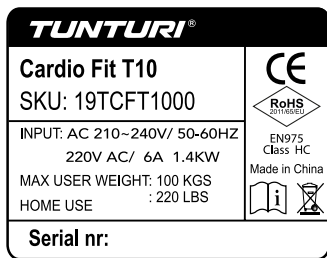


TUNTURI®

Cardio Fit T10

GB	User manual	12 - 18
DE	Benutzerhandbuch	19 - 26
FR	Manuel de l'utilisateur	27 - 34
NL	Gebruikershandleiding	35 - 42
IT	Manuale d'uso	43 - 49
ES	Manual del usuario	50 - 56
SV	Bruksanvisning	57 - 63
SU	Käyttöohje	64 - 70



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

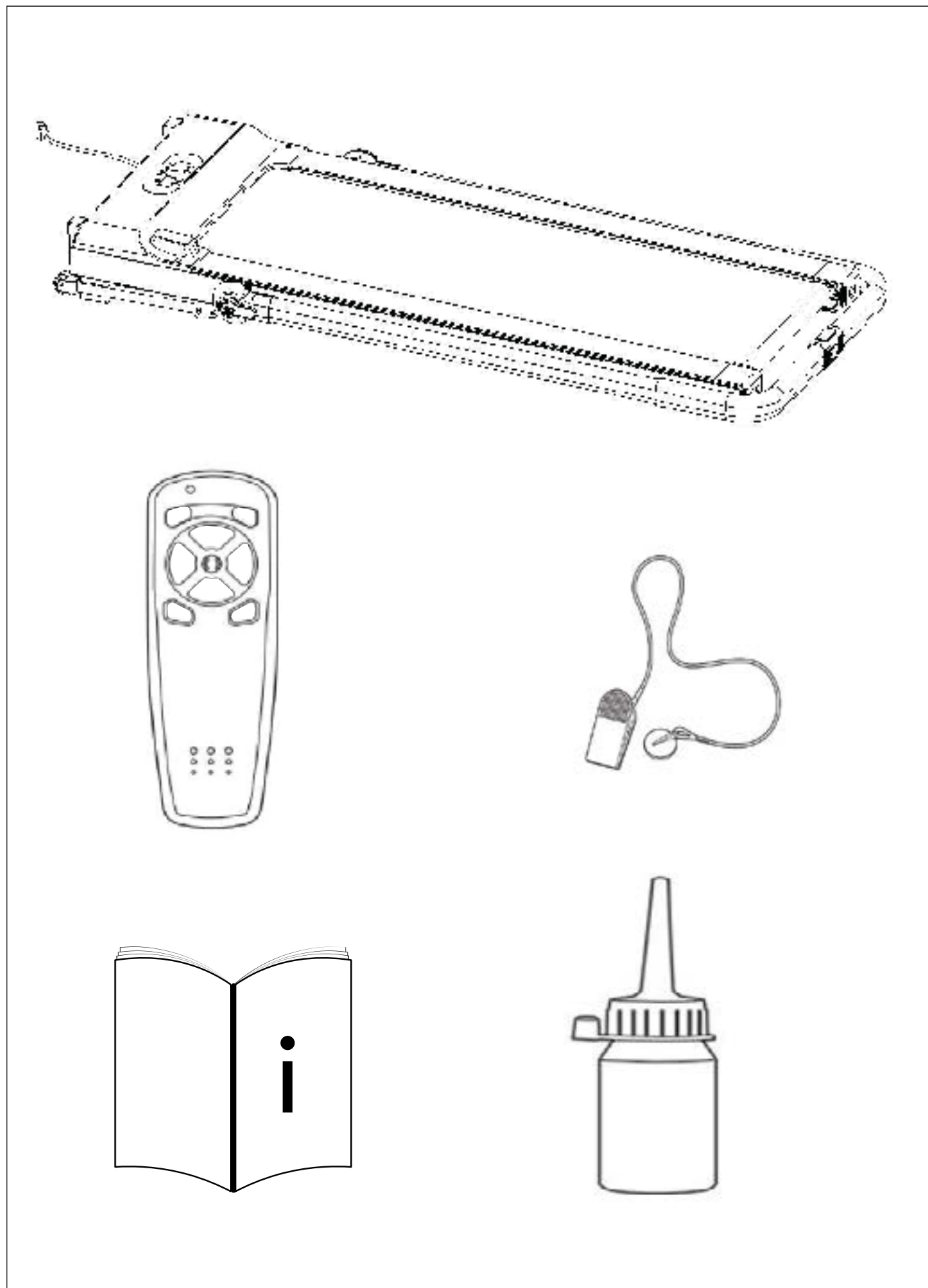
- Please read this user manual carefully prior to using this product.
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat 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.



