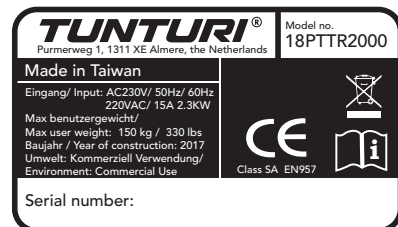


Platinum[®] PRO

Treadmill 5.0

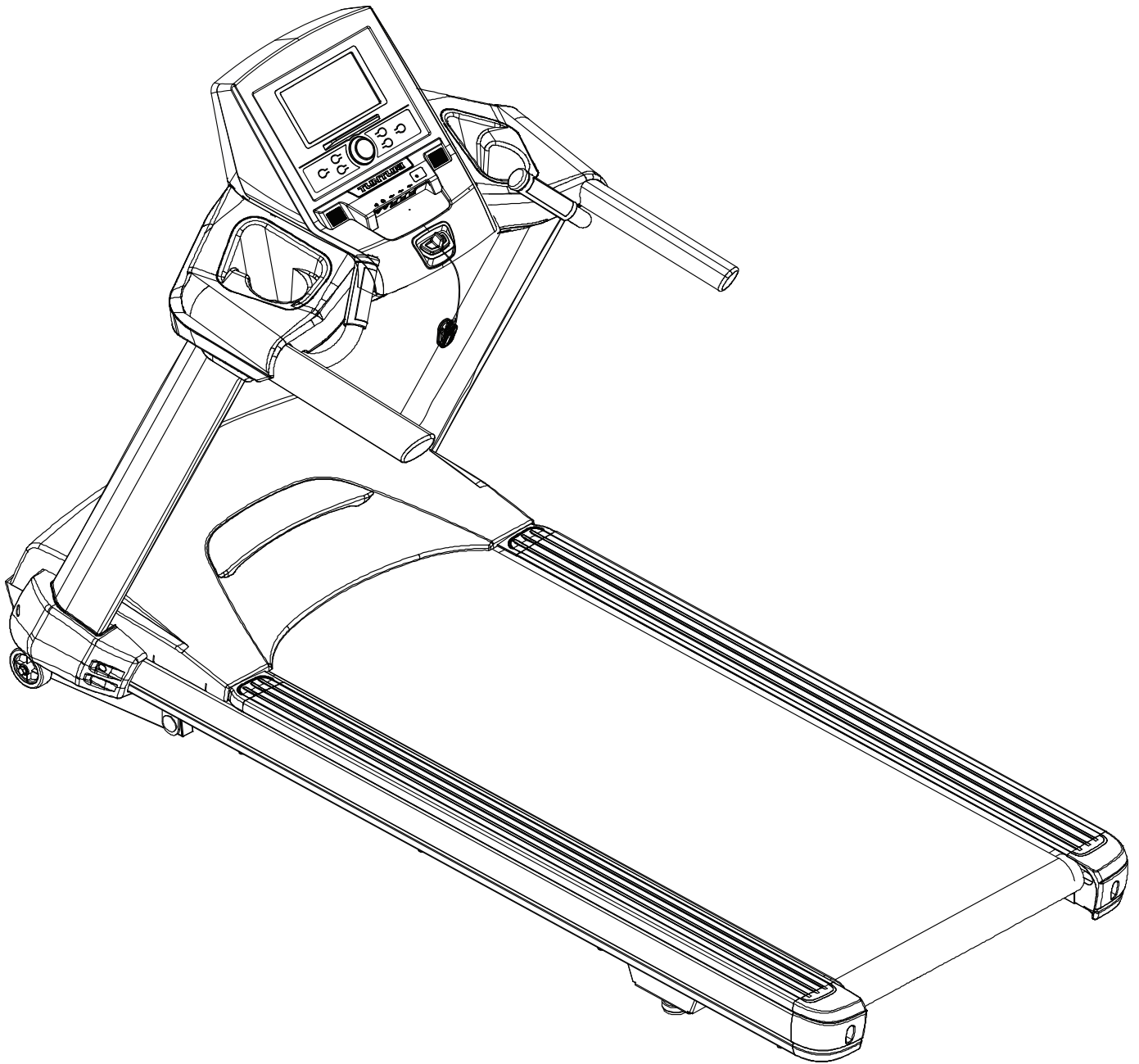
User manual
Benutzerhandbuch
Manuel de l'utilisateur
Gebruikershandleiding
Manual del usuario
Bruksanvisning
Kättöohje



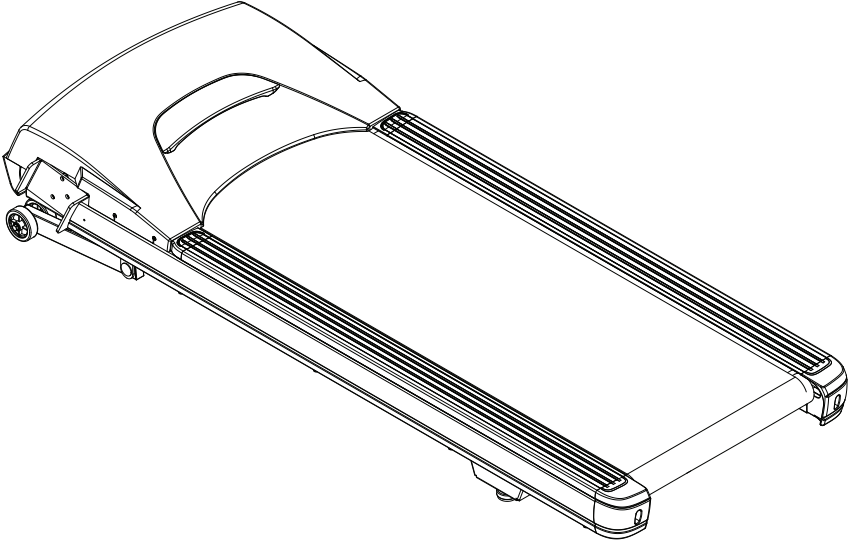
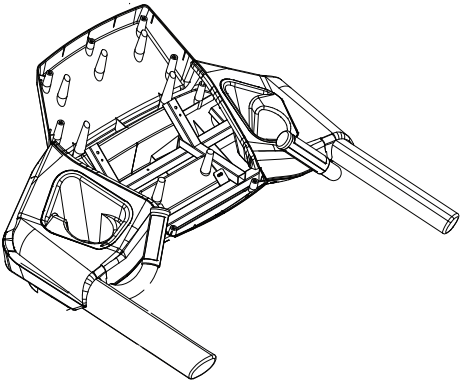
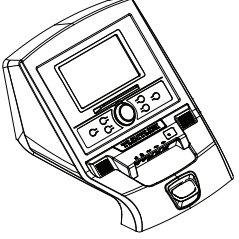
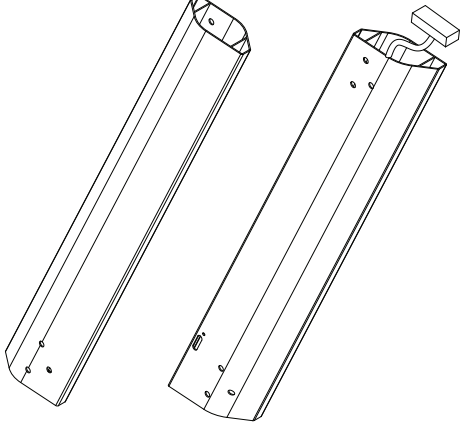
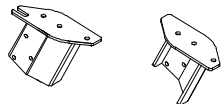



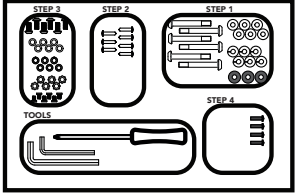
Attention, Achtung, Attention, Attentie, Atención, Giv akt, Huomio

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

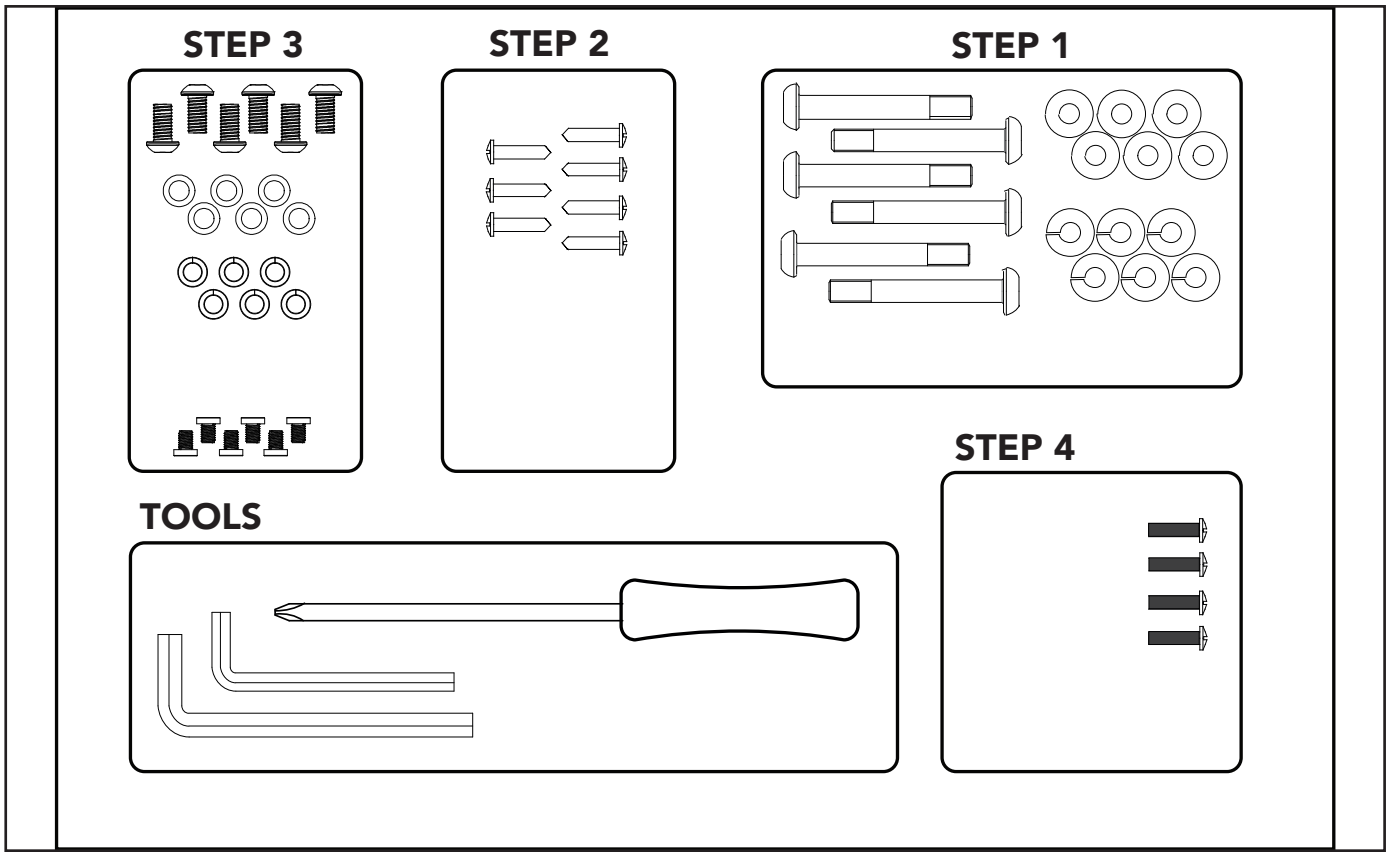
A



B

	<p>1</p>
	<p>1</p>  <p>1</p>
	<p>1/1</p>  <p>1/1</p>  <p>1/1</p>  <p>1</p>  <p>1</p>
	<p>1</p> <div data-bbox="906 1944 1168 2087" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> User manual </div> <p>1</p>

