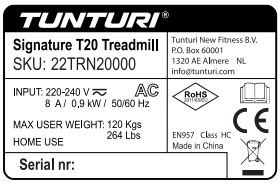
TUNTURI®

SIGNATURE T20 TREADMILL

CZ Uživatelská příručka
SK Používateľská príručka
GB User manual
DE Benutzerhandbuch
FR Manuel de l'utilisate ur
IT Manuale d'us o





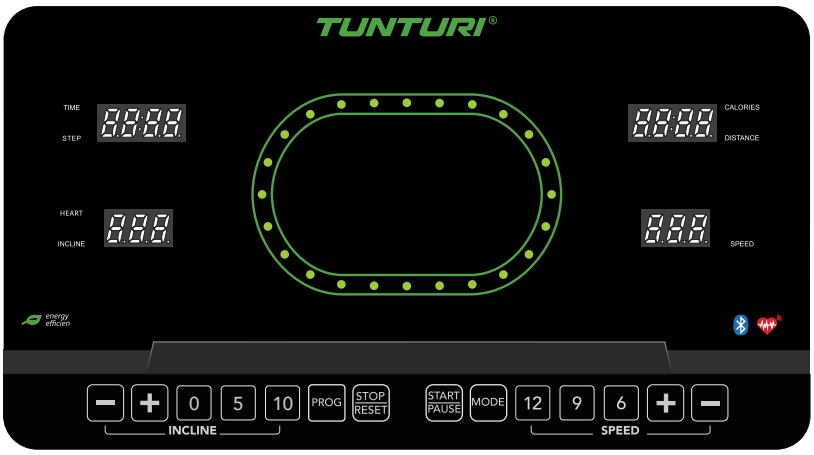


Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención

- Před sestavením tohoto produktu si prosím přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred zostavením tohto produktu si prečítajte tento návod na obsluhu.
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.

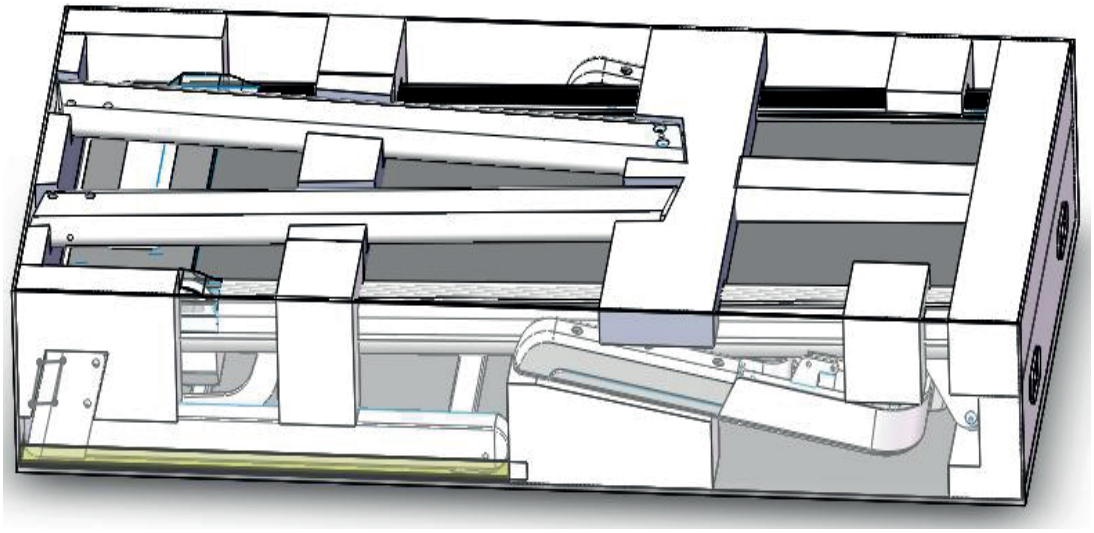


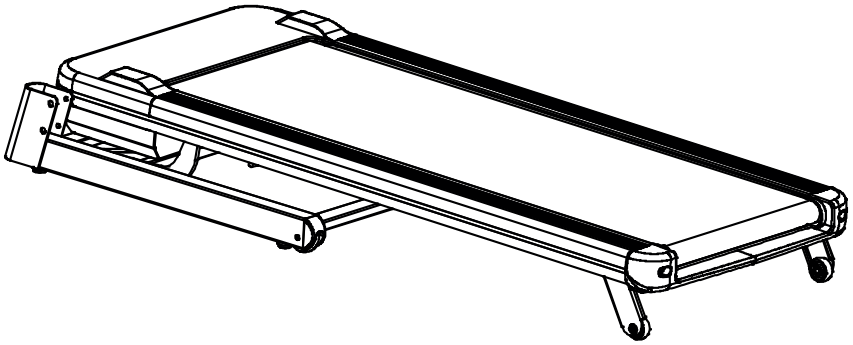
A

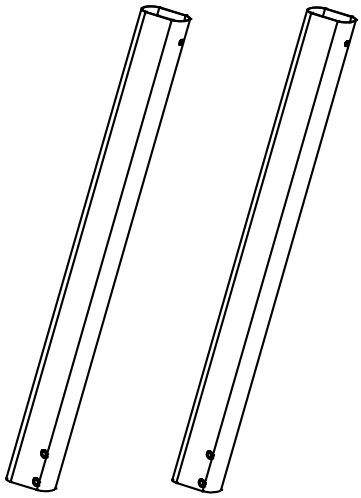

TUNTURI
TIME
STEP
CALORIES
DISTANCE
HEART
INCLINE
SPEED
energy efficient
0
5
10
PROG
STOP
RESET
START
PAUSE
MODE
12
9
6
INCLINE
SPEED

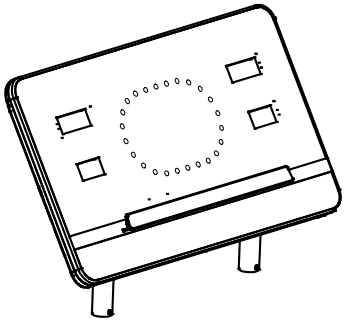

TUNTURI
T20

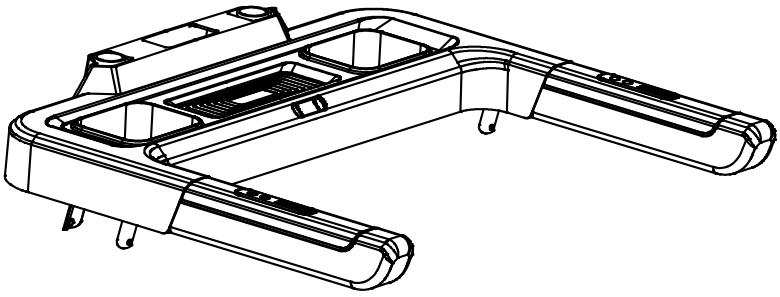
B

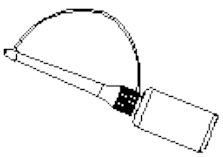


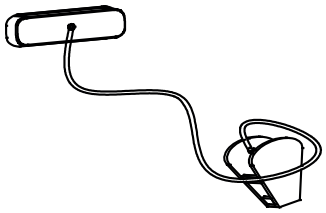


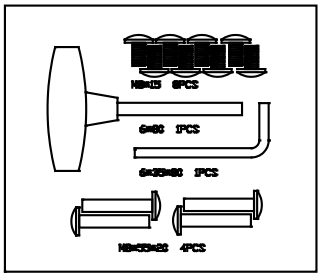


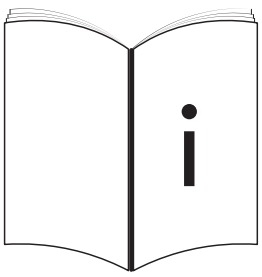




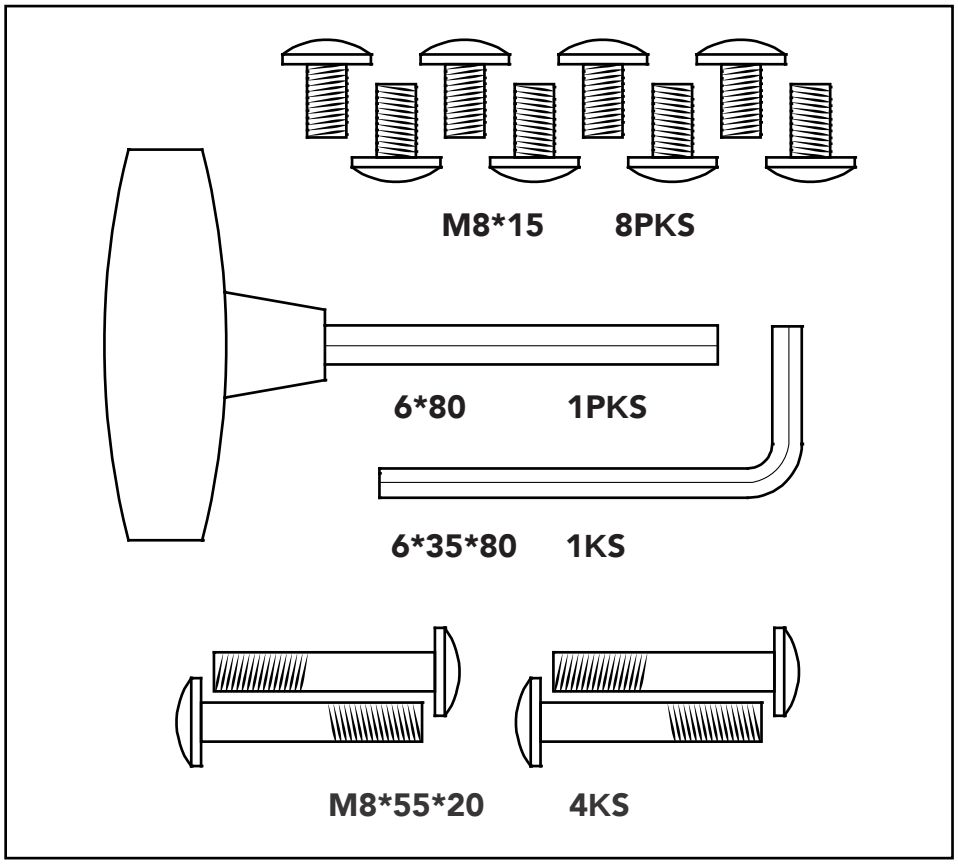




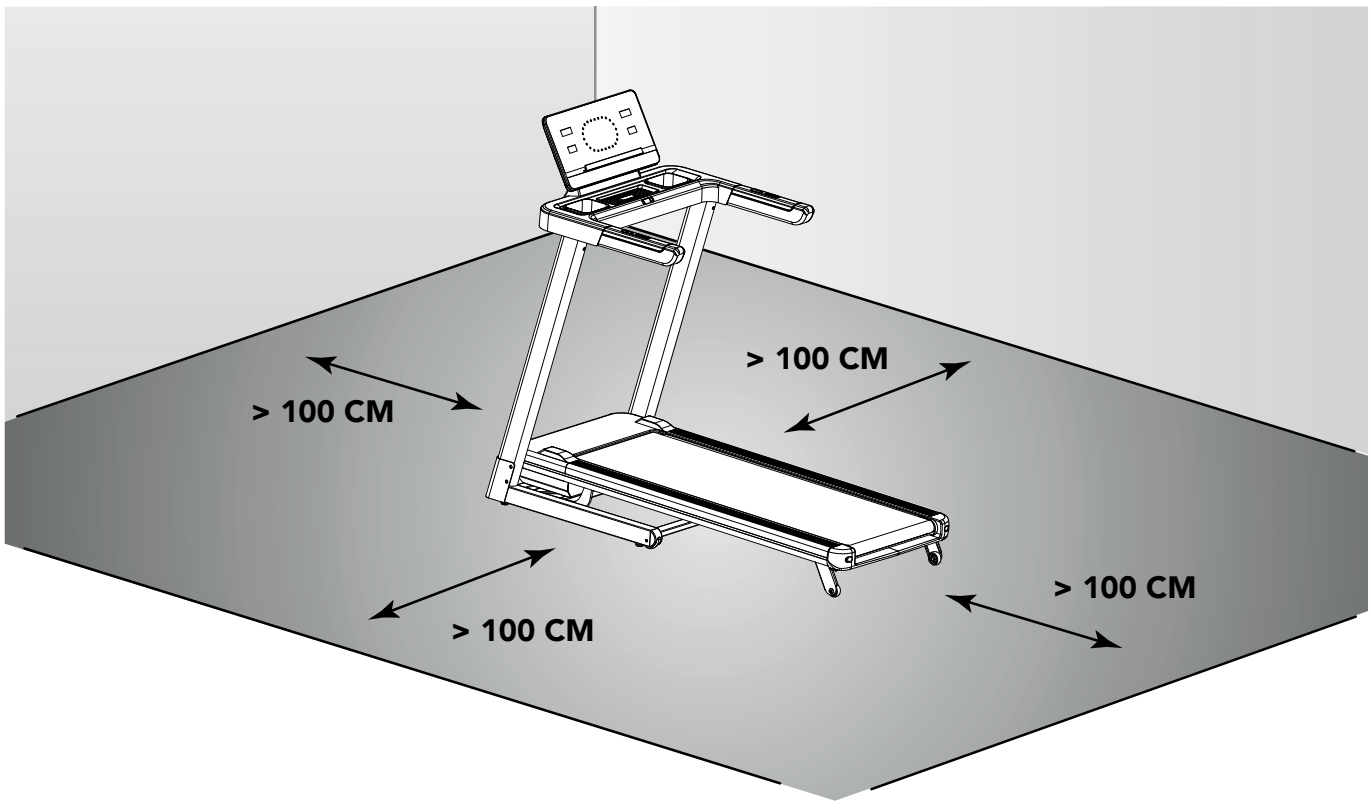




C

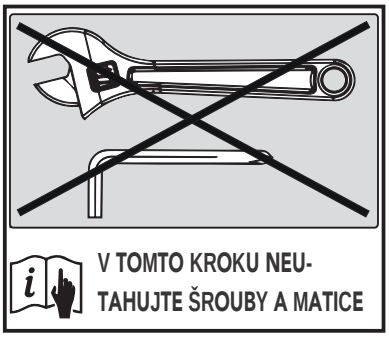

M8*15 8PKS
6*80 1PKS
6*35*80 1KS
M8*55*20 4KS

D-0

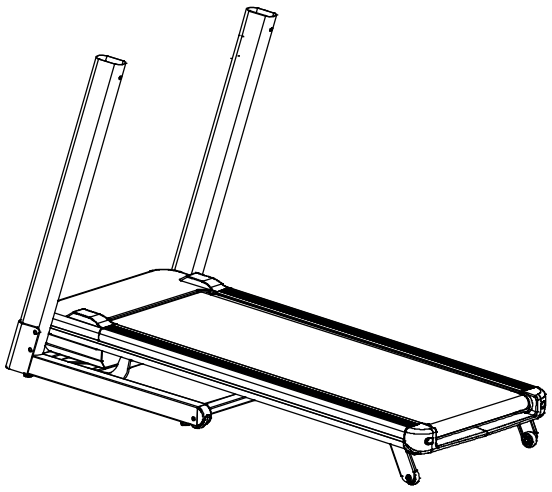

> 100 CM
> 100 CM
> 100 CM
> 100 CM

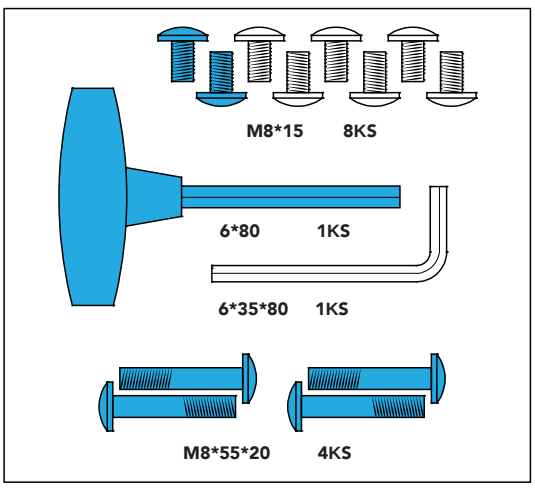
TUNTURI®

D-1

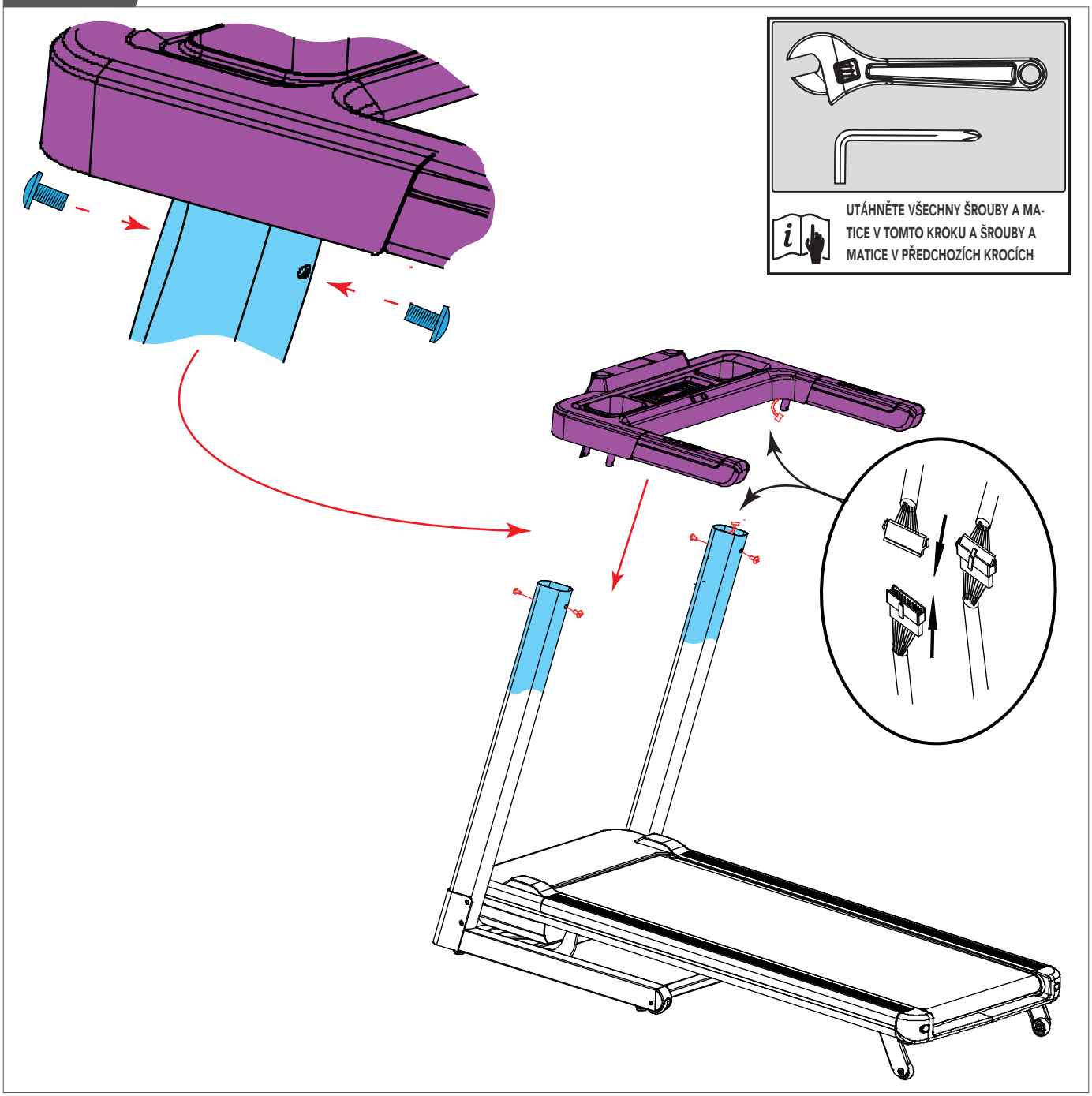


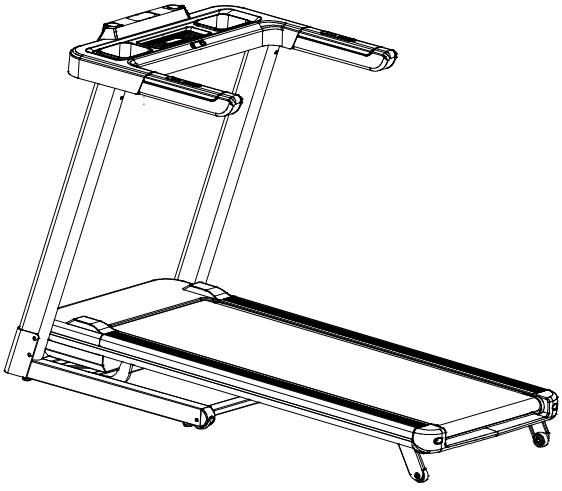
V TOMTO KROKU NEU-
TAHUJTE ŠROUBY A MATICE