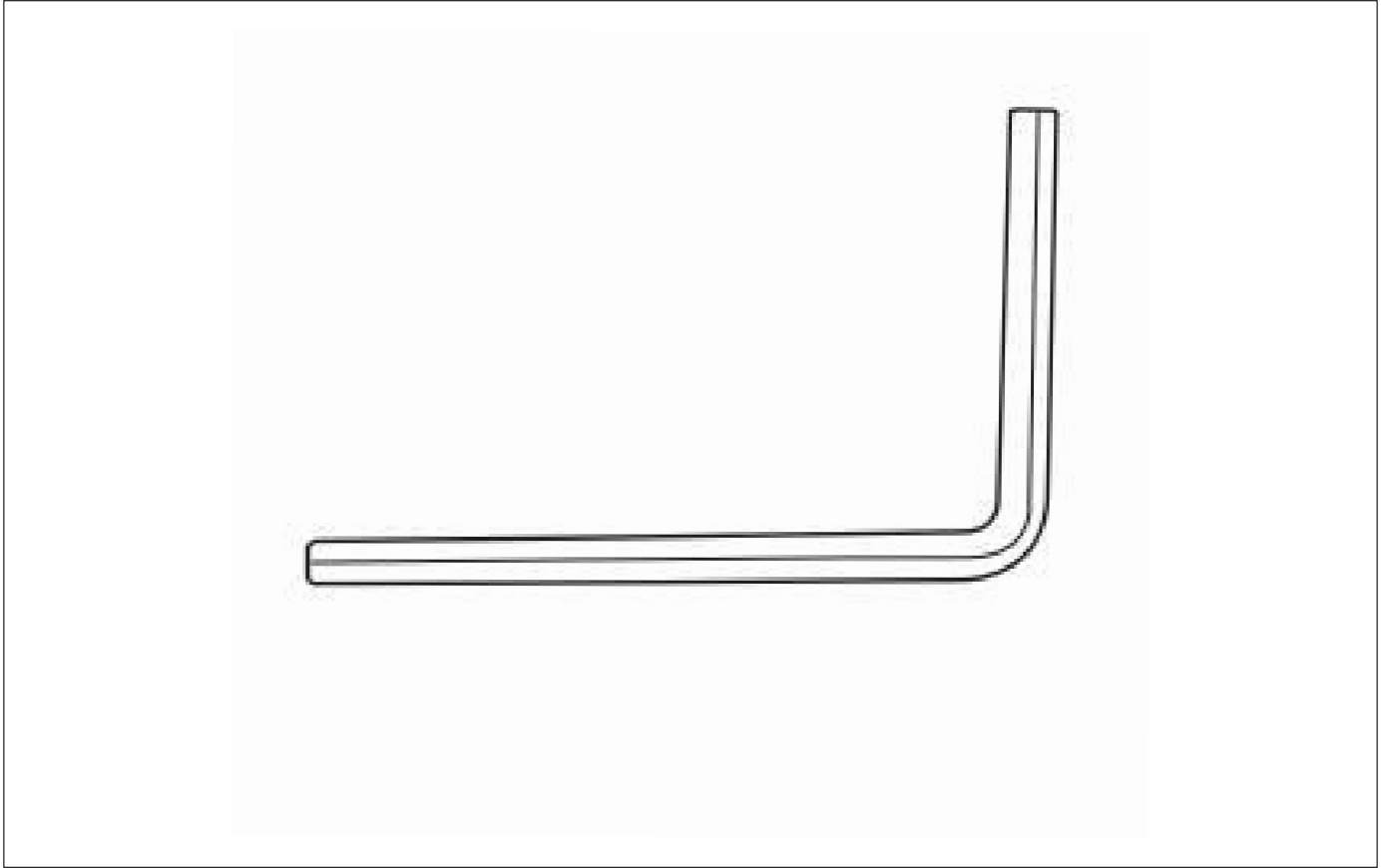
A



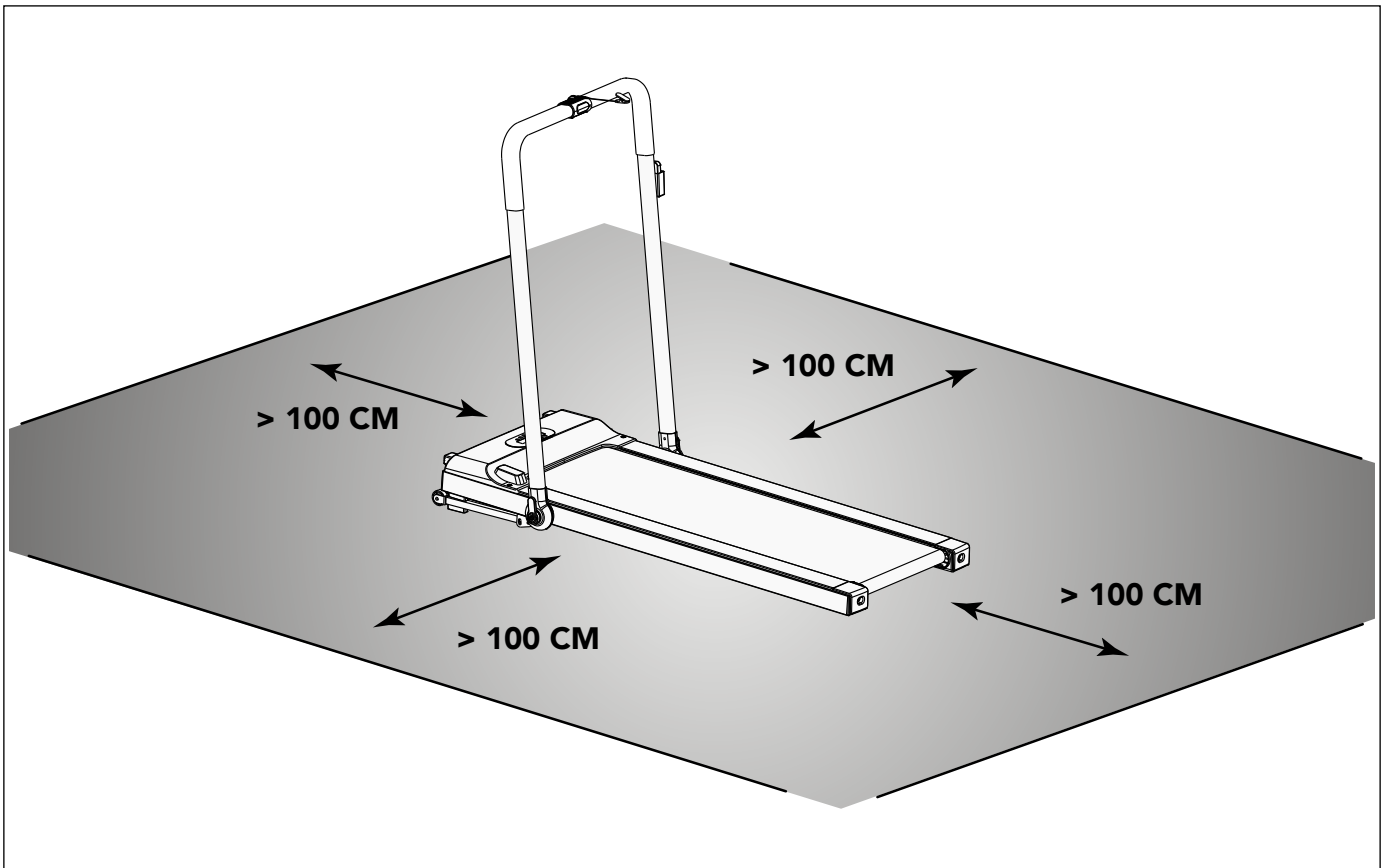
B



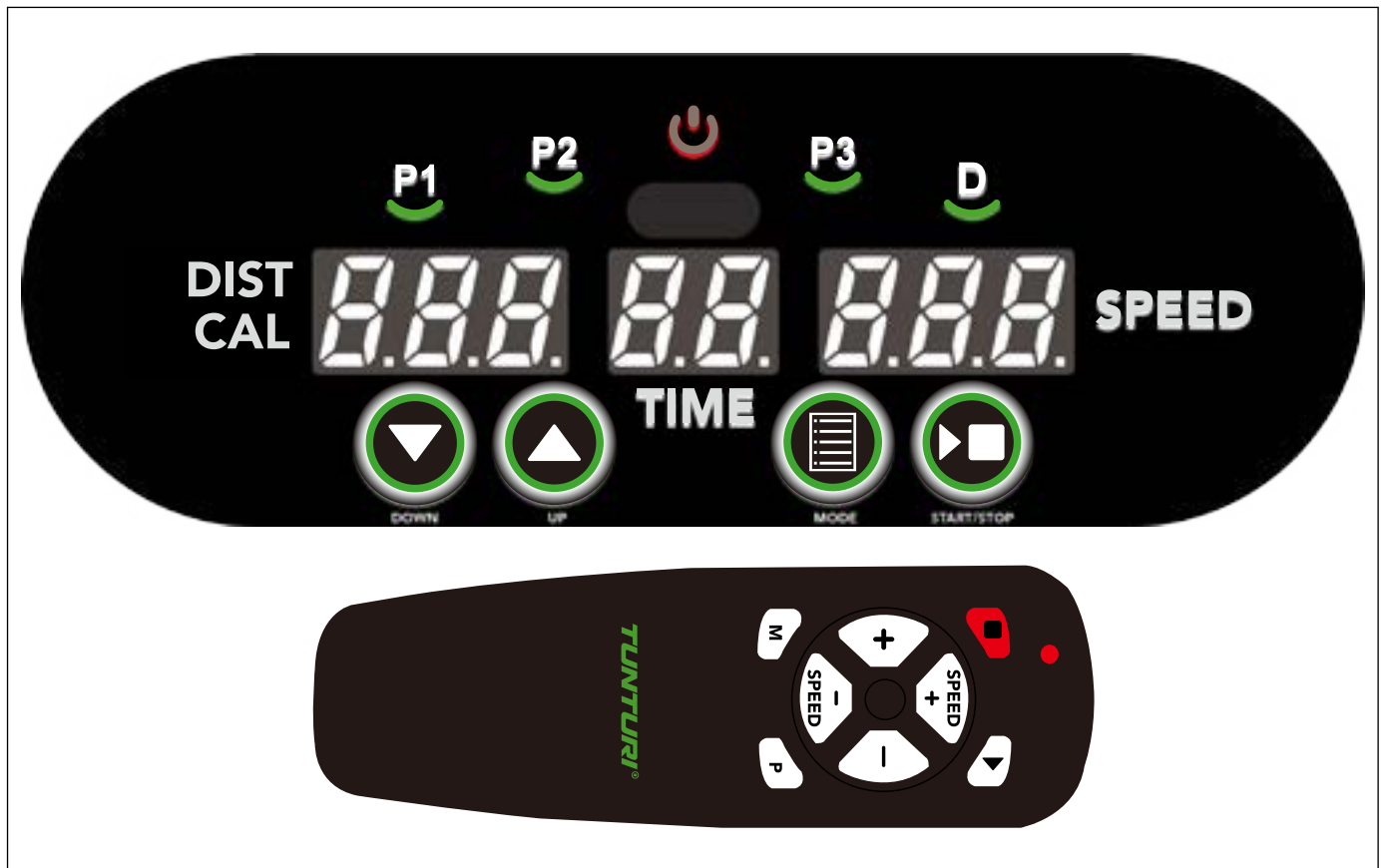
C



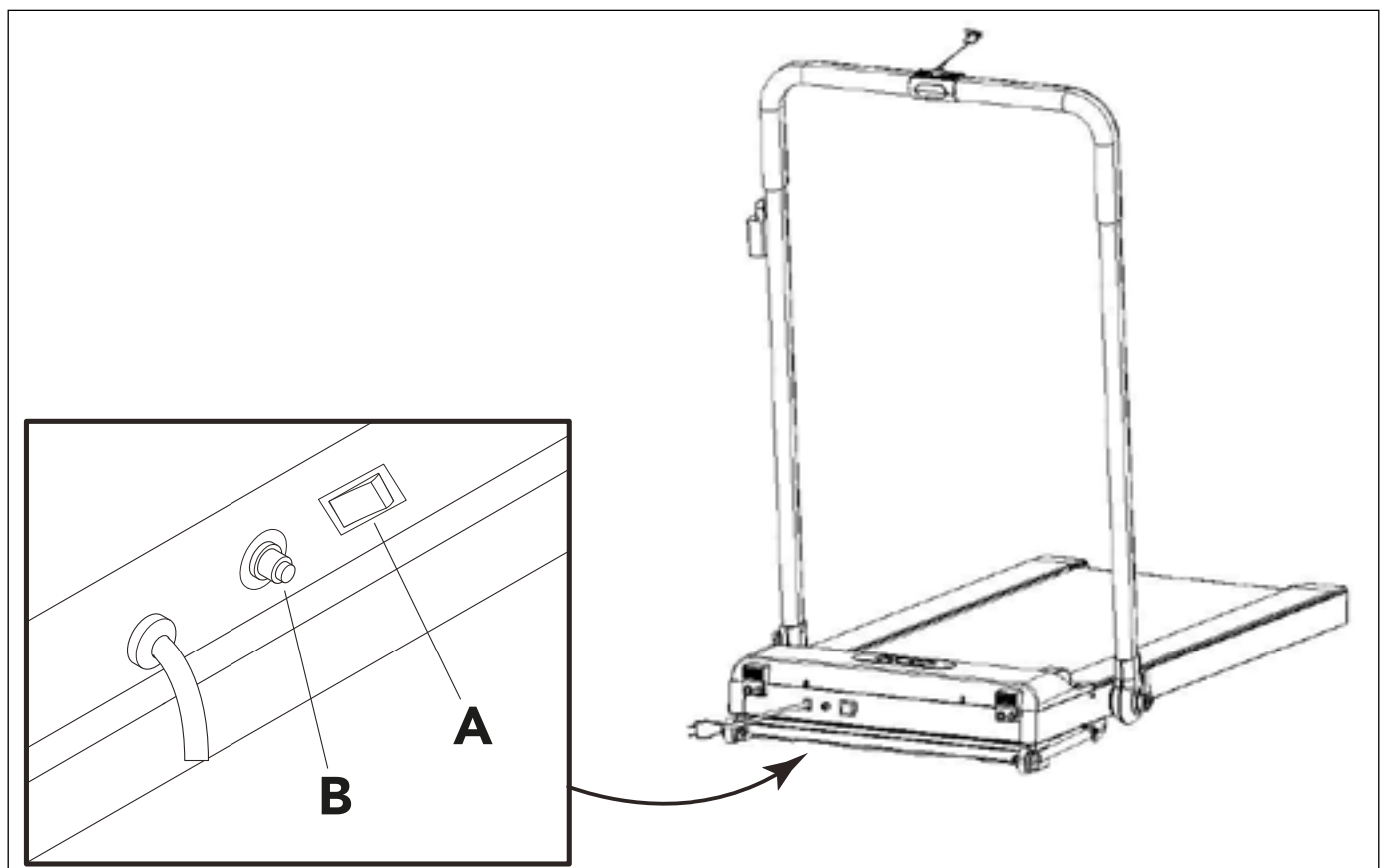
D-0



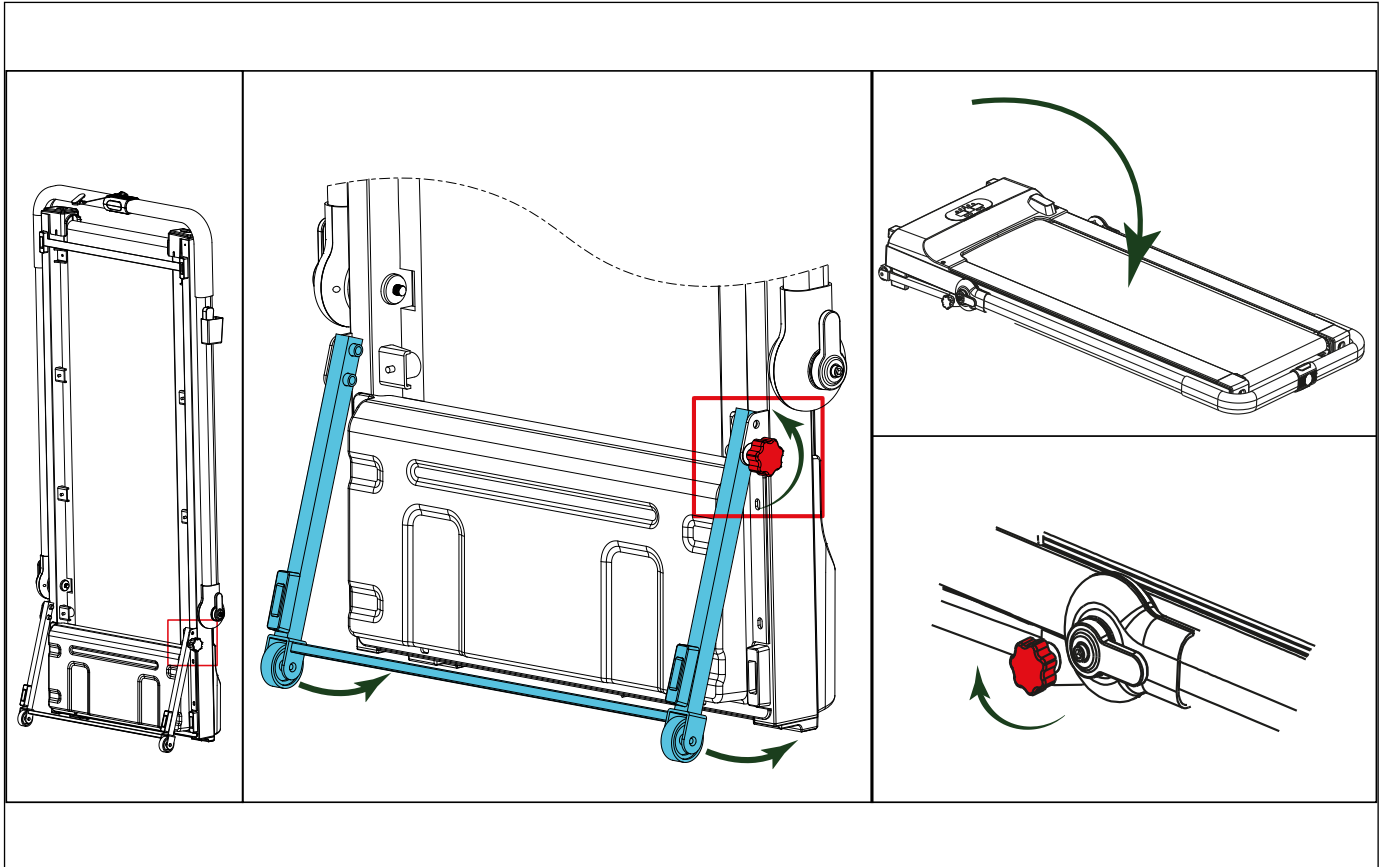
E-1



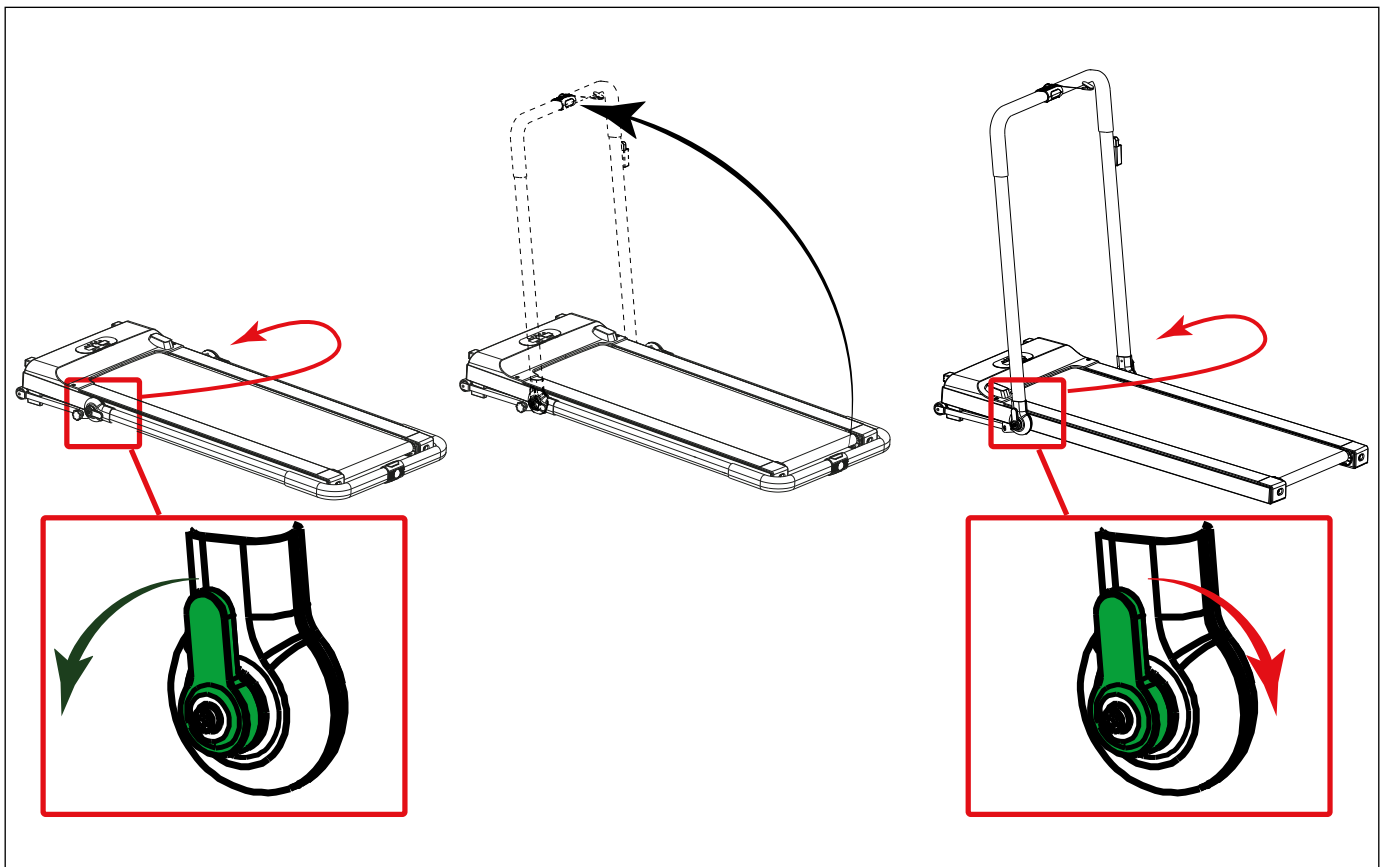
E-2



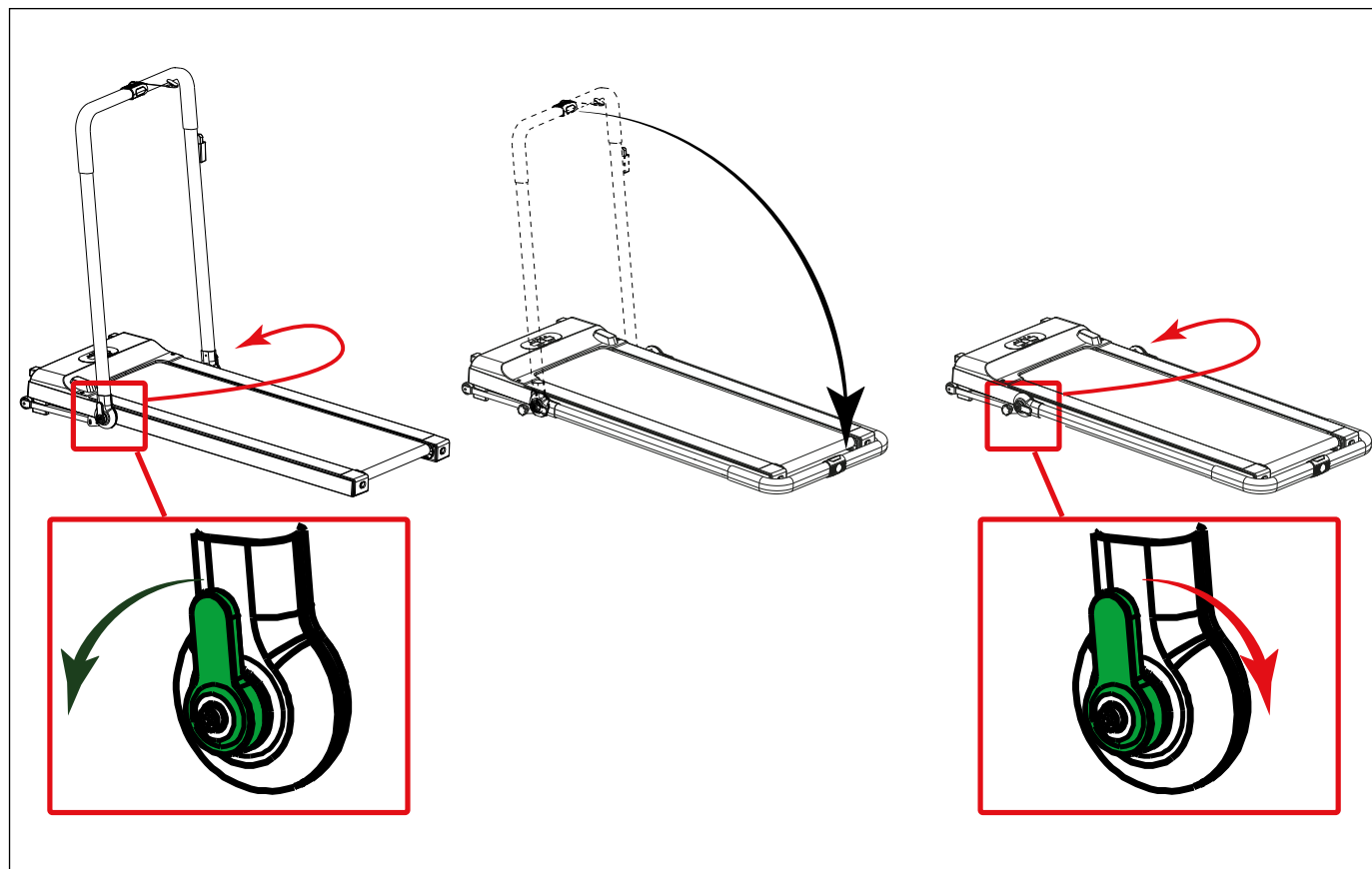
F-1A



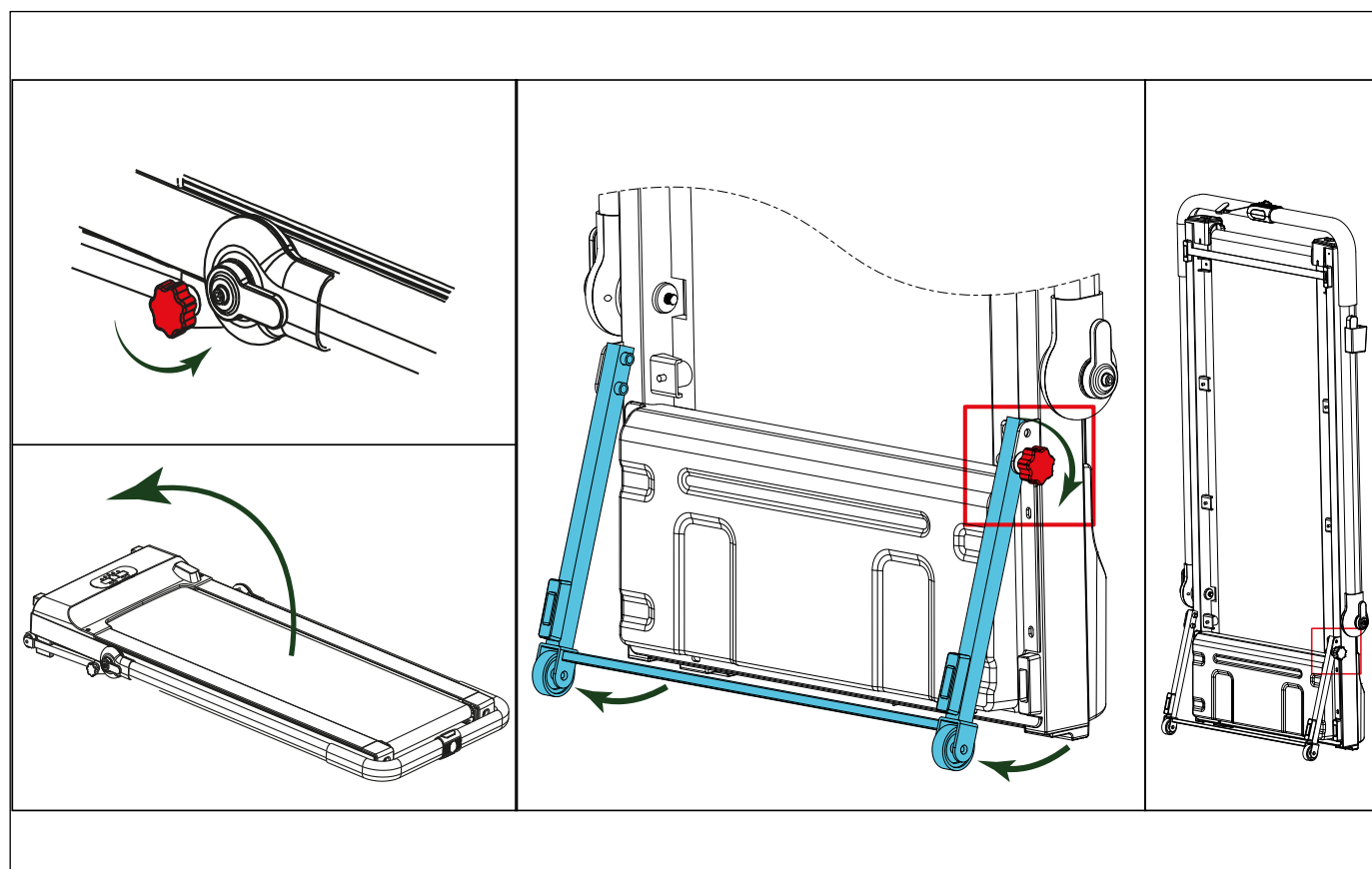
F-1B



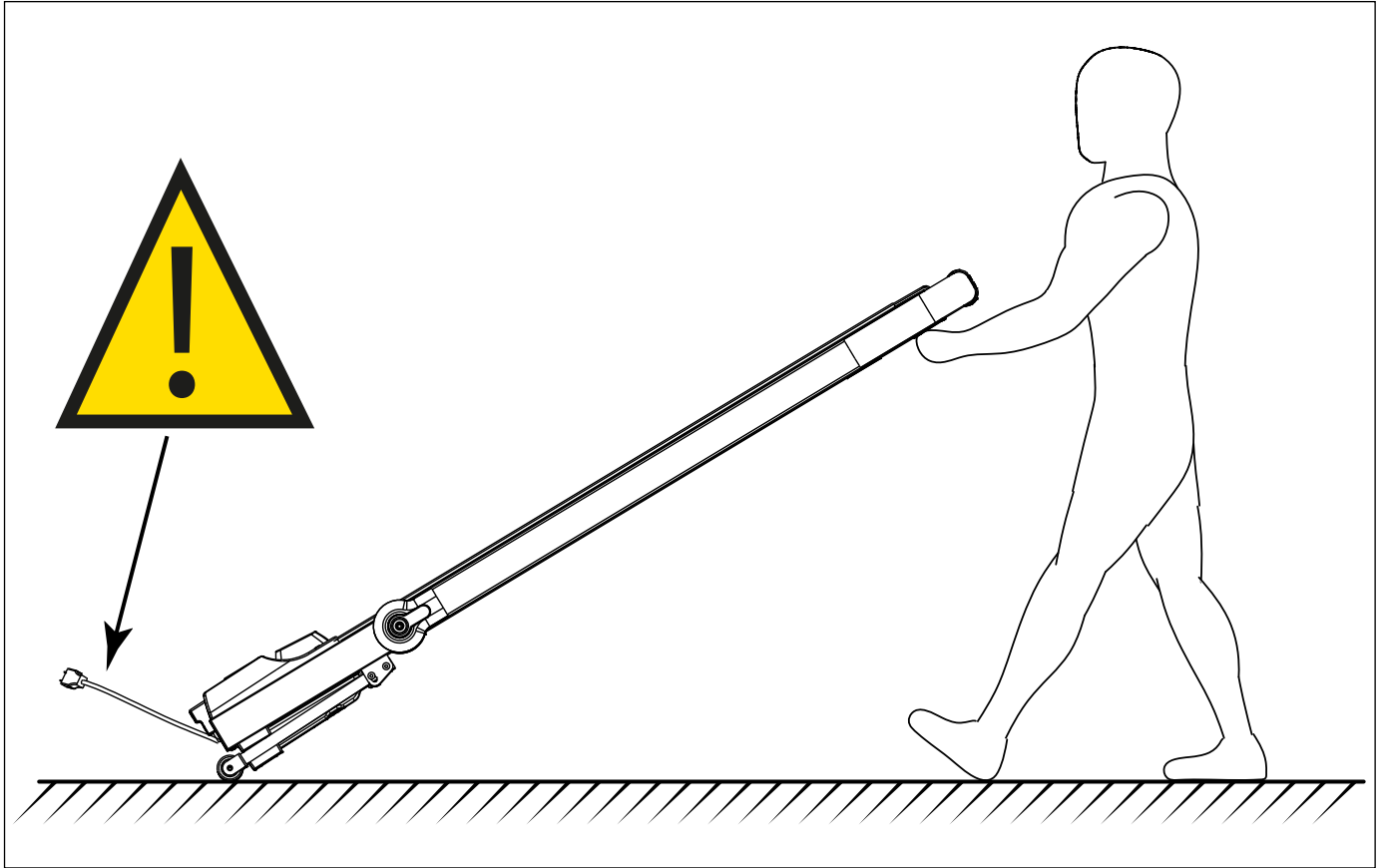
F-2A



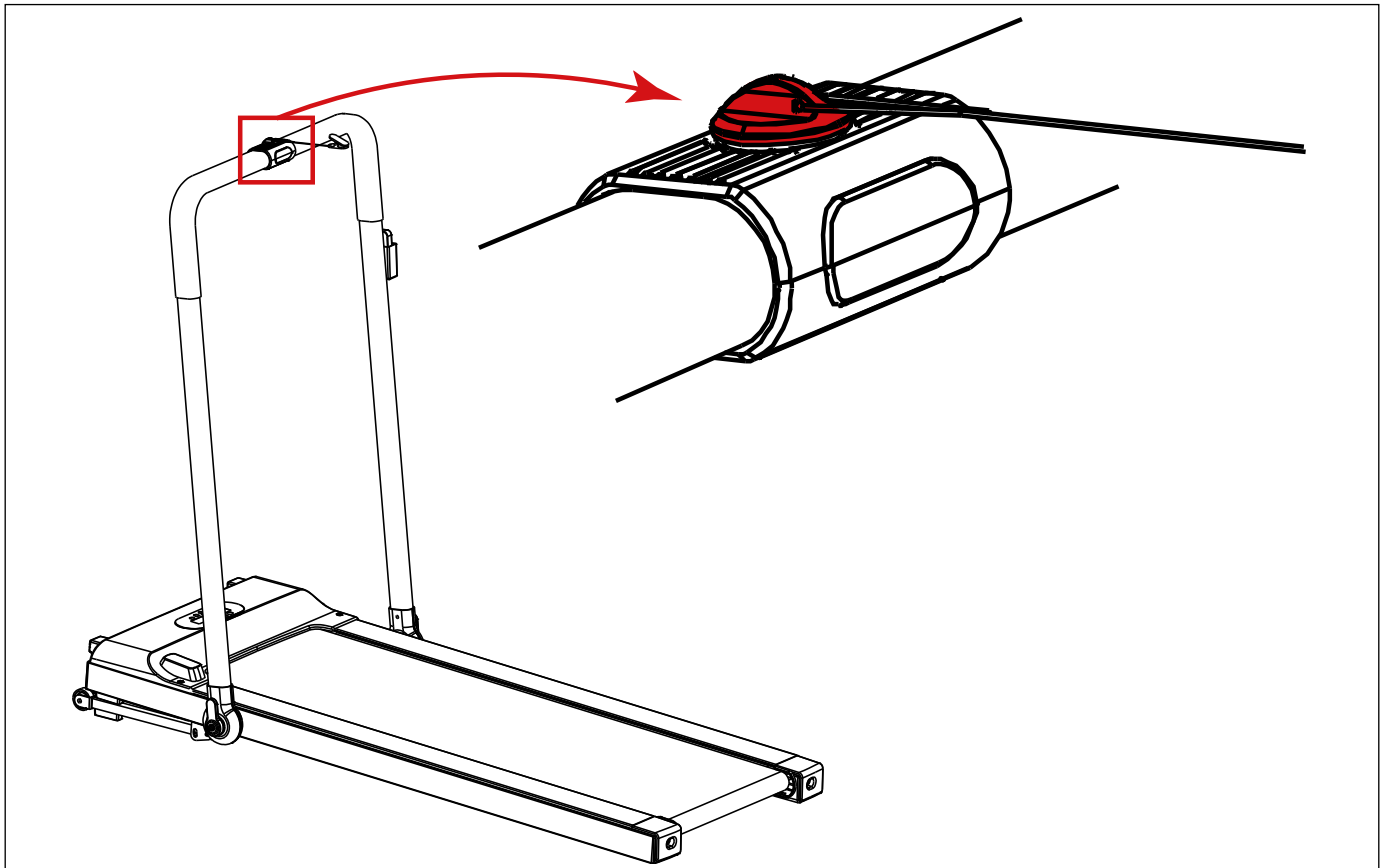
F-2B



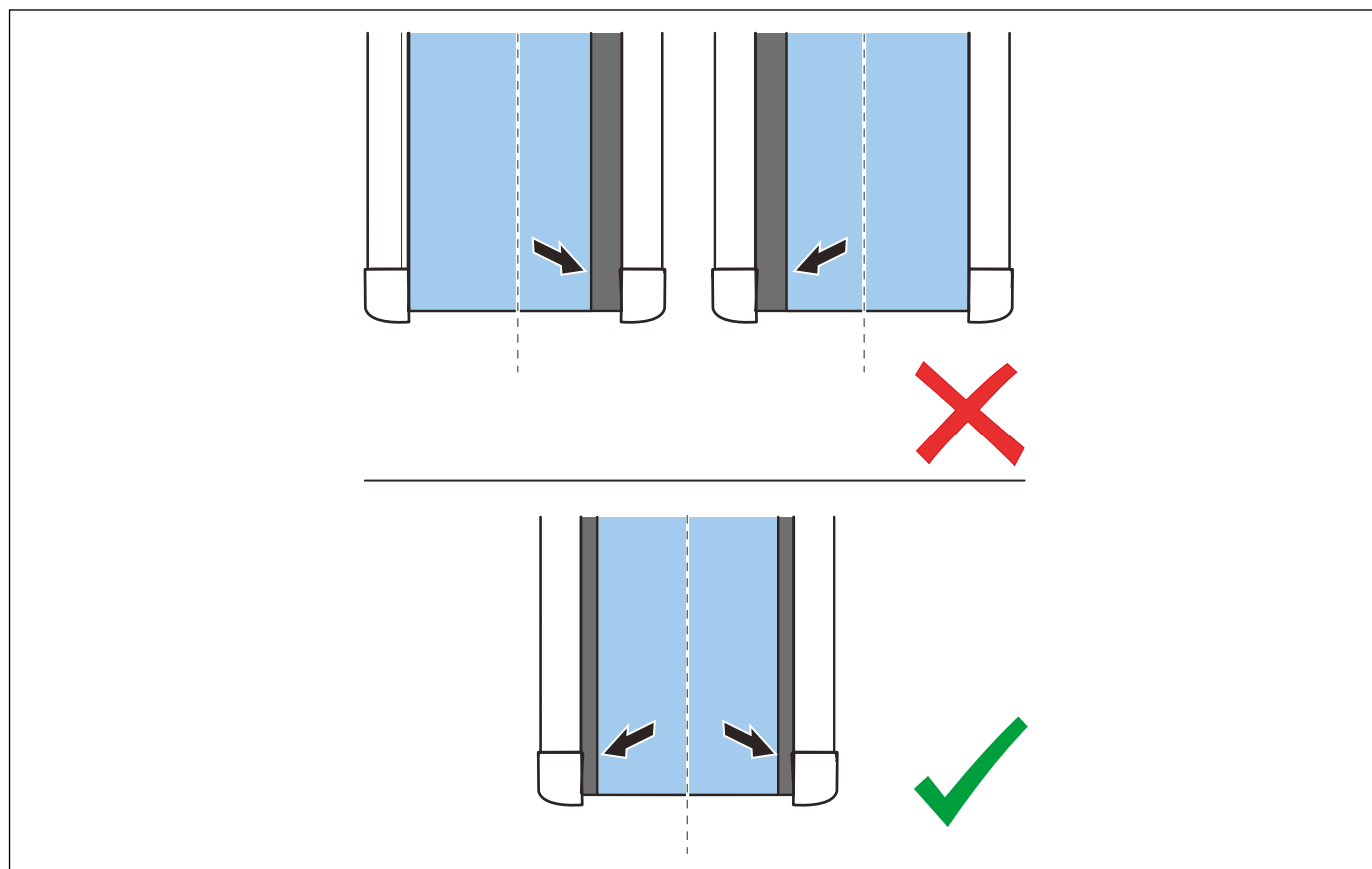
F-3



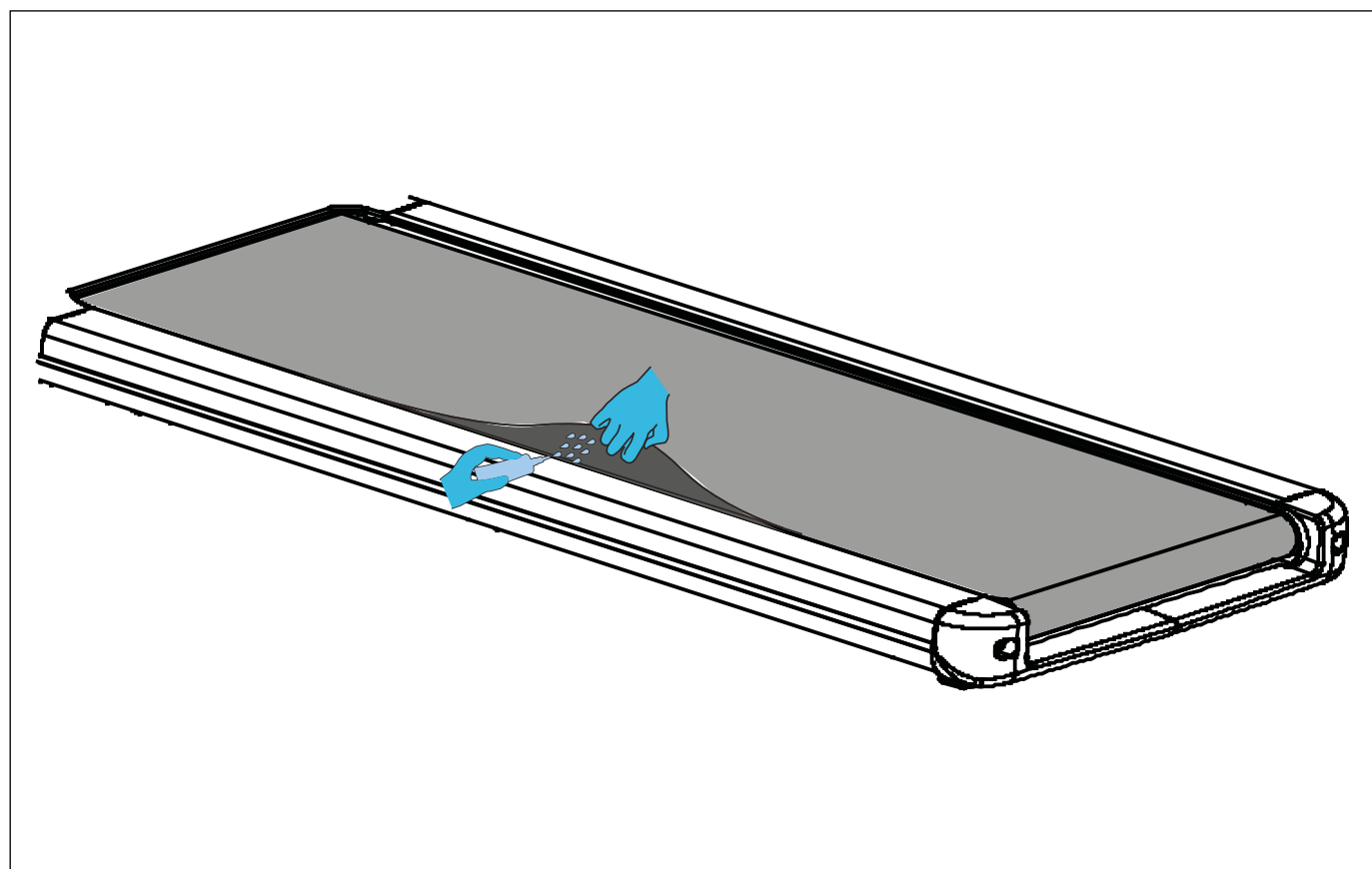
F-4



F-5

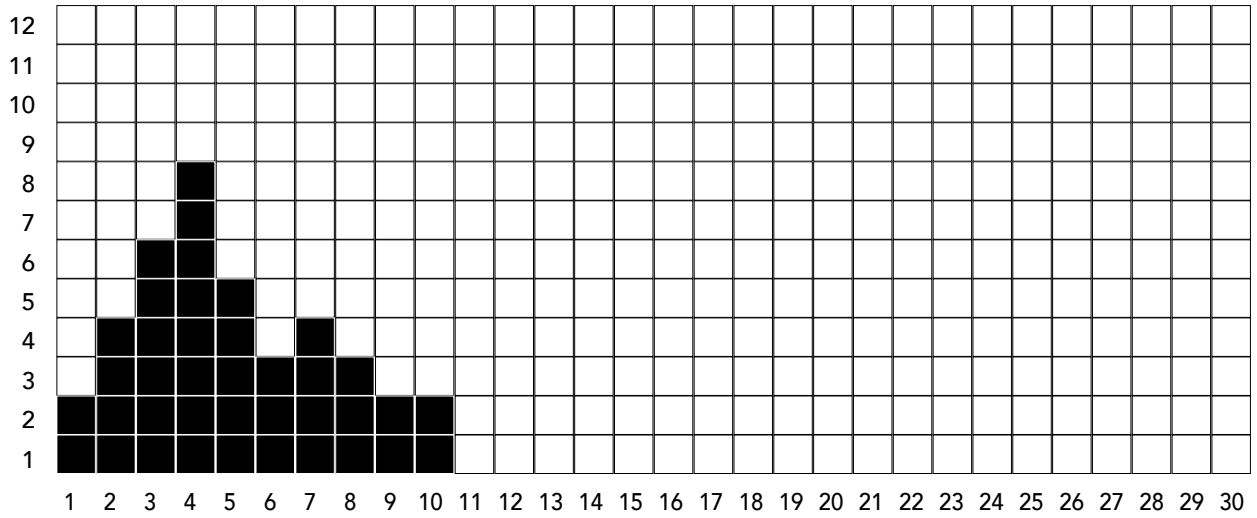


F-6

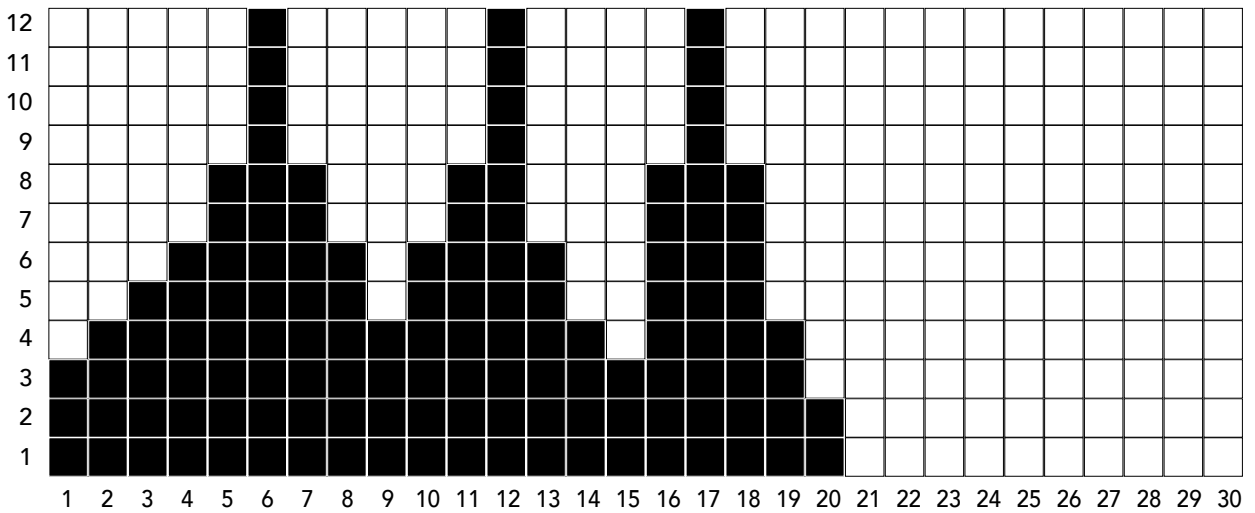


G

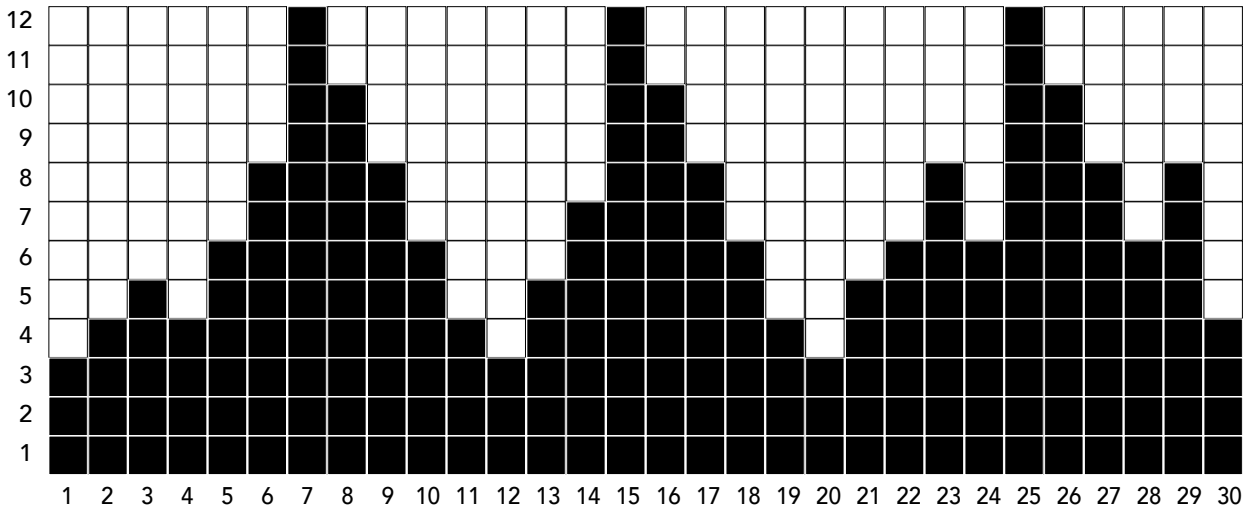
P1 : 10 min.



P2 : 20 min.



P3 : 30 min.



Index

Welcome	12
Safety warnings.....	12
Electrical safety	12
Assembly instructions.....	13
Description illustration A.....	13
Description illustration B.....	13
Description illustration C.....	13
Assembly (fig. D).....	13
Workouts	13
Exercise Instructions.....	13
Use.....	14
Folding & Unfolding the equipment.	14
Console (fig. E-1)	15
Display Buttons	15
Remote control Buttons	15
Explanation of display items (Fig. E-1).....	15
Pre-set Programs (P1~P3).....	16
Warranty.....	16
Cleaning and maintenance.....	16
Lubrication (fig. F-6)	16
Troubleshooting	17
Transport and storage	17
Additional information	17
Technical data	18
Declaration of the manufacturer	18
Disclaimer	18

Welcome

Welcome to the world of Tunturi!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.

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

www.tunturi.com

Important Safety Instructions

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

Safety warnings

⚠ WARNING

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

⚠ WARNING

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

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 2 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C~35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C~45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 100 kg (220 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

(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.

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.

Assembly (fig. D)

The product comes fully assembled in the carton.
The product comes in the folded state in the carton.

🔧 NOTE

- To unfold the treadmill see "Folding & Unfolding the equipment" section in this manual.

⚠ WARNING

- 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.

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

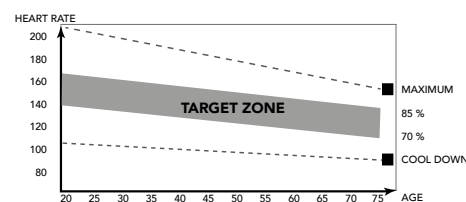
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

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.

Use