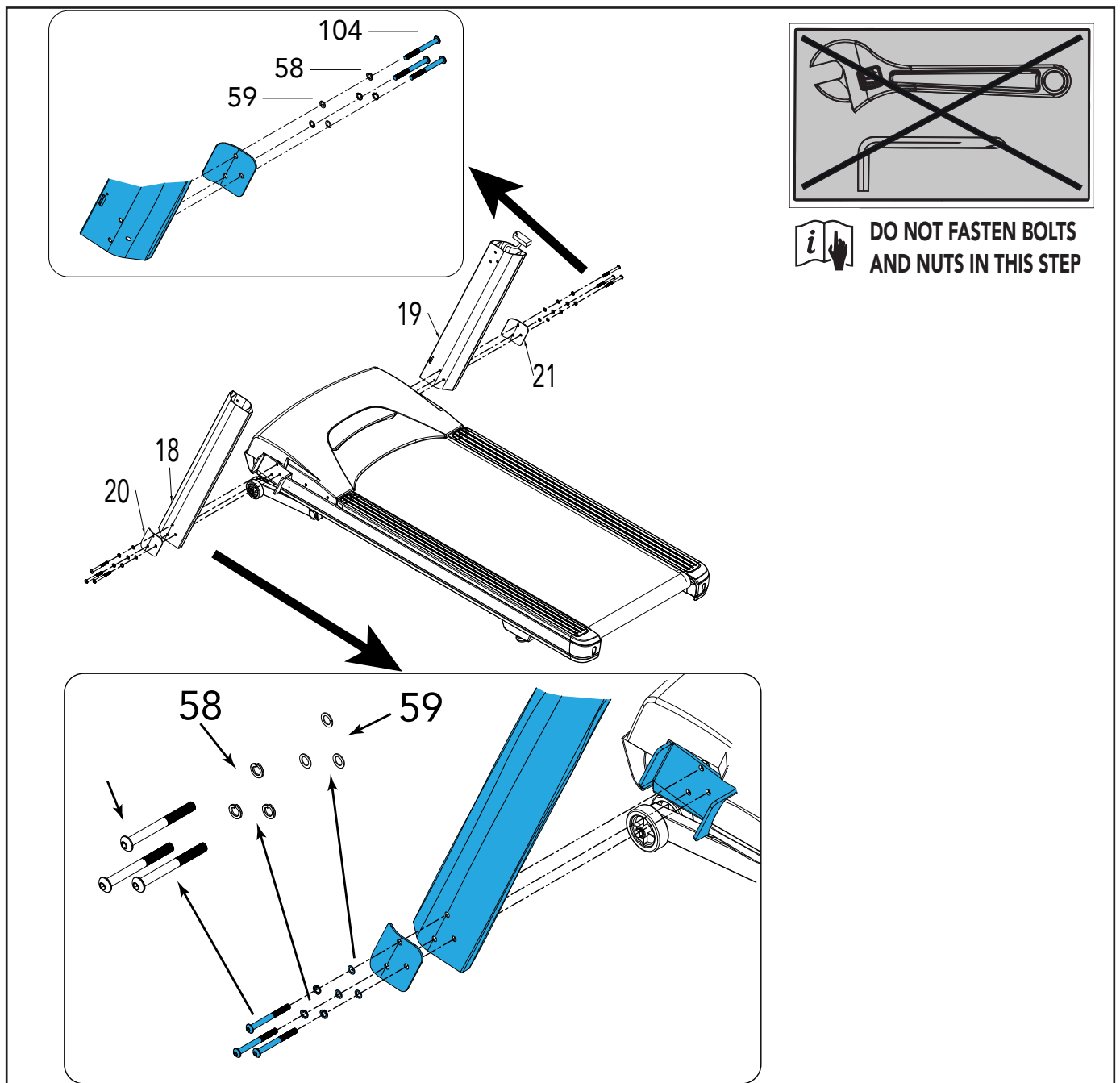
C



D-0

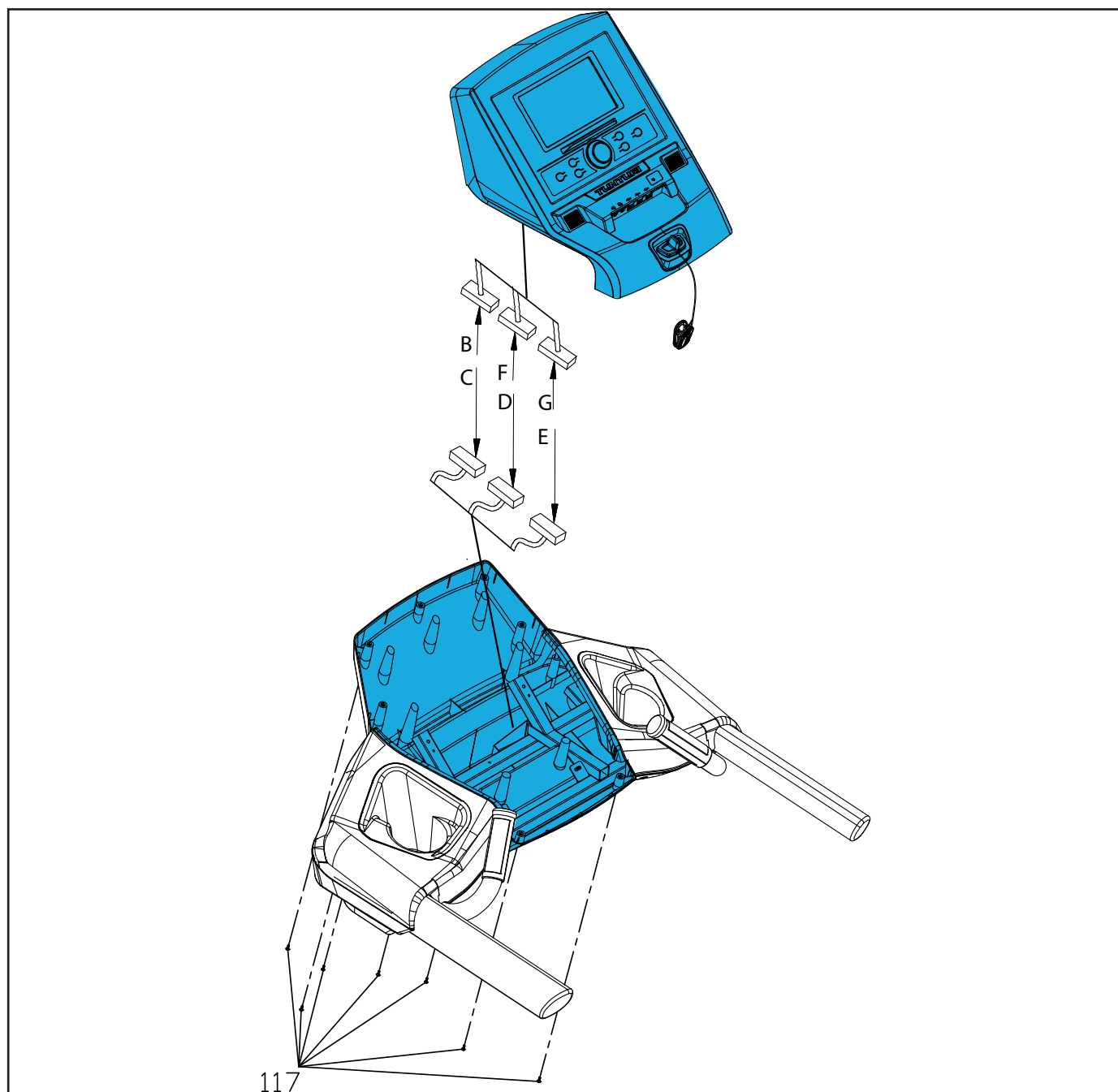


D-1



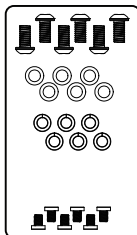
<p># 58: Ø10x2.0T 6pcs Split washer</p> <p># 59: Ø3/8"x25x2T 6pcs Flat washer</p> <p>#104: 3/8"x3-3/4"L 6pcs Button head socket bolt</p>	<p>STEP 3</p>	<p>STEP 2</p>	<p>STEP 1</p>
<p>TOOLS</p>		<p>STEP 4</p>	

