

TUNTURI®

T20 Treadmill Competence

GB	User manual	16 - 25
DE	Benutzerhandbuch	26 - 36
FR	Manuel de l'utilisateur	37 - 47
NL	Gebruikershandleiding	48 - 58
IT	Manuale d'uso	59 - 68
ES	Manual del usuario	69 - 80
SV	Bruksanvisning	79 - 88
SU	Käyttöohje	89 - 98

TUNTURI®	
Treadmill T20 (2020)	
SKU: 19TRN20000	
INPUT: AC 210-240V/ 50-60HZ 220 V-AC/ 8A 1.8KW	
MAX USER WEIGHT: 120 KGS 264 LBS	
HOME USE	
SN:	
CE	RoHS
EN957 Class HC	
Made in China	



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.

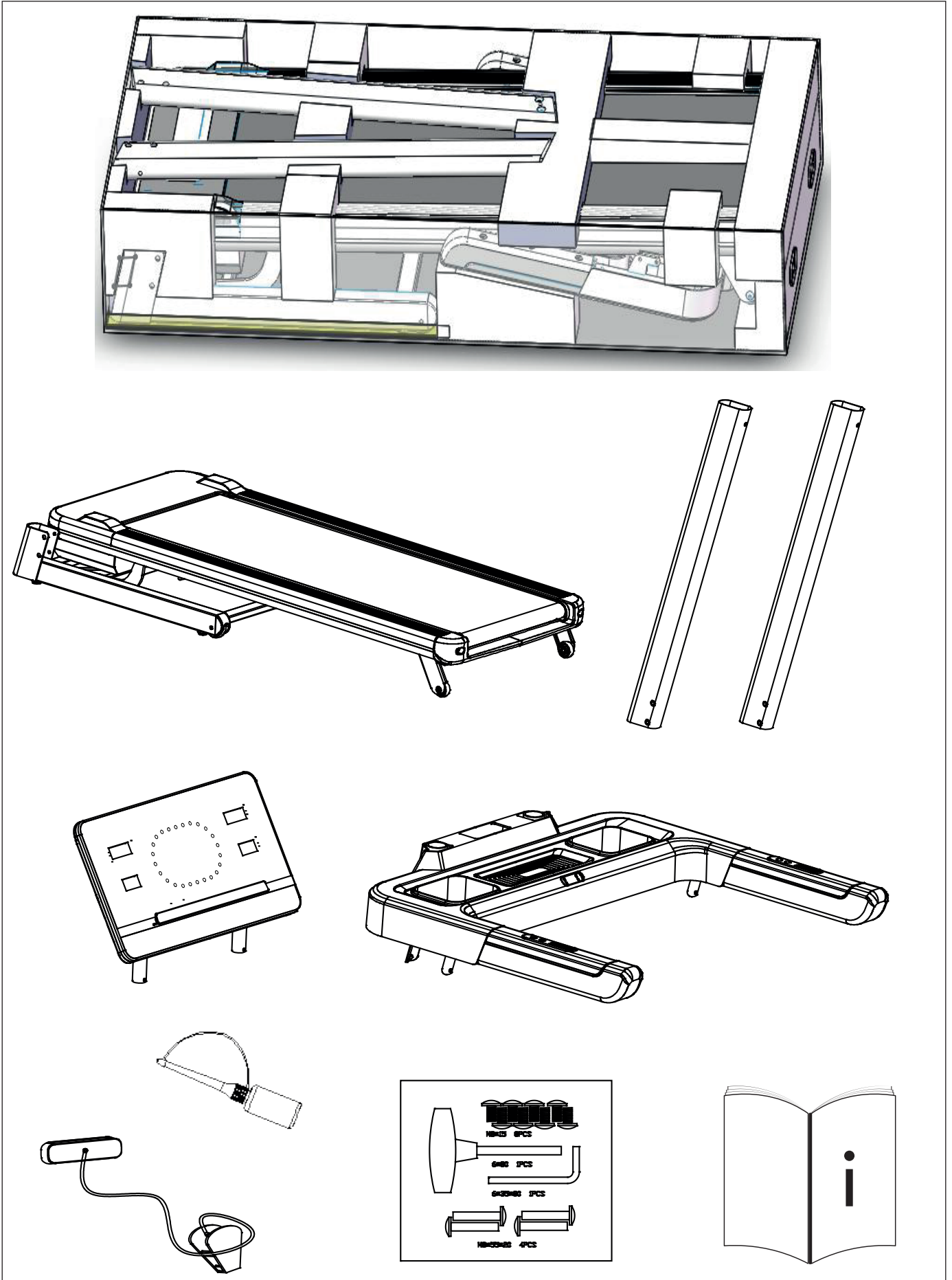


A

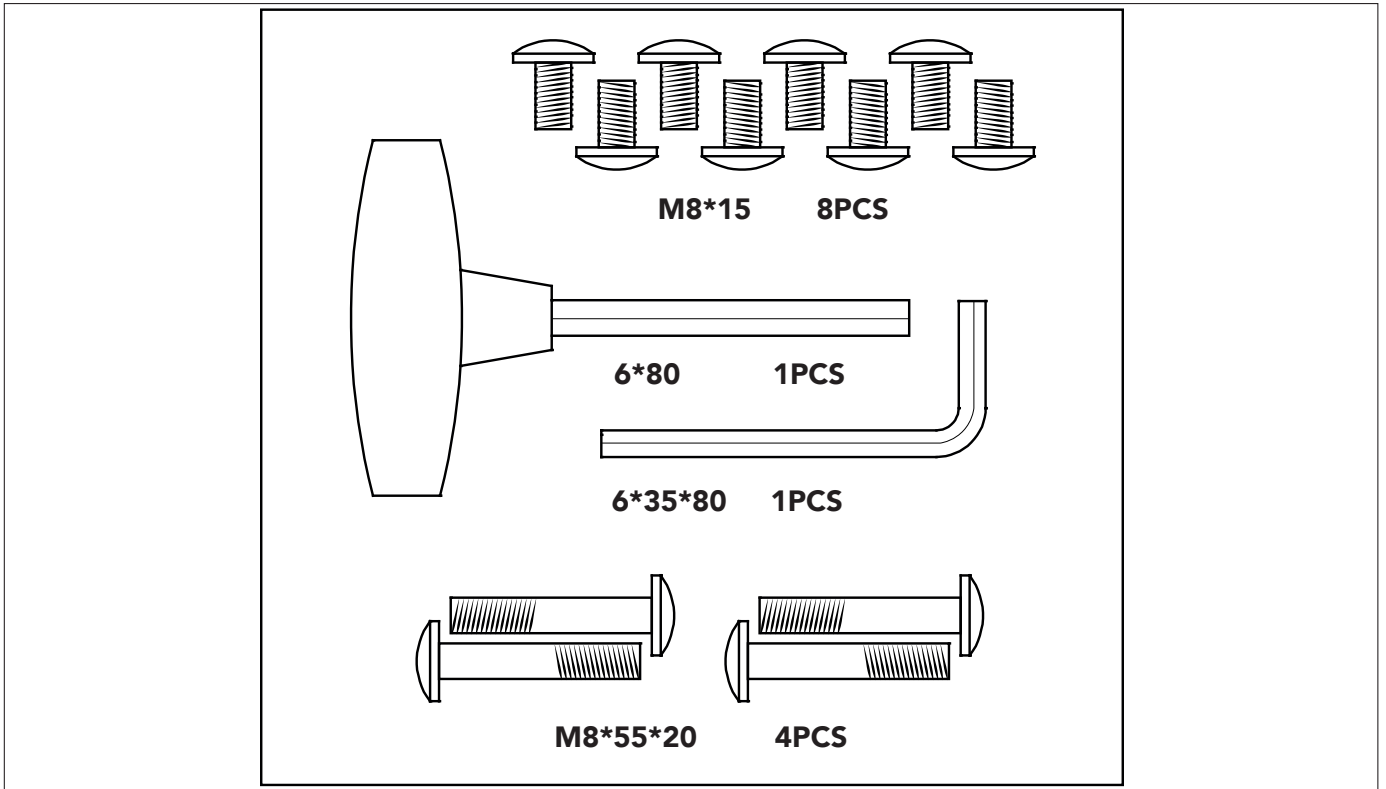




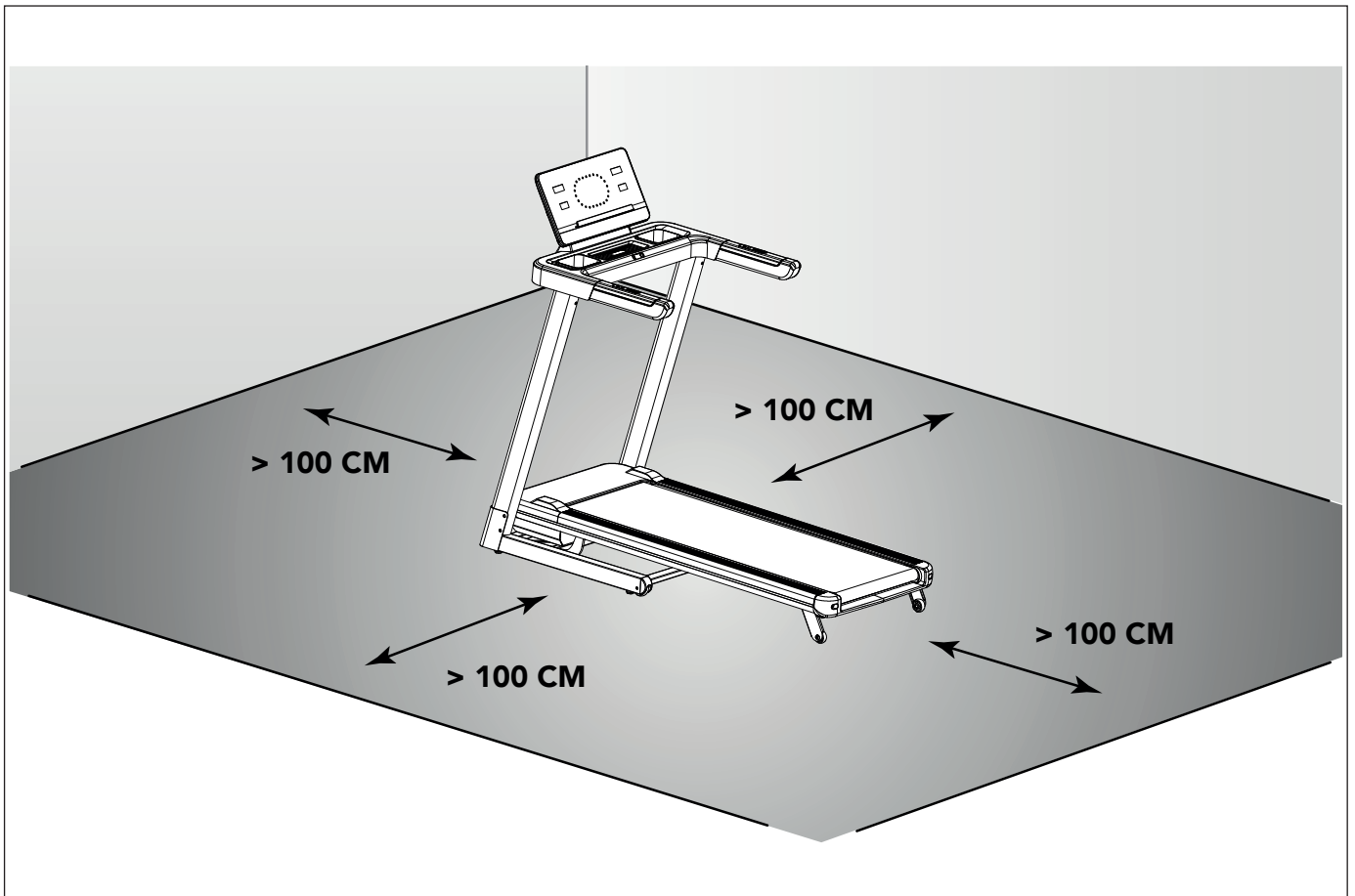
B



C

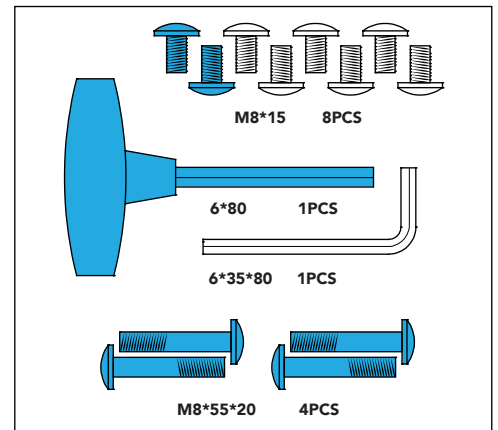
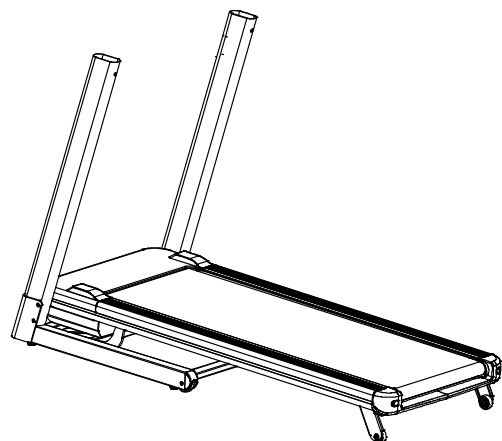
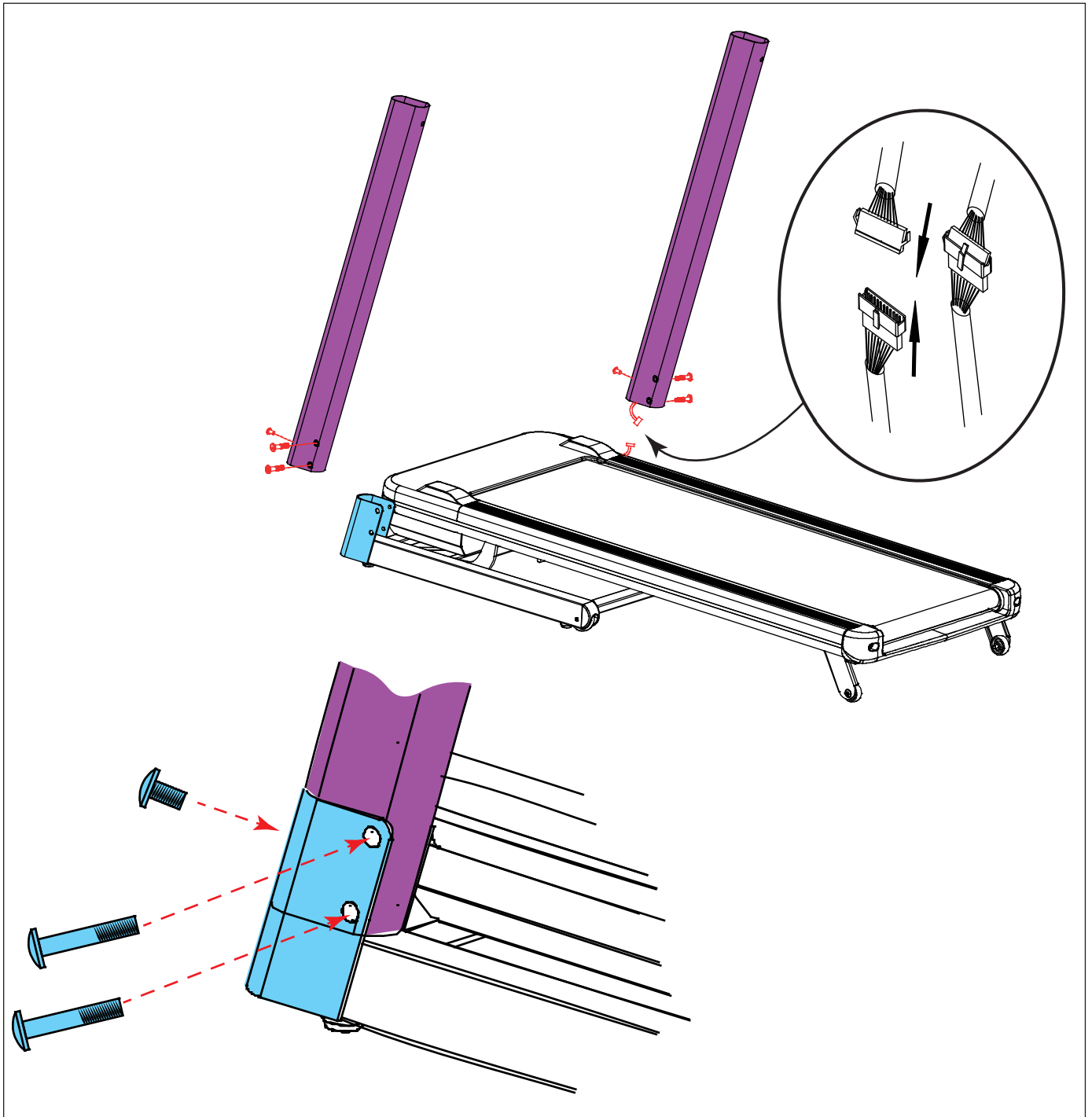


