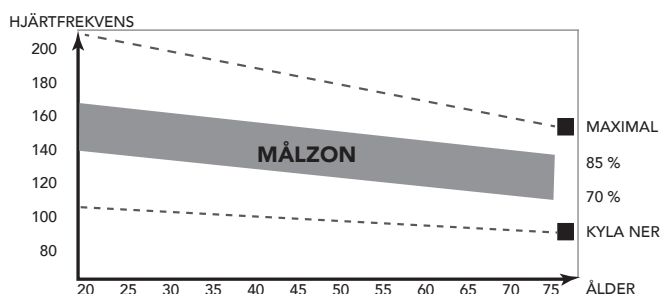
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

### Uppvärmningsfasen

Denna fas får blodet att börja pumpa runt i kroppen och förbereder musklerna på aktivitet. Den minskar även risken för kramp och muskelskada. Det är tillrådligt att göra några stretchövningar som visas nedan. Varje stretchövning ska hållas i ungefär 30 sekunder. Tvinga eller tryck inte in musklerna i en stretchövning. Om det gör ont, SLUTA

### Träningsfasen

Detta är fasen där du jobbar. Efter regelbunden användning, kommer musklerna i dina ben att bli mer flexibla. I denna fas är det mycket viktigt att bibehålla ett jämnt tempo från början till slut. Ansträngningsnivån ska vara tillräcklig för att höja din puls till målzonen som visas i nedanstående figur



Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, även om de flesta börjar med ungefär 15-20 minuter.

### Nedvarningsfasen

Under denna fas får ditt kardiovaskulära system och dina muskler varva ned.

Den är en upprepning av uppvärmningsövningen, t.ex. minska ditt tempo, fortsatt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen. När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina träningsstillfällen jämnt under hela veckan.

## Muskeltoning

För att tona musklerna när du använder träningsredskapet, måste du ställa in en ganska hög belastning. Detta belastar benmusklerna mer och kan innebära att du inte kan träna så länge som du vill. Om du även försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmnings- och nedvarningsfaserna, men mot slutet av träningsfasen kan du öka belastningen så att dina ben får jobba hårdare. Du måste minska hastigheten för att hålla pulsen i målzonen.

## Viktminskning

Den viktigaste faktorn här är hur mycket du anstränger dig. Ju hårdare och längre du tränar, desto fler kalorier bränner du. Detta är i princip detsamma som om du tränade för att förbättra din kondition, skillnaden är målet.

## Hjärtfrekvens

### Pulsmätning (handpulssensorer)

Pulsen mäts av sensorer i handtagen när användaren vidrör båda sensorerna samtidigt. Bäst pulsmätning fås när skinnet är en aning fuktigt och i ständig kontakt med handpulssensorerna. Om skinnet är för torrt eller för fuktigt kan pulsmätningen bli mindre exakt.



#### ANMÄRKNING

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

### Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbälte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbälte med sändare.

Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbältet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.



#### VARNING

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



#### OBS.

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid arandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 2 meter.

- Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.



#### ANMÄRKNING

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

### Maximal hjärtfrekvens (under träning)

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



#### VARNING

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

### Nybörjarnivå 50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar nybörjare, viktväktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

### Avanceradnivå 60-70% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

### Expert 70-80% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.



## Användning

### Huvudströmbrytare (Fig. E-2)

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

### Starta utrustningen:

- Anslut stickkontakten till utrustningen.
- Anslut stickkontakten till vägguttaget.
- Sätt huvudströmbrytaren i läge "på" (ON).

### Stoppa utrustningen:

- 1. Sätt huvudströmbrytaren i läge "av" (OFF).
- 2. Avlägsna stickkontakten från vägguttaget.
- 3. Avlägsna stickkontakten från utrustningen.

### Säkerhetsnyckel (Fig. E-1)

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

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

### Brytare (Fig. E-2)

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



### VARNING

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

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

- Avlägsna stickkontakten från utrustningen.
- Tryck på brytaren för att starta om utrustningen.
- Anslut stickkontakten till utrustningen.



### ANMÄRKNING

- Vissa kretsbytare som används i hushåll är inte lämpade för höga spänningstoppar, vilka kan förekomma när man slår på löparbandet och även vid normal användning. Om löparband gör att säkringen går hemma hos dig (trots att rätt spänning används och löparbandet är den enda apparaten i gruppen) och löparbandets säkring inte bryter, måste du byta ut säkringen till en typ som klarar större spänningstoppar. Detta är inte en defekt som täcks av garantin. Detta är ett förhållande som tillverkaren inte kan råda över.

## Panelen (fig F)



### VARNING

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svett droppar.
- Luta dig inte mot panelen..



### ANMÄRKNING

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter.

## Vridknapp och knappar

### Bakåt-, stoppknapp:

- Gå tillbaka till föregående fönster.
- Avbryt den aktiva träningen.

### Användare/Inställningar:

- Tryck på den här knappen för att öppna lägesskärmen Användare/Inställningar
- Knappen fungerar inte under träning.