D-2

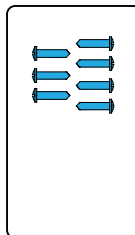


#117: Ø3,5 x 12L 7pcs
Sheet metal screw

STEP 3



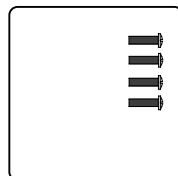
STEP 2



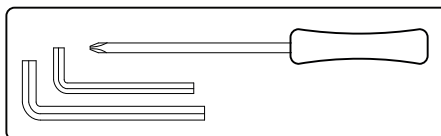
STEP 1



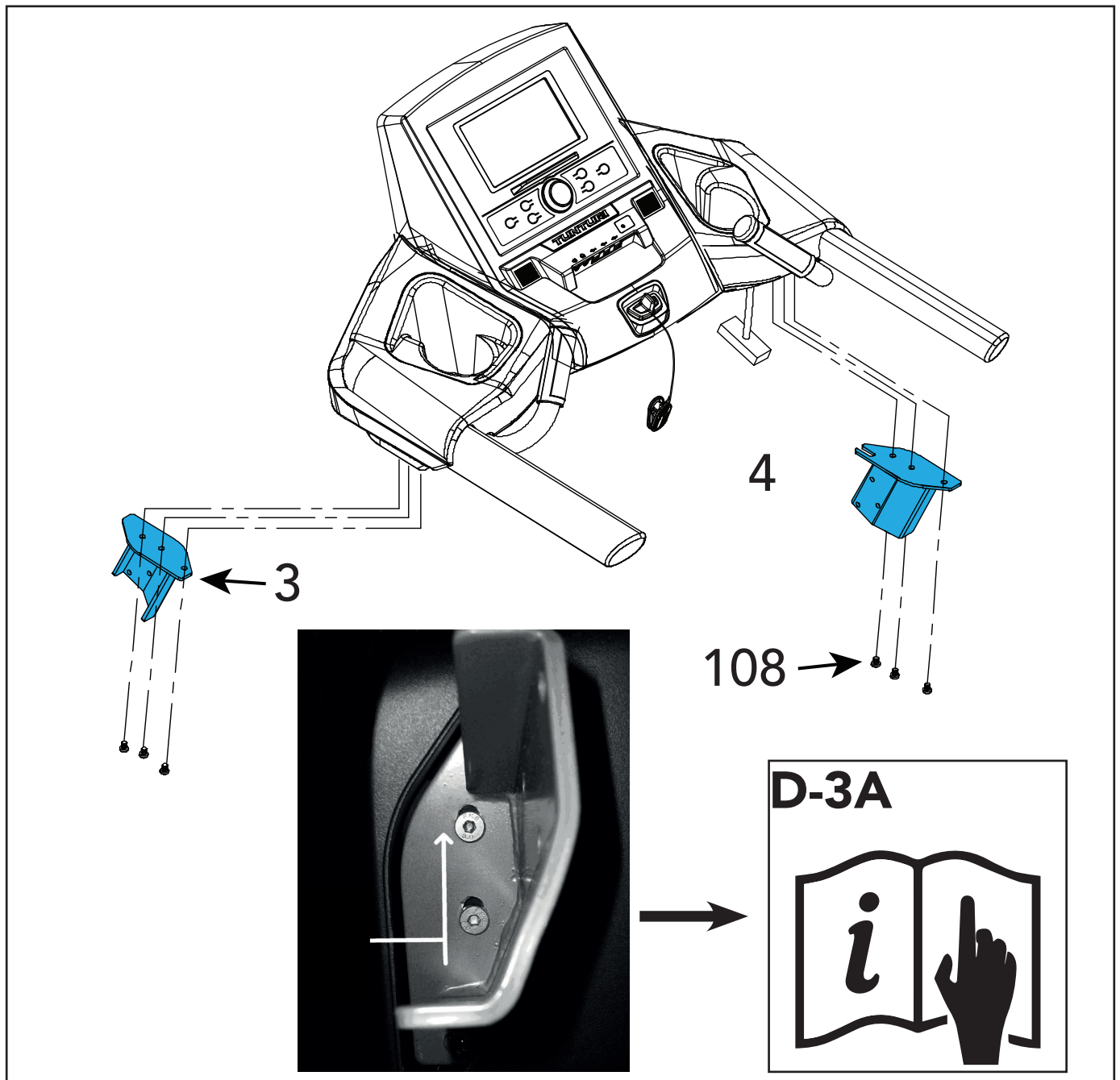
STEP 4



TOOLS

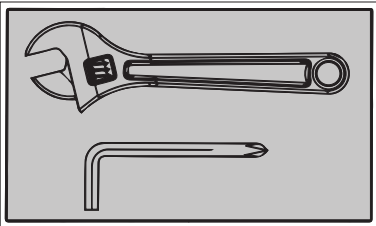
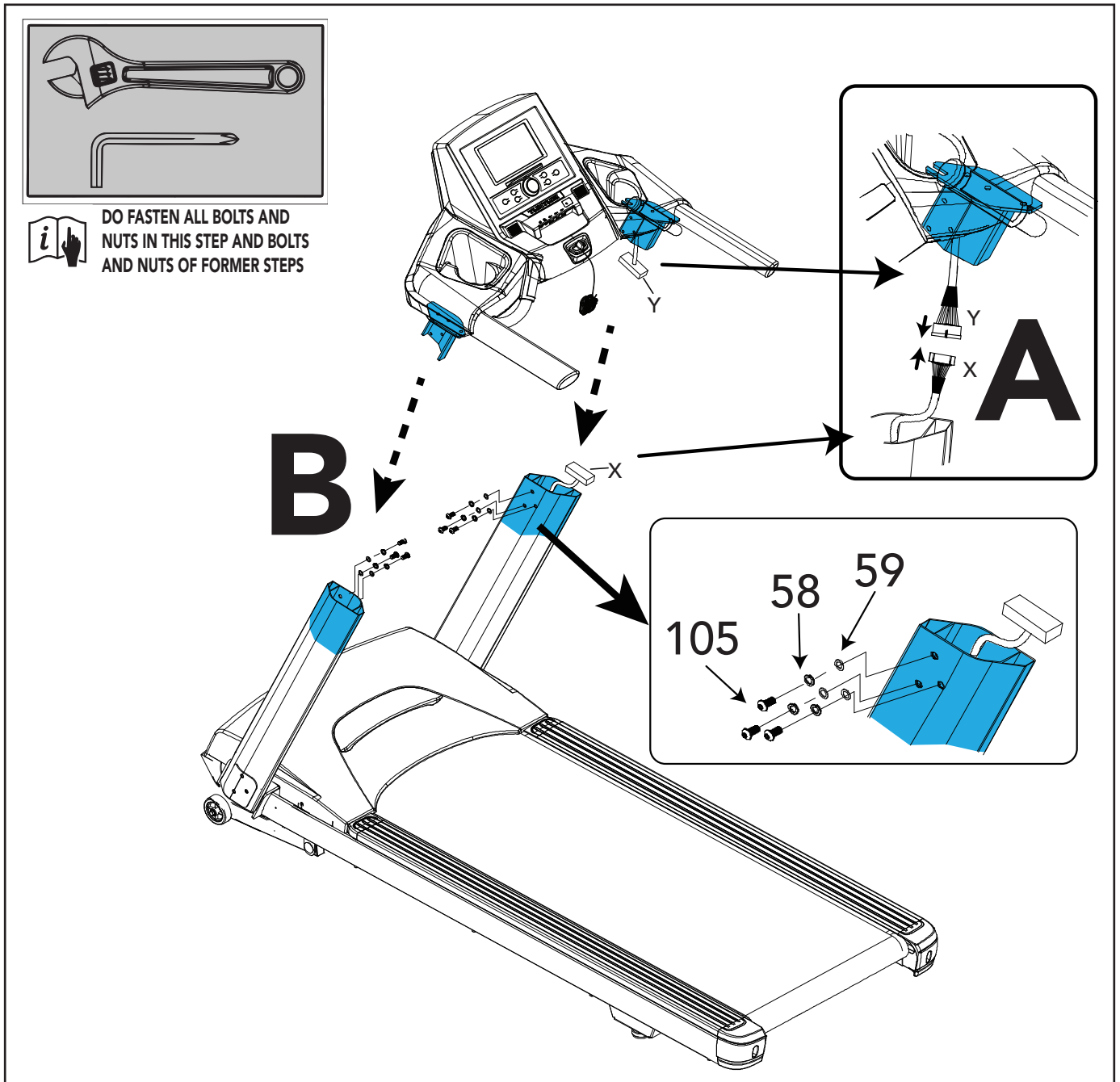


D-3A



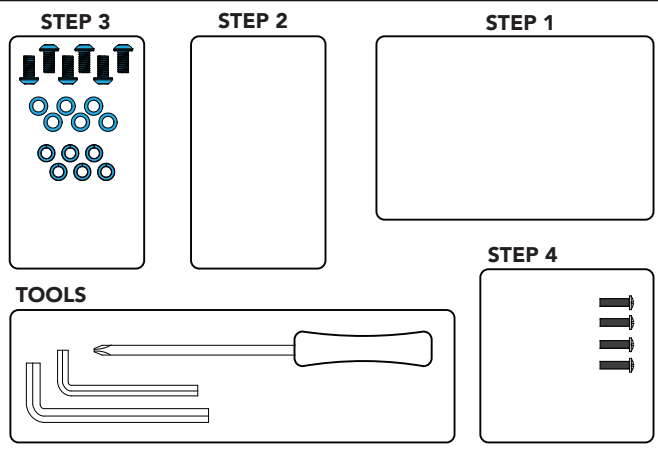
<p>#108: M8x12L 6pcs Socket head cap bolt</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="782 1646 925 1904"> <p>STEP 3</p> </td> <td data-bbox="965 1646 1109 1904"> <p>STEP 2</p> </td> <td data-bbox="1149 1646 1436 1859"> <p>STEP 1</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="782 1915 1436 2083"> <p>TOOLS</p> </td> <td data-bbox="1252 1881 1436 2083"> <p>STEP 4</p> </td> </tr> </table>	<p>STEP 3</p>	<p>STEP 2</p>	<p>STEP 1</p>	<p>TOOLS</p>			<p>STEP 4</p>
<p>STEP 3</p>	<p>STEP 2</p>	<p>STEP 1</p>						
<p>TOOLS</p>			<p>STEP 4</p>					