D-0

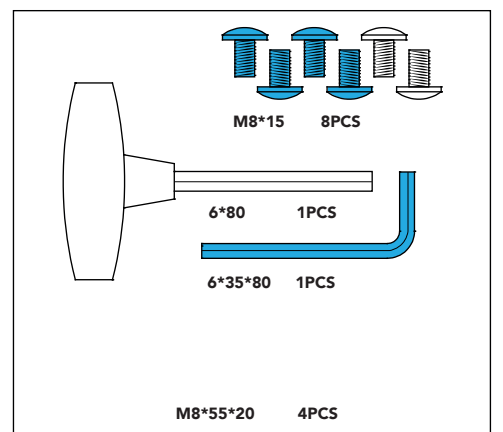
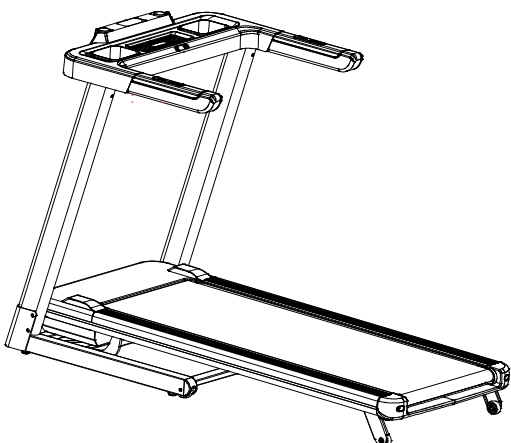
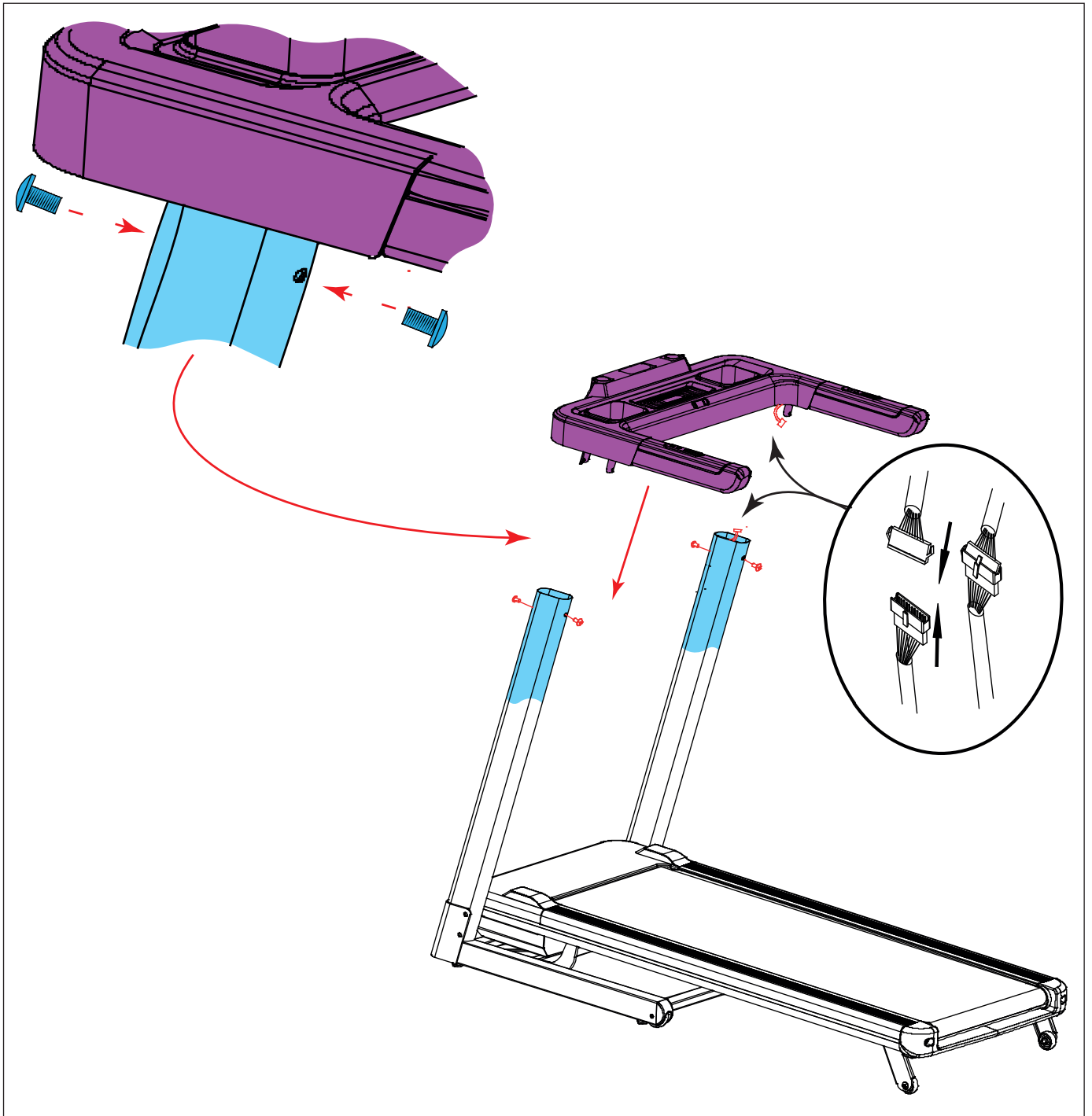




D-1

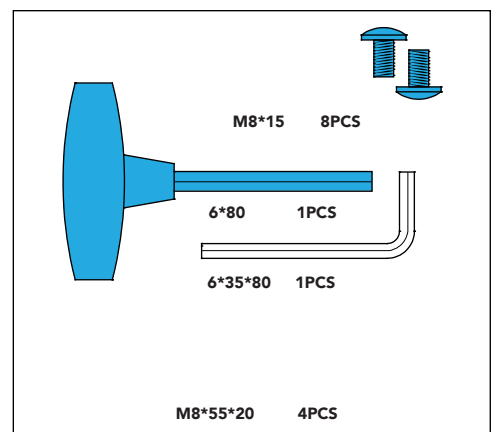
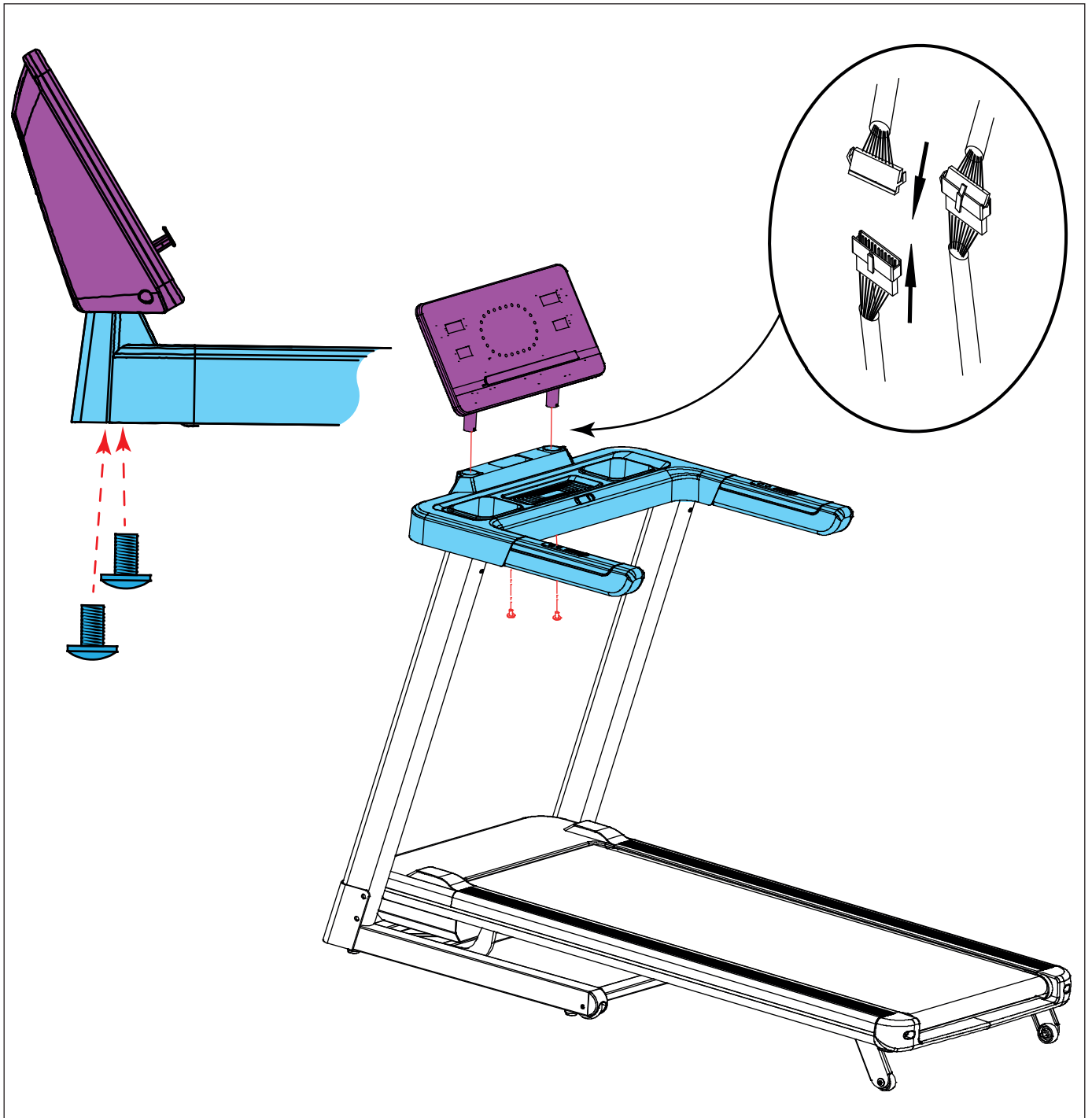