Master power switch (fig. E-2A)

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

To start the equipment:

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

To stop the equipment:

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

Safety key (Fig F-4)

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

- Insert the safety key into the slot on top of the handrail.
- 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 handrail.

NOTE

- Console will show E7 code when safety key is not in (correct) position during start up.

Circuit breaker (Fig. E-2B)

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

WARNING

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

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

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

NOTE

- Some circuit breakers used in homes are not rated for high inrush currents that can occur when a treadmill is first turned

on or even during normal use. If your treadmill is tripping the circuit breaker (even though it is the proper current rating and the treadmill is the only appliance on the circuit) but the circuit breaker on the treadmill itself does not trip, you will need to replace the breaker with a high inrush type. This is not a warranty defect. This is a condition we as a manufacture have no ability to control.

Folding & Unfolding the equipment.

NOTE

- Before folding or unfolding the equipment, make sure the remote control is taken out the holder to avoid it from falling out.
- The both clamp levers (#8) can be pulled out, and freely repositioned without tightening, or loosen the fixture. Release the clamp levers (#8) and turn to adjust the fixation.

Unfolding the equipment (fig. F1)

- A-When being in vertical storage position

- While supporting the treadmill frame, loosen stabilizer frame fastening knob (#43) on the RH side of the stabilizer frame (#42) by turning it in counter-clockwise direction.
- Tilt the mainframe slightly forwards and fold in the stabilizer frame.
- While supporting the treadmill frame, fasten stabilizer frame fastening knob (#43) on the RH side of the stabilizer frame (#42) by turning it in clockwise direction.
- Lower the upright positioned treadmill in the horizontal position.

- B-When being in horizontal storage position.

- Turn both clamps levers (#8) in the counter-clockwise direction to loosen the fixation of the handrail.
- Tilt the handrail in the upright position. (slightly forward angle)
- Turn both clamps levers (#8) in the clockwise direction to fixate the fixation.
- Trainer is now in ready-to-use position.

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

Folding the equipment (fig. F2)

- A-When being ready-to-use position

