



TUNTURI®

Cardio Fit T30 Treadmill

GB	User manual	14 - 21
DE	Benutzerhandbuch	22 - 30
FR	Manuel de l'utilisateur	31 - 39
NL	Gebruikershandleiding	40 - 48
IT	Manuale d'uso	49 - 57
ES	Manual del usuario	58 - 66
SV	Bruksanvisning	67 - 74
SU	Käyttöohje	75 - 82

TUNTURI®	
Cardio Fit T30	CE
SKU: 16TCFT3000	RoHS 2011/65/EU
INPUT: AC 210-240V/ 50-60HZ 220 V-AC/ 8A 1.8KW	EN957 Class HC Made in China
MAX USER WEIGHT: 100 KGS HOME USE 220 LBS	 
SN:	



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

- **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.
- Antes de utilizar este producto, lea atentamente este manual de usuario.
- Läs den här användarhandboken noggrant före användning av den här produkten.
- Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.

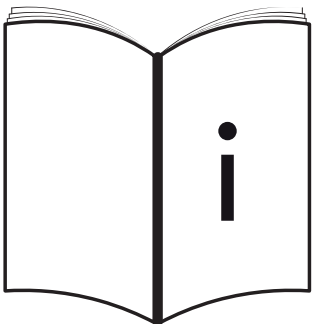
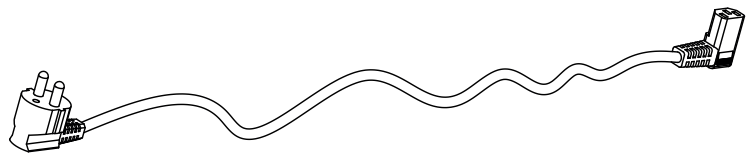
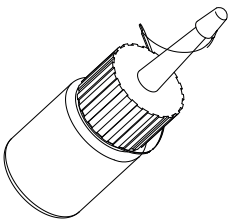
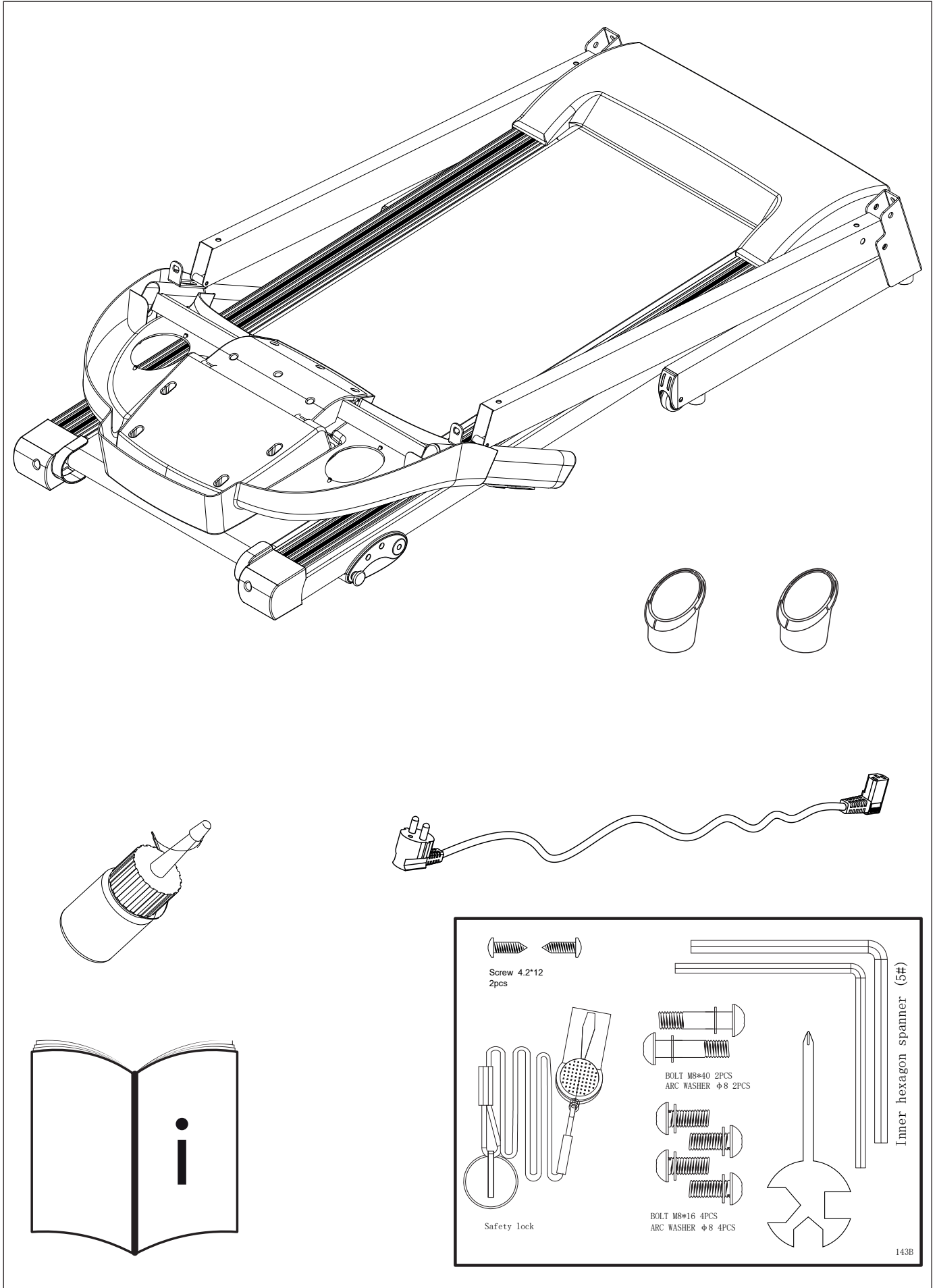



A



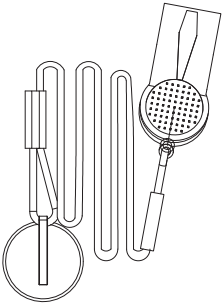


B

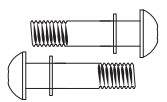




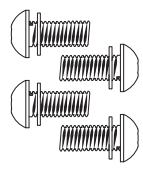
 Screw 4.2*12
 2pcs



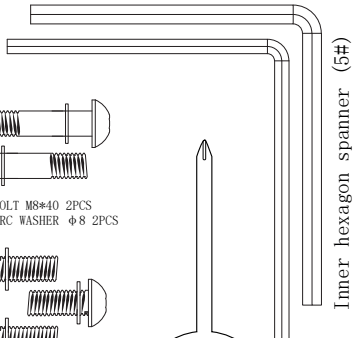
 Safety lock



 BOLT M8*40 2PCS
 ARC WASHER φ8 2PCS



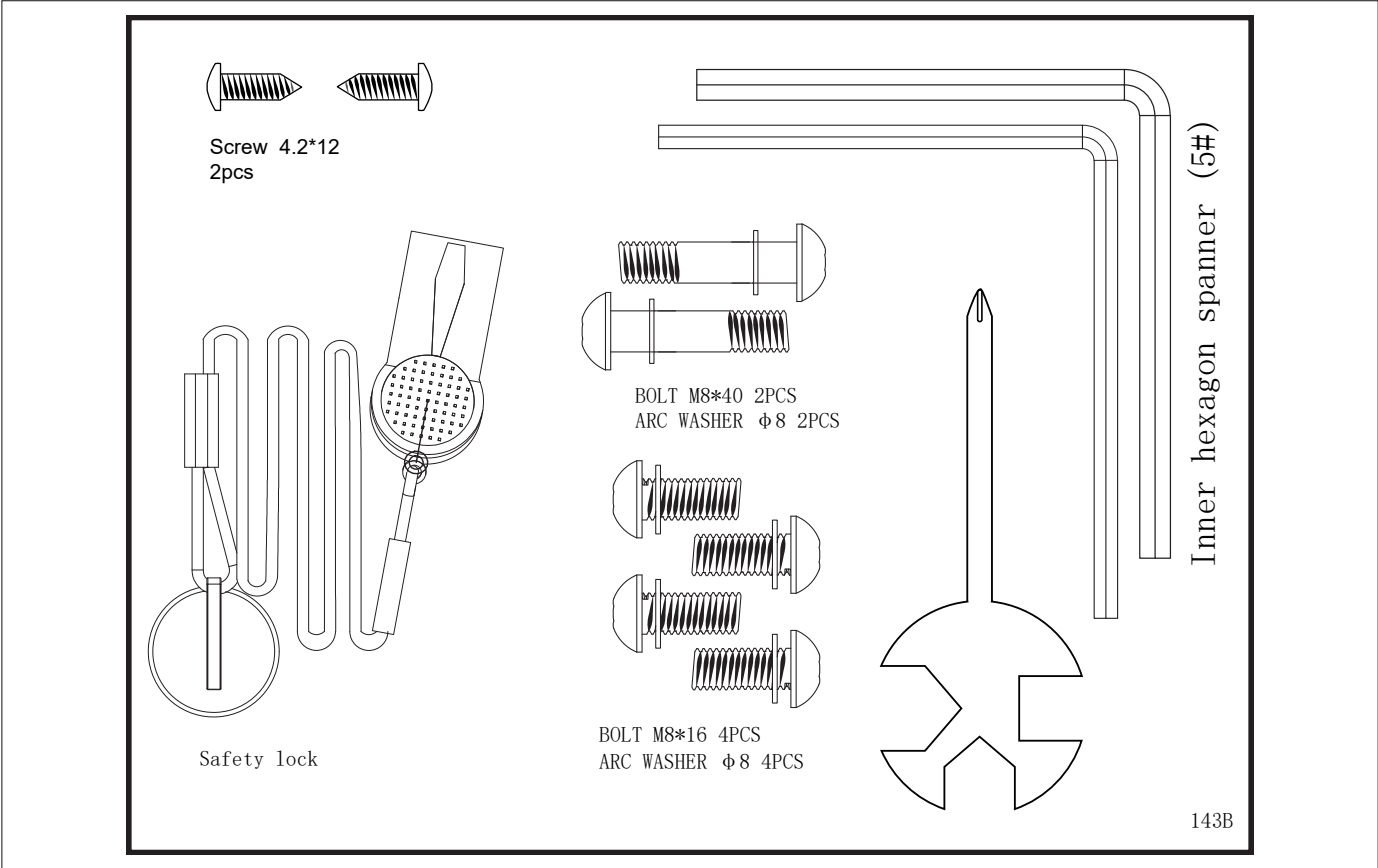
 BOLT M8*16 4PCS
 ARC WASHER φ8 4PCS



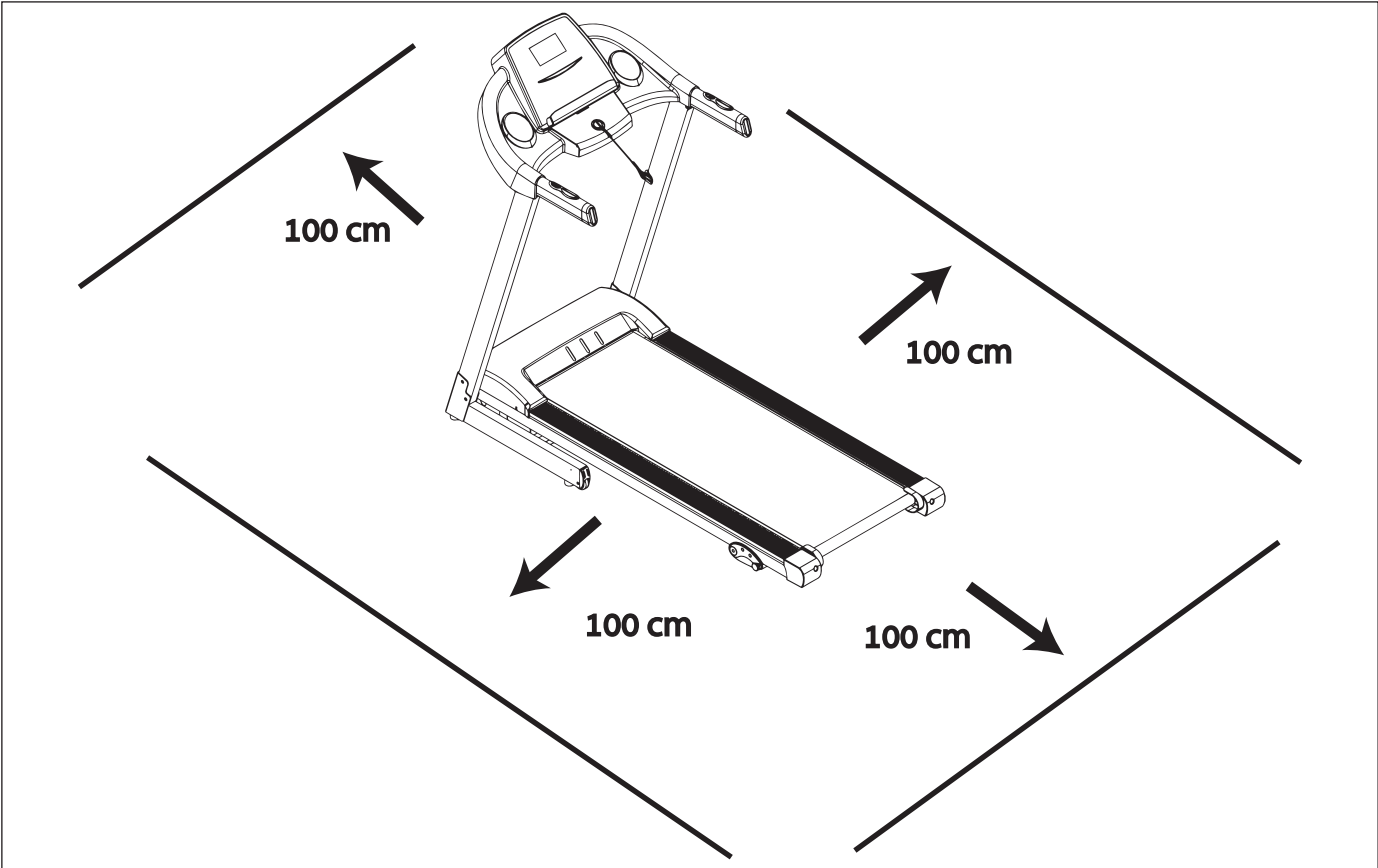
 Inner hexagon spanner (5#)