D-2

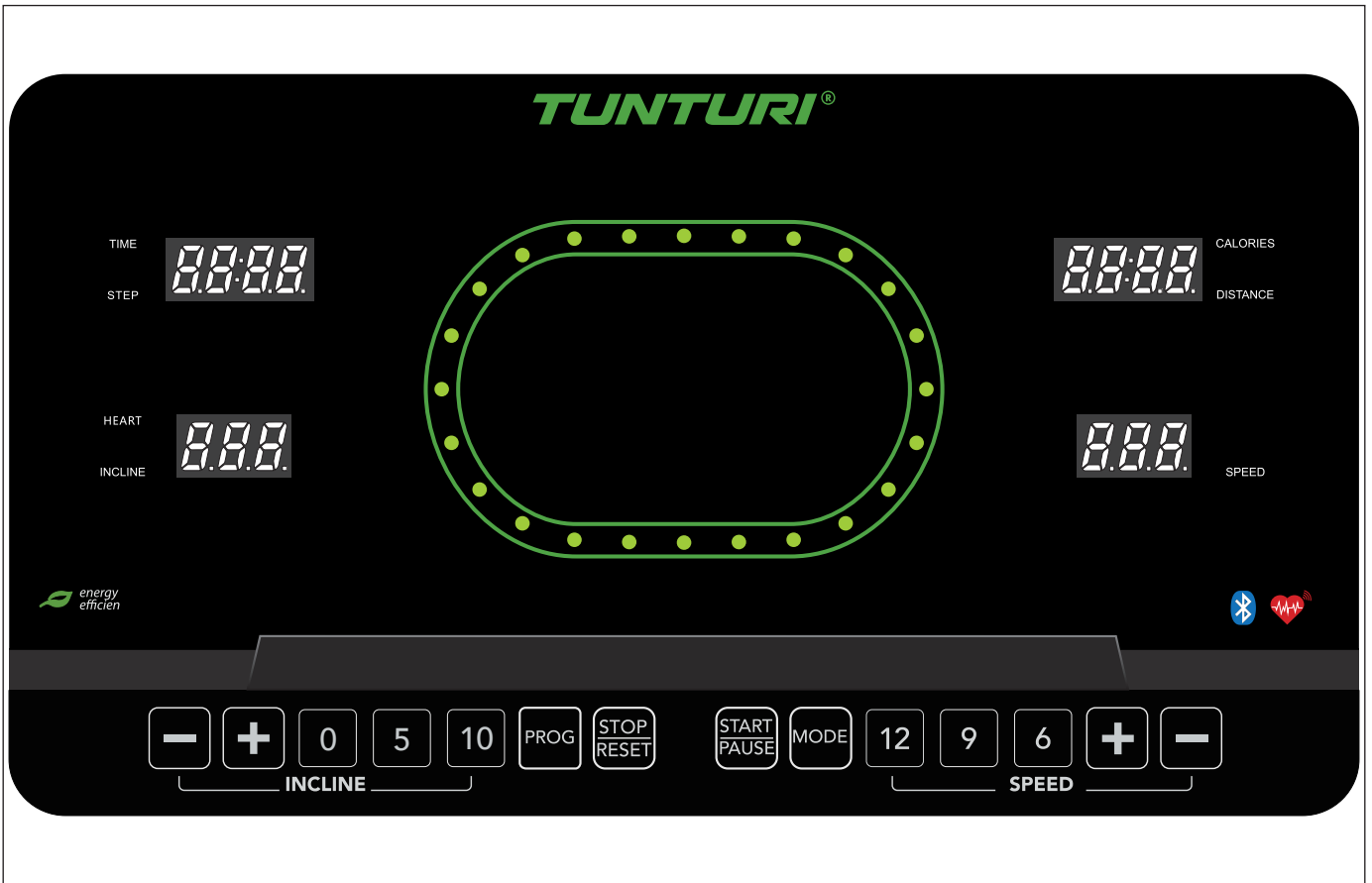




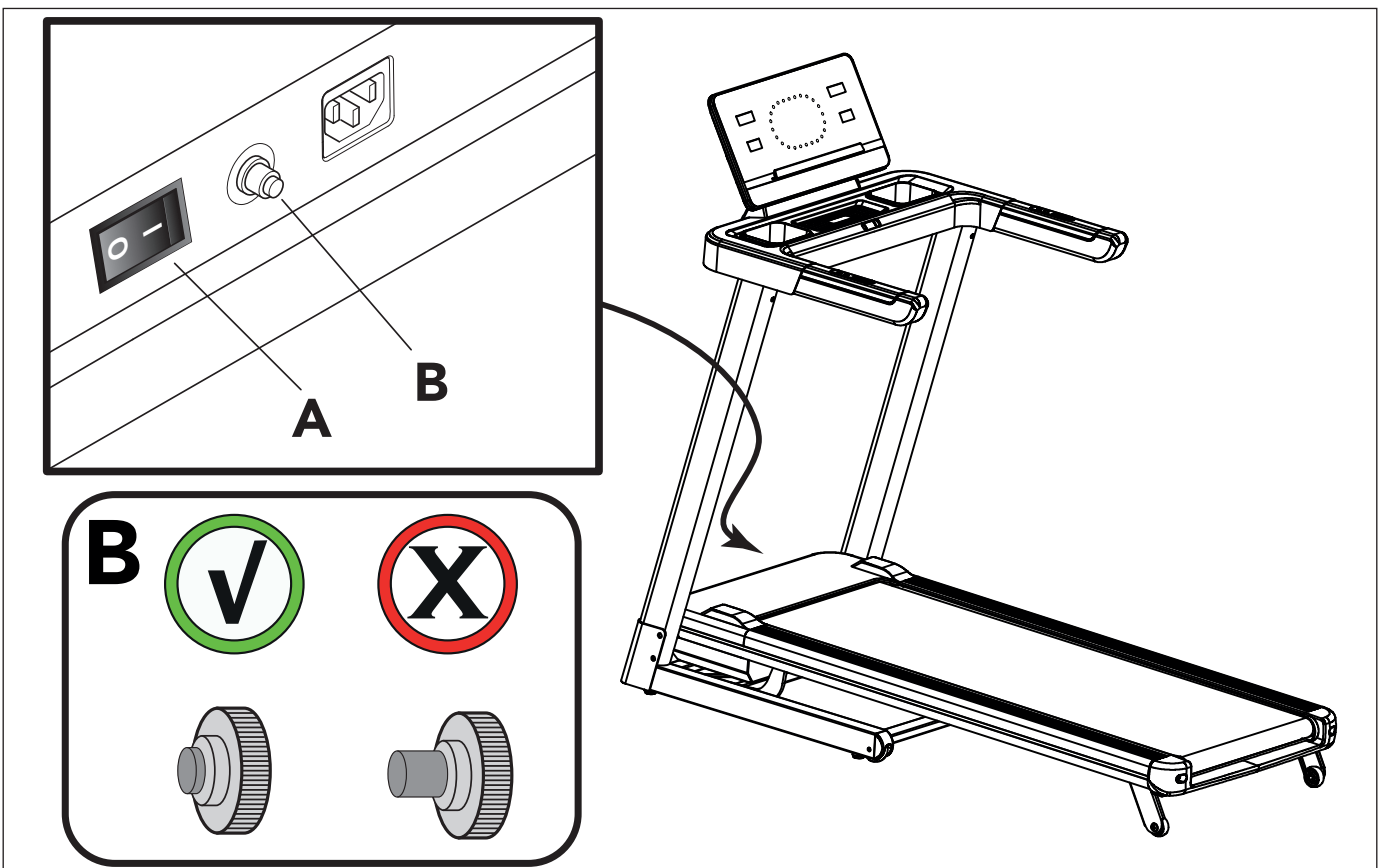
D-3



E-1

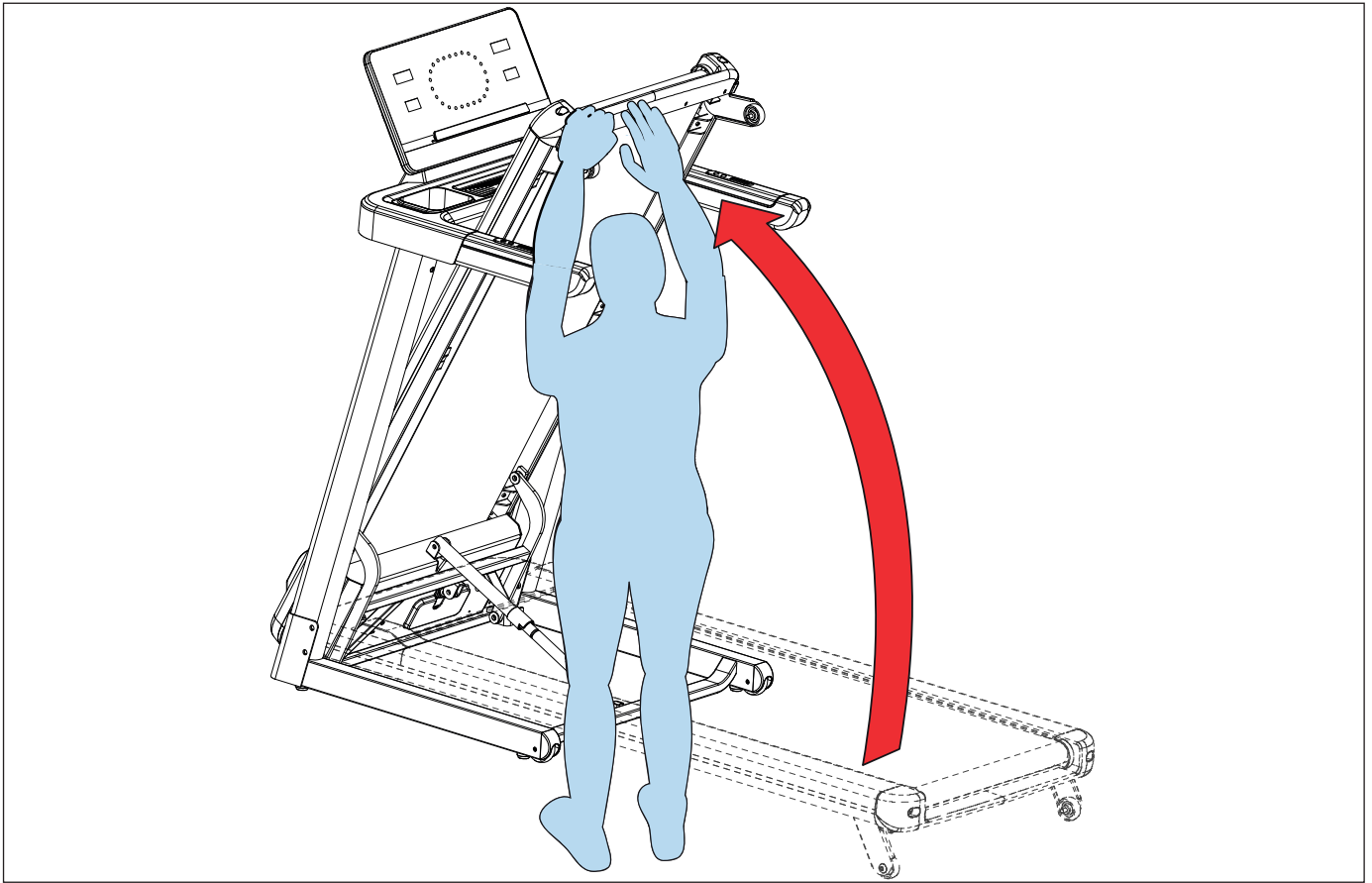


E-2

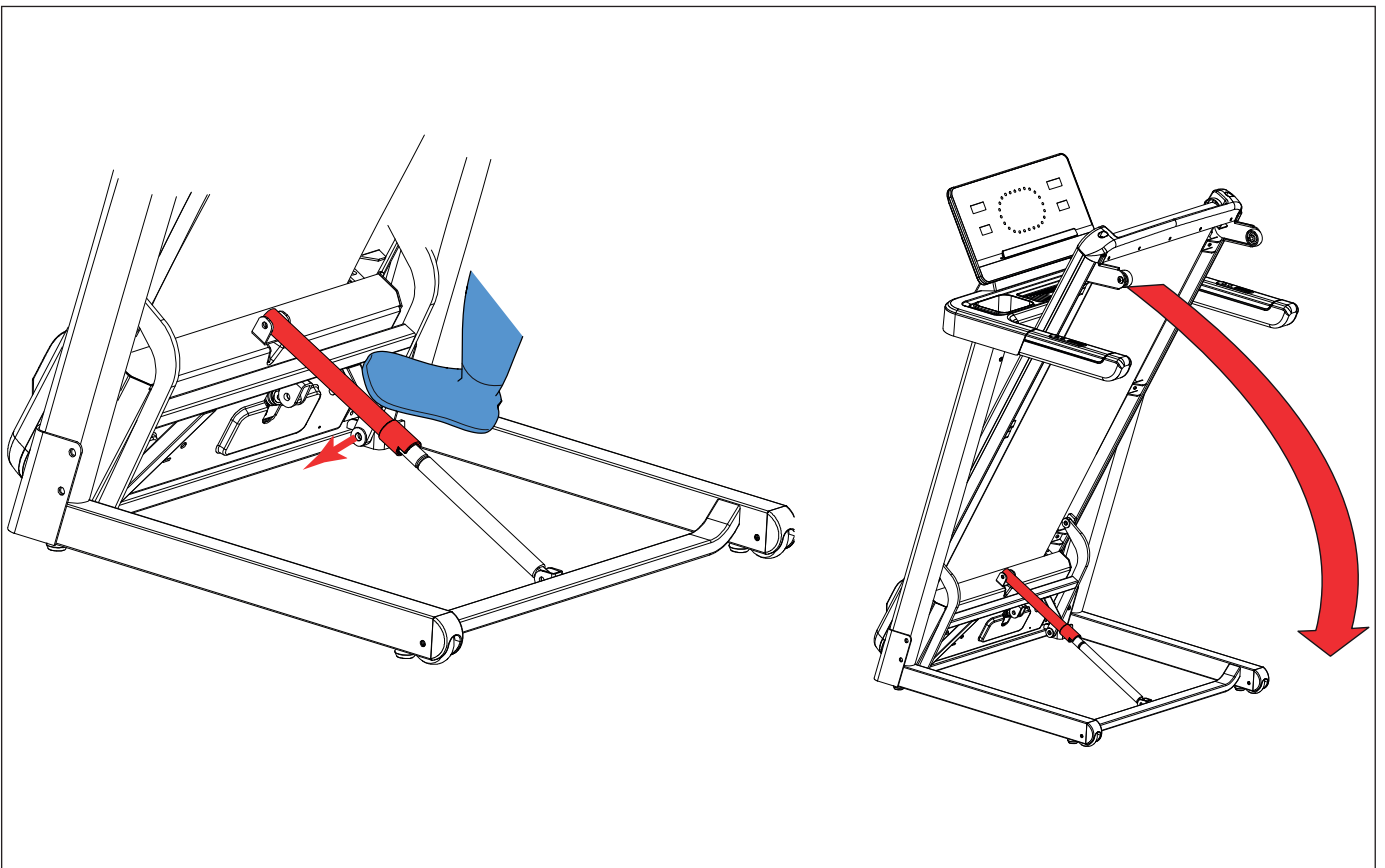




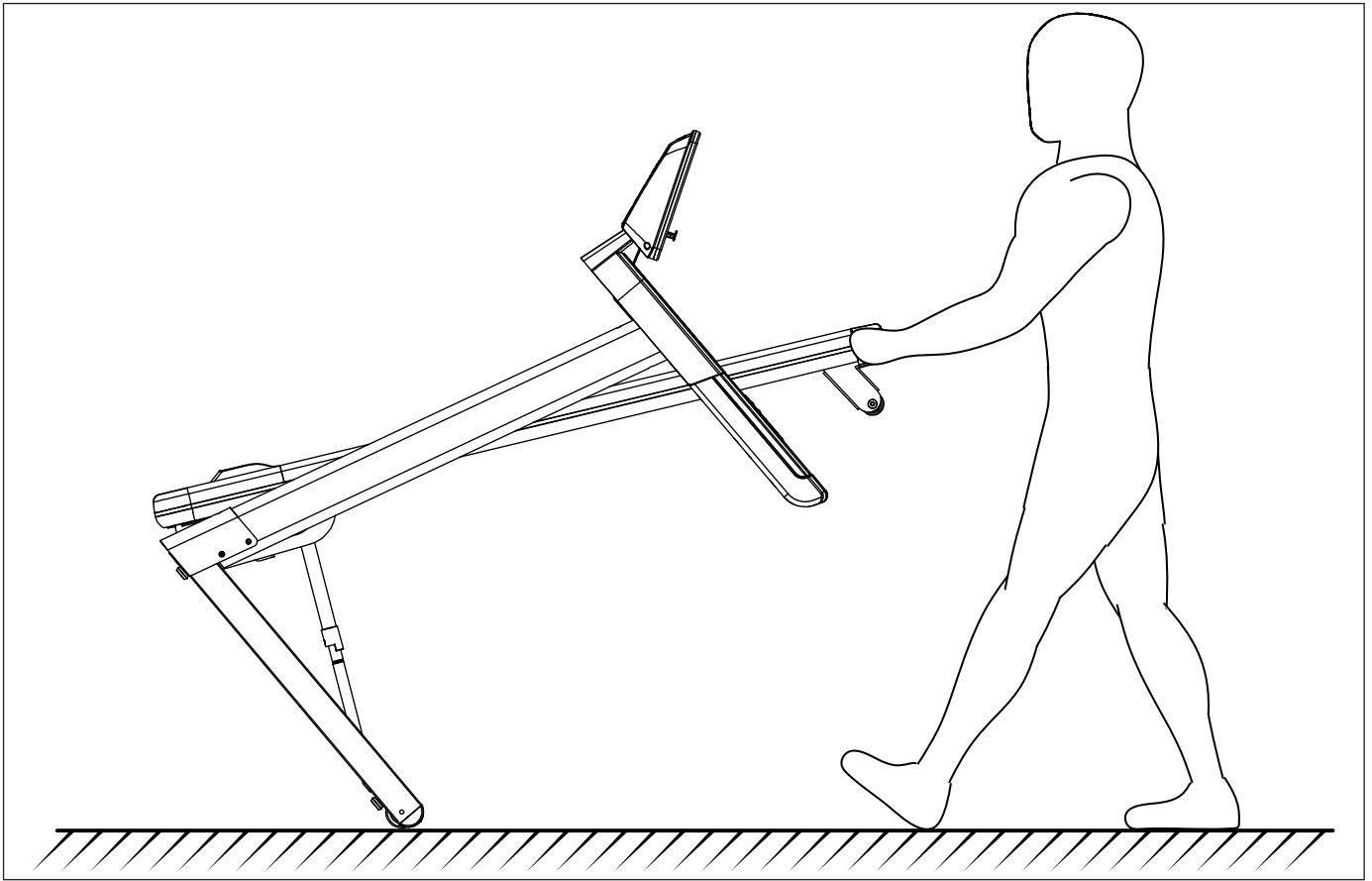
F-1



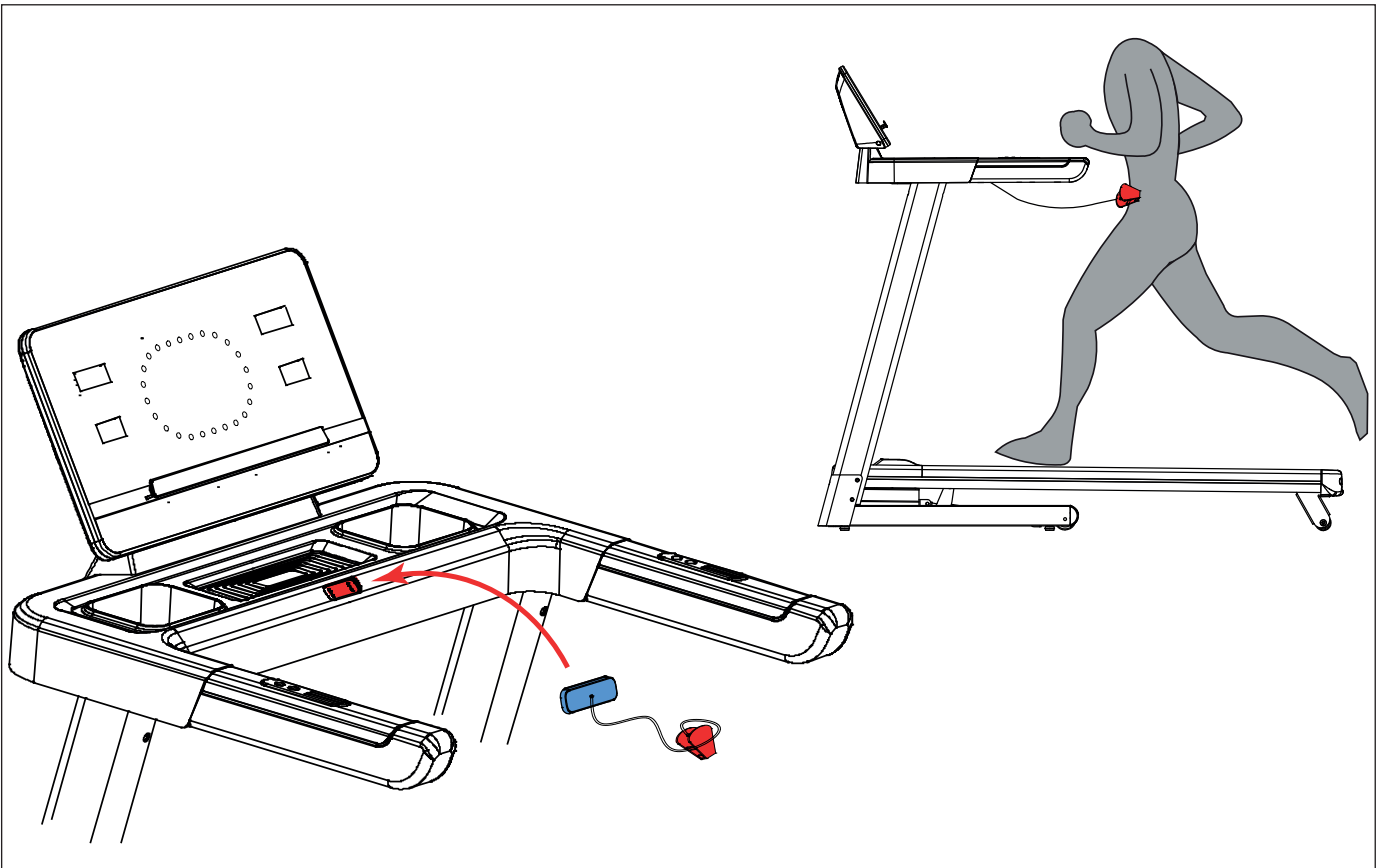
F-2



F-3



F-4





F-5

Scan to see YouTube tutorial

F-6

Scan to see YouTube tutorial



G

Step		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	KM/H	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCL.	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	KM/H	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCL.	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	KM/H	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCL.	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	KM/H	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCL.	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	KM/H	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCL.	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	KM/H	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCL.	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	KM/H	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCL.	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	KM/H	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCL.	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	KM/H	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCL.	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	KM/H	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCL.	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	KM/H	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCL.	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	KM/H	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCL.	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	KM/H	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCL.	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	KM/H	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCL.	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	KM/H	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCL.	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	KM/H	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCL.	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	KM/H	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCL.	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	KM/H	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCL.	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	KM/H	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCL.	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4



