

TUNTURI®

Centuri T100 Treadmill

GB User manual
DE Benutzerhandbuch
SE Bruksanvisning

TUNTURI®	
Treadmill T60 SKU: 22TRN60000	Made in China CE
INPUT: AC 210~240V/ 50-60HZ 220 V-AC/ 10A 2.5KW	RoHS
MAX USER WEIGHT: 135 KGS HOME USE	EN957 Class HB
SN:	



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

- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat u dit product gaat gebruiken.
- Leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.
- Antes de utilizar este producto, lea atentamente este manual de usuario.
- Läs den här användarhandboken noggrant före användning av den här produkten.
- Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.



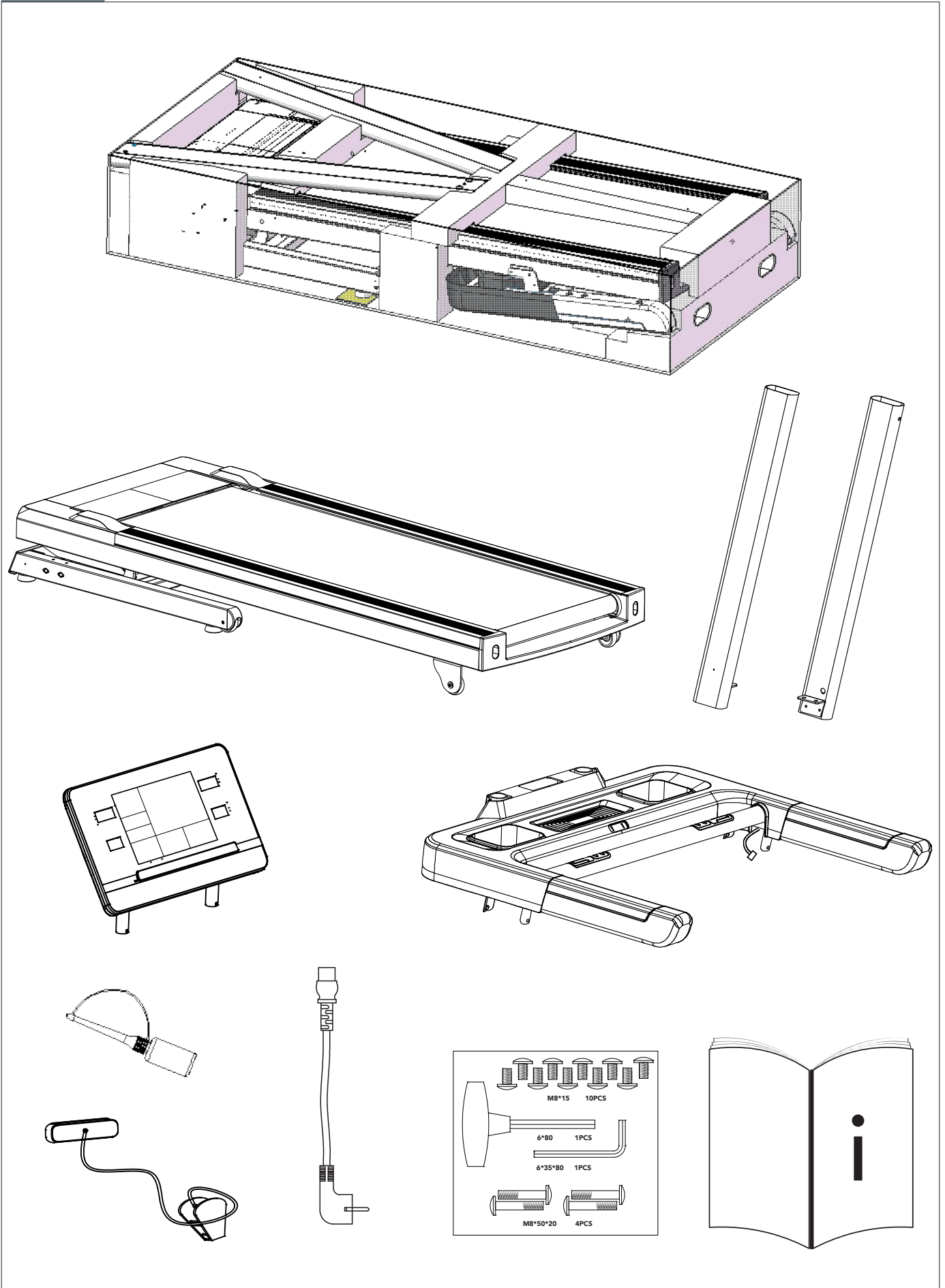
www.tunturi.com

A

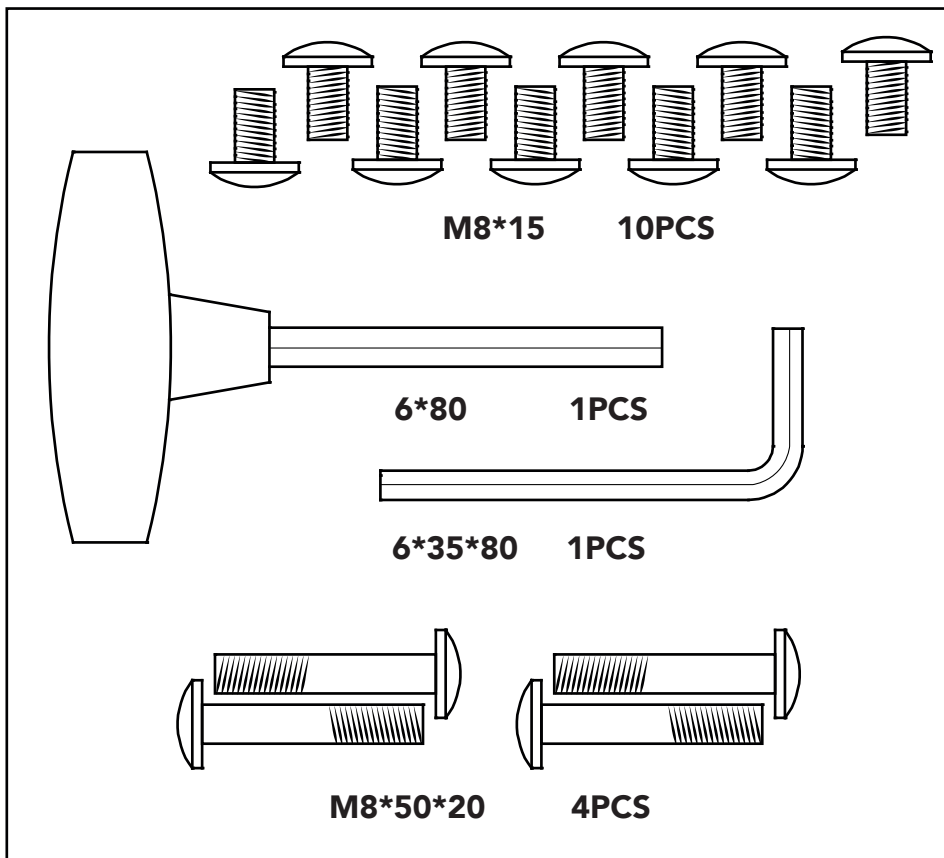




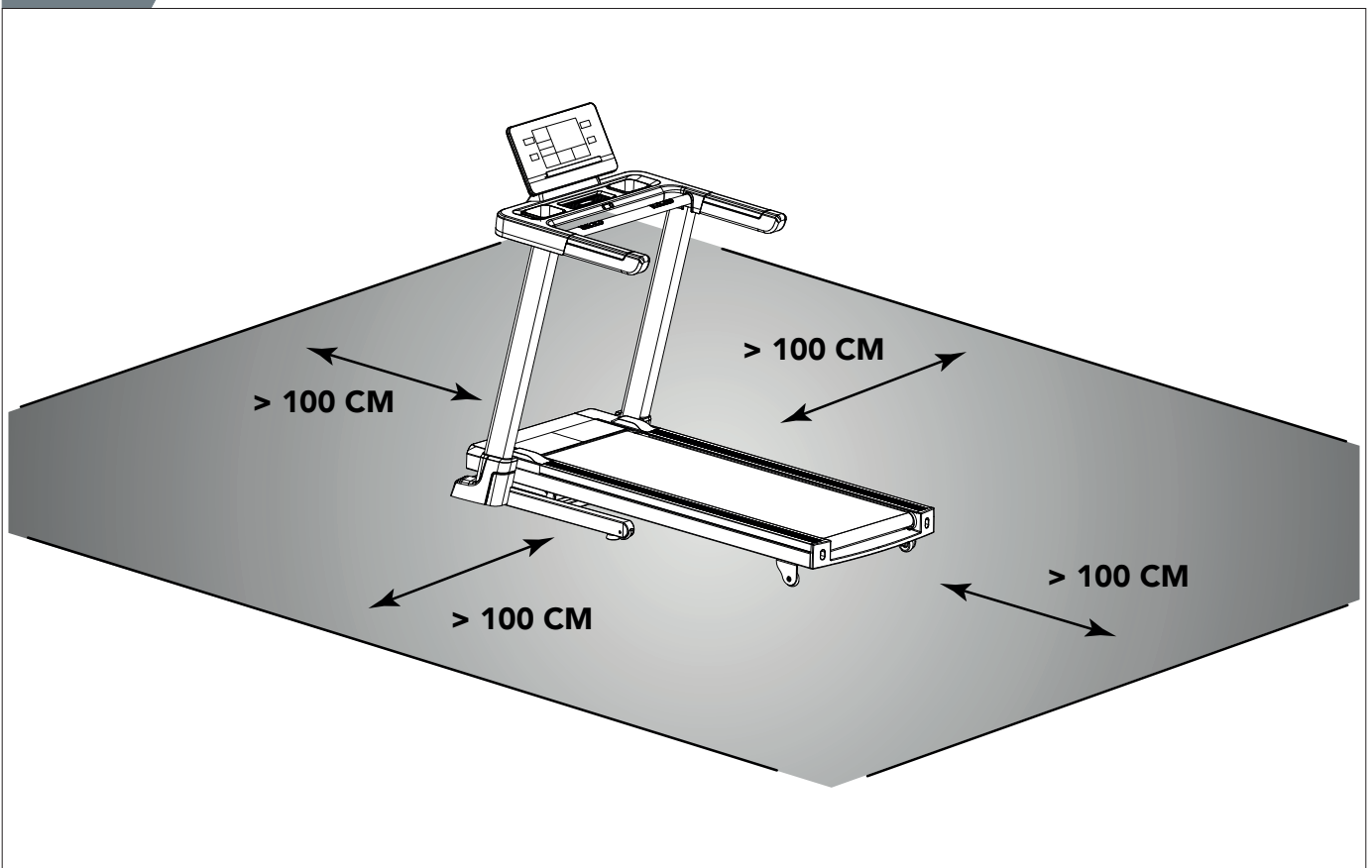
B



C

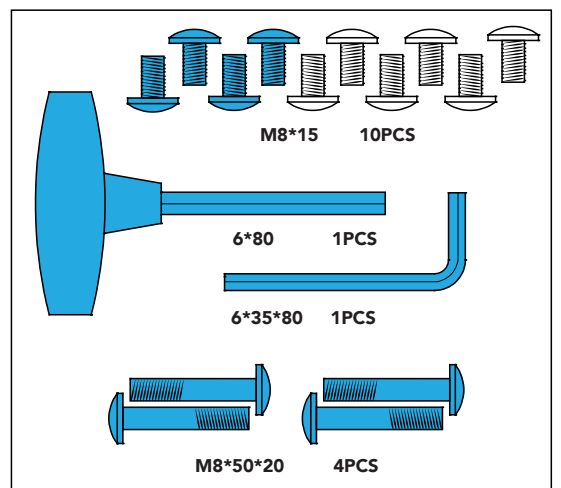
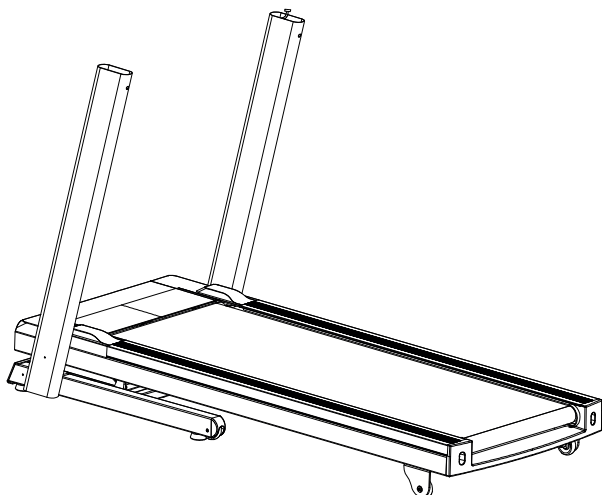
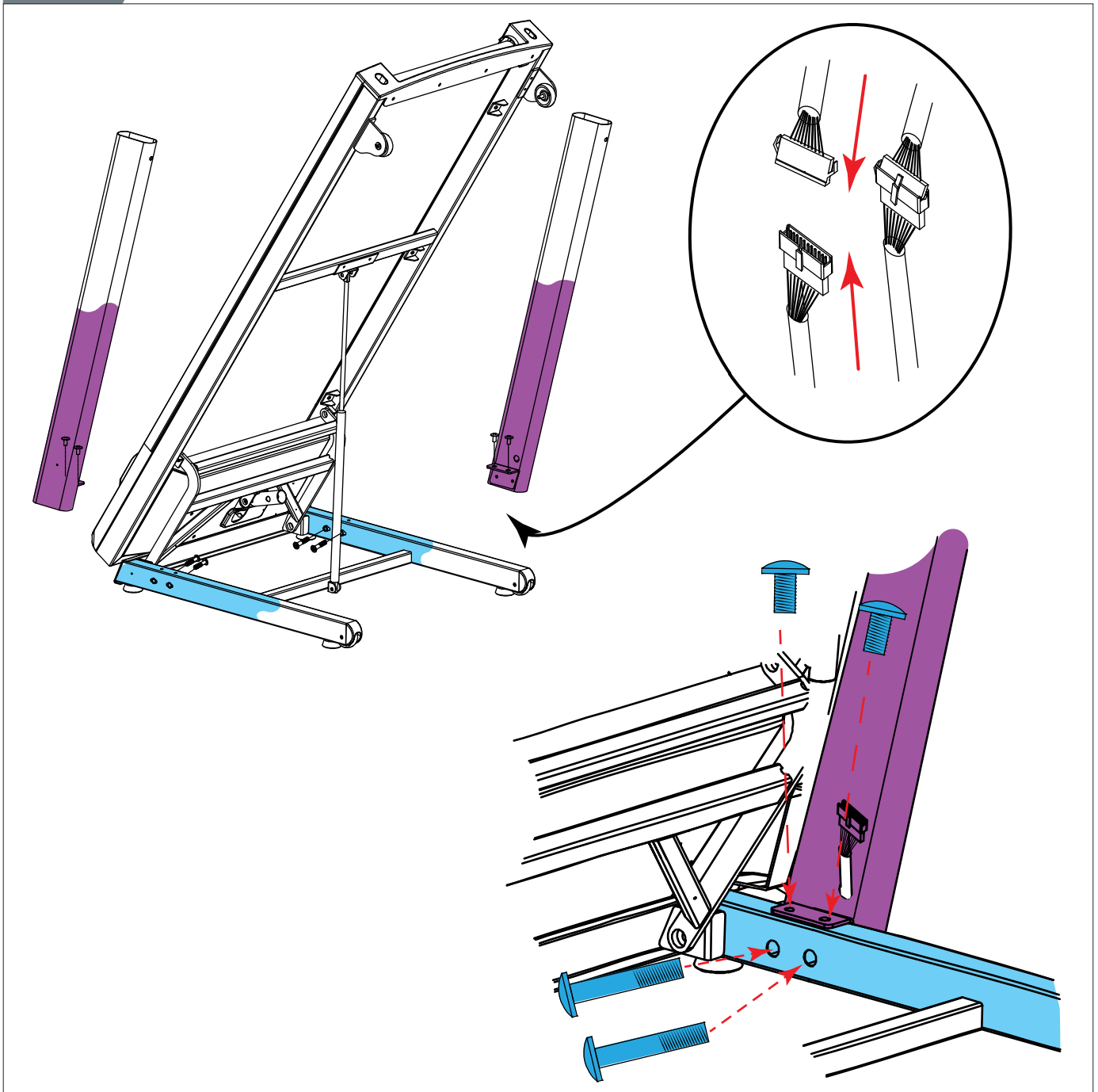