143B

C

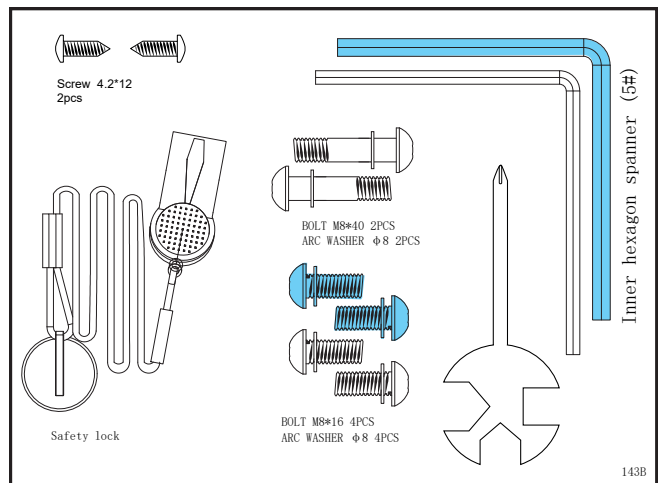
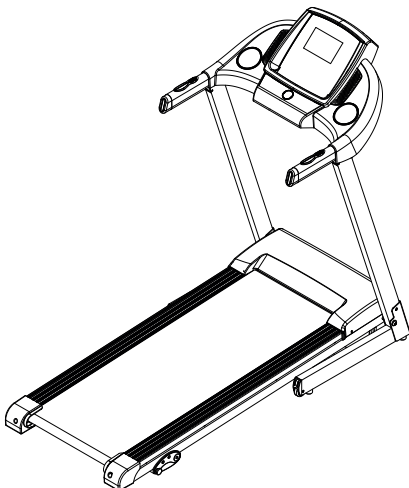
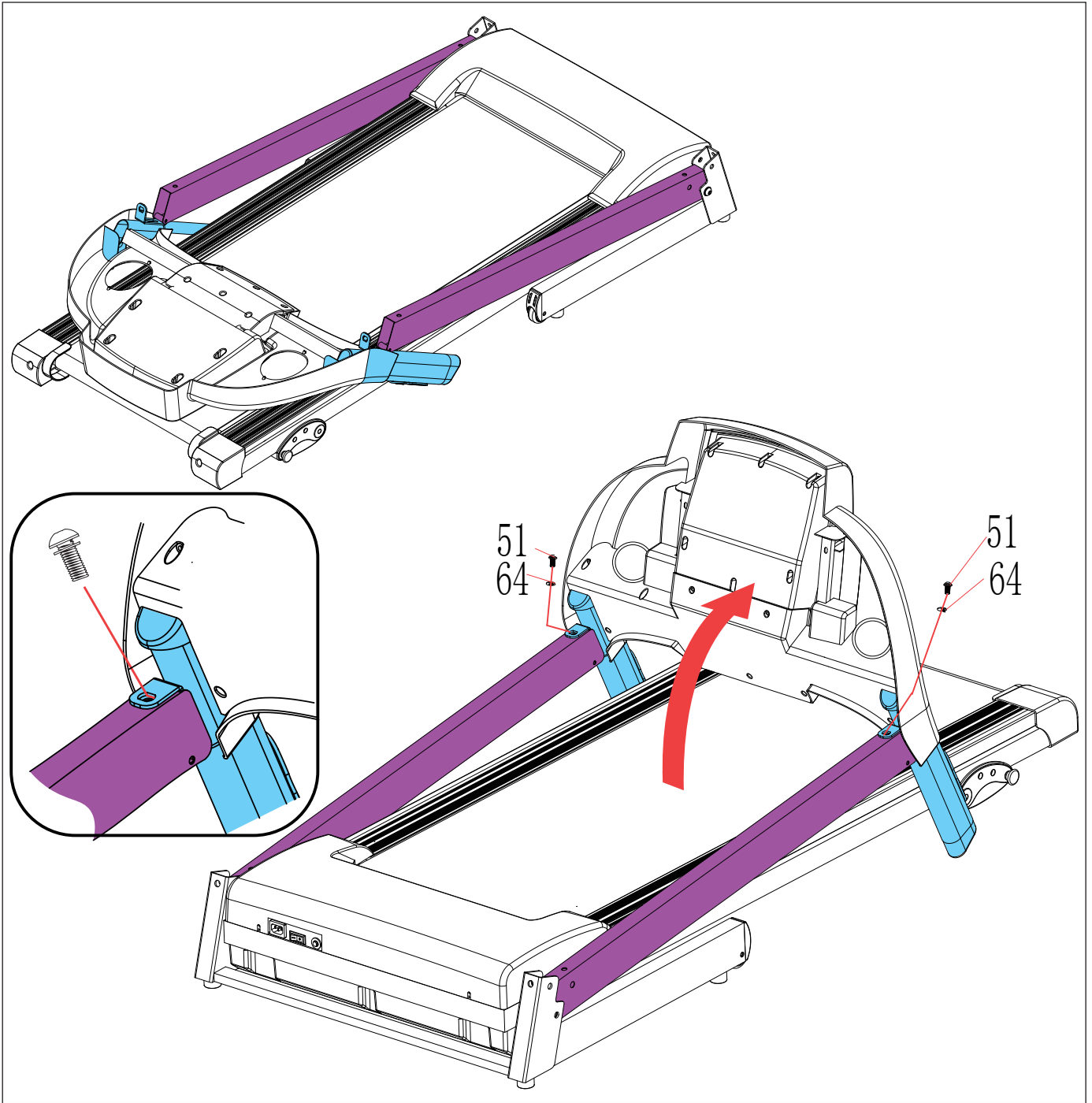


D-00



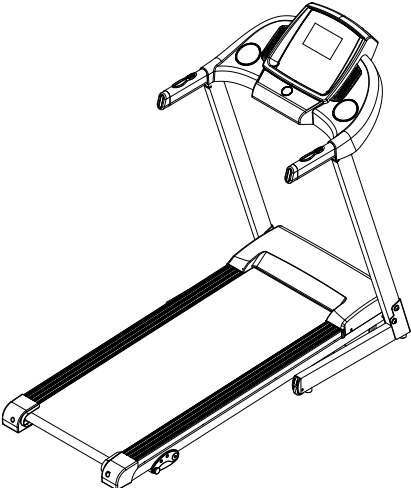
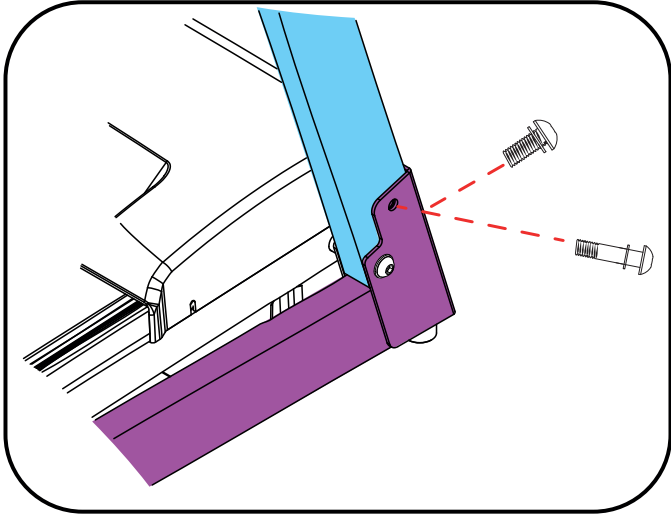
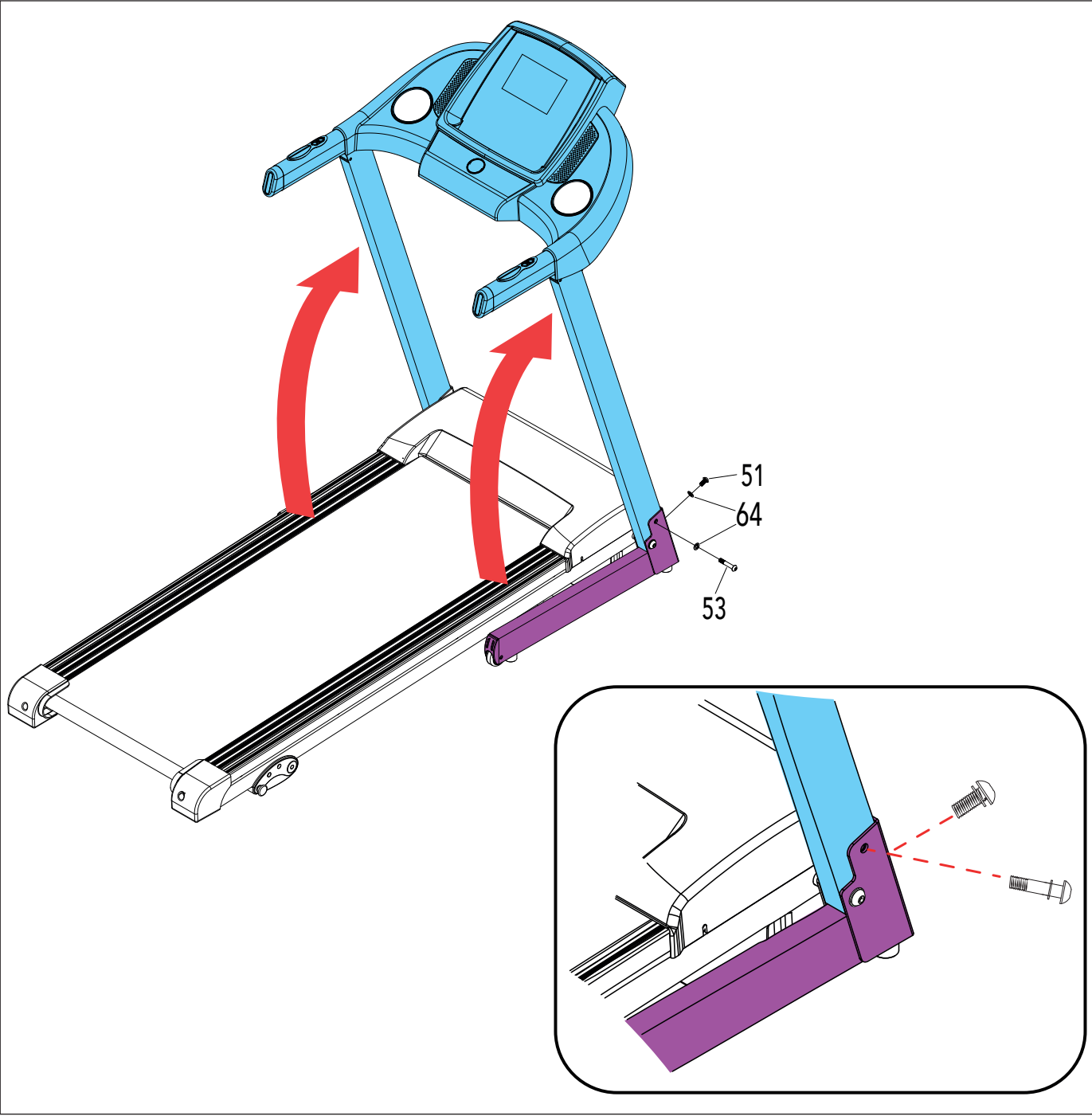


D-01



143B

D-02



Screw 4.2*12
2PCS

BOLT M8*40 2PCS
ARC WASHER ϕ 8 2PCS

BOLT M8*16 4PCS
ARC WASHER ϕ 8 4PCS

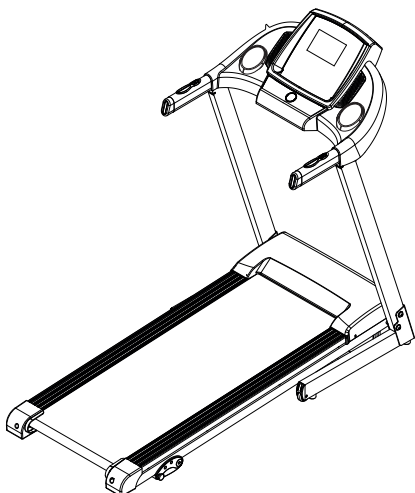
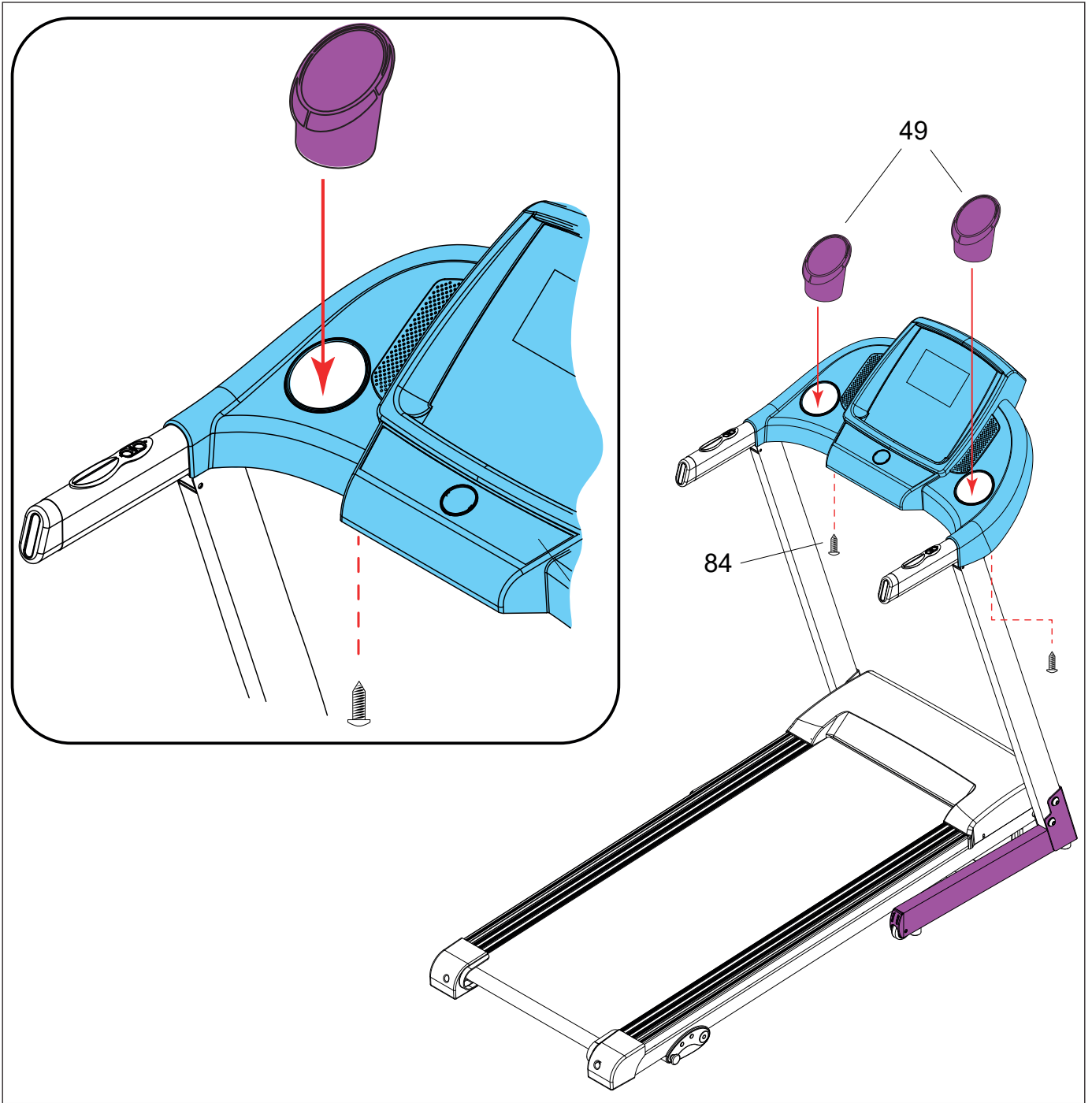
Safety lock

Inner hexagon spanner (6#)

143B



D-03

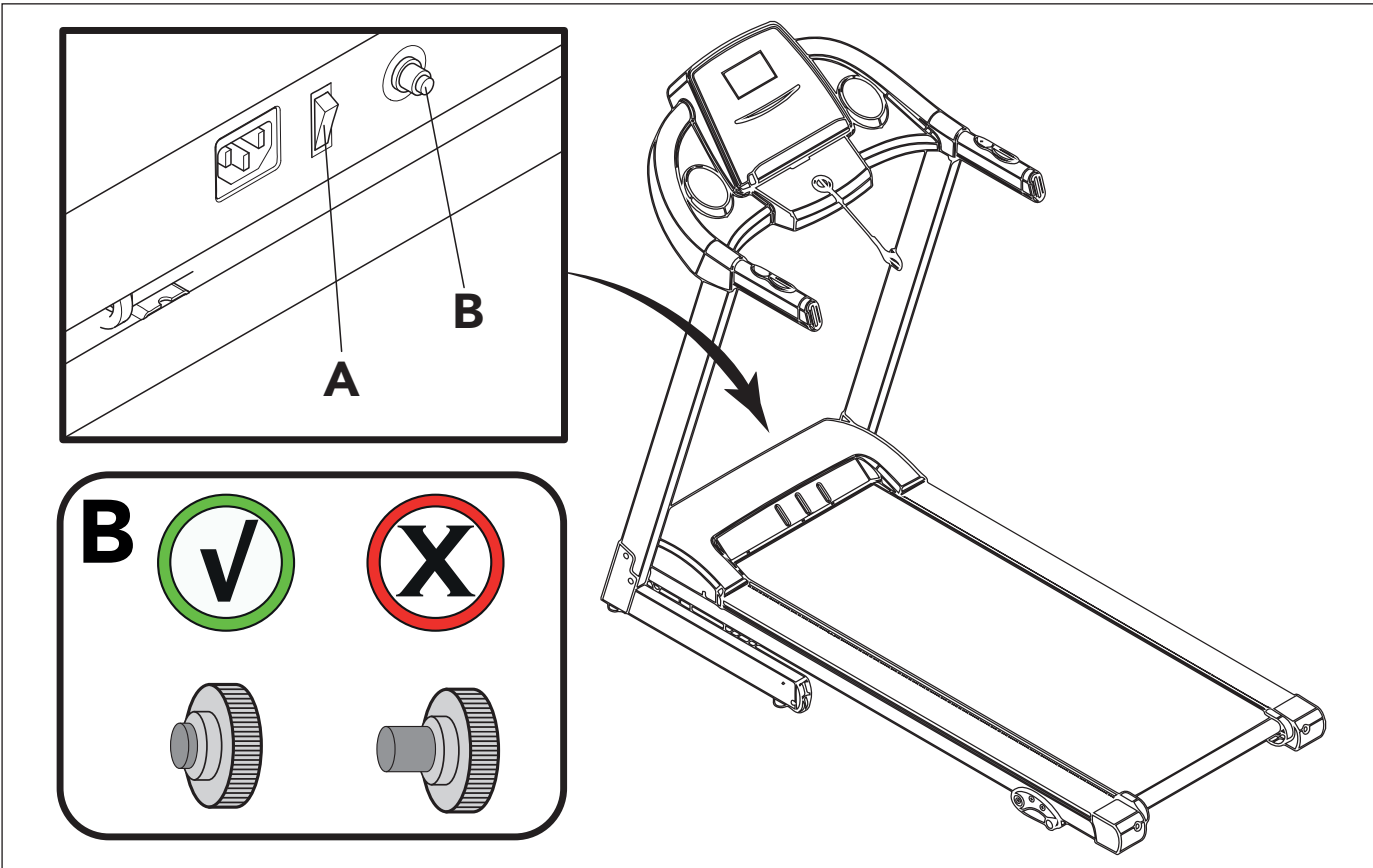


Screw 4.2*12
2pcs
 Safety lock
 BOLT M8*10 2PCS
ARC WASHER ϕ 8 2PCS
 BOLT M8*16 4PCS
ARC WASHER ϕ 8 4PCS
 Inner hexagon spanner (5#)