### Speed +

- Öka hastigheten (0.8~20 km/t).
- Tryck en gång för att öka hastigheten 0,1 km/t.
- Tryck och håll i två sekunder för att öka hastigheten snabbare.
- Bläddra bland program och ändra värden i programmeringsläget.

### Speed -:

- Minska hastigheten (0.8~20 km/t).
- Tryck en gång för att minska hastigheten 0,1 km/t.
- Tryck och håll i två sekunder för att minska hastigheten snabbare.
- Bläddra bland program och ändra värden i programmeringsläget.

### Incline +

- Ökar lutningen (0%~15% ±1%).
- Bläddra bland program och ändra värden i programmeringsläget..

### Incline -:

- Minskar lutningen (0%~15% ±1%).
- Bläddra bland program och ändra värden i programmeringsläget.

## Vridknapp: (Fig. E-03)

### Vridfunktioner:

- Välj träningsläge i huvudmenyn.
- Val av läget Användare/Inställningar
- Välj träningsföremål i inställningsmenyn.
- Öka eller minska inställningsvärdet.
- Justera målvärde (högt/lågt) under träningen.

### Horisontellt

Vrid medurs för att välja höger, och moturs för att välja vänster.

### Vertikalt

Vrid medurs för att växla upp, moturs för att växla ner.

### Knappfunktioner:

- Bekräftelse av Sportläget.
- Alternativbekräftelse i läget Användare/Inställning.
- Bekräftelse av träningsföremål på inställningsskärmen.
- Bekräftelse av inställningsvärde.
- Skärmväxling mellan bpm / Profile under träningen.
- Skärmväxling mellan Video/ Profil under T-Road.

## Startskärmen

När användargränssnittet startas visas en inläsningsskärm enligt nedan.  
(Fig. E-04)

Efter några sekunder ändras skärmen till Dataavläsning pågår. Se nedan. (Fig. E-05)

När programmet har laddats visar användargränssnittet huvudmenyn. (Fig. E-06)

Trainer är nu redo att börja din träningsprogrammering genom att bara välja quick start och sätta igång.

## Allmän träning fönster

(Fig. E-26)

X-axeln betecknar tiden i minuter mellan 0~30. Den uppdateras en gång var 15:e minut under träning.

- Tryck under träning på vridknappen för att växla Y-axeln mellan Incline/ bpm.
- Stapeldiagrammet betecknar lutning/ fart.
- Den vita prickade linjen visar nuvarande position, som rör sig åt höger allteftersom träningstiden ökar. Träningsskärmen kan som mest visa uppgifter för fem timmars.
- Den orangefärgade kurvan visar användarens faktiska puls, och varierar allteftersom pulsen går upp och ner.

## Program

### Quick start

(Fig. E-06)

- Vrid på vridknappen och välj "Quick start".
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och snabbt gå till träningskärmen.

### Avsluta träningen

Skärmen för avsluta träning visas när du trycker på Bakåt/Stopp eller Huvudmenyn, eller när den vita prickade linjen når målvärdet.

### Skärmen avsluta träning (Fig. E-28)

#### Fortsätt:

Välj "Fortsätt:" för att gå tillbaka till träningskärmen.

#### Avsluta:

Välj "Avsluta" för att avsluta och gå till skärmen senaste pass.

### Spara ock avsluta: (Fig. E-24)

Välj "Spara ock avsluta" och ange ett filnamn längst ned på skärmen: Använd vridknappen för att välja A~Z eller 0~9, spara alla träningsdata och namnge filen för ett nytt träningsläge.



#### ANMÄRKNING

- Om du vill spara träningen måste hela träningen vara minst 10 minuter eller mera än 3 km långa..



#### ANMÄRKNING

- Du kan inte spara träning data när du använder programmet Fitness test eller T-Road

Visa träningsuppgifterna på skärmen Senaste pass.

### Skärmen träningsuppgifter (Fig. E-25)

Tryck på vridknappen för att återgå till huvudmenyn.

## Konstant puls

(Fig. E-07)

- Vrid på vridknappen och välj "Konstant puls"
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och snabbt gå till Inställningsskärm (1)

### Inställningsskärm (1) (Fig. E-15)

- Vrid på vridknappen för att justera målpulsvärde. (Procentandel varierar med bpm-värde)

- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå till inställningsskärmen (2)

### Inställningsskärm (2) (Fig. E-16)

- Vrid på vridknappen för att välja objekt.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och fortsätta inställningsområdet till höger.
- Vrid på vridknappen för att byta inställningsområden.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå till träningskärmen.

### Träningskärmen (Fig. E-29)

- Meddelandet "Ingen puls signal!" visas om användarens puls inte upptäcks under träningen. during workout.

För att avsluta träningen

 "Avsluta träningen"

(  94 )

## Manuell

(Fig. E-08)

- Vrid på vridknappen och välj "Manuell"
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och snabbt gå till Inställningsskärm (1)

### Inställningsskärm (1) (Fig. E-13)

- Vrid på vridknappen för att välja objekt.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och fortsätta inställningsområdet till höger.
- Vrid på vridknappen för att byta inställningsområden.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå till träningskärmen.