D-0



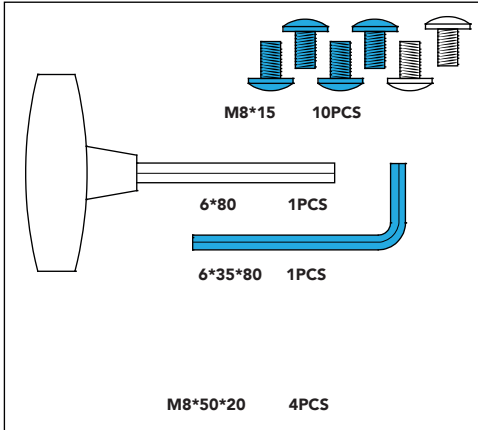
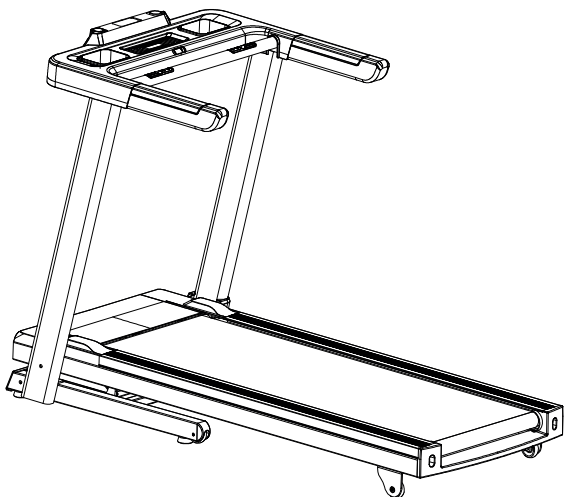
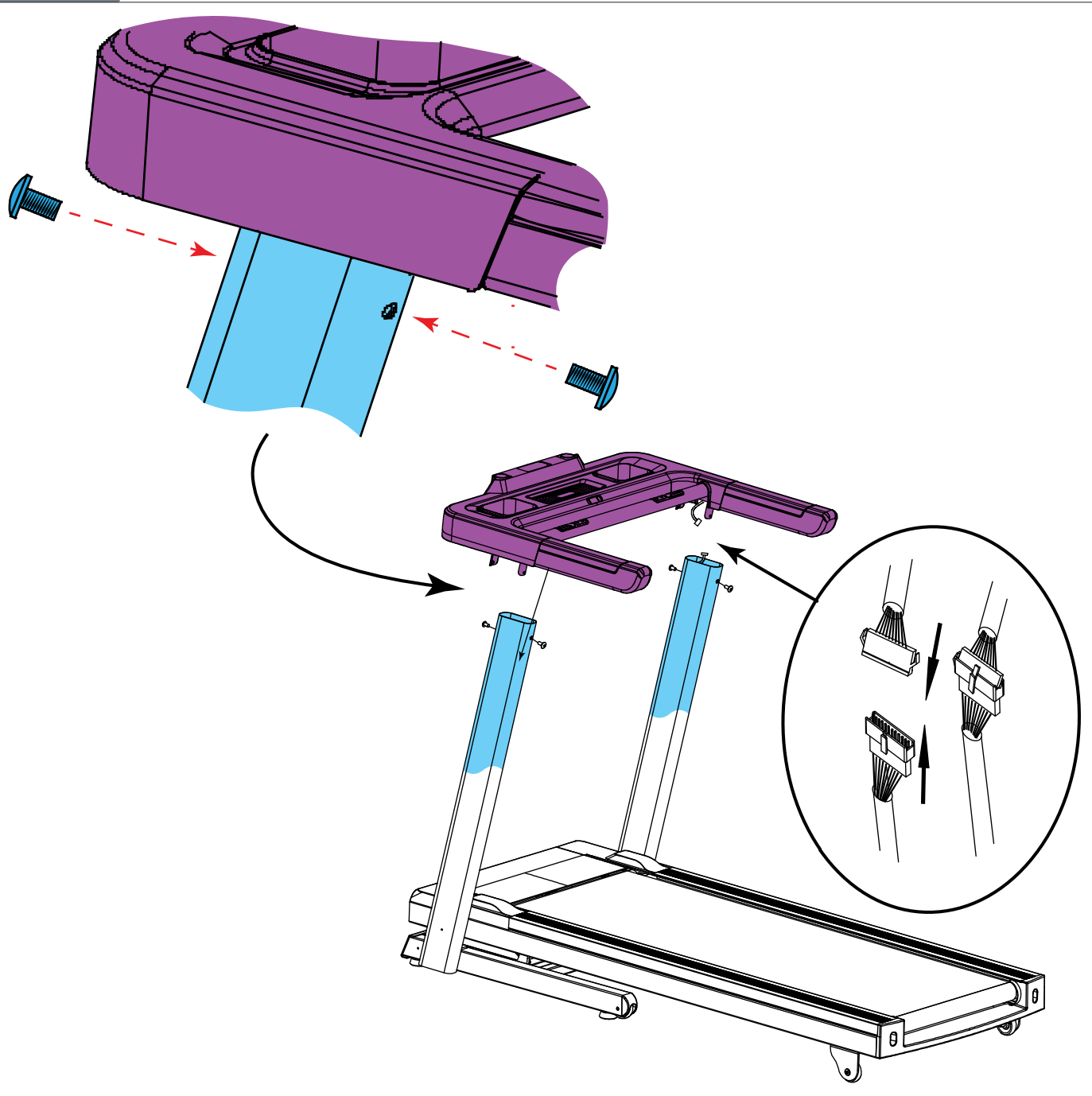


D-1



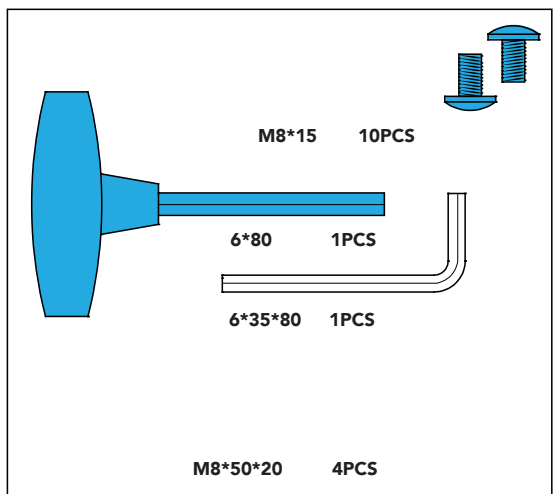
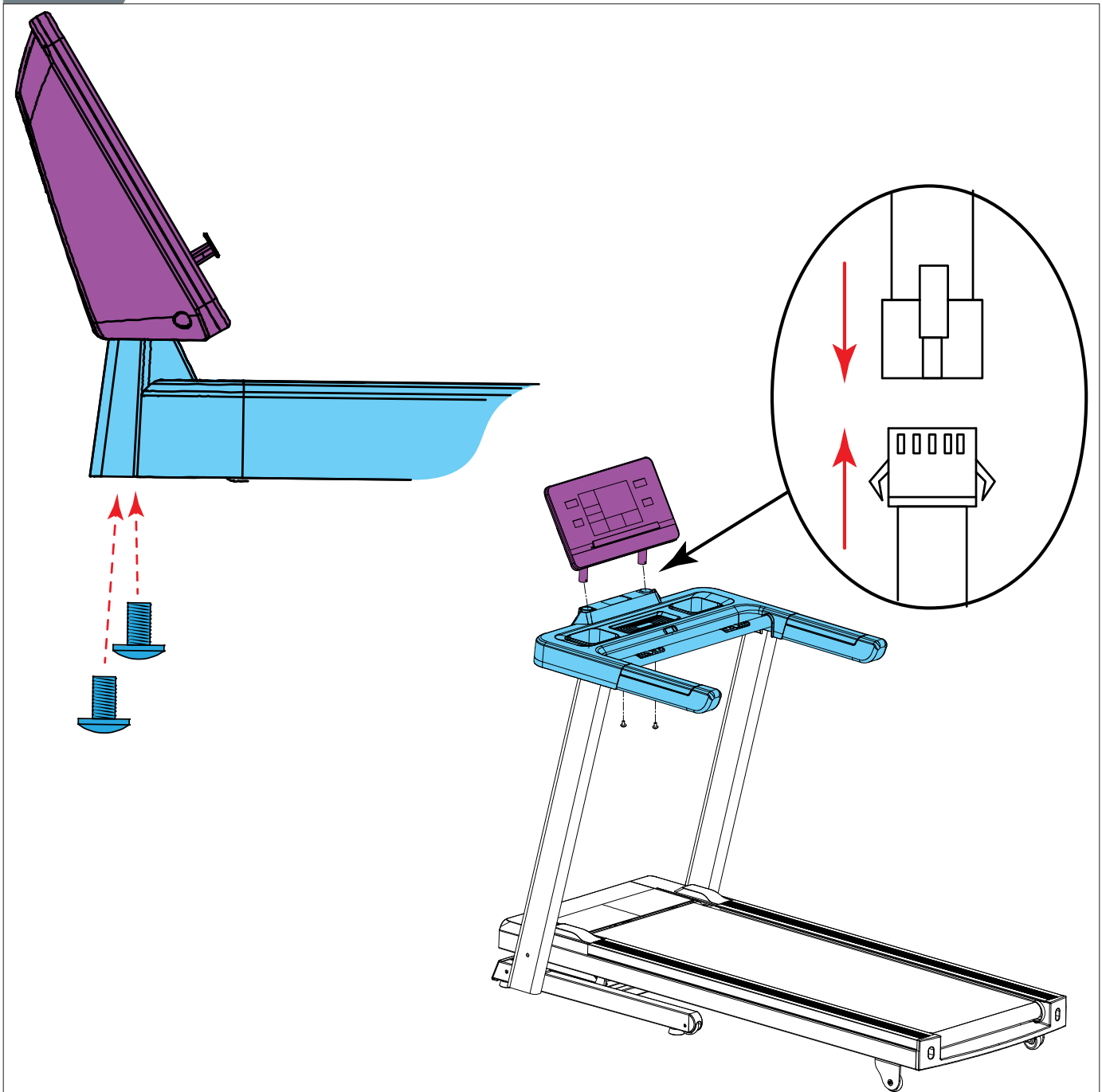


D-2

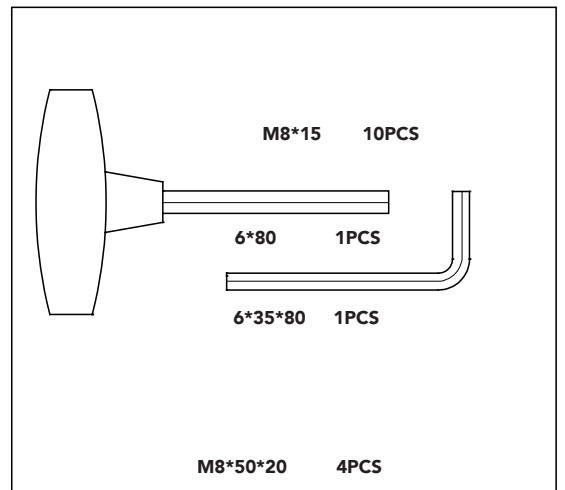
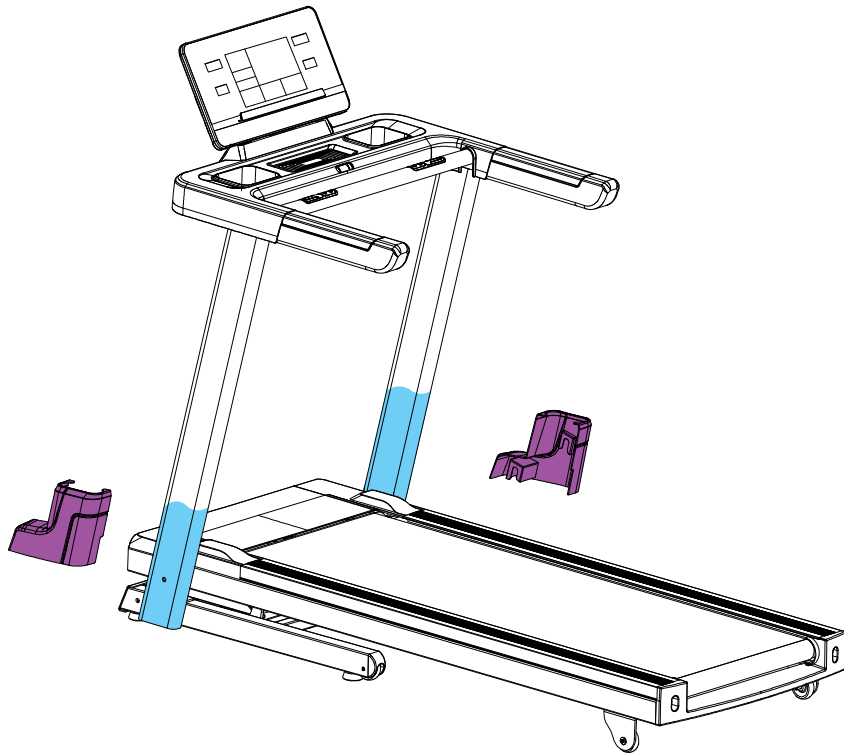
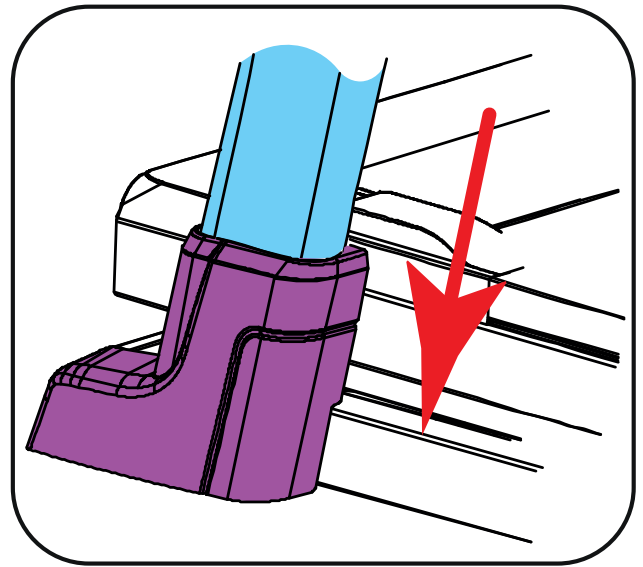
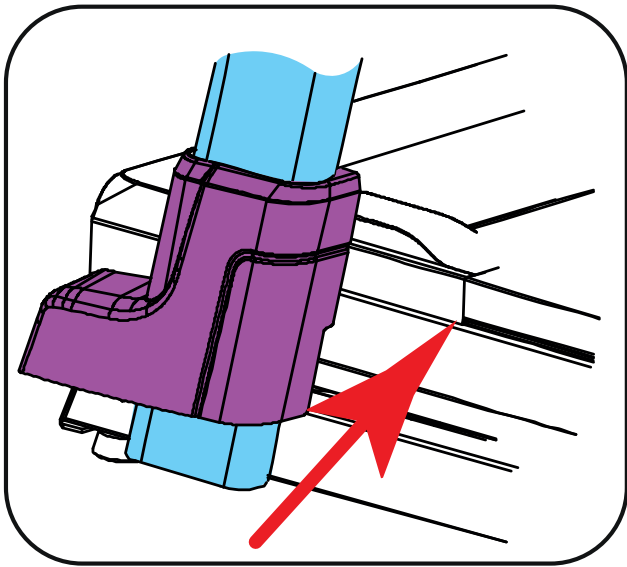