T20 Treadmill Competence

G

P20	KM/H	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	KM/H	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCL.	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	KM/H	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCL.	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	KM/H	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCL.	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	KM/H	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCL.	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	KM/H	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	KM/H	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCL.	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	KM/H	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCL.	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	KM/H	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	KM/H	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCL.	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	KM/H	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCL.	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	KM/H	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCL.	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	KM/H	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCL.	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	KM/H	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCL.	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	KM/H	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCL.	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	KM/H	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCL.	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	KM/H	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCL.	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

H



- 1= Step up height ± 16,8 cm
- 2= Arm rest height ± 91,5 cm
- 3= Inner width of armrests ± 63,0 cm
- 4= Width of running surface ± 45,0 cm
- 5= Length of running surface ± 125,0 cm

- W = Treadmill Width 74,0 cm
- L = Treadmill Length 155,0 cm
- H = Treadmill Height 137,0 cm

Index

Welcome	16
Safety warnings	16
Electrical safety	17
Assembly instructions	17
Description illustration A	17
Description illustration B	17
Description illustration C.....	17
Description illustration D.....	17
Workouts	17
Exercise Instructions.....	18
Heart rate	18
Use	19
Adjusting the support feet	19
Console (fig. E-1)	19
Buttons	19
Explanation of display items	20
Explanation of displays acoustic beep	20
Programs	20
Quick start	20
Target countdown mode (P0).....	20
End your workout.....	20
Pre-set Programs (P1~P36).....	21
User programs (U01~U03).....	21
Body Fat.....	21
HRC Program	21
ERP Function	22
Bluetooth & APP	22
Cleaning and maintenance	22
General Cleaning	22
Belt and Running Deck.....	22
Lubrication (fig. F-6)	22
Belt adjustments.....	23
Troubleshooting	23
Error codes.....	24
Oil.....	24
E7	24
Metric/ Imperial setting.....	24
Transport and storage	24
Additional information	24
Warranty	24
Technical data	25
Declaration of the manufacturer	25
Disclaimer	25

Welcome

Welcome to the world of Tunturi!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.

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

Important Safety Instructions

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

Safety warnings

⚠ WARNING

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

⚠ WARNING

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

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 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 120 kg (265 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

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

⚠ CAUTION

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

⚠ CAUTION

- Route the power mains cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.

⚠ WARNING

- Never use water or any other liquid directly on or near the equipment, but only via a damp cloth if moist is required to clean the machine.
- Using liquid directly is harmful for the equipment's components, and may result in an electric shock caused by a short cut circuit. This could result in serious personal injury or even death.

Grounding Instructions

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

⚠ WARNING

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

Assembly instructions

Description illustration A

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

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

Description illustration B

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

🔧 NOTE

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

Description illustration C

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

Description illustration D

The illustrations shows you in the correct following order how to assembly your trainer best.

🔧 NOTE

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

⚠ WARNING

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

⚠ CAUTION

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

🔧 NOTE

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

Workouts

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

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

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

Exercise Instructions

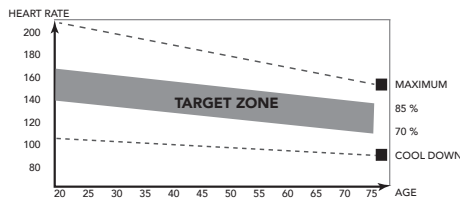
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

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

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

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

NOTE

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

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

NOTE

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

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

WARNING

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

CAUTION

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

NOTE

- Do not use a heart rate chest belt in combination with the hand pulse sensors.
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)

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

WARNING

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

Beginner 50-60% of maximum heart rate

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

Advanced 60-70% of maximum heart rate

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

Expert 70-80% of maximum heart rate

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

Use

Master power switch (fig. E-2A)

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

To start the equipment:

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

To stop the equipment:

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

Safety key (Fig F-4)

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

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

NOTE

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

Circuit breaker (Fig. E-2B)

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

WARNING

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

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

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

NOTE

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

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

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

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

CAUTION

- Before folding the equipment, make sure that the incline is 0. If the incline is not 0, folding will damage the mechanism.

Adjusting the support feet

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

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

QUICK TIP

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



Click to see our supportive YouTube video
https://youtu.be/E_7agKqaUlc

NOTE

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

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 4 minutes.

Buttons

Stop/ Reset

- Press once, stop workout/ treadmill gently.
- Press twice, stop workout/ treadmill more rapidly.
- Reset console when press and hold for 2 seconds in "stop mode"

Start/ Pause

- Start selected workout, or restart pause workout when being in pause mode.
- Pause active workout.

Prog

- Press to Cycle through the possible programmes.
(P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

Mode

- Cycle between target setting parameters in programming mode.
- Reset time target when setting time goal for "P1~P36" programs.
- Press to freeze the displayed multi display scanning LED displays when in exercise mode.
- Press again to unfreeze and activate scanning mode again.

Speed +

- Increases the speed (1.0 ~ 16.0 km/h).
- Pressing once increases the speed 0.1 km/h.
- Pressing and holding for two seconds will increase the speed faster.
- Scroll programs and change values in programming mode.

Speed -

- Decreases the speed (1.0 ~ 16 km/h).
- Pressing once decreases the speed 0.1 km/h.
- Pressing and holding for two seconds will decrease the speed faster.
- Scroll programs and change values in programming mode.

Speed hot keys:

Speed Hot Keys are set as 6, 9, 12.

For example, the speed changes from any speed to 9 km/h by pressing the Speed Hot Key 9.

Handle bar speed quick-access keys:

- + Same as Speed +.
- - Same as Speed -.

Incline +

- Increases the incline (0 ~ 12 +1).
- Scroll programs and change values in programming mode.

Incline -

- Decreases the incline (0 ~ 12 -1)
- Scroll programs and change values in programming mode.

Incline hot keys.

Incline Hot Keys are set as 0, 5, 10.

For example, the incline level changes from any level to 5 by pressing the Incline Hot Key 5.

Handle bar incline quick-access keys:

- + : Same as Incline +.
- - : Same as Incline -.

Explanation of display items

Speed

- Shows the actual treadmill speed in workout mode.
- Shows target speed in programming mode.
- Shows program selection when being in program mode.

LED dot track

- 400 meter dots-track shows the imaginary position as if you would be running on a 400 mtr. running track.

Incline

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

Distance

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

Time

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

Heart

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

Calories

- Shows the consumed K.calories in workout mode.
- Shows left K. calories when workout in countdown mode.
- Shows the target K. calories when being in programming mode.

NOTE

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

Scan

- Display for "Time/ Step", "Heart/ Incline" & "Calories/ Distance" scans every 5 seconds.
- To freeze your preferred display press Mode, press mode again to unfreeze and activate Scan mode again.

Explanation of displays acoustic beep

The console is designed to notify the user with an acoustic beep.

This is to make the user aware of the change for safer workout.

The console will notify the user when:

- When you reach a goal that has been pre-set.
- To announce a speed or incline change because of the selected program.

Programs

Quick start

- Press "Start/ Pause" button to start your workout without any pre-set settings.
- Treadmill will start at minimum speed of 1.0 Km/h, and maintains the current set incline setting.
- Adjust Speed / Incline manually at any time to change your workout, and stop/ pause at anytime.

Target countdown mode (P0)

Machine should be in start up mode to access the Target Countdown mode.

Press and hold "Stop/ Reset" button for 2 seconds to set treadmill in start up mode.

- Press "Mode" button to select target countdown mode:
 - Training mode 1: Time target.
Use "Speed/ Incline + & -" keys to adjust value.
Default 30:00 min. Range 5:00~95:00 ± 1:00.
 - Training mode 2: Distance target.
Use "Speed/ Incline + & -" keys to adjust value.
Default 1.00 km. Range 1.00~99.00 ± 1.0.
 - Training mode 3: Calories countdown.
Use "Speed/ Incline + & -" keys to adjust value.
Default 50. Range 20~9990 ± 10.
- Press "Start/ Pause" button to start your workout directly when setting your desired target.

NOTE

- When set a target, the treadmill will stop automatically when pre-set target is reached.
- It is only possible to set one target.

End your workout

- Pause your workout at any time by press "Start/ Pause" button once.
Display will show "PAUS" when being in pause mode. Max pause time is 4.30 min.
- Press "Start/ Pause" button to resume training when being in "PAUS" mode.
- Press "STOP" once button to stop workout.
- Press "STOP" twice to reset console.

Pre-set Programs (P1~P36)

The equipment has 36 pre-set programs with different profiles. (Table fig. G.)

- Press "Prog" buttons to select "P1~P36" program, press "Mode" button to confirm.
- Set your desired workout time
Use "Speed/ Incline + & -" keys to adjust value.
Default 30:00 min. Range 5:00~95:00 ± 1:00.
- Press "Start/ Pause" button to start your workout.

NOTE

- The speed and incline are controlled based on the selected program.
- An acoustic beep will notify the user that there will a speed and/ or incline adjustment within a few seconds.
- The duration of each segment is 1/16th of the set workout time.
- Speed and incline can be changed at all times, but will only affect the active profile segment. The program will follow the profile again when changes to the next profile segment.

User programs (U01~U03)

The equipment has 3 user programs.

Each user program can be adjusted to personal requirements. Each user program has 16 steps. The speed and the incline can be set for each step. Each steps takes 1/16th of the total amount of time.

- Press "Prog" buttons to select "U-1~U-3" program.
- Set your desired workout time
Use "Speed/ Incline + & -" keys to adjust value. Default 30:00 min.
Range 5:00~95:00 ± 1:00.
- Press "Start/ Pause" button to start your workout.

Profile programming mode.

- Press "Prog" button and select U-1/ U-2 or U-3.
- Press "Mode" button to open programming mode for first profile segment.
Set your desired speed and incline values for the first segment of the program by using the "Speed/ Incline + & -" keys and confirm the setting with "Mode" button.
- Programming mode for segment 2 opens.
Program all segments as done for segment 1.
- When confirming the 16th segment, the time window will blink to set the desired training time.
- Set your desired workout time
Use "Speed/ Incline + & -" keys to adjust value. Default 30:00 min.
Range 5:00~95:00 ± 1:00.
- Press the "Start/ Pause" button to start the program.

NOTE

- Programmed user program will be saved automatically so they can be used next time.

Body Fat

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

- Press "Mode" button to open programming mode.
- Press "Prog" buttons to select "8-1" program, press "Mode" button to confirm.
- The display shows "F1" (SEX).
The display shows "1"
Press "Speed/ Incline + & -" buttons to select:
1: Male/ 2: Female press "Mode" button to confirm.
- The display shows "F2" (Age). The display shows "25"
Press "Up/ Down" buttons to select:1~99
press "Mode" button to confirm.

- The display shows "F3" (Height). The display shows "170"cm
Press "Up/ Down" buttons to select:100~220 cm
press "Mode" button to confirm.
- The display shows "F4" (Weight). The display shows "70"kg
Press "Up/ Down" buttons to select: 20~150 kg
press "Mode" button to confirm.
- The display shows "F5" (Active)
Hold the hand grip pulse measurement pads to activate the "FAT" measurement.
In about 5~10 seconds the result will be shown. See "Result calculation".

CAUTION

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

Result calculation:

- BODY TYPE: (Body Fat ratio; 9 types)
 - FAT 0 ~17 Underweight
 - FAT 18 ~ 24 Standard
 - FAT 28 ~ 28 Overweight
 - FAT 29 ~ Up Obesity.
- BF = Body Fat (in ratio %)
- Error code "ER" will show if no heart rate was detected during the BF measurement process.

- Press "Stop/ Reset" button to leave Body Fat program.

HRC Program

The HRC program is a speed controlled program based on your heart rate. The speed will automatically increase when your heart rate is under target, and decrease when over target.

- Press "Prog" buttons to select "HRC"
HRC1: Pre-set maximum. Speed limit is 8 km/h.
HRC2: Pre-set maximum. Speed limit is 12 km/h.
HRC3: Pre-set maximum. Speed limit is 16.0 km/h.
program, press "Mode" button to confirm.
- Set your age the display shows "25"
Press "Up/ Down" buttons to select:1~99
press "Mode" button to confirm.
- Target heartrate will be show, based on your set age. Target heart rate = (220-age) x0,6.
Press "Up/ Down" buttons to change target value 60~200) press "Mode" button to confirm.
- Set your workout time the display shows "30:00"
Press "Up/ Down" buttons to select: 5:00~99:00
press "Mode" button to confirm.
- Press the "Start/ Pause" button to start the program.

HRC operating function:

- HRC programs starts with a one minute warm up time. (speed will not auto adjust)
- The initial speed is 1.0 km/h, this can be adjust to a comfortable warm up speed manually.
- Console checks heart rate every 30 seconds and controls the speed as below

Heart rate	parameter	speed adjust
29+ BPM	Under target	+ 2.0 Km/h
6~29 BPM	Under target	+ 1.0 Km/h
0~5 BPM	Under target	No adjust
0~5 BPM	Over target	No adjust
6~29 BPM	Over target	- 1.0 Km/h
29+ BPM	Over target	- 2.0 Km/h

NOTE

- Incline setting is not controlled in HRC program mode but can be controlled by user at any time to intensify or ease your workout.
- Speed can be changed by user at all times.
- When speed is over the pre set speed limit it will auto adjust to pre set speed setting automatically.
- If no heart rate is detected, the treadmill will stop workout.

CAUTION

- Heart rate measurement is required for this function.

ERP Function

ERP function can shut your treadmill in sleep mode automatically when being without operation for 4:30 minutes.

You can turn this function On and off by:

- When treadmill is in "start up mode" press and hold "Mode" button for 3 seconds to switch between On and Off mode.
 - Display shows "1111" indicates On mode. Machine will turn to sleep mode after 4:30 minutes being idle.
 - Display shows "2222" indicates Off mode. Machine will not turn into sleep mode after 4:30 minutes being idle.

CAUTION

- We recommend to set ERP function in On mode always.

Bluetooth & APP

- This console can connect with an APP on a smart device by Bluetooth (iOS & Android).
- Establish the Bluetooth connection only via the connection mode on the installed APP on your smart device.

NOTE

- Tunturi only provides the option to connect your fitness console throughout a bluetooth connection. Therefore Tunturi cannot be held responsible for damage, or malfunctioning of products other than Tunturi products.
- Check the website for extra information.

Cleaning and maintenance

WARNING

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

CAUTION

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

General Cleaning

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

UNPLUG POWER CORD BEFORE THIS TASK.

Belt Dust

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

Belt and Running Deck

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

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

How to clean running deck

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

How to clean running belt surface

Firstly use a nylon scrub brush to remove the loose particles from the running belt surface. Then use wrung out damp cloth (no cleaners or abrasives) to gently clean the top of the textured belt. Allow the belt to fully dry before using.

NOTE

- When your belt too dirty to clean with water only, you can use a mild soap, but never a lubricant solvent.
- Prevent that the solution comes between running deck and running belt at all times.

This should be done on a regular basis to extend belt and running deck life.

Lubrication (fig. F-6)

NOTE

- The Treadmill running belt is pre lubricated before fitting on your treadmill during the production of the unit. Therefore it is not needed to lubricate the running belt when taken into use for the first time.

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

WARNING

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

CAUTION

- We recommend to check the running belt lubrication at least once every month, as more factors than time can be effective to the lubricant conditions.
- Only lubricate the running belt if necessary. If you apply too much lubricant, the running belt will slip easily due to lack of friction.