### Träningskärmen (Fig. E-23)

- Tryck under träning på vridknappen för att växla Y-axeln mellan Incline/ bpm.
- Stapeldiagrammet betecknar vridmoment Nm-värde. Vrid på vridknappen för att justera Nm-värde.
- Den vita prickade linjen visar nuvarande position, som rör sig åt höger allteftersom kalorier/tid/distans ökar.
- Den orange färgade kurvan visar användarens faktiska puls, och varierar allteftersom pulsen går upp och ner.

För att avsluta träningen

 "Avsluta träningen"

(  94 )

## Preset Programs

(Fig. E-09)

- Vrid på vridknappen och välj "Preset Programs"
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och snabbt gå till Inställningsskärm (1)

### Inställningsskärm (1) Fig. E-47)

- Vrid på vridknappen för att välja
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå till inställningsskärmen (2).

### Inställningsskärm (2) (Fig. E-14)


- Vrid på vridknappen för att välja objekt.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och fortsätta inställningsområdet till höger.
- Vrid på vridknappen för att byta inställningsområden.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå till träningskärmen.

### Träningskärmen ( lutning ) (Fig. E-48)

### Träning (Konstant puls) (Fig. E-27)

För att avsluta träningen

 "Avsluta träningen"

(  94 )

## Egna program

(Fig. E-10)

- Vrid på vridknappen och välj "egna program"
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och snabbt gå till Inställningsskärm (1)



### ANMÄRKNING

När inga sparade träningar finns visas nedanstående fönster (Fig. E-44)

- Tryck på vridknappen för att återgå till huvudmenyn.

### Inställningsskärm (1) (Fig. E-40)

Inställningsskärmen (1) är för användarens sparade objekt och träningsuppgifter. De visas i den högra och vänstra delen.

- Vrid på vridknappen för att välja objekt.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och öppna fönstret för val.

### Fönstret för val (Fig. E-43)

- Vrid på vridknappen och välj objekt

### Välj "Ompspel"

- Tryck på vridknappen för att bekräfta. Gå till träningskärmen och fortsatt föregående träning

**Välj "Ändra"**

- Tryck på vridknappen för att bekräfta.
- Gå till och redigera inställningsområde.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå till träningskärmen.

**Välj "Radera"**

- Vrid på vridknappen för att välja objekt.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och öppna fönstret för val.
- Välj Ja för att radera vald fil, välj nej för att inte radera vald fil.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta.

**Träningskärmen:**

Träningskärmen beror på vilket träningsläge du befinner dig i

**Konstant puls**

Det är samma som förinställda program pulsläge.

**Konditionstest**

(Fig. E-11)

- Vrid på vridknappen och välj "Konditionstest"
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och snabbt gå till Inställningsskärm (1)

**ANMÄRKNING**

Användargränssnittet behöver användarens uppgifter för att behandla Konditionstest, om inga användaruppgifter finns kan Konditionstestet inte starta.

Nedanstående meddelande visas.(Fig. E-35)

- Tryck på vridknappen för att återgå till huvudmenyn.

**Informationsfönstre**

Skärmen visar

"Konditionstest i en cooper testuser går / springer så långt som möjligt på 12 minuter. "

- Tryck på vridknappen för att bekräfta och öppna träningskärmen.

**Träningskärmen (Fig. E-36)****Skärmen visar****"Test misslyckades ! om:**

- Ttiden för kort. Testet har stoppats

**"Ingen puls signal!" om:**

- Användarens puls inte upptäcks

Tryck på Bakåt-, stoppknapp:

eller på huvudmenyn för att lämna träningskärmen.

**Skärmen träningsuppgifter (Fig. E-25)**

- Tryck på vridknappen för att gå till skärmen Vo2 max testresultat

**Skärmen Vo2 max testresultat (Fig. E-58)**

- Tryck på vridknappen för att återgå till huvudmenyn.

För att avsluta träningen

☛ "Avsluta träningen"

( 94 )

**Tabell över Vo2 max testresultat (Fig. E-63)****T-Road**

(Fig. E-12)

- Vrid på vridknappen och välj "T-Road"
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och snabbt gå till Inställningsskärm (1).

**Inställningsskärm (1) (Fig. E-54)**

Det finns 3 valbara låtar. Nämligen:

Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenrey Road/ Tuscany Country Road.

- Vrid på vridknappen och välj din träningslåt.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå till träningsvideoskärmen

(Fig. E-53)

Tryck på vridknappen under träning för att växla mellan video och profil. (Fig. E-52)

- X-axeln visas som avståndsenhet, km i metriskt och mile i brittiskt.
- Y-axelns enhet är m i metriskt och ft i brittiskt.
- Tryck på vridknappen under träning för att växla mellan Video/ Profil.

**På profilskärmen:**

- Den vita prickade linjen visar nuvarande position, som rör sig åt höger allteftersom träningstiden ökar.
- Den orangefärgade kurvan visar användarens faktiska puls, och varierar allteftersom pulsen går upp och ner.