- Turn both clamps levers (#8) in the counter-clockwise direction to loosen the fixation.
- Guide the handrail in the downwards horizontal position.
- Turn both clamps levers (#8) in the clockwise direction to fixate the fixation of the handrail.
- Trainer is now in horizontal storage position.

- B-When being in horizontal storage position.

- Tilt the treadmill frame in the upright position by lifting it on the mainframe (Do not lift the treadmill by holding the handrail).
- While supporting the treadmill frame, loosen stabilizer frame fastening knob (#43) on the RH side of the stabilizer frame (#42) by turning it in counter-clockwise direction.
- Tilt the mainframe slightly forwards and unfold in the stabilizer frame.
- While supporting the treadmill frame, fasten stabilizer frame fastening knob (#43) on the RH side of the stabilizer frame (#42) by turning it in clockwise direction.
- Treadmill is now in vertical storage position. .

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

Console (fig. E-1)



⚠ CAUTION

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

🔊 NOTE

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

Display Buttons

Start/ Stop

- Press "Start/ Stop" button to start the selected workout when treadmill is in stop mode.
After 3 seconds countdown the workout will start at 1.0 km/h.
- Press "Start/ Stop" button to stop the treadmill gradually when being in workout mode.

Mode

- Cycle between target setting parameters in programming mode.
Select between: target time, target distance or target calories.

Up

- Increases the speed (1.0 ~ 12.0 km/h).
- Pressing once increases the speed 0.1 km/h.
- Pressing and holding for two seconds will increase the speed faster.
- Change values in target programming mode.

Down

- Decreases the speed (1.0 ~ 12.0 km/h).
- Pressing once decreases the speed 0.1 km/h.
- Pressing and holding for two seconds will decrease the speed faster.
- Change values in target programming mode.

Remote control Buttons

Stop

- Press "Stop" button to stop the treadmill gradually when being in workout mode.

Start

- Press "Start" button to start the selected workout when treadmill is in stop mode.
After 3 seconds countdown the workout will start at 1.0 km/h.

+ (plus)

- Increase value when being in target programming mode.

- (min.)

- Decrease value when being in target programming mode.

Speed +

- Increase value when being in target programming mode.
- Increase workout speed when being in workout mode.

Speed -

- Decrease value when being in target programming mode.
- Decrease workout speed when being in workout mode.

M (Mode)

Press M button in programming mode:

- 1 time : Open Time Target Mode. (30 blinks in display)
- 2 times : Open Distance Target Mode (D & 1.0 blinks in display)