- Stand steadily on the running belt.
- Take hold of the front handlebar and push the running belt with your feet so that it slides back and forth. The running belt must move smoothly and evenly without making sound.
- If the running belt does not move smoothly and evenly or if the running belt does not move at all, touch the underside of the running belt with your fingertips to check the lubrication:
 - If you feel lubrication or your fingertips are shiny, there is sufficient lubrication on the running belt.
 - If you do not feel lubrication or your fingertips are dusty or rough, apply lubricant (± 10 ml.) in the middle of the running deck under the running belt and let the equipment operate at 5km/h for at least 5 minutes.
 - After lubrication, do not fold the equipment before having done a workout for 2 minutes with a speed of at least 5 km/h. This will cause the lubricant being fully absorbed by the running belt and being spread evenly.

NOTE

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



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

Belt adjustments

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

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

EXCEPTION

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

Belt tension adjustment

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

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



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

Centre the running belt (fig. F-5)

Centre the running belt is needed when your running belt is not tracking in the centre of your running surface. This is noticed easily when the gap between side landing and running belt is significantly bigger on one side compared to the other side. This can be caused by a few reasons, such as:

REASON 1

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

REASON 2

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

REASON 3

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

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

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

NOTE

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



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

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

NOTE

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

Troubleshooting

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

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

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

Error codes

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

Oil

OIL is not an error code, see "Lubrication"

E7

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

E7 is not an error code, see "Safety key"

Metric/ Imperial setting

When displayed speed is not matching your expectation the machine might be set in incorrect setting.

Metric: Min./ Max. speed/:
1.0 Km/h/ 16.0 Km/h.

Imperial: Min./ Max. speed/:
0.6 Mls/h/ 10.0 Mls/h.

Switch units by:

In mode "ON":

- Press and hold "Prog" & "Speed -" button for 3 seconds.

Console shows S-01 mode:

- 0.6 When switched to Imperial mode.

- 1.0 When switched to Metric mode.

- Press "Mode" button to switch setting.

Press "Start/ Pause" button to confirm setting and go back to user mode again.



Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/TiFlDTbb8VQ>

Transport and storage

⚠ WARNING

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

⚠ CAUTION

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

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.

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms

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

Warranty conditions

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

Warranty coverage

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

Warranty limitations

This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by Tunturi New Fitness BV. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that Tunturi New Fitness BV's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither Tunturi New Fitness BV's nor the Tunturi Distributors' obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in countries where Tunturi New Fitness BV has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of Tunturi New Fitness BV. Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.

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

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

Procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered. Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Mains voltage	VAC	210~240
Mains frequency	HZ	50~60
Speed	Km/H	1.0~16.0
Incline	Step	0~12
Length / (folded)	Cm	155.0 / (87.0)
Length / (folded)	Inch	61.0 / (34.3)
Width	Cm	74.0
Width	Inch	29.1
Height / (folded)	Cm	137.0 / (139.0)
Height / (folded)	Inch	53.9 / (54.7)
Weight	Kg	62.0
Weight	Lbs	136.6
Max. user weight	Kb	120
Max. user weight	Lbs	265
HR. Receiver	Handgrip contact	<input checked="" type="checkbox"/>
Heartrate measurement	5.3~ 5.4 Khz.	<input checked="" type="checkbox"/>
available via:	BLE BT	<input checked="" type="checkbox"/>
	ANT+	<input checked="" type="checkbox"/>

NOTE

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

Declaration of the manufacturer

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2020 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

På svenska

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

Index

Välkommen	79
Säkerhetsvarningar	79
Elsäkerhet.....	80
Monteringsanvisningar	80
Beskrivning illustration A.....	80
Beskrivning illustration B	80
Beskrivning illustration C.....	80
Beskrivning illustration D.....	80
Träning	80
Övning Instruktioner.....	80
Hjärtfrekvens	81
Användning	81
Justera stödfötterna	82
Panelen (fig. E-1)	82
Knappar.....	82
Förklaring av visningsobjekt.....	83
Förklaring av displayens ljudsignal.....	83
Program	83
Snabbstart	83
Nedräkningsläge med mål (P0)	83
Avsluta ditt träningspass	83
Förinställda program (P1~P36).....	83
Användarprogram (U01~U03)	84
Kroppsfett	84
HRC-program	84
ERP-funktion.....	84
Bluetooth & APP	85
Rengöring och underhåll	85
Allmän rengöring	85
Bandet och löpunderlaget	85
Smörjning (fig. F-6).....	85
Justera bältet	86
Störningar Vid Användning	86
Felkoder	86
Oil.....	86
E7	86
Metrisk / Imperial inställning.....	86
Transport och lagring	87
Ytterligare information	87
Garanti	87
Teknisk information	87
Försäkran från tillverkaren	88
Friskrivning	88

Välkommen

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar, roddmaskiner, styrka bänkar och flera stationer. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.tunturi.com

Viktiga instruktioner om säkerhet

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

Säkerhetsvarningar

⚠ VARNING

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

⚠ VARNING

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

- Utrustningen är endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad.
- Maximal användning är begränsad till 3 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 nedvarvning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 120 kg (265 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Elsäkerhet

(endast elektrisk utrustning)

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

⚠ VARNING

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

⚠ VARNING

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

⚠ VARNING

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

Jordningsföreskrifter

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

⚠ VARNING

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

Monteringsanvisningar

Beskrivning illustration A

På illustrationen kan du se hur träningsredskapet ska se ut efter att monteringen har slutförts.

Du kan använda illustrationen som referens under monteringen, men följ alltid stegen i monteringsinstruktionerna i rätt ordning.

Beskrivning illustration B

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

⚠ OBS!

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

Beskrivning illustration C

På illustrationen visas de monteringsdelar som följer med produkten.

Monteringsdelarna omfattar bultar, brickor, skruvar, muttrar etc. och de verktyg du behöver för att kunna montera träningsredskapet korrekt.

Beskrivning illustration D

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

⚠ OBS!

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

⚠ VARNING

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

⚠ OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.
- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

⚠ ANMÄRKNING

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

Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen. För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärlsystemet utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

Övning Instruktioner

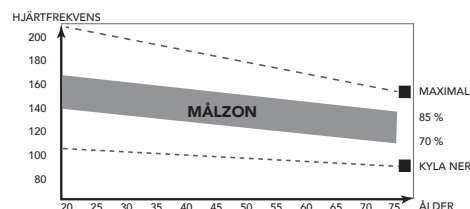
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

Uppvärmningsfasen

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

Träningsfasen

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



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

Nedvarningsfasen

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

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

Muskeltoning

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

Viktminskning

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

Hjärtfrekvens

Pulsmätning (handpulssensorer)

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

⚠ ANMÄRKNING

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

Hjärtfrekvensmätning (pulsbalte)

⚠ ANMÄRKNING

- Ett bröstband är inte standard med denna tränare. När du gillar att använda ett trådlöst bröstband måste du köpa detta som tillbehör.

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbalte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbalte med sändare. Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbaltet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.

⚠ VARNING

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

⚠ OBS.

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid arandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 2 meter.
- Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.

⚠ ANMÄRKNING

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

Hjärtfrekvensmätning Maximal hjärtfrekvens (under träning)

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

⚠ VARNING

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

Nybörjarnivå

50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

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

Avanceradnivå

60-70% av den maximala hjärtfrekvensen

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

Expert

70-80% av den maximala hjärtfrekvensen

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

Användning

Huvudströmbrytare (fig. E-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 vara korrekt införd i panelen för att starta utrustningen. Om du avlägsnar säkerhetsnyckeln ur panelen, stoppas utrustningen omedelbart.

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

ANMÄRKNING

- Konsolen visar E7-kod 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 krets brytare som används i hushåll är inte lämpade för höga spänningstoppar, vilka kan förekomma när man slår på löparbandet och även vid normal användning. Om löparbandet gör att säkringen går hemma hos dig (trots att rätt spänning används och löparbandet är den enda apparaten i gruppen) och löparbandets säkring inte bryter, måste du byta ut säkringen till en typ som klarar större spänningstoppar. Detta är inte en defekt som täcks av garantin. Detta är ett förhållande som tillverkaren inte kan råda över.

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

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

VARNING

- Se till att löparbandets lutning (Incline) är satt till 0 innan viking av däck sker. Om lutningen inte är satt till 1 kan detta skada mekanismen.

Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med justerbara stödfötter. Om utrustningen känns instabil, ranglig eller inte är korrekt planad, kan dessa stödfötter justeras för att göra nödvändiga korrigeringar.

- Vrid stödfötterna inåt/utåt efter behov för att placera utrustningen i ett stabilt och så plant läge som möjligt.
- Dra åt låsmutterna* för att låsa stödfötterna.

SNABBTIPS

- Det är lättare att göra detta med två personer, så att en person kan luta utrustningen, medan den andra gör den nödvändiga justeringen.



Klicka för att se vår stödjande YouTube-video
https://youtu.be/E_7agKqaUlc

OBS

- Utrustningen är mest stabil när den är så nära golvet som möjligt. Börja därför att plana ut utrustningen genom att vrida alla stödfötter helt inåt innan du vrider utåt de stödfötter som krävs för att stabilisera och plana ut 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 4 minuter.

Knappar

Stopp/ Återställ

- Tryck en gång för att stoppa träningspasset/ löpbandet försiktigt.
- Tryck två gånger för att stoppa träningspasset / löpbandet snabbt.
- Återställ konsolen genom att hålla intryckt under 2 sekunder i "stoppläge"

Start/ Paus

- Börja det valda träningspasset eller starta om/pausa träningspasset när i pausläge.
- Pausa aktivt träningspass.

Prog

- Tryck för att bläddra igenom möjliga program.
(P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

Mode (Läge)

- Bläddra mellan parametrar för målinställningen i programmeringsläge.
- Återställ tidsmål när du ställer in tidsmål för "P1~P36"-program.
- Tryck på knappen för att frysa LED-skanningsvisningarna i träningsläget.
- Tryck på Mode [läge] en gång till för att starta och aktivera skanningsläget igen.

Speed + (Hastighet +)

- Öka hastigheten (1.0 ~ 16.0 km/h).
- Trycka en gång ökar hastigheten med 0.1 km/h.
- Trycka och hålla intryckt under två sekunder kommer öka hastigheten till snabbare.
- Bläddra program och ändra värden i programmeringsläge.

Speed - (Hastighet -)

- Minskar hastigheten (1.0 ~ 16.0 km/h).
- Trycka en gång minskar hastigheten med 0.1 km/h.
- Trycka och hålla intryckt under två sekunder minskar hastigheten snabbare.
- Bläddra program och ändra värden i programmeringsläge.

Snabbknappar:

Snabbknappar för hastighet är inställda till 6, 9, 12. Om till exempel snabbknapp 9 för hastighet trycks så ändras hastigheten till 9 km/h.

Snabbknappar på styret för hastighet:

- + Samma som hastighet +.
- - Samma som hastighet -.

Incline + (Lutning +)

- Ökar lutningen (0 ~ 12 +1).
- Bläddra program och ändra värden i programmeringsläge.

Incline - (Lutning -)

- Minskar lutningen (0 ~ 12 -1)
- Bläddra program och ändra värden i programmeringsläge.

Snabbknappar för lutning.

Snabbknappar för lutning är inställda på 0, 5, 10.

Om till exempel snabbknapp 5 för lutning trycks så ändras lutningen till 5.

Snabbknappar på styret för lutning:

- + : Samma som lutning +.
- - : Samma som lutning -.

Förklaring av visningsobjekt**Speed (Hastighet)**

- Visar löpbandets faktiska hastighet i träningsläge.
- Visar målhastighet i programmeringsläge.
- Visar programval när i programläge.

Spår med LED-ljus

- Ett spår med LED-ljus på 400 meter får det att kännas som att du springer på en 400 meter löparbana.

Incline (Lutning)

- Visar den faktiska lutning hos löpbandet i träningsläge.
- Visar mållutning i programmeringsläge.

Distance (Avstånd)

- Visar löpsträcka i träningsläge.
- Visar kvarvarande sträcka vid träning i nedräkningsläge.
- Visar målsträckan när i programmeringsläge.

Time (Tid)

- Visar löptid i träningsläge.
- Visar kvarvarande tid vid träning i nedräkningsläge.
- Visar måltiden när i programmeringsläge.

Heart (Hjärta)

- Visar pulsen i träningsläge eller "P" när ingen puls uppmäts.

Calories (Kalorier)

- Visar förbrukade kalorier i träningsläge.
- Visar återstående kalorier vid träning i nedräkningsläge.
- Visar målet för kalorier när i programmeringsläge.

OBS

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

Scan

- Skärm för "Time/ Step", "Heart/ Incline" & "Calories/ Distance" skannar var 5:e sekund.
- Du kan frysa önskad skärm genom att trycka på Läge, och sedan trycka på Läge igen för att starta och aktivera skanningsläget igen.

Förklaring av displayens ljudsignal

Konsolen är utformad för att meddela användaren med en ljudsignal. Detta för att göra användaren medveten att något förändrats för en säkrare träning.

Konsolen meddelar användaren när:

- När du nått ett förinställt mål.
- Att meddela en hastighets- eller lutningsändring baserat på det valda programmet.

Program**Snabbstart**

- Tryck på knappen "Start/Paus" för att starta ditt träningspass utan några förinställda inställningar.
- Löpbandet startar med en lägsta hastighet på 1.0 Km/h och behåller den aktuella inställningen för lutningen.
- Justera Hastighet / Lutning manuellt när som helst för att ändra ditt träningspass, och stoppa / pausa när du vill.

Nedräkningsläge med mål (P0)

Maskinen bör vara i startläge för åtkomst till Nedräkningsläge med mål.

Tryck och håll intryckt knappen "Stopp / Återställ" under 2 sekunder för att sätta löpbandet i startläge.

- Tryck på knappen "Läge" för att välja nedräkning till mål:
 - Träningsläge 1: Tidsmål.
Använd knapparna "Hastighet/ Lutning + & -" för att justera värdet. Standard är 30:00 min. Intervall 5:00~95:00 ± 1:00.
 - Träningsläge 2: Målsträcka:
Använd knapparna "Hastighet/ Lutning + & -" för att justera värdet. Standard är 1,00 km. Intervall 1.00~99.00 ± 1.0.
 - Träningsläge 3: Nedräkning med kalorier.
Använd knapparna "Hastighet/ Lutning + & -" för att justera värdet. Standard är 50. Intervall 20~9990 ± 10.
- Tryck på knappen "Start / Paus" för att starta träningspasset direkt när du ställt in önskat mål.

OBS

- När du ställer in ett mål kommer löpbandet att stanna automatiskt när det förinställda målet uppnåtts.
- Det är bara möjligt att ställa in ett mål.

Avsluta ditt träningspass

- Pausa ditt träningspass när som helst genom att trycka en gång på knappen "Starta / Pausa". Skärmen kommer visa "PAUS" när i pausläge. Maxtid för paus är 4,30 min.
- Tryck på knappen "Starta / Pausa" för att återuppta träningen när i "PAUS"-läge.
- Tryck på "STOP" en gång för att stoppa träningen.
- Tryck på "STOP" två gånger för att återställa konsolen.

Förinställda program (P1~P36)

Utrustningen har 36 förinställda program med olika profiler. (Tabell, bild G.)

- Tryck på knappen "Program" för att välja "P1~P36"-program, tryck på knappen "Läge" för att bekräfta.
- Ställ in önskad träningstid
Använd knapparna "Hastighet / Lutning + & -" till att justera värdet. Standard är 30:00 min. Intervall 5:00~95:00 ± 1:00.
- Tryck på knappen "Star/Paus" för att starta träningspasset.

OBS

- Hastigheten och lutningen styrs baserat på det valda programmet.
- Ett akustiskt pip meddelar användaren att justering av hastigheten och/eller lutningen sker om ett par sekunder.
- Varaktigheten för varje segment är 1/16 av den inställda träningstiden.
- Hastigheten och lutningen kan ändras när som helst men kommer endast att påverka det aktiva profilsegmentet. Programmet kommer följa profilen igen när den ändras till nästa profilsegment.

Användarprogram (U01~U03)

Utrustningen har 3 användarprogram.

Varje användarprogram kan anpassas efter personliga behov. Varje användarprogram har 16 steg. Hastighet och lutning kan ställas in för varje steg. Varje steg utgör 1/16 av den totala tiden.

- Tryck på knappen "Program" för att välja "U-1~U-3"-program.
- Ställ in önskad träningstid
Använd knapparna "Hastighet / Lutning + & -" till att justera värdet. Standard är 30:00 min.
Intervall 5:00~95:00 ± 1:00.
- Tryck på knappen "Start/Paus" för att starta träningspasset.