**På videoskärmen:**

- Den vita ikonen + 0° i den nedre delen till vänster på skärmen visar lutningsgrad och varierar med profilens ändring av lutningen.
- Genom att trycka på Back/stop, på huvudmenyn, eller när den vita prickade linjen når målvärdet lämnas träningskärmen.n

För att avsluta träningen

*☞ "Avsluta träningen"*

(  94 )

## Editera användare

Tryck på "Editera användare" för att gå till huvudmenyn Användare/Inställningar.

- Använd vridknappen för att välja en av sex tillgängliga objekt.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta att öppna inställningsskärm för valt objekt.

## Användarlog

(Fig. E-17)

Genom att välja "användarlog" kan du: Visa träningsuppgifter för vald användare.

Visa antingen uppgifter för senaste träningspasset eller en sammanställning av användares alla pass. (Fig. E-25)

Avsluta träningsuppgifter genom att trycka på BACK/STOP.

## Editera användare

(Fig. E-18)

Genom att välja "Editera användare" kan du:

- Justera ljusstyrkan (standard = 50 %).
- Kontrollera maskinens totala körsträcka.
- Kontrollera maskinens totala använd tid.
- Kontrollera konsolens standardfirmware och mjukvaruversion.
- Byta språk.
- Valknappen pipljud på (ja) eller av (nej).

## Fönstret användarinställningar. (Fig. E-57)

### Ändra inställningar

- Vrid på vridknappen för att välja objekt att ändra.
- Tryck på vridknappen för att öppna valt objekt på höger sida av skärmen för redigering.
- Vrid på vridknappen för att ändra värden.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta ändring.
- Vrid på vridknappen för att välja nästa objekt, eller använd knappen Back/ Stop för att gå tillbaka till inställningsmenyn.

## Editera användare

Genom att välja Editera användare kan du: Redigera: (Fig. E-34))

## Användarnamn:

- Vrid på vridknappen och välj "Namn".
- Tryck på vridknappen för att öppna redigering av "Name".
- Vrid på vridknappen för att välja bokstav.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta.
- Vrid på vridknappen för att välja nästa bokstav.
- När namnet angetts korrekt väljer du "✓" för att bekräfta namn och gå tillbaka till menyn redigera användare.

## Enheter, visning

- Vrid på vridknappen och välj "Units".
- Tryck på vridknappen för att öppna "Units" edit.
- Vrid på vridknappen för att välja Metric: visar enheter i km/kph/Kcal
- Imperial: visar enheter i mile/mpH/kcal.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå tillbaka till menyn redigera användare.

## Visa

- Vrid på vridknappen och välj "visa".
- Tryck på vridknappen för att öppna redigering "Display".
- Vrid på vridknappen för att välja Count up: förinställd tid/distans räknas uppåt
- Count Down: förinställd tid/distans räknas nedåt.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå tillbaka till menyn redigera användare.

## Kön

- Vrid på vridknappen och välj "Kön".
- Tryck på vridknappen för att öppna redigering av kön.
- Vrid på vridknappen för att välja Man/Kvinna.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå tillbaka till menyn redigera användare.

## Ålder

- Vrid på vridknappen och välj "ålder".
- Tryck på vridknappen för att öppna redigering av ålder.
- Vrid på vridknappen för att byta ålder.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå tillbaka till menyn redigera användare.

## Längd

- Vrid på vridknappen och välj "Längd".
- Tryck på vridknappen för att öppna redigering av längd.
- Vrid på vridknappen för att ändra längd
- I cm vid enheter i metriskt
- I fot/tum vid enheter i brittiskt system.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå tillbaka till menyn redigera användare.

## Vikt

- Vrid på vridknappen och välj "vikt".
- Tryck på vridknappen för att öppna redigering av vikt.
- Vrid på vridknappen för att ändra vikt i kg vid

enheter i Metric

- i lbs vid enheter i Imperial.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå tillbaka till menyn redigera användare.

### Maxpuls

- Vrid på vridknappen och välj "maxpuls".
- Tryck på vridknappen för att öppna redigering av maxpuls.
- Vrid på vridknappen för att ändra förinställd standard maxpuls för man: 220-ålder för kvinna: 226-ålder
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå tillbaka till menyn redigera användare.

### max hastighet

- Vrid på vridknappen och välj "max hastighet".
- Tryck på vridknappen för att öppna redigering av max hastighet.
- Vrid på vridknappen för att byta max hastighet.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta och gå tillbaka till menyn redigera användare.



### ANMÄRKNING

- Den inställda "max hastighet" kommer att användas som löpbandets maximal hastighet, i manuellt liksom i programläge.

## Stryk användare

(Fig. E-20)

Genom att välja "Stryk användare" kan du:

- Ta bort en användare och dennes alla uppgifter.
- Vrid på vridknappen och välj den användare du vill ta bort.
- Tryck på vridknappen för att radera den valda användaren och gå tillbaka till inställningsmenyn.