D-3



D-4

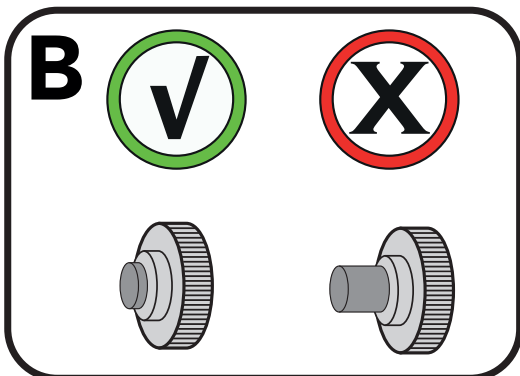
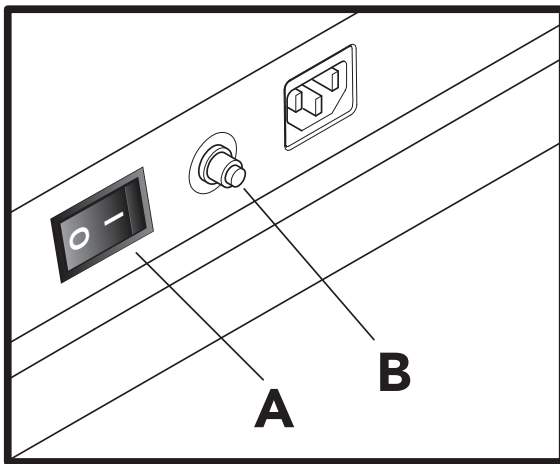