- 3 times: Open Calorie Target Mode (50 blinks in display)

P (Program)

Press P button in programming mode:

- 1 time : Select P1 program (P1 & 10 shown in display)
- 2 times : Select P2 Program (P2 & 20 shown in display)
- 3 times: Select P3 program (P3 & 30 shown in display)

🔊 NOTE

- The Remote control can only function properly if the space in between the remote control sender and receiver in the main frame display is not blocked by any object.
- The remote control needs to be equipped with 2 AAA type batteries to make it function.
- Replace the batteries when your remote control is not responsive.

Explanation of display items (Fig. E-1)

Speed

- Shows the actual treadmill speed in workout mode.
- Display range : 1.0 ~ 12.0 ± 0.1 km/h

Distance

- Shows the ran distance workout mode.
- Setting range : 0.0 ~ 99.9 km.
- Display range : 0.0 ~ 99.9 km.

Time

- Shows the ran time in workout mode.
- Setting range : 5 ~ 99 minutes
- Display range : 0 ~ 59 sec. / 1 ~ 99 minutes

Calories

- Shows the consumed K .calories in workout mode.
- Setting range : 10 ~ 300 K.Cal.
- Display range : 0 ~ 999 K.Cal.

P1, P2, P3, D, ⏻

- P1, P2, P3 : Indicates the selected program.
- D : Indicates the Target mode is selected for Distance.
D is shown when Distance parameter is shown in workout mode.
- ⏻ : Indicates the treadmill is in Stop mode.

🔊 NOTE

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

🔊 NOTE

- Display for Calories/ Distance scans every 5 seconds.

Pre-set Programs (P1~P3)

The equipment has 3 pre-set programs with different profiles. (Table fig. G.)

- Press "P" buttons to select "P1~P3"

P1 Program.

Program P1 is a fixed speed interval profile program with a fixed duration of 10 minutes.

P2 Program.

Program P2 is a fixed speed interval profile program with a fixed duration of 20 minutes.

P3 Program.

Program P3 is a fixed speed interval profile program with a fixed duration of 30 minutes.

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 for that particular equipment. The product-specific approved environment is stated in the Owner's Manual provided with your equipment.

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.

Cleaning and maintenance

⚠ WARNING

- 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.

Belt and Running Deck

Your treadmill uses a very high-efficient low-friction bed. Performance is maximized when the running deck is kept as clean as possible. Use a soft, damp cloth or paper towel to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. This should be done once a month to extend belt and running deck life. Use water only - no cleaners or abrasives. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. Allow the belt to dry before using.