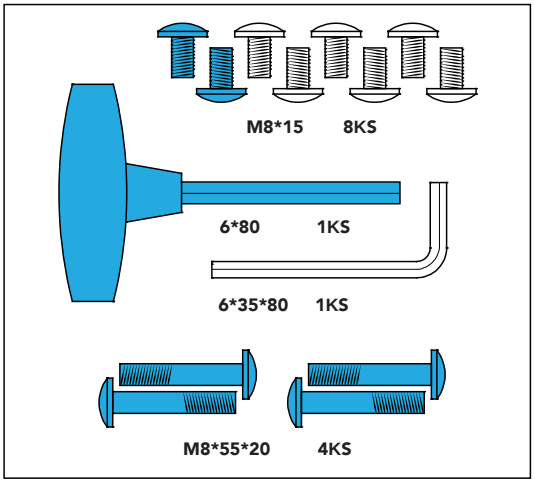




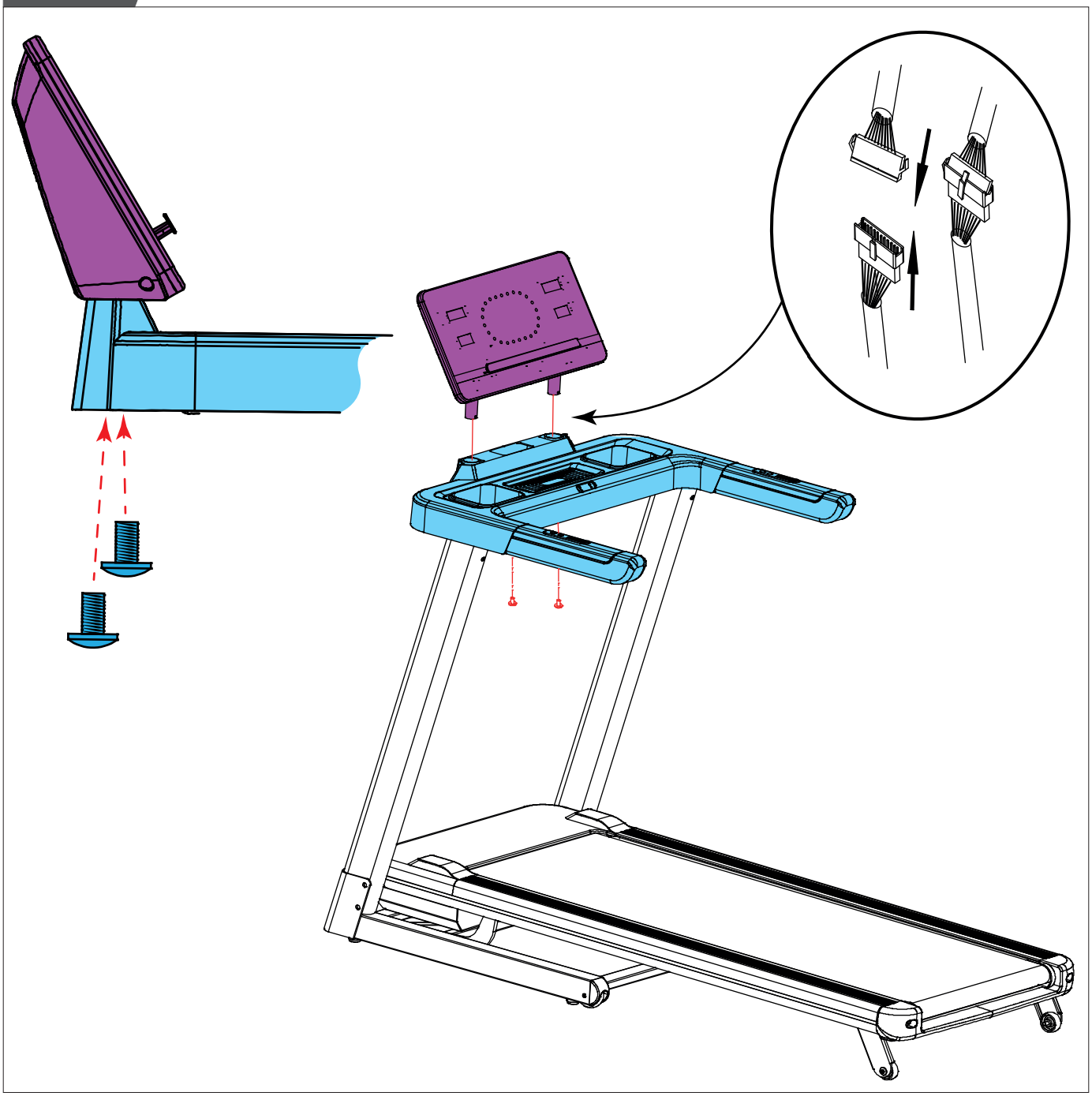
D-2


UTÁHNĚTE VŠECHNY ŠROUBY A MATICE V TOMTO KROKU A ŠROUBY A MATICE V PŘEDCHOZÍCH KROCÍCH

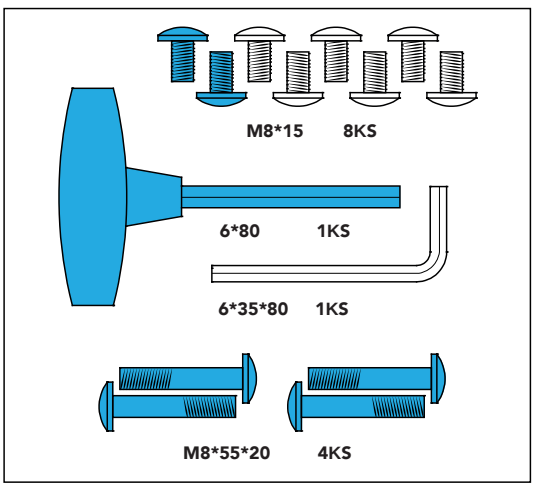



M8*15 8KS
6*80 1KS
6*35*80 1KS
M8*55*20 4KS

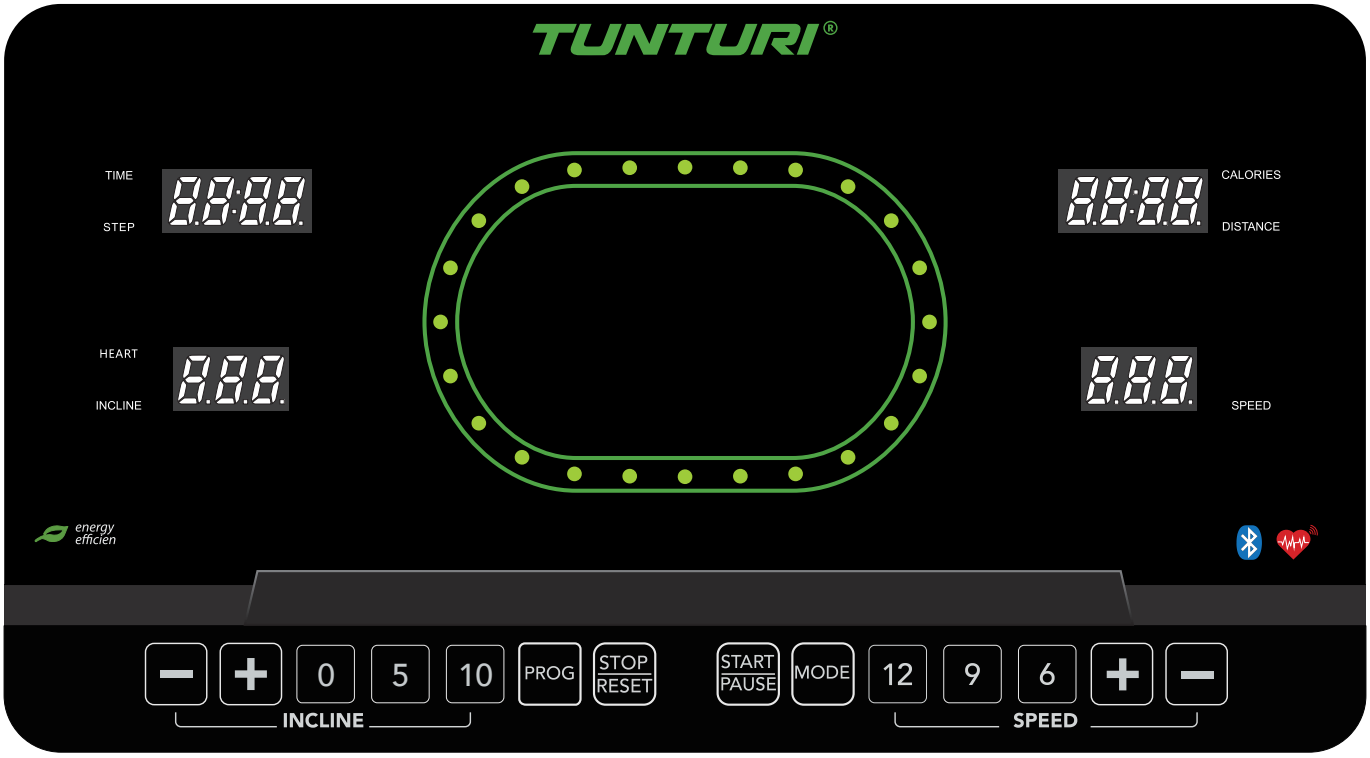
D-3



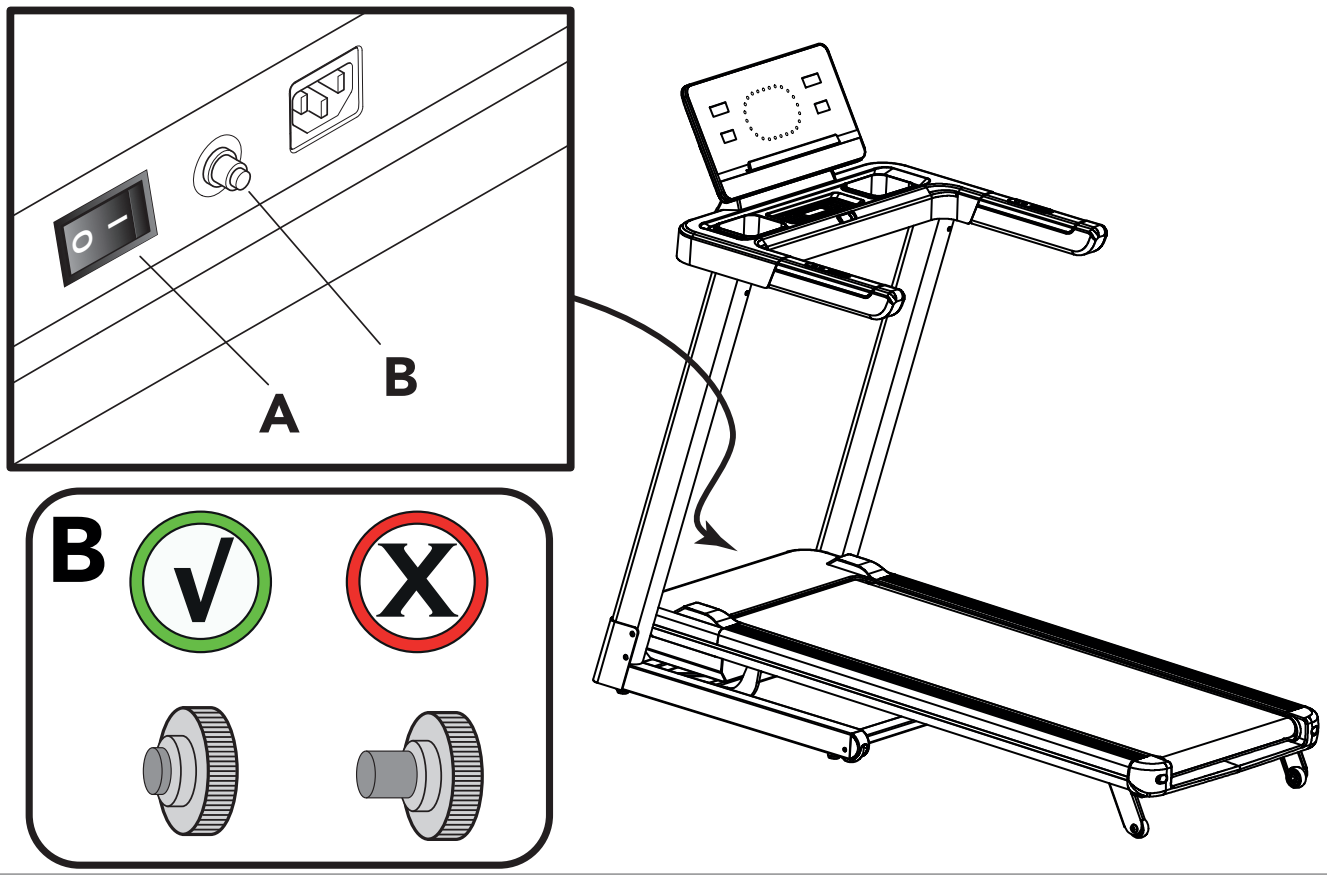




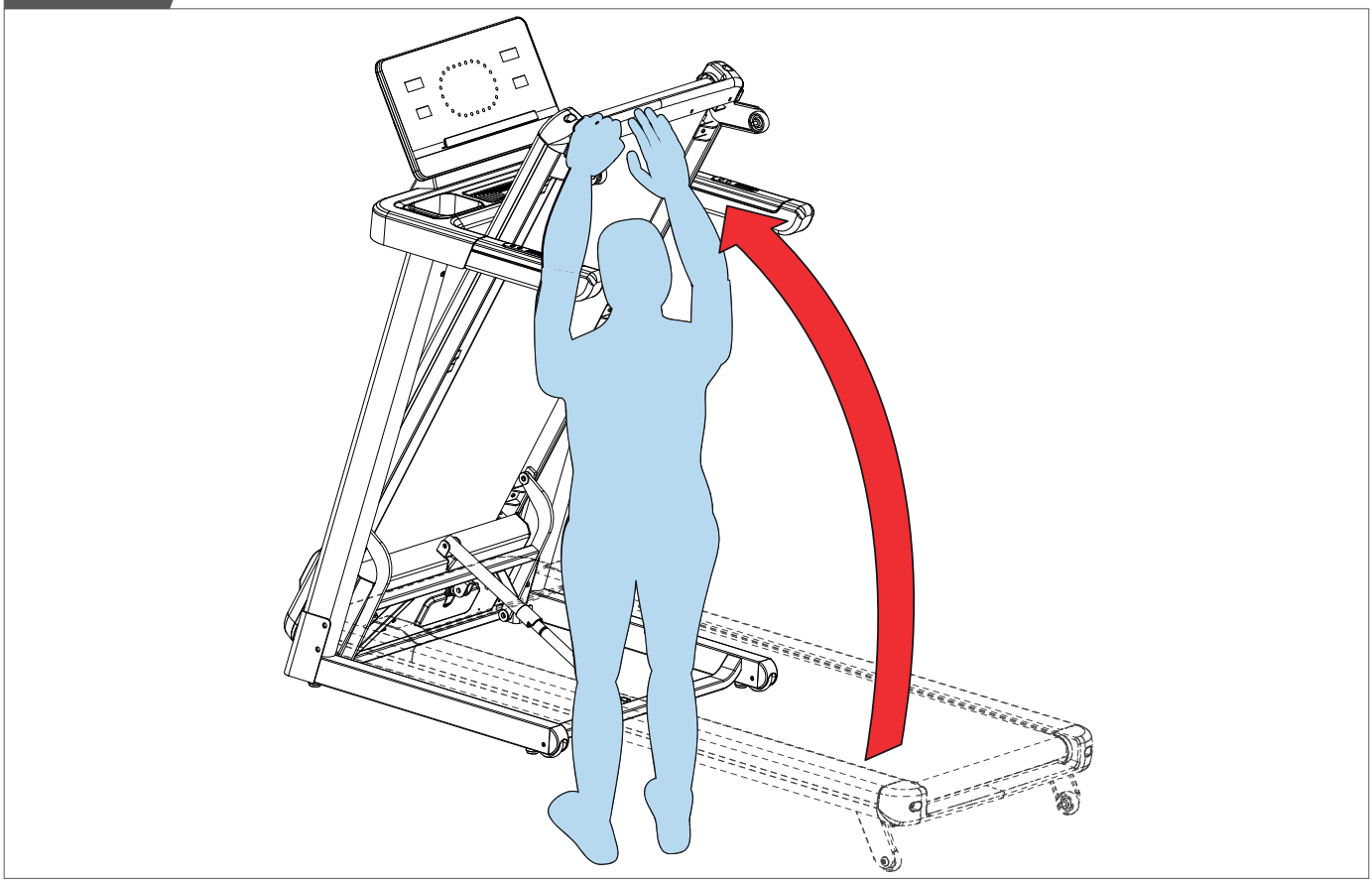
E-1


TUNTURI®
TIME
STEP
CALORIES
DISTANCE
HEART
INCLINE
SPEED
energy efficien
0
5
10
PROG
STOP RESET
START PAUSE
MODE
12
9
6
INCLINE
SPEED

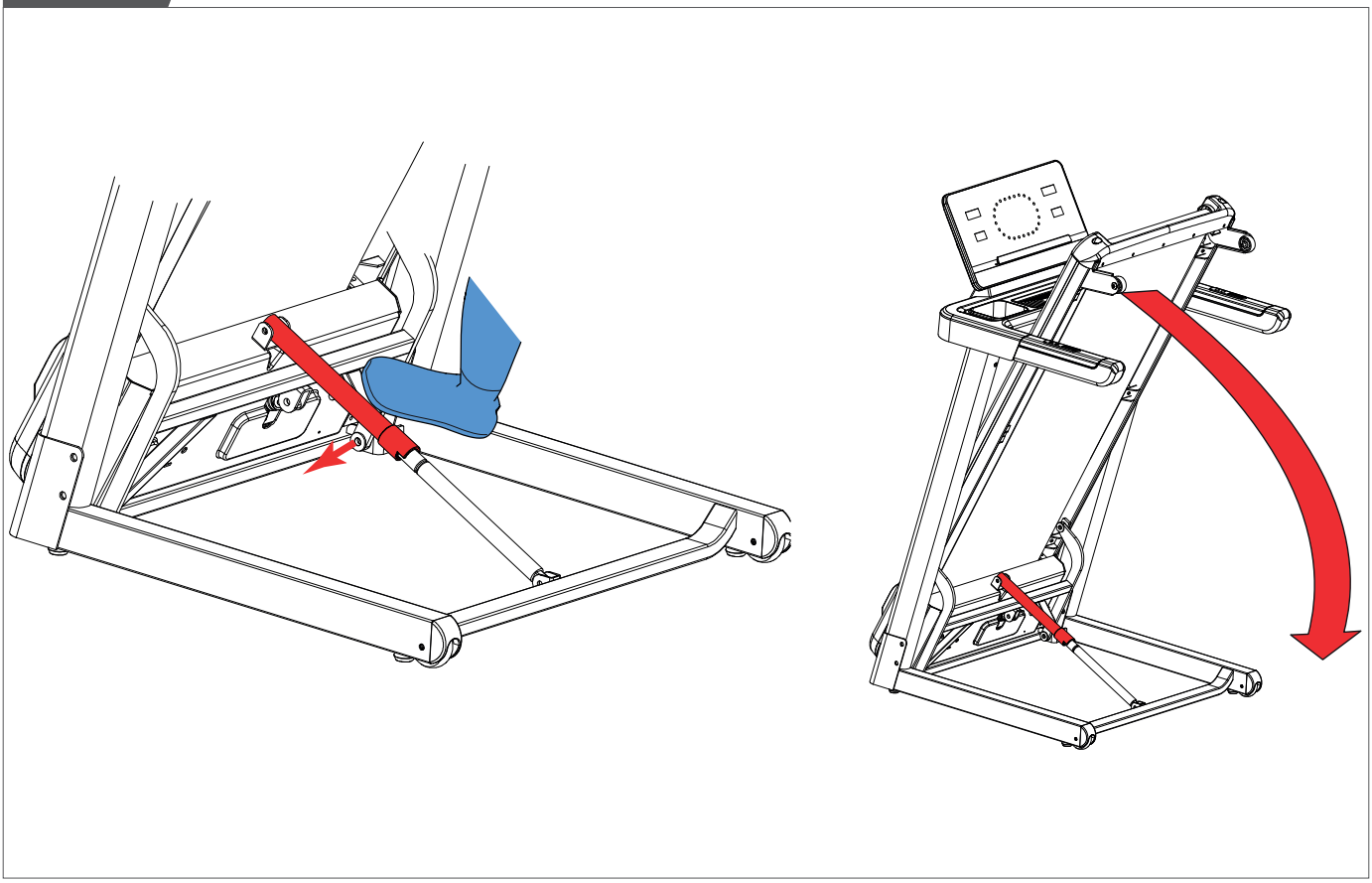
E-2


A
B
B

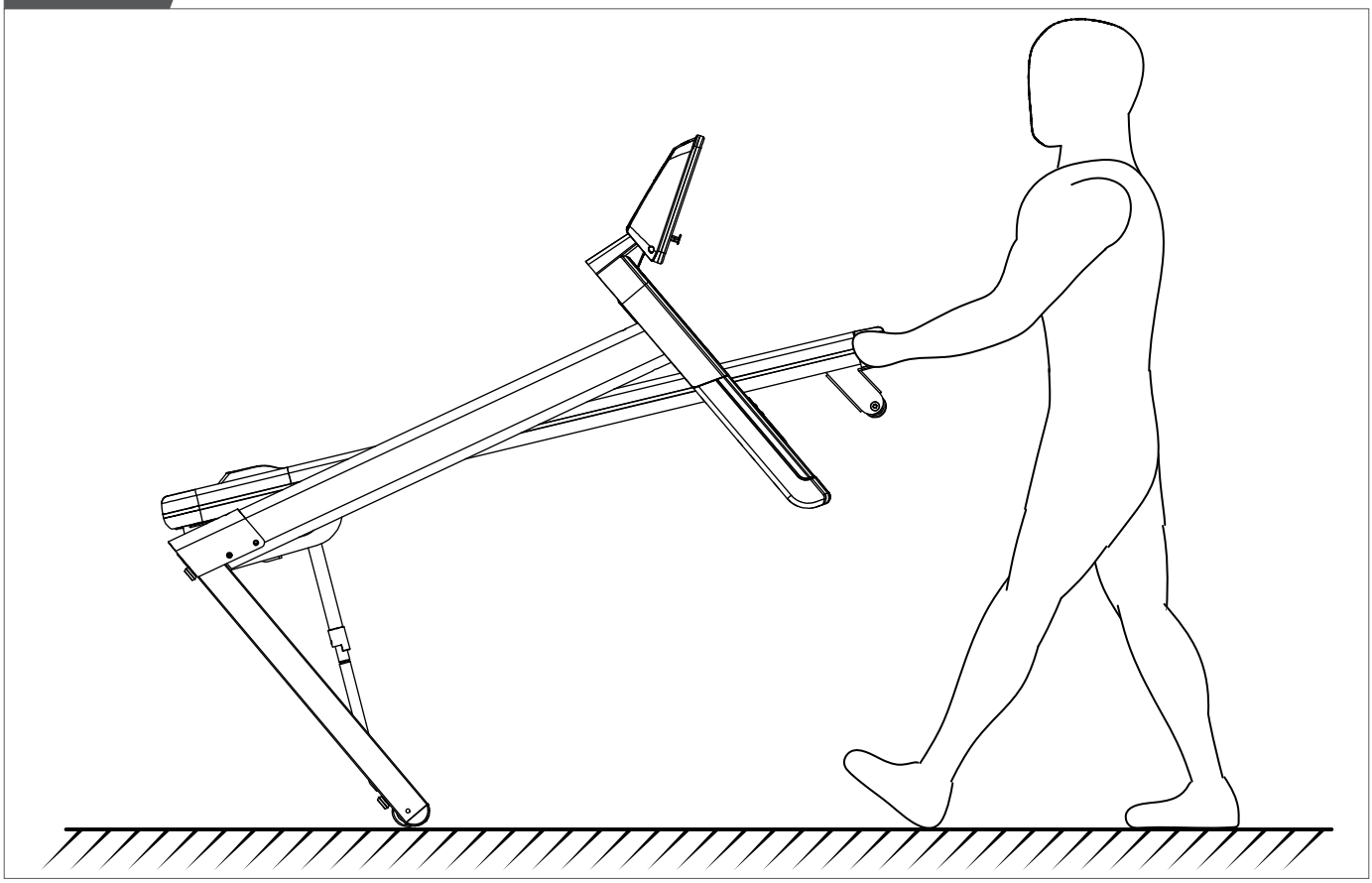
F-1



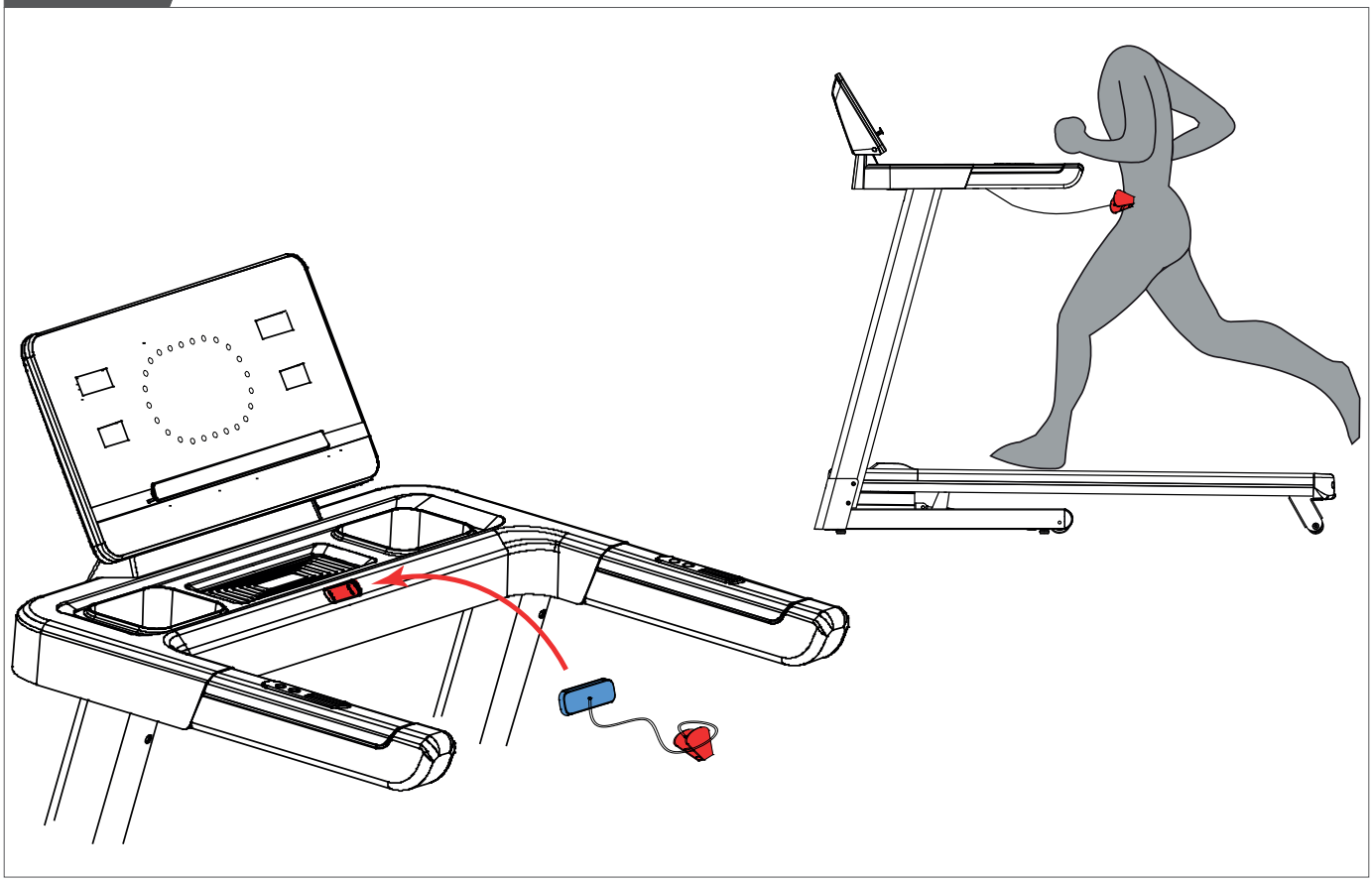
F-2



F-3

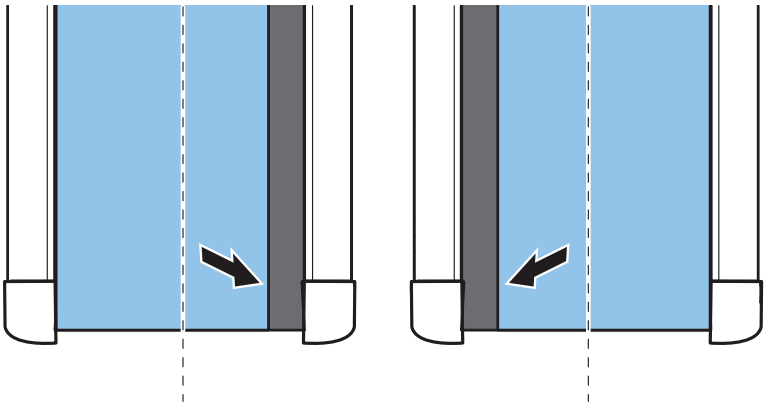


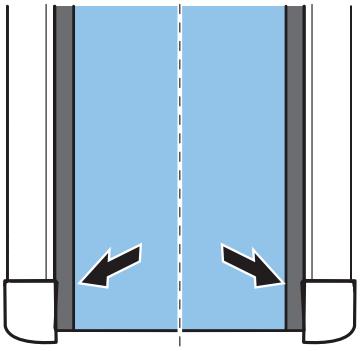
F-4



TUNTURI®

F-5





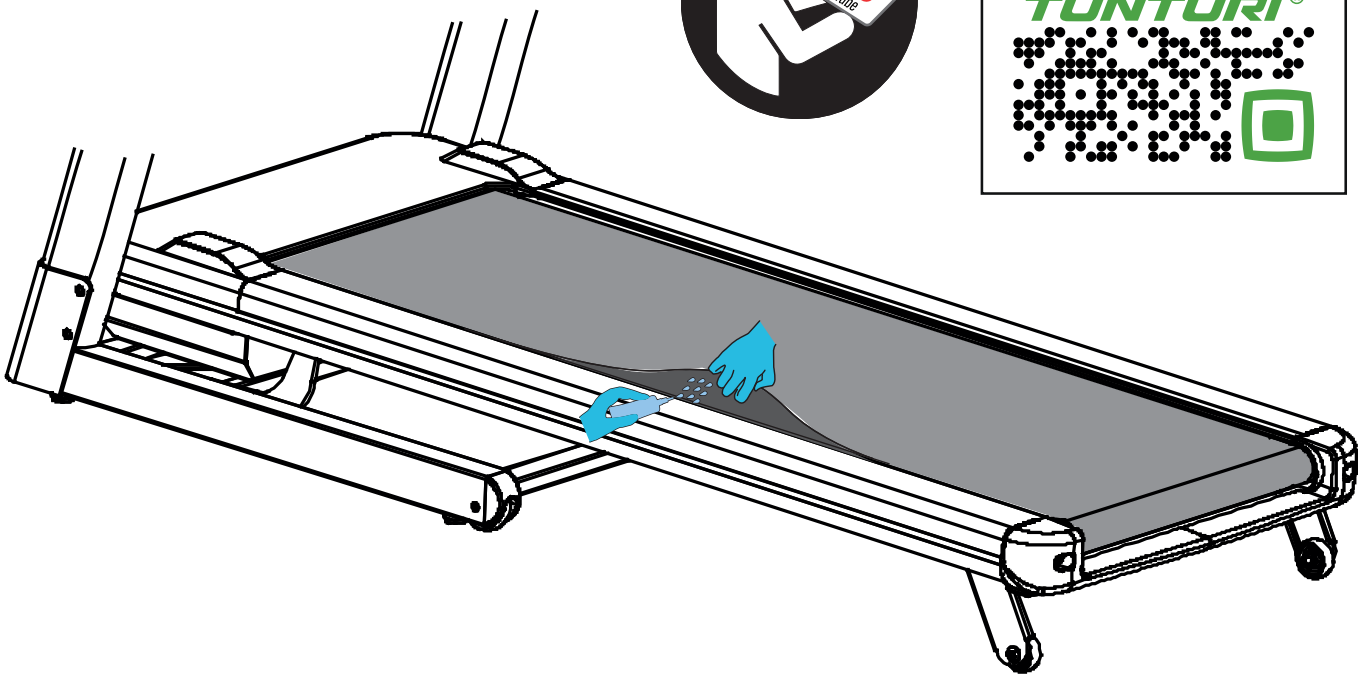
Naskenováním zobrazíte výukový program na YouTube



F-6

Naskenováním zobrazíte výukový program na YouTube





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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2

TUNTURI®

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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	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
	STOUPANÍ	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

H



1=	Výška schodu	±	16,8 cm	W =	Šířka běžeckého pásu	73,1 cm
2=	Výška opěrky rukou	±	91,5 cm	L =	Délka běžeckého pásu	154,9 cm
3=	Vnitřní šířka opěrek	±	63,0 cm	H =	Výška běžeckého pásu	134,5 cm
4=	Šířka běžecké plochy	±	45,0 cm			
5=	Délka běžecké plochy	±	125,0 cm			

Obsah

Vítejte 16

Bezpečnostní upozornění 16
Elektrická bezpečnost 17

Montážní pokyny 17
Popis ilustrace A 17
Popis ilustrace B 17
Popis ilustrace C 17
Popis ilustrace D 17
Další informace o montáži 17
Další informace o životním prostředí 18

Cvičení 18
Pokyny k cvičení 18
Srdeční frekvence 18

Použití 19
Nastavení opěrných nožiček 19

Konzole 20
Tlačítka 20
Vysvětlení položek na displeji 20
Vysvětlení zobrazení akustický signál 21

Programy 21
Rychlý start 21
Režim odpočítávání cíle (P0) 21
Ukončete trénink 21
Přednastavené programy (P1~P36) 21
Uživatelské programy (U01~U03) 21
Tělesný tuk 22
Program HRC 22
Funkce ERP 22
Nastavení metrických/imperiálních jednotek 22
Bluetooth a aplikace 23

Čištění a údržba 23
Obecné čištění 23
Pás a běžecká plocha 23
Mazání (obr. F-6) 23
Seřízení řemene 24

Odstraňování závad 24
Chybové kódy 24
Olej 24
E7 24

Doprava a skladování 25

Záruka 25

Technické údaje 25

Prohlášení výrobce 26

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti 26

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme vám za zakoupení tohoto zařízení značky Tunturi.
Společnost Tunturi nabízí širokou škálu domácích fitness zařízení, včetně eliptických trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, veslařských trenažérů, posilovacích lavic a multifunkčních stanic. Zařízení Tunturi je vhodné pro celou rodinu, bez ohledu na úroveň fyzické kondice. Další informace naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny
Tento návod je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení. Před použitím tohoto zařízení si prosím přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je nutné dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní varování

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní varování a pokyny. Nedodržení bezpečnostních varování a pokynů může dojít k úrazu nebo poškození zařízení. Bezpečnostní varování a pokyny si uschovejte pro budoucí použití.

⚠ VAROVÁNÍ

- Systémy pro monitorování srdečního tepu mohou být nepřesné.
- Nadměrné cvičení může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 3 hodiny denně.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím rizikům.
- Děti by měly být pod dohledem, aby se zajistilo, že si se zařízením nebudou hrát.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste předešli svalové bolesti a přetížení, začněte každý trénink rozcvičkou a zakončete ho zklidněním. Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro použití venku.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, abyste se nenachladili.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C.
- Přístroj nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí nikdy překročit 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než jsou popsány v návodu.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některá část poškozená nebo vadná, obraťte se na svého prodejce.
- Držte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Udržujte oděv, šperky a jiné předměty mimo dosah pohyblivých částí.

- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 120 kg (265 liber).
- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

(Pouze pro zařízení s elektrickým napájením)

- Před použitím vždy zkontrolujte, zda je síťové napětí stejné jako napětí uvedené na typovém štítku zařízení.
- Nepoužívejte prodlužovací kabel.
- Síťový kabel chraňte před teplem, olejem a ostrými hranami.
- Neupravujte ani nemodifikujte síťový kabel ani síťovou zástrčku.
- Přístroj nepoužívejte, pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná. Pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná, obraťte se na svého prodejce.
- Síťový kabel vždy zcela rozviňte.
- Nenechávejte síťový kabel pod zařízením. Nenechávejte síťový kabel pod kobercem. Na síťový kabel nekládejte žádné předměty.
- Zajistěte, aby síťový kabel nevisel přes okraj stolu.
- Zajistěte, aby se o síťový kabel nikdo náhodou nezachytil nebo o něj nezakopl.
- Nenechávejte zařízení bez dozoru, když je síťová zástrčka zapojená do zásuvky.
- Za síťový kabel netahat, abyste vyjmuli síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Zásuvku ze zásuvky odpojte, když zařízení nepoužíváte, před montáží nebo demontáží a před čištěním a údržbou.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud se napětí liší o deset procent (10 %) nebo více, může to mít vliv na výkon vašeho běžeckého pásu. Takové podmínky nejsou kryty zárukou. Pokud máte podezření, že je napětí nízké, kontaktujte místní energetickou společnost nebo autorizovaného elektrikáře, aby provedli příslušné testy.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Napájecí kabel veďte mimo pohyblivé části běžeckého pásu, včetně mechanismu pro nastavení sklonu a transportních koleček.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu ani jiné kapaliny přímo na zařízení nebo v jeho blízkosti zařízení, ale pouze pomocí vlhkého hadříku, pokud je k čištění stroje zapotřebí vlhkost.
- Použití kapaliny přímo na zařízení je škodlivé pro jeho součásti a může způsobit úraz elektrickým proudem v důsledku zkratu. To může vést k vážnému zranění nebo dokonce smrti.
- Zařízení se smí používat pouze s napájecím kabelem dodaným spolu se zařízením.

Pokyny k uzemnění

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě poruchy nebo selhání elektrického systému běžeckého pásu zajišťuje uzemnění cestu s nejmenším odporem pro elektrický proud, čímž se snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven kabelem s uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nesprávné připojení uzemňovacího vodiče zařízení může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o správném uzemnění produktu, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Pokud zástrčka dodaná s produktem nepasuje do zásuvky, neupravujte ji; nechte si nainstalovat vhodnou zásuvku kvalifikovaným elektrikářem.

Montážní pokyny

Popis ilustrace A

Ilustrace ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže. Můžete jej použít jako referenci během montáže, ale vždy postupujte podle montážních pokynů v správném pořadí, jak je znázorněno na obrázcích.

Popis ilustrace B

Ilustrace ukazuje, jaké komponenty a součásti byste měli najít po vybalení produktu.

!! POZNÁMKA

- Malé díly mohou být skryté/zabalené v dutinách, které slouží jako ochranné materiály produktu.
- Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce.