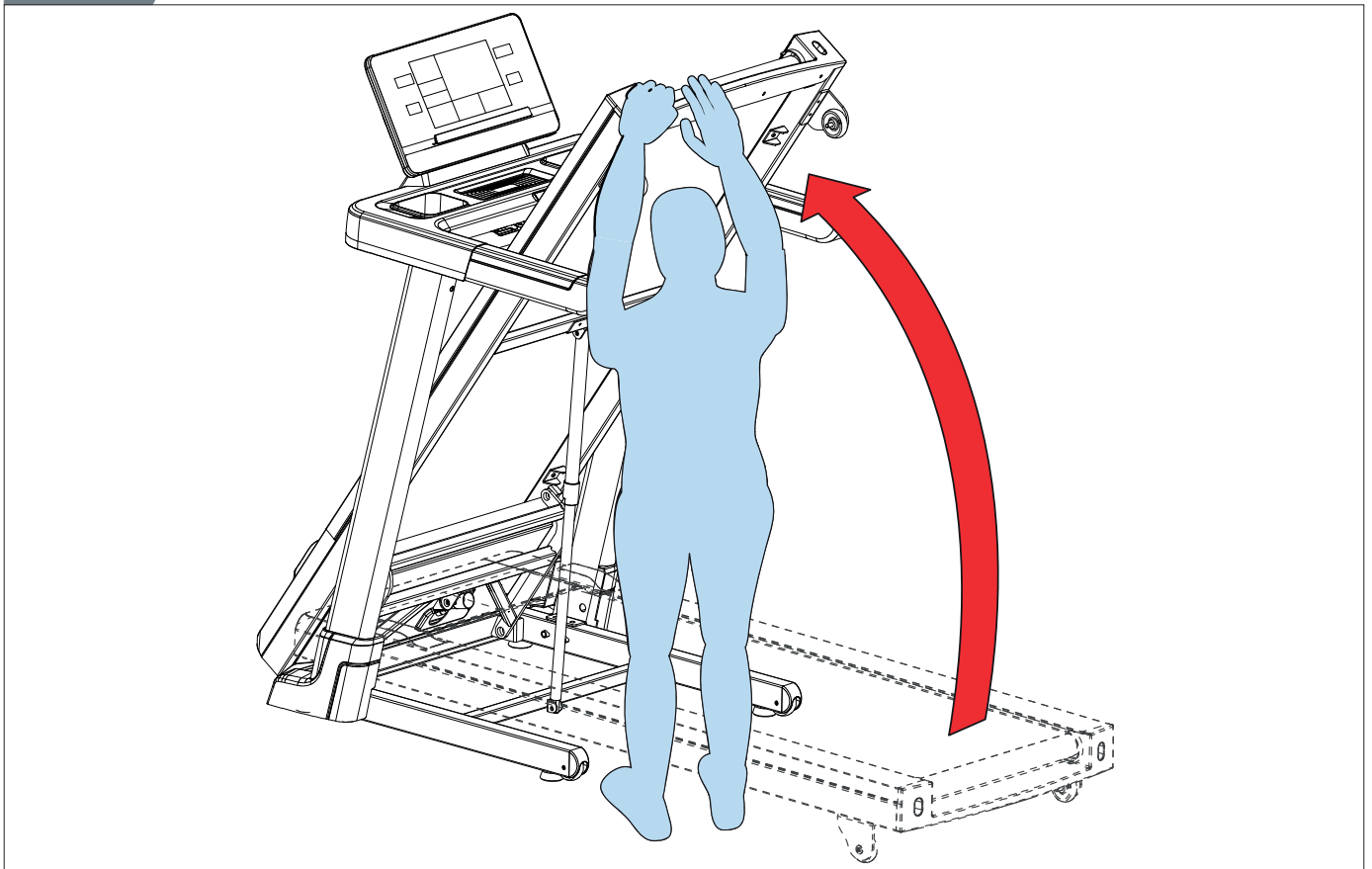
E-1



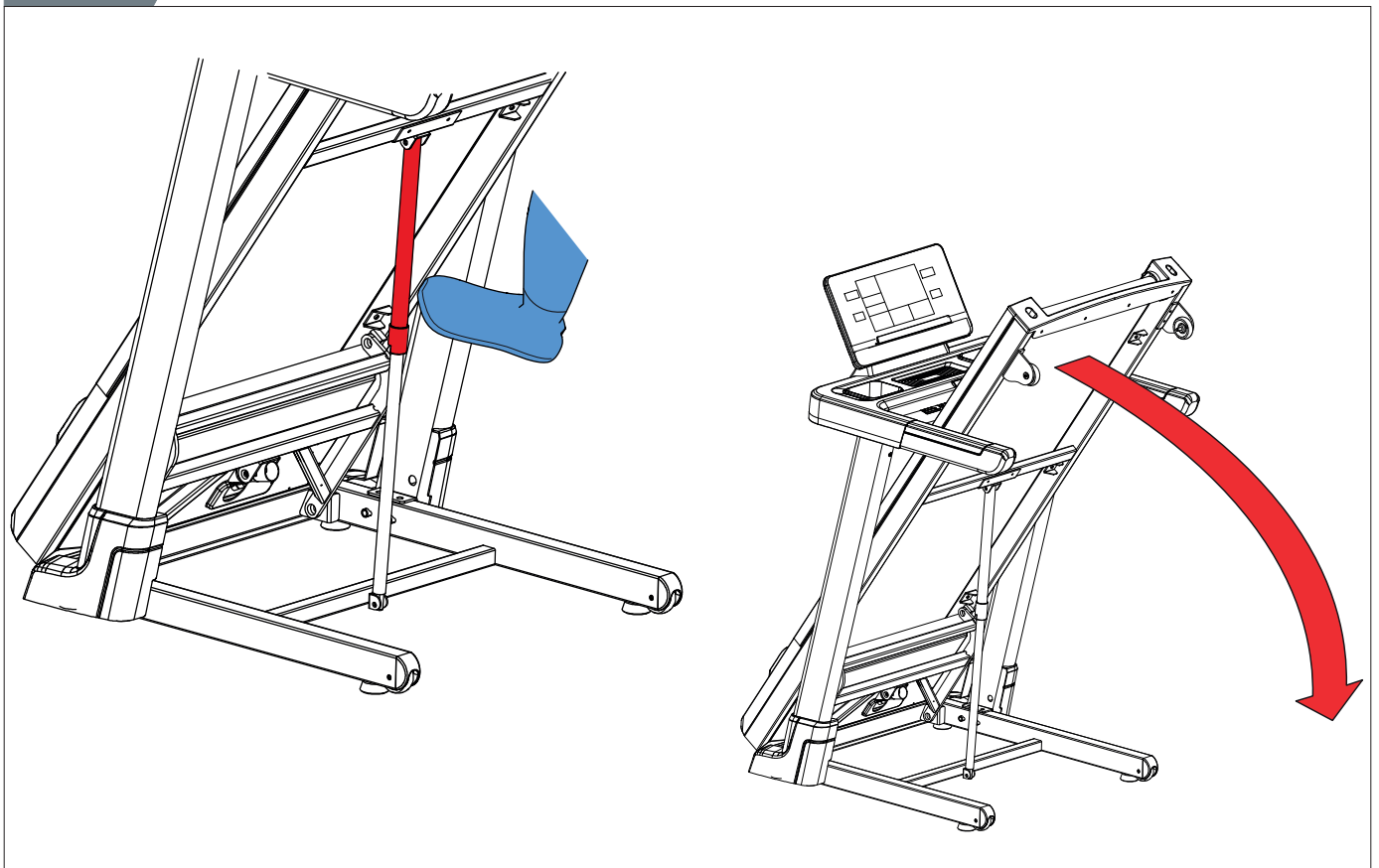
E-2



F-1

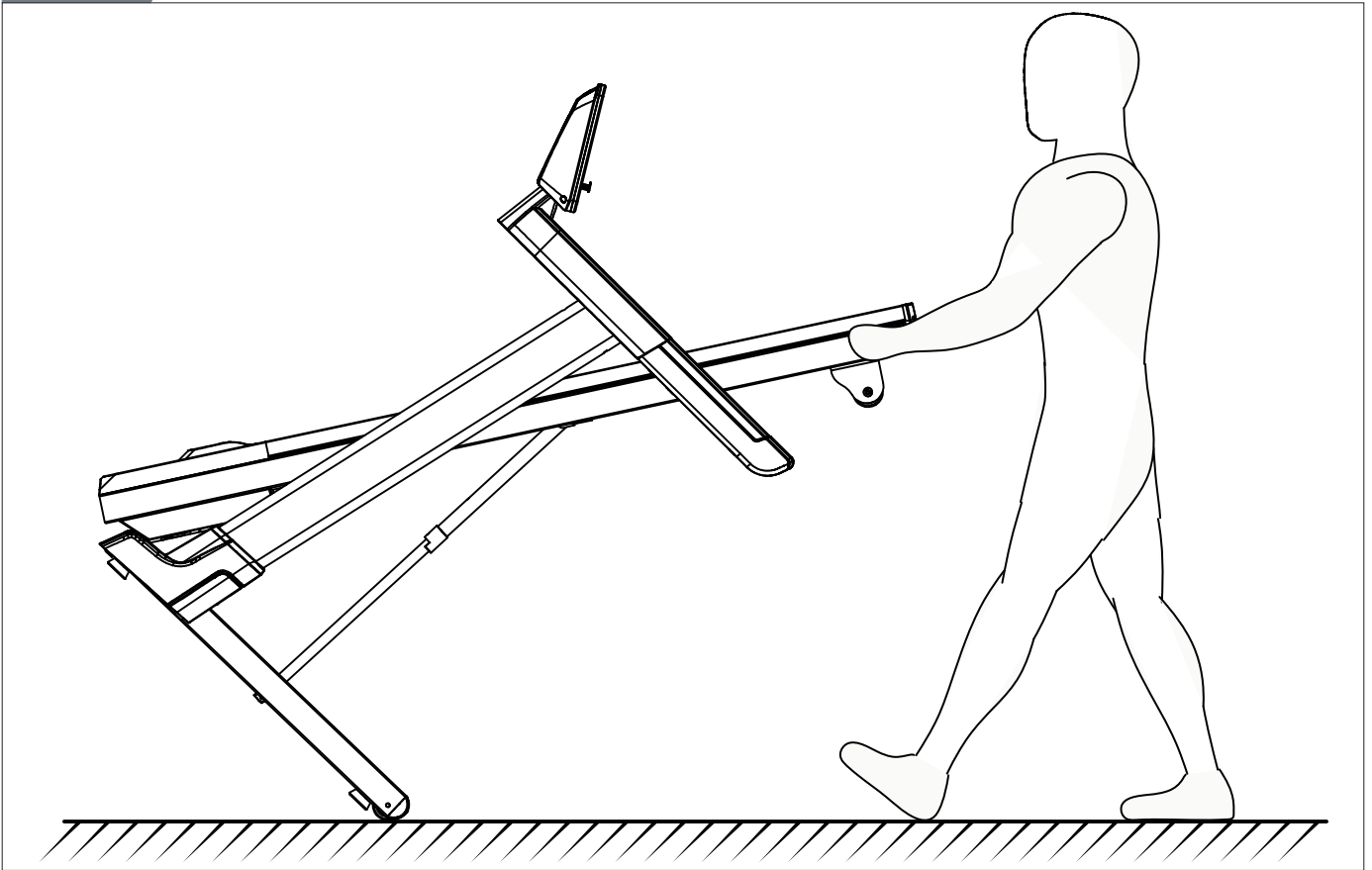


F-2

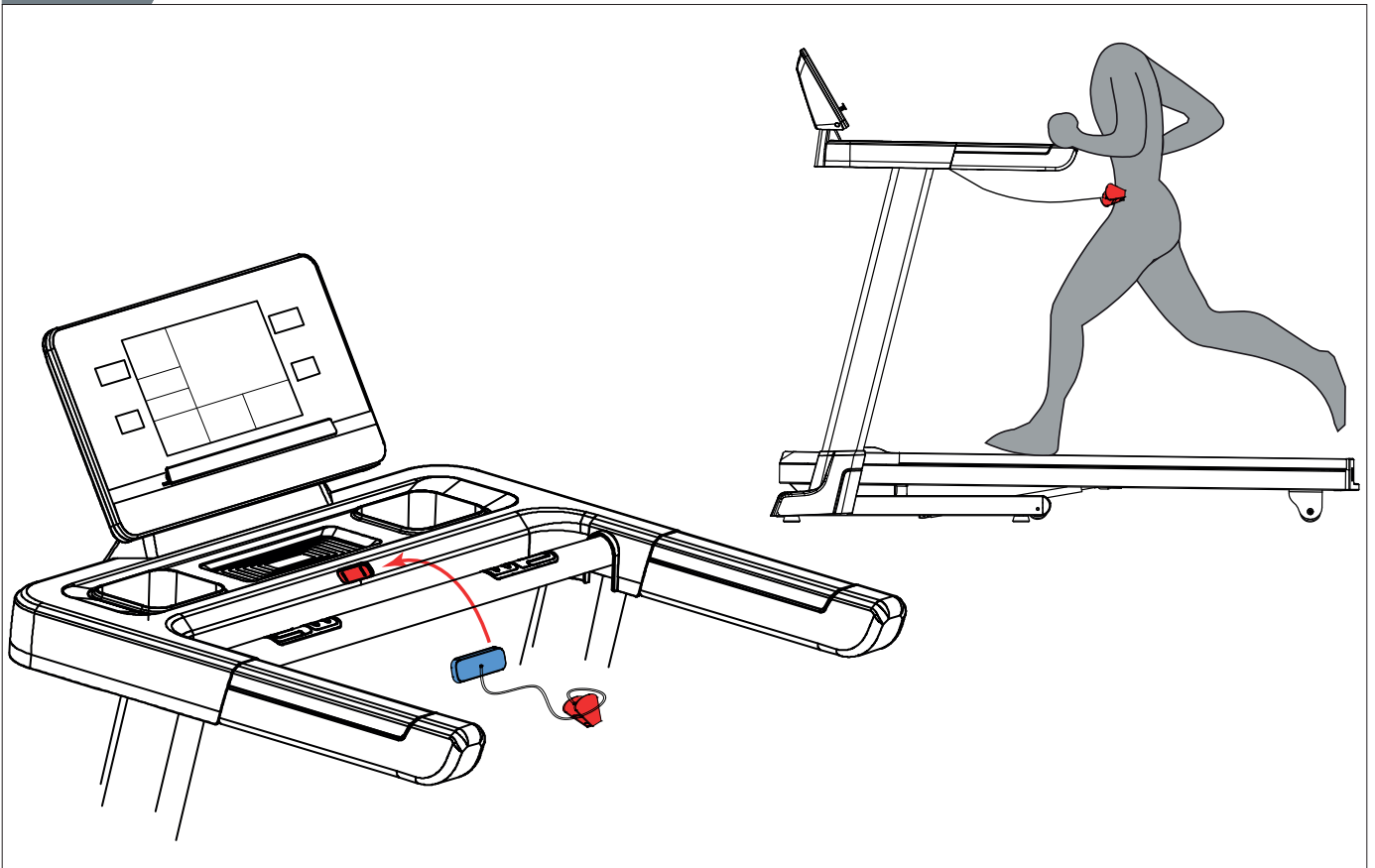




F-3

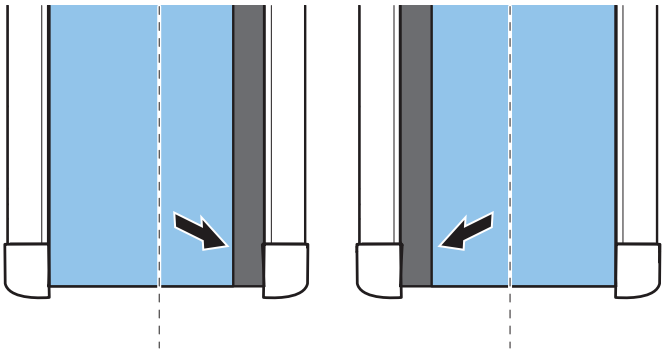


F-4

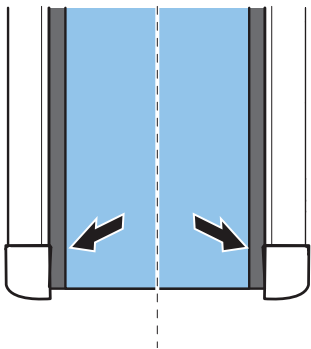




F-5

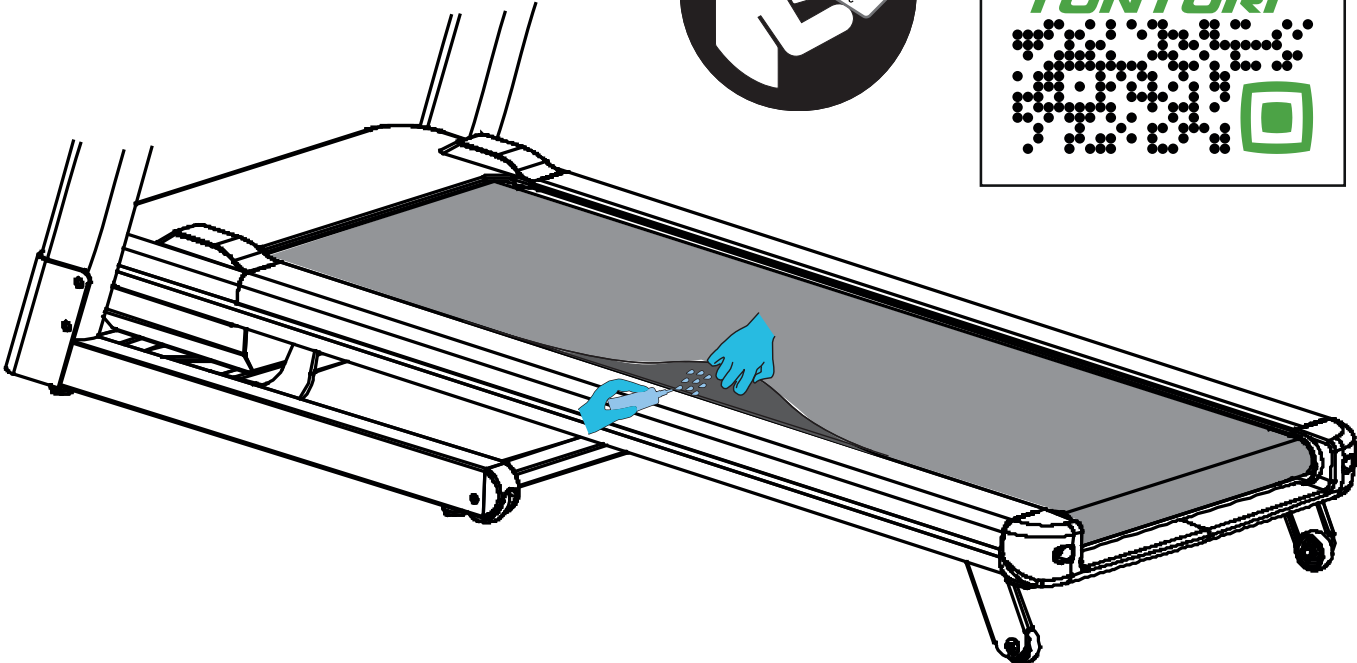


Scan to see YouTube tutorial



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
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

G

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	7.0	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 ± 17,7 cm
- 2= Arm rest height ± 94,5 cm
- 3= Inner width of armrests ± 69,5 cm
- 4= Width of running surface ± 50,0 cm
- 5= Length of running surface ± 140,0 cm

- W = Treadmill Width 83,0 cm
- L = Treadmill Length 177,0 cm
- H = Treadmill Height 143,0 cm

Index

Welcome	17
Safety warnings	17
Electrical safety	18
Assembly instructions	18
Description illustration A.....	18
Description illustration B.....	18
Description illustration C.....	18
Description illustration D.....	18
Workouts	18
Exercise Instructions.....	19
Heart rate	19
Use	20
Adjusting the support feet	20
Console (fig. E-1)	20
Buttons	20
Explanation of display items	21
Explanation of displays acoustic beep	21
USB function.....	21
Programs	21
Quick start.....	21
Target countdown mode (P0).....	21
End your workout.....	22
Pre-set Programs (P1~P36).....	22
User programs (U01~U03).....	22
Body Fat.....	22
HRC Program	22
ERP Function	23
Bluetooth & APP	23
Cleaning and maintenance	23
General Cleaning	23
Belt and Running Deck.....	23
Lubrication (fig. F-6)	24
Belt adjustments.....	24
Troubleshooting	25
Error codes.....	25
Oil.....	25
E7	25
Metric/ Imperial setting.....	25
Transport and storage	25
Additional information	25
Warranty	25
Technical data	26
Declaration of the manufacturer	26
Disclaimer	26

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 5 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 135 kg (300 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

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

⚠ CAUTION

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

⚠ CAUTION

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

⚠ WARNING

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

Grounding Instructions

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

⚠ WARNING

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

product if it will not fit the outlet; have a proper outlet installed by a qualified electrician.

Assembly instructions

Description illustration A

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

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

Description illustration B

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

🔧 NOTE

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

Description illustration C

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

Description illustration D

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

🔧 NOTE

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

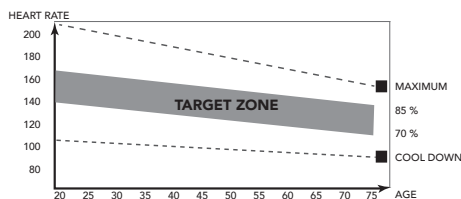
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

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 slight 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 heartrate 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 handpulse 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: $220 - AGE$. 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 during start up.

Circuit breaker (Fig. E-2B)

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

WARNING

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

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

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

NOTE

- Some circuit breakers used in homes are not rated for high inrush

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

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 (0.8 ~ 20.0 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 (0.8 ~ 20.0 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 ~ 15 +1).
- Scroll programs and change values in programming mode.

Incline -

- Decreases the incline (0 ~ 15 -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.

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 or the selected program.

USB function

The user can connect their device to charge during workout. Voltage/ Current: 5VDC/ 1.0 Amp

Programs**Quick start**

- Press "Start/ Pause" button to start your workout without any pre-set settings.
- Treadmill will start at minimum speed of 0.8 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 speed first profile segment.
Set your desired speed values for the first segment of the program by using the "Speed + & -" keys and confirm the setting with "Mode" button.
- Programming mode for speed segment 2 opens.
Program all speed segments as done for segment 1.
- Programming mode for incline will open,
Set your desired incline values for the first segment of the program by using the "Incline + & -" keys and confirm the setting with "Mode" button.

- Programming mode for incline segment 2 opens.
Program all incline segments as done for segment 1.
- When confirming the 16th segment, the time window will blink to set the desired training time.
- Press and hold "Mode" button for 3 seconds to store your programmed profile.
- 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 20.0 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 = $(220 - \text{age}) \times 0,6$.
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. Than use wrung out damp cloth (no cleaners or abrasives) to gentle clean the top of the textured belt. Allow the belt to fully dry before using.

NOTE

- When your belt too dirty to clean with water only, you can use a mild soap, but never a lubricant solvent.

- Prevent that the solution comes between running deck and running belt at all times.

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

Lubrication (fig. F-6)

NOTE

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

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

WARNING

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


CAUTION

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

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

NOTE

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

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

Belt adjustments

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

The treadmill is designed to keep the running belt reasonably centred while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with no one on it. After a few minutes of use,

the running belt should have a tendency to centre itself. If, during use, the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary.

EXCEPTION

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

Belt tension adjustment

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

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



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

Centre the running belt (fig. F-5)

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

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

REASON 1

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

REASON 2

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

REASON 3

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

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

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

NOTE

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



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

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

NOTE

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

Troubleshooting

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

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

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

Error codes

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

Oil

OIL is not an error code, see "Lubrication"

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/:
	0.8 Km/h/ 20.0 km/h.
Imperial:	Min./ Max. speed/:
	0.5 Mls/h/ 12.5 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/KOxI5obz-RQ>

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	0.8~20.0
Incline	Step	0~15
Length / (folded)	Cm	177.0 / (102.0)
Length / (folded)	Inch	69.7 / (40.2)
Width	Cm	83.0
Width	Inch	32.7
Height / (folded)	Cm	143.0 / (155.0)
Height / (folded)	Inch	56.3 / (61.0)
Weight	Kg	87.0
Weight	Lbs	191.8
Max. user weight	Kb	135
Max. user weight	Lbs	300
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 (HB), 2014/ 30/ EU. The product therefore carries the CE label.

04-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2022 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.

Velkommen

Velkommen til Tunturis verden!

Tak fordi du har købt denne Tunturi-enhed. Tunturi tilbyder en bred vifte af fitnessudstyr til hjemmet såsom crosstrainere, løbebånd, motionscykler, romaskiner, vægtbænke og multistationer. Tunturi-enhederne er velegnede til hele familien - uanset hvor fit du er. Besøg vores hjemmeside på www.tunturi.com for mere information

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Denne vejledning er en væsentlig del af dit træningsudstyr: læs alle instruktionerne i denne vejledning, før du bruger dette udstyr. Følgende forholdsregler skal altid følges.

Sikkerhedsadvarsler

⚠ Advarsel

- Læs sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarsler og instruktioner kan resultere i personskade og beskadigelse af udstyr. Gem sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.

⚠ Advarsel

- Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige.
- Overanstrengelse kan forårsage alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig svag eller besvimer, skal du straks stoppe med at træne.

- Enheden er kun egnet til husholdningsbrug. Enheden er ikke egnet til kommerciel brug.

- Maksimal brug er begrænset til 5 timer om dagen

- Hvis dette apparat bruges af børn eller personer med fysiske, sensoriske, mentale eller motoriske handicap, eller hvis de ikke har tilstrækkelig erfaring og viden, kan det føre til farlige situationer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give klare instruktioner eller overvåge brugen af enheden.

- Inden du starter din træning, skal du kontakte en læge for at få tjekket dit helbred.

- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe med at træne og kontakte en læge.

- For at undgå ømme muskler, start hver træning med en opvarmning og afslut med en nedkøling. Husk at strække i slutningen af din træning.

- Apparatet er kun egnet til brug i lukkede rum. Enheden er ikke egnet til udendørs brug.

- Brug kun enheden i omgivelser med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke enheden i et miljø med træk for at undgå at blive forkølet.

- Brug kun enheden i omgivelser med omgivelsestemperaturer mellem 10 °C~35 °C. butik

enheden kun i omgivelser med en omgivelsestemperatur mellem 5 °C~45 °C.

- Brug eller opbevar ikke enheden i fugtige omgivelser. Luftfugtighed må aldrig overstige 80%.

- Brug kun apparatet efter hensigten. Brug ikke enheden til andre formål end det, der er beskrevet i denne vejledning.

- Brug ikke enheden, hvis dele er beskadigede eller defekte. Kontakt din forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.
 - Hold hænder, fødder og andre kropsdeler væk fra bevægelige dele.
 - Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
 - Bær passende tøj og sko.
 - Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra bevægelige dele.
 - Sørg for, at enheden kun bruges af én person
- bruges på én gang. Enheden må ikke bruges af personer, hvis vægt overstiger 135 kg (300 lbs).
- Åbn ikke enheden uden først at tale med din forhandler.