Lubrication (fig. F-6)

The running belt must be checked for lubrication condition regularly. 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.

⚠ 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 (15-20 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 20 minutes with a speed of at least 5 km/h. The lubricant will be spread evenly over the running belt.

Belt Dust

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

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 buildup. Twice a year, you should remove the black motor hood and vacuum out dirt that may accumulate.

UNPLUG POWER CORD BEFORE THIS TASK.

Belt adjustments

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.

Running belt tracking adjustment

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 centered 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 center 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.

To set running belt tracking (fig. F-5)

A 6 mm Allen wrench is provided to adjust the rear roller. Make tracking adjustments from the left side only. Set belt speed at approximately 3 to 5 kph.

Remember, a small adjustment can make a dramatic difference!

Turn the bolt on the left side clockwise to move the belt to the right. Counterclockwise to move to the left. Turn this bolt only a 1/4 turn and wait a few minutes for the belt to adjust itself. Continue to make 1/4 rotation turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.

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 center 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.

Transport and storage

WARNING

- Before cleaning and maintenance, remove the mains plug from the wall socket.
- Carry and move the equipment with at least two persons.
- Make sure that there are no other persons or objects under the equipment.

- Move the equipment as shown (fig. 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.

Storage in vertical position.

CAUTION

- Take note that when storing the treadmill in vertical position it is only stable enough to support its own weight.

We recommend to store the treadmill in horizontal position only in a location where there is hardly any human traffic or movement. Best location would be next to a wall or closet.

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.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Mains voltage	VAC	210 ~ 240
Mains frequency	HZ	50 ~ 60
Speed	Km/H	1.0 ~ 12.0
Incline	Step	<input checked="" type="checkbox"/>
Length (folded)	Cm	148.0 (155.0)
Width	Cm	73.0
Height (folded)	Cm	121.0 (16.0)
Weight	Kg	36.0
HR. receiver	handgrip contact 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (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	57
Säkerhetsvarningar	57
Elsäkerhet.....	57
Monteringsanvisningar	58
Beskrivning illustration A.....	58
Beskrivning illustration B.....	58
Beskrivning illustration C.....	58
Montering (fig. D).....	58
Träning.....	58
Övning Instruktioner.....	58
Användning	59
Fälla ihop och fälla upp utrustningen.....	59
Panelen (fig. E-1)	60
Display-knappar.....	60
Fjärrkontroll Knappar.....	60
Förklaring av displayobjekt (Fig. E-1).....	60
Förinställda program (P1~P3).....	61
Garanti.....	61
Rengöring och underhåll	61
Smörjning (fig. F-6).....	61
Störningar Vid Användning	62
Transport och lagring	62
Ytterligare information.....	62
Teknisk information	63
Försäkran från tillverkaren	63
Friskrivning	63

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

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

Säkerhetsvarningar**⚠ VARNING**

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

⚠ VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.

- Utrustningen är 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 100 kg (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 komma åt avsiktligen 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.

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.

Montering (fig. D)

Produkten levereras färdigmonterad i kartongen.

Produkten levereras hopfäld i kartongen.

⚠ OBS

- För information om hur löparbandet fälls upp se avsnittet "Fälla ihop och fälla upp utrustningen" i denna handbok.

⚠ VARNING

- 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.

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 träningsstiden 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

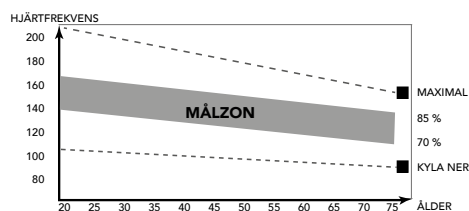
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

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 målzonen som visas i nedanstående figur



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

Nedvarningsfasen

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

Den är en upprepning av uppvärmningsövningen, t.ex. minska ditt tempo, 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 träningsstillfällen jämnt under hela veckan.

Muskeltoning

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

Viktminskning

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

Användning

Huvudströmbrytare (fig. E-2A)

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 sättas i korrekt i spåret ovanpå räcket för att starta utrustningen. Om säkerhetsnyckeln tas bort från spåret stannar utrustningen omedelbart.

- Sätt i säkerhetsnyckeln i spåret ovanpå räcket.
- Kontrollera att säkerhetsnyckelns klämma sitter fast ordentligt i dina kläder.
- Kontrollera att säkerhetsnyckelns inte avlägsnas från dina kläder innan säkerhetsnyckeln avlägsnas ur panelen.

⚠ ANMÄRKNING

- Konsolen visar E7 när säkerhetsnyckeln inte är på plats under start.

Brytare (fig. F-2B)

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

⚠ VARNING

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

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

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

⚠ ANMÄRKNING

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

Fälla ihop och fälla upp utrustningen.

⚠ OBS

- Se till att fjärrkontrollen tas ur sin hållare innan du fäller ihop eller fäller upp utrustningen, för att undvika att den trillar ut.
- Båda klämspakarna (#8) kan dras ut och flyttas fritt utan att dra åt eller lossa fastsättningen.
Lossa klämspakarna (#8) och vrid för att justera fastsättningen.

Fälla upp utrustningen (fig. F1)

– När den är i vertikal förvaringsposition

- Medan du stöder löpbandets ram, lossa fästvredet (#43) på stabiliseringsramens (#42) högra sida genom att vrida den moturs.
- Luta huvudramen något framåt och fäll in stabiliseringsramen.
- Medan du stöder löpbandets ram, dra fast fästvredet (#43) på stabiliseringsramens (#42) högra sida genom att vrida den medurs.
- Sänk ned det upprättstående löpbandet i horisontellt läge.

– När den är i horisontell förvaringsposition

- Vrid båda klämspakarna (#8) moturs för att lossa fästet på räcket.
- Luta räcket till upprätt läge. (något framåtvinklat)
- Vrid båda klämspakarna (#8) medurs för att låsa fästet.
- Enheten är nu klar för användning.

Se illustrationerna för rätt sätt att fälla upp utrustningen.

Fälla ihop utrustningen (fig. F2)

– När den är i läget för användning

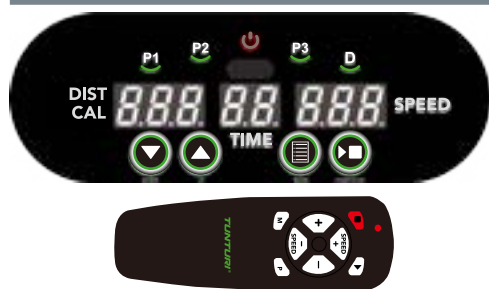
- Vrid båda klämspakarna (#8) moturs för att lossa fästet.
- Styr räcket till horisontellt läge nedåt.
- Vrid båda klämspakarna (#8) medurs för att låsa fästet för räcket.
- Löpbandet är nu i läget för horisontell förvaring.

– När den är i horisontell förvaringsposition

- Luta löpbandets ram i upprätt läge genom att lyfta den i huvudramen (lyft inte löpbandet genom att hålla i räcket).
- Medan du stöder löpbandets ram, lossa fästvredet (#43) på stabiliseringsramens (#42) högra sida genom att vrida den moturs.
- Luta huvudramen något framåt och fäll ut stabiliseringsramen.
- Medan du stöder löpbandets ram, dra fast fästvredet (#43) på stabiliseringsramens (#42) högra sida genom att vrida den medurs.
- Löpbandet är nu i läget för vertikal förvaring.

Se illustrationerna för rätt sätt att fälla ihop utrustningen.

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.

Display-knappar

Start/Stop

- Tryck på "Start/Stop"-knappen för att starta vald träning när löpbandet är i stoppläge. Efter 3 sekunders nedräkning börjar träningen med 1,0 km/h.
- Tryck på "Start/Stop"-knappen för att gradvis stoppa löpbandet när det är i träningsläge.

Läge

- Bläddra mellan parametrarna för målinställning i programmeringsläget. Välj mellan: tidsmål, distansmål eller kalorimål.

Up

- Ökar hastigheten (1,0 ~ 12,0 km/h).
- Tryck en gång ökar hastigheten med 0,1 km/h.
- Tryck och håll intryckt under två sekunder för att snabbare öka hastigheten.
- Ändra värden i målprogrammeringsläge.

Down

- Sänker hastigheten (1,0 ~ 12,0 km/h).
- Tryck en gång minskar hastigheten med 0,1 km/h.
- Tryck och håll intryckt under två sekunder för att snabbare sänka hastigheten.
- Ändra värden i målprogrammeringsläge.

Fjärrkontroll Knappar

Stop

- Tryck på "Stop"-knappen för att stoppa löpbandet gradvis när det är i träningsläge.

Start

- Tryck på "Start"-knappen för att starta vald träning när löpbandet är i stoppläge. Efter 3 sekunders nedräkning börjar träningen med 1,0 km/h.

+ (plus)

- Öka värdet när du är i målprogrammeringsläge.

- (min.)

- Minska värdet när du är i målprogrammeringsläge.

Speed +

- Öka värdet när du är i målprogrammeringsläge.
- Öka träningens hastighet när du är i träningsläge.

Speed -

- Minska värdet när du är i målprogrammeringsläge.
- Sänk träningens hastighet när du är i träningsläge.

M (Läge)

Tryck på M-knappen i programmeringsläge:

- 1 gång: Öppnar läget för tidsmål. (30 blinkar i display)
- 2 gånger: Öppnar läget för distansmål (D och 1.0 blinkar i display)
- 3 gånger: Öppnar läget för kalorimål (50 blinkar i display)

P (Program)

Tryck på P-knappen i programmeringsläge:

- 1 gång: Väljer program P1 (P1 och 10 visas i display)
- 2 gånger: Väljer program P2 (P2 och 20 visas i display)
- 3 gånger: Väljer program P3 (P3 och 30 visas i display)

🔊 OBS

- Fjärrkontrollen kan bara fungera korrekt om utrymmet mellan fjärrkontrollens sändare och mottagaren i huvudramens display inte är blockerat av något objekt.
- Fjärrkontrollen måste utrustas med 2 AAA-batterier för att fungera.
- Byt ut batterierna när fjärrkontrollen inte längre svarar.

Förklaring av displayobjekt (Fig. E-1)

Speed

- Visar löpbandets faktiska hastighet i träningsläge.
- Displayområde: 1,0 ~ 12,0 ± 0,1 km/h

Distance

- Visar löpsträcka i träningsläge.
- Inställningsområde: 0,0 ~ 99,9 km.
- Displayområde: 0,0 ~ 99,9 km.

Time

- Visar löptid i träningsläge.
- Inställningsområde: 5 ~ 99 minuter
- Displayområde: 0 ~ 59 sek. / 1 ~ 99 minuter

Calories

- Visar förbrukade kalorier i träningsläge.
- Inställningsområde: 10 ~ 300 kalorier
- Displayområde: 0 ~ 999 kalorier

P1, P2, P3, D, ⏻

- P1, P2, P3: Indikerar det valda programmet.
- D: Indikerar att distans är valt som målläge. D visas när distansparametern visas i träningsläge.
- ⏻: Indikerar att löpbandet är i stoppläge.

🔊 OBS

- Denna data är en grov vägledning för jämförelse av olika träningspass och kan inte användas vid medicinsk behandling.

🔊 OBS

- Visning av kalorier/distans skannar var 5:e sekund.

Förinställda program (P1~P3)

Utrustningen har 3 förinställda program med olika profiler. (Tabell, fig. G.)

- Tryck på "P"-knapparna för att välja "P1~P3"

Program P1.

Program P1 är en fast hastighetsintervallprofil med en fast varaktighet på 10 minuter.

Program P2.

Program P2 är en fast hastighetsintervallprofil med en fast varaktighet på 20 minuter.

Program P3.

Program P3 är en fast hastighetsintervallprofil med en fast varaktighet på 30 minuter.

Garanti

Tunturis ågargarantititunt

Garantivillkor

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter.

Ågargarantin är giltig endast om Tunturis träningsredskap används i de miljöer som tillåts enligt Tunturi. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

Garantivillkor

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

Garantins omfattning

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

Gegränsningar i garantin

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

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

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

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har 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.

Rengöring och underhåll

⚠ VARNING

- Innan rengöring och underhåll, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.
- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.

- Blockera inte ventilationsöppningarna. Håll ventilationsöppningarna rena från damm, smuts och andra hinder.
- Rengör utrustningen med en mjuk och absorberande trasa efter varje användning.
- Rengör synliga delar av utrustningen med en dammsugare med ett litet sugmunstycke.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

Bandet och löpunderlaget

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

Smörjning (fig. F-6)

Löpmattan måste smörjas en gång varannan månad, baserat på en genomsnittlig användning som uppgår till 60 minuter per dag. 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.

⚠ 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 (15-20 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 minst 20 minuter i en hastighet på minst 5 km/h. Smörjmedlet sprids ut jämnt över löpmattan.

Banddamm

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

Allmän rengöring

Smuts, damm och hår från husdjur kan med tiden blockera ventilationsöppningarna på löparbandet. Månatlig rengöring: dammsug under löparbandet. Ta av den svarta bakre höljet två gånger om året och dammsug invändigt.