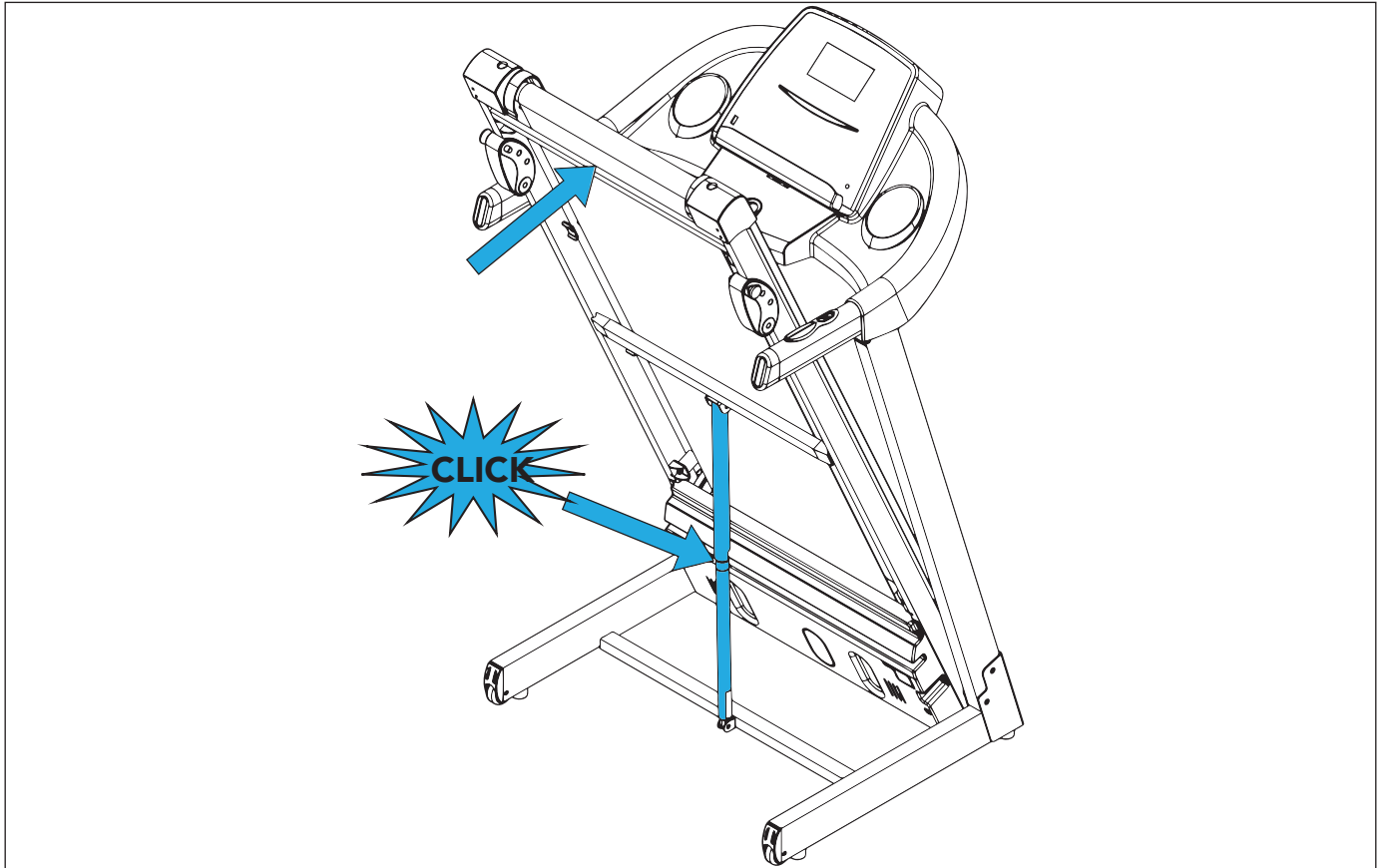
E-1



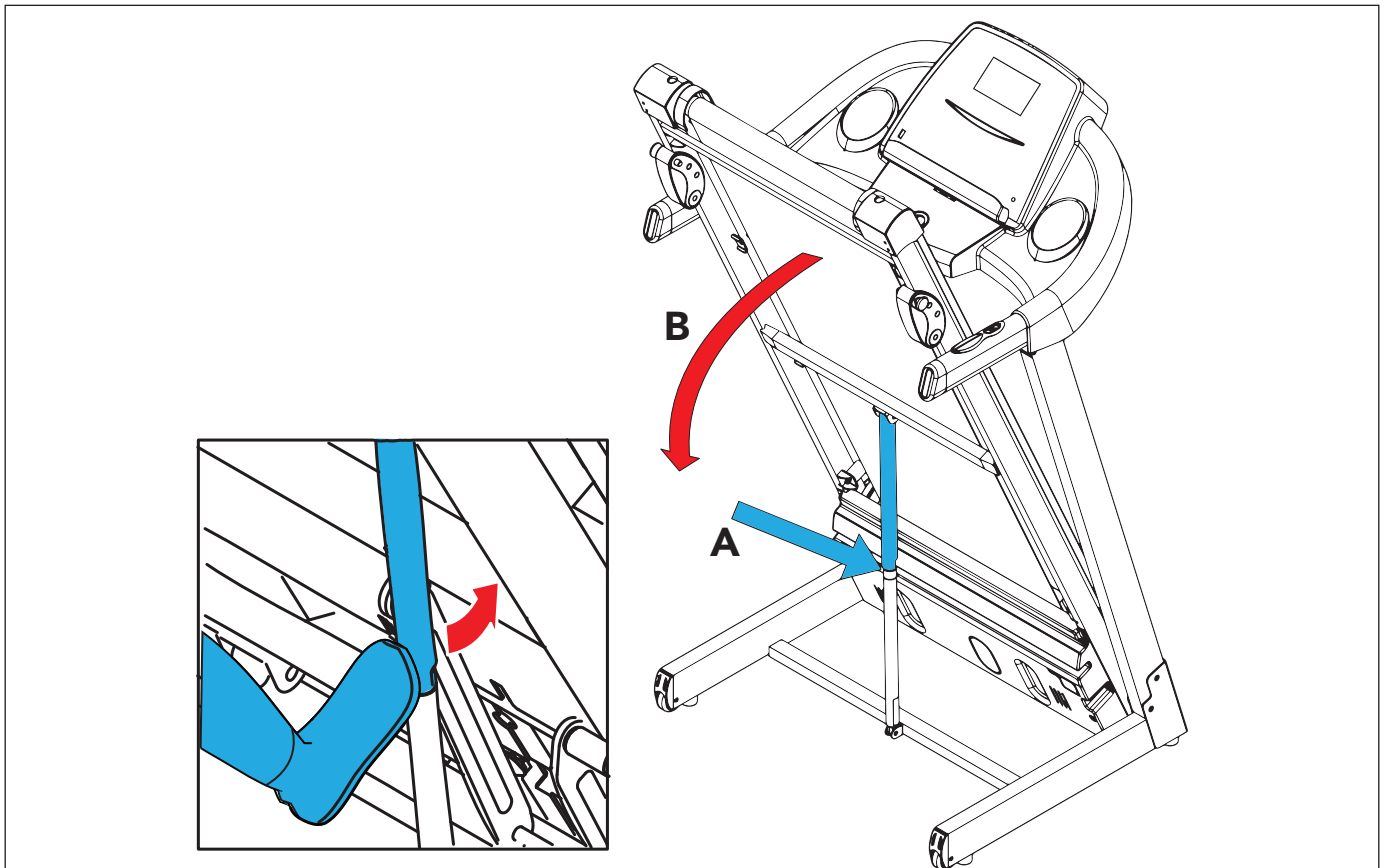
E-2



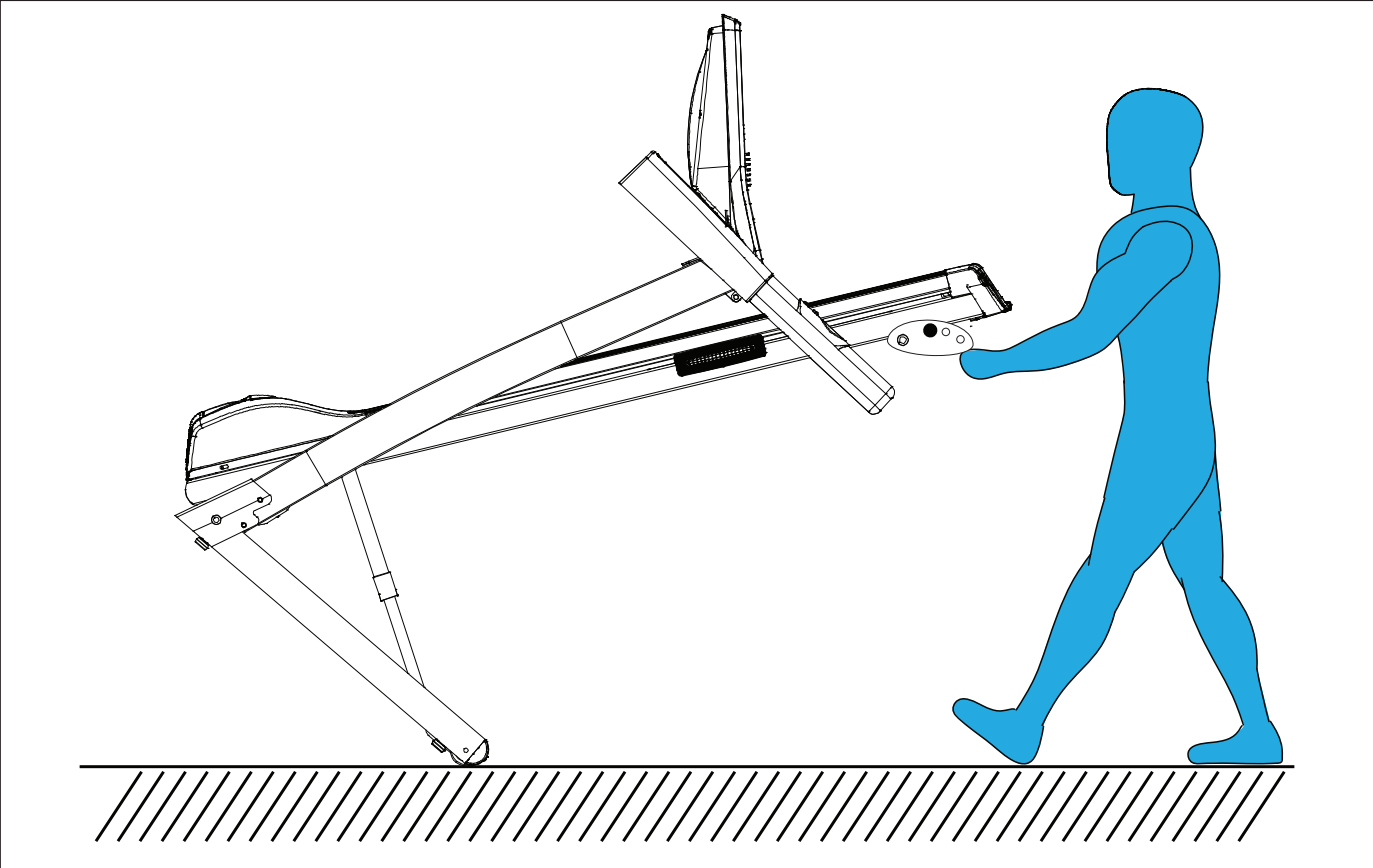
F1



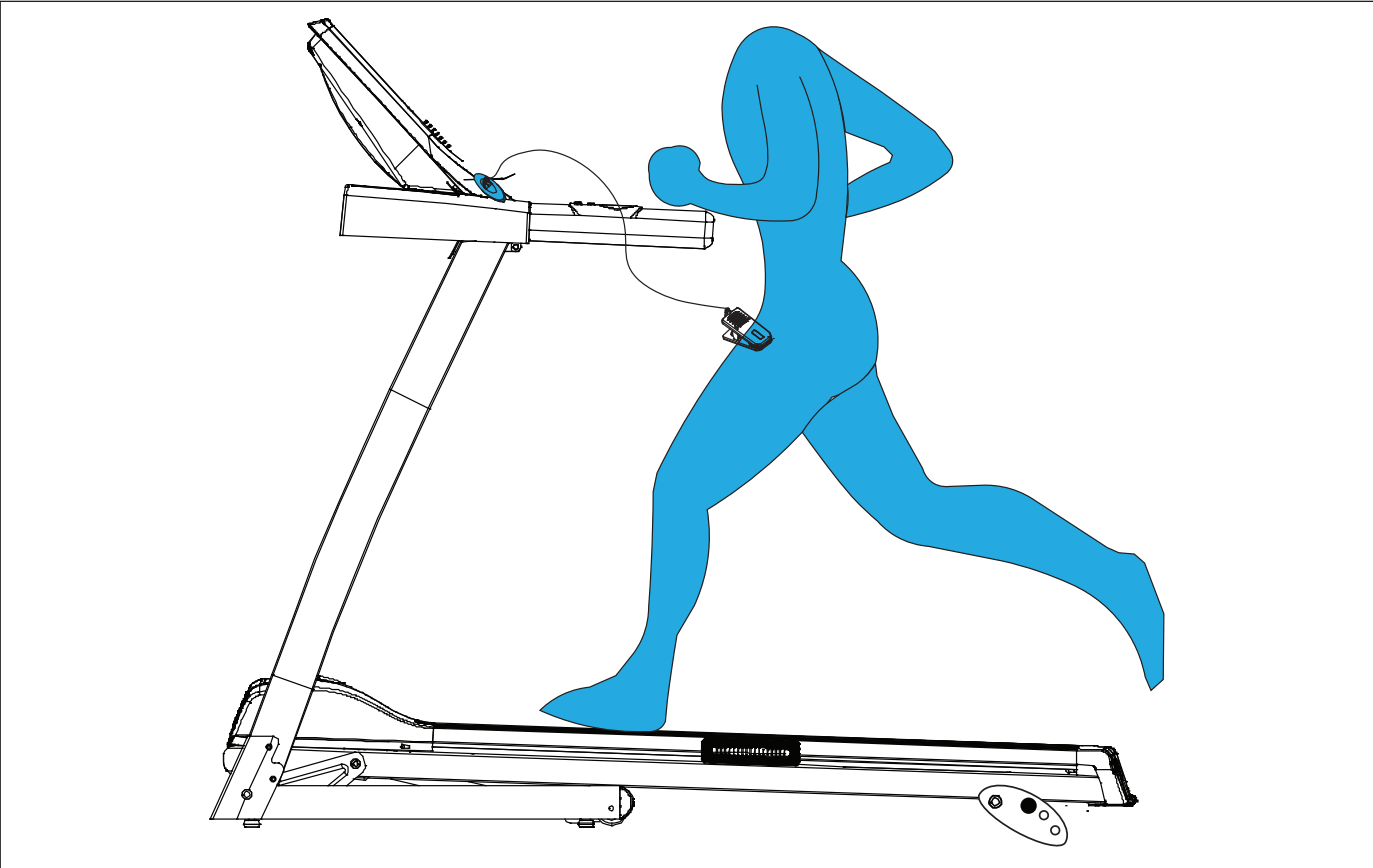
F-2



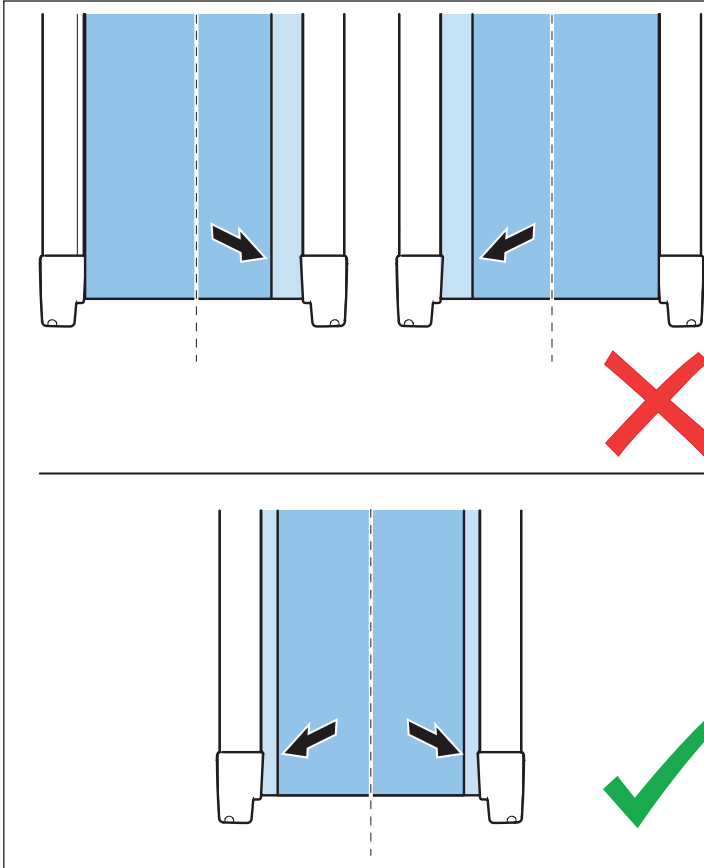
F-3





F-4



F-5

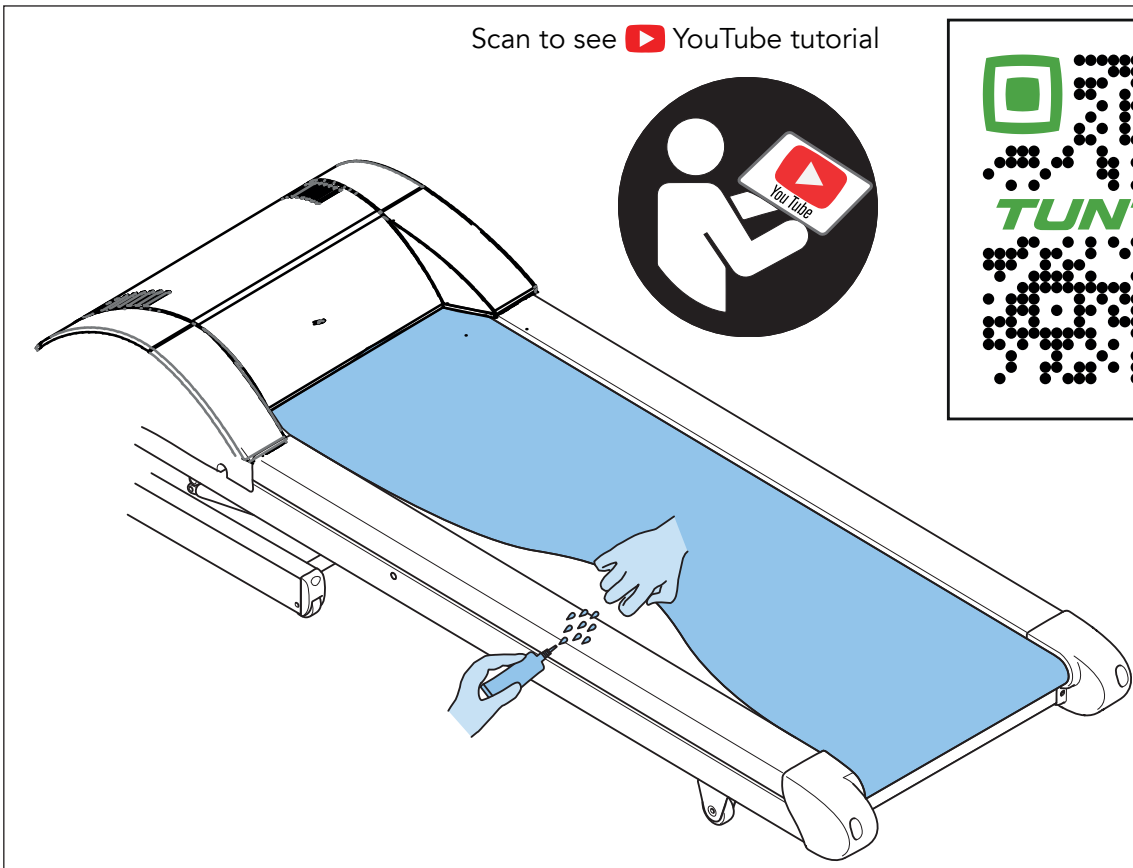


Scan to see  YouTube tutorial



F-6

Scan to see  YouTube tutorial



G



Index

Welcome	14
Safety warnings	14
Electrical safety	15
Assembly instructions.....	15
Description illustration A.....	15
Description illustration B	15
Description illustration C.....	15
Description illustration D.....	15
Additional information	15
Workouts	16
Exercise Instructions.....	16
Heart rate	16
Use.....	16
Console (fig. E-1)	17
Buttons	17
Explanation of display items	17
Programs	18
Quick start.....	18
Countdown mode	18
End your workout.....	18
Preset Programs (P1~P12).....	18
Body Fat.....	18
Cleaning and maintenance.....	18
General Cleaning	18
Belt and Running Deck.....	18
Lubrication (fig. F-6)	19
Belt adjustments.....	19
Troubleshooting.....	20
Error codes.....	20
Oil.....	20
"- - -"	20
Transport and storage	20
Warranty.....	20
Technical data	21
Declaration of the manufacturer	21
Disclaimer	21

Welcome

Welcome to the world of Tunturi!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.

Tunturi offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers, strength benches and multi stations. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Important Safety Instructions

This manual is an essential part of your training equipment please read all instructions in this manual before you start using this equipment. The following precautions must always be followed:

Safety warnings

⚠ WARNING

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

⚠ WARNING

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

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 2 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 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, jewelry 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 100kg (220 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.

Grounding Instructions

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

WARNING

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

Assembly instructions

Description illustration A

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

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

Description illustration B

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

NOTE

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

Description illustration C

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

Description illustration D

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

NOTE

- Part numbers shown in the assembly steps are commencing with the spare part drawing that can be found in the online version user manual.

WARNING

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

CAUTION

- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

NOTE

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

Additional information

Packaging disposal

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

End of life disposal

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

Workouts

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

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

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

Exercise Instructions

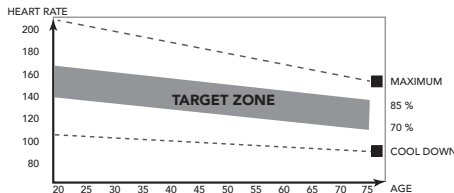
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

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

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

Muscle toning

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

Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in.

The harder and longer you work the more calories you will burn.

Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

Heart rate

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

- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: $220 - \text{AGE}$. 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-2 #A)

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

To start the equipment:

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

To stop the equipment:

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

Safety key (Fig F-4)

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

- Insert the safety key into the slot in the console.
- Make sure that the clip of the safety key is properly attached to your clothing.
Make sure that the clip is not removed from your clothing before the safety key is removed from the console.

NOTE

- Console will show “- - - -” code when safety key is not in (correct) position.

Circuit breaker (Fig. E-2 #B)

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

WARNING

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

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

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

NOTE

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

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

The equipment can be unfolded for use (fig. F1) and folded for transport and storage (fig. F2).

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

Adjust incline setting (Manual)

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

NOTE

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

Console (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.

NOTE

- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 10 minutes.

Buttons**Stop**

- Stop workout.

Speed +

- Increases the speed (0.8 ~ 12 KM/H).
- Pressing once increases the speed 0,1 kph.
- Pressing and holding for two seconds will increase the speed faster.
- Scroll programs and change values in programming mode.

Speed -

- Decreases the speed (0.8 ~ 12 KM/H).
- Pressing once decreases the speed 0,1 kph.
- Pressing and holding for two seconds will decrease the speed faster.
- Scroll programs and change values in programming mode.

Mode

- Select program mode
- Confirm setting to enter next step in programming mode.

Prog

- Select program mode. (P1 ~ P12, FAT)

Start

- Start selected workout

Speed hot keys:

Speed Hot Keys are set as: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.

For example, the speed changes from any speed to 8 KPH by pressing the

Speed Hot Key 8.

Explanation of display items**Speed**

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

Distance

- Shows the ran distance workout mode.
- Shows the target distance when being in programming mode.
- Shows program selection when being in program mode.

Time

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

Pulse

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

Calories

- Shows the consumed calories in workout mode.

NOTE

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

NOTE

- Display for “Step/ Distance” & “Pulse/ Calories” scans every 5 seconds.
- Use “MODE” button to freeze display, or start scan again when in freeze mode.

Programs

Quick start

- Press "START" button to start your workout without any pre-set settings.
- Treadmill will start at minimum speed of 0.8 KM/H".
- Adjust SPEED manually at any time to change your workout, and stop/ pause at anytime.

Countdown mode

- Press "MODE" button to open "Countdown" mode.
- Press "MODE" buttons to select countdown for : Time, Distance, Calories.
- Press "SPEED +/-" buttons to set your desired Countdown goal.
- Press "START" button to start your workout.

NOTE

- Treadmill will stop when countdown goal is reached.

End your workout

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

Preset Programs (P1~P12)

The equipment has 12 pre-set programs with different profiles. (Fig G)

- Press "PROG" buttons to select "P1~P12" program.
- Press "SPEED +/-" buttons to set your desired training time
Default training time is set on 30:00 minutes.
Range 10:00~99:00 min.

NOTE

- When set 00:00 minutes, the training will not stop, unless stopped manually.
- Press "START" button to start your workout.

Body Fat

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

- Press "MODE" button to open programming mode.
- Press "PROG" buttons to select "FAT" program, press "MODE" button to confirm.
- The "Calories" display shows "F1" (SEX) .
The "Pulse" display shows "1"
Press "SPEED +/-" buttons to select:
1: Male/ 2: Female press "MODE" button to confirm.
- The "Calories" display shows "F2" (Age) .
The "Pulse" display shows "25"
Press "SPEED +/-" buttons to select:10~99
press "MODE" button to confirm.
- The "Calories" display shows "F3" (Height) .
The "Pulse" display shows "170"cm
Press "SPEED +/-" buttons to select:100~220 cm
press "MODE" button to confirm.
- The "Calories" display shows "F4" (Weight) .
The "Pulse" display shows "70"kg
Press "SPEED +/-" buttons to select: 20~150 kg
press "MODE" button to confirm.

- The "Calories" display shows "F5" (Active)
The "Pulse" display shows "- - -" (Measure)

CAUTION

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

Result calculation:

- BODY TYPE: (Body Fat ratio; 9 types)
 - FAT 0 ~19 Underweight
 - FAT 20 ~ 25 Standard
 - FAT 26 ~ 29 Overweight
 - FAT 30 ~ + Obesity
- BF = Body Fat (in ratio %)
- Error code "ER" will show if no heart rate was detected during the BF measurement process.
- Press "MODE" button to leave Body Fat program.

Cleaning and maintenance

WARNING

- Your trainer requires monthly maintenance, even when not being used.
- Before cleaning and maintenance, remove the mains plug from the wall socket.
- Do not use solvents to clean the equipment.
- Do not block the ventilation openings. Keep the ventilation openings clear from dust, dirt and other obstructions.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Clean the visible parts of the equipment with a vacuum cleaner with a small suction nozzle
- Regularly check that all screws and nuts are tight.

CAUTION

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

General Cleaning

Dirt, dust, and pet hair can block air inlets and accumulate on the running belt. On a monthly basis: vacuum underneath your treadmill to prevent build-up.

UNPLUG POWER CORD BEFORE THIS TASK.

Belt Dust

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

Belt and Running Deck

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

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

How to clean running deck

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

How to clean running belt surface

Firstly use a nylon scrub brush to remove the loose particles from the running belt surface. Then use wrung out damp cloth (no cleaners or abrasives) to gently 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 "TIME WINDOW" will display "OIL" and will make an acoustic beeping sound every 10 seconds to remind you. Follow the below checking procedure and eliminate the "OIL" message and acoustic warning signal by pressing and hold the "STOP" button for at least 3 seconds during this warning signal.

WARNING


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

CAUTION

- We recommend to check the running belt lubrication at least once every month, as more factors than time can be effective to the lubricant conditions.
 - Only lubricate the running belt if necessary. If you apply too much lubricant, the running belt will slip easily due to lack of friction.
- Stand steadily on the running belt.
 - Take hold of the front handlebar and push the running belt with your feet so that it slides back and forth. The running belt must move smoothly and evenly without making sound.
 - If the running belt does not move smoothly and evenly or if the running belt does not move at all, touch the underside of the running belt with your fingertips to check the lubrication:
 - If you feel lubrication or your fingertips are shiny, there is sufficient lubrication on the running belt.
 - If you do not feel lubrication or your fingertips are dusty or rough, apply lubricant (± 10 ml.) in the middle of the running deck under the running belt and let the equipment operate at 5km/h for at least 5 minutes.
 - After lubrication, do not fold the equipment before having done a workout for 2 minutes with a speed of at least 5 km/h. This will cause the lubricant being fully absorbed by the running belt and being spread evenly.

NOTE

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

 Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Belt adjustments

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

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

EXCEPTION

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

Belt tension adjustment

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

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



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

Centre the running belt (fig. F-5)

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

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

REASON 1

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

REASON 2

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

REASON 3

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

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

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

NOTE

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



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

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

NOTE

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

Troubleshooting

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

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

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

Error codes

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

Oil

OIL is not an error code, see "Lubrication"

"_ _ _ _"

Console will show "- - - -" code when safety key is not in (correct) position during start up.

"- - - -" is not an error code, see "Safety key"

Transport and storage

WARNING

- Before cleaning and maintenance, remove the mains plug from the wall socket.
- Carry and move the equipment with at least two persons.
- Make sure that there are no other persons or objects under the equipment.
- When folding the folding the equipment, make sure that you hear the equipment lock into position to prevent the equipment from dropping back down.

CAUTION

- Before folding the equipment, make sure that the incline is 0%. If the incline is not 0%, folding will damage the mechanism.
- Move the equipment as shown (fig. F3). Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface. Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
 - Store the equipment in the upright position (fig. F1). Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms

The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by Tunturi New Fitness BV, and is maintained as instructed for that particular equipment. The product-specific approved environment and maintenance instructions are stated in the "user manual" of the product. The "user manual" can be downloaded from our website. <http://manuals.tunturi.com>

Warranty conditions

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

Warranty coverage

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

Warranty limitations

This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by Tunturi New Fitness BV. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that Tunturi New Fitness BV's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither Tunturi New Fitness BV's nor the Tunturi Distributors'

obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in countries where Tunturi New Fitness BV has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of Tunturi New Fitness BV. Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.

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

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

Procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered.

Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Mains voltage	VAC	210~240
Mains frequency	HZ	50~60
Speed	Km/H	0.8 ~ 12.0
Incline	Step	0~3
Length / (folded)	Cm	151.5 / (78.3)
Width	Cm	79.0
Height / (folded)	Cm	129.7 / (135.4)
Weight	Kg	46.7
Max. user weight	Kb	100
HR. Receiver	Handgrip contact	<input checked="" type="checkbox"/>
Heartrate	5.3~ 5.4 Khz.	<input checked="" type="checkbox"/>
measurement	BLE BT	<input checked="" type="checkbox"/>
available via:	ANT+	<input checked="" type="checkbox"/>

NOTE

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

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN957 (HC), 2014/ 30/ EU. The product therefore carries the CE label.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2020 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.