Elektrisk sikkerhed

(Gælder kun for elektrisk drevne enheder)

- Før brug skal du altid sikre dig, at netspændingen svarer til spændingen på apparatets typeskilt.
 - Brug ikke en forlængerledning.
 - Hold netledningen væk fra varme, olie og skarpe kanter.
 - Modificer ikke netledningen eller stikket.
 - Brug ikke enheden, hvis netledningen eller stikket er beskadiget eller defekt. Kontakt din forhandler, hvis netledningen eller stikket er beskadiget eller defekt.
 - Rul altid netledningen helt ud.
 - Før ikke strømkablet under enheden. Før ikke strømkablet under et tæppe. Placer ikke genstande på netledningen.
- Sørg for, at netledningen ikke hænger ud over kanten af et bord. Sørg for, at ingen ved et uheld falder over netledningen.
- Efterlad ikke enheden uden opsyn, når netledningen er sat i stikkontakten.
- Træk ikke i strømledningen for at tage strømledningen ud af stikkontakten.
- Tag netledningen ud af stikkontakten, når enheden ikke er i brug, før montering eller adskillelse, og før rengøring og vedligeholdelse.

⚠ ADVARSEL

- Udsving i netspændingen på mere end 10 procent kan få enheden til at fejle og beskadige elektronikken. Strømforbruget kan maksimalt være 15 A. Garantien bortfalder, hvis enheden ikke er tilsluttet i henhold til disse instruktioner

⚠ Advarsel

- Før netledningen væk fra alle bevægelige dele af løbebåndet, inklusive løftmekanismen og transporthjulene.

⚠ Advarsel

- Brug aldrig vand eller anden væske direkte på eller i enheden af enheden, brug kun en fugtig klud, hvis enheden skal rengøres med en fugtig klud.
- Den direkte brug af væske er skadelig for enhedens komponenter og kan føre til elektrisk stød på grund af kortslutning. Dette kan resultere i alvorlige kvæstelser eller endda dødsfald.

Jordingsinstruktioner

Dette produkt skal jordes. Hvis løbebåndets elektriske system fejler eller svigter, er jordforbindelse den sidste modstand mod spænding, hvilket forhindrer elektrisk stød. Dette produkt har en ledning med jordforbindelse. Stikket skal sættes i en passende stikkontakt, der er korrekt installeret og jordnet i overensstemmelse med alle lokale forskrifter og bekendtgørelser.

⚠ Advarsel

Forkert jordforbindelse af enheden kan resultere i elektrisk stød. Hvis du er i tvivl, skal du kontrollere med en kvalificeret elektriker eller servicemand, at enheden er korrekt jordnet. Undlad at manipulere med det stik, der følger med produktet, hvis det ikke passer til stikkontakten; få en passende stikkontakt installeret af en kvalificeret elektriker.

Monteringsvejledning

Beskrivelse Figur A

Figuren viser, hvordan enheden vil se ud efter montering. Du kan bruge disse som reference ved montering, men følg altid montageinstruktionerne i den rigtige rækkefølge som vist på illustrationerne.

Beschreibung Abbildung B

Die Abbildung zeigt, welche Komponenten und Teile in der Lieferung enthalten sein sollen.

ⓘ Bemærk

- Små dele kan skjules/pakkes i hulrum i styrofoam produktbeskyttelsen
- Hvis en del mangler, skal du kontakte din forhandler.

Beskrivelse Figur C

Illustrationen viser tilbehørssættet, der følger med dit produkt. Den indeholder skruer, spændeskiver, møtrikker osv., samt det nødvendige værktøj til at samle din træner korrekt.

Beskrivelse Figur D

Illustrationerne viser dig i den rigtige rækkefølge den bedste måde at samle din træner på.

ⓘ Bemærk

- Varenumrene, der er angivet i monteringsinstruktionerne, begynder med reservedelstegningen, som kan findes i den fulde onlineversion af brugervejledningen.

⚠ Advarsel

- Saml enheden i den angivne rækkefølge.
- Bær og flyt enheden med mindst to personer.

⚠ Forsigtig

- Placer enheden på et fast, plant underlag.
- Placer enheden på en beskyttende overflade for at forhindre beskadigelse af gulvbelægningen.

- Sørg for en fri plads på mindst 100 cm omkring enheden.
- Den korrekte samling af enheden er vist i illustrationerne.

⚠ Bemærk

- Opbevar værktøjet, der fulgte med dette produkt, til fremtidig reference, når du er færdig med at samle.

Træninger

Trningen skal være let og passende, men af lang varighed. Aerob træning er baseret på at forbedre kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen giver udholdenheden og forbedret kondition. Du bør svede under træningen, men ikke forpustet. For at opnå og vedligeholde et basisniveau af fitness, øv dig i 30 minutter mindst tre gange om ugen. Øg antallet af træningssessioner for at forbedre din kondition.

Det er værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost. Folk, der er på slanketure, bør først træne i 30 minutter eller mindre i stræk hver dag og gradvist øge den daglige træningstid til en time. Begynd din træning ved lav hastighed og lav modstand for at undgå at lægge unødigt stress på det kardiovaskulære system. Efterhånden som konditionen forbedres, kan hastigheden og modstanden gradvist øges. Effektiviteten af dine øvelser kan måles ved at overvåge din puls og din puls.

Træningsvejledning

Brug af fitnessstræneren vil give dig mange fordele: det forbedrer din fysiske kondition, styrker musklerne og hjælper dig sammen med en kaloriebegrænset diæt med at tabe dig.

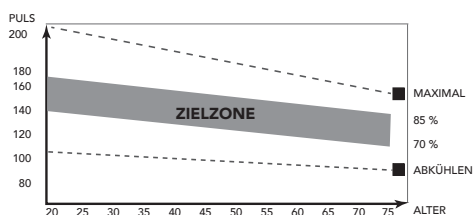
Opvarmningsfasen

Blodcirkulationen stimuleres og musklen fungerer

er understøttet. Det mindsker også risikoen for kramper og muskelskader. Du bør lave nogle strækøvelser som angivet nedenfor. Du bør ikke tvinge eller rykke musklerne ind i strækbevægelsen – hvis du oplever smerter, STOP.

Træningsfasen

I denne fase gør du en indsats. Ved regelmæssig brug vil musklerne i dine ben blive mere fleksible. I denne fase er det meget vigtigt altid at holde et jævnt tempo. Indsatsen skulle være nok til at få din puls op til målzonen vist i skemaet nedenfor.



Denne fase bør være mindst 12 minutter; de fleste starter med omkring 15 til 20 minutter.

Afkølingsfasen

Det tjener til at slappe af dit kardiovaskulære system og dine muskler. Opvarmningsøvelserne gentages, reducer fx din hastighed og fortsæt i cirka 5 minutter. Nu skal strækøvelserne gentages. Igen, husk ikke at tvinge eller rykke musklerne ind i strækbevægelsen.

Efterhånden som du bliver mere fit, skal du muligvis træne længere og hårdere. Du bør træne mindst tre gange om ugen og om muligt fordele dine træningspas jævnt over ugen.

Muskel formning

For at forme dine muskler, mens du træner på fitnessstræneren, skal du indstille modstanden ret højt. Dette belaster benmusklerne mere, og du kan muligvis ikke træne så længe, som du gerne vil. Derudover, hvis du vil forbedre din kondition, skal du ændre din træningsrutine. Du bør træne normalt i opvarmnings- og nedkølingsfasen, men øge modstanden mod slutningen af træningsfasen, så dine ben skal arbejde hårdere. Du skal sætte farten ned for at holde din puls i målzonen.

Vægttab

Den vigtige faktor er, hvor hårdt du prøver. Jo hårdere og længere du træner, jo flere kalorier forbrænder du. Dette er grundlæggende det samme som at træne for at forbedre din kondition, kun målet er anderledes.

Hjerterytme

Pulsmåling (håndpulsensorer)

Pulsen måles af sensorer i håndtagene, når brugeren rører ved begge sensorer på samme tid. For en nøjagtig pulsmåling er det nødvendigt, at huden er let fugtig, og håndpulsensorerne berøres konstant. Hvis huden er for tør eller for fugtig, vil pulsmålingen være mindre nøjagtig.

⚠ Bemærk

- Brug ikke håndpulsensorerne i kombination med et pulsbrystbælte.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder der et signal, når du overskrider den.

Pulsmåling (pulsbrystbælte)

⚠ Bemærk

- Et pulsbrystbælte er ikke standard med denne træner. Hvis du vil bruge en trådløs brystbælte, skal du købe den som tilbehør.

Den mest nøjagtige pulsmåling kan opnås med et pulsbrystbælte. Pulsen måles ved hjælp af en pulsmodtager kombineret med et pulssenderbælte. Nøjagtig pulsmåling kræver, at elektroderne på senderen er let fugtige og i konstant kontakt med huden. Hvis elektroderne er for tørre eller for våde, vil pulsmålingen være mindre nøjagtig.

⚠ ADVARSEL

- Hvis du har en pacemaker, skal du først konsultere en læge, før du bruger et brystpulsbælte.

⚠ Forsigtig

- Hvis der er flere pulsmålere i umiddelbar nærhed af hinanden, skal du sørge for, at de er mindst 1,5 meter fra hinanden.
- Hvis du kun har én pulsmodtager og flere pulssendere, skal du sørge for, at kun én person med en sender er inden for rækkevidde.

📌 Bemærk

- Brug ikke et brystpulsbælte i kombination med håndpulssensorerne.
- Bær altid brystpulsbæltet under dit tøj med direkte hudkontakt. Bær ikke brystpulsbæltet på dit tøj. Hvis du bærer brystpulsbæltet på dit tøj, vil der ikke være noget signal.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder der et signal, når du overskrider den.
- Senderen sender pulsen i en afstand på op til 1 meter fra konsollen. Hvis elektroderne ikke er våde, vises pulsen ikke på displayet.
- Nogle fibre i tøj (f.eks. polyester, polyamid) genererer statisk elektricitet, som kan forhindre en nøjagtig pulsmåling.
- Mobiltelefoner, fjernsyn og andre elektroniske enheder genererer et elektromagnetisk felt, der kan forhindre nøjagtig pulsmåling.

Maksimal puls (under træning)

Maksimal 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. Maksimal puls varierer fra person til person.

⚠ Advarsel

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

Nybegynder

50-60 % af maksimal puls

Velegnet til begyndere, vægtvognere, rekonvalescenter og dem, der ikke har trænet i lang tid. Træn i 30 minutter ad gangen mindst tre gange om ugen.

Fremskreden

60-70 % af maksimal puls

Velegnet til folk, der ønsker at forbedre og vedligeholde deres kondition. Træn i 30 minutter ad gangen mindst tre gange om ugen.

Ekspert

70-80 % af max puls

Velegnet til de stærkeste mennesker, der er vant til lange udholdenhedstræninger.

Brug

Hovedafbryder (fig. E-2A)

Enheden er udstyret med en hovedafbryder, som den kan slukkes helt med.

Sådan starter du enheden:

- Sæt netledningen i enheden.
- Sæt netledningen i stikkontakten.
- Tænd for hovedafbryderen (ON).

Sådan stopper du enheden:

- Sluk for strømafbryderen.
- Træk stikket ud af stikkontakten.
- Træk netstikket ud af enheden.

Sikkerhedsnøgle (fig. F-4)

Enheden er udstyret med en sikkerhedsnøgle. Enheden skal være tilsluttet konsollen for at starte. Hvis sikkerhedsnøglen fjernes fra konsollen, stopper enheden med det samme.

- Indsæt sikkerhedsnøglen i åbningen i konsollen.
 - Sørg for, at sikkerhedsnøgleklemmen er sikkert fastgjort til dit tøj.
- Sørg for, at clipsen ikke er fjernet fra dit tøj, før du fjerner sikkerhedsnøglen fra konsollen.

📌 Bemærk

- Konsollen viser E7-koden, hvis sikkerhedsnøglen ikke er på plads.

Strømafbryder (fig. E-2B)

Enheden er udstyret med en afbryder, der afbryder strømmen, hvis den elektriske belastning overstiger den maksimale kapacitet. Hvis dette sker, skal afbryderen trykkes ned.

⚠ Advarsel

- Før du trykker på afbryderen, skal du tage netledningen ud af enheden.

Hvis enheden slukker, skal du fortsætte som følger for at genstarte enheden:

- Træk netstikket ud af enheden.
- Tryk på afbryderen for at genstarte enheden.
- Sæt netledningen i enheden.

📌 Bemærk

- Nogle bygningsafbrydere er ikke klassificeret til de høje startstrømme, der kan opstå, når løbebåndet først tændes eller under normal brug. Hvis dit løbebånd udløser strømafbryderen (selvom spændingen er korrekt, og løbebåndet er den eneste enhed på kredsløbet), men strømafbryderen i selve løbebåndet udløses ikke, bliver du nødt til at udskifte strømafbryderen med en høj startstrøm bedømmelse. Dette er ikke en del af garantiservicen. Disse forhold kan ikke påvirkes af producenten.

Udfoldning og foldning af enheden (fig. F1-F2)

Enheden kan foldes ud til brug (fig. F1) og foldes sammen til transport og opbevaring (fig. F2). Illustrationerne viser, hvordan enheden foldes ud og foldes korrekt ud.

⚠ Advarsel

- Sørg for, at elevationsvinklen er 0, før du gør dette. Fold løbedækket ind. Hvis stigningsvinklen ikke er på 0, kan mekanismen blive beskadiget.



Justering af støttebenet

Enheden er udstyret med justerbare støttefodder. Hvis enheden føles ustabil, vaklende eller ikke godt nivelleret, kan disse nivelleringsfodder justeres for at foretage de nødvendige korrektioner.

- Tænd/sluk støttebenene efter behov for at placere enheden i en stabil og så vandret position som muligt.
- Spænd låsemøtrikkerne* for at låse støttebenene.

Quick tip!

- Det er nemmere at gøre dette med to personer, altså én person kan vippe enheden, mens den anden foretager den nødvendige justering.



Klik her for at se vores understøttende YouTube-video. https://youtu.be/E_7agKqaUIc

Bemærk

- Enheden er mest stabil, når den er så lavt på jorden som muligt. Derfor skal du, når du nivellerer enheden, begynde med at skrue alle nivelleringsfodderne helt ind, før de nødvendige nivelleringsfodder skrues af for at stabilisere og nivellere enheden.

Konsol (fig. E-1)

⚠ Forsigtig

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør konsoloverfladen, hvis den er dækket af sved.
- Læn dig ikke på konsollen.
- Rør kun ved skærmen med fingerspidsen. Sørg for, at dine negle eller andre skarpe genstande ikke rører skærmen.

⚠ Bemærk

- Konsollen går i dvaletilstand, når enheden er 4 ikke brugt i minutter.

Tasten

Stop/Reset

- Tryk én gang for forsigtigt at stoppe træningen/løbebåndet.
- Tryk to gange for at stoppe træningen/løbebåndet hurtigere.
- Nulstil cockpittet ved at holde knappen nede i to sekunder i "stoptilstand".

Start/Pause

- Start den valgte træning eller genstart den pauserede træning i pausetilstand.
- Sæt aktiv træning på pause.

Prog

- Tryk for at bladere gennem de mulige programmer.
(P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

Mode (Modus)

- Skift mellem målparametre i programmeringstilstand.
- Nulstil timing ved indstilling af timing for programmer "P1~P36".
- Tryk på denne knap for at fryse de viste LED-indikatorer for multidisplay-scanning, når du er i træningstilstand.