KOPPLA ALLTID UR STICKPROPPEN INNAN DU DU GÖR NÅGOT AV DETTA.

Justera bältet

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

- Spänn de bakre 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.

Justera bandspårningen

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

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

UNDANTAG:

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

Ställa in bandspårning: (fig. F-5)

En 6 mm insexnyckel medföljer för justering av den bakre rullen. Justera bandspårningen enbart från vänster sida. Ställ in hastigheten på ca. 3 - 5 km/tim.

Tänk på att en liten justering kan ha stor effekt.

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

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

⚠ ANMÄRKNING

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

Störningar Vid Användning

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

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

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

Transport och lagring**⚠ VARNING**

- Innan rengöring och underhåll, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- Kontrollera att det inte finns några andra personer eller föremål under utrustningen.

- Förflytta utrustningen 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 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.

Förvaring i vertikalt läge.**⚠ VARNING**

- Observera att vid förvaring av löpbandet i vertikalt läge är det bara tillräckligt stabilt för att stödja sin egen vikt.

Vi rekommenderar endast förvaring av löpbandet i horisontellt läge på en plats där det sällan är någon mänsklig trafik eller rörelse. Bästa platsen är vid en vägg eller garderob.

Ytterligare information**Bortskaffande av förpackning**

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

Bortskaffande av uttjänt redskap

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

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Nätspänning	VAC	210 ~ 240
Nätfrekvens	HZ	50 ~ 60
Hastighet	Km/H	1.0 ~ 12.0
Lutning	Step	<input checked="" type="checkbox"/>
Längd (ihopvikt)	Cm	148.0 (155.0)
Bredd	Cm	73.0
Höjd (ihopvikt)	Cm	121.0 (16.0)
Vikt	Kg	36.0
Telemetrisk hjärt frekvens- mottagare.	hand-kontakt 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv:
EN 957 (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	64
Turvallisuusvaroitukset	64
Sähköturvallisuus.....	64
Kokoamisohjeet	65
Kuvan A kuvaus	65
Kuvan B kuvaus	65
Kuvan C kuvaus.....	65
Asennus (kuva D).....	65
Harjoitukset	65
Ohjeita harjoittelua varten	65
Käyttö	66
Laitteen taittaminen kokoon ja auki.	66
Ohjauspaneeli (kuva E-1)	67
Näytön painikkeet	67
Kaukosäätimen painikkeet	67
Näytön kohtien selitykset (kuva E-1)	67
Valmisohjelmat (P1~P3).....	68
Takuu	68
Puhdistus ja huolto	68
Voitelu (kuva F-6).....	68
Käyttöhäiriöt	69
Kuljetus ja säilytys	69
Lisätietoa laitteen omistajalle.....	69
Tekniset tiedot	70
Valmistajan vakuutus	70
Vastuuvapauslauseke	70

Tervetuloa

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutulaitteet, voimapankit 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 asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

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

- Sykkeenvälivälilinjat 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 päättää jokainen harjoitus jäädyttelyjaksolla. 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 kylmettymisen.
- 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 100 kg (220 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjääsi.

Sähköturvallisuus

(koskee vain sähköistä laitetta)

- Varmista aina ennen käyttöä, että sähkölähteen jännite on sama kuin laitekilvessä ilmoitettu laitteen nimellijännite.
- 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 jälleenmyyjääsi.
- 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 energiayhtiöosi tai valtuutettuun sähkömieheen asian tarkistamiseksi.

⚠ VAROITUS

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

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

- Maatojohdon väärä liitäntä voi aiheuttaa sähköiskun vaaran. Jos et ole varma siitä, onko laite maadoitettu ohjeiden mukaisesti, tarkista asia pätevältä sähkömieheltä tai huoltoasentalta. 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.

Asennus (kuva D)

Tuote toimitetaan laatikossa täysin koottuna.

Tuote toimitetaan laatikossa kokoon taitettuna.

⚠ HUOM.

- Löydät ohjeet juoksumaton taittamiseen auki tämän käyttöoppaan kohdasta "Laitteen taittaminen kokoon ja auki".

⚠ VAROITUS

- 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.

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 kuntotasoa 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 harjoitus aika 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 harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.

Ohjeita harjoittelua varten

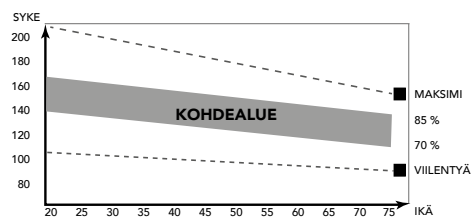
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

Lämmittelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on saada veri virtaamaan nopeammin ympäri kehoa ja panna lihakset tekemään työtä. Lämmittely vähentää myös kramppein ja lihavammojen riskiä. Suosittelen, 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 tavoitteenasi on lihasten kiinteytys, sinun pitää asettaa vastus suureksi. Silloin jalkojesi lihakset rasittuvat enemmän, etkä ehkä pysty treenaamaan niin pitkään kuin haluaisit. Jos tavoitteenasi 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 harjoittele, sitä enemmän poltat kaloreita. Vaikutus on sama kuin jos harjoittelisit kunnan kohentamiseksi, vaikka tavoite on nyt toinen.

Käyttö

Pääkytkin (kuva E-2A)

Tämä laite on varustettu pääkytkimellä laitteen sammuttamiseksi kokonaan.

Laitteen käynnistäminen:

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

Laitteen pysäyttämisen:

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

Turva-avain (kuva F-4)

Laite on varustettu turva-avaimella, joka on asianmukaisesti asetettava käsinojan päällä olevaan aukkoon laitteen käynnistämiseksi. Jos poistat turva-avaimen aukosta, laite pysähtyy välittömästi.

- Aseta turva-avain käsinojan päällä olevaan aukkoon.
- Varmista, että turvallisuusavaimen pidike on kiinnitetty hyvin vaatteisiisi.
- Varmista, että pidike ei irtoa vaatteistasi ennen kuin turvallisuusavain irtoaa ohjauspaneelista.

ILMOITUS

- Konsoli näyttää E7, kun turva-avain ei ole paikallaan käynnistyksen aikana.

Katkaisin (kuva E-2B)

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 taittaminen kokoon ja auki.

HUOM.

- Varmista ennen kuin taitat laitteen kokoon ja auki, että kaukosäädin on otettu pois pidikkeestä, jotta se ei pääse putoamaan.
 - Molemmat lukitusvivut (#8) voidaan vetää ulos, ja niitä voidaan vapaasti asetella uudestaan kiinnitintä kiristämättä tai löysäämättä.
- Avaa lukitusvivut (#8) ja käännä säätääksesi kiinnitystä.

Laitteen taittaminen auki (kuva F1)

- Kun laite on pystysuuntaisessa säilytysasennossa

- Tue juoksumaton runkoa ja löysää samalla tukirungon kiinnitysruuvia (#43) tukirungon (#42) oikean käden puolelta kääntämällä sitä vastapäivään.
- Kallista päärunkoa hieman eteenpäin ja taita tukirunkoa.
- Tue juoksumaton runkoa ja kiristä samalla tukirungon kiinnitysruuvia (#43) tukirungon (#42) oikean käden puolelta kääntämällä sitä myötäpäivään.
- Laske pystyssä oleva juoksumatto vaaka-asentoon.

- Kun laite on vaakasuuntaisessa säilytysasennossa.

- Käännä molempia lukitusvipuja (#8) vastapäivään löysätäksesi käsinojan kiinnitystä.
- Nosta käsinoja pystyasentoon. (hieman eteenpäin kallistuneena)
- Käännä molempia lukitusvipuja (#8) myötäpäivään kiinnityksen kiristämiseksi.
- Kuntolaite on nyt käyttövalmiissa asennossa.

Katso kuvista oikea tapa avata laite.

Laitteen taittaminen kokoon (kuva F2)

- Kun laite on käyttövalmiissa asennossa

- Käännä molempia lukitusvipuja (#8) vastapäivään löysätäksesi kiinnitystä.
- Ohjaa käsinojaa alaspäin vaaka-asentoon.
- Käännä molempia lukitusvipuja (#8) myötäpäivään kiristääksesi käsinojan kiinnityksen.
- Kuntolaite on nyt vaakasuuntaisessa säilytysasennossa.

- Kun laite on vaakasuuntaisessa säilytysasennossa.

- Nosta juoksumaton runko pystyasentoon nostamalla päärunkoa (älä nosta juoksumattoa pitämällä kiinni käsinojista).
- Tue juoksumaton runkoa ja löysää samalla tukirungon kiinnitysruuvia (#43) tukirungon (#42) oikean käden puolelta kääntämällä sitä vastapäivään.
- Kallista päärunkoa hieman eteenpäin ja taita tukirunko kokoon.
- Tue juoksumaton runkoa ja kiristä samalla tukirungon kiinnitysruuvia (#43) tukirungon (#42) oikean käden puolelta kääntämällä sitä myötäpäivään.
- Juoksumatto on nyt pystysuuntaisessa säilytysasennossa.

Katso kuvista oikea tapa laitteen taittamiseen.

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 kynsilläsi tai terävillä esineillä.

🔧 ILMOITUS

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

Näytön painikkeet

Start/Stop (Käynnistys/Pysäytys)

- Paina "Start/Stop"-painiketta käynnistääksesi valitun harjoittelun, kun juoksumatto on stop-tilassa.
- 3 sekunnin kuluttua harjoittelu alkaa nopeudella 1,0 km/h.
- Paina "Start/Stop"-painiketta pysäyttääksesi juoksumaton asteittaan, kun se on harjoittelutilassa.

Mode (Tila)

- Selaa tavoitteiden asetusparametrejä ohjelmointitilassa.
- Valitse joko harjoitusaiakatavoite, harjoitusmatkatavoite tai kalorimäärätavoite.

Ylös

- Lisää nopeutta (1,0~12,0 km/h).
- Yksi painallus lisää nopeutta 0,1 km/h.
- Painamalla ja pitämällä pohjassa kahden sekunnin ajan voi kasvattaa nopeutta nopeammin.
- Muuta arvoja tavoitteiden ohjelmointitilassa.

Alas

- Vähentää nopeutta (1,0~12,0 km/h).
- Yksi painallus vähentää nopeutta 0,1 km/h.
- Painamalla ja pitämällä pohjassa kahden sekunnin ajan voi pienentää nopeutta nopeammin.
- Muuta arvoja tavoitteiden ohjelmointitilassa.

Kaukosäätimen painikkeet

Stop (Pysäytä)

- Paina "Stop"-painiketta pysäyttääksesi juoksumaton asteittain, kun se on harjoittelutilassa.

Start (Käynnistä)

- Paina "Start"-painiketta käynnistääksesi valitun harjoittelun, kun juoksumatto on stop-tilassa.
- 3 sekunnin kuluttua harjoittelu alkaa nopeudella 1,0 km/h.

+ (plus)

- Lisää arvoa tavoitteiden ohjelmointitilassa.

- (min.)

- Vähennä arvoa tavoitteiden ohjelmointitilassa.

Speed + (Nopeus +)

- Lisää arvoa tavoitteiden ohjelmointitilassa.
- Lisää harjoittelunopeutta harjoittelutilassa.

Speed - (Nopeus -)

- Vähennä arvoa tavoitteiden ohjelmointitilassa.
- Vähennä harjoittelunopeutta harjoittelutilassa.

M (Tila)

Paina M-painiketta ohjelmointitilassa:

- 1 kerran: Avaa tavoiteaikatila. (30 vilkkuu näytöllä)
- 2 kertaa: Avaa tavoitematkatila (D ja 1,0 vilkkuvat näytöllä)
- 3 kertaa: Avaa kaloritavoitetila (50 vilkkuu näytöllä)

P (Ohjelma)

Paina P-painiketta ohjelmointitilassa:

- 1 kerran: Valitse P1-ohjelma (P1 ja 10 näytetään näytöllä)
- 2 kertaa: Valitse P2-ohjelma (P2 ja 20 näytetään näytöllä)
- 3 kertaa: Valitse P3-ohjelma (P3 ja 30 näytetään näytöllä)

🔧 HUOM.

- Kaukosäädin toimii asianmukaisesti vain, jos tilassa kaukosäätimen lähettimen ja päärunгон näytön vastaanottimen välillä ei ole esteenä mitään esinettä.
- Kaukosäädin vaatii toimiakseen 2 AAA-tyyppin paristoa.
- Vaihda paristot, kun kaukosäätimesi ei vastaa.

Näytön kohtien selitykset (kuva E-1)

Speed (Nopeus)

- Näyttää juoksumaton tämänhetkisen nopeuden harjoittelutilassa.
- Näyttöalue: 1,0~12,0 ± 0,1 km/h

Distance (Matka)

- Näyttää juostun matkan harjoittelutilassa.
- Asetusalue: 0,0~99,9 km.
- Näyttöalue: 0,0~99,9 km.