Programmeringsläge för profil

- Tryck på knappen "Program" och välj U-1/U-2 eller U-3.
- Tryck på knappen "Läge" för att öppna programmeringsläget för första profilsegmentet.
Ställ in önskad hastighet och lutningsvärde för det första segmentet i programmet genom att använda knapparna "Hastighet/Lutning + & -" och bekräfta inställningen med knappen "Läge".
- Programmeringsläge för segment 2 öppnas.
Programmera alla segment så som gjorts för segment 1.
- När du bekräftar det 16:e segmentet kommer tidsfönstret att blinka för att ställa in önskad träningstid.
- Ställ in önskad träningstid
Använd knapparna "Hastighet / Lutning + & -" till att justera värdet. Standard är 30:00 min.
Intervall 5:00~95:00 ± 1:00.
- Tryck på knappen "Start/Paus" för att starta programmet.

OBS

- Programmerad användarprogramprofil kommer sparas automatiskt så att de kan användas nästa gång.

Kroppsfett

Programmet kroppsfett är för att indikera ditt tillstånd baserat på dina kroppsp parametrar och puls.

- Tryck på knappen "Läge" för att öppna programmeringsläget.
- Tryck på knappen "Program" för att välja "8-1"-programmet, tryck på knappen "Läge" för att bekräfta.
- Skärmen visar "F1" (SEX).
Skärmen visar "1"
Tryck på knapparna "Hastighet/Lutning + & -" för att välja:
1: Man/ 2: Kvinna, tryck på knappen "Läge" för att bekräfta.
- Skärmen visar "F2" (Ålder). Skärmen visar "25"
Tryck på knappen "Upp/Ner" för att välja: 1~99
tryck på knappen "Läge" för att bekräfta.
- Skärmen visar "F3" (Höjd). Skärmen visar "170" cm
Tryck på knapparna "Upp/Ner" för att välja: 100~220 cm
tryck på knappen "Läge" för att bekräfta.
- Skärmen visar "F4" (Vikt). Skärmen visar "70" kg
Tryck på knapparna "Upp/Ner" för att välja: 20~150 kg
tryck på knappen "Läge" för att bekräfta.
- Skärmen visar "F5" (Aktiv)
Håll handpulsplattorna för att aktivera "FETT"-mätningen.
Om cirka 5~10 sekunder kommer resultatet att visas. Se "Beräkning av resultat".

VARNING

- Hålla handpulsplattorna för mätning av puls krävs för denna funktion.

Beräkning av resultat:

- KROPPSTYP: (Kroppsfettförhållande, 9 typer)
 - FETT 0 ~ 17 Undervikt
 - FETT 18 ~ 24 Standard
 - FETT 28 ~ 28 Övervikt
 - FETT 29 ~ UppFetma.

- BF = Kroppsfett (i förhållande %)
- Felkoden "ER" kommer visas om ingen puls upptäcks under BF-mätprocessen.
- Tryck på knappen "Stopp/Återställ" för att lämna programmet kroppsfett.

HRC-program

HRC-programmet är ett hastighetsstyrt program baserat på din puls. Hastigheten ökar automatiskt när din puls är under målet och minskar när du är över målet.

- Tryck på knapparna "Program" för att välja "HRC"
HRC1: Förinställt maximum. Hastighetsgränsen är 8 km/h.
HRC2: Förinställt maximum. Hastighetsgränsen är 12 km/h.
HRC3: Förinställt maximum. Hastighetsgränsen är 16.0 km/h.
program, tryck på knappen "Läge" för att bekräfta.
- Ställ in din ålder skärmen visar "25"
Tryck på knapparna "Upp/Ner" för att välja: 1~99
tryck på knappen "Läge" för att bekräfta.
- Målpuls kommer visas baserat på den inställda ålder. Målpuls = (220-ålder) x 0,6.
Tryck på knapparna "Upp/Ner" för att ändra målvärdet 60~200
tryck på knappen "Läge" för att bekräfta.
- Ställ in din träningstid skärmen visar "30:00"
Tryck på knapparna "Upp/Ner" för att välja: 5:00~99:00
tryck på knappen "Läge" för att bekräfta.
- Tryck på knappen "Start/Paus" för att starta programmet.

HRC-driftfunktion:

- HRC-program börjar med en minuts uppvärmning. (hastigheten kommer inte justeras automatiskt)
- Den inledande hastigheten är 1,0 km/h och kan justeras till en bekväm hastighet för uppvärmning manuellt.
- Konsolen kontrollerar pulsen var 30:e sekund och kontrollerar hastigheten enligt nedan

Puls	parameter	hastighets-justering
29+ BPM	Under målet	+ 2,0 km/h
6~29 BPM	Under målet	+ 1,0 km/h
0~5 BPM	Under målet	Ingen justering
0~5 BPM	Över målet	Ingen justering
6~29 BPM	Över målet	- 1,0 km/h
29+ BPM	Över målet	- 2,0 km/h

OBS

- Lutningsinställningen kan inte ändras i HRC-programläge men kan ändras av användaren för att intensifiera eller underlätta träningspasset.
- Hastigheten kan ändras av användaren när som helst.
- När hastigheten är över den förinställda hastighetsgränsen kommer den att justeras automatiskt till den förinställda hastighetsinställningen.
- Om ingen puls upptäcks avslutar löpbandet träningspasset.

VARNING

- Pulsning krävs för denna funktion.

ERP-funktion

ERP-funktionen kan sätta löpbandet i viloläge automatiskt när den inte används under 4:30 minuter.

Du kan slå på och stänga av den här funktion genom att:

- När löpbandet är i "startläge" trycker du och håller intryckt knappen "Läge" under 3 sekunder för att växla mellan På och Av.
- Skärmen visar "1111" för att indikera På-läge.
Maskin kommer att sättas i viloläge efter 4:30 minuter stillastående.

- Skärmen visar "2222" för att indikera Av-läge. Maskin kommer att sättas i viloläge efter 4:30 minuter stillastående.

VARNING

- Vi rekommenderar att alltid ställa in ERP-funktionen till På-läge.

Bluetooth & APP

- Denna panel kan ansluta APP (Fit Hi Way) på den smarta enheten med Bluetooth. (iOS & Android).
- Upprätta Bluetooth-anslutningen endast via anslutningsläget på den installerade APP-enheten på din smarta enhet.

OBS

- Tunturi ger dig endast möjligheten att ansluta din träningspanel med en Bluetooth-anslutning. Därför bär Tunturi inget ansvar för skador eller felfunktioner som uppstår på andra produkter än Tunturi-produkter.
- Kolla webbplatsen för extra information.

Rengöring och underhåll

VARNING

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

VARNING

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

Allmän rengöring

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

Banddamm

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

Bandet och löpunderlaget

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

Hur man rengör löpardäcket

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

Hur man rengör löpbältets yta

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

OBS

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

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

Smörjning (fig. F-6)

OBS

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

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

VARNING

- Innan smörjning, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.

OBS.

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

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

OBS

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



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

Justera bältet

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

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

UNDANTAG:

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

Justera bandspårningen

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

- Spänn de bakre bandrulleuttrarna (medurs) bara så att bandet inte slirar på frontrullen. Vrid båda spännbultar lika mycket i steg om 1/4 varv åt gången och testa spänningen genom att gå på bandet vid en mycket låg hastighet för att kontrollera att bandet inte slirar på rullarna. Fortsätt justera tills bandet inte slirar längre.
- Om bandet är tillräckligt spänt men fortfarande slirar kan detta bero på en löst motorrem under fronthöljet..
- Spänn inte för hårt: Om du spänner bandet för hårt kan det ta skada både bandet och lagren.



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

Centrera löpremman (fig. F-5)

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

Detta kan orsakas av (följande):

ORSAK 1

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

ORSAK 2

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

ORSAK 3

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

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

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

⚠ OBS

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



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

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

⚠ ANMÄRKNING

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

Störningar Vid Användning

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

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

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

Felkoder

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

Oil

OIL är inte en felkod, se "Smörjning"

E7

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

E7 är inte en felkod, se "Säkerhetsnyckel"

Metrisk / Imperial inställning

När den visade hastigheten inte matchar dina förväntningar kan maskinen vara inställd i fel inställning.

Metrisk: Min./ Max. Hastighet:
1.0 Km/h/ 16.0 Km/h.

Imperial: Min./ Max. Hastighet:
0.6 Mls/h/ 10.0 Mls/h.

Byt enheter genom:

I läge "ON":

Håll knappen "Prog" & "Speed -" intryckt i 3 sekunder.

Konsolen visar S-01-läge:

- 0,6 När bytte till Imperial-läge.
- 1.0 När bytte till Metriska läge.

- Tryck på "Mode" -knappen för att växla inställning. Tryck på "Start/ Pause" -knappen för att bekräfta inställningen och återgå till användarläge igen.



Klicka för att se vår stödjande YouTube-video
<https://youtu.be/TiFIdTbb8VQ>

Transport och lagring

⚠ VARNING

- Innan rengöring och underhåll, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- Kontrollera att det inte finns några andra personer eller föremål under utrustningen.
- När utrustningen fälls ihop, kontrollera att utrustningen blir fastlåst för att förhindra att den faller tillbaka ner.

⚠ OBS.

- Innan utrustningen fälls ihop, kontrollera att lutningen är 0%. Omlutningen inte är 0% kommer mekanismen att bli skadad av att fällas ihop.
- Förflytta utrustningen som på bilden (fig. F3). Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas. Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
- Förvara utrustningen upprätt (fig. F1). Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

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.

Garanti

Tunturis ägargarantitunt

Garantivillkor

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

Garantivillkor

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

Garantins omfattning

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

Gegränsningar i garantin

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

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

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

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

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

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Nätspänning	VAC	210~240
Nätfrekvens	HZ	50~60
Hastighet	Km/H	1.0~16.0
Lutning	Step	0~12
Längd / (ihopvikt)	Cm	155.0 / (87.0)
Längd / (ihopvikt)	Inch	61.0 / (34.3)
Bredd	Cm	74.0
Bredd	Inch	29.1
Höjd / (ihopvikt)	Cm	137.0 / (139.0)
Höjd / (ihopvikt)	Inch	53.9 / (54.7)
Vikt	Kg	62.0
Vikt	Lbs	136.6
Max användarvikt	Kb	120
Max användarvikt	Lbs	265
Hjärtfrekvensmätning tillgänglig via:	Hand-kontakt 5.3~ 5.4 Khz. BLE BT ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

⚠ OBS

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

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN957 (HC), 2014/ 30/ EU. Produkten är därför CE-märkt.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Alla rättigheter förbehållna.

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

Suomeksi

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

Sisältö

Tervetuloa	89
Turvallisuusvaroitukset	89
Sähköturvallisuus.....	90
Kokoamisohjeet	90
Kuvan A kuvaus	90
Kuvan B kuvaus	90
Kuvan C kuvaus	90
Kuvan D kuvaus.....	90
Harjoitukset	90
Ohjeita harjoittelua varten	91
Syke.....	91
Käyttö	92
Tukijalkojen säätö	92
Ohjauspaneeli (kuva. E-1)	92
Painikkeet	92
Näytön kohtien selitykset.....	93
Näytön piippauksen selitys	93
Ohjelmat	93
Pika-aloitus	93
Tavoitelaskuritila (P0).....	93
Lopeta harjoituksesi	93
Valmisohjelmat (P1–P36)	94
Käyttäjäohjelmat (U01–U03)	94
Kehon rasvan mittausta.....	94
Sykeohjattu ohjelma.....	94
ERP-toiminto	95
Sovellus & Bluetooth	95
Puhdistus ja huolto	95
Peruspuhdistus.....	95
Matto ja juoksualusta	95
Voitelu (kuva F-6).....	95
Maton säädöt	96
Käyttöhäiriöt	96
Virhekoodit.....	96
Oil.....	96
E7	97
Metriinen / keisarillinen asetus.....	97
Kuljetus ja säilytys	97
Lisätietoa laitteen omistajalle	97
Takuu	97
Tekniset tiedot	98
Valmistajan vakuutus	98
Vastuuvapauslauseke	98

Tervetuloa

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutu-laitteet, 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 alat käyttää kuntolaitettasi. Noudata aina seuraavia varotoimia:

Turvallisuusvaroitukset

⚠ VAROITUS

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

⚠ VAROITUS

- Sykkeenvälontajärjestelmät 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 3 tuntiin päivässä.
- Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.
- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja pääätä jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi 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 aiotuun 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 120 kg (265 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjäsi.

Sähköturvallisuus

(koskee vain sähköistä laitetta)

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

⚠ VAROITUS

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

⚠ VAROITUS

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

⚠ VAROITUS

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

Maadoitusohjeet

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

⚠ VAROITUS

- Maattojohdon väärä liitäntä voi aiheuttaa sähköiskun vaaran. Jos et ole varma siitä, onko laite maadoitettu ohjeiden mukaisesti, tarkista asia pätevältä sähkömieheltä tai 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. Välinepaketti sisältää pultit, aluslaatat, ruuvit, mutterit jne. sekä tarvittavat työkalut harjoittelulaitteen asianmukaiseen asennukseen.

Kuvan D kuvaus

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

⚠ HUOMAUTUS!!

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

⚠ VAROITUS

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

⚠ HUOMAUTUS

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

⚠ ILMOITUS

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

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 harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjakso vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.

Ohjeita harjoittelua varten

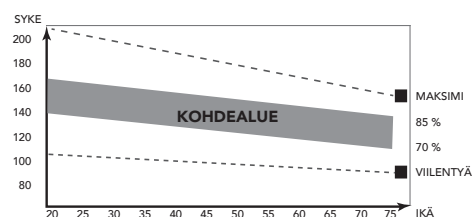
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

Lämmittelyvaihe

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

Harjoitteluvaihe

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



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

Jäähdyttelyvaihe

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

Lihasten kiinteytys

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

Painon pudotus

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

Syke

Pulssinopeuden mittaus (käsipulssianturit)

Pulssinopeus mitataan käsitukien antureilla käyttäjän koskettaessa kumpaakin anturia samanaikaisesti. Pulssi saadaan mitattua mahdollisimman tarkasti, kun iho on hieman kostea ja se koskettaa koko ajan käsipulssiantureita. Jos iho on liian kuiva tai liian kostea, pulssinopeuden mittaus voi olla epätarkempi.

ILMOITUS

- Älä käytä käsipulssiantureita yhdessä sykkeen kanssa.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.

Sykkeiden mittaus (sykevyö)

ILMOITUS

- Rinnahihna ei ole vakiona tämän kouluttajan kanssa. Kun haluat käyttää langatonta rintahihnaa, sinun on ostettava tämä lisävarusteena.

Tarkin sydämen lyöntinopeus saadaan sykevyöllä. Sykemittaus tapahtuu käyttöliittymän sykevastaanottimen ja sykkeen lähettimen avulla. Tarkka sydänmittaus edellyttää lähettimen elektrodien olevan hieman kosteita ja jatkuvassa kosketuksessa ihoon. Jos elektrodit ovat liian kuivia tai liian kosteita, sykkeen mittaus voi olla epätarkempi.

VAROITUS

- Jos sinulla on sydäntahdistin, ota yhteys lääkäriin ennen sykkeen käyttöä.

HUOMAUTUS

- Jos useita sykemittauslaitteita on vierekkäin, varmista, että niiden keskinäinen etäisyys on vähintään 2 metriä.
- Varmistu, että laitteen sykevastaanottimen ja sykkeen lähettimen kantamatkan sisällä ei ole muita lähettämiä, jotka voisivat aiheuttaa häiriöitä mittauksessa.

ILMOITUS

- Älä käytä sykkeä yhdessä käsipulssiantureiden kanssa.
- Pidä aina sykkeä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykkeä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykkeä vaatteittesi päällä, signaalia ei ole.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.
- Lähetin lähettää sykkeen korkeintaan 1,5 metrin etäisyydellä olevaan ohjauspaneeliin. Jos elektrodit eivät ole kosteita, sydämen lyöntinopeus ei tule näytölle.
- Jotkin vaatteiden kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) synnyttävät staattista sähköä, mikä voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.
- Matkapuhelimet, televisiot ja muut sähkölaitteet luovat sähkömagneettisen kentän, joka voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

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

VAROITUS

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

Aloittelija

50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta
Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.

Edistynyt

60-70% suurimmasta allitusta sydämen lyöntinopeudesta
Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan..

Ekspertti

70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta
Sopiva kunnoltaan erittäin hyvillä henkilöillä, jotka ovat tottuneet pitkäkestoiisiin harjoituksiin.

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 pysäyttäminen:

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

Turvallisuusavain (kuva F-4)

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

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

ILMOITUS

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

Katkaisin (kuva. E-2B)

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

VAROITUS

- Poista virtajohdon pistoke laitteesta ennen katkaisimen painamista.