- Hvis du trykker på knappen igen, udløses frysningen og scanningstilstanden aktiveres igen.

Speed +

- Øger hastigheden (0,8 ~ 20,0 km/t).
- Et tryk øger hastigheden med 0,1 km/t.
- Hastigheden vil stige hurtigere, hvis knappen holdes nede i to sekunder.
- Rul gennem programmer og skift værdier i programmeringstilstand.

Speed -

- Sænker hastigheden (0,8 ~ 20,0 km/t).
- Et tryk reducerer hastigheden med 0,1 km/t.
- Hastigheden falder hurtigere, hvis knappen holdes nede i to sekunder.
- Rul gennem programmer og skift værdier i programmeringstilstand.

Hurtigopkaldstaster:

Hurtigopkaldsknapper er indstillet til 6, 9, 12.

For eksempel vil enhver hastighed ændres til 9 km/t, hvis du trykker på genvejstasten 9.

Genvejsknapper på styret:

- + Samme hastighed +.
- - Samme hastighed -.

Incline +

- Øger hældningen (0 ~ 15 +1).
- Rul gennem programmer og skift værdier i programmeringstilstand.

Incline -

- Formindsker hældningen (0 ~ 15 -1).
- Gennemse programmerne og ændre værdierne i

programmeringstilstand.

Genvejstaster hældning:

Hurtigopkaldsknapperne er indstillet til 0, 5, 10.

For eksempel ændres enhver hældning til 5, når du trykker på genvejstasten 5.

Styrets hældningsgenvejstaster:

- + : Samme som hældning +.
- - : Som hældning -.

Forklaring af displayelementerne

Fart

- Viser den aktuelle løbebåndshastighed i træningstilstand.
- Viser målhastighed i programmeringstilstand.
- Viser programvalg i programmeringstilstand.

Hældning

- Viser den aktuelle løbebåndshældning i træningstilstand.
- Viser målhældningen i programmeringstilstand.

Afstand

- Viser den tilbagelagte distance i træningstilstand.
- Viser den resterende distance, når du træner i nedtællingstilstand.
- Viser måldistancen i programmeringstilstand.

Tid

- Viser den forløbne tid i træningstilstand.
- Viser den resterende tid, når du træner i nedtællingstilstand.
- Viser måltiden i programmeringstilstand.

Puls

- Viser puls i træningstilstand eller "P", hvis ingen puls måles.

Kalorier

- Viser forbrændte kalorier i træningstilstand.
- Viser resterende kalorier, når du træner i nedtællingstilstand.
- Viser målkalorier i programmeringstilstand.

!! Bemærk

- Disse data er en grov guide til at sammenligne forskellige træningssessioner, som ikke kan bruges til medicinsk behandling.

Scan

- Displayet for "Tid/ Trin", "Hjerte/ Hældning" og "Kalorier/ Distance" skifter hvert 5. sekund.
- For at fryse din yndlingskærm skal du trykke på Mode igen for at låse op og genaktivere scanningstilstand.

Forklaring af de akustiske displaysignaltoner

Konsollen er designet til at give brugeren besked med et hørbart bip. Dette for at gøre brugeren opmærksom på ændringer for at gøre træningen sikker.

Konsollen giver brugeren besked, når:

- det forudindstillede mål er nået.
- der er en ændring i hastighed eller hældning i det valgte program.

USB Funktion

Brugeren kan tilslutte en enhed for at oplade under træning.
Spænding/strøm: 5VDC/ 1,0 Amp

Programmer

Hurtig start

- Tryk på knappen "Start/Pause" for at starte din træning uden forudindstillinger.
- Løbebåndet starter ved minimumshastigheden på 0,8 km/t og bibeholder den aktuelt indstillede hældningsindstilling.
- Indstillingen "Speed/Incline" kan til enhver tid justeres manuelt for at ændre din træning. Du kan også stoppe/sætte den på pause når som helst.

Målnedtællingstilstand (P0)

Enheden skal være i starttilstand for at få adgang til Target Countdown Mode.
Tryk og hold knappen "Stop/Nulstil" nede i to sekunder for at aktivere starttilstand.

- Tryk på knappen "Tilstand" for at vælge nedtællingstilstanden:

- Træningstilstand 1: tidsmål.

Brug Speed/Incline + & - knapperne til at justere værdien. Standard 30:00 min. Rækkevidde 5:00~95:00 ± 1:00.

- Træningstilstand 2: Måldistance.

Brug Speed/Incline + & - knapperne til at justere værdien. Standard 1,00 km. Ramme 1,00~99,00 ± 1,0.

- Træningstilstand 3: nedtælling af kalorier.

Brug Speed/Incline + & - knapperne til at justere værdien. Standard 50. Ramme 20~9990±10.

- Tryk på knappen "Start/Pause" for at starte din træning umiddelbart efter at have sat målet.

!! Bemærk

- Når et mål er sat, slutter træningen, når det forudindstillede mål er nået.
- Der kan kun indstilles ét mål.

Stoppe træningen

- Du kan holde pause når som helst ved at trykke én gang på knappen "Start/Pause".

Displayet viser pausetilstanden "PAUS". Den maksimale pausetid er 4.30 minutter.

- For at genoptage træningen skal du trykke på "Start/Pause"-knappen i "PAUSE"-tilstand.

- Tryk én gang på STOP-knappen for at stoppe træningen.

- Tryk på "STOP" to gange for at nulstille konsollen.

Forudindstillede programmer (P1~P36)

Enheden har 36 forudindstillede programmer med forskellige profiler. (Tabel Fig. G.)

- Tryk på "Prog"-knapperne for at vælge programmerne "P1 til P36"; tryk derefter på "Mode"-knappen for at bekræfte.

- Indstil den ønskede træningstid

Brug Speed/Incline + & - knapperne til at justere værdien. Standard 30:00 min

Omfang 5:00~95:00 ± 1:00.

- Tryk på Start/Pause-knappen for at starte din træning.

!! Bemærk

- Hastigheden og hældningen beregnes ved hjælp af valgt program.
- Et hørbart bip advarer brugeren om, at en hastigheds- og/eller hældningsindstilling vil forekomme inden for få sekunder.
- Varigheden af hvert segment er 1/16 af den forudindstillede træningstid.
- Hastigheden og hældningen kan til enhver tid ændres, men de gælder kun for det aktive profilsegment. Programmet vil fortsætte med at følge profilen, når du flytter til næste profilsegment.

Brugerprogrammer (U01~U03)

Enheden har tre brugerprogrammer.

Hvert af brugerprogrammerne kan tilpasses til personlige behov. Hvert brugerprogram har

16 trin. Hastigheden og hældningen kan indstilles for hvert niveau. Hver etape tager 1/16 af den samlede tid.



- Vælg knappen for at vælge programmet "U-1~U-3". "prog".
- Indstil den ønskede træningstid
- Brug Speed/Incline + & - knapperne til at justere værdien. Standard 30:00 min
- Omfang 5:00~95:00 ± 1:00.
- Tryk på Start/Pause-knappen for at starte din træning.

Programmeringstilstandsprofiler

- Vælg "Prog"-knappen for at vælge program U-1/U-2 eller U-3.
- Tryk på knappen "Mode" for at gå ind i programmeringstilstanden for den første hastighedsprofil.
- Indstil de ønskede hastighedsværdier for det første segment. Brug knapperne "Speed/Incline + & -" og bekræft med "Mode"-knappen.
- Programmeringstilstanden for hastighedssegment 2 er åbnet. Programmer alle hastighedssegmenter som i segment 1.
- Programmeringstilstanden for hældningen er åbnet. Brug knapperne "Speed/Incline + & -" for hældningsværdierne for det første programsegment, og bekræft med "Mode"-knappen.
- Programmeringstilstanden for hældningssegment 2 er åbnet. Programmer alle hældningssegmenter som i segment 1.
- Når det 16. segment er bekræftet, blinker tidsvinduet for at indstille den ønskede træningstid.
- Tryk og hold modeknappen nede i tre sekunder for at gemme din indstillede profil.
- Indstil den ønskede træningstid
- Brug Speed/Incline + & - knapperne til at justere værdien. Standard 30:00 min
- Omfang 5:00~95:00 ± 1:00.
- Programmet kan startes med knappen "Start/Pause".

!! Bemærk

- Den programmerede brugerprofil gemmes automatisk, så den kan bruges igen næste gang.

Kropsfedt

Kropsfedtprogrammet bruges til at vise din fysiske tilstand baseret på dine kropsparametre og puls.

- Tryk på knappen "Mode" for at gå ind i programmeringstilstand.
 - Tryk på "Prog"-knapperne for at komme ind i programmet vælg "8-1"; tryk derefter på knappen for at bekræfte "Mode".
 - Displayet viser "F1" (køn). Displayet viser "1". Tryk på Speed/Incline + & - knapperne for at vælge: 1: Mand/ 2: Kvinde Tryk på knappen for at bekræfte "Mode".
 - Displayet viser "F2" (alder). Displayet viser "25". Tryk på Op/Ned-knapperne for at vælge: 1 til 99 Tryk på knappen "Mode" for at bekræfte.
 - Displayet viser "F3" (størrelse). Displayet viser "170" cm. Tryk på op/ned-knapperne for at vælge: 100 til 220 cm Tryk på mode-knappen for at bekræfte.
 - Displayet viser "F4" (vægt). Displayet viser "70 kg". Tryk på op/ned-knapperne for at vælge: 20 til 150 kg Tryk på mode-knappen for at bekræfte.
 - Displayet viser "F5" (aktiv).
- Hold kontakthåndgrebs pulspads til aktivere "FAT"-måling.
- Resultatet vises efter fem til ti sekunder. Se "Resultatberegning".

⚠ Forsigtig

- Denne funktion kræver, at du holder kontakthåndtagets pulspuder.

Resultatberegning:

- KROPSTYPE: (Kropsfedtprocent; ni typer)
 - FEDT 0 ~ 17 Undervægtig
 - FED 18 ~ 24 Almindelig
 - FAT 28 ~ 28 overvægtig
 - FED 29 ~ ovenfor fedme
- BF = Kropsfedt, kropsfedt (i forhold, %)
- Fejlkoden "ERR" vises, når der ikke registreres puls under kropsfedtmåling.
- Kropsfedtprogrammet kan afsluttes med knappen "Stop/Nulstil".

HRC-Program

HRC-programmet er et hastighedsstyret program baseret på din puls. Hastigheden vil automatisk stige, når din puls er under målet og automatisk falde, når den er over målet.

- Vælg "HRC" for at vælge programmet
- HRC1 knappen "Prog". forudindstillet
- Tophastigheden er 8 km/t.
- HRC2: Standard
- Tophastigheden er 12 km/t.
- HRC3: Standard
- Tophastigheden er 20,0 km/t.
- program, tryk på "Mode"-knappen for at bekræfte.
- Ved valg af alder viser displayet "25" på.
- For at vælge: 1~99, tryk på Op/Ned-knapperne.
- Tryk på knappen "Mode" for at bekræfte.
- Målpulsen vises baseret på din alder. Målpuls = (220-alder) x 0,6.
- Tryk på "Op/Ned"-knappen for at ændre målværdien 60~200, og tryk på "Mode"-knappen for at bekræfte.
- Ved valg af træningstid viser displayet "30:00" på. Tryk på Op/Ned-knappen for at vælge: 5:00~99:00 Tryk på Mode-knappen for at bekræfte.
- Programmet kan startes med knappen "Start/Pause".

HRC betjeningsfunktion:

- HRC-programmer starter efter et minuts opvarmningstid. (Hastigheden justeres ikke automatisk)
- Starthastigheden er 1,0 km/t, denne kan manuelt justeres til en behagelig opvarmningstid.
- Konsollen tjekker pulsen hvert 30. sekund og styrer hastigheden som følger.

hjerterytme	Parameter	hastighedsindstilling
29+ BPM	Under målet	+ 2,0 km/h
6~29 BPM	Under målet	+ 1,0 km/h
0~5 BPM	Under målet	Keine Anpassung
0~5 BPM	Under målet	Keine Anpassung
6~29 BPM	Under målet	- 1,0 km/h
29+ BPM	Under målet	- 2,0 km/h

!! Bemærk

- Hælningsindstillingen styres ikke i HRC-programtilstand, men kan til enhver tid justeres af brugeren for at øge eller mindske træningen.
- Brugeren kan til enhver tid ændre hastigheden.
- Hvis hastigheden er over den forudindstillede hastighedsgrænse, justeres den automatisk til den forudindstillede hastighedsindstilling.
- Hvis der ikke registreres puls, stopper løbebåndet med at træne.

⚠ Advarsel

- Pulsen skal måles for denne funktion.

ERP-Funktion

Med ERP-funktionen kan dit løbebånd automatisk deaktiveres i dvaletilstand efter at have været inaktiv i 4:30 minutter. Du kan slå denne funktion til og fra på følgende måde:

- Når løbebåndet er i starttilstand og knappen

"Mode" trykkes i tre sekunder, den kan skiftes mellem tændt og slukket tilstand.

- Når displayet viser "1111", vises tændingstilstanden.

Enheden skifter til standby-tilstand efter 4:30 minutters inaktiv tid.

- Når displayet viser "2222", vises sluk-tilstanden.

Enheden skifter ikke til standby-tilstand efter 4:30 minutters inaktiv tid.

⚠ Advarsel

- Vi anbefaler til enhver tid at lade ERP-funktionen være i tændt tilstand.

Bluetooth & APP

- Denne konsol kan oprette forbindelse til en APP på smartenheden via Bluetooth. (iOS og Android)

- Etabler kun Bluetooth-forbindelsen via forbindelsestilstanden på den installerede APP på din smartphone eller tablet

🔧 Bemærk

- Tunturi tilbyder kun muligheden for at tilslutte fitnesskonsollen via en Bluetooth-forbindelse. Derfor er Tunturi ikke ansvarlig for skader eller fejlfunktioner af ikke-Tunturi produkter.
- Tjek webstedet for yderligere oplysninger

Rengøring og vedligeholdelse

⚠ Advarsel

- Din træner kræver månedlig vedligeholdelse, selv når den ikke er i brug.
- Før rengøring og vedligeholdelse skal du tage netledningen ud af stikkontakten.
- Brug ikke opløsningsmidler til at rengøre enheden.

- Bloker ikke ventilationsåbningerne. Hold ventilationsåbningerne fri for støv, snavs og andre forhindringer.

- Rengør enheden efter brug med en blød, absorberende klud.

⚠ - Rengør de synlige dele af apparatet med en støvsuger med en lille sugemundstykke.

- Kontroller jævnlige, at alle skruer og møtrikker er stramme.

ACHTUNG

- Vi anbefaler, at du kun bruger indendørs sko på dit løbebånd. Hvis du ikke har disse, anbefaler vi at tjekke sålerne på dine sko, inden du bruger dem på løbebåndet, for at sikre dig, at de er rene, da løbebåndet ikke er designet til gadesnavs.

Generel rengøring

Snavs, støv og dyrehår kan tilstoppe ventilationen og samles på båndet. Månedligt: Støvsug under løbebåndet. FRA STRØMSKablet FØR RENGØRING.

Tapestøv

Dette sker under normal indbrud eller under strimmelstabilisering. Tør det af med en fugtig klud.