På svenska

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

Index

Välkommen	67
Säkerhetsvarningar	67
Elsäkerhet.....	68
Monteringsanvisningar	68
Beskrivning illustration A.....	68
Beskrivning illustration B.....	68
Beskrivning illustration C.....	68
Beskrivning illustration D.....	68
Ytterligare information	68
Träning	69
Övning Instruktioner.....	69
Hjärtfrekvens	69
Användning	69
Panelen (fig. E-1)	70
Knappar.....	70
Förklaring av displayposter	70
Program	71
Quick start.....	71
Nedräkningsläge.....	71
Avsluta träningen	71
Förinställt program (P1~P12)	71
Kroppsfett.....	71
Rengöring och underhåll	71
Allmän rengöring	72
Bandet och löpunderlaget	72
Smörjning (fig. F-6).....	72
Justera bältet	72
Störningar Vid Användning	73
Felkoder	73
Oil.....	73
" - - - "	73
Transport och lagring	73
Garanti	73
Teknisk information	74
Försäkran från tillverkaren	74
Friskrivning	74

Välkommen

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, styrka bänkar och flera stationer. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.tunturi.com

Viktiga instruktioner om säkerhet

Denna handbok är en viktig del av din träningsutrustning. Läs alla instruktioner i den här handboken innan du börjar använda denna utrustning. Följande försiktighetsåtgärder måste alltid följas:

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 endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad
- Maximal användning är begränsad till 2 timmar per dag.
- 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 nedvarning 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 100kg (220 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 kommas åt avsiktligt eller snubblas över.
- Lämna inte utrustningen obevakad 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

- Lägg sladden för strömanslutningen så att den inte kankomma i kontakt med löparbandets rörliga delar inklusive liftmekanismen och transporthjulen.

⚠ VARNING

- Använd aldrig vatten eller någon annan vätska direkt på eller i närheten av utrustningen, utan använd endast en fuktig trasa om du behöver rengöra maskinen med fukt.
- Att använda vätska direkt är skadligt för utrustningens komponenter och kan leda till en elstöt orsakad av en kortslutning. Detta kan leda till allvarlig personskada eller till och med dödsfall.

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, anlita en elektriker för installation av passande vägguttag.

Monteringsanvisningar

Beskrivning illustration A

På illustrationen kan du se hur träningsredskapet ska se ut efter att monteringen har slutförts. Du kan använda illustrationen som referens under monteringen, men följ alltid stegen i monteringsinstruktionerna i rätt ordning.

Beskrivning illustration B

På illustrationen kan du se vilka komponenter och delar som du ska hitta när du packar upp produkten.

⚠ OBS!

- Små delar kan ligga gömda/vara nedpackade i ihåliga utrymmen i produktskyddet av polystyren.
- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

Beskrivning illustration C

På illustrationen visas de monteringsdelar som följer med produkten. Monteringsdelarna omfattar bultar, brickor, skruvar, muttrar etc. och de verktyg du behöver för att kunna montera träningsredskapet korrekt.

Beskrivning illustration D

På illustrationerna visas i rätt ordning hur träningsredskapet ska monteras på bästa sätt.

⚠ OBS!

- Delnumren som visas vid monteringsinstruktionerna överensstämmer med den reservdelsritning som finns i onlineversionen av hela bruksanvisningen.

⚠ 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.

⚠ ANMÄRKNING

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

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.

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 kraftig 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

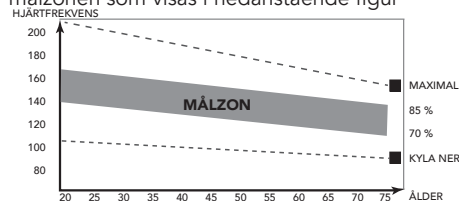
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

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 målnonen 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, fortsätt 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 träningstillfällen 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 målnonen.

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

- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.

Hjärtfrekvensmätning 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 - 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.

Nyborjarnivå

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 #A)

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:

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

Säkerhetsnyckel (fig. F-4)

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 klämman sitter fast ordentligt i dina kläder. Kontrollera att säkerhetsnyckelns inte avlägsnas från dina kläder innan säkerhetsnyckeln avlägsnas ur panelen.

ANMÄRKNING

- Konsolen visar "- - -" -kod när säkerhetsnyckeln inte är på plats under start.

Brytare (fig. D-B)

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 kretsbrytare som används i hushåll är inte lämpade för höga spänningstoppar, vilka kan förekomma när man slår på löparbandet och även vid normal användning. Om löparbandet 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.

Fälla upp och fälla ihop utrustningen (fig. F1-F2)

Utrustningen kan fällas upp för användning (fig. F1) och fällas ihop för transport och lagring (fig. F2). Bilderna visar det korrekta sättet att fälla upp och fälla ihop utrustningen.

Justera lutningsinställningen (manuell)

- Fäll upp ditt löpband. (Upp)
- Ta ut justeringspad säkerhetsnål .
- Justera justeringsvägen Önskat läge.
- Säkra justeringsplattan position med säkerhetsnål .
- Vik ditt löpband. (Ned)

OBS

- Kontrollera att båda justerings kuddar är i samma position för att undvika att ditt löpband blir instabil.

Panelen (fig. E-1)

⚠ OBS

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svett droppar.
- Luta dig inte mot panelen.
- Vidrör endast displayen med din fingertopp. Var noga med att inte dina naglar eller vassa föremål vidrör displayen.

🔧 ANMÄRKNING

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 10 minuter.

Knappar

Stopknapp:

- Stoppa träning.

Fart +

- Öka hastigheten (0.8 ~ 12 KM/H).
- 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.

Fart -

- Minska hastigheten (0.8 ~ 12 KM/H).
- 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.

Mode

- Bekräfta inställning för att gå vidare till nästa steg i programmeringsläget.
- I träningsläget, ändra parameter för Step/ Distance & Pulse/ Calories..

Prog

- Välj programläge. (P1 ~ P12, FAT)

Start

- Starta vald träning

Snabbtangenter för hastighet

Hastighetstangenter ställs in som:: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 km/h. Hastigheten ändras till exempel från oavsett tidigare hastighet till 8 km/h. genom att hastighetstangent 8 aktiveras.

Förklaring av displayposter

Speed

- Visar löpbandets faktiska hastighet i träningsläget.
- Visar målhastighet i programmeringsläget.

Distance

- Visar den avklarade distansen i träningsläget.
- Visar måldistans i programmeringsläget.
- Visar programval i programläget.

Time

- Visar den förflutna tiden i träningsläget.
- Visar måltiden i programmeringsläget.

Pulse

- Visar pulsen i träningsläget eller "P" när ingen puls mäts.

Calories

- Visar förbrukade kalorier i träningsläget.

OBS

- Dessa data är en ungefärligt värde för att kunna jämföra olika övnings-sessioner och kan inte användas inom medicinsk behandling

OBS

- Display "Step/ Distance" & "Pulse/ Calories" skannar med intervaller på 5 sekunder.
- Använd knappen "MODER" för att frysa displayen eller starta skanning igen i fryst läge.

Program

Quick start

- Tryck på knappen "START" för att starta din träning utan några förinställda inställningar.
- Löpbandet startar på den lägsta hastigheten 0.8 KM/H".
- Justera hastigheten manuellt när som helst för att ändra din träning, och stopp/pausa när som helst.

Nedräkningsläge

- Tryck på "MODE" knappen för att öppna "Nedräkning"släge.
- Tryck på "MODE" -knapparna för att välja nedräkning för: "Time, Distance, Calories".
- Tryck på "SPEED +/-" knapparna för att ställa in önskat nedräkningsmål.
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.

OBS

- Löpbandet slutar när nedräkningsmål uppnås.

Avsluta träningen

- Tryck på knappen "STOP" för att stoppa träningen.
- Tryck och håll knappen "STOP" för att stoppa träningen och starta om konsolen.

Förinställt program (P1~P12)

- Redskapet har 12 förinställda program med olika profiler. (Fig. G)
- Tryck på knapparna "PROG" för att välja "P1~P12"-programmet.
 - Tryck på knapparna "SPEED +/-" för att ställa in önskad träningstid. Standardträningstid är inställd på 30:00 minuter. Intervall 10:00~99:00 min.

OBS

- När tiden är 00:00, stoppar inte träningen, om den inte stoppas manuellt.
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.

Kroppsfett

Programmet Kroppsfett är ett program som visar din status, baserat på dina kroppsparametrar och hjärtfrekvens.

- Tryck på knappen "MODE" för att öppna programmeringsläget.
- Tryck på knapparna "PROG" för att välja "U-01~U-03"-programmet, tryck på knappen "MODE" för att bekräfta.

- "Calories" displayen visar "F1"
"Pulse" displayen visar "1"
Tryck på knapparna "SPEED +/-" för att fastställa det korrekta värdet: 1: Manlig / 2: Kvinnlig,
tryck på knappen "MODE" för att bekräfta.
- "Calories" displayen visar "F2" (ålder)
"Pulse" displayen visar "25"
Tryck på knapparna "SPEED +/-" för att fastställa det korrekta värdet: 10~99,
tryck på knappen "MODE" för att bekräfta.
- "Calories" displayen visar "F3" (längd)
"Pulse" displayen visar "170"cm
Tryck på knapparna "SPEED +/-" för att fastställa det korrekta värdet: 100~220,
tryck på knappen "MODE" för att bekräfta.
- "Calories" displayen visar "F4" (vikt)
"Pulse" displayen visar "70"kg
Tryck på knapparna "SPEED +/-" för att fastställa det korrekta värdet: 20~150, kg
tryck på knappen "MODE" för att bekräfta.
- "Calories" displayen visar "F5" (verksam)
"Pulse" displayen visar "- - -" (ta mått)

FÖRSIKTIG

- Du måste hålla i kontakthandtaget med hjärtfrekvensmätplattorna för denna funktion.

Resultat beräkning:

- FAT 0 ~ 19 Undervikt
- FAT 20 ~ 25 standard
- FAT 26 ~ 29 övervikt
- FAT 30 ~ + Obesity
- BF = Kroppsfett (i förhållande %)
- Felkoden "ER" visas om ingen hjärtfrekvens detekterades under BF-mätprocessen.
- Tryck på knappen "MODE" för att lämna Kroppsfettprogrammet.

Rengöring och underhåll

VARNING

- Din utrustning kräver månatligt underhåll, även när den inte används.
- 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.

VARNING

- Vi rekommenderar att du endast använder inomhusskor på ditt löpband. Om du inte har inomhusskor rekommenderar vi att du kontrollerar sulorna på dina skor innan du använder dem på löpbandet och ser till att de är rena, eftersom löpbandet inte är gjort för smuts och partiklar som kan finnas utomhus.

Allmän rengöring

Smuts, damm och hår från husdjur kan med tiden blockera ventilationsöppningarna på löparbandet. Månatlig rengöring: dammsug under löparbandet.
KOPPLA ALLTID UR STICKPROPPEN INNAN DU DU GÖR NÅGOT AV DETTA.

Banddamm

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

Bandet och löpunderlaget

Ditt löpband har en högeffektiv lågfriktionsbädd. Löpbandets prestanda maximeras när löpardäcket hålls rent och fritt från damm och smuts. Smuts och dammpartiklar mellan löpardäck och löpband kommer att skada din löpardäcks yta och påverkar prestandan och produktivslängden.

Hur man rengör löpardäcket

Använd en mjuk, torr trasa för att torka av bältets kant och området mellan bältets kant och ram. Försök att nå under löpbandets kanter också, för att ta bort smuts som samlats längs kanterna.

Hur man rengör löpbältets yta

Använd först en skurborste i nylon för att ta bort de lösa partiklarna från löpbandets yta. Använd sedan en urvriden fuktig trasa (ej rengöringsmedel eller slipmedel) för att försiktigt rengöra toppen av det mönstrade bältet. Låt bältet torka helt innan du använder det.

OBS

- Om bältet blir för smutsigt för att rengöras med vatten kan du använda en mild tvål, men använd aldrig lösningsmedel.
- Förhindra under alla omständigheter att lösningen sipprar ned mellan löpardäck och löpband.

Detta bör göras regelbundet för att förlänga bältets och löpardäckets livslängd.

Smörjning (fig. F-6)

OBS

- Löpbandets löpband är försmörjt innan det monteras på löpbandet under tillverkningen av enheten. Man behöver därför inte smörja löpbandet när det tas i bruk för första gången.

Löpbandet måste inspekteras regelbundet för smörjning. Löpbandet har därför en påminnelsefunktion på 300 km. "TIME WINDOW" [TIDSFÖNSTRET] visar "OIL" [SMÖRJ] och ett pip ljud hörs var 10:e sekund för att påminna dig. Följ nedanstående inspektionsprocedur och eliminera meddelandet "OIL" [SMÖRJ] och ljudvarningssignalen genom att trycka på knappen "STOP" [STOPP] i minst 3 sekunder när varningssignalen ljuder.

VARNING

- Innan smörjning, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.

OBS.

- Vi rekommenderar att du kontrollerar löpbandets smörjning minst en gång i månaden, eftersom fler faktorer än tiden kan vara relevanta för smörjmedelsförhållandena.
- Smörj bara löpmattan vid behov. Om du använder för mycket smörjmedel, kommer löpmattan att slira på grund av för lite friktion.

- Stå stabilt på löpmattan.
- Håll i det främre handtaget och använd dina fötter för att trycka löpmattan så att den glider fram och tillbaka. Löpmattan måste röra sig jämnt och ljudlöst.
- Om löpmattan inte rör sig jämnt, eller om det inte rör sig alls, vidrör undersidan av löpmattan med dina fingertoppar och undersök smörjningen:
 - Om du känner smörjmedel eller om dina fingertoppar är blanka finns det tillräckligt med smörjmedel på löpmattan.
 - Om du inte känner något smörjmedel, eller om dina fingertoppar är dammiga, applicera smörjmedel (± 10 ml.) i mitten av löpbrädan under löpmattan och låt utrustningen vara igång i 5 km/h under minst fem minuter.
 - Efter smörjning, fäll inte ihop utrustningen innan du har tränat i 2 minuter med en hastighet på minst 5 km/h. Detta gör att smörjmedlet absorberas helt av löpremnen och sprids jämnt.

OBS

- Om 5 km/h är för snabbt för dig, gå i önskad takt, men utöka till minst 5 minuter.



Klicka för att se vår stödjande YouTube-video
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Justera bältet

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.

Justera bandspårningen

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

- Spänn de bakre bandrulleuttrarna (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.



Klicka för att se vår stödjande YouTube-video
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Centrera löpremnen (fig. F-5)

Centrering av löpbältet behövs när ditt löpbälte inte löper i mitten av din löpyta. Detta syns tydligt när gapet mellan sidostycket och löpbälte är betydligt större på ena sidan jämfört med den andra sidan.

Detta kan orsakas av (följande):

ORSAK 1

Ena ben trycker ifrån med mer kraft i push-off under ditt träningspass. Detta gör att bältet skjuts åt sidan, men korrigeras automatiskt när löpremmen får löpa olastad i några minuter.

ORSAK 2

Löpbandet ligger inte vågrätt horisontellt, där tyngdkraften drar löpbandet långsamt till den lägsta änden av löpbandet. Detta måste åtgärdas genom att ställa löpbandet i rätt nivå eftersom det inte kan lösas med någon annan justering.

ORSAK 3

Löpbandet är inte korrekt centrerat mellan främre och bakre valstrumman. Detta måste korrigeras genom att justera löpbältets spårning enligt beskrivningen nedan.

För att justera löpbältets spårning, använd insexnyckeln som medföljer ditt löpband.

- Ställ in ditt löpband på en hastighet av ± 5 km/h, utan att springa på det.
- När löpbältet drar åt höger.
Vrid den vänstra bakre valsens justeringsratt, som sitter på den bakre änden i ett uttag i det bakre valsstycket, moturs i 1/4 varv.
- När löpbältet drar åt vänster.
Vrid den högra bakre rulljusteringen, som sitter på den bakre änden i ett uttag i den bakre rullkåpan, moturs i 1/4 varv.
- Vänta ± 2 minuter för att ge löpremmen tid att svara på justeringen innan du upprepar justeringsstegen vid behov.