Jos laite sammuttaa itsensä, käynnistä laite uudestaan seuraavasti:

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

ILMOITUS

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

Laitteen avaaminen ja kokoontaminen (kuva F1-F2)

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

Katso piirroksista oikea tapa laitteen avaamiseen ja taittamiseen kokoon.

VAROITUS

- Juoksualustan voi nostaa säilytysasentoon vain, mikäli alustan kulma on 0%. Mikäli kulma on jokin muu, säilytysasentoon nostaminen vahingoittaa lukitusmekanismia!

Tukijalkojen säätö

Laitteessa on säädettävät tukijalat.

Jos laite tuntuu epävakaalta tai huteralta tai se ei ole tasapainossa, tämä voidaan korjata tukijalkoja säätämällä.

- Käännä tukijalat sisään/ulos tarpeen mukaan, jotta saat laitteen tukevaan asentoon ja mahdollisimman hyvin vaakatasoon.
- Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterin holkit*.

VINKKI

- Tämä on helpompaa kaksin niin, että toinen henkilö kallistaa laitetta ja toinen tekee tarvittavat säädöt.



Katso YouTube-ohjevideomme napsauttamalla https://youtu.be/E_7agKqaUlc

HUOMAUTUS

- Laitteet ovat vakaimmillaan, kun ne ovat mahdollisimman lähellä lattiaa. Aloita sen vuoksi laitteiston tasapainotus kääntämällä kaikki tukijalat kokonaan sisään, ennen kuin käännät tarvittavat tukijalat ulos laitteen vakauttamiseksi ja tasapainottamiseksi.

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 4 minuuttiin.

Painikkeet

Stop/Reset

- Paina kerran keskeyttääksesi harjoituksen/pysäyttääksesi juoksumaton hellästi.
- Paina kahdesti keskeyttääksesi harjoituksen/pysäyttääksesi juoksumaton nopeammin.
- Nollaa konsoli painamalla ja pitämällä pohjassa 2 sekunnin ajan "pysäytystilassa"

Start/Pause

- Aloita valittu harjoitus tai aloita keskeytetty harjoitus uudelleen, kun laite on keskeytystilassa.
- Keskeytä aktiivinen harjoitus.

Prog

- Paina selataksesi mahdollisia ohjelmia. (P0/ P1–P36/ U01–U03/ HRC1–HRC3/ FAT)

Mode

- Selaa tavoitteiden asetusparametrejä ohjelmointitilassa.
- Nollaa aikatavoite asettaessa aikatavoitetta ohjelmille P1–P36.
- Tätä painamalla voit jäädyttää näkyvät useita näyttöjä skannaavat LED-näytöt harjoitustilassa.
- Painamalla uudelleen voit poistaa jäädytyksen ja aktivoida skannaustilan uudelleen.

Speed +

- Lisää nopeutta (1.0 ~ 16.0 km/h).
- Yksi painallus lisää nopeutta 0.1 km/h.
- Painamalla ja pitämällä pohjassa kahden sekunnin ajan voi kasvattaa nopeutta nopeammin.
- Selaa ohjelmia ja muuta arvoja ohjelmointitilassa.

Speed -

- Vähentää nopeutta (1.0 ~ 16.0 km/h).
- Yksi painallus vähentää nopeutta 0.1 km/h.
- Painamalla ja pitämällä pohjassa kahden sekunnin ajan voi pienentää nopeutta nopeammin.
- Selaa ohjelmia ja muuta arvoja ohjelmointitilassa.

Nopeudensääätöpainikkeet:

Nopeudensääätöpainikkeiden arvoiksi on määritetty 6, 9 ja 12. Nopeus esimerkiksi muuttuu mistä tahansa nopeudesta arvoon 9 km/h, kun nopeudensääätöpainiketta 9 painetaan.

Kahvojen nopeuden pikäsäätönäppäimet:

- + Sama kuin Speed +.
- - Sama kuin Speed -.

Incline +

- Lisää kulmaa (0 ~ 12 +1).
- Selaa ohjelmia ja muuta arvoja ohjelmointitilassa.

Incline -

- Vähentää kulmaa (0 ~ 12 -1)
- Selaa ohjelmia ja muuta arvoja ohjelmointitilassa.

Kulmansääätöpainikkeet.

Kulmansääätöpainikkeiden arvoiksi on määritetty 0, 5 ja 10. Kulma esimerkiksi muuttuu mistä tahansa kulmasta arvoon 5, kun kulmansääätöpainiketta 5 painetaan.

Kahvojen kulman pikäsäätönäppäimet:

- + : Sama kuin Incline +.
- - : Sama kuin Incline -.

Näytön kohtien selitykset**Speed (Nopeus)**

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

LED-pistereitti

- 400 metrin pistereitti näyttää kuvitteellisen sijainnin, kuin olisit juoksemassa 400 metrin juoksureittiä.

Incline (Kulma)

- Näyttää juoksumaton tämänhetkisen kulman harjoittelutilassa.
- Näyttää tavoitekulman ohjelmointitilassa.

Distance (Matka)

- Näyttää juostun matkan harjoittelutilassa.
- Näyttää jäljellä olevan matkan laskuritulassa.
- Näyttää tavoitematkan ohjelmointitilassa.

Time (Aika)

- Näyttää tähänastisen juoksuajan harjoittelutilassa.
- Näyttää jäljellä olevan ajan laskuritulassa.
- Näyttää tavoiteajan ohjelmointitilassa.

Heart (Syke)

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

Calories (Kalorit)

- Näyttää kulutetut kilokalorit harjoittelutilassa.
- Näyttää jäljellä olevat kilokalorit laskuritulassa.
- Näyttää tavoitekilokalorit ohjelmointitilassa.

⚠ HUOM.

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

Scan

- "Time/ Step", "Heart/ Incline" & "Calories/ Distance" päivittyy 5 sekunnin välein.
- Jäädytä suosikinäyttösi painamalla Mode (Tila), paina tilaa uudestaan jäädytyksen poistamiseksi ja aktivoi Scan (Skannaus) -tila uudestaan.

Näytön piippauksen selitys

Mittari on suunniteltu siten, että se ilmoittaa asioista käyttäjälle piippaamalla.

Tämä kertoo käyttäjälle tarpeellisesta muutoksesta, joka tekee harjoittelusta turvallisempaa.

Mittari ilmoittaa käyttäjälle seuraavista tilanteista:

- Ennalta asetetun tavoitteen saavuttamisesta.
- Nopeuden tai kallistuksen tai valitun ohjelman muutoksesta.

Ohjelmat**Pika-aloitus**

- Paina "Start/Pause"-painiketta aloittaaksesi harjoituksesi ilman ennalta määritettyjä asetuksia.
- Juoksumatto käynnistyy 1.0 Km/h:n miniminopeudella ja säilyttää nykyisen kulma-asetuksen.
- Voit milloin tahansa säätää nopeutta/kulmaa halutessasi muuttaa harjoitustasi, ja voit myös lopettaa/keskeyttää harjoituksen milloin tahansa.

Tavoitelaskuritila (P0)

Laitteen tulee olla käynnistystilassa tavoitelaskuritilan valitsemiseksi. Pidä painettuna "Stop/Reset"-painiketta 2 sekunnin ajan asettaaksesi juoksumaton käynnistystilaan.

- Paina "Mode"-painiketta valitaksesi tavoitelaskuritilan:
 - Harjoitusmuoto 1: Aikatavoite.
Säädä arvoa "Speed/ Incline + ja -" -näppäimillä.
Oletusarvo 30:00 min. Arvoväli 5:00-95:00 ± 1:00.
 - Harjoitusmuoto 2: Matkatavoite.
Säädä arvoa "Speed/ Incline + ja -" -näppäimillä.
Oletusarvo 1,00 km. Arvoväli 1,00-99,00 ± 1,0.
 - Harjoitusmuoto 3: Kalorilaskuri.
Säädä arvoa "Speed/ Incline + ja -" -näppäimillä.
Oletusarvo 50. Arvoväli 20-9 990 ± 10.
- Paina "Start/Pause"-painiketta aloittaaksesi harjoituksesi suoraan asetettuasi haluamasi tavoitteen.

⚠ HUOM.

- Kun tavoite on asetettu, juoksumatto pysähtyy automaattisesti, kun asetettu tavoite on saavutettu.
- Tavoitteita voi asettaa vain yhden.

Lopeta harjoituksesi

- Voit keskeyttää harjoituksesi milloin tahansa painamalla kerran "Start/Pause"-painiketta.
Näytöllä näkyy "PAUS", kun harjoitus on "Pause"-tilassa.
Keskeytyksen enimmäisaika on 4 min 30 sek.
- Jatka harjoittelua "PAUS"-tilan jälkeen painamalla "Start/Pause"-painiketta.
- Lopeta harjoitus painamalla kerran "STOP"-painiketta.
- Nollaa konsoli painamalla kahdesti "STOP"-painiketta.

Valmisohjelmat (P1–P36)

Laitteessa on 36 valmisohjelmaa, joilla on erilaiset profiilit. (Taulukko G)

- Valitse "P1–P36"-ohjelma painamalla "Prog"-painikkeita, ja vahvista painamalla "Mode"-painiketta.
- Määritä haluamasi harjoituksen kesto
Sääda arvoa "Speed/ Incline + & -" näppäimillä.
Oletusarvo 30:00 min. Arvoväli 5:00–95:00 ± 1:00.
- Paina "Start/Pause"-painiketta aloittaaksesi harjoituksesi.

HUOM.

- Nopeus ja kulma riippuvat valitusta ohjelmasta.
- Merkkiäni ilmoittaa käyttäjälle, että nopeutta ja/tai kulmaa säädetään muutaman sekunnin kuluttua.
- Kunkin osion kesto on 1/16 sarjan harjoitusajasta.
- Nopeutta ja kulmaa voidaan vaihtaa milloin tahansa, mutta se vaikuttaa vain aktiiviseen profiiliin osioon. Ohjelma seuraa profiilia uudelleen siirtyessään seuraavaan profiiliin osioon.

Käyttäjähjelmat (U01–U03)

Laitteessa on 3 käyttäjähjelmaa.

Jokaisista käyttäjähjelmaa voi muokata omien tarpeiden mukaan. Jokaisessa käyttäjähjelmassa on 16U vaihetta. Nopeus ja kulma voidaan määrittää jokaiseen vaiheeseen erikseen. Jokainen vaihe kestää 1/16 kokonaisharjoitusajasta.

- Valitse "U-1–U-3"-ohjelma painamalla "Prog"-painikkeita.
- Määritä haluamasi harjoituksen kesto
Sääda arvoa "Speed/ Incline + & -" näppäimillä. Oletusarvo 30:00 min.
Arvoväli 5:00–95:00 ± 1:00.
- Paina "Start/Pause"-painiketta aloittaaksesi harjoituksesi.

Profiilin ohjelmointitila

- Valitse U-1, U-2 tai U-3 painamalla "Prog"-painiketta.
- Avaa ohjelmointitila ensimmäiselle profiiliin osiolle painamalla "Mode"-painiketta.
Aseta haluamasi nopeus- ja kulma-arvot ohjelman ensimmäiseen osioon "Speed/ Incline + & -" -painikkeilla, ja vahvista asetus "Mode"-painikkeella.
- Ohjelmointitila osalle 2 aukeaa.
Ohjelmoi kaikki osiot kuten osalle 1.
- Kun vahvistat 16. osion, aikaikkuna vilkkuu. Siihen tulee määrittää haluttu harjoituksen kesto.
- Määritä haluamasi harjoituksen kesto
Sääda arvoa "Speed/ Incline + & -" näppäimillä. Oletusarvo 30:00 min.
Arvoväli 5:00–95:00 ± 1:00.
- Käynnistä ohjelma painamalla "Start/Pause"-painiketta.

HUOM.

- Ohjelmoitu käyttäjähjelmaprofiili tallentuu automaattisesti, jotta sitä voidaan käyttää seuraavalla kerralla.

Kehon rasvan mittaus

Kehonrasvaohjelmalla pyritään määrittämään fyysinen kuntosi kehosi parametrien ja sykkeesi perusteella.

- Avaa ohjelmointitila painamalla "Mode"-painiketta.
- Valitse "8-1"-ohjelma painamalla "Prog"-painikkeita, ja vahvista painamalla "Mode"-painiketta.
- Näytöllä näkyy "F1" (Sukupuoli).
Näytöllä näkyy "1"
Valitse painamalla "Speed/ Incline + & -" -painikkeita:
1: Mies/ 2: Nainen – Vahvista painamalla "Mode"-painiketta.
- Näytöllä näkyy "F2" (Ikä). Näytöllä näkyy "25"
Valitse painamalla "Ylös/Alas"-painikkeita: 1–99
Vahvista painamalla "Mode"-painiketta.

- Näytöllä näkyy "F3" (Pituus). Näytöllä näkyy "170" cm
Valitse painamalla "Ylös/Alas"-painikkeita: 100–220 cm
Vahvista painamalla "Mode"-painiketta.
- Näytöllä näkyy "F4" (Paino). Näytöllä näkyy "70" kg
Valitse painamalla "Ylös/Alas"-painikkeita: 20–150 kg
Vahvista painamalla "Mode"-painiketta.
- Näytöllä näkyy "F5" (Aktiivinen)
Pidä kiinni kahvojen sykemittarityynyistä aktivoitaksesi "FAT"-mittauksen.
Noin 5–10 sekunnin päästä tulos tulee näytölle. Katso "Tuloksen laskenta".

HUOMIO

- Tämä toiminto edellyttää käsikahvan kosketuksella toimivista sykemittauslevyistä kiinnipitämistä.

Tuloksen laskenta:

- VARTALOTYYPPI: (Kehon rasvaprosentti; 9 tyyppiä)
 - FAT 0 ~ 17 Alipaino
 - FAT 18 ~ 24 Normaal
 - FAT 28 ~ 28 Ylipaino
 - FAT 29 ~ Up Liikalihavuus.
- BF = kehon rasvan mittaus (%-osuutena)
- Virhekoodi "ER" tulee näytölle, jos kehon rasvan mittausprosessin aikana ei havaittu sykettä.
- Poistu rasvanmittausohjelmasta painamalla "Stop/Reset"-painiketta.

Sykeohjattu ohjelma

Sykeohjattu ohjelma on sykkeeseesi perustuva nopeusohjelma. Nopeus kasvaa automaattisesti, kun sykkeesi on tavoitteen alapuolella, ja laskee, kun se on tavoitteen yläpuolella.

- Valitse sykeohjattu ohjelma ("HRC") painamalla "Prog"-painikkeita
HRC1: Ennalta määritetty maksimi- Nopeusraja on 8 km/h.
HRC2: Ennalta määritetty maksimi- Nopeusraja on 12 km/h.
HRC3: Ennalta määritetty maksimi- Nopeusraja on 16.0 km/h.
Ohjelma, vahvista painamalla "Mode"-painiketta.
- Aseta ikäsi Näytöllä näkyy "25"
Valitse painamalla "Ylös/Alas"-painikkeita: 1–99
Vahvista painamalla "Mode"-painiketta.
- Tavoitesyke näytetään. Se perustuu määrittämääsi ikään.
Tavoitesyke = (220 – ikä) × 0,6.
Paina "Ylös/Alas"-painikkeita muuttaaksesi kohdearvoa 60–200 vahvista painamalla "Mode"-painiketta.
- Aseta harjoitusaikasi Näytöllä näkyy "30:00"
Valitse painamalla "Ylös/Alas"-painikkeita: 5:00–99:00
Vahvista painamalla "Mode"-painiketta.
- Käynnistä ohjelma painamalla "Start/Pause"-painiketta.

Sykeohjatun ohjelman toiminta:

- Sykeohjattu ohjelma alkaa minuutin lämmittelyllä (nopeus ei säädy automaattisesti).
- Alkunopeus on 1,0 km/h. Tätä voidaan säätää sopivaan lämmittelynopeuteen manuaalisesti.
- Konsoli tarkistaa sykkeen 30 sekunnin välein ja ohjaa nopeutta alla mainitusti

Syke	parametri	nopeuden säätö
29+ lyöntiä minuutissa	alle tavoitteen	+ 2,0 km/h
6–29 lyöntiä minuutissa	alle tavoitteen	+ 1,0 km/h
0–5 lyöntiä minuutissa	alle tavoitteen	Ei säädetä
0–5 lyöntiä minuutissa	yli tavoitteen	Ei säädetä
6–29 lyöntiä minuutissa	yli tavoitteen	- 1,0 km/h
29+ lyöntiä minuutissa	yli tavoitteen	- 2,0 km/h

🔊 HUOM.