Popis ilustrace C

Ilustrace znázorňuje sadu hardwaru dodávanou s vaším produktem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, matice atd. a nástroje potřebné k správné montáži trenažéru.

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje správný postup montáže trenažéru v následujícím pořadí.

⚠ VAROVÁNÍ

- Sestavte zařízení v daném pořadí.
- Při přenášení a přemísťování zařízení postupujte nejméně ve dvou osobách.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Umístěte zařízení na pevný, rovný povrch.
- Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
- V okolí zařízení ponechte volný prostor nejméně 100 cm.
- Správnou montáž zařízení najdete na obrázcích.

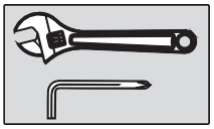
!! POZNÁMKA

- Po dokončení montáže produktu uschovejte nástroje dodané s tímto produktem montáž produktu, pro případ budoucího servisu.

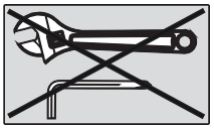
Další informace k montáži

Utáhněte matice a šrouby

Aby se zabránilo nesprávnému vyrovnání namontovaných částí rámu, doporučujeme provést první následující kroky před plně utáhnutím matic a šroubů. Tím získáte prostor pro přemístění dříve namontovaných dílů, což umožní hladší průběh celé montáže. Proto je vhodné postupovat podle níže uvedených pokynů.



Po smontování všech součástí v aktuálním a předchozích krocích pevně utáhněte všechny matice a šrouby.



Neutahujte úplně všechny matice a šrouby použité v tomto kroku.
Stačí utáhnout rukou.

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalu

Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadu ukládaného na skládkách. Proto vás žádáme, abyste veškerý odpad z obalů zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace na konci životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám váš fitness trenažér bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy váš fitness trenažér dosáhne konce své životnosti. Podle evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste povinni svůj fitness trenažér řádně zlikvidovat v uznaném veřejném sběrném místě.

Cvičení

Cvičení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximální spotřeby kyslíku v těle, což zase zlepšuje vytrvalost a kondici. Během cvičení byste se měli potit, ale neměli byste být zadýchaní. Chcete-li dosáhnout a udržet si základní úroveň kondice, cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvyšte počet cvičení. Vyplatí se kombinovat pravidelné cvičení se zdravou stravou. Osoba, která se zavázala k dietě, by měla cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně zvyšovat denní dobu cvičení na jednu hodinu. Začněte cvičit nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby kardiovaskulární systém nebyl vystaven nadměrné zátěži.
Jak se vaše kondice zlepšuje, můžete postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení můžete měřit sledováním srdeční frekvence a pulsu.

Pokyny k cvičení

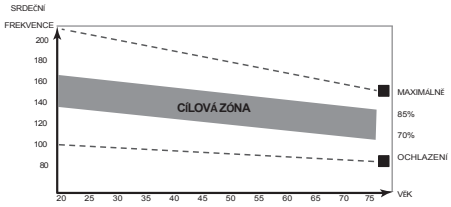
Používání fitness trenažéru vám přinese několik výhod: zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

Fáze rozcvičení

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně rozhýbat svaly. Snižuje také riziko křečí a svalových zranění. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly při protahování nenamáhejte ani s nimi netrhejte – pokud to bolí, PŘESTAŇTE.

Fáze cvičení

V této fázi vynakládáte úsilí. Po pravidelném používání se svaly na nohou stanou pružnějšími. Cvičte podle svých možností, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu rovnoměrné tempo. Intenzita cvičení by měla být dostatečná k tomu, aby se vaše srdeční frekvence zvýšila do cílové zóny uvedené v grafu níže.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, i když většina lidí začíná na 15–20 minutách.

Fáze zklidnění

Tato fáze slouží k uklidnění kardiovaskulárního systému a svalů. Jedná se o opakování rozcvičovacího cvičení, tj. snižte tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Nyní byste měli opakovat protahovací cvičení, opět s tím, že nesmíte svaly protahovat násilím nebo trhavými pohyby.
Jak se budete dostávat do formy, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno rozložit tréninky rovnoměrně po celém týdnu.

Posilování svalů

Chcete-li posilovat svaly na fitness trenažéru, musíte nastavit poměrně vysoký odpor. To zvýší zátěž na svaly nohou a může to znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během fáze rozcvičení a zklidnění byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičení byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

Hubnutí

Důležitým faktorem je zde množství vynaložené energie. Čím tvrději a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte.
V podstatě se jedná o stejný princip jako při tréninku na zlepšení kondice, rozdíl je pouze v cíli.

Srdeční frekvence

Měření pulsu (ruční snímače pulsu)

Puls se měří pomocí senzorů v řídítkách, když se uživatel dotýká obou senzorů současně. Pro přesné měření pulsu je nutné, aby byla pokožka mírně vlhká a neustále se dotýkala senzorů pulsu na rukou. Pokud je pokožka příliš suchá nebo příliš vlhká, měření pulsu bude méně přesné.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívejte ruční snímače pulsu v kombinaci s hrudním pásem pro měření srdeční hrudním pásem pro měření srdeční frekvence.
- Pokud nastavíte limit srdeční frekvence pro trénink, při jeho překročení se ozve alarm.

!! POZNÁMKA

- Hrudní pás není součástí standardní výbavy tohoto trenažéru. Pokud chcete používat bezdrátový hrudní pás, musíte si jej dokoupit jako příslušenství.

Nejpřesnější měření srdeční frekvence se dosahuje pomocí hrudního pásu pro měření srdeční frekvence. Srdeční frekvence se měří pomocí přijímače srdeční frekvence v kombinaci s vysílacím pásem pro měření srdeční frekvence. Přesné měření srdeční vyžaduje, aby elektrody na pásu vysílače byly mírně vlhké a neustále se dotýkaly kůže.
Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření srdeční frekvence bude méně přesné.

⚠ VAROVÁNÍ
- Pokud máte kardiostimulátor, před použitím hrudního pásu pro měření srdečního tepu se poraďte s lékařem.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Pokud se vedle sebe nachází více zařízení pro měření srdečního tepu , ujistěte se, že vzdálenost mezi nimi je alespoň 1,5 metru.
- Pokud je k dispozici pouze jeden přijímač srdečního tepu a několik vysílačů srdečního tepu, ujistěte se, že se v dosahu vysílače nachází pouze jedna osoba s vysílačem.

!! POZNÁMKA
- Nepoužívejte hrudní pás pro měření srdečního tepu v kombinaci s ručními snímači pulsu.
- Hrudní pás pro měření srdečního tepu noste vždy pod oblečením, přímo na kůži. Hrudní pás pro měření srdečního tepu nenoste přes oblečení. Pokud budete hrudní pás pro měření srdečního tepu nosit přes oblečení, nebude docházet k přenosu signálu.
- Pokud nastavíte limit srdeční frekvence pro trénink, při jeho překročení se ozve alarm.
- Vysílač přenáší srdeční frekvenci do konzole na vzdálenost až 1 metru. Pokud nejsou elektrody vlhké, srdeční frekvence se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oděvech (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření srdeční frekvence.
- Mobilní telefony, televizory a další elektrické spotřebiče vytvářejí elektromagnetické pole, které může bránit přesnému měření srdeční frekvence.

Maximální srdeční frekvence (během tréninku)
Maximální srdeční frekvence je nejvyšší srdeční frekvence, kterou může člověk bezpečně dosáhnout při fyzické zátěži. K výpočtu průměrné maximální srdeční frekvence se používá následující vzorec: 220 - VĚK. Maximální srdeční frekvence se u jednotlivých osob liší.

⚠ VAROVÁNÍ
- Dbejte na to, abyste během cvičení nepřekročili svou maximální srdeční frekvenci. Pokud patříte do rizikové skupiny, poraďte se s lékařem.

Začátečníci 50–60 % maximální srdeční frekvence
Vhodné pro začátečníky, osoby sledující svou váhu, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pokročilí 60–70 % maximální srdeční frekvence
Vhodné pro osoby, které chtějí zlepšit a udržet si kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně, vždy 30 minut.

Expert 70–80 % maximální srdeční frekvence
Vhodné pro osoby v nejlepší kondici, které jsou zvyklé na dlouhé vytrvalostní tréninky.

Použití

Hlavní vypínač (obr. E-2A)
Zařízení je vybaveno hlavním vypínačem, který zařízení zcela vypne.

Spuštění zařízení:
- Zasuňte síťovou zástrčku do zařízení.
- Zasuňte síťovou zástrčku do zásuvky ve zdi.
- Nastavte hlavní vypínač do polohy zapnuto.

Zastavení zařízení:
- Nastavte hlavní vypínač do polohy vypnuto.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zařízení.

Bezpečnostní klíč (obr. F-4)
Zařízení je vybaveno bezpečnostním klíčem, který musí být správně zasunut do konzole, aby bylo možné zařízení spustit. Pokud bezpečnostní klíč z konzole vyjmete, zařízení se okamžitě zastaví.
- Vložte bezpečnostní klíč do slotu v konzole.
- Ujistěte se, že je spona bezpečnostního klíče správně připevněna k vašemu oděvu.
  Ujistěte se, že spona není od oblečení odpojena dříve, než je bezpečnostní klíč vyjmut z konzole.

!! POZNÁMKA
- Konzole zobrazí kód E7, pokud bezpečnostní klíč není v (správné) .

Jistič (obr. E-2B)
Zařízení je vybaveno jističem, který přeruší obvod, když elektrické zatížení překročí maximální kapacitu. V takovém případě je nutné stisknout jistič.

⚠ VAROVÁNÍ
- Před stisknutím jističe odpojte zařízení od elektrické sítě zařízení.

Pokud se zařízení vypne, postupujte při jeho restartování následovně:
- Odpojte zařízení od elektrické sítě.
- Stiskněte jistič, aby se zařízení restartovalo.
- Zasuňte síťovou zástrčku do zařízení.

!! POZNÁMKA
- Některé jističe používané v domácnostech nejsou dimenzovány na vysoký spínací proud. proudy, které mohou nastat při prvním zapnutí běžeckého pásu nebo dokonce i při běžném používání. Pokud váš běžecký pás spouští jistič (i když má správný jmenovitý proud a běžecký pás je jediným spotřebičem v obvodu), ale jistič na samotném běžeckém pásu se nespouští, budete muset jistič vyměnit za typ s vysokým spínacím proudem. Nejedná se o vadu krytou zárukou. Jedná se o stav, který jako výrobce nemůžeme ovlivnit.

Rozkládání a skládání zařízení (obr. F1-F2)
Zařízení lze rozložit pro použití (obr. F1) a složit pro přepravu a skladování (obr. F2).
Správný způsob rozkládání a skládání zařízení najdete na obrázcích.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Před složením zařízení se ujistěte, že sklon je 0. Pokud sklon není 0, složení poškodí mechanismus.

Nastavení opěrných nohou

Zařízení je vybaveno nastavitelnými opěrnými nohami.
Pokud se zařízení jeví jako nestabilní, viklavé nebo špatně vyrovnané, lze tyto opěrné nohy nastavit tak, aby bylo možné provést potřebné opravy.

- Otočte podpěrné nohy dovnitř/ven podle potřeby, aby bylo zařízení stabilní a co nejvíce vyrovnané.
- Utáhněte pojistné matice*, aby se podpěrné nohy zafixovaly.

RADA
- Je snazší provést tuto činnost ve dvou osobách, aby jedna osoba mohla naklonit zařízení, zatímco druhá provede potřebné nastavení.

Čeština

Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube
https://youtu.be/E_7agKqaUIc

!! POZNÁMKA

• Zařízení je nejstabilnější, když je co nejníže u podlahy. Proto začněte vyrovnávat zařízení tak, že nejprve zcela otočíte všechny opěrné nohy dovnitř a poté otočíte požadované opěrné nohy ven, aby se zařízení stabilizovalo a vyrovnalo.

Konzole



⚠ UPOZORNĚNÍ

- Chraňte konzoli před přímým slunečním zářením.
- Pokud je povrch konzole pokryt kapkami potu, osušte jej.
- Neopírejte se o konzoli.
- Na displej se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, aby se displeje nedotýkaly vaše nehty ani ostré předměty.

!! POZNÁMKA

- Konzole přejde do pohotovostního režimu, když je zařízení nepoužívá se po dobu 4 minut.

Tlačítka

Stop/Reset

- Jedním stisknutím zastavíte trénink/běžecký pás plynule.
- Stiskněte dvakrát, zastavte trénink/běžecký pás rychleji.
- Resetujte konzoli podržením tlačítka po dobu 2 sekund v „režimu zastavení".

Start/Pause

- Spustí vybraný trénink nebo obnoví pozastavený trénink v režimu pauzy.
- Pozastavte aktivní trénink.

Prog

- Stisknutím procházejte možné programy. (P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

MODE

- Procházejte parametry nastavení cíle v programovacím režimu.
- Resetujte časový cíl při nastavování časového cíle pro programy „P1~P36".
- Stisknutím tlačítka zmrazíte zobrazené LED displeje s více displeji v režimu cvičení.
- Stiskněte znovu pro zrušení zmrazení a opětovnou aktivaci režimu skenování.

SPEED +

- Zvyšuje rychlost (1,0 ~ 16,0 km/h).
- Jedním stisknutím se rychlost zvýší o 0,1 km/h.
- Podržením tlačítka po dobu dvou sekund se rychlost zvýší rychleji.
- V režimu programování můžete procházet programy a měnit hodnoty.

SPEED -

- Snižuje rychlost (1,0 ~ 16 km/h).
- Jedním stisknutím se rychlost sníží o 0,1 km/h.
- Podržením tlačítka po dobu dvou sekund se rychlost sníží rychleji.
- Procházejte programy a měňte hodnoty v programovacím režimu.

Klávesové zkratky pro rychlost:

Rychlostní klávesové zkratky jsou nastaveny na 6, 9, 12.
Například stisknutím klávesové zkratky pro rychlost 9 se rychlost změní z jakékoli rychlosti na 9 km/h.

Klávesy pro rychlý přístup k rychlosti na řídítkách:

- \+ Stejné jako rychlost +.
- – Stejné jako rychlost –.

Sklon +

- Zvyšuje sklon (0 ~ 12 +1).
- Procházení programů a změna hodnot v programovacím režimu.

Sklon -

- Snižuje sklon (0 ~ 12 -1)
- Procházejte programy a měňte hodnoty v programovacím režimu.

Klávesové zkratky pro sklon.

Klávesové zkratky pro sklon jsou nastaveny na 0, 5, 10.
Například úroveň sklonu se změní z libovolné úrovně na 5 stisknutím klávesové zkratky pro sklon 5.

Klávesy pro rychlý přístup ke sklonu řídítek:

- \+ : Stejné jako Sklon +.
- \- : Stejné jako Sklon –.

Vysvětlení položek na displeji

SPEED

- Zobrazuje aktuální rychlost běžeckého pásu v tréninkovém režimu.
- Zobrazuje cílovou rychlost v programovacím režimu.
- Zobrazuje výběr programu v programovém režimu.

LED bodová dráha

- 400 metrová tečková dráha zobrazuje imaginární pozici, jako byste běhali na 400 metrové běžecké dráze.

Sklon

- Zobrazuje aktuální sklon běžeckého pásu v tréninkovém režimu.
- Zobrazuje cílový sklon v programovacím režimu.

Distance

- Zobrazuje uběhnutou vzdálenost v tréninkovém režimu.
- Zobrazuje zbývající vzdálenost při tréninku v režimu odpočítávání.
- Zobrazuje cílovou vzdálenost v programovacím režimu.

TIME

- Zobrazuje čas běhu v tréninkovém režimu.
- Zobrazuje zbývající čas při tréninku v režimu odpočítávání.
- Zobrazuje cílový čas v programovacím režimu.

Steps

Konzole zobrazuje počet kroků, které jste během tréninku udělali.

!! POZNÁMKA

- Pro stabilní funkci vestavěného krokoměru je vyžadována hmotnost uživatele alespoň 40 kg a minimální nastavenou rychlost 3 km/h.
- Pokud je tělesná hmotnost a/nebo nastavená rychlost nižší, může být funkce méně stabilní.

Srdce

- Zobrazuje tepovou frekvenci v tréninkovém režimu nebo „P“, pokud není měřen.

Kalorie

- Zobrazuje spotřebované kilokalorie v tréninkovém režimu.
- Zobrazuje zbývající kilokalorie při tréninku v režimu odpočítávání.
- Zobrazuje cílový počet kalorií v režimu programování.

!! POZNÁMKA

- Tyto údaje slouží pouze jako orientační vodítko pro srovnání různých cvičebních, které nelze použít v lékařské léčbě.

Scan

- Zobrazení „Čas/krok“, „Srdce/sklon“ a „Kalorie/vzdálenost“ se skenuje každých 5 sekund.
- Chcete-li zamrazit preferovaný displej, stiskněte tlačítko Mode, stiskněte tlačítko Mode znovu, abyste zamrazení zrušili a znovu aktivovali režim skenování.

Vysvětlení akustického signálu

Konzole je navržena tak, aby uživatele upozorňovala akustickým signálem. To má uživatele upozornit na změnu pro bezpečnější trénink. Konzole uživatele upozorní, když:

- Když dosáhnete předem nastaveného cíle.
- Oznámit změnu rychlosti nebo sklonu v důsledku zvoleného programu.

Programy

Rychlý start

- Stisknutím tlačítka „Start/Pauza“ zahájíte trénink bez přednastavených parametrů.
- Běžecký pás se spustí při minimální rychlosti 1,0 km/h a zachová aktuální nastavení sklonu.
- Rychlost/sklon můžete kdykoli ručně upravit, abyste změnili svůj trénink, a kdykoli zastavit/pozastavit.

Režim odpočítávání cíle (P0)

Pro přístup do režimu odpočítávání cíle musí být stroj v režimu spuštění. Stiskněte a podržte tlačítko „Stop/Reset“ po dobu 2 sekund, aby se běžecký pás přepnul do režimu spuštění.

- Stisknutím tlačítka „Mode“ vyberte režim odpočítávání cíle:
  - Tréninkový režim 1: Časový cíl.
    Pomocí tlačítek „Speed + & -“ upravte hodnotu a potvrďte stisknutím tlačítka Mode.
    Výchozí hodnota 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
  - Tréninkový režim 2: Cílová vzdálenost.
    Pomocí tlačítek „Speed + & -“ upravte hodnotu a potvrďte stisknutím tlačítka Mode.
    Výchozí hodnota 1,00 km. Rozsah 1,00~99,00 ± 1,0.
  - Tréninkový režim 3: Odpočítávání kalorií.
    Pomocí tlačítek „Speed + & -“ upravte hodnotu. Výchozí nastavení 50. Rozsah 20~9990 ± 10.
- Stisknutím tlačítka „Start/Pauza“ spustíte trénink ihned po nastavení požadovaného cíle.

!! POZNÁMKA

- Po nastavení cíle se běžecký pás automaticky zastaví, jakmile je předem přednastavený cíl.
- Je možné nastavit pouze jeden cíl.

Ukončete trénink

- Cvičení můžete kdykoli pozastavit jedním stisknutím tlačítka „Start/Pauza“. V režimu pauzy se na displeji zobrazí „PAUS“. Maximální doba pauzy je 4,30 min.
- V režimu „PAUS“ stiskněte tlačítko „Start/Pause“ pro obnovení tréninku.
- Stisknutím tlačítka „STOP“ jednou zastavíte trénink.
- Stisknutím tlačítka „STOP“ dvakrát resetujete konzoli.

Přednastavené programy (P1~P36)

Zařízení má 36 přednastavených programů s různými profily. (Tabulka obr. G.)

- Stiskněte tlačítka „Prog“ a vyberte program „P1~P36“.
- Nastavte požadovanou dobu tréninku
  Pomocí tlačítek „Speed + & -“ upravte hodnotu.
  Výchozí nastavení 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stisknutím tlačítka „Start/Pause“ spusťte trénink.

!! POZNÁMKA

- Rychlost a sklon se řídí podle vybraného programu.
- Akustický signál upozorní uživatele, že během několika sekund dojde k úpravě rychlosti a/nebo sklonu.
- Délka každého segmentu je 1/16 nastavené doby tréninku.
- Rychlost a sklon lze kdykoli změnit, ale změny se projeví pouze v aktivním segmentu profilu. Program bude profil znovu sledovat, až dojde ke změně na dalším segmentu profilu.

Uživatelské programy (U01~U03)

Zařízení má 3 uživatelské programy.
Každý uživatelský program lze přizpůsobit osobním požadavkům. Každý uživatelský program má 16 kroků. Rychlost a sklon lze nastavit pro každý krok. Každý krok trvá 1/16 celkové doby.

- Stisknutím tlačítek „Prog“ vyberte program „U-1~U-3“.
- Nastavte požadovanou dobu tréninku
  Pomocí tlačítek „Speed + & -“ upravte hodnotu. Výchozí nastavení 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stisknutím tlačítka „Start/Pause“ spusťte trénink.

Režim programování profilu.

- Stiskněte tlačítko „Prog“ a vyberte U-1/ U-2 nebo U-3.
- Stisknutím tlačítka „Mode“ otevřete režim programování pro vybraný uživatelský program.
- Otevře se nabídka programování profilu, kde můžete nastavit hodnoty rychlosti a sklonu pro první ze 16 segmentů.
- Hodnoty nastavíte takto:
  - Pomocí tlačítek „Speed + & -“ nastavte požadovanou rychlost.
  - Pomocí tlačítek „Incline + & -“ nastavte požadovaný sklon.
  - Potvrďte stisknutím tlačítka „Mode“.
- Otevře se programovací režim pro segment 2 programového profilu.
- Programování zbývajících 15 segmentů je třeba provést stejným způsobem, dokud není nastaveno všech 16 segmentů.
- Při potvrzení 16. segmentu začne blikat časové okno pro nastavení požadované doby tréninku.
- Požadovanou dobu tréninku nastavíte takto:
  Pomocí tlačítek „Speed + & -“ nastavte požadovanou dobu tréninku.
  Výchozí nastavení: 30:00 min. / Rozsah nastavení: 5:00~99:00 ± 1:00.
- Stisknutím tlačítka „Start/Pause“ spustíte program.

!! POZNÁMKA

- Naprogramované uživatelské programy se automaticky ukládají, takže lze použít příště.

TUNTURI®

Tělesný tuk

Program Tělesný tuk slouží k určení vaší fyzické kondice na základě parametrů vašeho těla a srdeční frekvence.

- Stiskněte tlačítko „Mode“ pro otevření programovacího režimu.
- Stisknutím tlačítek „Prog“ vyberte program „8-1“ a potvrďte stisknutím tlačítka „Mode“.
- Na displeji se zobrazí „F1“ (POHLAVÍ). Na displeji se zobrazí „1“. Stiskněte tlačítka „Speed + & -“ a vyberte: 1: Muž/ 2: Žena stiskněte tlačítko „Mode“ pro potvrzení.
- Na displeji se zobrazí „F2“ (věk). Na displeji se zobrazí „25“. Stiskněte tlačítka „Speed + & -“ a vyberte: 1~99. Potvrďte stisknutím tlačítka „Mode“.
- Na displeji se zobrazí „F3“ (výška). Na displeji se zobrazí „170“ cm. Stiskněte tlačítka „Speed + & -“ pro výběr: 100~220 cm. Potvrďte stisknutím tlačítka „Mode“.
- Na displeji se zobrazí „F4“ (váha). Na displeji se zobrazí „70“ kg. Stiskněte tlačítka „Speed + & -“ pro výběr: 20~150 kg Potvrďte stisknutím tlačítka „Mode“.
- Na displeji se zobrazí „F5“ (aktivní). Držte pulzní měřicí podložky na rukojeti, aby se aktivovalo měření „FAT“. Výsledek se zobrazí přibližně za 5~10 sekund. Viz „Výpočet výsledku“.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pro tuto funkci je nutné držet kontaktní elektrody pro měření srdeční frekvence na rukojeti.

Výpočet výsledku:

- TYP TĚLA: (poměr tělesného tuku; 4 typy)

Procento tělesného tuku	0 ~17	Podváha
Procento tělesného tuku	18 ~ 24	Normální
Procento tělesného tuku	25 ~ 28	Nadváha
Procento tělesného tuku	29 ~ +	Obezita.

- BF = tělesný tuk (v poměru %)
- Pokud během měření BF nebyla zaznamenána srdeční frekvence, zobrazí se chybový kód „ER“.

- Stisknutím tlačítka „Stop/Reset“ opustíte program tělesného tuku.

Program HRC

Program HRC je program s regulací rychlosti na základě vaší srdeční frekvence. Rychlost se automaticky zvýší, pokud je vaše srdeční frekvence pod cílovou hodnotou, a sníží se, pokud je nad cílovou hodnotou.

- Stisknutím tlačítek „Prog“ vyberte „HRC“. HRC1: Přednastavené maximum. Rychlostní limit je 8 km/h. HRC2: Přednastavené maximum. Rychlostní limit je 12 km/h. HRC3: Přednastavené maximum. Rychlostní limit je 16,0 km/h.
- Nastavte svůj věk, na displeji se zobrazí „25“. Stiskněte tlačítka „Up/Down“ (Nahoru/Dolů) a vyberte: 1~99. Potvrďte stisknutím tlačítka „Mode“ (Režim).
- Zobrazí se cílová srdeční frekvence na základě zadaného věku. Cílová srdeční frekvence = (220 – věk) x 0,6. Stiskněte tlačítka „Nahoru/Dolů“ pro změnu cílové hodnoty (60~200) a potvrďte stisknutím tlačítka „Režim“.
- Nastavte dobu tréninku, na displeji se zobrazí „30:00“. Stiskněte tlačítka „Nahoru/Dolů“ a vyberte: 5:00~99:00.
- Stiskněte tlačítko „Start/Pause“ pro spuštění programu.

Funkce HRC:

- Programy HRC začínají minutovým zahříváním. (rychlost se automaticky neupravuje)
- Počáteční rychlost je 1,0 km/h, kterou lze ručně upravit na pohodlnou rychlost rozcvičení.
- Konzole kontroluje srdeční frekvenci každých 30 sekund a řídí rychlost podle níže uvedených údajů.

Srdeční frekvence	Parametr	Úprava rychlosti
29+ BPM	Pod cílem	+ 2,0 km/h
6~29 BPM	Pod cílem	+ 1,0 km/h
0~5 BPM	Pod cílem	Bez úpravy
0~5 BPM	Nad cílem	Bez úpravy
6~29 BPM	Nad cílem	- 1,0 km/h
29+ BPM	Nad cílem	- 2,0 km/h

!! POZNÁMKA

- Nastavení sklonu není v režimu programu HRC řízeno, ale může být kdykoli ovládán uživatelem, aby se intenzita tréninku zvýšila nebo snížila.
- Rychlost může uživatel kdykoli změnit.
- Pokud rychlost překročí předem nastavený limit, automaticky se upraví na předem nastavenou rychlost.
- Pokud není detekována srdeční frekvence, běžecký pás zastaví trénink.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pro tuto funkci je nutné měření srdeční frekvence.

Funkce ERP

Funkce ERP může automaticky přepnout běžecký pás do režimu spánku, pokud není používán po dobu 4:30 minut.

Tuto funkci můžete zapnout a vypnout následujícím způsobem:

- Když je běžecký pás v „režimu spuštění“, stiskněte a podržte tlačítko „Mode“ po dobu 3 sekund, aby se přepnulo mezi režimem zapnuto a vypnuto.
  - Na displeji se zobrazí „1111“, což znamená, že je zařízení zapnuté. Po 4 minutách a 30 sekundách nečinnosti se zařízení přepne do režimu spánku.
  - Na displeji se zobrazí „2222“, což znamená režim vypnutí. Po 4:30 minutách nečinnosti se zařízení nepřepne do režimu spánku.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Doporučujeme nastavit funkci ERP vždy do režimu Zapnuto.

Nastavení metrických/imperiálních jednotek

Pokud zobrazená rychlost neodpovídá vašim očekáváním, může být stroj nastaven nesprávně.

Metrické jednotky:	Min./ Max. rychlost: 1,0 km/h/ 16,0 km/h.
Imperial:	Min./Max. rychlost: 0,6 mil/h/ 10,0 mil/h.

Přepínání jednotek:

V režimu „ON“:

- Stiskněte a podržte tlačítka „Prog“ a „Speed -“ po dobu 3 sekund.

Konzole zobrazí režim S-01:

- 0,6 Při přepnutí do imperiálního režimu.
- 1,0 Při přepnutí do metrického režimu.
- Podržte tlačítko MODE po dobu dvou sekund, abyste přepnuli nastavení.

Stiskněte tlačítko „Start/Pause“ pro potvrzení nastavení a návrat do uživatelského režimu.

Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube https://youtu.be/TiFldTbb8VQ

Bluetooth a aplikace

- Tuto konzoli lze připojit k aplikaci na chytrém zařízení pomocí Bluetooth (iOS a Android).
- Bluetooth připojení navazujte pouze prostřednictvím režimu připojení v aplikaci nainstalované ve vašem chytrém zařízení.

!! POZNÁMKA

- Společnost Tunturi poskytuje možnost připojení fitness konzole prostřednictvím připojení Bluetooth. Společnost Tunturi proto nemůže nést odpovědnost za poškození nebo nesprávnou funkci jiných produktů než produktů Tunturi.
- Další informace najdete na webových stránkách.

Čištění a údržba

⚠ VAROVÁNÍ

- Váš trenažér vyžaduje měsíční údržbu, i když není v provozu.
- Před čištěním a údržbou odpojte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.
- Čištění a údržbu zařízení nesmí provádět děti bez dozoru.

- Nezakrývejte ventilační otvory. Udržujte ventilační otvory čisté od prachu, nečistot a jiných překážek.
- Po každém použití zařízení očistěte měkkým, savým hadříkem.
- Viditelné části zařízení čistěte vysavačem s malou sací hubicí.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utažené.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Doporučujeme používat na běžeckém pásu pouze obuv určenou pro vnitřní použití.
  Pokud takové nemáte, doporučujeme před použitím na běžeckém pásu zkontrolovat podrážky vaší obuvi. Běžecký pás není odolný vůči nečistotám z venkovního prostředí.