*Användaren tas bort utan vidare bekräftelse.*

## Byt användare

(Fig. E-21)

Genom att välja "Byt användare" kan du:

- Välja en annan förinställd användarprofil.
- Vrid på vridknappen och välj den användare du vill aktivera.
- Tryck på vridknappen för att bekräfta vald användare och gå tillbaka till inställningsmenyn.

## Skapa användare

(Fig. E-22)

Genom att välja "Skapa användare" kan du skapa en ny användarprofil. Maximalt 8 användare kan installeras. Se Redigera användare hur du skapar användaren.

(Fig. E-31)

## Garanti

### Tunturis ágargarantitunt

#### Garantivillkor

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Ägargarantin är giltig endast om Tunturis träningsredskap används i de miljöer som tillåts enligt Tunturi. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

#### Garantivillkor

Garantivillkoren börjar att gälla från inköpsdatumet. Garantivillkoren kan variera mellan olika länder. Kontakta en lokal återförsäljare om garantivillkoren.

#### Garantins omfattning

Oavsett omständigheter, ansvarar inte Tunturi New Fitness BV eller Tunturis återförsäljare för uppkomna personskador som påverkar köparen, och som innebär inkomstförlust eller andra ekonomiska följdverkningar.

#### Gegränsningar i garantin

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick. Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt Tunturis instruktioner gällande montering, skötsel och användning. Tunturi New Fitness BV och Tunturis återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare och är gällande endast i de länder där det finns en godkänd Tunturi New Fitness BV återförsäljare.

Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan Tunturi New Fitness BV:s godkännande. Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakats av ett fel i utrustningen.

Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar. Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

## Rengöring och underhåll



### VARNING

- Innan rengöring och underhåll, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.
- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.
- Blockera inte ventilationsöppningarna. Håll ventilationsöppningarna rena från damm, smuts och andra hinder.
- Rengör utrustningen med en mjuk och absorberande trasa efter varje användning.
- Rengör synliga delar av utrustningen med en dammsugare med ett litet sugmunstycke.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

## Bandet och löpunderlaget

Ditt löparband har ett högeffektivt lågfriktionsband. Bästa prestanda erhålls när löpunderlaget hålls ren. Använd en mjuk, ren och fuktad trasa eller hushållspapper för att torka av bandets kanter området mellan bandets kanter och ramen. Försök att nå så långt det går under bandets kanter. Rengör bandet så här en gång i månaden så kommer ytan på bandet att hållas i optimalt skick. Använd enbart vatten - inga rengöringsmedel får användas. Använd ett mildt rengöringsmedel och vatten och en nylonborste för att rengöra det texturerade bandet. Låt bandet torka innan du använder det igen.

### Banddamm

Detta uppstår i början och är normalt under inkörningsperioden. Torka bort synligt damm med en fuktig trasa

### Allmän rengöring

Smuts, damm och hår från husdjur kan med tiden blockera ventilationsöppningarna på löparbandet. Månatlig rengöring: dammsug under löparbandet. Ta av den svarta bakre höljet två gånger om året och dammsug invändigt.  
KOPPLA ALLTID UR STICKPROPPEN INNAN DU DU GÖR NÅGOT AV DETTA.

### Justera bältet

Denna justering görs genom att den bakre rullen. Ställskruvarna är placerade vid ändarna av ändkåporna.

- Spänn de bakre bandrulle-muttrarna (medurs) bara så att bandet inte slirar på frontrullen. Vrid båda spännbultar lika mycket i steg om 1/4 varv åt gången och testa spänningen genom att gå på bandet vid en mycket låg hastighet för att kontrollera att bandet inte slirar på rullarna. Fortsätt justera tills bandet inte slirar längre.

- Om bandet är tillräckligt spänt men fortfarande slirar kan detta bero på en löst motorrem under fronthöljet..
- Spänn inte för hårt: Om du spänner bandet för hårt kan det ta skada både bandet och lagren.

### Justera bandspårningen

öparbandets prestanda är beroende på den yta som ramen står på. Om golvet inte är plant kan rullarna fram och bak inte löpa parallellt och ständig justering kan behövas.

Löparbandet har designats för att hålla bandet i mitten under användningen. Det är normalt att ett band kan dras åt ena sidan när det inte belastas. Efter några minuters användning ska bandet dock dras mot mitten igen. Om bandet istället fortsätter att dra åt ena hållet under användningen måste det justeras.

### UNDANTAG:

Vid rehabilitering och användaren har större styrka i det ena benet, då kan det hända att bandet dras åt ena sidan. Under sådana omständigheter ska du inte justera då bandet återställer sig vid jämn belastning.

### Ställa in bandspårning: (fig. F-5)

En 10 mm insexnyckel medföljer för justering av den bakre rullen. Justera bandspårningen enbart från vänster sida. Ställ in hastigheten på ca. 3 - 5 km/tim.

Tänk på att en liten justering kan ha stor effekt.

Vrid muttern medurs för att föra bältet åt höger. Vrid moturs för att föra det åt vänster. Vrid bara ett kvarts slag och vänta i några minuter så att bandet kan justera sig själv. Fortsätt med ytterligare ett kvarts slag tills bandet har centrerats på mitten på banan.