- Kulma-asetusta ei ohjata sykeohjatussa ohjelmatilassa, mutta käyttäjä voi ohjata sitä milloin tahansa lisätäkseen tai helpottaakseen rasiusta.
- Käyttäjä voi muuttaa nopeutta milloin tahansa.
- Kun nopeus on yli esiasetetun nopeusrajoituksen, se säädetään automaattisesti esiasetettuun nopeusasetukseen.
- Jos sykettä ei havaita, juoksumatto lopettaa harjoituksen.

⚠️ HUOMIO

- Tämä toiminto edellyttää sykkeen mittaamista.

ERP-toiminto

ERP-toiminto sammuttaa juoksumattosi virransäätötilaan automaattisesti, kun sitä ei ole käytetty 4:30 minuuttiin.

Voit ottaa tämän toiminnon käyttöön ja poistaa sen käytöstä seuraavasti:

- Kun juoksumatto on "käynnistystilassa", paina "Mode"-painiketta yhtäjaksoisesti 3 sekunnin ajan vaihtaaksesi Päällä- ja Pois päältä -tilan välillä.
 - Näytöllä näkyvä "1111" kertoo tilan olevan Päällä. Laite menee valmiustilaan, kun sitä ei käytetä 4:30 minuuttiin.
 - Näytöllä näkyvä "2222" kertoo tilan olevan Pois päältä. Laite menee valmiustilaan, kun sitä ei käytetä 4:30 minuuttiin.

⚠️ HUOMIO

- Suosittelemme määrittämään, että ERP-toiminto on aina Päällä-tilassa.

Sovellus & Bluetooth

- Tämä konsoli voi muodostaa yhteyden älylaitteen sovellukseen Bluetoothin välityksellä. (iOS & Android)
- Luo Bluetooth-yhteys vain asennetun APP-yhteystilan avulla älykkäässä laitteessa.

🔊 HUOM

- Tunturi ainoastaan tarjoaa mahdollisuuden yhdistää kuntolaite Bluetooth-yhteyden välityksellä. Tunturi ei siten ole vastuussa muiden kuin Tunturi-tuotteiden vahingoista tai toimintahäiriöistä.
- Tarkista verkkosivuilla lisätietoja.

Puhdistus ja huolto**⚠️ VAROITUS**

- Kuntokeskuslaitteesi tarvitsee kuukausittaista huoltoa, vaikka sitä ei käytettäisi.
- Poista pistoke pistorasiasta ennen puhdistusta ja huoltoa.
- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.
- Älä peitä tuuletusaukkoja. Pidä tuuletusaukot puhtaana pölystä, liasta ja muista esteistä.
- Puhdista laite pehmeällä, imukykyisellä kankaalla jokaisen käytön jälkeen.
- Puhdista laitteen näkyvät osat pölynimurilla käyttäen pientä imupäätä.
- Tarkista säännöllisesti kaikkien ruuvien ja mutterien olevan tiukasti kiinni.

⚠️ HUOMIO

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

Peruspuhdistus

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

IRROTA ENSIN VERKKOJOHDON PISTOKE PISTORASIASTA

Matolle kertyvä pöly

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

Matto ja juoksualue

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

Ohjeet juoksualueen puhdistamiseen

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

Ohjeet juoksumaton pinnan puhdistamiseen

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

!! HUOMAUTUS

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

Tämä pitäisi tehdä säännöllisin väliajoin hihnan ja juoksualueen käyttöänsä pidentämiseksi.

Voitelu (kuva F-6)**🔊 HUOMAUTUS**

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

Juoksuhihnan voitelutilanne on tarkistettava säännöllisin väliajoin.

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

⚠️ VAROITUS

- Poista virtajohtoon 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 (± 10 ml.) keskelle juoksumatton alle ja anna laitteen käydä 5 km/h nopeudella vähintään 5 minuuttia.
 - Älä taita laitetta voitelun jälkeen ennen kuin olet suorittanut 2 minuutin harjoituksen vähintään 5 km/h nopeudella. Tämä saa voiteluaineen täysin imeytymään hihnaan ja leviämään tasaisesti.

HUOMAUTUS

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



Katso YouTube-ohjevideomme napsauttamalla <https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Maton säädöt

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

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

POIKKEUS:

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

Hihnan kireyden säätö

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

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



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

Juoksuhihnan keskitys (kuva F-5)

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

SY 1

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

SY 2

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

SY 3

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

Voit säätää hihnan kulkua laitteen mukana toimitetulla kuusiokoloavaimella.

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

HUOMAUTUS

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



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

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

HUOM

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

Käyttöhäiriöt

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä 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.

Virhekoodit

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

Oil

OIL ei ole virhekoodi, katso "Voitelu"

E7

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

E7 ei ole virhekoodi, katso "Turvallisuusavain"

Metrinen / keisarillinen asetus

Kun näytetty nopeus ei vastaa odotuksiasi, laite saattaa olla asetettu väärään asetukseen.

Metrinen: Min./ Max. Juoksumaton nopeus:
1.0 Km/h/ 16.0 Km/h.

Imperial: Min./ Max. Juoksumaton nopeus:
0.6 Mls/h/ 10.0 Mls/h.

Vaihda yksiköitä seuraavasti:

Tilassa "ON":

Paina ja pidä "Prog" & "Speed -" -painiketta painettuna 3 sekunnin ajan.

Konsoli näyttää S-01-tilan:

- 0.6 Kun siirryt Imperial-tilaan.

- 1.0 Kun siirryt Metric-tilaan.

- Paina "Mode" -painiketta vaihtaaksesi asetusta.

Paina "Start/ Pause" -painiketta vahvistaaksesi asetukset ja palataksesi takaisin käyttäjätilaan.



Katso YouTube-ohjevideomme napsauttamalla
<https://youtu.be/TiFIdTbb8VQ>

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.
- Kokoonlaittaessasi laitetta varmista, että kuulet laitteen lukittuvan paikalleen estäen laitteen putoavan uudelleen alas.

⚠ HUOMAUTUS

- Varmista nousukulman olevan 0 % ennen laitteen kokoonlaittoa. Jos nousukulma ei ole 0 %, kokoonlaitto vaurioittaa mekanismia.
- Siirrä laite näytetyn mukaisesti (kuva F3). Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi. Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaan.
- Säilytä laitetta pystyasennossa (kuva F1). Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

Lisätietoa laitteen omistajalle**Pakkauksen hävittäminen**

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

Laitteen hävittäminen käyttöiän päättyessä

Me Tunturilla toivomme, että iloitset kuntolaitteestasi vuosia. Jokainen kuntolaite tulee kuitenkin aikanaan oman käyttöikänsä loppuun. Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkalaiteromua käsittelevien eurooppalaisten määräysten (WEEE) mukaan sinun kuuluu toimittaa kuntolaitteesi sitä varten tarkoitettuun keräyspaikkaan.

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

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

Takuuehdot

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

Takuun kattavuus

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

Takuun rajoitukset

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 laitteesta olevasta virheestä.

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

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Sähkölähteen jännite	VAC	210~240
Sähkölähteen taajuus	HZ	50~60
Juoksumaton nopeus	Km/H	1.0~16.0
Nousukulma	Step	0~12
Pituus (taitettuna)	Cm	155.0 (87.0)
Pituus (taitettuna)	Inch	61.0 (34.3)
Leveys	Cm	74.0
Leveys	Inch	29.1
Korkeus (taitettuna)	Cm	137.0 (139.0)
Korkeus (taitettuna)	Inch	53.9 (54.7)
Paino	Kg	62.0
Paino	Lbs	136.6
Suurin sallittu käyttäjän paino	Kb	120
Suurin sallittu käyttäjän paino	Lbs	265
Syke voidaan mitata seuraavasti:	Käden yhteys 5.3~ 5.4 Khz. BLE BT ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

HUOMAUTUS

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

Valmistajan vakuutus

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

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

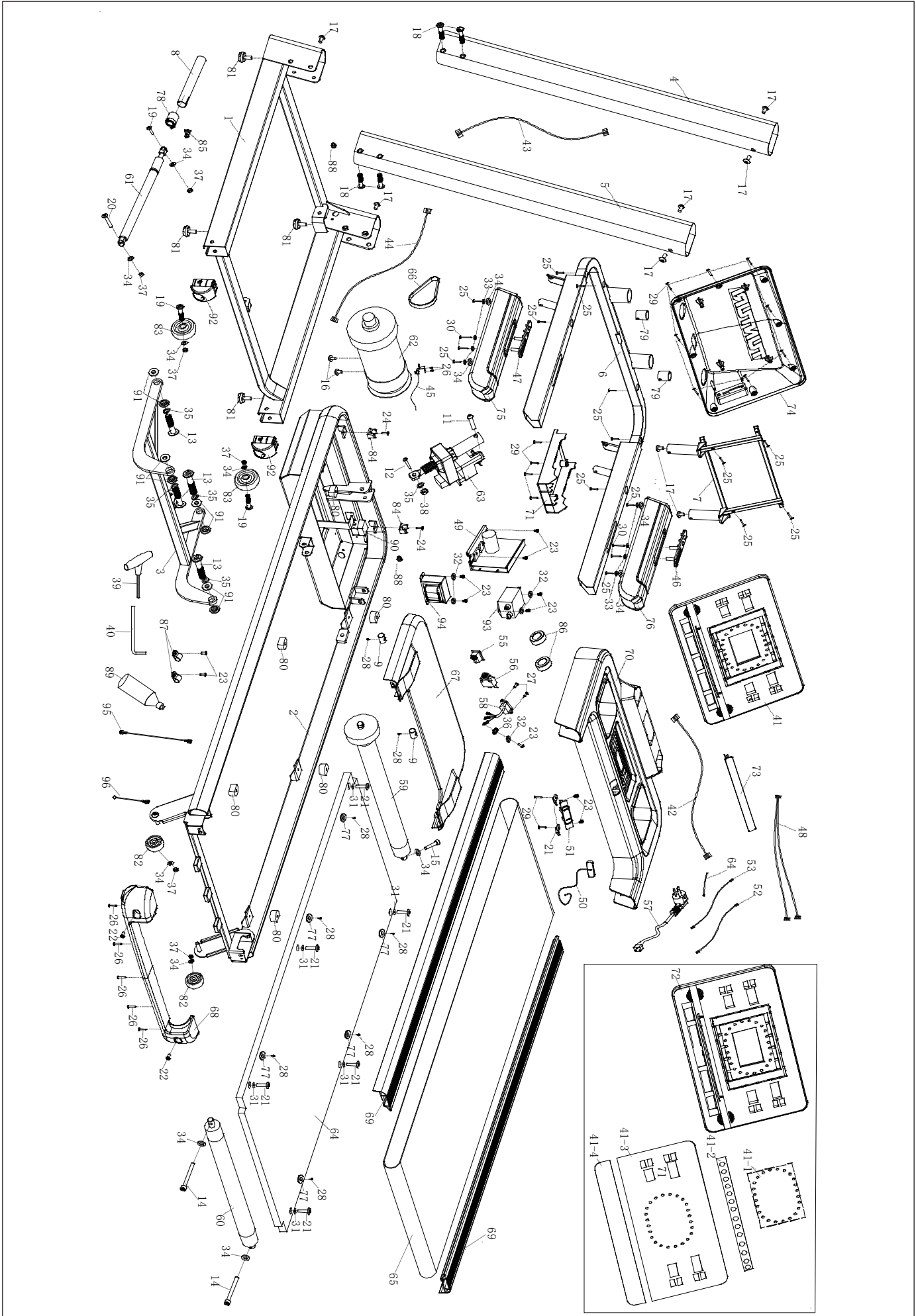


No.	Description	Specs	Qty
1	Base frame		1
2	Main frame		1
3	Incline frame		1
4	Upright post Left		1
5	Upright post Right		1
6	Console frame		1
7	Display frame		1
8	Ezfit linking parts		1
9	Motor cover fix tube		2
10	Safety ke fix plate		2
11	Allen C.K.S. half thread screw	M10×45×16	1
12	Allen C.K.S. half thread screw	M10×35×20	1
13	Allen C.K.S. half thread screw	M10×25×15	4
14	Allen socket full thread screw	M8×75	2
15	Allen socket full thread screw	M6×45	1
16	Hex full thread screw	M8×20	2
17	Allen C.K.S. half thread screw	M8×15	8
18	Allen C.K.S. half thread screw	M8×55×20	4
19	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	3
20	Allen C.K.S. half thread screw	M8×30×20	1
21	Philips countersunk head full thread screw	M6×40	6
22	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	2
23	Philips C.K.S. full thread screw	M4×10	8
24	Philips pan head full thread screw	M4×12	2
25	Philips C.K.S.self-taping screw	ST4×16	14
26	Philips pan head self-taping screw	ST3×10	2
27	Philips countersunk head self-taping screw	ST3×10	2
28	Philips countersunk head self-taping screw	ST4×15	10
29	Philips washers head and tail cut self-taping screw	ST4×12	19
30	Philips C.K.S.self-taping screw	ST4×50	4
31	Plastic flat mat (PVC)	Ø12×Ø6	6
32	Spring washer	M5	5
33	Flat washer	M6	8
34	Flat washer	M8	15
35	Flat washer	M10	5
36	Serrated lock washers	M5	1
37	hexagon lock nut	M8	6
38	hexagon lock nut	M10	1
39	T shape wrench	6×80	1
40	L shape wrench	6×35×80	1
41	Console Compl. Assy.	Inc. 7, 25, 29, 72 ~ 74	1
41-1	Dispaly PCB board		1
41-2	Button PCB board		1
41-3	Display panel overlay		1
41-4	Button panel overlay		1
42	Communication wiring upper	L-400MM	1
43	Communication wiring middle	4P / L-1100MM	1
44	Communication wiring lower	L-500MM	1
45	Speed sensor	L-300	1
46	Speed handle pulse set	5P / L-50MM / SPEED +/-	1
47	Incline handle pulse set	5P / L-50MM / INCLINE +/-	1



T20 Treadmill Competence

No.	Description	Specs	Qty
48	handle pulse wiring	L-760MM	1
49	Power board	AC220V/1-16KM/H	1
50	Safety key	L-700	1
51	Safety key base socket		1
52	Power connection	L-250MM/1.5MM	1
53	Power connection	L-250MM/1.5MM	1
54	Power connection	L-100MM/1.5MM2	1
55	Switch		1
56	Self-reset switch	8A / 250VAC	1
57	Seperated end power cord		1
58	Horizontal Seperated end power socket	250V/10A	1
59	Front roller	Ø88×Ø46×Ø15×510	1
60	Rear roller	Ø42×Ø15×474×505	1
61	Gas Spring	532×232×Ø10×Ø8.2 /400N	1
62	Motor	900W/DC180V/4750RPM	1
63	Incline motor	1/20HP / 75MM / AC220V(190MM	1
64	Running deck	1162×550×t18	1
65	Running belt	2575×450×t1.4	1
66	Motor belt	6E PJ399	1
67	Motor cover	610×276×51×t2.5	1
68	Rear cover	610×80	1
69	Side landing	80×34×1172	2
70	Console housing	739×360×105	1
71	Console back cover	186×122×47	1
72	Console panel	480×270×22	1
73	Holder	300×25×20	1
74	Console panel back cover	480×270×83	1
75	PU handle bar Left	358×54.5×71	1
76	PU handle bar Right	358×54.5×71	1
77	Round side landing guider	Ø30×Ø5×4.5	6
78	Double pipe plug	Ø33×Ø23×48	1
79	Hollow pipe plug	Ø35×t1.2	2
80	Round cushion	Ø30×Ø7×t15×23	6
81	Feet pad	Ø28×Ø23×M8×20	4
82	Wheels	Ø46×Ø8.0×t18.5	2
83	Wheels	Ø62×Ø8.0×t22	2
84	Buckle	Ø16	2
85	CLIPS -1	t0.6×16.5×43	1
86	Magnet ring	Ø29×Ø17×t7.5	1
87	Cable clamp	3/8	2
88	Wire protective ring	Ø21×Ø12×9	2
89	Silicone oil	30MI	1
90	EVA pad	t15×30×30	1
91	Incline shaft sleeve	Ø25×Ø17×Ø10×6×3	8
92	Curved open tube plug	40×60×t2.0	2
93	Filter	6A	1
94	Inductance	6A / L-500	1
95	Power connection Red	L-100MM	1
96	Connecting wire (ground wire)	L-150MM	1
HK	Hardware kit		1



TUNTURI[®]

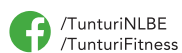
FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20211221-W