Obecné čištění

Nečistoty, prach a chlupy domácích zvířat mohou blokovat přívody vzduchu a hromadit se na běžeckém pásu. Každý měsíc: vysajte prostor pod běžeckým pásem, abyste zabránili hromadění nečistot.
PŘED TÍMTO ÚKONEM VYJMI ZÁSTRČKU Z ELEKTRICKÉ ZÁSUVKY.

Prach na pásu

K tomu dochází během běžného zabíhání nebo dokud se pás nestabilizuje. Otřením přebytečného prachu vlhkým hadříkem se minimalizuje jeho hromadění.

Pás a běžecká plocha

Váš běžecký pás používá velmi účinnou podložku s nízkým třením. Výkon je maximální, když je běžecká deska čistá a bez prachu a nečistot. Nečistoty a prachové částice mezi běžeckou deskou a běžeckým pásem poškodí povrch běžecké desky, což ovlivní váš výkon a životnost produktu.

Jak čistit běžeckou plochu

K otření okraje pásu a oblasti mezi okrajem pásu a rámem použijte měkký, suchý, neabrazivní hadřík. Pokuste se dostat i pod okraje běžeckého pásu, abyste odstranili nečistoty nahromaděné na okrajích.

Jak čistit povrch běžeckého pásu

Nejprve použijte nylonovou kartáčovou štětku k odstranění volných částic z povrchu běžeckého pásu. Poté použijte vyždímaný vlhký hadřík (bez čisticích prostředků nebo abrazivních látek) k jemnému očištění horní části texturovaného pásu. Než pás použijete, nechte jej zcela vyschnout.

!! POZNÁMKA

- Pokud je váš řemen příliš znečištěný na to, aby se dal vyčistit pouze vodou, můžete použít jemné mýdlo, ale nikdy mazací rozpouštědlo.
- Dbejte na to, aby se roztok nedostal mezi běžeckou plochu a běžecký pás.

Toto čištění by mělo být prováděno pravidelně, aby se prodloužila životnost pásu a běžecké plochy.

Mazání (obr. F-6)

!! POZNÁMKA

- Běžecký pás je předem namazán. Proto není nutné běžecký pás mazat při prvním použití.

Stav mazání běžeckého pásu je nutné pravidelně kontrolovat. Proto je běžecký pás vybaven funkcí připomenutí po 300 km.
V okénku „TIME WINDOW“ se zobrazí „OIL“ a každých 10 sekund zazní akustický signál, který vás na to upozorní. Postupujte podle níže uvedeného postupu kontroly a zprávu „OIL“ a akustický výstražný signál odstraníte tak, že během tohoto výstražného signálu stisknete a podržíte tlačítko „STOP“ po dobu nejméně 3 sekund.

⚠ VAROVÁNÍ

- Před mazáním odpojte síťovou zástrčku ze zásuvky.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Doporučujeme kontrolovat mazání běžeckého pásu alespoň jednou za měsíc, protože na stav maziva může mít vliv více faktorů než jen čas.
- Běžecký pás promazávejte pouze v případě potřeby. Pokud nanesete příliš mnoho maziva, běžecký pás bude kvůli nedostatečnému tření snadno prokluzovat.

- Postavte se pevně na běžecký pás.
- Uchopte přední řídítka a nohama zatlačte na běžecký pás tak, aby se pohyboval dopředu a dozadu. Běžecký pás se musí pohybovat plynule a rovnoměrně bez vydávání zvuku.
- Pokud se běžecký pás nepohybuje plynule a rovnoměrně nebo se vůbec nepohybuje, dotkněte se prsty spodní strany běžeckého pásu a zkontrolujte mazání:
  - Pokud cítíte mazivo nebo jsou vaše prsty lesklé, je na běžeckém pásu dostatečné množství maziva.
  - Pokud nemáte pocit mazání nebo jsou vaše prsty zaprášené nebo drsné, naneste mazivo (±10 ml) do středu běžecké plochy pod běžecký pás a nechte zařízení běžet rychlostí 5 km/h po dobu nejméně 5 minut.
  - Po namazání zařízení neskládejte, dokud neprovedete 2minutový trénink při rychlosti minimálně 5 km/h.
    Tím se zajistí, že mazivo bude plně absorbováno běžeckým pásem a rovnoměrně rozprostřeno.

!! POZNÁMKA

- Pokud je pro vás rychlost 5 km/h příliš vysoká, choďte požadovanou rychlostí, ale prodlužte dobu trvání na alespoň 5 minut.

Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube
https://youtu.be/ceaOYnofY5k

Nastavení pásu

Výkon vašeho běžeckého pásu závisí na tom, zda rám běží na přiměřeně rovném povrchu. Pokud rám není rovný, přední a zadní válec nemohou běžet paralelně a může být nutné neustále upravovat pás.

Běžecký pás je navržen tak, aby se běžecký pás během používání udržoval přiměřeně ve středu. Je normální, že se některé pásy při chodu bez osoby na nich posouvají k jedné straně. Po několika minutách používání by se měl běžecký pás by se měl sám vycentrovat. Pokud se pás během používání nadále posouvá k jedné straně, je nutné provést seřízení.

VÝJIMKA

Během rehabilitace, kdy uživatel používá jednu nohu mnohem silněji než druhou, může se stát, že se běžecký pás posune na jednu stranu. V těchto případech byste neměli provádět seřízení, pokud se běžecký pás při normálním používání sám nevycentruje.

Nastavení napnutí pásu

Nastavení se provádí na zadním válci. Nastavovací šrouby se nacházejí na konci schodových lišt v koncových krytkách.

- Utáhněte šrouby zadního válce (ve směru hodinových ručiček) pouze natolik, aby nedocházelo k prokluzování předního válce. Otočte oba šrouby pro nastavení napnutí běžeckého pásu po 1/4 otáčky a zkontrolujte správné napnutí chůzí po pásu při nízké rychlosti, aby se ujistili, že pás neprokluzuje. Šrouby napínejte, dokud pás nepřestane prokluzovat.
- Pokud máte pocit, že je pás dostatečně napnutý, ale stále prokluzuje, problémem může být uvolněný hnací řemen motoru pod předním krytem.
- Nepřetahujte
  Přílišné utažení způsobí poškození řemene a předčasné selhání ložiska.

Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Vycentrujte běžecký pás (obr. F-5)

Vycentrování běžeckého pásu je nutné, pokud se váš běžecký pás neubíhá ve středu běžecké plochy. To lze snadno poznat, když je mezera mezi bočním přistáním a běžeckým pásem na jedné straně výrazně větší než na druhé straně.
To může mít několik příčin, například:

DŮVOD 1
Při cvičení používáte jednu nohu k odrazu silněji než druhou. To způsobuje posunutí pásu, ale automaticky se to napraví, když necháte běžecký pás běžet několik minut bez zátěže.

DŮVOD 2
Váš běžecký pás není vodorovně vyrovnaný, takže gravitace pomalu táhne běžecký pás k nejnižšímu konci běžeckého pásu. To je nutné napravit správným vyrovnáním běžeckého pásu, protože tento problém nelze vyřešit žádným jiným nastavením.

DŮVOD 3
Běžecký pás není správně vycentrován mezi předním a zadním válečkem. To je nutné napravit nastavením vedení běžeckého pásu, jak je popsáno níže.

K seřízení dráhy běžeckého pásu použijte imbusový klíč dodaný s běžeckým pásem.

- Nastavte běžecký pás na rychlost ± 5 km/h, ale neběhejte na něm.
- Když se běžecký pás posouvá doprava.
  Otočte levý zadní nastavovací šroub, který se nachází na zadním konci v otvoru v krytu zadního válce, proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.
- Pokud se běžecký pás posouvá doleva.
  Otočte pravou zadní nastavovací šroubovou hlavou, která se nachází na zadním konci v otvoru v krytu zadního válce, proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.
- Počkejte ±2 minuty, aby běžecký pás reagoval na seřízení, a poté v případě potřeby opakujte kroky seřízení, abyste dosáhli požadovaného výsledku.

!! POZNÁMKA

- Pamatujte, že i malá úprava může mít velký vliv, proto provádějte úpravy po malých krocích.

Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube
https://youtu.be/qx5AvTv00J4

V závislosti na používání a charakteristikách chůze/běhu může být nutné pravidelně upravovat vyrovnání pásu. Někteří uživatelé ovlivňují vyrovnání pásu odlišně. Počítejte s tím, že bude nutné provádět úpravy, aby byl pás běžeckého pásu vycentrován. S používáním pásu se údržba stane méně náročnou. Správné vyrovnání pásu je odpovědností majitele, která je společná pro všechny běžecké pásy.

!! POZNÁMKA

- Poškození běžeckého pásu v důsledku nesprávného nastavení není kryto zárukou na výrobek.

Řešení problémů

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými komponenty. Ve většině případů není nutné odnášet celé zařízení k opravě, protože obvykle stačí vyměnit vadnou součástku.

Pokud zařízení během používání nefunguje správně, okamžitě kontaktujte svého prodejce Tunturi. Vždy uveďte model a sériové číslo vašeho zařízení. Uveďte také povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

Pokud potřebujete náhradní díly, vždy uveďte model, sériové číslo vašeho zařízení a číslo náhradního dílu, který potřebujete. Seznam náhradních dílů najdete na zadní straně tohoto návodu. Používejte pouze náhradní díly uvedené v seznamu náhradních dílů.

Chybové kódy

Pokud se na displeji zobrazí chybový kód
(označené písmenem „E“ + číslem), restartujte zařízení a zkontrolujte, zda se na displeji stále zobrazuje chybový kód. Pokud se na displeji stále zobrazuje chybový kód, okamžitě kontaktujte prodejce.

Olej

OIL není chybový kód, viz „Mazání“

E7

Konzole zobrazí kód E7, pokud bezpečnostní klíč není při spuštění v (správné) poloze.
E7 není chybový kód, viz „Bezpečnostní klíč“.

Pocit nestability nebo vratkosti během používání

Pokud se stroj během provozu jeví jako nestabilní, doporučujeme nastavit opěrné nohy tak, aby rám dosáhl správné výšky. Přečtěte si pokyny v této příručce v části: „Použití“

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Před čištěním a údržbou odpojte síťovou zástrčku ze a poté jej odpojte od trenažéru.
- Při přenášení a přemísťování zařízení postupujte nejméně ve dvou osobách.
- Ujistěte se, že pod zařízením nejsou žádné jiné osoby ani předměty.
- Při skládání zařízení se ujistěte, že slyšíte, jak zařízení zacvaklo do správné polohy, aby se zabránilo jeho pádu zpět dolů.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Před sklopením zařízení se ujistěte, že sklon je 0 %. Pokud sklon není 0 %, dojde při skládání k poškození mechanismu.

- Přesuňte zařízení podle obrázku (obr. F3). Přesuňte zařízení a opatrně ho položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy. Na nerovném povrchu přesouvejte zařízení opatrně. Nepřesouvejte zařízení po schodech pomocí koleček, ale přenášejte ho za rukojeti.
- Zařízení skladujte ve svislé poloze (obr. F1). Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

Záruka

Záruka pro kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva stanovená v národní legislativě týkající se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje.
Záruka kupujícího platí pouze v případě, že je zařízení používáno v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržováno podle pokynů pro dané zařízení.
Schválené prostředí a pokyny pro údržbu konkrétního produktu jsou uvedeny v „uživatelské příručce“ produktu. „Uživatelskou příručku“ si můžete stáhnout z našich webových stránek. http://manuals.tunturi.com

Záruční podmínky

Záruční podmínky začínají platit od data nákupu. Záruční podmínky se mohou v jednotlivých zemích lišit, proto se prosím obraťte na svého místního prodejce.

Rozsah záruky

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi v žádném případě nenesou odpovědnost na základě této záruky ani jinak za žádné zvláštní, nepřímé, sekundární nebo následné škody jakékoli povahy vyplývající z jakéhokoli použití nebo nemožnosti použití tohoto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení od společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka se vztahuje pouze na běžné, doporučené používání produktu, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že byly dodrženy pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi se nevztahují na vady způsobené důvody mimo jejich kontrolu. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a je platná pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka se nevztahuje na vady způsobené běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud tyto zvuky nebo hluky podstatně nebrání používání zařízení a nejsou způsobeny závadou zařízení.

Záruka se nevztahuje na vady vzniklé v důsledku neprovedení pravidelné údržby uvedené v uživatelské příručce k produktu. Záruka se dále nevztahuje na vady vzniklé v důsledku používání a skladování v nevhodném prostředí, jak je popsáno v uživatelské příručce, které by mělo být vnitřní, suché, bez prachu a nečistot a s teplotou v rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na údržbové činnosti, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalační postupy, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna jednoduchých měřidel, pedálů a jiných podobných dílů, které nevyžadují demontáž/montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty zárukou.
Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce má za následek neplatnost záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Síťové napětí	VAC	210
Frekvence sítě	HZ	50~60
Rychlost	km/h	1,0~16,0
Sklon	Krok	0~12
Délka / (složený)	cm	154,9 / (87,0)
Délka / (složený)	Palce	61,0 / (34,3)
Šířka	cm	73,1
Šířka	Palce	28,8
Výška / (složený)	cm	134,5 / (139,0)
Výška / (složený)	Palce	53,0 / (54,7)
Hmotnost	kg	62,0
Hmotnost	Libry	136,6
Max. hmotnost uživatele	kg	120
Max. hmotnost uživatele	Lbs	265
Měření srdeční frekvence dostupné prostřednictvím: 	Kontakt s rukojetí 5,0 kHz 5,3 kHz Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ne Ano Ne

!! POZNÁMKA

- Chcete-li se dozvědět rozměry produktu a funkční rozměry najdete na obrázku H.

Čeština

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že běžecký pás Signature T20 je v souladu s následujícími normami a směrnicemi:

- Směrnice RoHS (2011/65/EU)
- Směrnice o strojních zařízeních (2006/42/ES

Společnost Tunturi New Fitness BV tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu běžecký pás Signature T20 je v souladu se směrnicí 2014/53/EU.

Úplné znění prohlášení o shodě EU je k dispozici na následující internetové adrese: https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Produkt a návod se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelského manuálu najdete na našich webových stránkách.

Obsah

Vitajte 27

Bezpečnostné upozornenie 27
Elektrická bezpečnosť 28

Montážne pokyny 28
Popis obrázku A 28
Popis obrázku B 28
Popis obrázku C 28
Popis obrázku D 28
Ďalšie informácie o inštalácii 28
Ďalšie informácie o životnom prostredí 29

Cvičenia 29
Pokyny k cvičeniu 29
Srdcová frekvencia 29

Použitie 30
Nastavenie oporných nôh 30

Držiak 31
Tlačidlá 31
Vysvetlenie položiek na displeji 31
Vysvetlenie akustického signálu na displeji 32

Programy 32
Rýchly štart 32
Režim odpočítavania cieľa (P0) 32
Ukončenie tréningu 32
Prednastavené programy (P1~P36) 32
Užívateľské programy (U01~U03) 32
Telesný tuk 33
Program HRC 33
Funkcia ERP 33
Nastavenia metrických/imperiálnych jednotiek 33
Bluetooth a aplikácie 34

Čistenie a údržba 34
Všeobecné čistenie 34
Pás a bežecká plocha 34
Mazanie (obr. F-6) 34
Nastavenie remeňa 35

Odstraňovanie porúch 35
Chybové kódy 35
Olej 35
E7 35

Preprava a skladovanie 36

Záruka 36

Technické údaje 36

Vyhlásenie výrobcu 37

Zrieknutie sa zodpovednosti 37

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme vám za zakúpenie produktu Tunturi. Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitness zariadení, vrátane eliptických trenažérov, bežeckých pásov, cvičebných bicyklov, veslovacích strojov, posilňovacích lavíc a multifunkčných posilňovní. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu, bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je neoddeliteľnou súčasťou vášho tréningového vybavenia. Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny uvedené v tejto príručke. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenie

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže mať za následok zranenie alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uchovajte pre budúce použitie.

⚠ VAROVANIE

- Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné.
- Nadmerné cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa cítite slabý, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je určené výhradne na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálna doba používania je obmedzená na 3 hodiny denne.
- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, ak sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a chápu súvisiace nebezpečenstvá.
- Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa uistili, že sa s prístrojom nehrajú.
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
- Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
  - Aby ste predišli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a zakončite ho ochladením. Nezabudnite sa na konci tréningu poriadne pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné iba na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie v exteriéri.
- Zariadenie používajte iba v dobre vetranom prostredí. Nepoužívajte v prostredí s prievanom, aby ste sa nenachladili.
  - Používajte zariadenie iba v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C a 35 °C. Zariadenie skladujte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 5 °C a 45 °C.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely účely, ako sú uvedené v návode.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je akákoľvek jeho časť poškodená alebo vadná. Ak je niektorá časť poškodená alebo vadná, kontaktujte svojho predajcu.
- Držte ruky, nohy a ostatné časti tela ďalej od pohyblivých častí.
- Udržujte vlasy mimo pohyblivých častí.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo pohyblivých častí.

- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou nad 120 kg (265 libier).
- Neotvárajte zariadenie bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

(Iba pre zariadenia napájané elektrickou energiou)

- Pred použitím vždy skontrolujte, či je napätie v sieti rovnaké ako napätie uvedené na typovom štítku zariadenia.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.
- Chráňte sieťový kábel pred teplom, olejom a ostrými hranami.
- Nesnažte sa upravovať alebo meniť napájací kábel alebo napájací konektor.
- Nepoužívajte zariadenie, ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo vadná. Ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo vadná, kontaktujte svojho predajcu.
- Napájací kábel vždy úplne rozmotajte.
- Nenechávajte napájací kábel pod zariadením. Nenechávajte napájací kábel pod kobercom. Na napájací kábel nekladte žiadne predmety.
- Uistite sa, že napájací kábel nevisí cez okraj stola.
- Uistite sa, že nikto náhodou nezachytí napájací kábel alebo oň nezakopne. zakopne oň.
- Nenechávajte zariadenie bez dozoru, keď je sieťová zástrčka zapojená do sieťovej zásuvky.
- Neťahajte za napájací kábel, aby ste vytiahli zástrčku zo zásuvky.
- Zástrčku vyberte zo zásuvky, keď zariadenie nepoužívate, pred inštaláciou alebo demontážou a pred čistením a údržbou.

⚠ VAROVANIE

- Ak sa napätie mení o desať percent (10 %) alebo viac, môže to ovplyvniť výkon vášho bežeckého pásu. Takéto podmienky nie sú kryté zárukou. Ak máte podozrenie, že napätie je nízke, kontaktujte miestnu energetickú spoločnosť alebo autorizovaného elektrikára, aby vykonali príslušné testy.

⚠ VAROVANIE

- Napájací kábel držte ďalej od pohyblivých častí bežeckého pásu, vrátane mechanizmu sklonu a transportných koliesok.

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu ani iné tekutiny priamo na zariadení alebo v jeho blízkosti v blízkosti, ale len vlhkou handričkou, ak čistíte
  Stroj vyžaduje vlhkosť.
- Použitie tekutiny priamo na zariadení je škodlivé pre jeho komponenty a môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom v dôsledku skratu. To môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca smrti.
- Zariadenie sa smie používať iba s napájacím káblom dodávaným so zariadením. Zariadenie.

Pokyny na uzemnenie

Tento výrobok musí byť uzemnený. V prípade poruchy alebo zlyhania elektrického systému bežeckého pásu uzemnenie poskytuje cestu s najmenším odporom pre elektrický prúd, čím sa znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok je vybavený káblom s uzemňovacou zástrčkou. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

⚠ VAROVANIE

- Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča alebo zariadenia môže môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí správnym uzemnením výrobku, poraďte sa s kvalifikovaným elektrikárom alebo servisným technikom. Ak zástrčka dodaná s výrobkom nezapadá do zásuvky, neupravujte ju; nechajte kvalifikovaným elektrikárom nainštalovať vhodnú zásuvku.

Inštalačné pokyny

Popis obrázku A

Ilustrácia ukazuje, ako bude trenažér vyzerať po dokončení montáže. Môžete ju použiť ako referenčný materiál počas montáže, ale vždy postupujte podľa montážnych pokynov v správnom poradí, ako je znázornené na ilustráciách.

Popis obrázku B

Ilustrácia ukazuje, aké komponenty a diely by ste mali nájsť po rozbalení produktu.

!! POZNÁMKA

- Malé diely môžu byť skryté/zabalené v dutinách, ktoré slúžia ako ochranné materiály pre produkt.
- Ak chýba niektorá časť, kontaktujte svojho predajcu.

Popis obrázku C

Ilustrácia zobrazuje súpravu hardvéru dodávanú s vaším produktom. Súpravu hardvéru tvoria skrutky, podložky, matice atď. a náradie potrebné na správnu montáž trenažéra.

Popis obrázku D

Ilustrácia znázorňuje správny postup montáže trenažéra v nasledujúcom poradí.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie zmontujte v uvedenom poradí.
- Na prenášanie a presúvanie zariadenia sú potrebné najmenej dve osoby.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy.
- Nechajte okolo zariadenia voľný priestor aspoň 100 cm.
- Správnu inštaláciu zariadenia nájdete na obrázkoch.

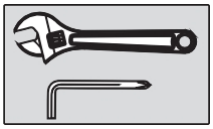
!! POZNÁMKA

- Po dokončení inštalácie produktu uchovajte náradie dodávané s týmto produktom pre budúci servis.

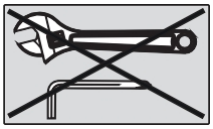
Ďalšie informácie o inštalácii

Utiahnite matice a skrutky

Aby ste zabránili nesprávnemu zarovnaniu zmontovaných častí rámu, odporúčame najskôr vykonať nasledujúce kroky pred úplného dotiahnutia matíc a skrutiek. Tým získate priestor na pohyb predtým namontovaných častí, čo umožní hladší priebeh montáže. Preto je vhodné postupovať podľa nižšie uvedených pokynov.



Po zmontovaní všetkých komponentov v aktuálnych a predchádzajúcich krokoch pevne dotiahnite všetky matice a skrutky.



Neutiahnite ich úplne
Matice a skrutky použité v tomto kroku.
Jednoducho utiahnite rukou.

Ďalšie informácie o vplyve na životné prostredie

Likvidácia obalov

Vládne smernice vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadu odvážaného na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetky obalové odpady zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných strediskách.

Likvidácia na konci životnosti

V spoločnosti Tunturi veríme, že vám váš fitness tréner bude slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď váš fitness tréner dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) ste povinní svoj fitness tréner riadne zlikvidovať v schválenom verejnom zbernom mieste.

Cvičenie

Cvičenie by malo byť mierne ľahké, ale dlhé. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálnej spotreby kyslíka v tele, čo zase zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas cvičenia by ste sa mali potiť, ale nemali by ste byť zadýchaní. Aby ste dosiahli a udržali si základnú úroveň kondície, cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Ak chcete zlepšiť svoju kondíciu, zvýšte počet cvičení.
Je prospešné kombinovať pravidelné cvičenie so zdravou stravou. Osoba, ktorá sa venuje diéte, by mala cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, a postupne zvyšovať dennú dobu cvičenia na jednu hodinu. Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby kardiovaskulárny systém nebol vystavený nadmernému namáhaniu.
Ako sa vaša kondícia zlepšuje, môžete postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť tréningu môžete merať sledovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny k cvičeniu

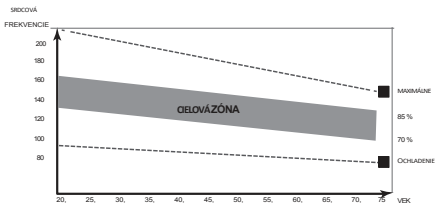
Používanie fitness trénera vám prinesie niekoľko výhod: zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Fáza rozcvičenia

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele a správne rozohriať svaly. Znižuje tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa urobiť niekoľko strečingových cvičení, ako je popísané nižšie. Každé strečingové cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Pri strečingu nepreťažujte ani neškubajte svaly – ak to bolí, PRESTAŇTE.

Fáza cvičenia

V tejto fáze vynakladáte úsilie. Pri pravidelnom používaní sa svaly na nohách stanú pružnejšími. Cvičte podľa svojich schopností, ale je veľmi dôležité udržať rovnomerné tempo počas celého cvičenia. Intenzita cvičenia by mala byť dostatočná na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila do cieľovej zóny uvedenej v tabuľke nižšie.



Táto fáza by mala trvať najmenej 12 minút, hoci väčšina ľudí začína s 15-20 minút.

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na upokojenie kardiovaskulárneho systému a svalov. Je to opakovanie rozcvičovacieho cvičenia, t. j. znížte tempo a pokračujte približne 5 minút. Teraz by ste mali zopakovať strečingové cvičenia, opäť dbajte na to, aby ste svaly nepretiahli silou alebo trhavými pohybmi.
Ako sa dostanete do formy, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne a, ak je to možné, rozložiť tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Posilňovanie svalov

Ak chcete posilniť svaly na posilňovacom stroji, musíte nastaviť pomerne vysoký odpor. Tým sa zvýši zaťaženie svalov nôh, čo môže znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, budete musieť zmeniť svoj tréningový program. Počas fázy rozcvičenia a ochladenia by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu tréningu by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali svoju srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Chudnutie

Dôležitým faktorom je tu množstvo spotrebovanej energie. Čím tvrdšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite.
Je to v podstate rovnaký princíp ako pri tréningu na zlepšenie kondície, jediným rozdielom je cieľ.

Srdcová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (ručné snímače srdcovej frekvencie)

Pulz sa meria pomocou senzorov v riadidlách, keď sa používateľ dotkne oboch senzorov súčasne. Pre presné meranie pulzu musí byť pokožka mierne vlhká a v neustálom kontakte so senzormi pulzu na rukách. Ak je pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie pulzu bude menej presné.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte snímače pulzu na rukách v kombinácii s hrudným pásom na meranie srdcovej frekvencie
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, pri jeho prekročení zaznie alarm.

!! POZNÁMKA

- Hrudný pás nie je súčasťou štandardnej výbavy tohto trenažéra. Ak Ak chcete používať bezdrôtový hrudný pás, musíte si ho zakúpiť samostatne ako príslušenstvo.

Najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie sa dosahuje pomocou hrudného pásu na meranie srdcovej frekvencie. Srdcová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej frekvencie v kombinácii s pásom vysielača srdcovej frekvencie. Presné meranie srdcovej frekvencie vyžaduje, aby elektródy na páse vysielača boli mierne vlhké a v neustálom kontakte s pokožkou.
Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš mokré, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím

hrudného pásu na meranie srdcového tepu sa poraďte s lekárom.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak sa vedľa seba nachádza viacero zariadení na meranie srdcovej frekvencie , zabezpečte, aby vzdialenosť medzi nimi bola minimálne 1,5 metra.
- Ak je k dispozícii len jeden prijímač srdcovej frekvencie a viacero vysielačov srdcovej frekvencie, uistite sa, že v dosahu prijímača sa nachádza len jedna osoba s vysielačom.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie v kombinácii s ručnými snímačmi pulzu.
- Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie vždy noste pod odevom, priamo na koži. Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie nenoste cez odev. Ak nosíte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie cez odev, signál sa nebude prenášať.
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, pri jeho prekročení zaznie alarm.
- Vysielač prenáša vašu srdcovú frekvenciu do konzoly vo vzdialenosti až 1 meter. Ak elektródy nie sú vlhké, vaša srdcová frekvencia sa nezobrazí.
- Niektoré vlákna v odeve (napr. polyester, polyamid) generujú statickú elektrinu Elektrina môže ovplyvniť presnosť merania srdcovej frekvencie.
- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické spotrebiče generujú elektromagnetické polia, ktoré môžu ovplyvniť presné meranie srdcovej frekvencie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú človek môže bezpečne dosiahnuť počas fyzickej námahy. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: 220 - VEK. Maximálna srdcová frekvencia sa líši od človeka k človeku.

⚠ UPOZORNENIE

- Dávajte pozor, aby ste počas cvičenia neprekročili svoju maximálnu srdcovú frekvenciu
  Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa so svojím lekárom.

Začiatočníci 50–60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, ľudí, ktorí dbajú na svoju váhu, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút.

Pokročilí 60–70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre ľudí, ktorí chcú zlepšiť a udržať si kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Odborník 70–80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre ľudí v najlepšej fyzickej kondícii, ktorí sú zvyknutí na dlhé vytrvalostné tréningy.

Použitie

Hlavný vypínač (obr. E-2A)

Zariadenie je vybavené hlavným vypínačom, ktorý zariadenie úplne vypne.

Spustenie zariadenia:

- Zapojte sieťovú zástrčku do zariadenia.
- Zapojte sieťovú zástrčku do zásuvky.
- Nastavte hlavný vypínač do polohy ON.

Vypnutie zariadenia:

- Nastavte hlavný vypínač do polohy „vypnuté“.
- Odpojte napájací kábel zo zásuvky.
- Odstráňte sieťovú zástrčku zo zariadenia.

Bezpečnostný kľúč (obr. F-4)

Zariadenie je vybavené bezpečnostným kľúčom, ktorý musí byť správne vložený do konzoly, aby bolo možné zariadenie spustiť. Ak bezpečnostný kľúč z konzoly vyberiete, zariadenie sa okamžite zastaví.

- Vložte bezpečnostný kľúč do otvoru v konzole.
- Uistite sa, že je spona bezpečnostného kľúča bezpečne pripevnená k vášmu odevu.
  Uistite sa, že spona nie je odpojená od vášho oblečenia predtým, ako bezpečnostný kľúč vyberiete z konzoly.

!! POZNÁMKA

- Konzola zobrazí kód E7, ak bezpečnostný kľúč nie je v (správnej) POLOHE.

Istič (obr. E-2B)

Zariadenie je vybavené ističom, ktorý preruší obvod, keď elektrické zaťaženie prekročí maximálnu kapacitu. V takomto prípade je potrebné stlačiť istič.

⚠ VAROVANIE

- Pred stlačením ističa odpojte zariadenie od elektrickej siete zariadenie.

Ak sa zariadenie vypne, postupujte takto, aby ste ho znovu spustili:

- Odpojte zariadenie od elektrickej siete.
- Stlačte istič, aby ste zariadenie reštartovali.
- Zapojte sieťovú zástrčku do zariadenia.