Bælte og slidbane

Dit løbebånd har et meget højeffektivt bælte med lav friktion. Ydeevnen forbedres, når slidbanen er så ren som muligt. Snavs og støvpartikler mellem dækket og løbebåndet vil beskadige dækkets overflade og påvirke produktets ydeevne og levetid.

Hvordan rengør jeg et løbedæk?

Brug en blød, fugtig klud eller papir til at rengøre hjørnerne af remmen og området mellem remmen og rammen. Prøv også at nå ind under kanterne af løbebåndet for at fjerne snavs, der har ophobet sig på kanterne.

Hvordan rengør du løbebåndets overflade?

Brug først en nylonbrste til at fjerne løse partikler fra løbebåndets overflade. Brug derefter en opvredet fugtig klud (ingen rengøringsmidler eller slibemidler) til forsigtigt at rengøre toppen af det teksturerede blte. Tapen skal vaskes fr brug.

🔧 Bemærk

- Hvis dit bånd er for snavset til bare at vaskes med vand rengøring, kan du bruge en mild sæbe, men aldrig et affedtningmiddel.
- Undgå, at løsningen altid er mellem løbebordet og løbebåndet.

Dette bør gøres en gang om måneden for at opretholde slidbanens levetid.

Smøring (fig. F-6)

🔧 Advarsel

- Løbebåndet smres under fremstillingen af løbebåndet inden montering på dit løbebånd. Derfor er det ikke nødvendigt at smre løbebåndet, når det tages i brug første gang.

Løbebåndet skal kontrolleres regelmæssigt for god smøring. Derfor kommer Løbebåndet med en påmindelsesfunktion (hver 300 km). Vinduet "TIME" vil vise "OIL", og der lyder et bip hvert 10. sekund for at minde dig om at tjekke. Følg proceduren for at kontrollere og slette "OIL"-meddelelsen og bippe ved at trykke på "STOP"-knappen

Hold nede i mindst 3 sekunder, mens signalet udsendes.

⚠ Advarsel

- Før du smører, skal du tage netledningen ud af stikkontakten.

⚠ Forsigtig

- Vi anbefaler at kontrollere remsmøringen mindst en gang om måneden, da smøreforholdene kan påvirkes af flere faktorer.
- Smør kun løbebåndet, når det er nødvendigt. Hvis der påføres for meget smøremiddel, kan løbebåndet let glide på grund af manglende friktion.

- Stå roligt på løbebåndet.

- Hold det forreste håndtag og skub

løbebåndet med fødderne frem og tilbage. Løbebåndet skal bevæge sig jævnt og jævnt uden at lave støj.

- Hvis gangbåndet ikke bevæger sig jævnt og jævnt, eller hvis det slet ikke bevæger sig, så tag fat

fingerspidser på undersiden af løbebåndet for at kontrollere smøringen:

- Hvis du kan mærke smøremiddel, eller hvis dine fingerspidser er skinnende, er der nok smøring på gangbåndet.
- Hvis du ikke kan mærke noget smøremiddel med fingerspidserne, eller hvis fingerspidserne er støvede og ru, påfør smøremiddel (± 10 ml.) på midten af dækket under løbebåndet og køр maskinen med mindst 5 km/t. 5 minutter.

• Fold ikke apparatet sammen efter smøring, før du har trænet med en hastighed på mindst 5 km/t i to minutter.

Som et resultat absorberes smøremidlet fuldstændigt af løbebåndet og fordeles jævnt.

⚠ Bemærk

- Hvis 5 km/t er for hurtigt for dig, så tag dit ønskede tempo, men øg varigheden til mindst 5 minutter.



Klik her for at se vores understøttende YouTube-video. <https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Gurteinstellungen

Dit løbebånds ydeevne afhænger af, at det kører på et plant underlag. Hvis rammen ikke er lige, kan de forreste og bageste ruller ikke køre parallelt, og remmen skal altid justeres.

Løbebåndet er udviklet på en sådan måde, at bæltet altid løber i midten. Med nogle bæltter er det normalt, at bæltet trækker til den ene side, når ingen går på det. Efter et par minutters brug skal tapen centrere sig selv. Hvis selen trækker til den ene side under brug, skal dette justeres.

UNDTAGELSE

Ved genoptræning, hvor brugere lægger mere vægt på det ene ben end det andet, kan båndet trække til den ene side. I disse tilfælde bør du ikke justere båndet, medmindre båndet bliver off-center ved normal brug.

Justering af remspænding

Justeringen foretages på den bagerste rulle. Justeringsskruerne er placeret for enden af skinnerne i endestykkerne.

- Spænd de bagerste ruller (med uret) nok til at forhindre, at den glider af den forreste rulle. Drej begge skruer til justering af gangbæltespændingen i trin på 1/4 omgang, og kontroller spændingen af hver ved at gå på bæltet med lav hastighed. Båndet må ikke glide. Spænd skruerne, indtil remmen ikke længere glider.

- Hvis du føler, at remmen har nok spænding, men stadig glider, kan årsagen være en løs motordrivrem under frontdækslet.

- Overstræk ikke

Overspænding vil beskadige remmen og slide lejerne for tidligt.



Klik her for at se vores understøttende YouTube-video. https://youtu.be/pp4_4bLIMXo

Centrer løbebåndet (fig. F-5)

Trueing løbebåndet er nødvendigt, hvis dit løbebånd ikke er centreret på løbefladen. Dette er let at genkende, når afstanden mellem sideplatformen og løbebåndet er væsentligt større på den ene side end på den anden.

Dette kan have (følgende) årsager:

ÅRSAG 1

Du bruger et ben mere, når du skubber af under træning. Det bevirker, at selen skubbes til siden, men det retter sig selv, hvis man lader selen køre ubelastet i nogle minutter.

ÅRSAG 2

Dit løbebånd er ikke plant, så tyngdekraften trækker langsomt løbebåndet til bunden af løbebåndet. Dette skal korrigeres ved korrekt nivellering af løbebåndet, da ingen anden justering kan rette det.

ÅRSAG 3

Gåbåndet er ikke korrekt centreret mellem den forreste og bagerste rulle. Dette skal rettes ved at justere løbebåndsguiden som beskrevet nedenfor.

For at justere løbebåndssporingen skal du bruge unbrakonøglen, der fulgte med dit løbebånd.

- Indstil dit løbebånd til en hastighed på ± 5 km/t, og gå ikke på det.

- Når løbebåndet løber til højre,

drej den venstre bagerste rullejusteringsskrue,

placeret i den bagerste ende i en fatning i det bagerste rulledæksel, mod uret 1/4 omgang.

- Når løbebåndet løber til venstre,

drej den højre bagerste rullejusteringsskrue,

placeret i den bageste ende i en fatning i det bagerste rulledæksel, 1/4 omgang mod uret.

- Vent ± 2 minutter for at lade løbebåndet reagere på justeringen, før du gentager justeringstrinene, hvis det er nødvendigt for at opnå det ønskede resultat.

Bemærk

- Husk at en lille justering kan gøre en stor forskel, så lav justeringer i små trin.

 Klik her for at se vores understøttende YouTube-video. <https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

Tapen skal muligvis justeres med jævne mellemrum afhængig af brug og løbeadfærd. Forskellige brugere har forskellige effekter på bæltet. Du skal justere tapen, så den løber ned langs midten af ansigtet. Indstillingerne bliver mindre komplekse i løbet af brugen. Korrekt båndsporing er ejerens ansvar.

Bemærk

- Skader på løbebåndet forårsaget af forkerte spor-/trækindstillinger er ikke dækket af garantien.

Driftsforstyrrelser

Trods løbende kvalitetsovervågning, lejlighedsvis funktionsfejl forårsaget af individuelle komponenter opstår på enhederne. Det er ikke tilrådeligt at bringe hele enheden til reparation, da fejlen normalt kan rettes ved at udskifte den defekte komponent.

Hvis enheden ikke fungerer korrekt under brug, bedes du straks kontakte den eksklusive Tunturi-repræsentant, der er ansvarlig for dig. Beskriv problemet, brugsbetingelserne og angiv købsdato og typebetegnelse og serienummer på din enhed.

Kontakt din nationale Tunturi-repræsentant, hvis du har brug for reservedele. Beskriv brugsbetingelserne og angiv købsdato og enhedens serienummer. Se listen i slutningen af denne vejledning for reservedelsnumre. Kun dele på reservedelslisten må anvendes.

Fejlkode

Hvis displayet viser en fejlkode (kan genkendes med "E" + nummer), genstart enheden og kontroller, om displayet stadig viser fejlkoden. Hvis displayet stadig viser fejlkoden, skal du straks kontakte din forhandler.

Oil

OIL er ikke en fejlkode, se "Smøring"

E7

Konsollen viser E7-koden, hvis sikkerhedsnøglen ikke er på plads. E7 er ikke en fejlkode, se "Sikkerhedsnøgle"

Metrisk/Imperial indstilling

Hvis visningshastigheden ikke er, hvad du forventer, er enheden muligvis ikke konfigureret korrekt.

Metrisk:	Min./ Maks. hastighed 0,8 km/t/ 20,0 km/t.
angelsaksisk:	Min./ Maks. hastighed 0,5 Mls/h/ 12,5 Mls/h.

skifte enheder

I "ON"-tilstand:

Tryk og hold knapperne "Prog" og "Speed" nede i 3 sekunder. Konsol viser S-01-tilstand:

- 0,6 ved skift til angelsaksisk tilstand.

- 1.0 ved skift til metrisk tilstand.

- Tryk på knappen "Tilstand" for at ændre indstillingen. Tryk på "Start/Pause"-knappen for at bekræfte indstillingen og vende tilbage til brugertilstand.

 Klik her for vores understøttende YouTube-video <https://youtu.be/KOxI5obz-RQ>

Transport og opbevaring

⚠ Advarsel

- Før rengøring og vedligeholdelse skal du tage netledningen ud af stikkontakten.
- Bær og flyt enheden med mindst to personer.
- Sørg for, at der ikke er personer eller genstande under enheden.
- Når du slår enheden sammen, skal du sørge for at høre enheden låse på plads for at forhindre enheden i at falde tilbage.

⚠ OPMÆRKSOMHED

- Før enheden foldes, skal du sørge for, at hældningen er 0 %. Hvis hældningen ikke er 0 %, vil foldemekanismen blive beskadiget.

- Flyt enheden som vist (fig. F3). Flyt enheden og læg den forsigtigt ned. Placer enheden på en beskyttende overflade for at forhindre beskadigelse af gulvbelægningen. Flyt enheden forsigtigt over ujævne gulve. Brug ikke hjulene til at flytte enheden op ad trapper; Bær den i håndtagene.

- Opbevar enheden i opretstående position (fig. F1). Opbevar enheden på et tørt sted med så få temperaturudsving som muligt.

Yderligere Information

bortskaffelse af emballage

Regeringsbestemmelser fortæller os, at vi skal reducere mængden af affald, der går til deponering. Vi beder dig derfor om at aflevere alt emballageaffald til offentlige genbrugssteder

Bortskaffelse efter endt levetid

Hos Tunturi håber vi, at du vil nyde at bruge din fitnessstræner i mange år fremover. Der vil dog komme et tidspunkt, hvor fitnessstræneren når slutningen af sin brugstid

er. I overensstemmelse med europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af fitnessstræneren på et godkendt offentligt affaldsanlæg.

Garanti

Ejergaranti for Tunturi fitnessudstyr.

garantibetingelser

Køber er berettiget til de gældende bestemmelser, som er specificeret i den respektive nationale lovgivning for handel med forbrugsvarer. Denne garanti begrænser ikke disse rettigheder. Købers garanti gælder kun, hvis varen bruges i et miljø og vedligeholdes som anvist det af Tunturi New Fitness BV til denne enhed. De produktspecifikke godkendte miljø- og vedligeholdelsesinstruktioner findes i produktets "Brugermanual". At "Brugervejledning" kan downloades fra vores hjemmeside. <http://manuals.tunturi.com>

garantiperiode

Garantien gælder fra købsdatoen. Garantiperioden kan variere fra land til land. Kontakt venligst din lokale forhandler for at finde ud af garantiperioden.

garantiens omfang

Tunturi New Fitness BV kan under ingen omstændigheder holdes ansvarlig eller den autoriserede Tunturi-forhandler for enhver indirekte skade som f.eks. svækkelse af brug eller tab af indkomst eller andre økonomiske følgeskader.

Garantibegrænsninger

Garantien dækker fabrikations- eller materialefejl på fitnessudstyret i dets originale montage. Forudsat at Tunturis anvisninger for montering, pleje og brug er fulgt, dækker garantien defekter, der kan opstå ved normal brug og i henhold til brugsanvisningen, der er vedlagt apparatet. Tunturi New Fitness BV og den autoriserede Tunturi-forhandler er ikke ansvarlige for fejl forårsaget af faktorer uden for deres kontrol. Garantien gælder kun for den oprindelige ejer og kun i lande, hvor der er en importør autoriseret af Tunturi New Fitness BV. Garantien gælder ikke for fitnessudstyr eller dele, der er blevet ændret uden samtykke fra Tunturi New Fitness BV. Garantien gælder heller ikke skader forårsaget af naturligt slid, forkert brug, brug under forhold, der ikke er beregnet til apparatet, korrosion, lastning eller transport. Garantien dækker ikke udskiftninger på grund af støj, der opstår under brug af enheden, forudsat at støjen ikke væsentligt forringer brugen af enheden og ikke er forårsaget af en enhedsdefekt.

Garantien dækker ikke vedligeholdelse, såsom rengøring, smøring eller normal kontrol af dele, ej heller eventuelt monteringsarbejde, som kunden selv kan udføre, som ikke kræver særlig adskillelse eller montering af fitnessudstyret. Sådanne foranstaltninger omfatter for eksempel udskiftning af cockpits, pedaler eller andre tilsvarende simple dele. Andre garantiydelse end dem, der udføres af en autoriseret Tunturi-repræsentant, erstattes ikke. Ukorrekt betjening, dvs. betjening, der ikke svarer til betjeningsvejledningen, bortfalder garantikrav.

Tekniske specifikationer

Parameter	Måleenhed	værdi
netspænding	VAC	210~240
netfrekvens	HZ	50~60
fart	Km/H	0.8~20.0
Stigning	Schritt	0~15
længde / (foldet)	Cm	177.0 / (102.0)
Länge / (zusammengeklappt)	Inch	69.7 / (40.2)
Bred	Cm	83.0
Bred	Inch	32.7
Højde / (foldet)	Cm	143.0 / (155.0)
Højde / (foldet)	Inch	56.3 / (61.0)
vægt	Kg	87.0
vægt	Lbs	191.8
Max brugervægt	Kb	135
Max brugervægt	Lbs	300
Hjertedatamåling tilgængelig via:	Handgrif 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"/>

⚠ Bemærk

- Se figur H for produktdimensioner og funktionelle dimensioner

Producentens erklæring

Tunturi New Fitness BV erklærer hermed, at produktet er i overensstemmelse med følgende standarder og direktiver: EN957 (HB), 2014/ 30/ EU. Produktet er derfor CE-mærket.

04-2022

Tunturi New Fitness BV

Purmervej 1

1311 XE Almere

Holland

Ansvarsfraskrivelse

© 2022 Tunturi New Fitness BV

Alle Rechte vorbehalten.