Regelbunden justering av bandspårningen kan krävas beroende på användning och kraftfördelning under träningen. Olika användare kan påverka spårningen olika. Det är normalt att behöva justera bandspårningen då och då. Efter ett tag krävs mindre justering. Rätt bandspårning är ägarens ansvar och är en normal justering som behövs göras regelbundet på alla löparband.



### ANMÄRKNING

- Skada som uppstått till följd av fel bandspårning / spänning, täcks inte av garantin.

## Störningar Vid Användning

Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen.

Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten är endast delar från reservdelslistan användas.

### Felkoder

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

## Transport och lagring



### VARNING

- Innan rengöring och underhåll, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.
  - Var två om att bära och förflytta utrustningen.
  - Kontrollera att det inte finns några andra personer eller föremål under utrustningen.
- Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt.
  - Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
  - Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor.
  - Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
  - Förvara utrustningen upprätt.
  - Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

## Ytterligare information

### Bortskaffande av förpackning

Riktlinjer från myndigheter uppmanar att vi minskar mängden avfall som placeras i deponier. Vi ber dig därför att bortskaffa allt förpackningsavfall på ett ansvarsfullt sätt på allmänna återvinningscentraler.

### Bortskaffande av uttjänt redskap

Vi på Tunturi hoppas att du får många års trevlig användning av ditt träningsredskap. Men det kommer en tid när ditt träningsredskap är uttjänt. Enligt den europeiska WEEE-lagstiftningen, ansvarar du för korrekt bortskaffande av ditt träningsredskap på en allmän återvinningsanläggning.

## Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Nätspänning	Vac	230
Nätfrekvens	HZ	50 ~ 60
Motor	HK	3.0
Hastighet	Km/h	0.8 - 20.0
Hastighet	Mph	0.5 - 12.5
Lutning	%	0 - 15
Telemetrisk hjärt frekvensmottagare.	Frekvens	5.0 Khz
Längd	Cm	213
Längd	Inch	83.7
Bredd	Cm	89
Bredd	Inch	35.-1
Höjd	Cm	144
Höjd	Inch	56.7
Vikt	Kg	90.5
Vikt	Lbs	199.3
Max användarvikt	Kg	150
Max användarvikt	Lbs	330

## Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN 957 (SA), 89/336/EEG. Produkten är därför CE-märkt.

01-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Nederländerna

## Friskrivning

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Alla rättigheter förbehållna.