!! POZNÁMKA

- Niektoré ističe používané v domácnostiach nie sú dimenzované na vysoké spínacie prúdy. prúdy, ktoré môžu nastať pri prvom zapnutí bežeckého pásu alebo aj počas bežného používania. Ak váš bežecký pás spustí istič (aj keď má správny menovitý prúd a bežecký pás je jediným zariadením v obvode), ale istič na samotnom bežeckom páse sa nespustí, budete musieť istič vymeniť za typ s vysokým prúdom. Toto nie je porucha, na ktorú sa vzťahuje záruka. Ide o stav, na ktorý my ako výrobca nemáme žiadny vplyv.

Rozloženie a zloženie zariadenia (obr. F1-F2)

Zariadenie je možné rozložiť na použitie (obr. F1) a zložiť na prepravu a skladovanie (obr. F2).
Správny spôsob rozloženia a zloženia zariadenia je znázornený na obrázkoch.

⚠ UPOZORNENIE

- Pred zložením zariadenia sa uistite, že sklon je 0. Ak sklon nie je 0, zloženie poškodí mechanizmus.

Nastavenie oporných nôh

Zariadenie je vybavené nastaviteľnými opornými nohami.
Ak sa zariadenie javí ako nestabilné, vratké alebo zle vyvážené, tieto podporné nohy nastavte tak, aby ste vykonali potrebné korekcie.

- Podporné nohy otočte dovnútra/von podľa potreby, aby bolo zariadenie stabilné a čo najviac vyrovnané.
- Utiahnite poistné matice*, aby ste zaistili oporné nohy.

TIP

- Túto úlohu je ľahšie vykonať s dvoma ľuďmi, aby jeden mohol nakloniť zariadenie, zatiaľ čo druhá osoba vykoná potrebné úpravy.

Slovenčina

Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/E_7agKqaUIc

!! POZNÁMKA

- Zariadenie je najstabilnejšie, keď je čo najbližšie k podlahe. Preto začnite vyrovnávanie vyrovnaním zariadenia tak, že najskôr úplne otočíte všetky oporné nohy dovnútra a potom otočíte požadované oporné nohy von, aby ste zariadenie stabilizovali a vyrovnali.

Držiak



⚠ VAROVANIE

- Chráňte držiak pred priamym slnečným žiarením.
- Ak je povrch konzoly pokrytý potom, osušte ho.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displej dotykajte iba končekmi prstov. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali vaše nechty ani ostré predmety.

!! POZNÁMKA

- Konzola prejde do pohotovostného režimu, ak zariadenie nie je používané 4 minúty.

Tlačidlá

Stop/Reset

- Stlačte raz, aby ste plynule zastavili tréning/bežecký pás.
- Stlačte dvakrát, aby ste tréning/bežecký pás zastavili rýchlejšie.
- Konzolu resetujte podržaním tlačidla na 2 sekundy v „režime zastavenia“.

Štart/Pauza

- Spustí vybranú tréningovú jednotku alebo obnoví pozastavenú tréningovú jednotku.
- Pozastaví aktívnu tréningovú reláciu.

Prog

- Stlačte pre prechádzanie dostupnými programami. (P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

MODE

- Prechádzajte parametre nastavenia cieľa v režime programovania.
- Pri nastavovaní časového cieľa pre programy „P1~P36“ resetujte časový cieľ.
- Stlačením tlačidla zmrazíte zobrazené LED displeje s viacerými displejmi v režime cvičenia

- Stlačte znovu, aby ste zrušili zmrazenie a znovu aktivovali režim skenovania.

SPEED +

- Zvyšuje rýchlosť (1,0 ~ 16,0 km/h).
- Stlačte raz, aby ste zvýšili rýchlosť o 0,1 km/h.
- Podržaním tlačidla po dobu dvoch sekúnd sa rýchlosť zvýši rýchlejšie.
- V programovacom režime môžete prechádzať programami a meniť hodnoty.

SPEED –

- Zníži rýchlosť (1,0 ~ 16 km/h).
- Jedným stlačením sa rýchlosť zníži o 0,1 km/h.
- Podržaním tlačidla po dobu dvoch sekúnd sa rýchlosť zníži rýchlejšie.
- V režime programovania môžete prechádzať programami a meniť hodnoty.

Klávesové skratky pre rýchlosť:

Klávesové skratky pre rýchlosť sú nastavené na 6, 9, 12.
Napríklad stlačením klávesovej skratky pre rýchlosť 9 sa rýchlosť zmení z akejkoľvek rýchlosti na 9 km/h.

Klávesové skratky pre rýchlosť na riadidlách:

- \+ Rovnaké ako rýchlosť +.
- – Rovnaké ako rýchlosť –.

Sklon +

- Zvyšuje sklon (0 ~ 12 +1).
- Prechádzajte programy a menite hodnoty v programovacom režime.

Sklon -

- Znižuje sklon (0 ~ 12 -1)
- Prehliadanie programov a zmena hodnôt v programovacom režime.

Klávesové skratky pre sklon.

Klávesové skratky pre sklon sú nastavené na 0, 5, 10.
Napríklad úroveň sklonu sa zmení z akejkoľvek úrovne na 5 stlačením klávesovej skratky pre sklon 5.

Klávesové skratky pre rýchly prístup k nakloneniu riadidiel:

- \+ : Rovnaké ako Sklon +.
- - : Rovnaké ako Náhly pokles -.

Vysvetlenie položiek na displeji

SPEED

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť bežeckého pásu v tréningovom režime.
- Zobrazuje cieľovú rýchlosť v programovacom režime.
- Zobrazuje výber programu v režime programu.

LED bodová dráha

- 400-metrová bodkovaná dráha znázorňuje imaginárnu pozíciu, ako keby ste bežali na 400-metrovej bežeckej dráhe.

Sklon

- Zobrazuje aktuálny sklon bežeckého pásu v tréningovom režime.
- Zobrazuje cieľový sklon v programovacom režime.

Vzdialenosť

- Zobrazuje prejdenú vzdialenosť v tréningovom režime.
- Zobrazuje zostávajúcu vzdialenosť počas tréningu v režime odpočítavania.
- Zobrazuje cieľovú vzdialenosť v programovacom režime.

ČAS

- Zobrazuje čas behu v tréningovom režime.
- Zobrazuje zostávajúci čas pri tréningu v režime odpočítavania.
- Zobrazuje cieľový čas v režime programovania.

Kroky

Konzola zobrazuje počet krokov, ktoré ste urobili počas tréningu.

!! POZNÁMKA

- Pre stabilnú prevádzku vstavaného krokomera musí hmotnosť používateľa byť Minimálne 40 kg a minimálna nastavená rýchlosť 3 km/h.
- Ak je telesná hmotnosť a/alebo nastavená rýchlosť nižšia, funkcia môže byť menej stabilná.

Srdce
- Zobrazuje srdcovú frekvenciu v tréningovom režime alebo „P“, ak nie je meraná.

Kalórie
- Zobrazuje kilokalórie spálené v tréningovom režime.
- Zobrazuje zostávajúce kilokalórie pri tréningu v režime odpočítavania.
- Zobrazuje cieľový počet kalórií v programovacom režime.

!! POZNÁMKA
- Tieto informácie slúžia iba ako hrubý návod na porovnanie rôznych cvičení a nemožno ich použiť v lekárskej praxi.

SCAN
- Zobrazenia „Čas/Krok“, „Srdcová frekvencia/Sklon“ a „Kalórie/Vzdialenosť“ sa skenujú každých 5 sekúnd.
- Ak chcete zmraziť preferované zobrazenie, stlačte tlačidlo Mode; stlačením tlačidla Mode znovu zrušíte zmrazenie a znovu aktivujete režim skenovania.

Vysvetlenie akustického signálu

Konzola je navrhnutá tak, aby upozorňovala používateľa akustickým signálom. Cieľom je upozorniť používateľa na zmenu pre bezpečnejší tréning. Konzola upozorňuje používateľa, keď:
- dosiahnete vopred nastavený cieľ.
- Oznámiť zmenu rýchlosti alebo sklonu v dôsledku zvoleného programu.

Programy

Rýchly štart
- Stlačte tlačidlo „Štart/Pauza“, aby ste začali trénovať bez prednastavených parametrov.
- Behací pás sa spustí pri minimálnej rýchlosti 1,0 km/h a udrží aktuálne nastavenie sklonu.
- Rýchlosť/sklon môžete kedykoľvek manuálne nastaviť, aby ste zmenili svoj tréning a kedykoľvek ho zastaviť/pozastaviť.

Režim odpočítavania cieľa (P0)

Na prístup do režimu odpočítavania cieľa musí byť stroj v režime štartu. Stlačte a podržte tlačidlo „Stop/Reset“ (Zastaviť/Resetovať) po dobu 2 sekúnd, aby ste prepli bežecký pás do režimu štartu.

- Stlačte tlačidlo „Mode“ (Režim) a vyberte režim odpočítavania cieľa:
  - Trénovací režim 1: Časový cieľ.
    Pomocou tlačidiel „Speed + & -“ nastavte hodnotu a
    Potvrďte stlačením tlačidla Mode.
    Predvolená hodnota 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
  - Trénovací režim 2: Cieľová vzdialenosť.
    Pomocou tlačidiel „Speed + & -“ nastavte hodnotu a
    potvrďte stlačením tlačidla Mode.
    Predvolená hodnota 1,00 km. Rozsah 1,00~99,00 ± 1,0.
  - Trénovací režim 3: Odpočítavanie kalórií.
    Pomocou tlačidiel „Speed + & -“ nastavte
    hodnotu. Predvolené nastavenie 50. Rozsah
    20~9990 ± 10.
- Stlačte tlačidlo „Start/Pause“ (Štart/Pauza), aby ste začali trénovať ihneď po nastavení požadovaného cieľa.

!! POZNÁMKA
- Po nastavení cieľa sa bežecký pás automaticky zastaví, akonáhle sa dosiahne prednastavený cieľ.
  Prednastavený cieľ je dosiahnutý.
- Je možné nastaviť len jeden cieľ.

Ukončenie tréningu
- Trénovanie môžete kedykoľvek pozastaviť stlačením tlačidla „Start/Pause“. V režime pozastavenia sa na displeji zobrazí nápis „PAUS“. Maximálna dĺžka pozastavenia je 4,30 minúty.
- V režime „PAUSE“ stlačte tlačidlo „Start/Pause“ na obnovenie tréningu.
- Stlačte tlačidlo „STOP“ raz, aby ste cvičenie zastavili.
- Stlačte tlačidlo „STOP“ dvakrát, aby ste resetovali konzolu.

Prednastavené programy (P1~P36)

Zariadenie má 36 prednastavených programov s rôznymi profilmi. (Tabuľka na obr. G.)
- Stlačte tlačidlá „Prog“, aby ste vybrali program „P1~P36“.
- Nastavte požadovanú dĺžku tréningu.
  Pomocou tlačidiel „Speed + & -“ nastavte hodnotu.
  Predvolené nastavenie 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stlačte tlačidlo „Start/Pause“ (Štart/Pauza) na spustenie tréningu.

!! POZNÁMKA
- Rýchlosť a sklon sa regulujú podľa zvoleného programu.
- Zvukový signál upozorní používateľa, že rýchlosť a/alebo sklon sa zmenia o niekoľko sekúnd. sa rýchlosť a/alebo sklon upravia.
- Dĺžka každého segmentu je 1/16 nastaveného tréningového času.
- Rýchlosť a sklon je možné zmeniť kedykoľvek, ale zmeny sa prejavia až v aktívnom segmente profilu. Program bude opäť sledovať profil, keď dôjde k zmene v ďalšom segmente profilu.

Užívateľské programy (U01~U03)

Zariadenie má 3 užívateľské programy.
Každý užívateľský program je možné prispôsobiť osobným požiadavkám. Každý užívateľský program má 16 krokov. Pre každý krok je možné nastaviť rýchlosť a sklon. Každý krok trvá 1/16 celkového času.

- Stlačením tlačidiel „Prog“ vyberte program „U-1~U-3“.
- Nastavte požadovaný čas tréningu.
  Pomocou tlačidiel „Speed + & -“ nastavte hodnotu. Predvolené nastavenie 30:00 min. Rozsah 5:00~95:00 ± 1:00.
- Stlačte tlačidlo „Start/Pause“ na spustenie tréningu.

Režim programovania profilu.
- Stlačte tlačidlo „Prog“ a vyberte U-1/ U-2 alebo U-3.
- Stlačte tlačidlo „Mode“ (Režim) a otvorte režim programovania pre vybraný užívateľský program.
- Otvorí sa menu programovania profilu, kde môžete nastaviť hodnoty rýchlosti a sklonu pre prvý z 16 segmentov.
- Nastavte hodnoty takto:
  - Pomocou tlačidiel „Rýchlosť + a -“ nastavte požadovanú rýchlosť.
  - Pomocou tlačidiel „Sklon + a -“ nastavte požadovaný sklon.
  - Potvrďte stlačením tlačidla „Mode“.
- Otvorí sa režim programovania pre segment 2 profilu programu.
- Zostávajúcich 15 segmentov je potrebné naprogramovať rovnakým spôsobom až kým nebudú nastavených všetkých 16 segmentov.
- Po potvrdení 16. segmentu začne blikať časové okno na nastavenie požadovaného tréningového času.
- Nastavte požadovaný tréningový čas takto:
  Pomocou tlačidiel „Speed + & -“ nastavte požadovanú dĺžku tréningu.
  Predvolené nastavenie: 30:00 min. / Rozsah nastavenia: 5:00~99:00 ± 1:00.
- Stlačte tlačidlo „Start/Pause“ (Štart/Pauza) na spustenie programu.

!! POZNÁMKA
- Naprogramované užívateľské programy sa automaticky ukladajú, aby ich môžete použiť nabudúce.

Tuk tela

Program telesného tuku sa používa na určenie vašej fyzickej kondície na základe telesného tuku
vašeho tela a srdcovej frekvencie.

- Stlačte tlačidlo „Mode“ (Režim) a otvorte režim programovania.
- Stlačte tlačidlá „Prog“, aby ste vybrali program „8-1“, a potvrďte stlačením tlačidla „Mode“.
- Na displeji sa zobrazí „F1“ (POHLAVIE).
  Na displeji sa zobrazí „1“.
  Stlačte tlačidlá „Speed + & -“ a vyberte:
  1: Muž/ 2: Žena Stlačte tlačidlo „Mode“ na potvrdenie.
- Na displeji sa zobrazí „F2“ (vek). Na displeji sa zobrazí „25“.
  Stlačte tlačidlá „Speed + & -“ a vyberte: 1~99.
  Potvrďte stlačením tlačidla „Mode“.
- Na displeji sa zobrazí „F3“ (výška). Na displeji sa zobrazí „170“ cm.
  Stlačte tlačidlá „Speed + & -“ a vyberte: 100~220 cm. Potvrďte
  stlačením tlačidla „Mode“.
- Na displeji sa zobrazí „F4“ (hmotnosť). Na displeji sa zobrazí „70“ kg.
  Stlačte tlačidlá „Speed + & -“ (Rýchlosť + a -) a vyberte: 20~150
  kg Potvrďte stlačením tlačidla „Mode“ (Režim).

Na displeji sa zobrazí „F5“ (aktívne).
Držte snímače pulzu na rukoväti, aby ste aktivovali meranie „FAT“. Výsledok sa zobrazí približne za 5~10 sekúnd. Pozrite si časť „Výpočet výsledku“.

⚠ UPOZORNENIE

- Pre túto funkciu je potrebné držať kontaktné elektródy na meranie srdcovej na rukoväti.

Výpočet výsledku:

- TYP POSTAVY: (podiel telesného tuku; 4 typy)

Percentuálny podiel telesného tuku	0 ~17	Podváha
Percento telesného tuku	18 ~ 24	Normálna
Percentuálny podiel telesného tuku	25 ~ 28	Nadváha
Percento telesného tuku	29 ~ +	Obezita.

- BF = telesný tuk (v percentách)
- Ak sa počas merania BF nezaznamenala žiadna srdcová frekvencia, zobrazí sa chybový kód „ER“.

- Stlačte tlačidlo „Stop/Reset“ na ukončenie programu merania telesného tuku.

Program HRC

Program HRC je program na reguláciu rýchlosti na základe vašej srdcovej frekvencie. Rýchlosť sa automaticky zvýši, ak je vaša srdcová frekvencia nižšia ako cieľová hodnota, a zníži sa, ak je vyššia ako cieľová hodnota.

- Stlačte tlačidlá „Prog“ a vyberte „HRC“.
  HRC1: Prednastavené maximum. Rýchlosť je obmedzená na 8 km/h.
  HRC2: Prednastavené maximum. Rýchlosť je obmedzená na 12 km/h.
  HRC3: Prednastavené maximum. Rýchlosť je obmedzená na 16,0 km/h.
- Nastavte svoj vek; na displeji sa zobrazí „25“.
  Stlačte tlačidlá „Up/Down“ (Hore/Dole) a
  vyberte: 1~99. Potvrďte stlačením tlačidla
  Tlačidlo „Mode“.
- Zobrazí sa cieľová srdcová frekvencia na základe zadaného veku. Cieľová srdcová frekvencia = (220 – vek) x 0,6.
  Stlačte tlačidlá „Hore/Dole“, aby ste zmenili cieľovú hodnotu (60~200) a potvrďte stlačením tlačidla „Mode“.
- Nastavte tréningový čas; na displeji sa zobrazí „30:00“.
  Stlačte tlačidlá „Hore/Dole“ a vyberte: 5:00~99:00.
- Stlačte tlačidlo „Start/Pause“ (Štart/Pauza) na spustenie programu.

Funkcia HRC:

- Programy HRC začínajú jednominútovým rozcvičením. (rýchlosť sa automaticky neupravuje)
- Počiatočná rýchlosť je 1,0 km/h, ktorú je možné manuálne nastaviť na pohodlnú rýchlosť rozcvičenia.
- Konzola kontroluje vašu srdcovú frekvenciu každých 30 sekúnd a reguluje rýchlosť podľa nižšie uvedených údajov.

Srdcová frekvencia	Parameter	Úprava rýchlosti
29+ tepov za minútu	Pod cieľovou hodnotou	+ 2,0 km/h
6~29 BPM	Pod cieľom	+ 1,0 km/h
0–5 BPM	Pod cieľom	Bez úpravy
0~5 BPM	Nad cieľom	Bez úpravy
6~29 BPM	Nad cieľom	- 1,0 km/h
29+ BPM	Nad cieľom	- 2,0 km/h

!! POZNÁMKA

- Nastavenie sklonu nie je v režime HRC kontrolované, ale užívateľ ho môže kedykoľvek ovládať, aby zvýšil alebo znížil intenzitu tréningu.
- Používateľ môže kedykoľvek zmeniť rýchlosť.
- Ak rýchlosť prekročí prednastavený limit, automaticky sa prispôsobí prednastavenú rýchlosť.
- Ak nie je zaznamenaná žiadna srdcová frekvencia, bežecký pás zastaví tréning.

⚠ UPOZORNENIE

- Pre túto funkciu je potrebné meranie srdcovej frekvencie.

Funkcia ERP

Funkcia ERP môže automaticky prepnúť bežecký pás do režimu spánku, ak nie je používaný po dobu 4:30 minút.
Túto funkciu môžete zapnúť a vypnúť nasledovne:

- Keď je bežecký pás v „režime behu“, stlačte a podržte tlačidlo
  Tlačidlo „Mode“ na 3 sekundy, aby ste prepínali medzi zapnutím a vypnutím.
  - Na displeji sa zobrazí „1111“, čo znamená, že zariadenie je zapnuté.
    Po 4 minútach a 30 sekundách nečinnosti sa zariadenie prepne do režimu spánku.
  - Na displeji sa zobrazí „2222“, čo znamená režim vypnutia.
    Po 4:30 minútach nečinnosti sa zariadenie neprepne do režimu spánku.

⚠ UPOZORNENIE

- Odporúčame, aby ste funkciu ERP vždy nastavili do režimu Zapnuté.

Nastavenie metrických/imperiálnych jednotiek

Ak zobrazená rýchlosť nezodpovedá vašim očakávaniam, stroj môže byť nesprávne nastavený

Metrické jednotky:	Min./Max. rýchlosť: 1,0 km/h/ 16,0 km/h.
Imperial:	Min./Max. rýchlosť: 0,6 mph/ 10,0 mph.

Prepínanie jednotiek:
V režime „ON“:

- Stlačte a podržte tlačidlá „Prog“ a „Speed -“ po dobu 3 sekúnd.

Konzola zobrazí režim S-01:

- 0,6 Pri prepnutí do imperiálneho režimu.
- 1.0 Pri prepnutí do metrického režimu.
- Podržte tlačidlo MODE po dobu dvoch sekúnd, aby ste prepnuli nastavenia. Stlačte tlačidlo „Start/Pause“ (Štart/Pauza), aby ste potvrdili nastavenie a vrátili sa do užívateľského režimu.

Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/TiFldTbb8VQ

Bluetooth a aplikácia

- Túto konzolu je možné pripojiť k aplikácii na inteligentnom zariadení prostredníctvom Bluetooth (iOS a Android).
- Bluetooth pripojenie vytvorte iba prostredníctvom režimu pripojenia v aplikácii nainštalovanej na vašom inteligentnom zariadení.

!! POZNÁMKA

- Tunturi ponúka možnosť pripojenia fitness konzoly prostredníctvom Bluetooth. Spoločnosť Tunturi preto nemôže byť zodpovedná za poškodenie alebo nesprávnu funkciu iných produktov ako produktov Tunturi.
- Viac informácií nájdete na webovej stránke.

Čistenie a údržba

⚠ UPOZORNENIE

- Váš trenažér vyžaduje mesačnú údržbu, aj keď sa nepoužíva.
- Pred čistením a údržbou odpojte sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Deti by nemali čistiť ani udržiavať zariadenie bez dozoru.

- Nezakrývajte ventilačné otvory. Udržujte ventilačné otvory bez prachu, nečistôt a iných prekážok.
- Po každom použití zariadenie očistite mäkkou, savou handričkou.
- Viditeľné časti zariadenia čistite vysávačom s malou sacou hubicou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.

⚠ UPOZORNENIE

- Odporúčame používať na bežeckom páse iba obuv určenú na použitie v interiéri Použitie v interiéri.
  Ak takúto obuv nemáte, odporúčame skontrolovať podrážky vašej obuvi pred použitím bežeckého pásu. Bežecký pás nie je odolný voči nečistotám z vonkajšieho prostredia.

Všeobecné čistenie

Nečistoty, prach a chlpy domácich zvierat môžu blokovať prívod vzduchu a hromadiť sa na bežeckom páse. Každý mesiac: vysávajte priestor pod bežeckým pásom, aby sa nehromadili nečistoty.
PREDTYM, NEŽ TÚTO OPERÁCIU VYKONÁTE, VYBERTE ZÁSTRČKU Z ELEKTRICKEJ ZÁSUVKY.

Prach na remeni

K tomu dochádza počas bežného zabehávania alebo dovtedy, kým sa pás ustáli. Nadmerný prach utrite vlhkou handričkou, aby sa minimalizovalo jeho hromadenie.

Pás a bežecká plocha

Váš bežecký pás používa vysoko účinný remeň s nízkym trením. Výkon je maximálny, keď je bežecká plocha čistá a bez prachu a nečistôt. Nečistoty a prachové častice medzi bežeckou plochou a remeňom bežeckého pásu poškodia povrch bežeckej plochy, čo ovplyvní váš výkon a životnosť produktu.

Ako čistiť bežeckú plochu

Na utieranie okraja pásu a priestoru medzi okrajom pásu a rámom použite mäkkú, suchú, neabrazívnu handričku. Pokúste sa dostať pod okraje bežeckého pásu, aby ste odstránili všetky nečistoty, ktoré sa tam nahromadili.

Ako čistiť povrch bežeckého pásu

Najskôr použite nylonovú kefu na odstránenie voľných častíc z povrchu pásu bežeckého pásu. Potom použite vyžmýkanú vlhkú handričku (bez čistiacich prostriedkov alebo abrazívnych látok) na jemné vyčistenie hornej časti textúrovaného pásu. Nechajte pás úplne vyschnúť pred použitím.

!! POZNÁMKA

- Ak je pás príliš znečistený na to, aby sa dal vyčistiť len vodou, môžete použiť jemné mydlo, ale nikdy mazacie rozpúšťadlo.
- Uistite sa, že sa roztok nedostane medzi bežeckú plochu a bežecký pás pás.

Toto čistenie by sa malo vykonávať pravidelne, aby sa predĺžila životnosť pásu a bežeckej plochy.

Mazanie (obr. F-6)

!! POZNÁMKA

- Behací pás je vopred namazaný. Preto nie je potrebné behací pás mazať pri prvom použití.

Stav mazania bežeckého pásu je potrebné pravidelne kontrolovať. Bežecký pás je preto vybavený funkciou pripomienky po 300 km.
Na displeji „TIME WINDOW“ sa zobrazí slovo „OIL“ a každých 10 sekúnd zaznie zvukový signál, ktorý vás upozorní. Postupujte podľa nižšie uvedeného postupu kontroly, aby ste odstránili správu „OIL“ a akustický varovný signál stlačením a podržaním tlačidla „STOP“ najmenej 3 sekundy počas tohto varovného signálu.

⚠ UPOZORNENIE

- Pred mazáním odpojte sieťovú zástrčku zo zásuvky.

⚠ UPOZORNENIE

- Odporúčame kontrolovať mazanie bežeckého pásu aspoň raz za mesiac, pretože stav maziva môžu ovplyvňovať aj iné faktory ako čas.
- Behací pás mazajte len v prípade potreby. Ak nanesiete príliš veľa maziva, behací pás bude ľahko kĺzať kvôli nedostatočnému treniu.

- Stojte pevne na bežeckom páse.
- Uchopte predné madlá a nohami zatlačte na bežecký pás, aby sa pohyboval dopredu a dozadu. Bežecký pás by sa mal pohybovať plynulo a rovnomerne bez akéhokoľvek hluku.
- Ak sa bežecký pás nehýbe plynulo a rovnomerne alebo sa vôbec nehýbe, dotknite sa prstami spodnej časti bežeckého pásu a skontrolujte mazanie:
  - Ak cítite mazivo alebo máte lesklé prsty, na bežeckom páse je dostatočné množstvo maziva. Ak necítite žiadne mazivo alebo ak sú vaše prsty zaprášené alebo drsné, naneste mazivo (±10 ml) do stredu bežeckej plochy pod bežecký pás a nechajte stroj bežať rýchlosťou
  - Ak necítite žiadne mazanie alebo máte prsty zaprášené alebo drsné, naneste mazivo (±10 ml) do stredu bežeckej plochy pod bežeckým pásom a nechajte stroj bežať rýchlosťou 5 km/h aspoň 5 minút.
  - Po namazaní zariadenia ho neskladajte, kým nedokončíte 2-minútový tréning pri minimálnej rýchlosti 5 km/h.
    Tým sa zabezpečí, že mazivo bude úplne absorbované bežeckým pásom a rovnomerne rozotrie.

!! POZNÁMKA

- Ak je pre vás rýchlosť 5 km/h príliš vysoká, choďte požadovanou rýchlosťou, ale predĺžte trvanie na minimálne 5 minút.

Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/ceaOYnofY5k

Vyrovnanie pásu

Výkon vášho bežeckého pásu závisí od toho, či rám beží na primerane rovnej ploche. Ak rám nie je vyrovnaný, predné a zadné valčeky nemôžu bežať paralelne a môže byť potrebné neustále nastavovať pás.

Behací pás je navrhnutý tak, aby sa bežecký pás počas používania udržoval v primeranej polohe. Je normálne, že niektoré pásy sa pri behu bez osoby na nich posúvajú na jednu stranu. Po niekoľkých minútach používania by sa pás sám vycentrovať. Ak sa pás počas používania naďalej posúva na jednu stranu, je potrebné ho nastaviť.

VÝNIMKA

Počas rehabilitácie, keď používateľ používa jednu nohu oveľa silnejšie ako druhú, bežecký pás sa môže posúvať na jednu stranu. V takýchto prípadoch by ste nemali vykonávať žiadne nastavenia, pokiaľ sa bežecký pás počas bežného používania sám nevycentruje.

Nastavenie napnutia pásu

Nastavenie sa vykonáva na zadnom valci. Nastavovacie skrutky sa nachádzajú na konci schodových líšt v koncových krytkách.

- Utiahnuť zadné skrutky valčeka (v smere hodinových ručičiek) tak, aby sa predný valček nešmýkal. Otočením oboch skrutiek nastavte napnutie remeňa o 1/4 otáčky a skontrolujte správne napnutie chôdzou po remeni pri nízkej rýchlosti, aby sa uistili, že remeň nešmýka. Utiahnite skrutky, kým remeň neprestane šmýkať.
- Ak máte pocit, že pás je dostatočne napnutý, ale stále sa šmýka, problémom môže byť voľný hnací remeň motora pod predným krytom.
- Neutiahnite príliš
  Prílišné utiahnutie spôsobí poškodenie pásu a predčasné zlyhanie ložiska.

Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Vycentrujte bežecký pás (obr. F-5)

Vycentrovanie bežeckého pásu je potrebné, ak váš bežecký pás nebeží v strede bežeckej plochy. To možno ľahko rozpoznať, ak je medzera medzi bočnou doskou a bežeckým pásom na jednej strane výrazne väčšia ako na druhej strane.
Môže to mať niekoľko dôvodov, napríklad:

DÔVOD 1

Pri cvičení používate jednu nohu na odraz silnejšie ako druhú. To spôsobuje posun pásu, ale automaticky sa to napraví, ak necháte bežecký pás bežať niekoľko minút bez zaťaženia.

PRÍČINA 2

Váš bežecký pás nie je vodorovne vyrovnaný, takže gravitácia pomaly ťahá bežecký pás smerom k najnižšiemu koncu bežeckého pásu. Toto je potrebné napraviť správnym vyrovnaním bežeckého pásu, pretože žiadne iné nastavenie tento problém nevyrieši.