D-3B

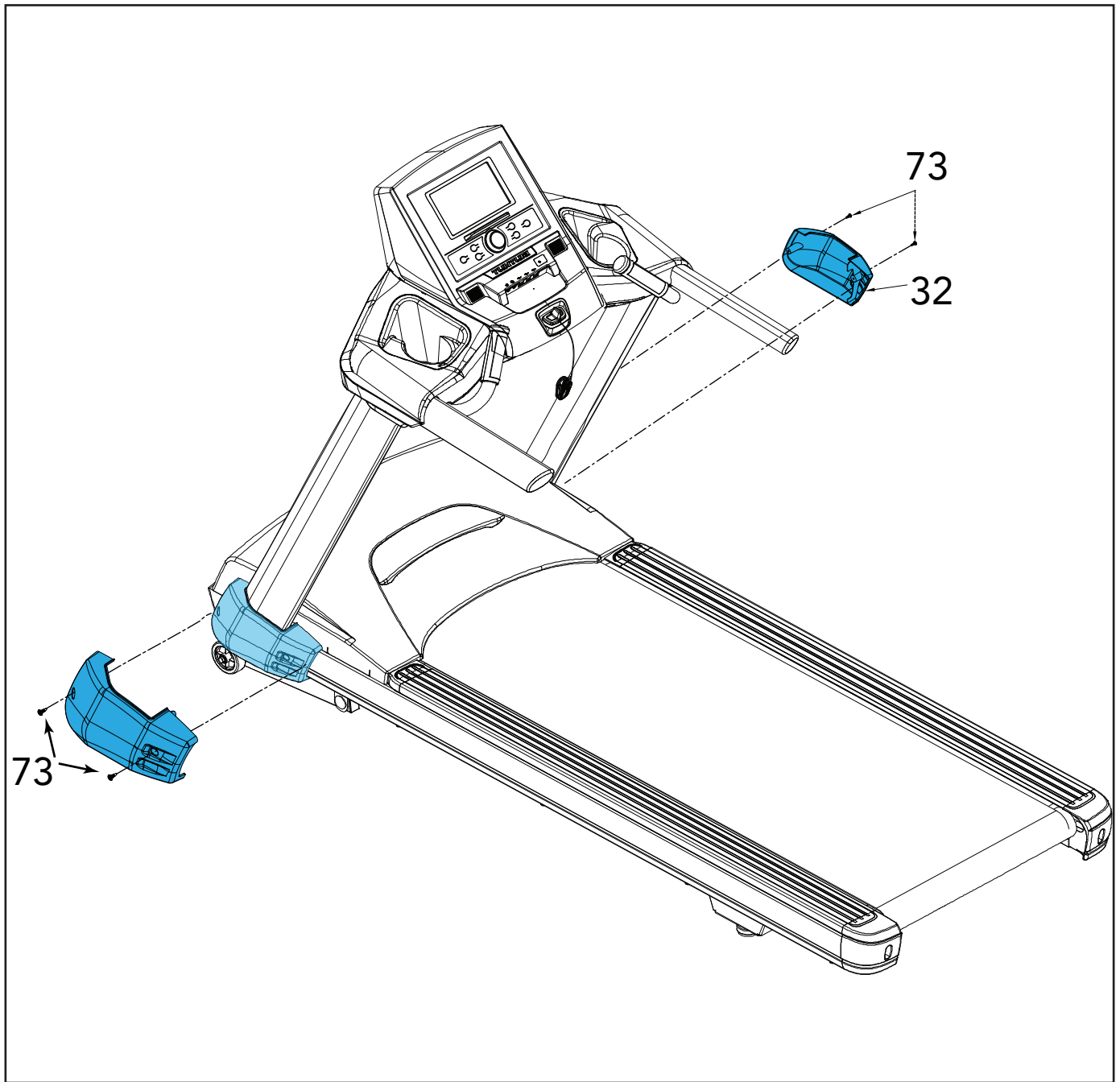


i DO FASTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS

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



D-4



73: M5x12L
Phillips head screw

4pcs

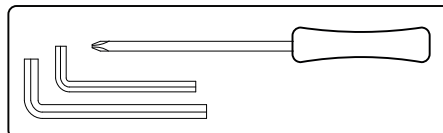
STEP 3

STEP 2

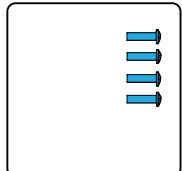
STEP 1



TOOLS



STEP 4



E-01



E-02



E-03



E-07



E-04



E-08



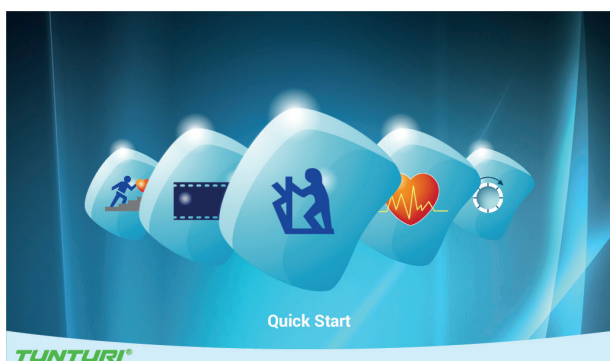
E-05



E-09



E-06



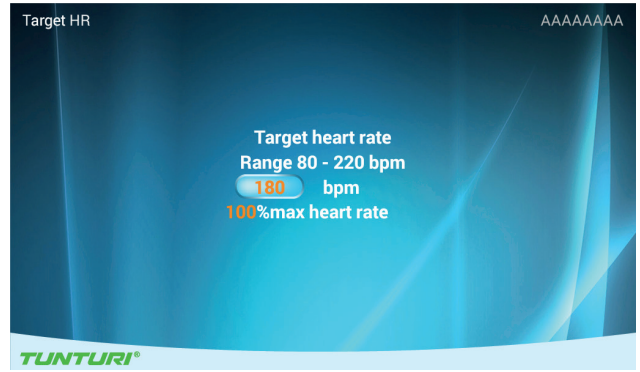
E-10



E-11



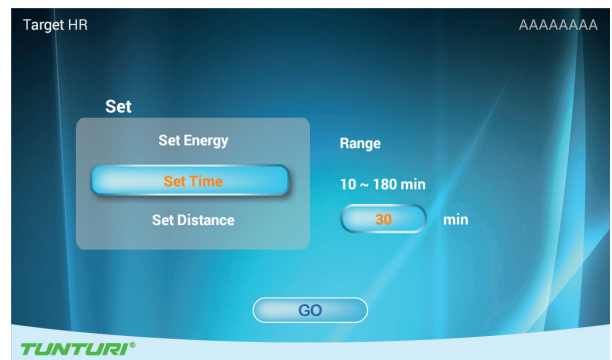
E-15



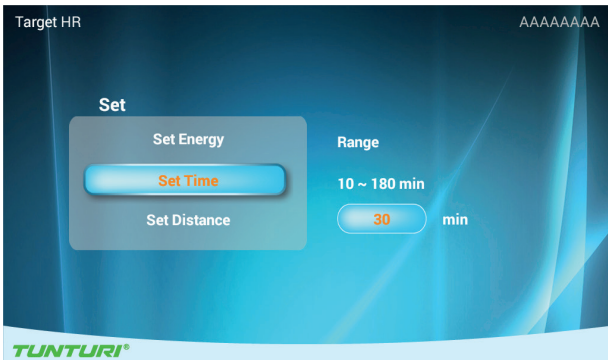
E-12



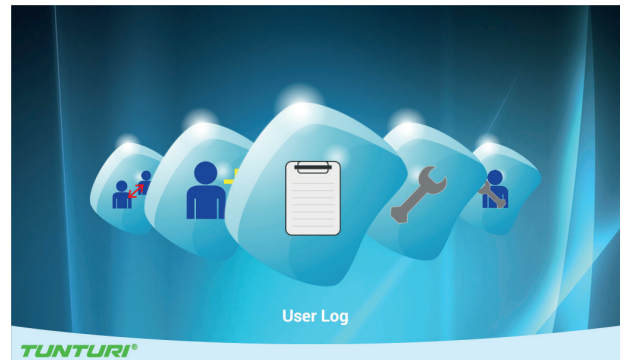
E-16



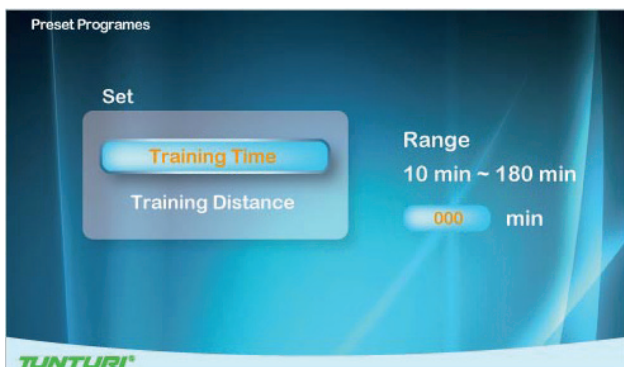
E-13



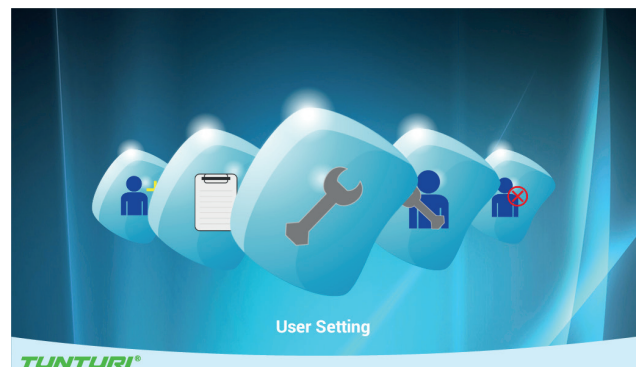
E-17



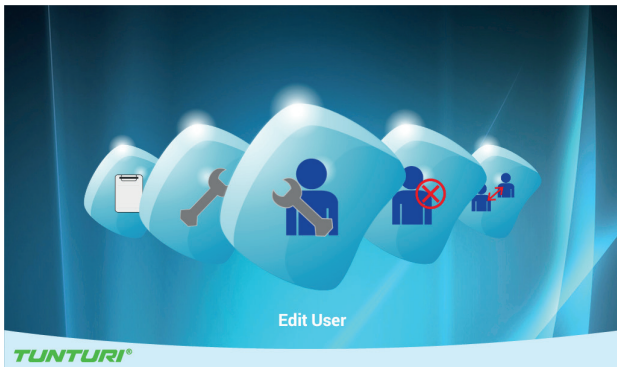
E-14



E-18



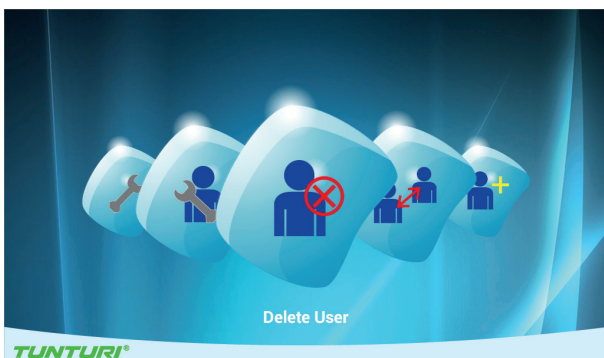
E-19



E-23



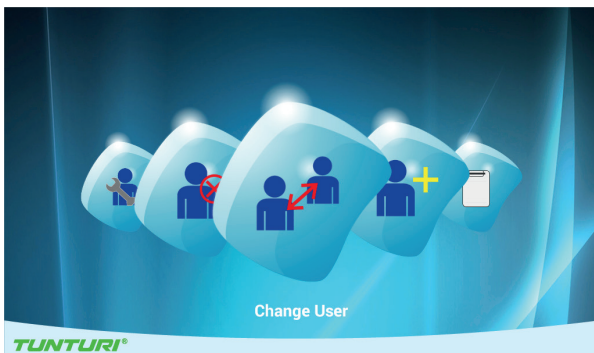
E-20



E-24



E-21



E-25

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

E-22



E-26



E-27



E-31

Create User

Name: -----

Units: Metric

Display: Count Up

Gender: Male

Age: 40 Years

Height: 175 cm

Weight: 70 kg

Max HR: 180 bpm

Save and Exit

E-28

Quick Start

Continue

Exit

Save and Exit

E-32

Create User

User memory full,
Please Delete User.