OBS

- Kom ihåg att en liten justering kan göra stor skillnad, så justera med små steg åt gången.



Klicka för att se vår stödjande YouTube-video
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

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 uppgive inköpsdagen.

Behöver du reservdelar, uppgive 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" + siffra), starta om utrustningen och kontrollera om displayen fortfarande visar felkoden. Om displayen fortfarande visar felkoden, kontakta omedelbart återförsäljaren.

Oil

OIL är inte en felkod, se "Smörjning"

"- - -"

Konsolen visar "- - -"-kod när säkerhetsnyckeln inte är på plats under start.

"- - -" är inte en felkod, se "Säkerhetsnyckel"

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.
- När utrustningen fälls ihop, kontrollera att utrustningen blir fastlåst för att förhindra att den faller tillbaka ner.

⚠ OBS.

- Innan utrustningen fälls ihop, kontrollera att lutningen är 0%. Omlutningen inte är 0% kommer mekanismen att bli skadad av att fällas ihop.

- Förflytta utrustningen som på bilden (fig. F3). 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 (fig. F1). Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Garanti**Tunturis ägargarantitunt****Garantivillkor**

Konsumenten har rätt till tillämpliga lagliga rättigheter som anges i den nationella lagstiftningen om handel med konsumentvaror. Denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Köparens garanti är endast giltig om produkten används i en miljö som är godkänd av Tunturi New Fitness BV och underhålls enligt instruktionerna för den specifika utrustningen. Den produktspecifika godkända miljön och underhållsinstruktionerna anges i produktens "användarhandbok". "Användarhandboken" kan laddas ned från vår webbplats.
<http://manuals.tunturi.com>

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 orsakas 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.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Nätspänning	VAC	210~240
Nätfrekvens	HZ	50~60
Hastighet	Km/H	0.8 ~ 12.0
Lutning	Step	0~3
Längd / (ihopvikt)	Cm	151.5 / (78.3)
Bredd	Cm	79.0
Höjd / (ihopvikt)	Cm	129.7 / (135.4)
Vikt	Kg	46.7
Max användarvikt	Kb	100
Hjärtfrekvensmätning tillgänglig via:	Hand-kontakt 5.3~ 5.4 Khz. BLE BT ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

OBS

- För att få reda på mer om produktdimensioner och funktionella dimensioner, se illustration G.

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN957 (HC), 2014/ 30/ EU.

Produkten är därför CE-märkt.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Alla rättigheter förbehållna.

- Produkten och handboken kan komma att ändras.
- Specifikationer kan ändras utan förvarning.
- På vår webbplats finns den senaste bruksanvisningen.

Suomeksi

Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty Englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin. Käännös tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

Sisältö

Tervetuloa	75
Turvallisuusvaroitukset	75
Sähköturvallisuus	76
Kokoamisohjeet	76
Kuvan A kuvaus	76
Kuvan B kuvaus	76
Kuvan C kuvaus	76
Kuvan D kuvaus	76
Lisätietoa laitteen omistajalle	76
Harjoitukset	77
Ohjeita harjoittelua varten	77
Syke	77
Käyttö	77
Ohjauspaneeli (kuva. E-1)	78
Painikkeet	78
Näytön kohtien selitykset	78
Ohjelmat	79
Quick start	79
Laskentatila	79
Lopeta harjoituksesi	79
Valmishjelmat (P1~P12).....	79
Kehon rasvan mittaus	79
Puhdistus ja huolto	79
Peruspuhdistus	79
Matto ja juoksualusta	80
Voitelu (kuva F-6).....	80
Maton säädöt	80
Käyttöhäiriöt	81
Virhekoodit.....	81
Oil.....	81
" - - - "	81
Kuljetus ja säilytys	81
Takuu	81
Tekniset tiedot	82
Valmistajan vakuutus	82
Vastuuvapauslauseke	82

Tervetuloa

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutu-laitteet, voimapenkit ja moniasemat.

Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme www.tunturi.com

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin alat käyttää kuntolaitettasi. Noudata aina seuraavia varotoimia:

Turvallisuusvaroitukset**⚠ VAROITUS**

- Lue turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet. Turvallisuusvaroitusten ja -ohjeiden jättäminen noudattamatta voi aiheuttaa henkilön loukkaantumisen tai laitevaurion. Säilytä turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet myöhempää käyttöä varten.

⚠ VAROITUS

- Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.

- Laite on sopiva vain kotikäyttöön. Laite ei ole sopiva kaupalliseen käyttöön.
- Enimmäiskäyttö on rajoitettu 2 tuntiin päivässä
- Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.
- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja pääätä jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmetymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10 °C - 35 °C. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.
- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 100kg (220 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjäsi.

Sähköturvallisuus

(koskee vain sähköistä laitetta)

- Varmista aina ennen käyttöä, että sähkölähteen jännite on sama kuin laitekilvessä ilmoitettu laitteen nimellisjännite.
- Älä käytä jatkojohtoa.
- Pidä virtajohto pois kuumasta, öljystä ja terävistä kulmista.
- Älä tee muutoksia virtajohtoon tai pistokkeeseen.
- Älä käytä laitetta, jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen. Jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjäsi.
- Suorista aina virtajohto täysin.
- Älä vie virtajohtoa laitteen alitse. Älä laita virtajohtoa maton alle. Älä laita virtajohdon päälle mitään esineitä.
- Varmista, ettei virtajohto roiku pöydän kulman yli. Varmista, ettei virtajohtoon voi vahingossa tarttua kiinni tai kompastua.
- Älä jätä laitetta ilman valvontaa virtajohdon ollessa liitettynä pistorasiaan.
- Älä vedä pistoketta irti pistorasiasta virtajohdosta vetämällä.
- Irrota pistoke pistorasiasta, kun laite ei ole käytössä, ennen asennusta tai purkamista ja ennen puhdistusta sekä huoltoa.

⚠ VAROITUS

- Jos virtalähteen jännitevaihtelu on 10 % tai enemmän, se voi vaikuttaa kielteisesti juoksumaton toimintaan. Sellaiset olosuhteet eivät kuulu takuun piiriin. Jos epäilet, että jännite on alhainen, ota yhteyttä energiayhtiösi tai valtuutettuun sähkömieheen asian tarkistamiseksi.

⚠ VAROITUS

- Sijoita verkkojohto riittävän etäälle juoksumaton liikkuvista osista, kaltevuusmekanismi ja siirtopyörät mukaan lukien.

⚠ VAROITUS

- Älä koskaan käytä vettä tai mitään muuta nestettä suoraan laitteen päällä tai lähellä. Jos laitteen puhdistamiseen tarvitaan nestettä, käytä kosteaa liinaa.
- Nesteen käyttäminen suoraan laitteessa on haitallista laitteen osille, ja tästä syntyvä oikosulku voi aiheuttaa sähköiskun. Seurauksena voi olla vakava vamma tai jopa kuolema.

Maadoitusohjeet

Tämä laite on liitettävä maadoitettuun pistorasiaan. Jos juoksumaton sähköjärjestelmään sattuisi tulemaan häiriöitä tai vikaa, maadoitus vähentää sähköiskun vaaraa tarjoamalla sähkövirralle vähiten vastusta sisältävän polun. Juoksumaton verkkojohdossa on maadoitettu pistoke. Pistoke on liitettävä asianmukaiseen seinäpistorasiaan, joka on asennettu ja maadoitettu kaikkien paikallisten normien ja määräysten mukaisesti.

⚠ VAROITUS

- Maattojohdon väärä liitäntä voi aiheuttaa sähköiskun vaaran. Jos et ole varma siitä, onko laite maadoitettu ohjeiden mukaisesti, tarkista asia pätevältä sähkömieheltä tai huoltoasentajalta. Jos kuntolaitteen mukana toimitettu pistoke ei sovi pistorasiaan, älä yritä tehdä pistokkeeseen muutoksia. Ota yhteyttä valtuutettuun sähkömieheen ohjeiden mukaisen pistorasian asentamiseksi.

Kokoamisohjeet

Kuvan A kuvaus

Kuvassa on esitetty, miltä harjoituslaite näyttää, kun asennus on saatu valmiiksi.

Voit käyttää tätä viitteenä asennuksen aikana, mutta tee asennusvaiheet aina oikeassa järjestyksessä kuvien mukaisesti.

Kuvan B kuvaus

Kuvassa on esitetty, mitä komponentteja ja osia sinun tulisi löytää poistaessasi tuotteen pakkauksesta.

🔧 HUOMAUTUS!!

- Pienet osat voivat olla piilossa / pakattuina Styrofoam-tuotesuojan koloihin.
- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

Kuvan C kuvaus

Kuvassa on esitetty tuotteesi mukana tuleva välinepaketti.

Välinepaketti sisältää pultit, aluslaatat, ruuvit, mutterit jne. sekä tarvittavat työkalut harjoittelulaitteen asianmukaiseen asennukseen.

Kuvan D kuvaus

Kuvassa on esitetty oikea järjestys, jota noudattamalla harjoittelulaitteen asennus onnistuu parhaiten.

🔧 HUOMAUTUS!!

- Asennusvaiheissa esitetyt osanumerot alkavat varaosapiirustuksen numerolla; varaosapiirustuksen löytää verkosta käyttöohjeen täydestä versiosta.

⚠ VAROITUS

⚠ VAROITUS

- Kokoonpane laite esitetyssä järjestyksessä.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

⚠ HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Varaa vähintään 100 cm tilaa laitteen ympärille.
- Katso piirroksista laitteen oikea asennus.

🔧 ILMOITUS

- Kun olet suorittanut asennuksen loppuun, pane tämän tuotteen mukana toimitetut työkalut talteen tulevia huoltotoimia varten.

Lisätietoa laitteen omistajalle

Pakkauksen hävittäminen

Lainsäädäntö ohjeistaa meitä vähentämään kaatopaikoille toimitetun jätteen määrää. Sen vuoksi pyydämme sinua toimittamaan kaikki pakkausjätteet sitä varten tarkoitettuun kierrätyspisteeseen.

Laitteen hävittäminen käyttöiän päättyessä

Me Tunturilla toivomme, että iloitset kuntolaitteestasi vuosia.

Jokainen kuntolaite tulee kuitenkin aikanaan oman käyttöikänsä loppuun. Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkalaiteromua käsittelevien eurooppalaisten määräysten (WEEE) mukaan sinun kuuluu toimittaa kuntolaitteesi sitä varten tarkoitettuun keräyspaikkaan.

Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjakso vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venyttellä harjoittelun lopuksi.

Ohjeita harjoittelua varten

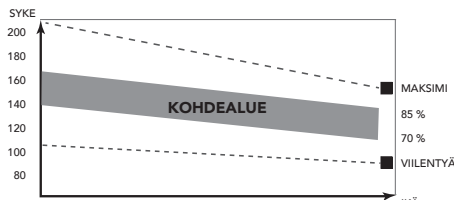
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalioon yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

Lämmittelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on saada veri virtaamaan nopeammin ympäri kehoa ja panna lihakset tekemään työtä. Lämmittely vähentää myös kramppejen ja lihasvammojen riskiä. Suosittelemme, että teet muutaman venyttelyharjoituksen alla olevan kuvan mukaisesti. Jokaisen venytyksen tulisi kestää noin 30 sekuntia. Älä tee venytyksiä väkisin tai nykäisten - jos tunnet kipua, LOPETA.

Harjoitteluvaihe

Tämä on se vaihe, jossa ponnistelet. Säännöllisen harjoittelun tuloksena jalkojesi lihakset tulevat joustavammiksi. Tässä vaiheessa on hyvin tärkeää ylläpitää tasaista nopeutta koko ajan. Rasituksen tulisi olla riittävän suuri, jotta sykkeesi nousee tavoitealueelle alla olevan kaavion mukaisesti



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia, mutta useimmilla aloittelijoilla se on noin 15-20 minuuttia.

Jäähdyttelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on antaa verenkiertojärjestelmäsi ja lihaksiesi palautua. Jäähdyttelyssä toistetaan lämmittelyvaiheen harjoitukset vähentämällä ensin nopeutta ja jatkamalla tällä nopeudella noin 5 minuuttia. Toista sitten venyttelyharjoitukset pitäen mielessä, että venytyksiä ei saa tehdä väkisin tai nykäisten. Kun kuntosi nousee, voit tarvita pidempiä ja raskaampia harjoituksia. On suositeltavaa treenata vähintään kolme kertaa viikossa, ja harjoittelut olisi hyvä jakaa tasaisesti viikon varrelle.

Lihasten kiinteytys

Jos tavoitteesi on lihasten kiinteytys, sinun pitää asettaa vastus suureksi. Silloin jalkojesi lihakset rasittuvat enemmän, etkä ehkä pysty treenaamaan niin pitkään kuin haluaisit. Jos tavoitteesi on myös kunnan kohentaminen, sinun pitää muuttaa harjoitteluohjelmaasi. Harjoittele lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheissa normaalisti, mutta lisää vastusta harjoitteluvaiheessa, jotta jalkasi joutuvat tekemään enemmän työtä. Vähennä tarvittaessa nopeutta, jotta sykkeesi pysyy tavoitealueella.

Painon pudotus

Ratkaisevaa on se, miten rasittavaa harjoittelu on. Mitä enemmän ja mitä pidempään harjoitteleet, sitä enemmän poltat kaloreita. Vaikutus on sama kuin jos harjoittelisit kunnan kohentamiseksi, vaikka tavoite on nyt toinen.

Syke

Pulssinopeuden mitta (käsipulssianturit)

Pulssinopeus mitataan käsitukien antureilla käyttäjän koskettaessa kumpaakin anturia samanaikaisesti.

Pulssi saadaan mitattua mahdollisimman tarkasti, kun iho on hieman kostea ja se koskettaa koko ajan käsipulssiantureita. Jos iho on liian kuiva tai liian kostea, pulssinopeuden mitta voi olla epätarkempi.

ILMOITUS

- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus on suurin lyöntinopeus, jonka henkilö voi turvallisesti saavuttaa harjoituksen rasituksella. Seuraavaa kaavaa käytetään laskemaan keskimääräinen suurin sallittu sydämen lyöntinopeus: 220 - IKÄ. Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus vaihtelee henkilöstä toiseen.

VAROITUS

- Varmista, ettei ylitä sydämesi suurinta sallittua lyöntinopeutta harjoituksen aikana. Jos kuulut riskiryhmään, ota yhteys lääkäriin.

Aloittelija

50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.

Edistynyt

60-70% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.

Ekspertti

70-80% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva kunnoltaan erittäin hyvillä henkilöillä, jotka ovat tottuneet pitkäkestoisin harjoituksiin.

Käyttö

Pääkytkin (kuva E-2 #A)

Tämä laite on varustettu pääkytkimellä laitteen sammuttamiseksi kokonaan.

Laitteen käynnistäminen:

- Työnnä virtajohdon pistoke laitteeseen.
- Laita virtajohdon pistoke pistorasiaan.
- Laita pääkytkin ON-asentoon.

Laitteen pysäyttäminen:

- Laita pääkytkin OFF-asentoon.
- Poista virtajohdon pistoke pistorasiasta.
- Poista virtajohdon pistoke laitteesta.

Turvallisuusavain (kuva F-4)

Laite on varustettu turvallisuusavaimella, joka on laitettava asianmukaisesti ohjauspaneeliin laitteen käynnistämiseksi. Jos poistat turvallisuusavaimen ohjauspaneelista, laite pysähtyy välittömästi.

- Työnnä turvallisuusavain ohjauspaneelissa olevaan hahloon.
- Varmista, että turvallisuusavaimen pidike on kiinnitetty hyvin vaatteisiisi. Varmista, että pidike ei irtoa vaatteistasi ennen kuin turvallisuusavain irtoaa ohjauspaneelista.

ILMOITUS

- Konsoli näyttää " - - - " -koodin, kun turva-avain ei ole paikallaan käynnistyksen aikana.

Katkaisin (kuva. D-B)

Laite on varustettu katkaisimella, joka avaa virtapiiriin sähkökuormituksen ollessa yli suurimman sallitun kuorman. Tämän tapahtuessa katkaisijaa on painettava.

VAROITUS

- Poista virtajohdon pistoke laitteesta ennen katkaisimen painamista.