PRÍČINA 3

Behací pás nie je správne vycentrovaný medzi prednými a zadnými valcami. To je potrebné napraviť nastavením vodítka bežeckého pásu, ako je popísané nižšie.

Na nastavenie dráhy bežeckého pásu použite imbusový kľúč dodaný s bežeckým pásom.

- Nastavte bežecký pás na rýchlosť ± 5 km/h, ale nebežte na ňom.
- Keď sa bežecký pás pohybuje doprava.
  Otočte ľavý zadný nastavovací skrutku, ktorý sa nachádza na zadnom konci v otvore v zadnom kryte valca, proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.
- Ak sa bežecký pás pohybuje doľava.
  Otočte hlavu pravého zadného nastavovacieho skrutku, ktorý sa nachádza na zadnom konci v otvore v zadnom kryte valca, proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.
- Počkajte ±2 minúty, kým bežecký pás zareaguje na nastavenie, a potom v prípade potreby opakujte kroky nastavenia, aby ste dosiahli požadovaný výsledok.

!! POZNÁMKA

- Pamätajte, že aj malé nastavenie môže mať veľký vplyv, preto robte úpravy po malých krokoch.

Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/qx5AvTv00J4

V závislosti od používania a charakteristik chôdze/behu môže byť potrebné pravidelne upravovať vyrovnanie pásu. Niektorí používatelia ovplyvňujú vyrovnanie pásu odlišne. Počítajte s tým, že bude potrebné vykonávať úpravy, aby bol pás bežeckého pásu vycentrovaný. Údržba bude s používaním pásu menej častá. Za správne nastavenie pásu zodpovedá majiteľ a platí to pre všetky bežecké pásy.

!! POZNÁMKA

- Poškodenie bežeckého pásu v dôsledku nesprávneho nastavenia nie je kryté zárukou na výrobok.

Odstraňovanie porúch

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť poruchy a nesprávne fungovanie spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov nie je potrebné odniesť celé zariadenie na opravu, pretože zvyčajne stačí vymeniť chybnú časť.

Ak zariadenie počas používania nefunguje správne, okamžite kontaktujte svojho predajcu Tunturi. Vždy uveďte model a sériové číslo vášho zariadenia. Uveďte tiež povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Ak potrebujete náhradné diely, vždy uveďte model, sériové číslo vášho zariadenia a číslo náhradného dielu, ktorý potrebujete. Zoznam náhradných dielov nájdete na zadnej strane tejto príručky. Používajte iba náhradné diely uvedené v zozname náhradných dielov.

Chybové kódy

Ak sa na displeji zobrazí chybový kód
(označené písmenom „E“ + číslo), reštartujte zariadenie a skontrolujte, či sa chybový kód stále zobrazuje. Ak sa chybový kód stále zobrazuje, okamžite kontaktujte svojho predajcu.

Olej

OIL nie je chybový kód, pozrite „Mazanie“

E7

Konzola zobrazí kód E7, ak bezpečnostný kľúč nie je pri štarte v (správnej) polohe.
E7 nie je chybový kód, pozri „Bezpečnostný kľúč“.

Pocit nestability alebo kolísania počas používania

Ak sa stroj počas prevádzky javí ako nestabilný, odporúčame nastaviť oporné nohy. nohy tak, aby rám dosiahol správnu výšku. Prečítajte si pokyny v tejto príručke v časti: „Použitie“

Preprava a skladovanie

⚠ UPOZORNENIE

- Pred čistením a údržbou odpojte sieťovú zástrčku a potom ho odpojte od trenažéra.
- Na prenášanie a presúvanie zariadenia sú potrebné najmenej dve osoby.
- Uistite sa, že pod zariadením nie sú žiadne iné osoby ani predmety.
- Pri skladaní zariadenia sa uistite, že počujete cvaknutie, aby sa zariadenie nemohlo znova rozložiť.

⚠ VAROVANIE

- Pred zložením zariadenia sa uistite, že sklon je 0 %. Ak sklon nie je 0 %, mechanizmus sa pri sklopení poškodí.

- Preneste zariadenie podľa obrázku (obr. F3). Preneste zariadenie a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy. Na nerovných povrchoch zariadenie prenášajte opatrne. Zariadenie neprenášajte po schodoch nahor alebo nadol pomocou koliesok, ale ho prenášajte za rukoväte.
- Zariadenie skladujte vo zvislej polohe (obr. F1). Zariadenie skladujte na suchom Miesto s minimálnymi teplotnými výkyvmi.

Záruka

Záruka pre kupujúcich Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené v národnej legislatíve týkajúcej sa predaja spotrebného tovaru. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Záruka kupujúceho je platná iba v prípade, ak je zariadenie používané v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a je udržiavané v súlade s pokynmi pre dané zariadenie.

Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho produktu sú uvedené v „návode na použitie“ produktu. „Návod na použitie“ si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. http://manuals.tunturi.com

Záručné podmienky

Záručné podmienky platia odo dňa zakúpenia. Záručné podmienky sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, preto kontaktujte svojho miestneho predajcu.

Rozsah záruky

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor spoločnosti Tunturi nenesú v rámci tejto záruky ani inak žiadnu zodpovednosť za akékoľvek osobitné, nepriame, náhodné alebo následné škody akéhokoľvek druhu, ktoré vzniknú v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenie záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné vady fitness zariadení v pôvodnom balení od spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa vzťahuje iba na bežné, odporúčané používanie produktu, ako je popísané v používateľskej príručke, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV týkajúce sa inštalácie, údržby a používania. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi nezodpovedajú za vady spôsobené dôvodmi, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje iba na pôvodného kupujúceho a je platná iba v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness

Záruka sa nevzťahuje na vady spôsobené bežným opotrebením, nesprávnym používaním, zneužívaním, koróziou alebo poškodením spôsobeným pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky vydávané počas používania, pokiaľ tieto zvuky alebo hluky výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené poruchou zariadenia.

Záruka sa nevzťahuje na vady vyplývajúce z nevykonávania pravidelnej údržby uvedenej v používateľskej príručke k produktu. Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je uvedené v návode na použitie, ktoré by malo byť vnútorné, suché, bez prachu a nečistôt a s teplotou medzi +15 °C a +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na údržbové činnosti, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavovanie dielov, ani na inštalačné postupy, ktoré môžu zákazníci vykonávať sami, ako je výmena jednoduchých meradiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými stranami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté zárukou.
Nedodržanie pokynov v používateľskej príručke má za následok zrušenie záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Jednotka	Hodnota
Napätie v sieti	VAC	210
Frekvencia siete	HZ	50
Rýchlosť	km/h	1,0~16,0
Sklon	Krok	0~12
Dĺžka / (zložený)	cm	154,9 / (87,0)
Dĺžka / (zložený)	palce	61,0 / (34,3)
Šírka	cm	73
Šírka	Palce	28,8
Výška / (zložený)	cm	134,5 / (139,0)
Výška / (zložený)	palce	53,0 / (54,7)
Hmotnosť	kg	62
Hmotnosť	Libry	136,6
Max. hmotnosť používateľa	kg	120
Max. hmotnosť používateľa	Lbs	265
Meranie srdcovej frekvencie dostupné prostredníctvom:	Kontakt s rukoväťou 5,0 kHz 5,3 kHz Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Nie Nie Áno Nie

!! POZNÁMKA

- Rozmery produktu a funkčné rozmery nájdete na obrázku H.

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že bežecký pás Signature T20 spĺňa nasledujúce normy a smernice:

- Smernica RoHS (2011/65/EÚ)
- Smernica o strojových zariadeniach (2006/42/ES)

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV týmto vyhlasuje, že rádiové zariadenie typu bežecký pás Signature T20 spĺňa požiadavky smernice 2014/53/EÚ.

Úplné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na tejto internetovej adrese:
https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere Holandsko

Vyhlásenie

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Produkt a pokyny sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome **38**

Safety warnings **38**
Electrical safety 39

Assembly instructions **39**
Description illustration A 39
Description illustration B 39
Description illustration C 39
Description illustration D 39
Additional assembly information 40
Additional environmental information 40

Workouts **40**
Exercise Instructions 40
Heart rate 40

Use **40**
Adjusting the support feet 40

Console **41**
Buttons 41
Explanation of display items 41
Explanation of displays acoustic beep 42

Programs **42**
Quick start 42
Target countdown mode (P0) 42
End your workout 42
Pre-set Programs (P1~P36) 42
User programs (U01~U03) 42
Body Fat 43
HRC Program 43
ERP Function 43
Metric/ Imperial setting 43
Bluetooth & APP 44

Cleaning and maintenance **44**
General Cleaning 44
Belt and Running Deck 44
Lubrication (fig. F-6) 44
Belt adjustments 45

Troubleshooting **45**
Error codes 45
Oil 45
E7 45

Transport and storage **46**

Warranty **46**

Technical data **46**

Declaration of the manufacturer **47**

Disclaimer **47**

Welcome

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

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

Safety warnings

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

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

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 hrs a day.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C~35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C~45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.

- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 120 kg (265 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

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

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

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

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

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 looks 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 used as the product protective materials.
- If a part is missing, contact your dealer.

Description illustration C

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

Description illustration D

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

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

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

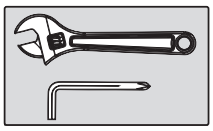
‼ NOTE
- Save the tools provided with this product, after you completed the product assembly, for future service purposes.

Additional assembly information

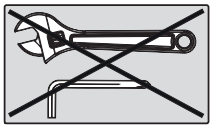
Fasten Nuts and Bolts

To prevent mounted frame parts from not being correctly aligned, it is advisable to complete the first subsequent steps before fully tightening nuts and bolts. This provides space to reposition previously mounted parts, allowing the overall assembly to proceed more smoothly. Therefore it advisable to follow up on the below instructions.

TUNTURI®



Securely tighten all nuts and bolts after all components have been assembled in current and previous steps.



Do not fully tighten all nuts and bolts used in this step.
Hand tight is enough.

Additional environmental information

Packaging disposal

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

End of life disposal

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

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.
As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

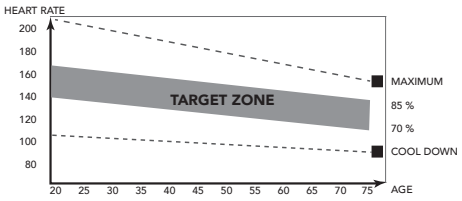
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.
As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle toning

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

Weight loss

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

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

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

!! NOTE

- 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.

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.

TUNTURI®

Click to see our supportive YouTube video
https://youtu.be/E_7agKqaUIc

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



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

NOTE
- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 4 minutes.

Buttons

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

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

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

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

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

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

Speed hot keys:
Speed Hot Keys are set as 6, 9, 12.
For example, the speed changes from any speed to 9 km/h by pressing the Speed Hot Key 9.

Handle bar speed quick-access keys:
- + Same as Speed +.
- – Same as Speed –.

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

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

Incline hot keys.
Incline Hot Keys are set as 0, 5, 10.
For example, the incline level changes from any level to 5 by pressing the Incline Hot Key 5.

Handle bar incline quick-access keys:
- + : Same as Incline +.
- - : Same as Incline –.

Explanation of display items

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

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

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

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

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

Steps
Console displays the number of steps you have made during your workout.

NOTE
- For a stable built-in pedometer function it requires a user weight of at least 40 kg, and a minimal set speed of 3 Km/h.
- If body weight and/ or set speed is lower the function can be less stable.

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.

Programs

Quick start

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

Target countdown mode (P0)

Machine should be in start up mode to access the Target Countdown mode.
Press and hold "Stop/ Reset" button for 2 seconds to set treadmill in start up mode.

- Press "Mode" button to select target countdown mode:
  - Training mode 1: Time target.
    Use "Speed + & -" keys to adjust value,
    confirm by press Mode button.
    Default 30:00 min. Range 5:00~95:00 ± 1:00.
  - Training mode 2: Distance target.
    Use "Speed + & -" keys to adjust value,
    confirm by press Mode button.
    Default 1.00 km. Range 1.00~99.00 ± 1.0.
  - Training mode 3: Calories countdown.
    Use "Speed + & -" 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.
- Set your desired workout time
  Use "Speed + & -" 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 + & -" 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 the selected User program.
- Profile programming menu will open in where you can set the values for speed and incline the first out of 16 segments.
- You set your values by:
  - Use "Speed + & -" Keys to set your desired speed setting.
  - Use "Incline + & -" Keys to set your desired incline setting.
  - Confirm by pressing "Mode" button.
- Programming mode for program profile segment 2 opens.
- The programming for the remaining 15 segments need to be done in the same manner until all 16 segments are set.
- When confirming the 16th segment, the time window will blink to set the desired training time.
- You set your desired workout time by:
  Use "Speed + & -" keys to set your desired workout time.
  Default setting: 30:00 min. / Setting range: 5:00~99:00 ± 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.

TUNTURI®

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 + & -" buttons to select: 1: Male/ 2: Female press "Mode" button to confirm.
- The display shows "F2" (Age). The display shows "25" Press "Speed + & -" buttons to select:1~99 press "Mode" button to confirm.
- The display shows "F3" (Heigth). The display shows "170"cm Press "Speed + & -" buttons to select:100~220 cm press "Mode" button to confirm.
- The display shows "F4" (Weigth). The display shows "70"kg Press "Speed + & -" 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; 4 types)

Body fat percentage	0 ~17	Underweight
Body fat percentage	18 ~ 24	Standard
Body fat percentage	25 ~ 28	Overweight
Body fat percentage	29 ~ +	Obesity.

- BF = Body Fat (in ratio %)
- Error code "ER" will show if no heart rate was detected during the BF measurement process.

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

HRC Program

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

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

Metric/ Imperial setting

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

Metric:	Min./ Max. speed/: 1.0 Km/h/ 16.0 Km/h.
Imperial:	Min./ Max. speed/: 0.6 Mls/h/ 10.0 Mls/h.

Switch units by:

In mode "ON":
- Press and hold "Prog" & "Speed -" button for 3 seconds.

Console shows S-01 mode:
- 0.6 When switched to Imperial mode.
- 1.0 When switched to Metric mode.
- Press and hold MODE button for two seconds to switch setting.

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

Click to see our supportive YouTube video
https://youtu.be/TiFldTbb8VQ

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.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

- 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 km 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

TUNTURI®

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"

Shaky or unstable feeling during use
If the machine feels unstable or unstable during operation, it is advisable to adjust the support feet to bring the frame to the correct height. Read the instructions in this manual in section: "Use"

Transport and storage

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

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

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

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

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

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

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

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

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

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

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

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Mains voltage	VAC	210~240
Mains frequency	HZ	50~60
Speed	Km/H	1.0~16.0
Incline	Step	0~12
Length / (folded)	Cm	154.9 / (87.0)
Length / (folded)	Inch	61.0 / (34.3)
Width	Cm	73.1
Width	Inch	28.8
Height / (folded)	Cm	134.5 / (139.0)
Height / (folded)	Inch	53.0 / (54.7)
Weight	Kg	62.0
Weight	Lbs	136.6
Max. user weight	Kb	120
Max. user weight	Lbs	265
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Yes No No Yes No

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

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the Signature T20 Treadmill is in conformity with the following standards and directives:

- RoHS Directive (2011/65/EU)
- Machinery Directive (2006/42/EC

Hereby, Tunturi New Fitness BV declares that the radio equipment type Signature T20 Treadmill is in compliance with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2025 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.

Deutsch

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist ine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Index

Willkommen 49

Warnhinweise zur Sicherheit 49
Elektrische Sicherheit 50

Montageanleitungen 50
Beschreibung Abbildung A 50
Beschreibung Abbildung B 50
Beschreibung Abbildung C 50
Beschreibung Abbildung D 50
Zusätzliche Montagehinweise 51
Zusätzliche Umwelt Informationen 51

Trainings 51
Trainingsanleitung 51
Herzfrequenz 52

Gebrauch 52
Einstellen des Stützfußes 52

Konsole 52
Tasten 52
Erklärung der Anzeigeelemente 53
Erläuterung der akustischen Display-Signaltöne 53

Programme 53
Schnellstart 53
Ziel-Countdown-Modus (P0) 53
Training beenden 53
Voreingestellte Programme (P1~P36) 53
Benutzerprogramme (U01~U03) 53
Körperfett 53
HRC-Programm 54
ERP-Funktion 54
Metrische/angelsächsische Einstellung 54
Bluetooth & APP 54

Reinigung und Wartung 55
Allgemeine Reinigung 55
Gurt und Lauffläche 55
Schmierung (Abb. F-6) 55
Gurteinstellungen 55

Betriebs- störungen 56
Fehlercodes 56
Oil 56
E7 56

Transport und Lagerung 57

Garantie 57

Technische Daten 57

Herstellererklärung 58

Haftungsausschluss 58

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi!
Danke, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahrräder, Rudergeräte, Kraftbänke und Multi-Stationen an. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Wichtige sicherheitshinweise

Diese Anleitung ist ein unerlässlicher Teil Ihres Trainingsgeräts: Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Die folgenden Vorsichtsmaßnahmen müssen immer befolgt werden.

Warnhinweise zur Sicherheit

⚠ WARNUNG

- Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.

⚠ WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein.
- Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 3 Stunden pro Tag beschränkt
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C~35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C~45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.

- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 120 kg (265 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Elektrische Sicherheit

(Betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

⚠ WARNUNG
- Schwankungen in der Netzspannung von mehr als 10 Prozent können zu Fehlfunktionen des Gerätes führen und die Elektronik beschädigen. Die Leistungsaufnahme kann maximal 15 A betragen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät nicht diesen Anleitungen entsprechend angeschlossen wird

⚠ WARNUNG
- Führen Sie das Stromkabel abseits aller beweglichen Teile des Laufbands, einschließlich des Hebemechanismus und der Transporträder.

⚠ WARNUNG
- Verwenden Sie niemals Wasser oder eine andere Flüssigkeit direkt auf oder in der Nähe des Geräts, sondern nur ein feuchtes Tuch, wenn das Gerät feucht gereinigt werden muss.
- Die direkte Verwendung von Flüssigkeit ist schädlich für die Komponenten des Geräts und kann zu einem elektrischen Schlag durch einen Kurzschluss führen.
  Dies kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen.
- Das Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzkabel verwendet werde

Erdungsanweisungen

Dieses Produkt muss geerdet werden. Wenn das Elektrosystem des Laufbands nicht funktioniert oder ausfällt, ist die Erdung der letzte Widerstand für Stromspannung, wodurch Stromschläge vermieden werden. Dieses Produkt hat eine Kabel mit einem Erdungsstecker. Der Stecker muss in eine geeignete Dose gesteckt werden, die richtig gemäß aller örtlichen Bestimmungen und Verordnungen installiert und geerdet ist.

⚠ WARNUNG
- Ein ungeeigneter Erdungsanschluss des Geräts kann zu Stromschlägen führen. Überprüfen Sie zusammen mit einem qualifizierten Elektriker oder Servicemitarbeiter in Zweifelsfällen, ob das Gerät richtig geerdet ist. Nehmen Sie am Stecker, der mit dem Produkt geliefert wurde, keine Veränderungen vor, wenn dieser nicht in die Steckdose passt; lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine passende Steckdose installieren.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

Die Abbildung zeigt, wie das Gerät nach der Montage aussehen wird. Sie können diese bei der Montage als Referenz verwenden, befolgen Sie die Montageschritte aber immer in der richtigen Reihenfolge, wie in den Abbildungen gezeigt.

Beschreibung Abbildung B

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

‼ HINWEIS
- Kleinteile können in Hohlräumen versteckt/verpackt werden, die als Schutzmaterial für das Produkt dienen.
- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.
Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Beschreibung Abbildung D

Die Abbildungen zeigen Ihnen in der richtigen Reihenfolge, wie Sie Ihren Trainer am besten montieren.

⚠ WARNUNG
- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

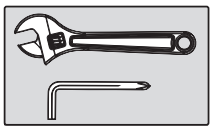
⚠ VORSICHT
- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

‼ HINWEIS
- Heben Sie die Werkzeuge für künftige Zwecke auf, die zu diesem Produkt geliefert wurden, wenn Sie die Montage beendet haben.

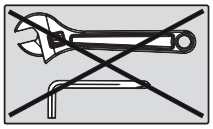
Zusätzliche Montagehinweise

Ziehen Muttern und Schrauben

Um zu verhindern, dass die montierten Rahmenteile nicht korrekt ausgerichtet sind, ist es ratsam, die ersten nachfolgenden Schritte abzuschließen, bevor die Schrauben und Muttern vollständig angezogen werden. Dadurch bleibt die Möglichkeit erhalten, bereits montierte Teile neu zu positionieren, so dass die Gesamtmontage reibungsloser verläuft. Daher ist es ratsam, die nachstehenden Anweisungen zu befolgen.



Ziehen Sie die Muttern und Schrauben fest an, nachdem alle Komponenten im aktuellen und in den vorherigen Schritten montiert wurden.



Ziehen Sie nicht alle Muttern und Schrauben in diesem Schritt fest. Handfest ist genug.

Zusätzliche Umwelt Informationen

Verpackungsentsorgung

Staatliche Vorschriften sagen, dass wir die in Deponien entsorgen Abfallmengen verringern sollen. Daher bitten wir Sie, den gesamten Verpackungsabfall an öffentlichen Recyclingstellen abzugeben

Entsorgung am ende der Lebensdauer

Wir bei Tunturi hoffen, dass Sie Ihren Fitnesstrainer viele Jahre mit Freude nutzen werden. Jedoch wird irgendwann die Zeit kommen, wenn die Ende der Nutzungsdauer des Fitnesstrainers erreicht ist. Gemäß den europäischen WEEE-Gesetzen sind Sie für eine geeignete Entsorgung des Fitnesstrainers bei einer anerkannten öffentlichen Entsorgungsstelle verantwortlich.

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.
Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern.
Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden.
Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

Trainingsanleitung

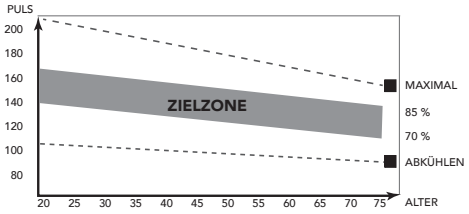
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

Die Aufwärm-Phase

Der Blutkreislauf wird angeregt und die Muskelfunktionen werden unterstützt. Außerdem wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen gesenkt. Sie sollten, wie unten angezeigt, einige Dehnungsübungen machen. Sie sollten weder die Dehnungsbewegung erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise bewegen - wenn Sie Schmerzen haben, sollten Sie AUFHÖREN.

Die Trainings-Phase

In dieser Phase strengen Sie sich an. Nach regelmäßiger Verwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen beweglicher. In dieser Phase ist es sehr wichtig, immer ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten.
Die Anstrengung sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag bis in die Zielzone zu erhöhen, die im folgenden Diagramm dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern; die meisten Menschen beginnen mit ca. 15 bis 20 Minuten.

Die Abkühlungs-Phase

Sie dient der Entspannung Ihres Herz-Kreislaufsystems und Ihrer Muskeln. Dabei werden die Aufwärmübungen wiederholt, reduzieren Sie zum Beispiel Ihr Tempo und machen Sie ca. 5 Minuten weiter. Jetzt sollten die Dehnübungen wiederholt werden. Denken Sie wiederum daran, weder die Dehnungsbewegung zu erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise zu bewegen.
Wenn Sie fitter werden, kann es sein, dass Sie länger und härter trainieren müssen. Sie sollten mindestens drei Mal die Woche trainieren und, falls möglich, Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche verteilen.

Muskelformung

Um Ihre Muskeln beim Training auf dem Fitnesstrainer zu formen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden die Beinmuskeln mehr angestrengt und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie außerdem Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten in den Aufwärm- und Abkühlphasen normal trainieren, jedoch gegen Ende der Trainingsphase den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen die Geschwindigkeit verringern, damit Ihre Herzfrequenz in der Zielzone bleibt.

Gewichtsabnahme

Der wichtige Faktor ist, wie sehr Sie sich anstrengen. Je härter und je länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Dies ist im Grunde dasselbe, wie wenn zur Verbesserung Ihrer Fitness trainieren, nur das Ziel ist ein anderes.

Herzfrequenz

Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)
Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren in den Handgriffen gemessen, wenn der enutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst. Für eine genaue Pulsmessung ist es erforderlich, dass die Haut etwas feucht ist und die Handpulssensoren konstant berührt werden. Ist die Haut zu trocken oder zu feucht, wird die Pulsfrequenzmessung weniger genau.

‼ HINWEIS
- Verwenden Sie die Handpulssensoren nicht in Kombination mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)
‼ HINWEIS
- Ein Herzfrequenz-Brustgürtel gehört bei diesem Trainer nicht zum Standard. Wenn Sie einen drahtlosen Brustgurt verwenden möchten, müssen Sie diesen als Zubehör erwerben.

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, wird die Herzfrequenzmessung weniger genau.

⚠ WARNUNG
- Falls Sie einen Schrittmacher haben, wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgürtel verwenden.

⚠ VORSICHT
- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 1,5 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.

‼ HINWEIS
- Verwenden Sie keinen Herzfrequenz-Brustgürtel in Kombination mit den Handpulssensoren.
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)
Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: 220 - ALTER. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

⚠ WARNUNG
- Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einen Arzt.

Anfänger 50-60% der maximalen Herzfrequenz
Geeignet für Anfänger, Gewicht- Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Fortgeschritten 60-70% der maximalen Herzfrequenz
Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Experte 70-80% der maximalen erzfrequenz
Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Hauptschalter (Abb. E-2A)
Das Gerät ist mit einem Hauptschalter ausgestattet, mit dem es komplett abgeschaltet werden kann.

Um das Gerät zu starten:
- Stecken Sie den Netzstecker in das Gerät.
- Stecken Sie den Netzstecker in die Wandsteckdose.
- Schalten Sie den Hauptschalter ein (ON).

Um das Gerät zu stoppen:
- Schalten Sie den Netzschalter aus (OFF).
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus dem Gerät.

Sicherheitsschlüssel (Abb. F-4)
Das Gerät ist mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet, der zum Starten in die Konsole gesteckt werden muss. Wird der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole entfernt, stoppt das Gerät sofort.
- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Schlitz in der Konsole.
- Vergewissern Sie sich, dass der Clip des Sicherheitsschlüssels richtig an Ihrer Kleidung befestigt ist.
  Vergewissern Sie sich, dass der Clip nicht von Ihrer Kleidung entfernt wird, bevor der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole gezogen wird.

‼ HINWEIS
- Die Konsole zeigt den E7-Code an, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht in Position ist.

Schutzschalter (Abb. E-2B)
Das Gerät ist mit einem Schutzschalter ausgestattet, der den Strom unterbricht, wenn die elektrische Last die maximale Kapazität überschreitet. Tritt dies ein, muss der Schutzschalter gedrückt werden..

⚠ WARNUNG
- Ziehen Sie vor dem Drücken des Schutzschalters den Netzstecker aus dem Gerät.

Schaltet das Gerät ab, gehen Sie wie folgt vor, um das Gerät neu zu starten:
- Ziehen Sie den Netzstecker aus dem Gerät.
- Drücken Sie den Schutzschalter, um das Gerät neu zu starten.
- Stecken Sie den Netzstecker in das Gerät.

‼ HINWEIS

- Einige Schutzschalter in Gebäuden sind nicht auf hohen Einschaltstrom ausgelegt, der beim ersten Einschalten des Laufbands oder auch bei normaler Verwendung vorkommen kann. Wenn Ihr Laufband den Schutzschalter auslöst (auch wenn die Spannung korrekt ist und das Laufband das einzige Gerät im Stromkreis ist), aber der Schutzschalter im Laufband selbst nicht ausgelöst wird, müssen Sie den Schalter durch einen für hohen Einschaltstrom ersetzen. Dies ist nicht Teil der Garantieleistungen. Diese Bedingungen können vom Hersteller nicht beeinflusst werden.

Auseinander- und Zusammenklappen des Geräts (Abb.. F1-F2)

Das Gerät kann zum Gebrauch auseinandergeklappt (Abb.F1) und zum Transport und zur Aufbewahrung zusammengeklappt werden (Abb. F2). Aus den Abbildungen geht hervor, wie das Gerät richtig auseinander- und zusammengeklappt wird.

⚠ WARNUNG

- Stelle sicher das der Steigungswinkel auf 0 steht bevor sie das Lauf-deck einklappen. Wenn der Steigungswinkel nicht auf 0 steht, dann kann der Mechanismus beschädigt werden.

Einstellen des Stützfußes

Das Gerät ist mit einstellbaren Stützfüßen ausgestattet.
Wenn sich das Gerät instabil, wackelig oder nicht gut nivelliert anfühlt, können diese Stützfüße eingestellt werden, um die erforderlichen Korrekturen vorzunehmen.

- Drehen Sie die Stützfüße nach Bedarf ein/aus, um das Gerät in eine stabile und möglichst waagerechte Position zu bringen.
- Ziehen Sie die Kontermuttern* an, um die Stützfüße zu arretieren.

SCHNELL-TIPP

- Es ist einfacher, dies mit zwei Personen zu tun, so dass eine Person das Gerät kippen kann, während die andere die erforderliche Einstellung vornimmt.

Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. https://youtu.be/E_7agKqaUIc

‼ HINWEIS

- Das Gerät ist am stabilsten, wenn es so niedrig wie möglich auf dem Boden steht. Beginnen Sie daher mit der Nivellierung des Geräts, indem Sie alle Stützfüße ganz hineindrehen, bevor Sie die erforderlichen Stützfüße zur Stabilisierung und Nivellierung des Geräts herausdrehen.

Konsole



⚠ VORSICHT

- Halten Sie die Konsole von direkter Sonneneinstrahlung fern.
- Trocknen Sie die Oberfläche der Konsole, wenn Sie mit Schweißtropfen bedeckt ist.
- Lehnen Sie sich nicht auf die Konsole.
- Berühren Sie die Anzeige nur mit Ihrer Fingerspitze. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Nägel oder andere scharfe Gegenstände die Anzeige nicht berühren.

‼ HINWEIS

- Die Konsole schaltet in den Standby-Modus, wenn das Gerät 4 Minuten lang nicht verwendet wird.