E-29

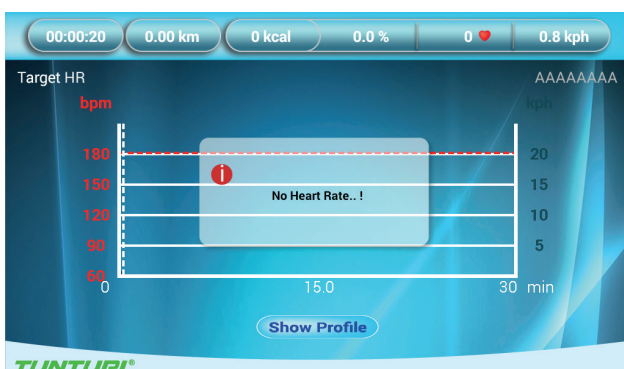


E-33

Edit User

No User Selected
Change User First

E-30



E-34

Edit User

Name: AAAAAAAA

Units: Metric

Display: Count Up

Gender: Male

Age: 40 Years

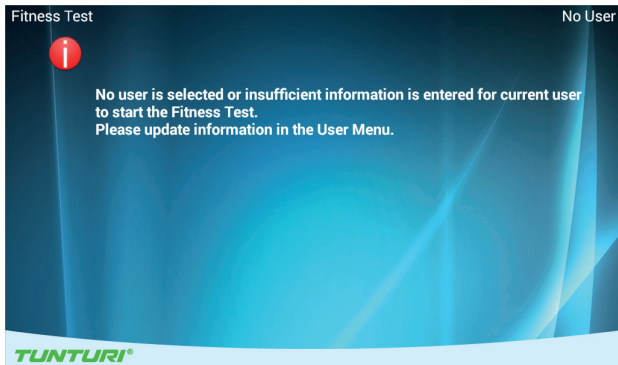
Height: 175 cm

Weight: 70 kg

Max HR: 180 bpm

Save and Exit

E-35



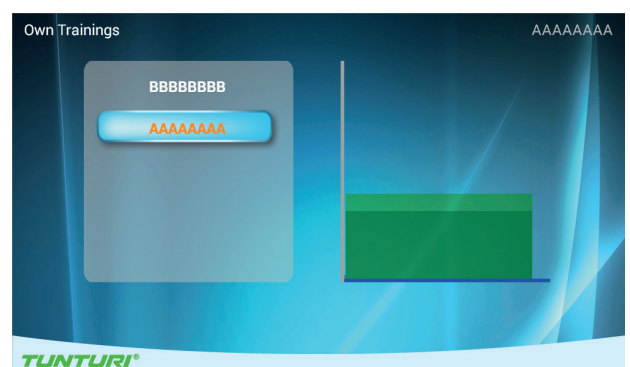
E-39



E-36



E-40



E-37

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

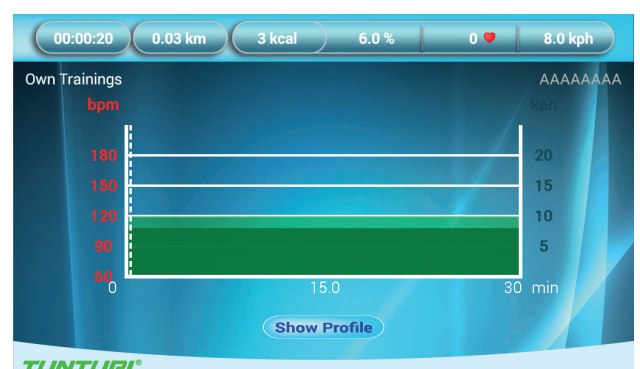
E-41



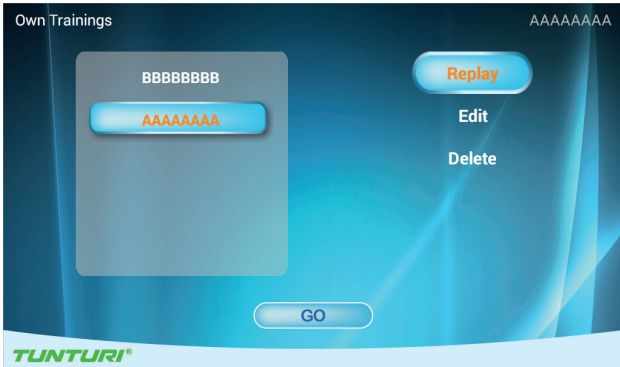
E-38

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

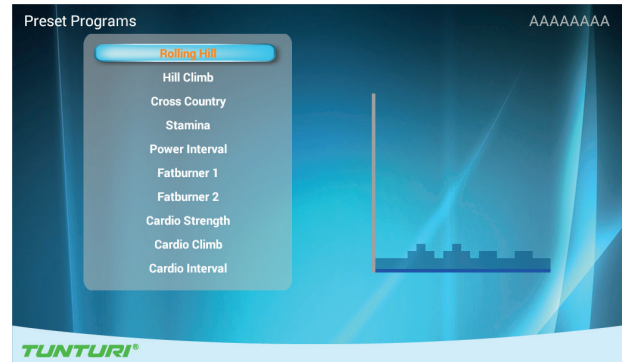
E-42



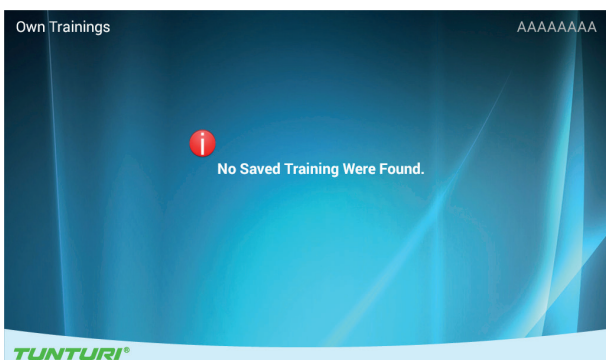
E-43



E-47



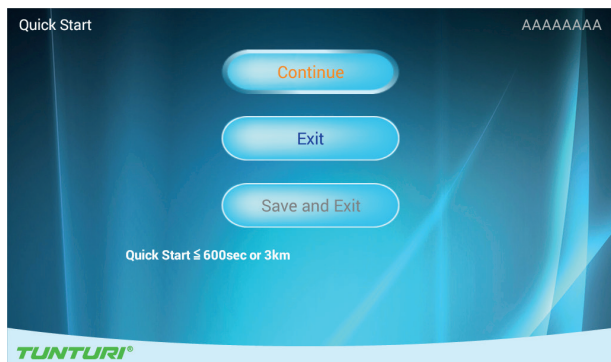
E-44



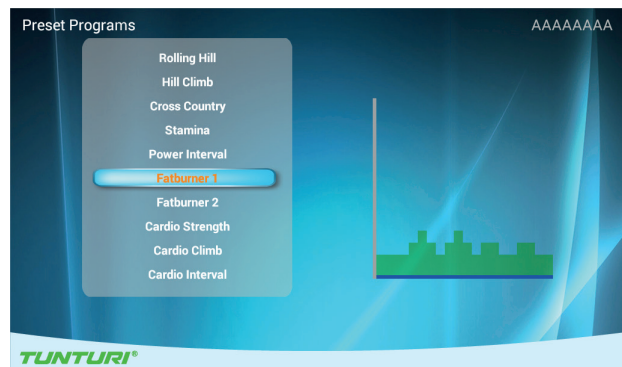
E-48



E-45



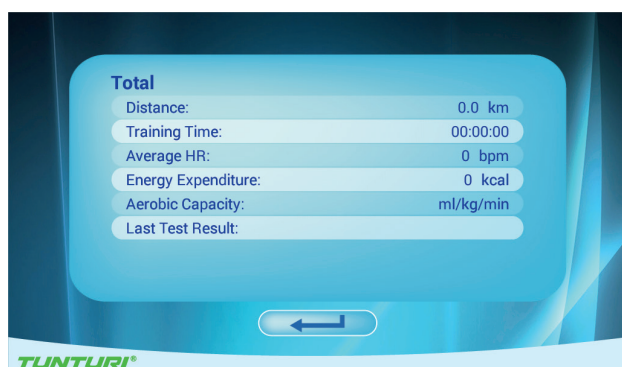
E-49



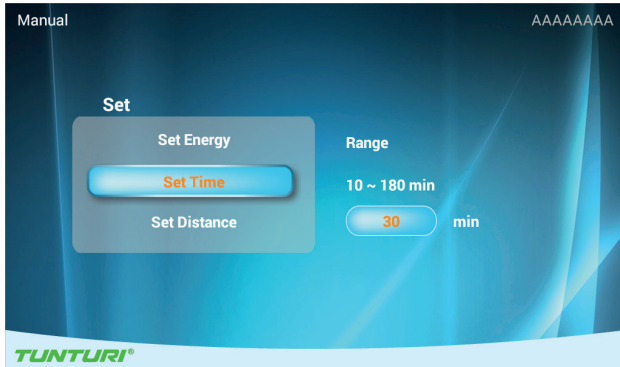
E-46



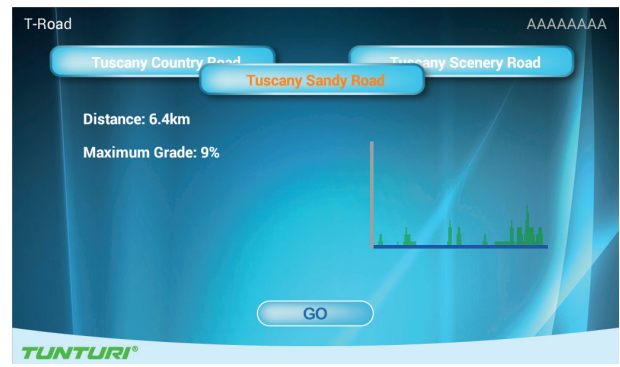
E-50



E-51



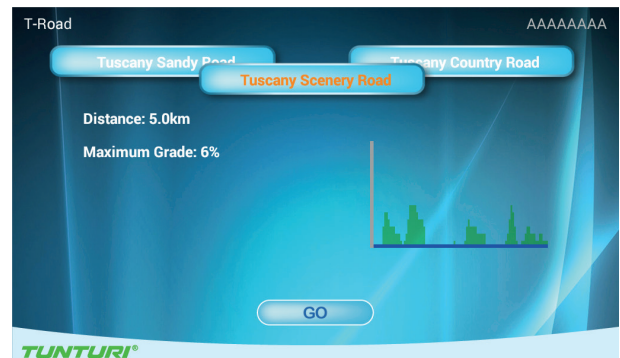
E-55



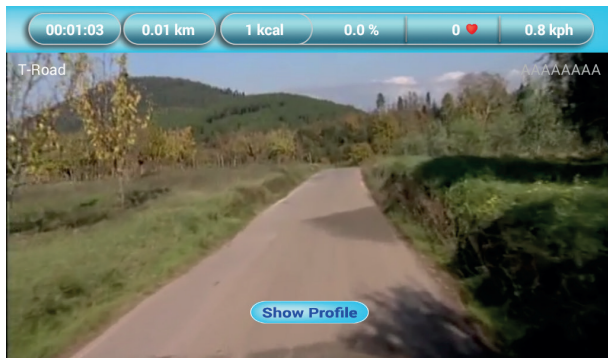
E-52



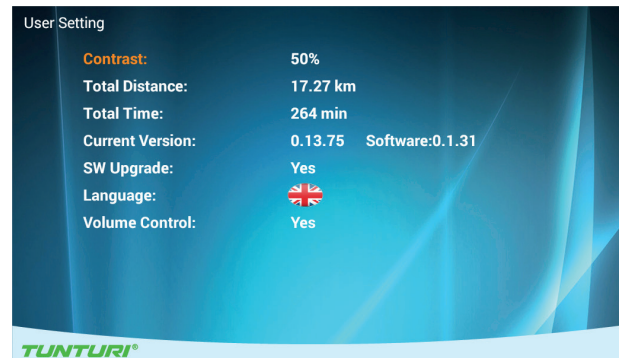
E-56



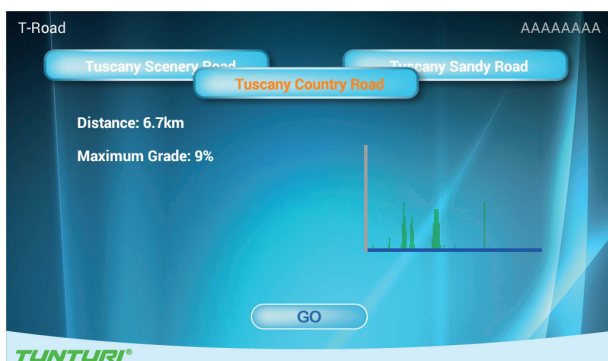
E-53



E-57



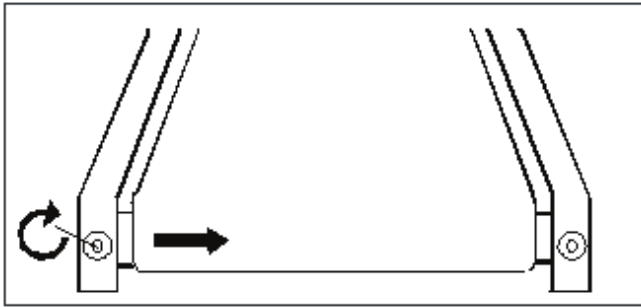
E-54



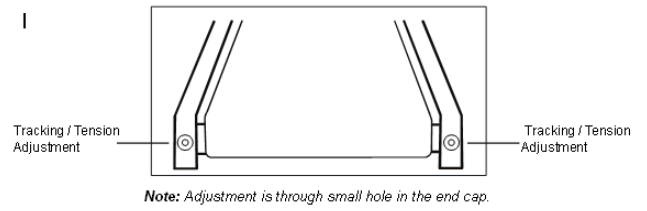
E-58



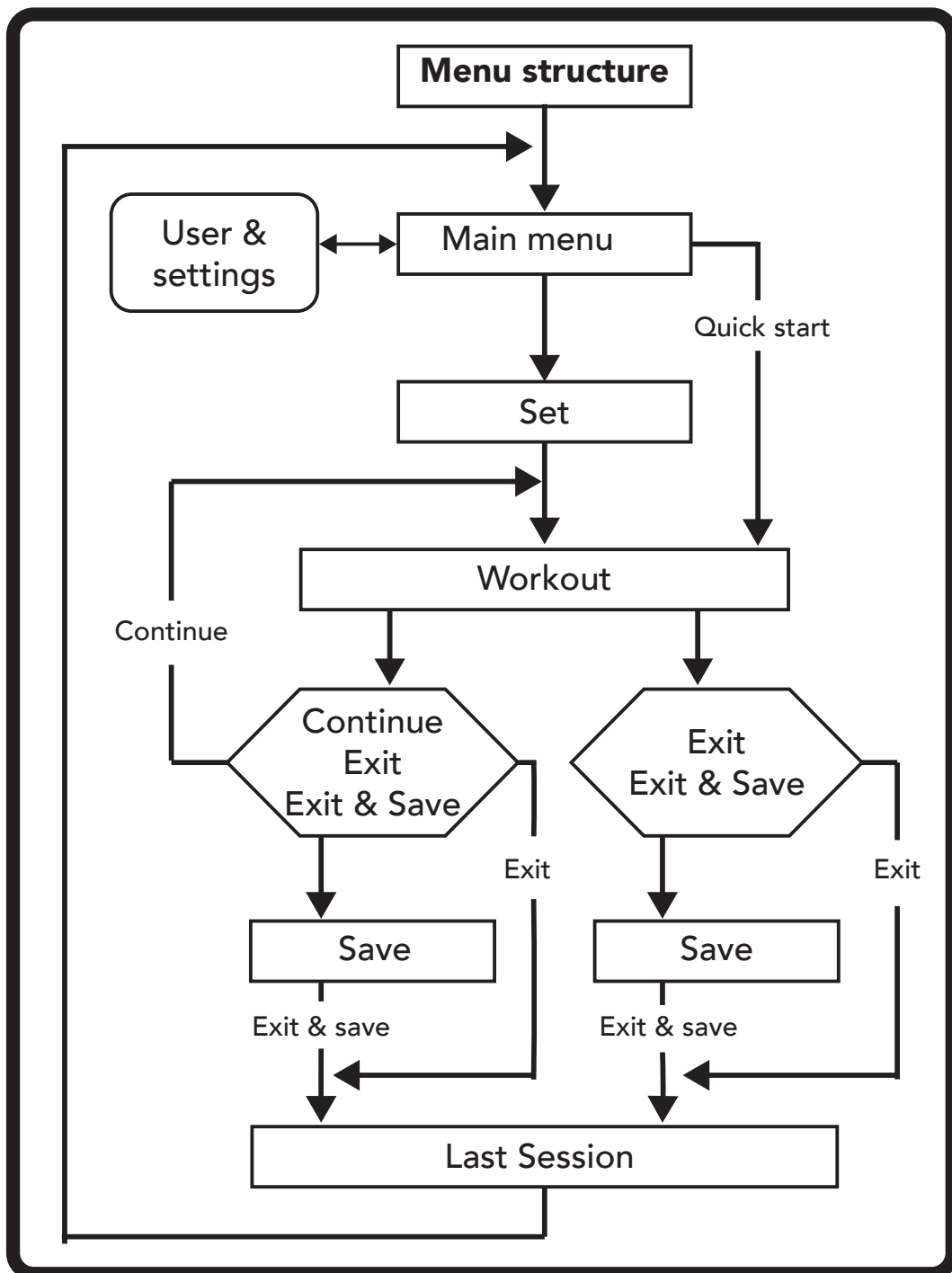
E-59



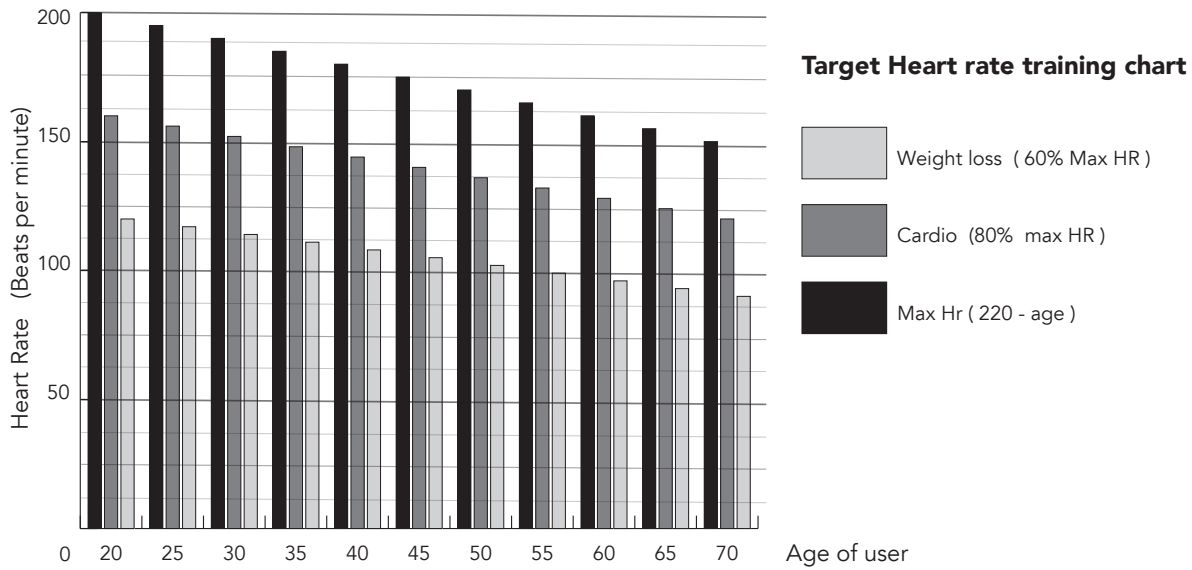
E-60



E-61



E-62



E-63

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

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

Programs

P1 Rolling Hill

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

P2 Hill Climb

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

P3 Cross Country

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

P4 Stamina

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

P5 Power Interval

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

P6 Fatburner 1

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

P7 Fatburner 2

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

P8 Cardio Strength

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

P9 Cardio Climb

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

P10 Hill Interval

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

Sikkerhedsadvasler



ADVARSEL

- Læs sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne kan forårsage personskade eller beskadigelse af udstyret. Opbevar sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.



ADVARSEL

- Pulsovervågningssystemer kan være forkert.
 - Over træning kan resultere i alvorlig personskade eller død. Hvis du føler dig svag, skal du stoppe med at træne straks.
 - Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
 - Brug af dette udstyr af børn eller personer med en fysisk, sensorisk, mental eller motorisk handicap eller mangel på erfaring og viden kan give anledning til farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed skal give eksplicitte instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.
 - Inden du begynder din træning, skal du kontakte en læge til tjek dit helbred.
 - Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andet unormale symptomer, stop straks din træning og konsultere en læge.
 - Start hver for at undgå muskelsmerter og belastning træning ved at varme op og afslut hver træning med Køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
 - Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Det udstyr er ikke egnet til udendørs brug.
 - Brug kun udstyret i miljøer med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trætte miljøer for ikke at blive forkølet.

- Brug kun udstyret i omgivelser med omgivelsestemperaturer mellem 10 ° C og 35 ° C. Opbevar kun udstyret i omgivelser med omgivelsestemperaturer mellem 5 ° C og 45 ° C.
- Brug eller opbevar ikke udstyret i fugtige omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80%.
- Brug kun udstyret til det tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Kontakt en forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.
- Hold hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Brug passende tøj og sko.
- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.
- Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 165 kg (363 lbs).
- Åbn ikke udstyr uden at konsultere din forhandler.