- Produkt und Handbuch können geändert werden.
- Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.
- Auf unserer Website finden Sie die neueste Version des Benutzerhandbuchs.

På svenska

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

Index

Välkommen	82
Säkerhetsvarningar	82
Elsäkerhet.....	83
Monteringsanvisningar	83
Beskrivning illustration A.....	83
Beskrivning illustration B.....	83
Beskrivning illustration C.....	83
Beskrivning illustration D.....	83
Träning	83
Övning Instruktioner.....	84
Hjärtfrekvens	84
Användning	85
Justera stödfötterna	85
Panelen (fig. E-1)	85
Knappar.....	85
Förklaring av visningsobjekt.....	86
Förklaring av displayens ljudsignal.....	86
USB-funktion	86
Program	86
Snabbstart	86
Nedräkningsläge med mål (P0).....	86
Avsluta ditt träningspass	87
Förinställda program (P1~P36).....	87
Användarprogram (U01~U03).....	87
Kroppsfett	87
HRC-program	88
ERP-funktion.....	88
Bluetooth & APP	88
Rengöring och underhåll	88
Allmän rengöring	88
Bandet och löpunderlaget	88
Smörjning (fig. F-6).....	89
Justera bältet	89
Störningar Vid Användning	90
Felkoder	90
Oil.....	90
E7	90
Metrisk / Imperial inställning.....	90
Transport och lagring	90
Ytterligare information	90
Garanti	91
Teknisk information	91
Försäkran från tillverkaren	91
Friskrivning	91

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 5 timmar per dag.
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.

- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 135 kg (300 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 förlängningsladd.
- 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 oövervakad 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 använd 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

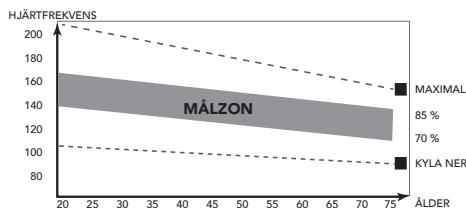
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

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, fortsätt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen. När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina träningstillfällen jämnt under hela veckan.

Muskeltoning

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

Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

⚠ 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 pulsband. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsband med sändare. Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbandet 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 pulsband om du har pacemaker.

⚠ OBS.

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid andra, 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 pulsband tillsammans med handpulssensorer.
- Bär alltid pulsbandet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbandet utanpå kläderna. Om du bär pulsbandet 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.

Nyborjarnivå**50-60% av den maximala hjärtfrekvensen**

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

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

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

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

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

Användning

Huvudströmbrytare (fig. E-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 löparband gör att säkringen går hemma hos dig (trots att rätt spänning används och löparbandet är den enda apparaten i gruppen) och

löparbandets säkring inte bryter, måste du byta ut säkringen till en typ som klarar större spänningstoppar. Detta är inte en defekt som täcks av garantin. Detta är ett förhållande som tillverkaren inte kan råda över.

Fälla 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 vinkning av däckat 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 låsmuttrarna* 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/ löparbandet försiktigt.
- Tryck två gånger för att stoppa träningspasset / löparbandet 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.

Program

- 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.

Hastighet +

- Öka hastigheten (0.8 ~ 20.0 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.

Hastighet -

- Minskar hastigheten (0.8 ~ 20.0 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 -.

Lutning +

- Ökar lutningen (0 ~ 15 +1).
- Bläddra program och ändra värden i programmeringsläge.

Lutning -

- Minskar lutningen (0 ~ 15 -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

Hastighet

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

Lutning

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

Avstånd

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

Tid

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

Hjärta

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

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.

USB-funktion

Du kan ansluta din enhet för laddning under träningen. Spänning/ ström: 5VDC/ 1.0 Amp

Program

Snabbstart

- Tryck på knappen "Start/Paus" för att starta ditt träningspass utan några förinställda inställningar.
- Löpbandet startar med en lägsta hastighet på 0.8 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 "STOPP" en gång för att stoppa träningen.
- Tryck på "STOPP" 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 "Star/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 hastighet för det första profilsegmentet.
Ställ in önskad hastighet för det första segmentet i programmet med hjälp av knapparna "Hastighet + & -" och bekräfta inställningen med knappen "Läge".
- Programmeringsläge för hastighetssegment 2 öppnas.
Programmera alla segment så som gjorts för segment 1.

- Programmeringsläge för lutningen kommer öppnas,
Ställ in önskade lutningsvärden för programmets första segment med hjälp av knapparna "Lutning + & -" och bekräfta inställningen med knappen "Läge".
- Programmeringsläge för lutningssegment 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.
- Tryck och håll in knappen "Läge" under 3 sekunder för att lagra din programmerade profil.
- 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 kroppsparemetrar 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 upptäckts 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 20.0 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

- Pulsmätning 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 intryck 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 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 urriden 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 löpremmen 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.

Löpbandet 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 löpremmen (fig. F-5)

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

Detta kan orsakas av (följande):

ORSAK 1

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

ORSAK 2

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

ORSAK 3

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

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

- Ställ in ditt löpband på en hastighet av ± 5 km/h, utan att springa på det.
- När löpbältet drar åt höger.
Vrid den vänstra bakre valsens justeringsratt, som sitter på den bakre änden i ett uttag i det bakre 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 uppgi inköpsdagen.

Behöver du reservdelar, uppgi 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:
	0.8 Km/h/ 20.0 km/h.
Imperial:	Min./ Max. Hastighet:
	0.5 Mls/h/ 12.5 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/KOxI5obz-RQ>

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 övervakningen 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 ágargarantitunt

Garantivillkor

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

Garantivillkor

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

Garantins omfattning

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

Gegränsningar i garantin

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

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

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

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

Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar.

Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Nätspänning	VAC	210~240
Nätfrekvens	HZ	50~60
Hastighet	Km/H	0.8~20.0
Lutning	Step	0~15
Längd / (ihopvikt)	Cm	177.0 / (102.0)
Längd / (ihopvikt)	Inch	69.7 / (40.2)
Bredd	Cm	83.0
Bredd	Inch	32.7
Höjd / (ihopvikt)	Cm	143.0 / (155.0)
Höjd / (ihopvikt)	Inch	56.3 / (61.0)
Vikt	Kg	87.0
Vikt	Lbs	191.8
Max användarvikt	Kb	135
Max användarvikt	Lbs	300
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 (HB), 2014/ 30/ EU. Produkten är därför CE-märkt.

04-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2022 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.



B.O.M.

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 fix base		1
10	Motor cover fix tube		5
11	Safety key fix plate		2
12	Hexagon head half-set screw	M12×Ø14×35×19	2
13	Allen C.K.S. full thread screw	M10×25×15	2
14	Allen socket full thread screw	M8×75	2
15	Allen socket full thread screw	M8×60	1
16	Allen C.K.S. half thread screw	M10×35×20	1
17	Allen C.K.S. half thread screw	M10×65×20	1
18	Allen socket full thread screw	M8×15	2
19	Allen C.K.S. full thread screw	M8×15	10
20	Hex full thread screw	M8×20	4
21	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	7
22	Allen C.K.S. half thread screw	M8×30×20	1
23	Allen countersunk head full thread screw	M6×30×Ø16	6
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	2
25	Philips C.K.S. full thread screw	M4×10	10
26	Philips C.K.S.self-taping screw	ST4×16	16
27	Philips pan head full thread screw	M4×12	5
28	Philips washers head and tail cut self-taping screw	ST4×12	14
29	Philips pan head self-taping screw	ST3×10	2
30	Philips countersunk head self-taping screw	ST3×10	4
31	Philips countersunk head self-taping screw	ST4×15	12
32	Philips countersunk head self-taping screw	ST4×15	9
33	Powder metallurgy sleeve	Ø24×Ø19×Ø14×14×3	2
34	Incline shaft sleeve	Ø25×Ø17×Ø10×6×3	4
35	CLIPS -1	t0.6×16.5×43	1
36	Spring washer	M8	2
37	Spring washer	M5	3
38	hexagon lock nut	M8	6
39	hexagon lock nut	M10	1
40	Flat washer	M8	18
41	Flat washer	M10	1
42	Flat washer	M14	2
43	Flat washer	Ø6	1
44	Serrated lock washers	M5	3
45	L shape wrench	6×35×80	1
46	T shape wrench	6×80	1
47	Console Compl. Assy.	Inl. 7, 28, 47, 79 ~ 81	1
47-1	Dispaly PCB board		1

B.O.M.

No.	Description	Specs	Qty
47-2	Button PCB board		1
47-3	Display panel overlay		1
47-4	Button panel overlay		1
47-5	USB socket		1
48	Communication wiring middle	L-1200mm	1
49	Communication wiring upper	L-650mm	1
50	Communication wiring lower	L-800mm	1
51	Speed sensor	L-500	1
52	Speed handle pulse set	5P / L-50MM / SPEED +/-	1
53	Incline handle pulse set	5P / L-50MM / INCLINE +/-	1
54	handle pulse wiring	L-850mm	1
55	Power board	AC220V	1
56	Safety key	L-700	1
57	Safety key base socket		1
58	Power connection	L-300mm/1.5mm	1
59	Power connection	L-300mm/1.5mm	1
60	Switch		1
61	Self-reset switch	10A/ABR21-16/250VAC	1
62	Power connection	L-100MM/1.5MM2	1
63	Seperated end power socket	250V/10A	1
64	Seperated end power cord		1
65	Front roller	Ø50×Ø17×570×612	1
66	Rear roller	Ø50×Ø17×529×578	1
67	Curved open tube plug	40×60×t2.0	2
68	Gas Spring Compl. Assy Incl. 8, 35, 87	850×350×Ø10×Ø8.2 / 400N	1
69	Motor	1300W/DC180V/5450RPM	1
70	Incline motor	1/18HP / 75mm / AC220V / 195mm	1
71	Running deck	1300×604×t18	1
72	Running belt	2930×500×t1.6	1
73	Drive belt	174 442 PJ6	1
74	Motor cover	367.5×673×36.7	1
75	Rear cover	673×79×97	1
76	Side landing	87×34.5×1342	2
77	Console housing	818×426×113	1
78	Console back cover	186×122×47	1
79	Console panel	480×270×22	1
80	Holder	300×25×20	1
81	Console panel back cover	480×270×83	1
82	PU handle bar Left	390×61×80	1
83	PU handle bar Right	390×61×80	1
84	Upright post cover Left	293×68×189	1
85	Upright post cover Right	293×68×189	1
86	Round side landing guider	Ø25×Ø5×4.5	12
87	Double pipe plug	Ø33×Ø23×48	1
88	Square cushion	35×35×t3.0×Ø9	4
89	Cylindrical cushion	Ø30×30×M6×6	6
90	Feet pad	Ø50×Ø41×17×M8×27	4
91	Wheels	Ø62×Ø8.0	4

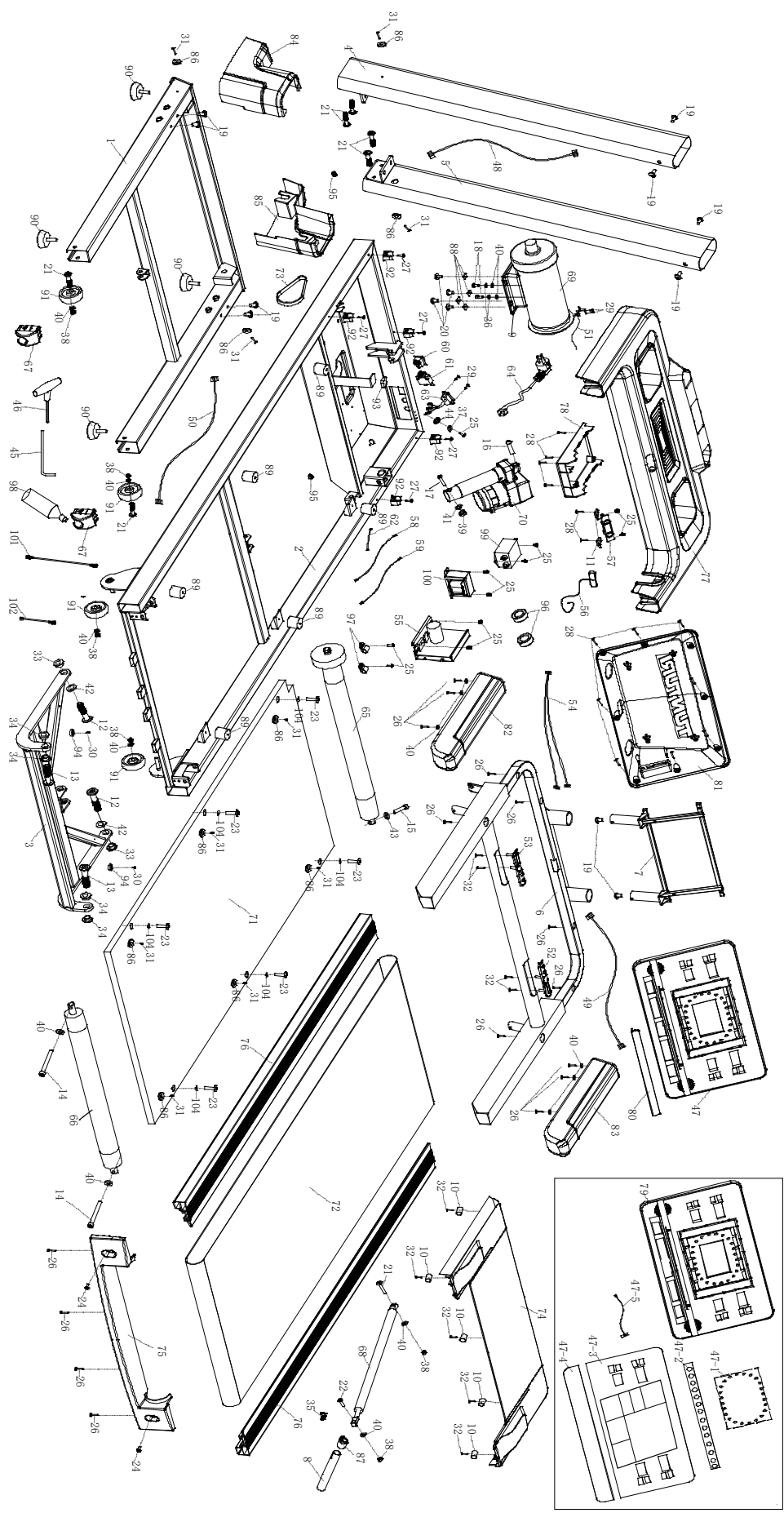


B.O.M.

No.	Description	Specs	Qty
92	Buckle	Ø16	5
93	EVA mat	t15×30×30	1
94	Feet pad	Ø18×Ø15×Ø4×5	2
95	Wire protective ring	Ø21×Ø12×9	2
96	Magnet ring	Ø29×Ø17×t7.5	2
97	Cable clamp	3/8	2
98	Silicone oil	30MI	1
99	Filter	10A	1
100	Inductance	10A/L-500	1
101	Power connection Red	L-200mm/1.5mm	1
102	Connecting wire(ground wire)	L-150MM	1
103	Plastic flat washer	Ø12×Ø6	6
HK	Hardware kit		1



B.O.M.



TUNTURI[®]

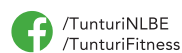
FEEL BETTER EVERY DAY

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



20221118-W