Tasten

Stop/Reset

- Einmal drücken, um das Training/das Laufband sanft zu stoppen.
- Zweimal drücken, um das Training/das Laufband schneller zu stoppen.
- Setzen Sie das Cockpit zurück, indem Sie die Taste zwei Sekunden im „Stoppmodus" gedrückt halten.

Start/Pause

- Das ausgewählte Training starten oder das unterbrochene Training neu starten, wenn Sie sich im Pausemodus befinden.
- Das aktive Training unterbrechen.

Prog

- Drücken, um durch die möglichen Programme zu wechseln. (P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

Mode (Modus)

- Zyklus zwischen den Zielparametern im Programmiermodus.
- Zeitvorgabe beim Einstellen der Zeitvorgaben für die Programme "P1~P36" zurücksetzen.
- Drücken Sie diese Taste, um die angezeigten Multi-Display-Scan-LED-Anzeigen einzufrieren, wenn Sie sich im Trainingsmodus befinden.
- Durch erneutes Drücken der Taste wird das Einfrieren aufgehoben und der Scanmodus wieder aktiviert.

Speed +

- Erhöht die Geschwindigkeit (1.0 ~ 16.0 km/h).
- Bei einmaligem Drücken erhöht sich die Geschwindigkeit um 0.1 km/h.
- Die Geschwindigkeit wird schneller erhöht, wenn die Taste zwei Sekunden gedrückt gehalten wird.
- Blättern Sie durch die Programme und ändern Sie die Werte im Programmiermodus.

Speed -
- Verringert die Geschwindigkeit (1.0 ~ 16.0 km/h).
- Bei einmaligem Drücken verringert sich die Geschwindigkeit um 0.1 km/h.
- Die Geschwindigkeit wird schneller verringert, wenn die Taste zwei Sekunden gedrückt gehalten wird.
- Blättern Sie durch die Programme und ändern Sie die Werte im Programmiermodus.

Kurzwahltasten Geschwindigkeit:
Die Kurzwahltasten sind auf 6, 9, 12 eingestellt.
So ändert sich zum Beispiel eine beliebige Geschwindigkeit auf 9 km/h, wenn Sie die Kurzwahltaste 9 drücken.

Schnellzugriffstasten am Lenker:
- + Gleich Geschwindigkeit +.
- – Gleich Geschwindigkeit –.

Incline +
- Erhöht die Steigung (0 ~ 12 +1).
- Blättern Sie durch die Programme und ändern Sie die Werte im Programmiermodus.

Incline -
- Verringert die Steigung (0 ~ 12 -1).
- Blättern Sie durch die Programme und ändern Sie die Werte im Programmiermodus.

Kurzwahltasten Steigung:
Die Kurzwahltasten sind auf 0, 5, 10 eingestellt.
So ändert sich zum Beispiel eine beliebige Steigung auf 5, wenn Sie die Kurzwahltaste 5 drücken.

Schnellzugriffstasten Steigung am Lenker:
- + : Wie Steigung +.
- - : Wie Steigung –.

Erklärung der Anzeigeelemente

Speed (Geschwindigkeit)
- Zeigt im Trainingsmodus die aktuelle Laufbandgeschwindigkeit an.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielgeschwindigkeit an.
- Zeigt im Programmiermodus die Programmauswahl an.

LED gestrichelte Spuren
- 400 Meter lange gestrichelte Spuren zeigen die imaginäre Position an, so als ob Sie auf einer 400 m langen Laufbahn liefen.

Incline (Steigung)
- Zeigt im Trainingsmodus die aktuelle Laufbandsteigung an.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielsteigung.

Distance (Entfernung)
- Zeigt im Trainingsmodus die zurückgelegte Strecke an.
- Zeigt beim Training im Countdown-Modus die verbleibende Entfernung an.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielstrecke an.

Time (Zeit)
- Zeigt im Trainingsmodus die gelaufene Zeit an.
- Zeigt beim Training im Countdown-Modus die verbleibende Zeit an.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielzeit an.

Steps (Schritte)
Die Konsole zeigt die Anzahl der Schritte an, die Sie während Ihres Trainings gemacht haben.

!! HINWEIS
- Für eine stabile Funktion des eingebauten Schrittzählers ist ein Benutzergewicht von mindestens 40 kg und eine eingestellte Mindestgeschwindigkeit von 3 km/h erforderlich.
- Wenn das Körpergewicht und/oder die eingestellte Geschwindigkeit niedriger ist, kann die Funktion weniger stabil sein.

Heart (Herz)
- Zeigt im Trainingsmodus die Pulsfrequenz oder „P“ an, wenn kein Puls gemessen wird.

Calories (Kalorien)
- Zeigt die verbrauchten Kalorien im Trainingsmodus an.
- Zeigt beim Training im Countdown-Modus die verbleibenden Kalorien an.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielkalorien an.

!! HINWEIS
- Diese Daten sind ein grober Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen, die nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden können.

Scan
- Anzeige für “Time/ Step”, “Heart/ Incline” & “Calories/ Distance” schaltet alle 5 Sekunden um.
- Um Ihre bevorzugte Anzeige einzufrieren, drücken Sie zum freischalten und erneuten Aktivieren des Scanmodus erneut auf Modus.

Erläuterung der akustischen Display-Signaltöne

Die Konsole ist so konzipiert, dass der Benutzer durch einen akustischen Signalton informiert wird.
Damit soll der Benutzer auf Änderungen aufmerksam gemacht werden, um das Training sicher zu gestalten.
Die Konsole benachrichtigt den Benutzer, wenn:
- das voreingestellte Ziel erreicht wurde.
- eine Geschwindigkeits- oder Steigungsänderung im gewählten Programm eintritt.

Programme

Schnellstart

- Drücken Sie die Taste „Start/ Pause“, um Ihr Training ohne Voreinstellungen zu beginnen.
- Das Laufband beginnt mit der Mindestgeschwindigkeit von 1.0 Km/h und behält die aktuell eingestellte Steigungseinstellung bei.
- Die Einstellung „Speed/Incline“ lässt sich jederzeit manuell einstellen, um Ihr Training zu ändern. Sie können es auch jederzeit stoppen/unterbrechen.

Ziel-Countdown-Modus (P0)

Das Gerät muss sich im Startmodus befinden, damit man auf den Ziel-Countdown-Modus zugreifen kann.
Halten Sie die „Stop/Reset-“ Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um den Startmodus zu aktivieren.

- Drücken Sie die Taste „Mode“, um den Ziel-Countdown-Modus auszuwählen:
  - Trainingsmodus 1: Zeitziel.
    Verwenden Sie die Tasten „Speed + & -“, um den Wert einzustellen, bestätigen Sie durch Drücken der Mode Knopf.
    Standard 30:00 Min. Umfang 5:00~95:00 ± 1:00.

- Trainingsmodus 2: Zielwert Distanz.
  Verwenden Sie die Tasten „Speed + & -“, um den Wert einzustellen, bestätigen Sie durch Drücken der Mode Knopf.
  Standard 1.00 km. Rahmen 1.00~99.00 ± 1.0.
- Trainingsmodus 3: Kalorien-Countdown.
  Verwenden Sie die Tasten „Speed + & -“, um den Wert einzustellen.
  Standard 50. Rahmen 20~9990 ± 10.

- Drücken Sie die Taste „Start/Pause“, um Ihr Training direkt nach der Zieleinstellung zu beginnen.

‼ HINWEIS

- Wenn ein Ziel festgelegt ist, endet das Training, wenn das voreingestellte Ziel erreicht ist.
- Es kann nur ein Ziel eingestellt werden.

Training beenden

- Durch einmaliges Drücken der Taste „Start/ Pause“ können Sie jederzeit pausieren.
  Das Display wird den Pausemodus „PAUS“ anzeigen. Die maximale Pausenzeit beträgt 4.30 Min.
- Drücken Sie zur Wiederaufnahme des Trainings die Taste „Start/ Pause“ im „PAUSE“-Modus.
- Zum Anhalten des Trainings einmal auf die Taste „STOP“ (Stopp) drücken.
- Zum Zurücksetzen der Konsole zweimal auf „STOP“ (Stopp) drücken.

Voreingestellte Programme (P1~P36)

Das Gerät verfügt über 36 voreingestellte Programme mit verschiedenen Profilen. (Tabelle Abb. G.)

- Drücken Sie die Tasten „Prog“, um die Programme “P1~P36” auszuwählen.
- Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein
  Verwenden Sie die Tasten „Speed + & -“, um den Wert einzustellen. Standard 30:00 Min. Umfang 5:00~95:00 ± 1:00.
- Drücken Sie die Taste „Start/ Pause“, um Ihr Training zu beginnen.

‼ HINWEIS

- Die Geschwindigkeit und die Steigung werden anhand des gewählten Programms gesteuert.
- Ein akustischer Signalton signalisiert dem Benutzer, dass innerhalb weniger Sekunden eine Geschwindigkeits- und/oder Steigungseinstellung erfolgt.
- Die Dauer jedes Segments beträgt 1/16 der voreingestellten Trainingszeit.
- Die Geschwindigkeit und die Steigung können jederzeit geändert werden, sie beziehen sich aber nur auf das aktive Profilsegment. Das Programm wird dem Profil weiter folgen, wenn es zum nächsten Profilsegment wechselt.

Benutzerprogramme (U01~U03)

Das Gerät verfügt über drei Benutzerprogramme.
Jedes der Benutzerprogramme kann an persönliche Anforderungen angepasst werden. Jedes Benutzerprogramm verfügt über 16 Schritte. Für jede Stufe kann die Geschwindigkeit und die Steigung eingestellt werden. Jede Stufe dauert 1/16 der gesamten Zeit.

- Wählen Sie zur Auswahl des Programms „U-1~ U-3“ die Taste „Prog“.
- Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein
  Verwenden Sie die Tasten „Speed + & -“, um den Wert einzustellen. Standard 30:00 Min.
  Umfang 5:00~95:00 ± 1:00.
- Drücken Sie die Taste „Start/ Pause“, um Ihr Training zu beginnen.

Programmiermodus Profile.

- Wählen Sie zur Auswahl des Programms U-1/U-2 oder U-3 die Taste „Prog“.
- Drücken Sie die Taste „Mode”, um den Programmiermodus für das ausgewählte Benutzerprogramm zu öffnen.
- Das Menü für die Profilprogrammierung öffnet sich, in dem Sie die Werte für Geschwindigkeit und Steigung des ersten von 16 Segmenten einstellen können.
- Sie stellen Ihre Werte wie folgt ein: - Verwenden Sie die „Speed + & -” Tasten, um die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen. - Verwenden Sie die Tasten „Incline + & -” um die gewünschte Steigung einzustellen. - Bestätigen Sie durch Drücken der Taste „Mode”.
- Der Programmiermodus für das Programmprofilsegment 2 wird geöffnet.
- Die Programmierung der verbleibenden 15 Segmente muss auf die gleiche Weise erfolgen, bis alle 16 Segmente eingestellt sind.
- Wenn das 16. Segment bestätigt ist, wird das Zeitfenster aufleuchten, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen.
- Sie stellen wie folgt Ihre gewünschte Trainingszeit ein:
  Verwenden Sie die Tasten „Speed + & -”, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen.
  Standardeinstellung: 30:00 Min. / Einstellbereich: 5:00~99:00 ± 1:00.
- Das Programm lässt sich mit der Taste „Start/Pause” starten.

‼ HINWEIS

- Das programmierte Benutzerprofil wird automatisch gespeichert, so dass es beim nächsten Mal erneut verwendet werden kann.

Körperfett

Das Körperfettprogramm dient zum Anzeigen Ihrer körperlichen Verfassung anhand Ihrer Körperparameter und Ihrer Herzfrequenz.

- Drücken Sie die Taste „Mode”, um den Programmiermodus zu öffnen.
- Drücken Sie die Tasten „Prog”, um das Programm „8-1” auszuwählen; drücken Sie dann zur Bestätigung die Taste „Mode”.
- Das Display zeigt „F1” (Geschlecht) an.
  Das Display zeigt „1” an
  Zur Auswahl die Tasten „Speed + & -” drücken:
  1: Männlich/ 2: Weiblich Drücken Sie zur Bestätigung die Taste „Mode”.
- Das Display zeigt „F2” (Alter) an. Das Display zeigt „25” an.
  Zur Auswahl die “Speed + & -” tasten drücken: 1 bis 99
  Zur Bestätigung die Taste „Mode” drücken.
- Das Display zeigt „F3” (Größe) an. Das Display zeigt „170” cm an.
  Zur Auswahl die “Speed + & -” tasten drücken: 100 bis 220 cm
  Zur Bestätigung die Taste „Mode” drücken.
- Das Display zeigt „F4” (Gewicht) an. Das Display zeigt „70 kg” an.
  Zur Auswahl die “Speed + & -” tasten drücken: 20 bis 150 kg
  Drücken Sie zur Bestätigung die Taste „Mode”.
- Das Display zeigt „F5” (Aktiv) an.
  Halten Sie die Kontakthandgriff-Herzfrequenzmesspads, um die „FAT”-Messung zu aktivieren.
  Das Ergebnis wird nach fünf bis zehn Sekunden angezeigt. Siehe „Ergebnisberechnung”.

⚠ ACHTUNG

- Für diese Funktion ist das Halten der Kontakthandgriff-Herzfrequenzmesspads erforderlich.

TUNTURI®

Ergebnisberechnung:
KÖRPERTYP: (Körperfettanteil; 4 Typen)

Körperfettanteil	0 ~17	Untergewicht
Körperfettanteil	18 ~ 24	Normal
Körperfettanteil	25 ~ 28	Übergewicht
Körperfettanteil	29 ~ +	Übergewicht

- BF = Body Fat, dt. Körperfett (im Verhältnis, %)
- Der Fehlercode „ERR" wird angezeigt, wenn während der Körperfettmessung keine Herzfrequenz erkannt wurde.

- Mit der Taste „Stop/Reset" kann das Körperfettprogramm beendet werden.

HRC-Programm

Das HRC-Programm ist ein geschwindigkeitsgeregeltes Programm, das auf Ihrer Herzfrequenz basiert. Die Geschwindigkeit erhöht sich automatisch, wenn sich Ihre Herzfrequenz unter dem Zielwert befindet, und sie verringert sich automatisch, wenn er über dem Zielwert liegt.

- Wählen Sie zur Auswahl des Programms „HRC" HRC1 die Taste „Prog". Voreingestellte Höchstgeschwindigkeit beträgt 8 km/h. HRC2: Voreingestellte Höchstgeschwindigkeit beträgt 12 km/h. HRC3: Voreingestellte Höchstgeschwindigkeit beträgt 16.0 km/h. Programm.
- Bei der Auswahl des Alters zeigt das Display „25" an. Zur Auswahl von: 1~99 die Tasten „Up/ Down" drücken.

  Zum Bestätigen die Taste „Mode" drücken.
- Die Zielherzfrequenz wird anhand Ihres Alters angezeigt. Zielherzfrequenz = (220-Alter) x 0,6. Drücken Sie die Tasten „Up/ Down" um den Zielwert 60~200 zu ändern und drücken Sie zur Bestätigung die Taste „Mode".
- Bei der Auswahl der Trainingszeit zeigt das Display „30:00" an. Drücken Sie zur Auswahl die Tasten „Up/ Down": 5:00~99:00.
- Das Programm lässt sich mit der Taste „Start/Pause" starten.

HRC-Betriebsfunktion:
- HRC-Programme beginnen nach einer einminütigen Aufwärmzeit. (Geschwindigkeit stellt sich nicht automatisch ein)
- Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h, diese kann manuell auf eine angenehme Aufwärmzeit eingestellt werden.
- Die Konsole überprüft die Herzfrequenz alle 30 Sekunden und steuert die Geschwindigkeit wie folgt.

Herzfrequenz	Parameter	Geschwindigkeits-instellung
29+ BPM	Unter Zielwert	+ 2,0 km/h
6~29 BPM	Unter Zielwert	+ 1,0 km/h
0~5 BPM	Unter Zielwert	Keine Anpassung
0~5 BPM	Über Zielwert	Keine Anpassung
6~29 BPM	Über Zielwert	- 1,0 km/h
29+ BPM	Über Zielwert	- 2,0 km/h

‼ HINWEIS
- Die Steigungseinstellung wird im HRC-Programmmodus nicht geregelt, kann jedoch vom Benutzer jederzeit justiert werden, um so das Training zu intensivieren oder zu lockern.
- Die Geschwindigkeit kann vom Benutzer jederzeit geändert werden.
- Wenn die Geschwindigkeit über der voreingestellten Geschwindigkeitsbegrenzung liegt, wird sie automatisch an die voreingestellte Geschwindigkeitseinstellung angepasst.
- Wenn keine Herzfrequenz erfasst wird, beendet das Laufband das Training.

⚠ ACHTUNG
- Für diese Funktion muss die Herzfrequenz gemessen werden.

ERP-Funktion

Mit der ERP-Funktion kann Ihr Laufband im Ruhemodus automatisch deaktiviert werden, nachdem es 4:30 Minuten unbetätigt gewesen ist. Sie können diese Funktion folgendermaßen ein- und ausschalten:
- Wenn sich das Laufband im Startmodus befindet und die Taste „Mode" drei Sekunden lang gedrückt wird, kann zwischen Ein- und Ausschaltmodus gewechselt werden.
- Wenn das Display auf „1111" steht, wird der Einschaltmodus angezeigt.
  Das Gerät schaltet nach 4:30 Minuten Ruhezeit in den Standby-Modus.
- Wenn das Display auf „2222" steht, wird der Ausschaltmodus angezeigt.
  Das Gerät schaltet nach 4:30 Minuten Ruhezeit nicht in den Standby-Modus.

⚠ ACHTUNG
- Wir empfehlen, die ERP-Funktion immer im Einschaltmodus zu belassen.

Metrische/angelsächsische Einstellung

Wenn die Display-Geschwindigkeit nicht den Erwartungen entspricht, ist das Gerät evtl. nicht richtig eingestellt.

Metrisch:	Min./ Max. Geschwindigkeit 1.0 Km/h/ 16.0 Km/h..
Angelsächsisch:	Min./ Max. Geschwindigkeit 0.6 Mls/h/ 10.0 Mls/h.

Einheiten ändern

Im Modus "ON":
Halten Sie die Tasten "Prog" & "Speed -" 3 Sekunden lang gedrückt.
Konsole zeigt S-01-Modus:
- 0.6 bei Wechsel in den angelsächsischen Modus.
- 1.0 bei Wechsel in den Metrische Modus.
- Halten Sie die MODE-Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um die Einstellung zu ändern.

Drücken Sie die Taste "Start/ Pause", um die Einstellung zu bestätigen und wieder in den Benutzermodus zurückzukehren.

Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. https://youtu.be/TiFldTbb8VQ

Bluetooth & APP

- Diese Konsole kann über Bluetooth eine Verbindung mit ein APP auf dem Smart-Gerät herstellen. (iOS & Android)
- Erstellen Sie die Bluetooth-Verbindung nur über den Verbindungsmodus auf die installierte APP auf ihr Smartphone oder Tablet

‼ HINWEIS
- Tunturi bietet nur die Option an, die Fitness-Konsole über eine Bluetooth-Verbindung anzuschließen. Daher ist Tunturi nicht für Schäden oder Fehlfunktionen von Produkten verantwortlich, die nicht von Tunturi sind.
- Überprüfen Sie die Website für zusätzliche Informationen

Reinigung und Wartung

⚠ WARNUNG
- Ihr Trainer muss monatlich gewartet werden, auch wenn er nicht benutzt wird.
- Ziehen Sie vor der Reinigung und Wartung den Netzstecker aus der Wandsteckdose.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

- Blockieren Sie nicht die Belüftungsöffnungen. Halten Sie die Belüftungsöffnungen frei von Staub, Schmutz und anderen Hindernissen.
- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
- Reinigen Sie die sichtbaren Teile des Geräts mit einem Staubsauger mit kleiner Saugdüse.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.

⚠ ACHTUNG
- Wir empfehlen Ihnen, auf Ihrem Laufband nur Hallenschuhe zu verwenden. Wenn Sie diese nicht haben, empfehlen wir Ihnen, die Sohlen Ihrer Schuhe zu überprüfen, bevor Sie sie auf dem Laufband benutzen, um sicherzustellen, dass sie sauber sind, da das Laufband nicht für Straßenschmutz geeignet ist.

Allgemeine Reinigung

Dreck, Staub und Tierhaare können die Ventilation verstopfen und sich auf dem Band sammeln. Monatlich: Unter dem Laufband staubsaugen.
VOR DER REINIGUNG STROMKABEL ABZIEHEN.

Bandstaub
Dies kommt bei normalem Einlaufen oder bei der Bandstabilisierung vor. Wischen Sie ihn mit einem feuchten Tuch auf.

Gurt und Lauffläche

Ihr Laufband hat ein sehr hocheffizientes reibungsarmes Band. Die Leistung wird erhöht, wenn die Lauffläche so sauber wie möglich ist. Schmutz- und Staubpartikel zwischen Laufdeck und Laufband beschädigen die Oberfläche des Laufdecks und beeinträchtigen die Leistung und Lebensdauer des Produkts.

Wie reinige ich ein Laufdeck?
Verwenden ein weiches, feuchtes Tuch oder Papier, um die Ecken des Gurts und den Bereich zwischen Gurt und Rahmen zu reinigen. Versuchen Sie, auch unter die Laufbandkanten zu greifen, um die Schmutzansammlung an den Kanten zu entfernen.

Wie reinigt man die Laufbandoberfläche?
Verwenden Sie zunächst eine Nylonbürste, um die losen Partikel von der Oberfläche des Laufbandes zu entfernen. Verwenden Sie dann ein ausgewrungenes feuchtes Tuch (keine Reinigungs- oder Scheuermittel), um die Oberseite des strukturierten Bandes vorsichtig zu reinigen. Das Band sollte vor der Nutzung getrocknet sein.

‼ HINWEIS
- Wenn Ihr Band zu schmutzig ist, um es nur mit Wasser zu reinigen, können Sie eine milde Seife verwenden, aber niemals einen Schmierstofflöser.
- Verhindern Sie, dass sich die Lösung immer zwischen Laufdeck und Laufband befindet.

Dies sollten Sie einmal in Monat tun, um die Lebensdauer der Lauffläche zu erhalten.

Schmierung (Abb. F-6)

‼ HINWEIS
- Das Laufband wird vor der Montage auf Ihrem Lauftrainer bei der Herstellung des Gerätes geschmiert. Daher ist es nicht erforderlich, das Laufband bei der erstmaligen Inbetriebnahme zu schmieren.

Das Laufband muss regelmäßig auf gute Schmierung geprüft werden. Daher wird die Treadmill mit einer Erinnerungsfunktion (alle 300 km) geliefert. Das Fenster „TIME“ zeigt „OIL“ an und es ertönt ein Piepton im 10-Sekundentakt, um Sie an die Prüfung zu erinnern. Folgen Sie dem Ablauf zur Prüfung und löschen Sie die „OIL“-Mitteilung und das Tonsignal, indem Sie die Taste „STOP“ mindestens 3 Sekunden lang gedrückt halten, während das Signal ausgegeben wird.

⚠ WARNUNG
- Ziehen Sie vor der Schmierung den Netzstecker aus der Wandsteckdose.

⚠ VORSICHT
- Wir empfehlen, die Laufmatten-Schmierung mindestens einmal im Monat zu überprüfen da die Schmierungsbedingungen von mehreren Faktoren beeinflusst werden können.
- Schmieren Sie das Laufband nur, wenn dies erforderlich ist. Wird zu viel Schmiermittel aufgetragen, kann das Laufband aufgrund mangelnder Reibung leicht durchrutschen.

- Stellen Sie sich ruhig auf das Laufband.
- Halten Sie sich am vorderen Handgriff fest und schieben Sie das Laufband mit Ihren Füßen nach vorne und hinten. Das Laufband muss sich geschmeidig und gleichmäßig ohne Geräuschentwicklung bewegen.
- Falls sich das Laufband nicht geschmeidig und gleichmäßig bewegt, oder falls es sich überhaupt nicht bewegt, fassen Sie mit den Fingerspitzen an die Unterseite des Laufbandes, um die Schmierung zu kontrollieren:
  - Falls Sie Schmiermittel fühlen können oder falls Ihre Fingerspitzen glänzen, ist genügend Schmierung am Laufband vorhanden.
  - Falls Sie kein Schmiermittel mit Ihren Fingerspitzen fühlen können oder falls die Fingerspitzen staubig und rau sind, tragen Sie Schmiermittel (±10 ml.) in der Mitte des Laufwerks unter dem Laufband auf und lassen Sie das Gerät mit ca. 5 km/h mindestens 5 Minuten lang laufen.
  - Klappen Sie das Gerät nach dem Schmieren erst zusammen, wenn Sie zwei Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von mindestens 5 km/h trainiert haben.
    Dadurch wird das Schmiermittel vollständig vom laufenden Band aufgenommen und gleichmäßig verteilt.

‼ HINWEIS
- Wenn Ihnen 5 km/h zu schnell sind, nehmen Sie Ihr Wunschtempo, aber verlängern Sie die Dauer auf mindestens 5 Minuten.

Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. https://youtu.be/ceaOYnofY5k

Gurteinstellungen

Die Leistung Ihres Laufbands hängt davon ab, dass es auf einer geraden Oberfläche läuft. Wenn der Rahmen nicht gerade ist, können die vorderen und hinteren Rollen nicht parallel laufen und das Band muss immer nachgestellt werden.

TUNTURI®

Das Laufband wurde so entwickelt, dass das Band immer in der Mitte läuft. Bei einigen Bändern ist es normal, dass das Band zu einer Seite zieht, wenn keine Person darauf läuft. Nach ein paar Minuten der Nutzung sollte sich das Band von alleine zentriert haben. Wenn der Gurt bei der Nutzung zu einer Seite zieht, muss dies eingestellt werden.

AUSNAHME
In der Reha, bei der Benutzer ein Bein stärker belasten als das andere, kann es vorkommen, dass das Band zu einer Seite zieht. In diesen Fällen sollten Sie das Band nicht einstellen, es sei denn, das Band verläuft bei normaler Nutzung nicht mehr zentral.

Einstellung der Gurtspannung
Die Einstellung wird an der hinteren Rolle vorgenommen. Die Einstellungsschrauben befinden sich am Ende der Schienen in den Endkappen.

- Ziehen Sie die hinteren Rollenschrauben (im Uhrzeigersinn) soweit fest, dass ein Abrutschen von der vorderen Rolle verhindert wird. Drehen Sie beide Laufband-Zugspannungs-Einstellungsschrauben stufenweise um 1/4-Umdrehung und überprüfen Sie jeweils die Zugspannung, indem Sie bei geringer Geschwindigkeit auf dem Band laufen. Das Band sollte nicht verrutschen. Ziehen Sie die Schrauben soweit an, dass das Band nicht mehr verrutscht.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Band genügend gespannt ist, aber immer noch verrutscht, könnte die Ursache ein loses Motorantriebsband unter der vorderen Abdeckung sein.
- Nicht Überspannen
  Eine Überspannung führt zu Schäden am Band und vorzeitigem Verschleiß der Lager.

Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Zentrieren Sie das Laufband (Abb. F-5)
Das Zentrieren des Laufbandes ist erforderlich, wenn Ihr Laufband nicht in der Mitte der Lauffläche verläuft. Dies ist leicht zu erkennen, wenn der Spalt zwischen Seitenpodest und Laufband auf einer Seite deutlich größer ist als auf der anderen Seite.
Dies kann (folgende) Ursachen haben:

URSACHE 1
Sie setzen ein Bein beim Abstoßen während des Trainings stärker ein. Dies führt dazu, dass das Band zur Seite geschoben wird, was sich aber von selbst korrigiert, wenn man das laufende Band einige Minuten unbelastet laufen lässt.

URSACHE 2
Ihr Laufband ist nicht waagerecht ausgerichtet, so dass die Schwerkraft das Laufband langsam an das unterste Ende des Laufbands zieht. Dies muss durch eine korrekte Nivellierung des Laufbandes korrigiert werden, da dies durch keine andere Einstellung behoben werden kann.

URSACHE 3
Das Laufband ist nicht richtig zwischen der vorderen und hinteren Rollentrommel zentriert. Dies muss korrigiert werden, indem die Laufbandführung wie unten beschrieben eingestellt wird.

Um die Spur des Laufbandes einzustellen, verwenden Sie den Inbusschlüssel, der mit Ihrem Laufband geliefert wurde.
- Stellen Sie Ihr Laufband auf eine Geschwindigkeit von ± 5 km/h ein und laufen Sie nicht darauf.
- Wenn das Laufband nach rechts läuft,
  drehen Sie die linke Einstellschraube der hinteren Walze, die sich am hinteren Ende in einer Buchse in der hinteren Walzenabdeckung befindet, um 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
- Wenn das Laufband nach links läuft,
  drehen Sie die rechte Einstellschraube der hinteren Walze, die sich am hinteren Ende in einer Buchse in der hinteren Walzenabdeckung befindet, 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
- Warten Sie ±2 Minuten, um dem laufenden Band Zeit zu geben, auf die Einstellung zu reagieren, bevor Sie die Einstellschritte wiederholen, falls erforderlich, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

HINWEIS
- Denken Sie daran, dass eine kleine Anpassung einen großen Unterschied machen kann, also nehmen Sie die Anpassungen in kleinen Schritten vor.

Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. https://youtu.be/qx5AvTv00J4

Das Band muss möglicherweise regelmäßig nachgestellt werden, je nach Nutzungs- und Laufverhalten Verschiedene Benutzer wirken unterschiedlich auf das Band. Sie müssen das Band so einstellen, dass es in der Mitte der Fläche verläuft. Die Einstellungen werden im Laufe der Nutzung weniger aufwändig. Eine richtige Bandspurführung liegt in der Verantwortung des Besitzers.

HINWEIS
- Schäden am laufband durch fehlerhafte spur-/ zugeinstellungen, sind nicht von der garantie abgedeckt.