Jos laite sammuttaa itsensä, käynnistä laite uudestaan seuraavasti:

- Poista virtajohdon pistoke laitteesta.
- Paina katkaisinta laitteen käynnistämiseksi uudelleen.
- Työnnä virtajohdon pistoke laitteeseen.

ILMOITUS

- Joitakin kotona käytettäviä katkaisimia ei ole luokiteltu korkeaan käynnistysjännitevirtaan, jota voi esiintyä, kun juoksumatto kytketään päälle ja jopa normaalin käytön aikana. Jos juoksumattosi aktivoi katkaisimen (vaikka luokitus on oikea ja juoksumatto on virtapiiriin ainoa laite), mutta juoksumaton oma katkaisin ei aktivoitu, sinun pitää vaihtaa katkaisin korkealle käynnistysjännitevirralle tarkoitettuun tyyppiin. Tämä vika ei kuulu takuun piiriin. Kyseessä on asia, johon emme valmistajana voi vaikuttaa.

Laitteen avaaminen ja kokoontaittaminen (kuva F1-F2)

Laite voidaan avata käyttöä varten (kuva F1) ja taittaa kokoon kuljetusta ja säilytystä varten (kuva F2).

Katso piirroksista oikea tapa laitteen avaamiseen ja taittamiseen kokoon.

Juoksualustan kulman säätö (manuaalinen)

- Nosta juoksualusta ylös. Tue alustaa toisella kädelläsi ja säädä kulmaa toisella laitteen takaosassa.
- Vedä säädintassun sokka ulos.
- Vapauta säädintassu, kun olet valinnut haluamasi kulman.
- Varmista sokalla, että säädintassu on lukkiutunut.
- Laske juoksualusta alas.

HUOM

- Varmista, että molemmat säädintassut ovat samassa asennossa, että juoksumatosta tulee stabiili

Ohjauspaneeli (kuva. E-1)

⚠ HUOMAUTUS

- Pidä ohjauspaneeli pois suorasta auringonvalosta.
- Kuivaa ohjauspaneelin pinta, jos siihen on tippunut hikeä.
- Älä nojaa ohjauspaneeliin.
- Kosketa näyttöä vain sormenpäälläsi. Älä kosketa näyttöä kynsiläsi tai terävillä esineillä.

🕒 ILMOITUS

- Ohjauspaneeli siirtyy valmiustilaan, kun laitetta ei ole käytetty 10 minuuttiin.

Painikkeet

Stop painike:

- Pysäyttää harjoituksen.

Nopeus +

- Lisää nopeutta (0.8 ~ 12 KM/H).
- Yksi painallus lisää nopeutta 0,1 km/h.
- Painamalla ja pitämällä pohjassa kahden sekunnin ajan voi kasvattaa nopeutta nopeammin.
- Selaa ohjelmia ja muuta arvoja ohjelmointitilassa.

Nopeus -

- Pientää nopeutta (0.8 ~ 12 KM/H).
- Yksi painallus pienentää nopeutta 0,1 km/h.
- Painamalla ja pitämällä pohjassa kahden sekunnin ajan voi pienentää nopeutta nopeammin.
- Selaa ohjelmia ja muuta arvoja ohjelmointitilassa.

Mode

- Vahvista asetus siirtyäksesi ohjelmointitilan seuraavaan vaiheeseen.
- Harjoittelutilassa voit muuttaa parametrejä Step/ Distance & Pulse/ Calories-ikkunassa.

Prog

- Valitse ohjelman tila. (P1 ~ P12, FAT)

Start

- Aloita valitsemasi harjoitus

Näytön kohtien selitykset

Speed

- Näyttää juoksumaton tämänhetkisen nopeuden harjoittelutilassa.
- Näyttää tavoitenopeuden ohjelmointitilassa.

Distance

- Näyttää juostun matkan harjoittelutilassa.
- Näyttää tavoitematkan ohjelmointitilassa.
- Näyttää ohjelmavalinnan ohjelmointitilassa.

Time

- Näyttää tähänastisen juoksuajan harjoittelutilassa.
- Näyttää tavoiteajan ohjelmointitilassa.

Pulse

- Näyttää sykkeen harjoittelutilassa tai kirjaimen "P", silloin kun sykettä ei mitata.

Calories

- Näyttää kulutetut kalorit harjoittelutilassa.

⚠ HUOM

- Nämä tiedot ovat karkeita ohjeita erilaisten harjoittelujen vertailua varten, eikä niitä voida käyttää lääketieteellisen hoidon pohjana.

⚠ HUOM

- Näyttö "Step/ Distance" & "Pulse/ Calories" päivittyy 5 sekunnin välein.
- "MODE"-painikkeella voit pysäyttää näytön tai aloittaa skannauksen uudelleen pysäytystilassa.

Ohjelmat**Quick start**

- Paina "START"-painiketta aloittaaksesi harjoittelun ilman ennalta määritettyjä asetuksia.
- Juoksumatto käynnistyy 0.8 KM/H". :n miniminopeudella.
- Voit milloin tahansa säätää nopeutta/kulmaa halutessasi muuttaa harjoitustasi, ja voit myös lopettaa harjoituksen milloin tahansa.

Laskentatila

- Paina "MODE"-painiketta avataksesi Laskentatila.
- Paina "MODE"-painikkeita valitaksesi lähtölaskenta: "Aika, etäisyys, kalorit".
- Paina "SPEED +/-"-painikkeita asettaaksesi haluamasi Countdown-tavoitteen.
- Aloita harjoitus painamalla "START"-painiketta.

⚠ HUOM

- Juoksumatto pysähtyy, kun lähtölaskenta tavoitetaan.

Lopeta harjoituksesi

- Paina "STOP" lopettaa harjoitus.
- Lopeta harjoitus ja nollaa konsoli painamalla ja pitämällä pohjassa "STOP"-painiketta.

Valmisohjelmat (P1~P12)

- Laitteessa on 12 valmisohjelmaa, joilla on erilaiset profiilit. (kuva. G)
- Valitse "P1~P12"-ohjelma painamalla "PROG"-painikkeita.
 - Aseta haluamasi harjoitusaika painamalla "SPEED +/-"-painikkeita. Oletusharjoitusaika on 30:00 minuuttia. Säädettävissä välillä 10:00~99:00 min.

⚠ HUOM

- Jos asetukseksi määritetään 0:00 minuuttia, harjoittelu ei pysähdy, ellei laitetta pysäytetä manuaalisesti.
- Aloita harjoitus painamalla "START"-painiketta.

Kehon rasvan mittaus

- Kehonrasvaohjelma on ohjelma, jolla pyritään määrittämään fyysinen kuntosi kehosi parametrien ja sykkeesi perusteella.
- Avaa ohjelmointitila painamalla MODE-painiketta.
 - Valitse "FAT"-ohjelma painamalla "PROG"-painikkeita, ja vahvista painamalla "MODE"-painiketta.
 - Näytöllä "Calories" lukee "F1" Näytöllä "Pulse" lukee "1" Aseta arvo painamalla "SPEED +/-" Arvoalueella: 1: Mies / 2: Nainen and confirm with the "MODE" button.

- Näytöllä "Calories" lukee "F2" (Ikä) Näytöllä "Pulse" lukee "25" Aseta arvo painamalla "SPEED +/-" Arvoalueella: 10~99 and confirm with the "MODE" button.
- Näytöllä "Calories" lukee "F3" (pituus) Näytöllä "Pulse" lukee "170"cm Aseta arvo painamalla "SPEED +/-" Arvoalueella: 100~200 and confirm with the "MODE" button.
- Näytöllä "Calories" lukee "F4" (paino) Näytöllä "Pulse" lukee "70"kg Aseta arvo painamalla "SPEED +/-" Arvoalueella: 20~150 and confirm with the "MODE" button.
- Näytöllä "Calories" lukee "F5" (aktivoitu) Näytöllä "Pulse" lukee "- - -" (mitata)

⚠ HUOMAUTUS

- Tämä toiminto edellyttää käsikahvan kosketuksella toimivista sykemittauslevyistä kiinnipitämistä.

Tuloksen laskenta:

- FAT 0 ~ 19 Alipainoinen
- FAT 20 ~ 25 Normaali
- FAT 26 ~ 29 Ylipainoinen
- FAT 30 ~ + Obesity

- BF = kehon rasvan mittaus (%-osuutena)
- Virhekoodi "ER" tulee näytölle, jos kehon rasvan mittausprosessin aikana ei havaittu sykettä.
- Poistu rasvanmittausohjelmasta painamalla "MODE"-painiketta.

Puhdistus ja huolto**⚠ VAROITUS**

- Kuntokeskuslaitteesi tarvitsee kuukausittaista huoltoa, vaikka sitä ei käytettäisi.
- Poista pistoke pistorasiasta ennen puhdistusta ja huoltoa.
- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.

- Älä peitä tuuletusaukkoja. Pidä tuuletusaukot puhtaana pölystä, liasta ja muista esteistä.
- Puhdista laite pehmeällä, imukykyisellä kankaalla jokaisen käytön jälkeen.
- Puhdista laitteen näkyvät osat pölynimurilla käyttäen pientä imupäätä.
- Tarkista säännöllisesti kaikkien ruuvien ja mutterien olevan tiukasti kiinni.

⚠ HUOMIO

- Suosittellemme käyttämään juoksumatolla vain sisäkenkiä. Jos sinulla ei ole näitä, suosittellemme tarkistamaan jalkineiden pohjat ennen niiden käyttöä juoksumatolla varmistaaksesi niiden puhtauden, sillä juoksumatto ei kestä ulkoa tulevaa likaa.

Peruspuhdistus

- Lika, pöly ja lemmikkieläinten karvat voivat tukkia laitteen ilma-aukot ja kerääntyä mattoon. Estä epäpuhtauksien kerääntyminen imuroimalla kuukausittain kuntolaitteen alta.
- IRROTA ENSIN VERKKOJOHDON PISTOKE PISTORASIESTA

Matolle kertyvä pöly

Pölyä esiintyy tavanomaisen käyttöönoton aikana tai siihen asti kun matto vakautuu. Pyyhi mattoon mahdollisesti kerääntyvä pöly pois kevyesti kostutetulla liinalla.

Matto ja juoksualusta

Juoksumatossa on hyvin tehokas alhaisen kitkan juoksualue. Suorituskyky voidaan maksimoida pitämällä juoksualusta niin puhtaana kuin mahdollista. Lika ja pölyhiukkaset juoksualustan ja juoksuhihnan välillä vahingoittavat juoksualustan pintaa, mikä vaikuttaa suorituskykyyn ja tuotteen käyttöikään.

Ohjeet juoksualustan puhdistamiseen

Pyyhi pehmeällä ja kuivalla liinalla hihnan reunat sekä maton reunojen ja rungon välinen alue. Yritä kurkottaa myös hihnan reunojen alle poistaaksesi myös reunoihin kertyneen lian.

Ohjeet juoksumaton pinnan puhdistamiseen

Poista ensin irtohiukkaset hihnan pinnalta nylonisella hankausharjalla. Käytä sen jälkeen kuivaksi väännettyä kosteaa liinaa (ei puhdistusaineita tai hankausaineita) pintakuvioidun hihnan yläosan hellävaraiseen puhdistamiseen. Anna hihnan kuivua ennen käyttöä.

!! HUOMAUTUS

- Kun hihna on liian likainen puhdistettavaksi pelkällä vedellä, voit käyttää mietoa saippuaa, mutta ei koskaan voiteluainetta tai liuotinta.
- Estä aina liuoksen pääsy juoksualustan ja hihnan väliin.

Tämä pitäisi tehdä säännöllisin väliajoin hihnan ja juoksualustan käyttöänsä pidentämiseksi.

Voitelu (kuva F-6)

⚠️ HUOMAUTUS

- Juoksumaton matto on voideltu ennen sen asentamista juoksumattoon laitteen tuotannon aikana. Siksi mattoa ei tarvitse voidella, kun se otetaan ensimmäisen kerran käyttöön.

Juoksuhihnan voitelutilanne on tarkistettava säännöllisin väliajoin. Siksi juoksumatossa on toiminto, joka muistuttaa asiasta 300 km välein. "HARJOITUSAIKAIKKUNAAN" tulee teksti "OIL" (voitelu), ja laite muistuttaa toistamalla äänimerkin 10 sekunnin välein. Noudata alla olevaa tarkistusmenettelyä ja poista "OIL" (voitelu) -teksti ja äänimerkki painamalla "STOP" (lopeta) -painiketta vähintään kolmen sekunnin ajan varoitussignaalin aikana.

⚠️ VAROITUS

- Poista virtajohdon pistoke pistorasiasta ennen voitelua.

⚠️ HUOMAUTUS

- Suosittellemme tarkistamaan juoksumaton voitelun vähintään kerran kuukaudessa, sillä muutkin tekijät kuin aika voivat vaikuttaa voiteluolosuhteisiin.
- Voitele juoksumatto vain tarvittaessa. Jos laitat liikaa voiteluainetta, juoksumatto lipsuu herkästi kitkan puuttumisesta johtuen.
- Seiso vakaasti juoksumatolla.
- Pidä kiinni etukäsituesta ja työnnä juoksumattoa jaloillasi niin, että se liukuu edestakaisin. Juoksumaton on liikuttava pehmeästi ja tasaisesti ääntä pitämättä.
- Jos juoksumatto ei liiku pehmeästi ja tasaisesti tai, jos juoksumatto ei liiku ollenkaan, kosketa juoksumaton alapuolta sormenpäilläsi voitelun tarkistamiseksi:

- Jos tunnet voiteluaineen tai sormesi ovat kiiltävät, juoksumatossa on riittävästi voiteluainetta.
- Jos et tunne voiteluainetta, tai sormenpäisi ovat pölyiset tai ne tuntuvat karkeilta, laita voiteluainetta (± 10 ml.) keskelle juoksumatton alle ja anna laitteen käydä 5 km/h nopeudella vähintään 5 minuuttia.
- Älä taita laitetta voitelun jälkeen ennen kuin olet suorittanut 2 minuutin harjoituksen vähintään 5 km/h nopeudella. Tämä saa voiteluaineen täysin imeytymään hihnaan ja leviämään tasaisesti.

⚠️ HUOMAUTUS

- Jos 5 km/h on sinulle liian nopea vauhti, kävele haluamallasi nopeudella, mutta pidennä kestoa vähintään 5 minuuttiin.



Katso YouTube-ohjevideomme napsauttamalla <https://youtu.be/ceaOYnof5Yk>

Maton säädöt

Juoksumaton hyvä toiminta riippuu siitä, lepääkö runko riittävän tasaisella alustalla. Jos runko ei ole aivan vaakasuorassa, etu- ja takatela eivät pyöri tasaisesti, ja matto tarvitsee toistuvasti säätämistä.

Juoksumatto on suunniteltu siten, että matto pysyy riittävän keskellä käytön aikana. On aivan normaalia, että jotkut matot kulkeutuvat kohti toista laitaa, jos käynnissä olevassa laitteessa ei ole harjoittelijaa. Kun laitetta on käytetty muutama minuutti, maton kuuluu kuitenkin keskittyä itsestään. Jos matto siirtyy käytön aikana jatkuvasti toiseen laitaan, sitä on säädettävä.

POIKKEUS:

Kun juoksumattoa käytetään kuntoutukseen, ja kuntoutuja käyttää jompaakumpaa jalkaa toista jalkaa voimakkaammin, matto saattaa siirtyä toiseen laitaan. Tällaisessa tapauksessa mattoa ei pidä säätää. Sitä tulisi säätää vasta, jos matto ei tavallisessakaan harjoittelukäytössä keskity itsestään.

Hihnan kireyden säätö

Maton kireyden säätö - Kireys säädetään takatilasta. Säätöruuvit sijaitsevat reunalevyjen päätusjuoksissa mukaisesti.

- Takatelan ruuveja on kiristettävä (myötöpäivään) vain sen verran, että etutela ei enää luista. Kierrä kumpaakin kireydensäätöruuvia 1/4 kierroksen askelissa ja tarkista välillä maton kireys kävelemällä matolla alhaisessa nopeudessa, varmistaen että matto ei luista. Jatka säätöruuvien kiristämistä, kunnes matto ei enää luista.
- Jos matto tuntuu sinusta riittävän kireältä mutta se luistaa edelleen, ongelma voi johtua siitä, että etusuojuksen alla sijaitseva moottorin käyttöhihna on löysällä.
- Älä Kiristä Liikaa: Liiallinen kiristäminen voi vahingoittaa mattoa ja aiheuttaa laakerien ennenaikaisen vaurioitumisen.