Elektrisk sikkerhed

(Kun til udstyr med elektrisk strøm)

- Før brug skal du altid kontrollere, at netspændingen er den samme som spændingen på udstyrets typeskilt.
- Brug ikke et forlængerkabel.
- Hold netledningen væk fra varme, olie og skarpe kanter.
- Du må ikke ændre eller ændre strømkablet eller stikket.
- Brug ikke udstyret, hvis netledningen eller stikket er beskadiget eller defekt. Kontakt forhandleren, hvis netledningen eller stikket er beskadiget eller defekt.
- Træk altid netledningen helt ud.
- Kør ikke strømkablet under udstyret. Kør ikke netledningen under et tæppe. Anbring ikke genstande på netledningen.
- Sørg for, at netledningen ikke hænger over kanten af et bord.
- Sørg for, at netledningen ikke kan fanges ved et uheld eller snubles.
- Efterlad ikke udstyret uden opsyn, når stikket sættes i stikkontakten.
- Træk ikke i ledningen for at fjerne stikket fra stikkontakten.
- Tag stikket ud af stikkontakten, når udstyret ikke er i brug, før montering eller demontering og inden rengøring og vedligeholdelse.



FORSIGTIG

- Hvis spændingen varierer med ti procent (10%) eller mere, kan ydelsen på dit løbebånd blive påvirket. Sådanne betingelser er ikke dækket af din garanti. Hvis du har mistanke om, at spændingen er lav, skal du kontakte dit lokale elfirma eller en autoriseret elektriker for korrekt test.



FORSIGTIG

- Brug ALDRIG en RCD - Residual Current Device (U.S. ver. = GFCI) - stikkontakt med dette løbebånd. Som med ethvert apparat med en stor motor, vil RCD / GFCI trip ofte. Før netledningen væk fra enhver bevægelig del af løbebåndet inklusive elevationsmekanismen og transporthjulene.

Jording instruktioner

Dette produkt skal være jordforbundet. Hvis løbebåndets elektriske system skulle fungere forkert eller nedbryde jordforbindelse, giver den mindst mulig modstand mod elektrisk strøm, hvilket reducerer risikoen for elektrisk stød. Dette produkt er udstyret med en ledning med et jordforbindelse til udstyret. Stikket skal sættes i en passende stikkontakt, der er korrekt installeret og jordforbundet i overensstemmelse med alle lokale koder og ordinanser.



ADVARSEL

- forkert tilslutning af udstyret jordforbindelse kan medføre risiko for elektrisk stød. Kontakt en kvalificeret elektriker eller serviceværksteder, hvis du er i tvivl om, om produktet er korrekt jordforbundet. Modificer ikke stikket, der følger med produktet, hvis det ikke passer til stikkontakten. få en korrekt stikkontakt installeret af en kvalificeret elektriker.

Beskrivelse (Fig. A)

Din løbebånd er et stykke stationært fitnessudstyr, der bruges til at simulere at gå eller løbe uden at forårsage for stort pres på leddene.

Pakkeindhold (Fig. B & C)

- Pakken indeholder delene som vist i fig. B.
- Pakken indeholder fastgørelseselementer som vist i fig. C. Se afsnittet "Beskrivelse"



BEMÆRK

- Kontakt en forhandler, hvis en del mangler.

Samling (Fig. D)



ADVARSEL

- Saml udstyret i den givne rækkefølge.
- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.



FORSIGTIG

- Anbring udstyret på en fast, plan overflade.
- Anbring udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Tillad mindst 100 cm afstand omkring udstyret.

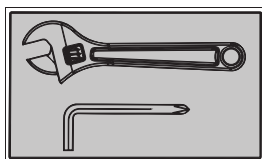
- Se illustrationerne for korrekt montering af udstyret.



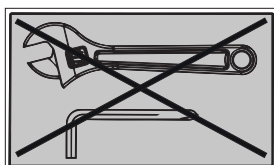
Monteringsnote (Fig. D-3A)

- Anbring monteringsbeslag (3 & 4) helt bag på konsollen, og stram derefter skrueerne.

Fastgør møtrikker og bolte



Spænd alle møtrikker og bolte sikkert, når alle komponenter er samlet i nuværende og tidligere trin..



Stram ikke alle møtrikker og bolte i dette trin.



BEMÆRK

- Gem de værktøjer, der følger med dette produkt, når du er færdig med produktsamlingen til fremtidige serviceformål.

Træninger

Træningen skal være passende let, men af lang varighed. Aerob træning er baseret på forbedring kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og fitness. Du skal svede, men du bør ikke komme ud af åndenød under træningen. For at nå og opretholde et grundlæggende fitnessniveau skal du træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen. Forøg antallet af træningssessioner for at forbedre dit konditionsniveau. Det er værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost. En person, der er forpligtet til slanketure, bør træne dagligt, i de første 30 minutter eller mindre

gradvist øge den daglige træningstid til en time. Start din træning med lav hastighed og lav modstand for at forhindre, at hjerte-kar-systemet udsættes for overdreven belastning.

Efterhånden som fitnessniveauet forbedres, kan hastighed og modstand øges gradvist. Effektiviteten af din træning kan måles ved at overvåge din puls og din puls.

Træningsinstruktioner

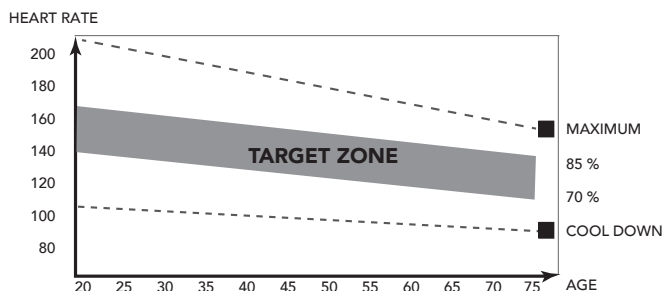
Brug af din fitness træner giver dig flere fordele, det forbedrer din fysiske kondition, tonemuskel og i forbindelse med en kalorieindstillet diæt hjælper dig med at tabe dig.

Opvarmningsfasen

Dette trin hjælper med at få blodet til at strømme rundt i kroppen og musklerne fungerer korrekt. Det vil også reducere risikoen for kramper og muskelskader. Det tilrådes at udføre et par strækøvelser som vist nedenfor. Hver strækning skal holdes i cirka 30 sekunder, ikke tving eller ryk dine muskler ind i en strækning - hvis det gør ondt, STOP

Træningsfasen

Dette er det stadium, hvor du lægger en indsats. Efter regelmæssig brug bliver musklerne i dine ben mere fleksible. Arbejd til din, men det er meget vigtigt at opretholde et konstant tempo hele tiden. Arbejdshastigheden skal være tilstrækkelig til at hæve din hjerterytme til målzonen vist i grafen nedenfor.



Denne fase skal vare i mindst 12 minutter, selvom de fleste starter omkring 15-20 minutter

Afkølingsfasen

Dette trin er at lade dit hjerte-kar-system og musklerne trække sig ned. Dette er en gentagelse af opvarmningsøvelsen, f.eks. reducer tempoet, fortsæt i cirka 5 minutter. Strækøvelserne skal nu gentages, og husk igen at ikke tvinge eller rykke dine muskler ind i strækningen.

Når du bliver bedre, skal du muligvis træne længere og hårdere. Det tilrådes at træne mindst tre gange om ugen, og hvis det er muligt, skal du træne jævnt i løbet af ugen.

Muskeltoning

For at tone muskler, mens du er på din fitness-træner, skal du have modstanden ret høj. Dette vil lægge større belastning på vores benmuskler og kan betyde, at du ikke kan træne så længe du vil. Hvis du også prøver at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram. Du skal træne som normalt under opvarmnings- og afkølingsfaserne, men mod slutningen af træningsfasen skal du øge modstanden, så dine ben arbejder hårdere. Du bliver nødt til at reducere din hastighed for at holde din puls i målzonen.

Vægttab

Den vigtige faktor her er mængden af indsats, du lægger på. Jo hårdere og længere du arbejder, jo flere kalorier forbrænder du. Effektivt er dette det samme som hvis du træner for at forbedre din kondition, forskellen er målet.

Puls

Pulsmåling (håndpulsfølere)

Pulsfrekvensen måles af sensorer i styret, når brugeren rører begge sensorer på samme tid. Nøjagtig pulsmåling kræver, at huden er let fugtig og konstant berører håndpulsfølerne. Hvis huden er for tør eller for fugtig, bliver pulsmålingens måling mindre nøjagtig.



BEMÆRK

- Brug ikke håndpulsfølere i kombination med et pulsbælte.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder der en alarm, når den overskrides.

Pulsmåling (puls brystbælte)

Den mest nøjagtige måling af puls opnås med et pulsbælte. Pulsen måles af en pulsmodtager i kombination med et pulsgiverbælte. Nøjagtig hjertemåling kræver, at elektroderne på transmitterbæltet er let fugtige og konstant berører huden. Hvis elektroderne er for tørre eller for fugtige, bliver pulsmålingen mindre nøjagtig..



ADVARSEL

- Hvis du har en pacemaker, skal du kontakte en læge, inden du bruger et pulsbælte.



FORSIGTIG

- Hvis der er flere pulsmåleinstrumenter ved siden af hinanden, skal du sørge for, at afstanden mellem dem er mindst 1,5 meter.
- Hvis der kun er en pulsmodtager og flere pulssendere, skal du sørge for, at kun en person med en sender er inden for transmissionens rækkevidde.



BEMÆRK

- Brug ikke et pulsbælte i kombination med håndpulsfølerne.
- Bær altid pulsbæltet under dit tøj direkte i kontakt med din hud. Bær ikke pulsbæltet over dit tøj. Hvis du har pulsbæltet over dit tøj, er der intet signal.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder der en alarm, når den overskrides.
- Senderen sender pulsen til konsollen op til en afstand på 1 meter. Hvis elektroderne ikke er fugtige, vises ikke pulsen på displayet.
- Nogle fibre i tøj (f.eks. Polyester, polyamid) skaber statisk elektricitet, som kan forhindre nøjagtig pulsmåling.
- Mobiltelefoner, fjernsyn og andre elektriske apparater skaber et elektromagnetisk felt, som kan forhindre nøjagtig pulsmåling.

Maksimal puls (under træning)

Den maksimale puls er den højeste puls, som en person sikkert kan opnå gennem træningsstress. Følgende formel bruges til at beregne den gennemsnitlige maksimale puls: 220 - ALDER. Den maksimale puls varierer fra person til person.



ADVARSEL

- Sørg for, at du ikke overskrider din maksimale puls under din træning. Hvis du tilhører en risikogruppe, skal du kontakte en læge.

Nybegynder

50-60% af den maksimale puls

Velegnet til begyndere, vægtovervågere, rekonvalesenter og personer, der ikke har trænet i lang tid. Træn mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

Fremskreden

60-70% af den maksimale puls

Velegnet til personer, der ønsker at forbedre og vedligeholde konditionen. Træn mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

Ekspert

70-80% af den maksimale puls

Velegnet til de stærkeste af personer, der er vant til langvarig træning.

BRUG

Hovedafbryder (fig. E-2)

Udstyret er udstyret med en hovedafbryder for at lukke udstyret helt ned.

Sådan startes udstyret:

- Sæt netstikket i udstyret.
- Sæt stikket i stikkontakten.
- Sæt hovedafbryderen i tændt position.

Sådan stopper du udstyret:

- Sæt hovedafbryderen i slukket position.
- Tag stikket ud af stikkontakten.
- Tag stikket ud af udstyret.

Sikkerhedsnøgle (fig. E-1)

Udstyret er udstyret med en sikkerhedsnøgle, der skal sættes korrekt i konsollen for at starte udstyret. Hvis du fjerner sikkerhedsnøglen fra konsollen, stopper udstyret med det samme.

- Sæt sikkerhedsnøglen i åbningen i konsollen. - Sørg for, at klemmen på sikkerhedsnøglen er korrekt fastgjort til dit tøj.
- Sørg for, at klemmen ikke fjernes fra dit tøj, før sikkerhedsnøglen fjernes fra konsollen.

Afbryder (fig. E-2)

Udstyret er udstyret med en afbryder, der afbryder kredsløbet, når elbelastningen er over den maksimale kapacitet. Når dette sker, skal afbryderen trykkes ned.



ADVARSEL

- Før du trykker på afbryderen, skal du tage stikket ud af udstyret.

Hvis udstyret lukker ned, skal du gøre som følger for at genstarte udstyret:

- Tag stikket ud af udstyret.
- Tryk på afbryderen for at genstarte udstyret. - Sæt netstikket i udstyret.