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

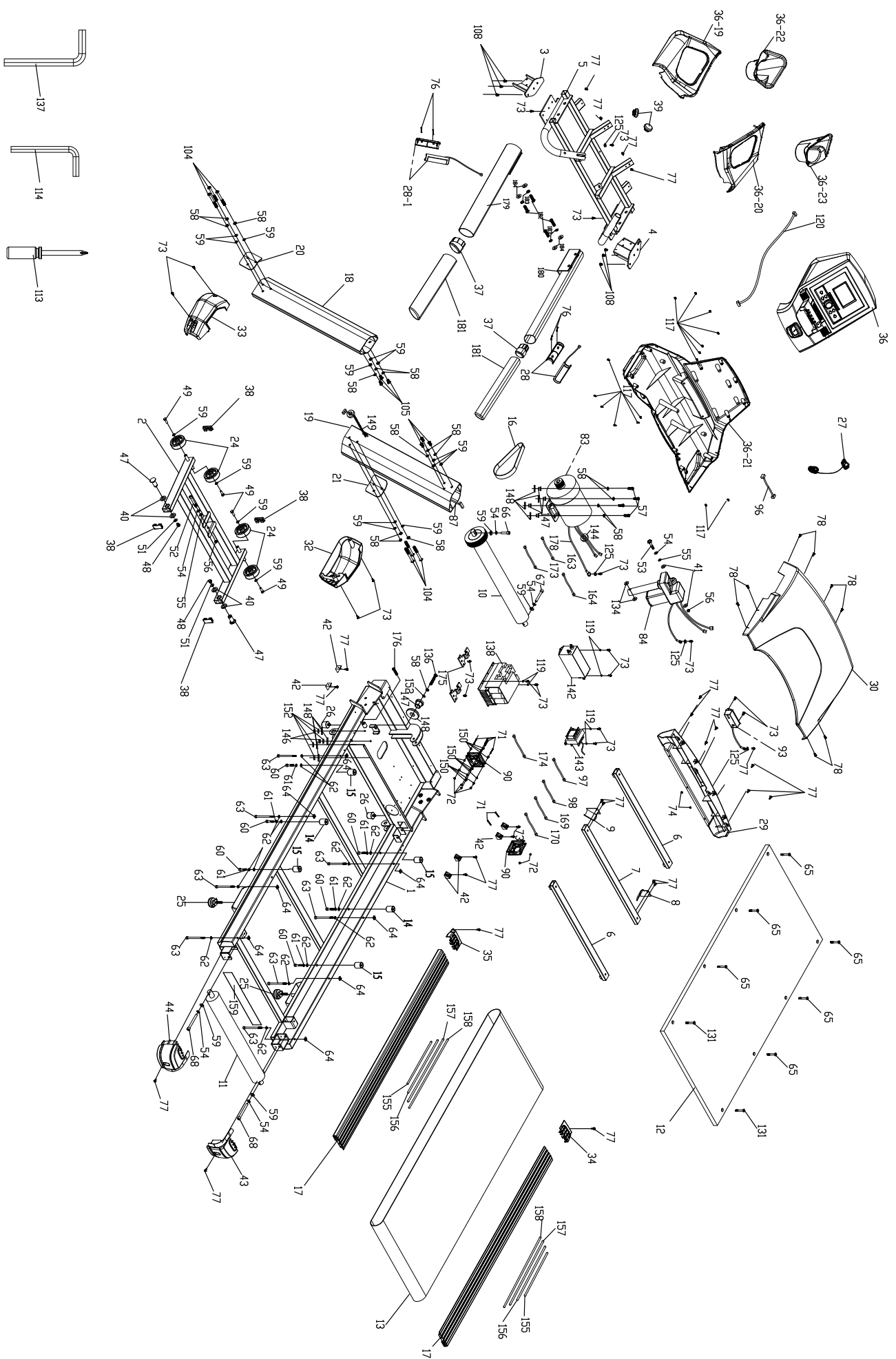


No	Description	Specs	Qty	
1	Main Frame		1	Pcs
2	Incline Bracket		1	Pcs
3	Console Mast Locking Assembly	(LH)	1	Pcs
4	Console Mast Locking Assembly	(RH)	1	Pcs
5	Console Support		1	Pcs
6	Running Deck Stabilizer Assembly	(A)	2	Pcs
7	Running Deck Stabilizer Assembly	(B)	1	Pcs
8	Belt Guide	(RH)	1	Pcs
9	Belt Guide	(LH)	1	Pcs
10	Front Roller W/Pulley		1	Pcs
11	Rear Roller		1	Pcs
12	Running Deck		1	Pcs
13	Running Belt		1	Pcs
14	Cushion	(A)	2	Pcs
15	Cushion	(B)	4	Pcs
16	Drive Belt		1	Pcs
17	Aluminum Foot Rail	(1380 mm)	2	Pcs
18	Aluminum Upright	(LH)	1	Pcs
19	Aluminum Upright	(RH)	1	Pcs
20	Upright Fixing Plate	(LH)	1	Pcs
21	Upright Fixing Plate	(RH)	1	Pcs
24	Transportation Wheel		4	Pcs
25	Foot Pad		2	Pcs
26	Incline Rubber Foot		2	Pcs
27	Safety Key		1	Pcs
28	Handpulse W/Cable Assembly	(900 mm) - (SMP-02V-BC)	1	Pcs
28-1	Handpulse W/Cable Assembly	(900mm) - (SMR-02V-B)	1	Pcs
29	Front Motor Cover		1	Pcs
30	Motor Top Cover		1	Pcs
32	Motor Base Cap	(RH)	1	Pcs
33	Motor Base Cap	(LH)	1	Pcs
34	Foot Rail Cap	(RH)	1	Pcs
35	Foot Rail Cap	(LH)	1	Pcs
36	Console Assembly	7" size display	1	Set
36-19	Console Top Cover		1	Pcs
36-20	Console Top Cover		1	Pcs
36-21	Console Bottom Cover		1	Pcs
36-22	Console Assembly	(LH)	1	Pcs
36-23	Console Assembly	(RH)	1	Pcs
37	Oval Eye Tube Endcap		2	Pcs
38	Square End Cap	(25mm × 50mm)	4	Pcs