Time (Aika)

- Näyttää tähänastisen juoksuajan harjoittelutilassa.
- Asetusalue: 5~99 minuuttia
- Näyttöalue: 0~59 sek. / 1~99 minuuttia

Calories (Kalorit)

- Näyttää kulutetut kilokalorit harjoittelutilassa.
- Asetusalue: 10~300 kcal.
- Näyttöalue: 0~999 kcal.

P1, P2, P3, D, ⏻

- P1, P2, P3: Osoittaa valitun ohjelman.
- D: Osoittaa, että matkalle on valittu tavoitetila.
- D näytetään, kun matkaparametri näytetään harjoittelutilassa.
- ⏻: Osoittaa, että juoksumatto on Stop-tilassa (pysähdyksissä).

🔧 HUOM.

- Nämä tiedot muodostavat suurpiirteisen oppaan eri harjoitusjaksojen vertailuun. Niitä ei voi käyttää lääketieteellisessä hoidossa.

🔧 HUOM.

- Näyttö kaloreille / matkalle päivitty 5 sekunnin välein.

Valmisohjelmat (P1~P3)

Laitteessa on 3 valmisohjelmaa, joilla on erilaiset profiilit.
(Taulukko G)

- Paina "P"-painikkeita valitaksesi "P1~P3"

P1-ohjelma.

Ohjelma P1 on kiinteänopeuksinen intervalliohjelma, jolla on kiinteä 10 minuutin kesto.

P2-ohjelma.

Ohjelma P2 on kiinteänopeuksinen intervalliohjelma, jolla on kiinteä 20 minuutin kesto.

P3-ohjelma.

Ohjelma P3 on kiinteänopeuksinen intervalliohjelma, jolla on kiinteä 30 minuutin kesto.

Takuu

Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu

Takuuehdot

Kuluttajalla on sovellettavan kulutustavaroiden kauppaa koskevan kansallisen lainsäädännön mukaiset lailliset oikeudet, eikä takuulla rajoiteta näitä oikeuksia. Omistajan Takuu on voimassa vain, mikäli laitetta käytetään Tunturi New Fitness BV:n kyseiselle laitteelle sallimassa käyttöympäristössä. Kunkin laitteen sallittu käyttöympäristö mainitaan laitteen käyttöohjeessa.

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 käyttöhyödyn 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 maahantuoja. 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.

Puhdistus ja huolto

VAROITUS

- 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.

Matto ja juoksualusta

Juoksumatossa on hyvin tehokas ja alhaisen kitkan omaava juoksualue. Suoritus voidaan maksimoida pitämällä juoksualusta niin puhtaana kuin mahdollista. Pyyhi pehmeällä, kevyesti kostutetulla liinalla tai paperipyyhkeellä maton reunat sekä maton reunojen ja rungon välinen alue. Puhdista mahdollisuuksien mukaan myös maton reunojen alta. Tämä pitäisi tehdä kerran kuussa maton ja juoksualustan käyttöiän pidentämiseksi. Käytä pelkkää vettä. Älä käytä puhdistus- tai hankausaineita. Strukturoidun maton yläpuolen voi puhdistaa miedolla saippuavedellä ja nailonharjalla. Anna maton kuivua ennen käyttöä.

Voitelu (kuva F-6)

Juoksumatto on tarkistettava voitelua varten 2 kuukauden välein, perustuen keskimääräiseen 60 minuutin päivittäiseen käyttöön. Juoksumaton matto on voideltu ennen sen asentamista juoksumattoon laitteen tuotannon aikana. Siksi mattoa ei tarvitse voidella, kun se otetaan ensimmäisen kerran käyttöön.

VAROITUS

- Poista virtajohdon pistoke pistorasiasta ennen voitelua.

HUOMAUTUS

- Suosittelemme 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 (15-20 ml) keskelle juoksumatton alle ja anna laitteen käydä 5 km/h nopeudella vähintään 5 minuuttia.
 - Älä kokoontaita laitetta voitelun jälkeen ennen kuin olet suorittanut 20 minuutin harjoituksen vähintään 5 km/h nopeudella. Voiteluaine leviää tasaisesti yli koko juoksumaton.

Matolle kertyvä pöly

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

Peruspuhdistus

Lika, pöly ja lemmikkieläinten karvat voivat tukkia laitteen ilma-aukot ja kerääntyä mattoon. Estä epäpuhtauksien kerääntyminen imuroimalla kuukausittain kuntolaitteen alta. Kaksi kertaa vuodessa sinun pitäisi irrottaa moottorin musta suojuus ja imuroida sen alle kerääntynyt pöly.

IRROTA ENSIN VERKKOJOHDON PISTOKE PISTORASIASTA

Maton säädöt:

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

Maton keskittäminen

- Takatelan ruuveja on kiristettävä (myötöpäivään) vain sen verran, että etutela ei enää luista. Kierrä kumpaakin kireyden säätöruuvia 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 enneaikaisen vaurioitumisen.

Maton kulku ja keskitys:

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 tavallisessa harjoittelukäytössä keskity itsestään.

Maton keskityksen säätö: (kuva F-5)

Juoksumaton mukana on toimitettu 6 mm:n koloavain takatelan säätämistä varten. Keskitystä säädetään vain telan vasemmassa reunassa olevasta ruuvista. Aseta maton nopeudeksi n. 3–5 km/h.

Muista, että pienelläkin säädöllä voi olla suuri vaikutus!

Käännä vasemman puolen pulttia myötöpäivään (myötöpäivään) maton siirtämiseksi oikealle; käännä tätä pulttia vastapäivään siirtääksesi mattoa vasemmalle. Käännä pulttia vain 1/4 kierrosta ja odota muutama minuutti, kunnes hihna säätty. Jatka pultin kiertämistä 1/4 kierrosta kerrallaan, kunnes rengas vakautuu kulutuspuolelta keskelle.

Matto saattaa vaatia säännöllistä keskitystä laitteen käytöstä ja harjoittelijan kävely- tai juoksumatosta riippuen. Eri käyttäjillä on erilainen vaikutus maton kulkuun. 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 tarpeetonta, 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.

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.
- Siirrä laite näytetyn mukaisesti (kuva F3). Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojalustalle 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.

Säilytys pystyasennossa.

⚠ HUOMIO

- Huomaa, että kun juoksumattoa säilytetään pystyasennossa, se on riittävän vakaa vain oman painonsa tukemiseen.

Suosittellemme säilyttämään juoksumattoa vaaka-asennossa vain sellaisessa paikassa, jossa ihmisten aiheuttamaa tai muuta liikettä ei ole lähes lainkaan.

Paras paikka on seinää vasten tai kaapissa.

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 käyttöön 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.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Sähkölähteen jännite	VAC	210 ~ 240
Sähkölähteen taajuus	HZ	50 ~ 60
Juoksumaton nopeus	Km/H	1.0 ~ 12.0
Nousukulma	Step	<input checked="" type="checkbox"/>
Pituus (taitettuna)	Cm	148.0 (155.0)
Leveys	Cm	73.0
Korkeus (taitettuna)	Cm	121.0 (16.0)
Paino	Kg	36.0
Telemetrinen sykevastaanotin	käden yhteys 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

Valmistajan vakuutus

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN 957 (HC), 2014/30/EU. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki..

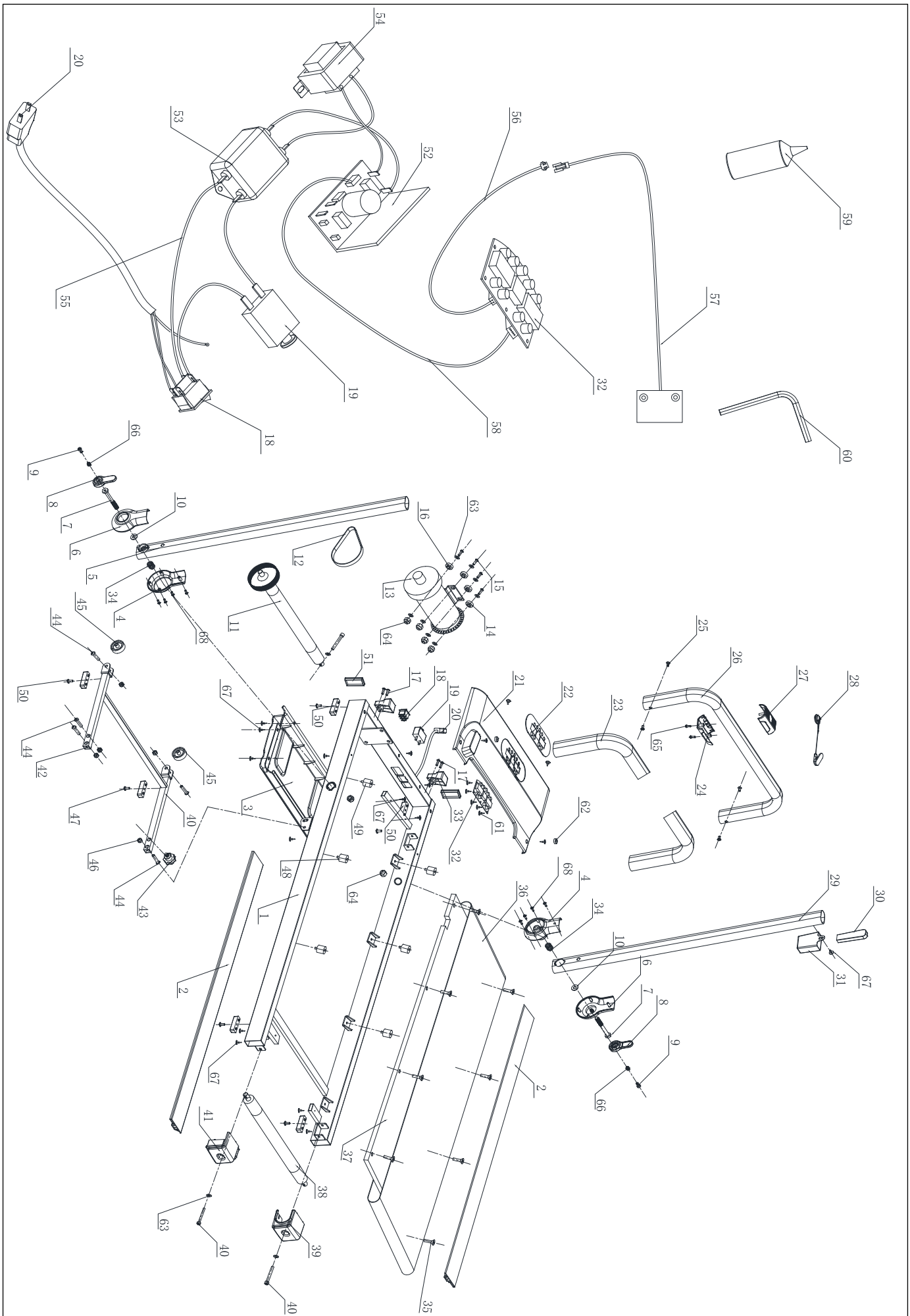
04-2020

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.



NR	Description	Specs	Qty
1	Frame		1
2	Side rail		2
3	Motor cover-lower		1
4	Inner cover		2
5	Upright tube- L		1
6	Outer cover		2
7	Screw	M10*95	2
8	Clamp Lever		2
9	Screw	M5*15	2
10	Washer		2
11	Front roller	527*Ø38*Ø12	1
12	Drive belt	170J4	1
13	Motor	1HP 180V 4800RPM	1
14	Pad		4
15	Screw	M8*25	4
16	Bracket		1
17	Screw	M6*16	4
18	Power switch		1
19	Overload Protector	125-250V	1
20	Power cord		1
21	Motor cover-upper		1
22	Display sticker		1
23	Grip		2
24	Cover-lower		1
25	Screw	M6*12	4
26	Handle tube		1
27	Cover-upper		1
28	Safety key		1
29	Upright tube- R		1
30	Remote control		1
31	Holder		1
32	Display panel		1
33	Standup pad		2
34			2
35	Screw	M6*25mm	
36	Running belt	2510*420*1.6mm	1
37	Running deck		1
38	Rear roller	510*Ø12* 454*Ø38mm	1
39	End cap-R		1
40	Screw	M8*60mm	3
41	End cap-L		1
42	Stabilizer		1
43	Knob	M8*20MM	2
44	Screw	M8*40MM	4
45	Wheel		2

NR	Description	Specs	Qty
46	Nut	M8	4
47	Screw	M6*16mm	4
48	Pad round-45	45°	4
49	Pad round-70	70°	2
50	Pad		6
51	Cap		2
52	Control board	120*52*80mm	1
53	Filter	125-250V-6A	1
54	Chock	250V-6A	1
55	Wire-150	150mm	1
56	Wire-lower-800	800mm	1
57	Wire-upper-1300	1300mm	1
58	Wire-300	300mm	1
59	Lubrication Oil		1
60	Wrench	6#	1
61	Screw	ST3*8	5
62	Cap		2
63	Washer	Ø8*16*1	11
64	Nut	M8	6
65	Screw	ST4*14MM	2
66	Spring		2
67	Screw	ST4.2*13mm	12
68	Screw	ST3*14MM	8
HK	Hardware kit		1



Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi.com