BEMÆRK

- Nogle afbrydere, der bruges i boliger, er ikke klassificeret til høje startstrømme, der kan opstå, når et løbebånd tændes eller endda under normal brug. Hvis din løbebånd udløser afbryderen (selvom det er den korrekte strømstyrke, og løbebåndet er det eneste apparat på kredsløbet), men afbryderen på løbebåndet i sig selv ikke udløses, skal du udskifte afbryderen med en høj indgangstype. Dette er ikke en garantifejl. Dette er en tilstand, vi som fabrikant ikke har nogen evne til at kontrollere.

Konsol (Fig. F)



FORSIGTIG

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør konsollens overflade, når den er dækket af svededråber.
- Læn dig ikke på konsollen.
- Berør kun displayet med fingerspidsen. Sørg for, at dine negle eller skarpe genstande ikke rører ved skærmen.



BEMÆRK

- Konsollen skifter til standbytilstand, når udstyr bruges ikke i 4 minutter.

joghjul og knapper

Back, Stop knap:

Gå tilbage til forrige vindue

- Stop den aktive træning

Bruger / indstillinger:

- Tryk på denne knap for at åbne skærbilledet Bruger / indstillingstilstand - Denne knap kan ikke bruges under træning

Hastighed +

- Øger hastigheden (0,5 ~ 22 km / t).
- Ved at trykke en gang øges hastigheden med 0,1 km / t. - Hvis du holder nede i to sekunder, øges hastigheden hurtigere. - Rul programmer og skift værdier i programmeringstilstand.

Hastighed -:

- Sænker hastigheden (0,5 ~ 22 km / t).
- Hvis du trykker en gang, reduceres hastigheden med 0,1 km / t. - Hvis du holder nede i to sekunder, reduceres hastigheden hurtigere. - Rul programmer og skift værdier i programmeringstilstand.

Hældning +

- Øger hældningen (0% ~ 15% ± 1%).
- Denne knap bruges også til at rulle gennem programmerne.

Hældning -:

- Mindsker hældningen (0% ~ 15% ± 1%).
- Denne knap bruges også til at rulle gennem programmerne.

Joghjul: (fig. E-03)

Drejefunktioner:

- Vælg træningstilstand i hovedmenuen
- Valg af valgmulighed for bruger / indstillingstilstand
- Vælg arbejdspost på indstillingskærmen
- Forøg eller formindsk indstillingsværdien
- Justering af målværdien (høj / lav) under træning

Vandret

Drej med uret for at vælge indstilling til højre; mod uret til venstre.

Lodret

Drej med uret for at skifte op; mod uret for at skifte ned.

Pressefunktioner:

- Indstillingsbekræftelse under bruger / indstillingstilstand
- Bekræftelse af arbejdssemne på indstillingsskærmen
- Indstilling af værdi bekræftelse
- Skift af skærm mellem bpm / hældningsprofil
- Skift af skærm mellem video / profil under T-vej

Startskærm

Ved opstart af brugergrænsefladen vises indlæsningsskærmen som vist nedenfor. (Fig. E-04)
Efter et par sekunder skifter denne scree til datalæsning i gang skærbilledet. Vist nedenfor. (Fig. E-05)
Efter indlæsning af applikationen vises brugergrænsefladen i hovedmenuskærmen. (Fig. E-06)
Træner er nu klar til at starte din træningsprogrammering ved bare at vælge hurtig start og start.

Generel træningsskærm

(Fig. E-26)
X-aksen angiver tid i minutter mellem 0 ~ 30. Det opdateres en gang hvert 15. minut under træning

- Under træning skal du trykke på joghjulsknappen for at skifte Y-aksen mellem hældning / bpm.
- Søjlediagrammet angiver stigningsværdien / hastighedsværdien.
- Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, når træningstiden øges. Træningsskærmen kunne højst vise 5-timers data.
- Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer, når pulsfrekvensen går op og ned.

Programmer

Quick start

Fig. E-06)

- Drej løbehjulet, og vælg "Hurtig start"
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og indtaste træningsskærm hurtigt

Afslut træning

Træningens slutskærm vises, når Tilbage / stop eller Hovedmenuen trykkes, eller når den hvide priklinje når målværdien.

Træningsendeskærm (fig. E-28)

Blive ved:

Vælg "Fortsæt" for at vende tilbage til træningsskærmen

Afslut:

Vælg "Afslut" for at afslutte til sidste session skærbillede.

Gem og afslut: (fig. E-24)

Vælg "Gem og afslut" og indtast et filnavn i bunden af skærmen: Brug joghjulet til at vælge A ~ Z eller 0 ~ 9, gem alle træningsdata og navngiv filen til en ny træningstilstand.



BEMÆRK

- For at gemme træningsdata er det nødvendigt at have 10 minutter eller 3 km træningsprofildata



BEMÆRK

- Det er ikke muligt at gemme træningsdata, når du er i Fitness test eller T-Road mode.

Vis træningsdataene på skærmen Sidste session.

Træningsdataskærm (fig. E-25)

Tryk på joghjulsknappen for at vende tilbage til hovedmenuen.

Målpuls

(Fig. E-07)

- Drej løbehjulet, og vælg "Målret HR"
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og åbne indstillingen skærm (1)

Indstillingsskærm (1) (fig. E-15)

- Drej løbehjulet for at justere målpulsværdien. (Procentdelen varierer med bpm-værdi)
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og åbne indstillingen

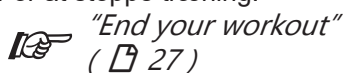
Indstillingsskærm(2) (Fig. E-16)

- Drej joghjulet for at vælge emne
- Tryk på joghjulsknappen for bekræftelse og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.
- Drej joghjulet for at ændre indstillingsområder
- Tryk på joghjulsknappen for at bekræfte og indtaste Træningsskærm.

Træningsskærm (Fig. E-29)

- En meddelelse om "Ingen puls" vises, hvis brugerens puls registreres ikke under træning.

For at stoppe træning:

**Manuel**

(Fig. E-08)

- Drej løbehjulet, og vælg "Brugervejledning"
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og åbne indstillingsskærm (1).

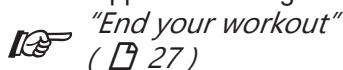
Indstillingsskærm (1) (Fig. E-13)

- Drej joghjulet for at vælge emne
- Tryk på joghjulsknappen for bekræftelse og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.
- Drej joghjulet for at ændre indstillingsområder
- Tryk på joghjulsknappen for at bekræfte og indtaste Træningsskærm.

Træningsskærm(Fig. E-23)

- Tryk på joghjulsknappen under træning for at skift Y-aksen mellem Nm hældning / bpm
- Den hvide priklinje viser den aktuelle position, hvilken bevæger sig mod højre, når kalorie / tid / afstand øges.
- Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer, når pulsfrekvensen går op og ned

For at stoppe din træning

**Forudindstillede programmer**

(Fig. E-09)

- Drej løbehjulet, og vælg "Forudindstillede programmer"
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og åbne indstillingen skærm (1).

Setting screen (1) (Fig. E-47)

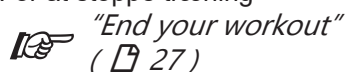
- Turn the jog wheel to select program
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)

Setting screen (2) (Fig. E-14)

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen

Træningsskærm (hældningskontrol) (fig. E-48)**Træning (pulsstyring) (Fig. E-27)**

For at stoppe træning

**Egen træning**

(Fig. E-10)

- Turn the jog wheel and select "Preset Programs"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

**BEMÆRK**

Når der ikke findes nogen gemte træninger, vises vinduet nedenfor. (Fig. E-44)

- Tryk på joghjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

Indstillingsskærm (1) (fig. E-40)

Indstillingsskærm (1) er til brugerens gemte genstande og træningsoptegnelser.

De vises i højre og venstre skærm.

- Drej joghjulet for at vælge emne
- Tryk på joghjulsknappen for at bekræfte og åbne valgvindue.

Valgvindue (fig. E-43)

- Drej hjulet, og vælg emne

Vælg "Replay"

- Tryk på Jog Wheel-knappen for at bekræfte. Gå ind i træningsskærmen, og fortsæt den forrige uddannelse

Vælg "Edit"

- Tryk på joghjulet for at bekræfte
- Indtast og rediger rækkeviddeindstillingen
- Tryk på joghjulsknappen for at bekræfte og gå ind i træningsskærm

Vælg "Delete"

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button to confirm and to open selection window.
- Choose Yes to delete selected file, choose no not delete selected file.
- Press jog wheel button to confirm.

Træningsskærm:

Træningsskærmen afhænger af den træningstilstand, du er i.

Mål HR-tilstand

Det er det samme som forudindstillede programmer Heart Rate Mode

Fitness test

(Fig. E-11)

- Drej løbehjulet, og vælg "Fitness test"
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og åbne indstillingen skærm (1).

**BEMÆRK**

Brugergrænsefladen har brug for brugerens data til at behandle konditionstest, hvis der ikke findes nogen tilgængelige brugerdata. Konditionstest kan ikke starte.

Følgende meddelelse vises. (Fig. E-35)

- Tryk på joghjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

Informationsvindue

Oplysningerne viser:

"Fitness test er Cooper test bruger går / løber så langt som muligt på 12 minutter".

- Tryk på joghjulsknappen for at bekræfte og åbne Workout Skærm

Træningsskærm (fig. E-36)

Skærmen viser

"Test mislykkedes! hvis:

- Træningstiden er for kort

"Ingen puls registreret" hvis:

- Det registrerer ikke brugerens puls
- Tryk på Tilbage / stop eller Hovedmenuknep for at forlade træningsskærmen

Træningsdataskærm (fig. E-25)

- Tryk på joghjulet for at gå til VO2 Max testresultatskærmen

VO2 Max testresultatskærm (fig. E-58)

- Tryk på joghjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

For at stoppe træning

"End your workout"
(27)

VO2 Max test result table. (Fig. E-63)**T-Road**

(Fig. E-12)

- Drej løbehjulet, og vælg "T-træner"
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og åbne indstillingen Skærm (1).

Indstillingsskærm (1) (fig. E-54)

Der er 3 valgbare spor tilgængelige.

Kendskab til: Tuscany Sandy Road / Tuscany Scenrey Road / Tuscany Country Road.

- Drej løbehjulet, og vælg dit træningsspor - Tryk på løbehjulet for at bekræfte og indtaste træningsvideoskærm. (Fig. E-53)

Tryk på løbehjulet under træning for at skifte mellem video- og profilskærmen (fig. E-52)

- X-aksen vises som afstandsenhed, km i metrisk og mil i Imperial
- Y-aksenheden er m i metrisk og ft i Imperial
- Tryk på Jog-hjulet under træning for at skifte mellem video / profilskærm

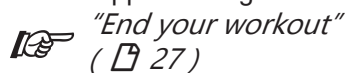
I profil skærm:

- The white dot line shows current position, which moves rightward as workout time increases.
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down

På videoskærm:

- Det hvide ikon + 0 ° nederst til venstre på skærmen viser hældningsniveauet, og det varierer med ændringen af profilens hældningsniveau.
- Tryk på Tilbage / stop, Hovedmenu eller den hvide priklinje når målværdien kan forlade træningsskærmen

For at stoppe træning:



Brugerindstillinger

Tryk på "Bruger / Indstillinger" -knappen for at åbne hovedmenuen Bruger / Indstillinger.

- Brug joghjulet til at vælge en af de seks tilgængelige genstande.
- Tryk på joghjulsknappen for at bekræfte at komme ind i det valgte elementindstillingskærbillede

Bruger Log

(Fig. E-17)

Ved at vælge "Brugerlog" kan du: se træningsdataene for den valgte bruger.

Du kan se enten de sidste træningspassedata eller en oversigt over alle brugerens sessioner. (Fig. E-25)
Afslut træningsdataene ved at trykke på BACK / STOP.

Brugerindstillinger

(Fig. E-18)

Ved at vælge "Brugerindstilling" kan du:

- Juster lysstyrken (standard = 50%)
- Kontroller maskinens samlede kilometertal.
- Kontroller den samlede brugte tid for maskinen.
- Kontroller standard firmware- og softwareversionen af Konsol
- Skift sprog
- Vælg knap biplyd til (ja) eller fra (NEJ)

Vindue til brugerindstilling. (Fig. E-57)

Sådan ændres indstillinger

- Drej joghjulet for at vælge det ændrede element.
- Tryk på joghjulet for at åbne det valgte element i højre side på skærmen til redigering ..
- Drej joghjulet for at ændre den valgte værdi.
- Tryk på joghjulet for at bekræfte ændringen.
- Drej joghjulet for at vælge næste element, eller brug Tilbage / Stop-knappen for at gå tilbage til indstillingsmenuen.