No	Description	Specs	Qty	
39	Handpulse End Cap		2	Pcs
40	Stable Wheel Spacer		4	Pcs
41	Nylon Washer	(Ø10 × Ø25 × 0.8T)	2	Pcs
42	Motor Cover Anchor	(D)	6	Pcs
43	Rear Roller End Cap	(RH)	1	Pcs
44	Rear Roller End Cap	(LH)	1	Pcs
47	Carriage Bolt	(Ø18 × Ø19 × 41L)	2	Pcs
48	Hex Head Bolt	(M8 × 12m/m)	2	Pcs
49	Hex Head Bolt	(3/8" × 1")	4	Pcs
51	Flat Washer	(Ø3/8" × 20 × 3.0T)	2	Pcs
52	Hex Head Bolt	(M10 × 65m/m)	1	Pcs
53	Hex Head Bolt	(M10 × 50m/m)	1	Pcs
54	Split Washer	(Ø10 × 1.5T)	6	Pcs
55	Flat Washer	(Ø3/8" × Ø19 × 1.5T)	2	Pcs
56	Nyloc Nut	(M10 × P1.5 × 8T)	2	Pcs
57	Socket Head Cap Bolt	(3/8" × 16 × 1-1/2")	4	Pcs
58	Split Washer	(Ø10 × 2T)	17	Pcs
59	Flat Washer	(Ø3/8" × Ø25 × 2.0T)	20	Pcs
60	Socket Head Cap Bolt	(M8 × P1.25 × 40m/m)	6	Pcs
61	Split Washer	(Ø8 × 1.5T)	6	Pcs
62	Flat Washer	(Ø5/16" × 16 × 1.0T)	14	Pcs
63	Socket Head Cap Bolt	(M8 × P1.25 × 110m/m)	8	Pcs
64	Square Nut	(M8 × P1.25 × 6.5T)	8	Pcs
65	Flat Head Countersink Bolt	(M8 × P1.25 × 55L)	6	Pcs
66	Socket Head Cap Bolt	(M10 × 40m/m)	1	Pcs
67	Socket Head Cap Bolt	(M10 × 80m/m)	1	Pcs
68	Socket Head Cap Bolt	(M10 × 100m/m)	2	Pcs
71	Phillips Head Screw	(M3 × 45m/m)	6	Pcs
72	Nyloc Nut	(M3 × 5T)	6	Pcs
73	Phillips Head Screw	(M5 × 12m/m)	21	Pcs
74	Nyloc Nut	(M5 × 5T)	2	Pcs
76	Tapping Screw	(M3 × 20m/m)	4	Pcs
77	Tapping Screw	(5 × 20m/m)	24	Pcs
78	Tapping Screw	(M5 × 12m/m)	8	Pcs
83	AC Motor		1	Pcs
84	Incline Motor		1	Pcs
87	Computer Cable, Lower	(1700m/m)	1	Pcs
90	Fan		2	Pcs
93	AC Electronic Module		1	Pcs
96	Power Cord	E type plug/ Type C19 Socket	1	Pcs

No	Description	Specs	Qty	
97	Connecting Wire, White	(450m/m)	1	Pcs
98	Connecting Wire, Grey	(450m/m)	1	Pcs
104	Button Head Socket Bolt	(3/8" × 3-3/4")	6	Pcs
105	Button Head Socket Bolt	(3/8" × 3/4")	6	Pcs
108	Socket Head Cap Bolt	(M8 × 12m/m)	6	Pcs
113	Phillips Head Screw Driver		1	Pcs
114	Allen Wrench	(8mm L)	1	Pcs
117	Tapping Screw	(3.5 × 12m/m)	15	Pcs
119	Split Washer	(Ø5 × 1.5T)	6	Pcs
120	Computer Cable, Middle	(600m/m)	1	Pcs
125	Star Washer	(M5)	4	Pcs
131	Flat Head Countersink Bolt	(M8 × 35m/m)	2	Pcs
134	Nylon Washer	(Ø10 × Ø24 × 3T)	2	Pcs
136	Hex Head Bolt	(3/8" × 2-1/2")	1	Pcs
137	Allen Wrench	(6mm)	1	Pcs
138	Inverter		1	Pcs
142	Filter		1	Pcs
143	Choke		1	Pcs
144	Ferrite Core	Ø35 × 21 × 13L	1	Pcs
146	Nyloc Nut	3/8" × 7T	2	Pcs
147	Bushing	(Ø10×Ø14×14L)	5	Pcs
148	Nylon Washer	(Ø13 × Ø35 × 5T)	9	Pcs
149	Billow Tube		1	Pcs
150	Isolation Pad		12	Pcs
152	Flat Washer	(Ø3/8" × 35 × 2.0T)	5	Pcs
155	Non-Slip Rubber	(400L× 14L× 1T)	2	Pcs
156	Non-Slip Rubber	(435L× 14L× 1T)	2	Pcs
157	Non-Slip Rubber	(465L× 14L× 1T)	2	Pcs
158	Non-Slip Rubber	(500L× 14L× 1T)	2	Pcs
159	Frame Base Cover		1	Pcs
163	Motor Fan Connecting Cable	Black (200m/m)	1	Pcs
164	Motor Fan Connecting Cable	White (200m/m)	1	Pcs
169	Connecting Wire, White	(650m/m)	1	Pcs
170	Connecting Wire, Black	(160m/m)	1	Pcs
173	Motor Fan Connecting Cable	White (300m/m)	1	Pcs
174	Motor Fan Connecting Cable	Black (300m/m)	1	Pcs
175	Inverter Plate		2	Pcs
176	Socket Head Cap Bolt	(3/8" × UNC16 × 2")	1	Pcs
178	Ground Wire	(300m/m)	1	Pcs
179	Handle Bar Welding Group (L)		1	Pcs

No	Description	Specs	Qty	
180	Handle Bar Welding Group (R)		1	Pcs
181	Handgrip Foam		2	Pcs
182	Hex Head Bolt	3/8" × 1-1/2"	4	Pcs
183	Spring Washer	Ø10 × 2.0T	4	Pcs
184	Flat Washer	Ø3/8" × Ø25 × 2T	4	Pcs







## Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere  
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere  
The Netherlands

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)  
[info@tunturi.com](mailto:info@tunturi.com)