Katso YouTube-ohjevideomme napsauttamalla https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Juoksuhihnan keskitys (kuva F-5)

Hihnan keskitys on tarpeen, kun hihna ei kulje juoksupinnan keskellä. Tämän huomaa helposti, kun sivualan ja hihnan välinen rako yhdellä puolella on huomattavasti suurempi kuin toisella puolella. Tämä voi johtua (jostain seuraavista):

SY 1

Työnnät yhdellä jalalla voimakkaammin harjoituksen aikana. Tämä aiheuttaa hihnan työntymisen sivuun, mutta korjaantuu automaattisesti, kun juoksumaton annetaan käydä kuormittamattomana muutaman minuutin ajan.

SYY 2

Juoksumattosi ei ole vaakatasossa, jolloin painovoima vetää hihnaa hitaasti juoksumaton alimpaan päähän. Tämä on korjattava säätämällä juoksumatto oikein, koska tätä ei voida ratkaista millään muulla säädöllä.

SYY 3

Hihnaa ei ole keskitetty oikein etu- ja takarullan rummun väliin. Tämä on korjattava säätämällä hihnan kulkua alla kuvatulla tavalla.

Voit säätää hihnan kulkua laitteen mukana toimitetulla kuusiokoloavaimella.

- Aseta juoksumatto \pm 5 km/h nopeudelle, älä juokse sillä.
- Kun hihna vetää oikealle puolelle.
Kierrä vasemman takarullan säätöpulttia, joka sijaitsee takana takarullan kannen kannassa, vastapäivään 1/4 kierrosta.
- Kun hihna vetää vasemmalle puolelle.
Kierrä oikeanpuoleisen takarullan säätöpulttia, joka sijaitsee takana takarullan kannen kannassa, vastapäivään 1/4 kierrosta.
- Odota \pm 2 minuuttia, jotta hihna ehtii reagoida säätöön, ennen kuin tarvittaessa toistat säätövaiheet halutun tuloksen saavuttamiseksi.

⚠️ HUOMAUTUS

- Muista, että pienellä säädöllä voi olla suuri ero, joten tee säädöt pienin välein kerrallaan.



Katso YouTube-ohjevideomme napsauttamalla <https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

Matto saattaa vaatia säännöllistä keskitystä laitteen käytöstä ja harjoittelijan kävely- tai juoksutavasta riippuen. Eri käyttäjillä on erilainen vaikutus maton kulkuihin. On todennäköistä, että joudut jossakin vaiheessa säätämään maton keskitystä. Kun mattoa käytetään, säädöt tulevat tutuiksi ja niistä on vähemmän huolta. Maton keskittäminen on juoksumaton omistajan vastuulla kaikissa juoksumatoissa.

⚠️ HUOM

- Maton vahingoittuminen huonosti toteutetun keskityksen tai kireyden säädön seurauksena ei kuulu takuun piiriin.

Käyttöhäiriöt

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeeton, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

Virhekoodit

Jos näytöllä näkyy virhekoodi ("E" + numero), käynnistä laite uudelleen ja tarkista näkykö virhekoodi edelleen näytöllä. Jos virhekoodi näkyy edelleen näytöllä, ota välittömästi yhteys jälleenmyyjään.

Oil

OIL ei ole virhekoodi, katso "Voitelu"

"- - - -"

Konsoli näyttää "- - - -"-koodin, kun turva-avain ei ole paikallaan käynnistyksen aikana.

"- - - -" ei ole virhekoodi, katso "Turvallisuusavain"

Kuljetus ja säilytys**⚠️ VAROITUS**

- Poista pistoke pistorasiasta ennen puhdistusta ja huoltoa.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.
- Varmista, ettei muita henkilöitä tai esineitä ole laitteen alla.
- Kokoonaittaessasi laitetta varmista, että kuulet laitteen lukittuvan paikalleen estäen laitteen putoavan uudelleen alas.

⚠️ HUOMAUTUS

- Varmista nousukulman olevan 0 % ennen laitteen kokoonaittoa. Jos nousukulma ei ole 0 %, kokoonaitto vaurioittaa mekanisme.

- Siirrä laite näytetyn mukaisesti (kuva F3). Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi. Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaen.
- Säilytä laitetta pystyasennossa (kuva F1). Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

Takuu**Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu****Takuuehdot**

Kuluttaja on oikeutettu soveltuviin, kansallisessa kuluttajatuotteiden kauppaa koskevassa lainsäädännössä mainittuihin lakisääteisiin oikeuksiin. Tämä takuu ei rajoita näitä oikeuksia. Ostajan takuu on voimassa vain, jos tuotetta käytetään ympäristössä, jonka Tunturi New Fitness BV on kyseiselle laitteelle hyväksynyt. Kunkin tuotteen sallitut käyttöympäristöt ja huolto-ohjeet on esitetty tuotteen käyttöohjeessa. Käyttöohje on ladattavissa verkkosivustoltamme. <http://manuals.tunturi.com>

Takuuehdot

Takuuehdot tulevat voimaan tuotteen ostopäivästä lukien. Takuuehdot voivat olla erilaiset eri maissa, joten pyydä takuuehdot paikalliselta jälleenmyyjältä.

Takuun kattavuus

Missään olosuhteissa Tunturi New Fitness BV tai Tunturi-jälleenmyyjä ei vastaa ostajalle mahdollisesti aiheutuvista välillisistä vahingoista, kuten käyttötyötyön tai tulojen menetyksestä taikka muista taloudellisista seurausvahingoista.

Takuun tajoitukset

Takuu kattaa työstä ja materiaalista johtuvat virheet kuntolaitteessa, joka on alkuperäisessä kokoonpanossaan.

Takuu koskee vain virheitä, jotka ilmenevät normaalissa ja laitteen mukana tulleen ohjekirjan mukaisessa käytössä edellyttäen, että Tunturin asennus-, huolto- ja käyttöohjeita on noudatettu. Tunturi New Fitness BV:n ja Tunturin jälleenmyyjät eivät vastaa virheistä, jotka aiheutuvat heidän vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevista seikoista. Takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa Tunturi New Fitness BV:llä on valtuutettu maahantuojia. Takuu ei koske sellaisia kuntolaitteita tai osia, joita on muutettu ilman Tunturi New Fitness BV:n suostumusta. Takuu ei koske virheitä, jotka johtuvat luonnollisesta kulumisesta, virheellisestä käytöstä, käytöstä olosuhteissa, joihin kuntolaitetta ei ole tarkoitettu, korroosiosta tai lastaus- tai kuljetusvahingoista.

Takuu ei koske käyttöäniä, jotka eivät olennaisesti haittaa laitteen käyttöä eivätkä johdu laitteessa olevasta virheestä.

Takuu ei myöskään sisällä kunnossapitotoimenpiteitä, kuten puhdistusta, voitelua tai sen osien normaalia tarkistamista, eikä sellaisia asennustoimenpiteitä, jotka asiakas voi suorittaa itse ja jotka eivät edellytä erityistä kuntolaitteen purkamista / kokeamista. Tällaisia toimenpiteitä ovat esim. mittareiden, polkimien tai muiden vastaavien yksinkertaisten osien vaihdot. Muun kuin valtuutetun Tunturi-edustajan suorittamia takuukorjauksia ei korvata. Laitteen käyttöohjeen noudattamatta jättäminen aiheuttaa takuun raukeamisen.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Sähkölähteen jännite	VAC	210~240
Sähkölähteen taajuus	HZ	50~60
Juoksumaton nopeus	Km/H	0.8 ~ 12.0
Nousukulma	Step	0~3
Pituus / (taitettuna)	Cm	151.5 / (78.3)
Leveys	Cm	79.0
Korkeus / (taitettuna)	Cm	129.7 / (135.4)
Paino	Kg	46.7
Suurin sallittu käyttäjän paino	Kb	100
Syke voidaan mitata seuraavasti:	Käden yhteys 5.3~ 5.4 Khz.	<input checked="" type="checkbox"/>
	BLE BT	<input checked="" type="checkbox"/>
	ANT+	<input checked="" type="checkbox"/>

HUOMAUTUS

- Jos haluat tietää tuotteen mitat ja toiminnalliset mitat, katso kuva G.

Valmistajan vakuutus

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN957 (HC), 2014/ 30/ EU. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki..

04-2020

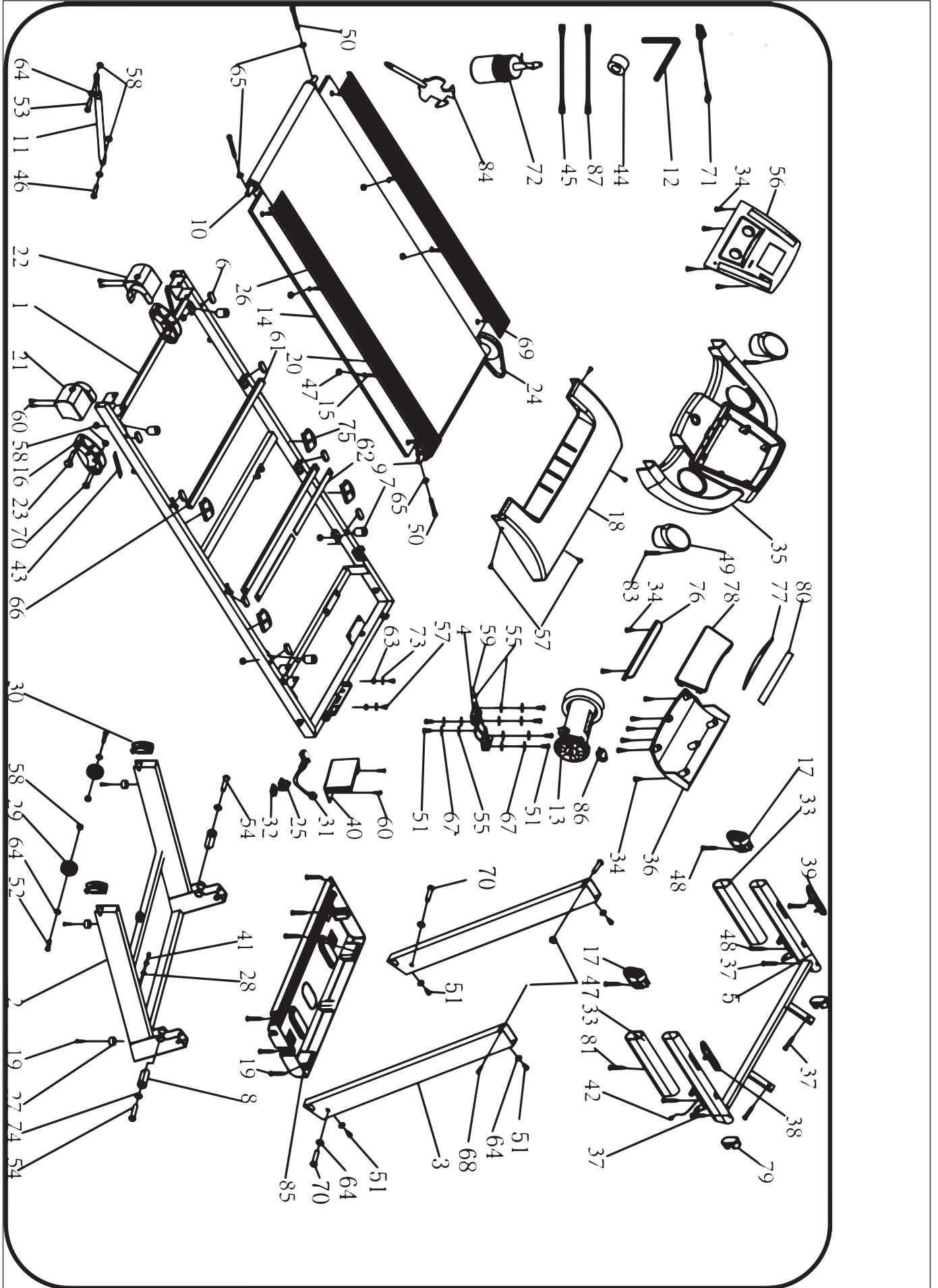
Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

- Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua.
- Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.
- Katso käyttöohjeiden uusin versio verkkosivustoltamme.

Exploded view





Cardio Fit T30

NR	Description	Specs	Qty
1	Main Frame		1
2	Base Frame		1
3	Upright Frame		2
4	Motor Bracket		1
5	Computer Bracket		1
6	Rubber pad	40x16x13	8
7	Cushion	Ø25x30xM8	4
8	Turning tube	Ø12xØ8	2
9	Front Roller	Ø100Ø42xT3.0x535.5	1
10	Rear Roller	Ø38xT3.0x520	1
11	Cylinder	180N/ 650	1
12	5#Allen wrench (5mm)	5mm 80x80	1
13	DC Motor	180V (4900RPM Ø30)	1
14	Running board Compleet	Incl. 7, 15, 47, 58, 69	1
14	Running Board	1127x596x12	1
15	Bolt (M6*40)		4
16	Adjustable foot pad	144x66x38	2
17	Inclined tube plug	30x60x1.5	2
18	Motor up cover	608x295x79	1
19	Screw (ST4.2*19)	4.2x19(Ø10.5)	11
20	Side rails	1110x74x2	2
21	Right back end cover	101x84x70	1
22	Left back end cover	101x84x70	1
23	Fix Pin	Ø10x60	2
24	Motor belt	174J	1
25	Power Socket	31x29x24	1
26	Running belt	430x2500x1.6	1
27	Foot pad	Ø30x18	4
28	Ring wire protector B	Ø28x11.5	2
29	Moving Wheel	Ø49.5xØ8.5x21	2
30	Moving wheel cover	70x30x1.5	2
31	Standard power wire		1
32	Switch	28x10.5	1
33	Foam	Ø48xØ56x210/Ø30x60	2
34	Screw	ST4.2*20	12
35	Computer cover	710x462x196	1
36	Computer seal cover	250x152x71	1
37	Screw	ST4.2x20	6
38	Hand pulse with Speed+/-		1
39	Hand pulse with Start / Stop Key		1
40	Control Circuit Board		1
41	Computer bottom wire		1
42	Computer up wire		1
43	Rubber pad 2	100x18x5	2
44	Magnetic ring	Ø28xØ16x28	1
45	Brown Single Line		1
46	Bolt	M8*25	1
47	Lock nut	M6	6
48	Screw	ST4.2*28	2
49	Bottle Cage		2
50	Bolt	M6*65	3

NR	Description	Specs	Qty
51	Bolt	M8*16	10
52	Bolt	M8*40	2
53	Bolt	M8*42	1
54	Bolt	M10*55	2
55	Flat Washer C	Ø8	7
56	Panel	316x261x31	1
57	Bolt	M5*8	5
58	Lock Nut	M8	10
59	Bolt	M8*25	1
60	Screw	ST4.2*19	6
61	Running Board Strengthen tube		2
62	Strengthen tube cushion	275*20*3	4
63	Lock washer	Ø5	1
64	Lock washer	Ø8	12
65	Lock washer	Ø6	3
66	Nylon isolation mat	Ø23*Ø10.5*2	4
67	Lock washer	Ø8	6
68	Bolt	M6*37	2
69	Bolt	M8*25	4
70	Bolt	M8*40	4
71	Safety key	Ø32xØ26x20 (Rope-900)	1
72	Oil Bottle	Ø28x85	1
73	Lock washer	Ø5	1
74	Lock washer	Ø10	2
75	Elastic cushion	70x35x32	4
76	I pad rack	278x35x35	1
77	PU Pad	187x14x8	1
78	Speaker box grill (optional)	200x86x15	1
79	Oval tube inner	60x30x1.5	2
80	EVA	270x23x2	1
81	Screw	ST4.2*55	2
83	Bolt	4.2*12	2
84	Wrench with screw driver		1
85	Motor bottom cover	593.6x284x66	1
86	Overload protector		1
87	AC Single wire		1
90	light sensor	3 (600mm)	1
91	computer board		1
92	carton (UP)		1
93	carton (BOTTOM)		1
94	Filter		1
95	Inductor		1
	Hardware kit		1
	Overlay set		1

TUNTURI[®]

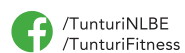
FEEL BETTER EVERY DAY

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



20220415-W