Rediger bruger

Ved at vælge Rediger bruger kan du: (Fig. E-19) Redigere: (Fig. E-34))

Brugernavn:

- Drej joghjulet, og vælg "Navn"
- Tryk på joghjulet for at åbne "Navn" -redigering.
- Drej joghjulet for at vælge bogstav
- Tryk på joghjulet for at bekræfte
- Drej joghjulet for at vælge næste bogstav
- Når navnet redigeres korrekt, end vælg "✓" til bekræft navn og gå tilbage til Rediger brugermenu

Units, Display

- Drej løbehjulet, og vælg "Enheder"
 - Tryk på joghjulet for at åbne redigering af "Enheder"
 - Drej joghjulet for at vælge
- Metrisk: viser enheder i km / km / t / Kcal
Imperial: vis enheder i mile / mph / kcal
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger bruger Menu

Display

- Drej joghjulet, og vælg "Display"
 - Tryk på joghjulet for at åbne "Display" -redigering
 - Drej joghjulet for at vælge
- Optælling: Forudindstillet tid / afstand tælles op
Nedtælling: Forudindstillet tid / afstand tælles ned.
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger bruger Menu

Køn

- Drej løbehjulet, og vælg "Køn"
- Tryk på joghjulet for at åbne "Køn" -redigering
- Drej løbehjulet for at vælge Mand / Kvinde
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger bruger Menu

Alder

- Turn jog wheel and select "Age"
- Press jog wheel to open "Age" edit
- Turn jog wheel to change age
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

Højde

- Drej løbehjulet, og vælg "Højde"
 - Tryk på joghjulet for at åbne redigering af "Højde"
 - Drej løbehjulet for at ændre højden
- 1 cm, når enheder i metrisk
1 ft / tomme, når enheder i Imperial.
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger bruger Menu

Vægt

- Drej løbehjulet, og vælg "Vægt"
- Tryk på joghjulet for at åbne redigering af "Vægt"

- Drej løbehjulet for at ændre vægt I kg, når enheder i metrisk I kg, når enheder i Imperial.
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger bruger Menu

Max puls

- Drej løbehjulet, og vælg "Max HR"
- Tryk på joghjulet for at åbne "Max HR" -redigering
- Drej joghjulet for at ændre standard maks. HR-forudindstilling som:
når valgt Mand: 220-år
når valgt kvinde: 226-år
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger bruger menuen

Max hastighed

- Drej løbehjulet, og vælg "Maks. Hastighed"
- Tryk på joghjulet for at åbne "Maks. Hastighed" -redigering
- Drej løbehjulet for at ændre maks. Hastighed
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger bruger Menu



BEMÆRK

Den indstillede maksimale hastighed vil blive brugt som den maksimale løbebåndshastighed, både manuelt og i programprofiltilstande.

Slet bruger

((Fig. E-20))

Ved at vælge "Slet bruger" kan du:

Slet en bruger og alle dens data.

- Drej joghjulet, og vælg den bruger, du vil have slet
- Tryk på joghjulet for at slette den valgte bruger og gå tilbage til menuen.

Brugeren slettes uden yderligere anmodning

Skift bruger

(Fig. E-21))

Ved at vælge "Skift bruger" kan du:

Vælg en anden forudindstillet brugerprofil.

- Drej joghjulet, og vælg den bruger, du vil have aktivere
- Tryk på joghjulet for at bekræfte den valgte bruger og gå tilbage til menuen.

Opret bruger

(Fig. E-22)

Ved at vælge "Opret bruger" kan du oprette en ny brugerprofil. Der kan maksimalt installeres 8 brugere. Se Rediger bruger for at oprette bruger.

(Fig. E-31)

Garanti

Garantibetingelser

Forbrugeren har ret til gældende lovgivning rettigheder angivet i den nationale lovgivning om handel med forbrugsgoder. Denne garanti begrænser ikke disse rettigheder. Købers garanti er kun gyldig, hvis varen bruges i et miljø godkendt af Tunturi New Fitness BV til det pågældende udstyr. Det produktspecifikke godkendte miljø er angivet i brugervejledningen, der følger med dit udstyr.

Garantibetingelser

Garantibetingelserne begynder fra købsdatoen.

Garantibetingelser kan variere fra land til land, så kontakt din lokale forhandler for at få garantibetingelserne.

Garantidækning

Under ingen omstændigheder må Tunturi New Fitness BV eller Tunturi-forhandleren hæfte i medfør af denne garanti eller på anden måde for specielle, indirekte, sekundære eller følgeskader af enhver art, der skyldes brug eller manglende evne til at bruge dette udstyr.

Garantibegrænsninger

Denne garanti dækker produktionsfejl i fitnessudstyret som oprindeligt pakket af Tunturi New Fitness BV. Garantien gælder kun under normal, anbefalet brug af produktet som beskrevet i brugervejledningen og forudsat at Tunturi New Fitness BV's instruktioner til installation, vedligeholdelse og brug er overholdt. Hverken Tunturi New Fitness BV eller Tunturi-distributørernes forpligtelser gælder for mangler på grund af årsager uden for deres kontrol. Garantien gælder kun for den oprindelige køber og er kun gyldig i lande, hvor Tunturi New Fitness BV har en autoriseret importør. Garantien gælder ikke for fitnessudstyr eller komponenter, der er blevet ændret uden samtykke fra Tunturi New Fitness BV. Mangler, der skyldes normalt slid, misbrug, misbrug, korrosion eller skader, der opstår under lastning eller transport, dækkes ikke.

Garantien dækker ikke lyde eller støj, der udsendes under brug, hvis disse ikke i væsentlig grad hindrer brugen af udstyret, og hvor de ikke skyldes en fejl i udstyret. Garantien dækker ikke mangler, der opstår som følge af manglende fragt med jævne mellemrum

vedligeholdelse som beskrevet i brugervejledningen til produktet. Desuden dækker garantien ikke mangler, der opstår ved brug og opbevaring i et uegnet miljø som beskrevet i brugervejledningen, som skal være indendørs, tørt, støv- og kornfrit og inden for et temperaturinterval på + 15 ° C til + 35 ° C. Garantien dækker ikke vedligeholdelsesaktiviteter såsom rengøring, smøring og normale deljusteringer eller installationprocedurer, som kunderne selv kan udføre, såsom udskiftning af ukomplicerede målere, pedaler og andre lignende dele, der ikke kræver demontering / montering af fitnessudstyret. Garantireparationer udført af andre end autoriserede Tunturi-repræsentanter er ikke omfattet.

Manglende overholdelse af instruktionerne i brugervejledningen annullerer produktets garanti.

Rengøring og vedligeholdelse



ADVARSEL

- Fjern stikket fra stikkontakten inden rengøring og vedligeholdelse.
- Brug ikke opløsningsmidler til at rengøre udstyret.
- Bloker ikke ventilationsåbningerne. Hold ventilationsåbningerne fri for støv, snavs og andre forhindringer.
- Rengør udstyret med en blød, absorberende klud efter hver brug.
- Rengør udstyrets synlige dele med en støvsuger med en lille sugedysenozzle
- Kontroller regelmæssigt, at alle skruer og møtrikker er stramme.

Bælte og løbeflade

Din løbebånd bruger en meget højeffektiv seng med lav friktion. Ydelsen maksimeres, når løbedækket holdes så rent som muligt. Brug en blød, fugtig klud eller papirhåndklæde til at tørre kanten af bæltet og området mellem bæltekanten og rammen. Nå også så langt som praktisk direkte under bæltekanten. Dette skal gøres en gang om måneden for at forlænge bæltens og køredækkets levetid. Brug kun vand - ingen rengøringsmidler eller slibemidler. En mild sæbe- og vandopløsning sammen med en nylon skrubbørste renser toppen af det teksturerede bælte. Lad bæltet tørre inden brug.



ADVARSEL

- Løbebæltet er forvokset. Enhver formssmøring vil skade løbebåndets ydeevne og holdbarhed.

Bæltetstøv

Dette sker under normal indbrud, eller indtil bæltet stabiliseres. Aftørring af overskydende med en fugtig klud minimerer ophobning.

Generel rengøring

Snavs, støv og kæledyrshår kan blokere luftindtag og samle sig på løbebåndet. Månedligt: støvsug under din løbebånd for at forhindre ophobning. To gange om året skal du fjerne den sorte motorhjul og støvsuge snavs, der kan ophobes.

STRØM STRØMKABEL FØR DENNE OPGAVER.

Bæltejusteringer (fig. E-60)

Justering skal foretages fra den bageste rulle.

Justeringsboltene er placeret ved enden af trinskinnerne i endestykker.

- Stram kun de bageste rullebolte (med uret)

for at forhindre glidning ved den forreste rulle. Drej begge løbebåndsspændingsjusteringsbolte i trin på 1/4 omdrejning hver, og kontroller for korrekt spænding ved at gå på bæltet ved lav hastighed og sørg for, at bæltet ikke glider. Bliv ved med at stramme boltene, indtil bæltet holder op med at glide.

- Hvis du føler, at bæltet er tæt nok, men stadig glider, kan problemet være et løst motordrev under frontdækslet.
- Stram ikke for meget
Overstramning vil medføre beskadigelse af remmen og for tidlig lejesvigt.

Justering af løbebåndssporing

Løbebåndets ydeevne afhænger af, at rammen kører på en rimelig jævn overflade. Hvis rammen er ikke plan, den forreste og den bageste rulle kan ikke køre parallelt, og konstant båndjustering kan være nødvendig.

Løbebåndet er designet til at holde løbebåndet rimeligt centreret under brug. Det er normalt, at nogle bælte løber tæt på den ene side, mens bæltet kører uden nogen på. Efter et par minutters brug skal løbebåndet have en tendens til at centrere sig. Hvis bæltet under brug fortsætter med at bevæge sig mod den ene side, er justeringer nødvendige.

Undtagelse:

Under rehabilitering, hvor brugeren bruger det ene ben meget stærkere end det andet, kan det ske, at løbebåndet kører til den ene side. I disse tilfælde bør du ikke justere, medmindre løbebåndet ikke centrerer sig under normal brug.

Sådan indstilles løbebåndssporing (fig. E-59)

Der findes en 10 mm unbrakonøgle til justering af bagrullen. Foretag kun sporingsjusteringer fra venstre side. Indstil bæltehastighed til ca. 3 til 5 km / t.

Husk, en lille justering kan gøre en dramatisk forskel!

Drej boltene med uret for at flytte bæltet til højre. Mod uret for at flytte til venstre. Drej boltene kun 1/4 omgang, og vent et par minutter på, at bæltet justeres. Fortsæt med at dreje 1/4 omdrejninger, indtil bæltet stabiliserer sig i midten af løbedækket.

Bæltet kan kræve periodisk sporingsjustering afhængigt af brug og gang / løbeegenskaber. Nogle brugere vil påvirke sporing forskelligt. Forvent at foretage justeringer efter behov for at centrere løbebåndet. Justeringer vil være mindre vedligeholdelsesproblemer, når bæltet bruges. Korrekt båndsporing er et ejeransvar, der er fælles for alle løbebånd.



BEMÆRK

- Skader på løbebåndet på grund af forkerte justeringer af løbebånd er ikke dækket af produktgarantien.

Fejlfinding

På trods af kontinuerlig kvalitetskontrol kan der forekomme defekter og funktionsfejl forårsaget af individuelle komponenter i udstyret. I de fleste tilfælde er det unødvendigt at tage hele enheden med til reparation, da det normalt er tilstrækkeligt til at udskifte den defekte del.

Hvis udstyret ikke fungerer korrekt under brug, skal du straks kontakte din Tunturi-forhandler. Giv altid dit udstyrs model og serienummer. Angiv også problemets art, brugsbetingelser og købsdato.

Hvis du har brug for reservedele, skal du altid angive model, serienummer på dit udstyr og reservedelsnummeret til den del, du har brug for. Reservedelslisten er bagest i denne manual. Brug kun de reservedele, der er nævnt i reservedelslisten.

Fejlkode

Hvis displayet viser en fejlkode (markeret med "E" / "DC" + nummer), genstart udstyret og kontroller, om displayet stadig viser fejlkoden. Hvis displayet stadig viser fejlkoden, skal du straks kontakte forhandleren.

Transport og opbevaring



ADVARSEL

- Fjern stikket fra stikkontakten inden rengøring og vedligeholdelse.
- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.
- Sørg for, at der ikke er andre personer eller genstande under udstyret.

- Flyt udstyret og læg forsigtigt udstyr nede.
- Anbring udstyret på en beskyttende base til forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Flyt udstyret forsigtigt over ujævne overflader.
- Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjul, men bær udstyret ved styret.
- Opbevar udstyret lodret.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så lidt temperaturvariation som muligt.

Yderligere information

Emballage bortskaffelse

Regeringens retningslinjer beder os om at reducere mængden af bortskaffet affald på lossepladser. Vi beder derfor om, at du bortskaffer alt emballageaffald ansvarligt på offentlige genbrugscentre.

bortskaffelse

Vi i Tunturi håber, at du får mange års behagelig brug fra din fitness træner. Dog kommer der et tidspunkt, hvor din fitness-træner kommer til slutningen af sin brugstid. Under 'europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af din fitness træner til et anerkendt offentligt indsamlingsanlæg.

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

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

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

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



Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi.com
info@tunturi.com