Betriebs- störungen

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi- Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

Fehlercodes

Falls in der Anzeige ein Fehlercode erscheint (durch “E” + Nummer erkennbar), starten Sie das Gerät neu und prüfen Sie, ob in der Anzeige der Fehlercode immer noch steht. Falls in der Anzeige der Fehlercode immer noch steht, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Händler.

Oil

OIL ist kein Fehlercode, siehe “Schmierung”

E7

Die Konsole zeigt den E7-Code an, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht in Position ist.
E7 ist kein Fehlercode, siehe “Sicherheitsschlüssel”

Wackeliges oder instabiles Gefühl während des Gebrauchs
Wenn sich die Maschine während des Betriebs als instabil oder instabil anfühlt, ist es ratsam, die Stützfüße so einzustellen, dass der Rahmen auf die richtige Höhe gebracht wird. Lesen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch in Abschnitt: "Gebrauch"

Transport und Lagerung

⚠ WARNUNG
- Ziehen Sie vor der Reinigung und Wartung den Netzstecker aus der Wandsteckdose, und anschließend vom Trainer lösen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.
- Vergewissern Sie sich, dass sich keine Personen oder Gegenstände unter dem Gerät befinden.
- Vergewissern Sie sich beim Zusammenklappen des Geräts, dass Sie hören, wie das Gerät in seiner Position arretiert, um zu verhindern, dass das Gerät zurückfällt.

⚠ VORSICHT
- Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenklappen des Geräts, dass die Steigung 0% beträgt. Beträgt die Steigung nicht 0%, wird der Mechanismus beim Zusammenklappen beschädigt.

- Bewegen Sie das Gerät wie angegeben (Abb. F3). Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden. Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen.
- Lagern Sie das Gerät in aufrechter Position (Abb. F1). Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen
Der Käufer hat Anspruch auf die anwendbaren Bestimmungen, die in der jeweiligen nationalen Gesetzgebung für den Handel mit Konsumgütern festgelegt sind. Diese Garantie schränkt diese Rechte nicht ein. Die Garantie des Käufers gilt nur, wenn der Artikel in einer Umgebung verwendet und nach Anweisung gewartet wird, die von Tunturi New Fitness BV für dieses Gerät genehmigt wurde. Die produktspezifisch zugelassene Umgebung und Wartungshinweise sind im "Benutzerhandbuch" des Produkts angegeben. Das "Benutzerhandbuch" kann von unserer Website heruntergeladen werden. http://manuals.tunturi.com

Garantiedauer
Die Garantie gilt ab Kaufdatum. Die Garantiedauer kann sich je nach Land unterscheiden. Bitte wenden Sie sich an Ihren zuständigen Händler, um die Garantiedauer zu erfahren.

Garantieumfang
Unter keinen Umständen haften die Tunturi New Fitness BV oder der Tunturi-Vertragshändler für dem Käufer möglicherweise zugefügte indirekte Schäden wie Gebrauchsbeeinträchtigung oder Einkommensverlust oder anderen wirtschaftlichen Folgeschäden.

Einschränkungen der garantie
Die Garantie deckt durch Herstellung oder Material hervorgerufene Fehler des Fitnessgeräts in dessen ursprünglicher Zusammensetzung. Unter Voraussetzung, dass die Aufbau-, Pflege- und Gebrauchsanweisungen von Tunturi befolgt wurden, erstreckt sich die Garantie auf solche Fehler, die bei normaler und einem dem Gerät beiliegenden Anleitungsbuch entsprechender Benutzung auftreten können. Die Tunturi New Fitness BV und der Tunturi-Vertragshändler haften nicht für Fehler, die durch Faktoren außerhalb ihrer Einflussmöglichkeiten hervorgerufen wurden. Die Garantie gilt nur für den ursprünglichen Eigentümer und nur in den Ländern, in denen es einen von der Tunturi New Fitness BV autorisierten Importeur gibt. Die Garantie gilt nicht für solche Fitnessgeräte oder Teile, an denen ohne Zustimmung der Tunturi New Fitness BV Veränderungen vorgenommen worden sind. Die Garantie betrifft auch nicht solche Schäden, die durch natürlichen Verschleiß, fehlerhaften Gebrauch, Benutzung unter für das Gerät nicht vorgesehenen Umständen, Korrosion, Verladung oder Transport hervorgerufen wurden.

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.
Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Netzspannung	VAC	210~240
Netzfrequenz	HZ	50~60
Geschwindigkeit	Km/H	1.0~16.0
Steigung	Schritt	0~12
Länge / (zusammengeklappt)	Cm	154.9 / (87.0)
Länge / (zusammengeklappt)	Inch	61.0 / (34.3)
Breite	Cm	73.1
Breite	Inch	28.8
Höhe / (zusammengeklappt)	Cm	134.5 / (139.0)
Höhe / (zusammengeklappt)	Inch	53.0 / (54.7)
Gewicht	Kg	62.0
Gewicht	Lbs	136.6
Max. Benutzergewicht	Kb	120
Max. Benutzergewicht	Lbs	265
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nein Nein Ja Nein

‼ HINWEIS
- Die Produktabmessungen und Funktionsmaße entnehmen Sie bitte der Abbildung H

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Signature T20 Laufband den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Maschinenrichtlinie (2006/42/EC)

Hiermit erklärt Tunturi New Fitness BV, dass das Funkgerät Signature T20 Laufband der Richtlinie entspricht 2014/53/EU.

Die Konformitätserklärung mit allen Normen und Richtlinien kann auf unserer Website heruntergeladen werden: https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Die Niederlande

Haftungsausschluss

© 2025 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.

Français

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

Indice

Bienvenue 60

Avertissements de sécurité 60
Sécurité électrique 61

Instructions de montage 61
Illustration de description A 61
Illustration de description B 61
Illustration de description C 61
Illustration de description D 61
Informations complémentaires de montage 62
Informations environnementale supplémentaires 62

Exercices 62
Instructions d'entraînement 62
Fréquence cardiaque 62

Usage 63
Réglage des pieds de support 63

Interface de l'utilisateur 63
Boutons 63
Explication des éléments d'affichage 64
Explications des bips acoustiques à l'écran 64

Programmes 64
Quick start (démarrage rapide) 64
Mode compte à rebours cible (P0) 64
Fin de l'entraînement 65
Programmes préréglés (P1-P36) 65
Programmes d'utilisateur (U01-U03) 65
Body Fat 65
Programme HRC (contrôle du rythme cardiaque) 66
Fonction ERP 66
Système métrique/impérial 66
Bluetooth & APP 66

Nettoyage et maintenance 66
Nettoyage général 67
Tapis et surface 67
Lubrification (fig. F-6) 67
Réglages de la courroie de course 67

Defauts de fonctionement 68
Codes d'erreur 68
Oil 68
E7 68

Transport et rangement 68

Garantie 69

Données techniques 69

Déclaration du fabricant 69

Limite de responsabilité 69

Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !
Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs, bancs de musculation, multi stations et accessoires. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

Consignes de sécurité importantes
Ce Manuel est un élément essentiel de votre équipement d'entraînement : veuillez lire toutes les instructions qu'il contient avant de commencer à utiliser cet équipement. Les consignes suivantes doivent toujours être respectées :

Avertissements de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT
- Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.

⚠ AVERTISSEMENT
- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts.
- Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 3 heures par jour.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de manière sûre et comprennent les dangers encourus.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C~35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C~45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.

- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 120 kg (265 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Sécurité électrique

(Uniquement pour les équipements à alimentation électrique)

- Avant usage, assurez-vous toujours que la tension secteur est identique à celle de la plaque signalétique de l'équipement.
- N'utilisez pas de rallonge.
- Maintenez le câble secteur à l'écart de la chaleur, de l'huile et des bords coupants.
- N'altérez et ne modifiez aucunement le câble secteur ou la fiche secteur.
- N'utilisez pas l'équipement si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux. Si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux, contactez votre revendeur.
- Déroulez toujours complètement le câble secteur.
- Ne passez pas le câble secteur sous l'équipement. Ne passez pas le câble secteur sous un tapis. Ne placez aucun objet sur le câble secteur.
- Assurez-vous que le câble secteur ne pend pas sur le bord d'une table. Assurez-vous que le câble secteur ne peut pas être happé par accident ou faire trébucher.
- Ne laissez pas l'équipement sans surveillance si la fiche secteur est insérée dans la prise murale.
- Ne tirez pas sur le câble secteur pour retirer la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de la prise murale lorsque l'équipement n'est pas utilisé, avant l'assemblage et le démontage et avant le nettoyage et la maintenance.

⚠ AVERTISSEMENT
- Une variation de tension d'au moins dix pour cent (10 %) peut avoir une incidence sur les performances du tapis de course. De telles conditions ne sont pas couvertes par votre garantie. Si vous avez l'impression que la tension est trop basse, vous devez contacter votre compagnie d'électricité ou un électricien qualifié pour tester le circuit électrique.

⚠ AVERTISSEMENT
- Eloignez de câble d'alimentation de toute pièce mobile du tapis de course, y compris du mécanisme d'inclinaison et des roulettes destinées au transport.

⚠ AVERTISSEMENT
- N'utilisez jamais d'eau ou tout autre liquide directement sur ou à proximité de l'équipement, mais uniquement à l'aide d'un chiffon humide si cela est nécessaire pour nettoyer la machine.
- L'utilisation directe de liquide est nocive pour les composants de l'équipement et peut entraîner un choc électrique causé par un court-circuit.
  Cela pourrait entraîner des blessures graves, voire mortelles.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'avec le cordon d'alimentation fourni avec l'appareil.

Instructions de mise à la terre

Ce produit doit être mis à la terre. Si le système électrique du tapis de course présente une défaillance ou une panne, sa mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi le risque de décharge électrique. Ce produit est équipé d'un câble pourvu d'une fiche de terre. Cette fiche doit être branchée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux normes et règlements locaux.

⚠ AVERTISSEMENT
- Un branchement inadéquat du conducteur de terre peut entraîner des risques de décharge électrique. Veuillez consulter un électricien qualifié si vous avez des doutes sur la mise à la terre du produit selon les règles. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit lorsqu'elle n'entre pas dans la prise ; faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

Instructions de montage

Illustration de description A

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé.
Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

Illustration de description B

Cette illustration montre les composants et les pièces que vous devez trouver après avoir déballé le produit.

‼ REMARQUE
- Les petites pièces peuvent être cachées/emballées dans les espaces creux utilisés comme matériaux de protection du produit.
- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Illustration de description C

Cette illustration montre le kit de quincaillerie fourni avec le produit. Le kit de quincaillerie contient des boulons, des rondelles, des vis, des écrous, etc. ainsi que les outils vous permettant d'installer correctement votre trainer.

Illustration de description D

Ces illustrations vous indiquent l'ordre de montage correct pour monter votre trainer.

⚠ AVERTISSEMENT
- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

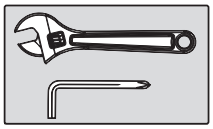
⚠ PRÉCAUTION
- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

‼ NOTE
- Conservez les outils livrés avec ce produit après son montage, pour d'éventuels entretiens.

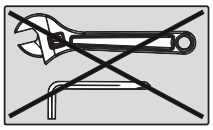
Informations complémentaires de montage

Serrer les écrous et les boulons/vis

Pour éviter que les parties du cadre montées ne soient pas correctement alignées, il est conseillé d'effectuer les premières étapes suivantes avant de serrer complètement les écrous et les boulons. Cela permet de conserver la possibilité de repositionner des pièces déjà montées, ce qui facilite le déroulement de l'assemblage. Il est donc conseillé de suivre les instructions ci-dessous.



Serrez fermement tous les écrous et vis après que tous les composants aient été assemblés au cours des étapes actuelles et précédentes.



Ne pas serrer les écrous et les vis/boulons à cette étape. Un serrage à la main suffit.

Informations environnementale supplémentaires

Élimination des emballages

Les réglementations gouvernementales nous demandent de réduire la quantité de matériaux déposés dans les décharges. C'est pour cela que nous faisons appel à votre responsabilité et vous demandons de déposer les emballages dans des centres de recyclage publics.

Élimination du produit

Chez Tunturi, nous espérons que vous profiterez longtemps de votre appareil de fitness. Cependant, nous savons bien qu'un jour ou l'autre votre machine arrivera au terme de sa vie utile. Selon la directive européenne sur les DEEE, vous êtes responsable de vous séparer correctement de votre appareil de fitness en le déposant dans un site public agréé de récupération des déchets.

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobie repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.
Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance.
L'efficience de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Instructions d'entraînement

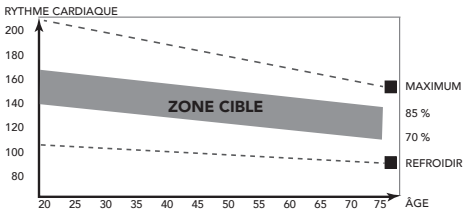
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

Cette étape favorise la circulation du sang dans tout le corps et le bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas excessivement un muscle. Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.

Phase d'exercice

C'est l'étape principale de votre entraîne-ment. Après une utilisation régulière de l'appareil, vous sentirez que les muscles de vos jambes ont gagné en souplesse. Il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de la séance. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape doit durer au moins 12 minutes, bien que l'on commence généralement à environ 15-20 minutes.

Phase de refroidissement

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position.
À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés.
Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

Tonification musculaire

Pour tonifier vos muscles à l'aide de l'appareil de fitness, vous devrez sélectionner une résistance assez élevée. Les muscles de vos jambes seront davantage sollicités et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le voudriez. Si vous souhaitez également améliorer votre forme, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Entraînez-vous normalement pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de l'exercice, augmentez la résistance en faisant travailler vos jambes davantage. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

Perte de poids

Ici, le facteur important est l'effort que vous déployez. Plus vous entraînez longtemps et de manière soutenue, plus vous brûlerez de calories. C'est en réalité le même principe que pour l'entraînement d'amélioration
de la forme ; la différence est l'objectif recherché.

Fréquence cardiaque

Mesure du pouls (pulsomètres)

Le pouls est mesuré par des capteurs dans les poignées lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs à la fois.
La mesure la plus précise du pouls nécessite une peau légèrement humide et un contact constant des pulsomètres. Si la peau est trop sèche ou humide, la mesure du pouls peut devenir moins précise.

TUNTURI®

‼ REMARQUE
- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.

Mesure de la fréquence cardiaque (sangle thoracique de fréquence cardiaque)

‼ NOTE
- Une sangle de poitrine ne vient pas standard avec cet entraîneur. Lorsque vous souhaitez utiliser une sangle de poitrine sans fil, vous devez l'acheter en tant qu'accessoire.

La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peu devenir moins précise.

⚠ AVERTISSEMENT
- Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle thoracique de fréquence cardiaque.

⚠ PRÉCAUTION
- Si plusieurs dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque sont proches les uns des autres, assurez-vous qu'ils sont au moins distants de 2 mètres.
- En présence d'un récepteur unique de fréquence cardiaque pour plusieurs émetteurs, assurez-vous qu'une seule personne avec un émetteur est à portée de transmission.

‼ NOTE
- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
- Portez toujours la sangle thoracique de fréquence cardiaque sous vos vêtements, en contact direct avec votre peau. Ne portez pas votre sangle thoracique de fréquence cardiaque par-dessus vos vêtements. Si vous portez la sangle thoracique de fréquence cardiaque sur vos vêtements, il n'y a pas de signal.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.
- L'émetteur transmet la fréquence cardiaque à une console jusqu'à une distance de 1,5 mètre. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas.
- Certaines fibres des vêtements (par ex. polyester, polyamide) créent de l'électricité statique qui peut empêcher la mesure précise de la fréquence cardiaque.
- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne : 220 - ÂGE La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.

⚠ AVERTISSEMENT
- Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum durant l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

Débutant 50-60% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Avancé 60-70% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Expert 70-80% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes les plus en forme, abituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Interrupteur d'alimentation principale (fig. E-2A)

L'équipement comporte un interrupteur d'alimentation principale pour le mettre complètement hors tension.

Démarrage de l'équipement:
- Insérez la fiche secteur dans l'équipement.
- Insérez la fiche secteur dans la prise murale.
- Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur marche (ON).

Arrêt de l'équipement :
- Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur arrêt (OFF).
- Retirez la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de l'équipement.

Clé de sécurité (Fig F-4)

L'équipement comporte une clé de sécurité qui doit être correctement insérée dans la console pour démarrer l'équipement. Si vous retirez la clé de sécurité de la console, l'équipement s'arrête immédiatement.
- Insérez la clé de sécurité dans la fente de la console.
- Assurez-vous que le clip de la clé de sécurité est bien fixé à vos vêtements.
  Assurez-vous que le clip n'est pas retiré de vos vêtements avant que la clé de sécurité ne soit retirée de la console.

‼ REMARQUE
- La console affichera le code E7 lorsque la clé de sécurité n'est pas en position..

Disjoncteur (Fig. E-2B)

L'équipement comporte un disjoncteur qui coupe le circuit d'alimentation si la charge électrique dépasse la capacité maximum. En ce cas, vous devez appuyer sur le disjoncteur.

⚠ AVERTISSEMENT
- Avant d'appuyer sur le disjoncteur, retirez la fiche secteur de l'équipement.

ISi l'équipement s'arrête, procédez comme suit pour le redémarrer :
- Retirez la fiche secteur de l'équipement.
- Appuyez sur le disjoncteur pour redémarrer l'équipement.
- Insérez la fiche secteur dans l'équipement.

‼ REMARQUE
- Certains disjoncteurs utilisés dans des habitations ne sont pas conçus pour les appels de courant importants qui peuvent se produire lors de la mise en marche d'un tapis de course, voire pendant une utilisation normale. Si votre tapis de course

déclenche le disjoncteur (même si la tension est correcte et si le tapis est le seul appareil branché sur le circuit), mais si le disjoncteur du tapis de course ne se déclenche pas, vous devez remplacer le disjoncteur par un type conçu pour des appels de courant importants. Il ne s'agit pas d'un défaut de garantie. C'est une situation qui échappe à notre contrôle en tant que fabricant.

Déplier et plier l'équipement (fig. F1-F2)
L'équipement peut être déplié pour son usage (fig. F1) puis replié pour son transport et son rangement (fig. F2).
Consultez les illustrations pour déplier et plier correctement l'équipement.

⚠ PRÉCAUTION
- Assurez-vous que l'inclinaison du tapis est de 0 avant de plier le plateau. Si l'inclinaison n'est pas de 0, le mécanisme sera endommagé lors du pliage.

Réglage des pieds de support

L'équipement est équipé de pieds de support réglables.
Si l'équipement semble instable, bancal ou n'est pas de niveau, vous pouvez régler ces pieds de support afin de procéder aux corrections nécessaires.

- Tournez les pieds de support vers l'intérieur/vers l'extérieur tel que cela est nécessaire afin de stabiliser l'équipement et pour qu'il soit bien de niveau.
- Serrez les contre-écrous* pour verrouiller les pieds de support.

ASTUCE RAPIDE
- Il est plus facile d'être deux pour cette procédure : une personne peut incliner l'équipement pendant que l'autre effectue les réglages nécessaires.

Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/E_7agKqaUIc

‼ REMARQUE
- L'équipement est plus stable lorsqu'il est aussi près que possible du sol. Par conséquent, commencez à mettre l'équipement de niveau en tournant complètement tous les pieds de support vers l'intérieur avant de les tourner vers l'extérieur afin de stabiliser l'équipement et de le mettre de niveau.

Interface de l'utilisateur



⚠ PRÉCAUTION
- Maintenez la console à l'écart de la lumière directe du soleil.
- Séchez la surface de la console dès qu'elle est couverte de gouttes de sueur.
- Ne vous appuyez pas sur la console.
- Touchez l'affichage uniquement avec le bout du doigt. Assurez-vous de ne pas toucher l'affichage avec vos ongles ou des objets coupants.

‼ NOTE
- La console passe en mode de veille si l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes.

Boutons

Stop/Reset
- Appuyez une fois, il arrête votre entraînement/le tapis en douceur.
- Appuyez deux fois, il arrête votre entraînement/le tapis plus rapidement.
- Réinitialisez la console en poussant et en continuant à appuyer 2 secondes en "mode arrêt"

Start/Pause
- Commencez l'entraînement sélectionné ou relancez l'entraînement en pause quand vous êtes en mode pause.
- Mettez votre entraînement actif en pause.

Prog
- Appuyez pour parcourir les options de programme. (P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

Mode
- Parcourir les paramètres de définition des objectifs en mode programmation.
- Réinitialiser la durée cible lors de lé définition de l'objectif de temps pour les programmes « P1-P36 ».
- En mode exercice, appuyez sur ce bouton pour bloquer l'affichage LED à écrans multiples.
- Appuyez à nouveau pour débloquer et réactiver le mode scannage.

Speed +
- Augmente la vitesse (1.0 ~ 16 km/h).
- En appuyant une fois la vitesse augmente de 0.1 km/h.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse augmentera plus rapidement.
- Parcourez les programmes et changez les valeurs en mode programmation.

Speed -
- Diminue la vitesse (1.0 ~ 16 km/h).
- En appuyant une fois, la vitesse diminue de 0.1 km/h.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse diminuera plus rapidement.
- Parcourez les programmes et changez les valeurs en mode programmation.

Touches de raccourci de vitesse :
Les touches de raccourci de vitesse sont : 6, 9, 12.
Par exemple, la vitesse passera de n'importe quelle vitesse à 9 km/h si l'utilisateur appuie sur la touche de raccourci de vitesse 9.

Touches d'accès rapide vitesse sur le guidon :
- + identique à Speed +.
- – Identique à Speed –.

Incline +
- Augmente l'inclinaison 0 ~ 12 +1).
- Parcourez les programmes et changez les valeurs en mode programmation.

Incline -
- Diminue l'inclinaison (0 ~ 12 -1).
- Parcourez les programmes et changez les valeurs en mode programmation.

Touches de raccourci d'inclinaison.
Les touches de raccourci d'inclinaison sont : 0, 5, 10.
Par exemple, le niveau d'inclinaison passera de n'importe quelle inclinaison à 5 si l'utilisateur appuie sur la touche de raccourci d'inclinaison 5.

Touches d'accès rapide inclinaison sur le guidon :
- + : Identique à Incline +.
- - : Identique à Incline –.

Explication des éléments d'affichage

Speed (Vitesse)
- Montre la vraie vitesse du tapis de course en mode entraînement.
- Montre la vitesse à atteindre en mode programmation.
- Montre la sélection de programmes en étant en mode programmation.

Piste LED
- La piste de 400 mètres indique la position imaginaire que vous auriez si vous couriez sur une piste de cours de 400 mètres.

Incline (Pente)
- Montre la vraie inclinaison du tapis de course en mode entraînement.
- Montre l'inclinaison à atteindre en mode programmation.

Distance
- Montre la distance courue en mode entraînement.
- Montre la distance qu'il reste à courir en mode entraînement avec décompte.
- Montre la distance à atteindre en mode programmation.

Time (Durée)
- Montre la durée courue en mode entraînement.
- Montre la durée qu'il reste à courir en mode entraînement avec décompte.
- Montre le temps à atteindre en mode programmation.

Steps (Pas)
La console affiche le nombre de pas que vous avez effectués pendant votre séance d'entraînement.

‼ REMARQUE
- Pour que la fonction podomètre intégrée soit stable, il faut que l'utilisateur pèse au moins 40 kg et que la vitesse réglée soit au minimum de 3 Km/h.
- Si le poids du corps et/ou la vitesse réglée sont plus faibles, la fonction peut être moins stable.

Heart (Cœur)
- Montre le rythme cardiaque en mode entraînement, ou « P » lorsqu'aucun rythme cardiaque n'est mesuré.

Calories
- Montre les calories brûlées en mode entraînement.
- Montre les calories qu'il reste à brûler en mode entraînement avec décompte.
- Montre les calories brûlées à atteindre en mode programmation.

‼ REMARQUE
- Ces données sont fournies à titre indicatif pour comparer différentes séances d'entraînement. Elles ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.

Scan
- L'affichage "Time/ Step", "Heart/ Incline" & "Calories/ Distance" contrôle toutes les 5 secondes.
- Pour garder votre affichage préféré, appuyez sur Mode, appuyez à nouveau sur Mode pour défiger et réactiver le mode Scan.

Explications des bips acoustiques à l'écran

La console a été conçue pour prévenir l'utilisateur par un bip acoustique.
Cela doit avertir l'utilisateur qu'il doit changer pour un exercice plus sûr.
La console va avertir :
- Lorsque vous atteignez un objectif défini à l'avance.
- Pour annoncer un changement de vitesse ou d'inclinaison en raison du programme sélectionné.

Programmes

Quick start (démarrage rapide)

- Appuyez sur le bouton « Start/Pause » pour commencer votre entraînement sans configurer aucun paramètre au préalable.
- Le tapis de course commencera à la vitesse minimum de 1.0 Km/h et gardera le paramètre d'inclinaison actuel configuré.
- Ajustez manuellement la vitesse/pente à tout moment pour modifier votre entraînement, et arrêtez/interrompez quand vous voulez.

Mode compte à rebours cible (P0)

La machine doit être en mode démarrage pour accéder au mode compte à rebours.
Appuyez et maintenez le bouton « Stop/Reset » pendant 2 secondes pour mettre le tapis de course en mode de démarrage.

- Appuyez sur le bouton « Mode » pour sélectionner le mode compte à rebours cible :
  - Mode d'entraînement 1 : Durée cible.
    Utilisez les touches «Speed + & -» pour ajuster la valeur, et confirmer en appuyant sur le bouton de Mode.
    30:00 min. par défaut. Plage 5:00~95:00 ± 1:00.
  - Mode d'entraînement 2 : Distance cible.
    Utilisez les touches «Speed + & -» pour ajuster la valeur, et confirmer en appuyant sur le bouton de Mode.
    1,00 km par défaut. Plage 1,00-99,00 ± 1,0.
  - Mode d'entraînement 3 : Compte à rebours calories.
    Utilisez les touches «Speed + & -» pour ajuster la valeur. 50 par défaut. Plage 20-9990 ± 10.
- Appuyez sur le bouton « Start/ Pause » pour commencer votre entraînement immédiatement quand vous sélectionnez la cible souhaitée.

‼ REMARQUE
- Lorsque vous définissez un objectif, l'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif prédéfini est atteint.
- Il est impossible de définir plus d'un objectif.

Fin de l'entraînement

- Suspendez à tout moment votre entraînement en appuyant une fois sur le bouton « Start/Pause ».
  L'écran indiquera « PAUS » en étant en mode pause. La durée max. de la pause est de 4,30 min.
- Appuyez sur le bouton « Start/Pause » pour reprendre l'entraînement en étant en mode « PAUS ».
- Appuyez une fois sur le bouton « STOP » pour arrêter l'entraînement.
- Appuyez deux fois sur le bouton « STOP » pour réinitialiser la console.

Programmes préréglés (P1-P36)

L'équipement a 36 programmes préréglés avec différents profils. (Tableau Fig. G)

- Appuyez sur les boutons « Prog » pour sélectionner le programme "P1~P36".
- Configurez votre durée d'entraînement désirée.
  Utilisez les touches «Speed + & -» pour ajuster la valeur. 30:00 min. par défaut. Plage 5:00~95:00 ± 1:00.
- Appuyez sur le bouton « Start/Pause » pour commencer votre entraînement.

‼ REMARQUE

- La vitesse et l'inclinaison sont contrôlées en fonction du programme sélectionné.
- Un signal sonore avertit l'utilisateur qu'un ajustement de la vitesse et/ou de l'inclinaison va être effectué dans quelques secondes.
- La durée de chaque segment correspond à 1/16 de la durée d'entraînement définie.
- La vitesse et l'inclinaison peuvent être modifiées à tout moment, mais n'affecteront que le segment de profil actif. Le programme suivra à nouveau le profil lorsqu'il passera au segment de profil suivant.

Programmes d'utilisateur (U01-U03)

L'équipement a 3 programmes d'utilisateur.
Chaque programme d'utilisateur peut être modifié en fonction des exigences personnelles. Chaque programme d'utilisateur a 16 étapes. La vitesse et l'inclinaison peuvent être paramétrées pour chaque étape. Chaque étape prend 1/16 de la durée totale.

- Appuyez sur les boutons « Prog » pour sélectionner le programme « U1-U3 ».
- Configurez votre durée d'entraînement désirée.
  Utilisez les touches «Speed + & -» pour ajuster la valeur. 30:00 min. par défaut.
  Plage 5:00~95:00 ± 1:00.
- Appuyez sur le bouton « Start/Pause » pour commencer votre entraînement.

Mode de programmation de profil.

- Appuyez sur le bouton « Prog » et sélectionnez U-1, U-2 ou U-3.
- Appuyez sur la touche « Mode » pour ouvrir le mode de programmation du programme utilisateur sélectionné.
- Le menu de programmation du profil s'ouvre et vous permet de définir les valeurs de vitesse et d'inclinaison pour le premier des 16 segments.
- Vous définissez vos valeurs en :- Utilisez les touches « Vitesse+ & - » pour régler la vitesse souhaitée.- Utilisez les touches « Inclinaison + & -» pour régler l'inclinaison souhaitée.- Confirmez en appuyant sur le bouton « Mode ».
- Le mode de programmation pour le segment 2 du profil de programme s'ouvre.
- La programmation des 15 segments restants doit être effectuée de la même manière jusqu'à ce que les 16 segments soient réglés.
- Lors de la confirmation du 16e segment, la fenêtre de durée clignotera pour définir la durée d'entraînement souhaitée.
- Vous définissez la durée d'entraînement souhaitée en procédant comme suit :
  Utilisez les touches « Speed + & - » pour régler la durée d'entraînement souhaitée.
  Réglage par défaut : 30:00 min. / Plage de réglage : 5:00 ~ 99:00 (± 1:00).
- Appuyez sur le bouton « Start/Pause » pour démarrer le programme.

‼ REMARQUE

- Le profil de programme d'utilisateur configuré sera automatiquement enregistré pour qu'il puisse être réutilisé.

Body Fat

Le programme de graisse corporelle est destiné à indiquer votre état physique, en se basant sur vos paramètres corporels et votre rythme cardiaque.

- Appuyez sur le bouton « Mode » pour ouvrir le mode de programmation.
- Appuyez sur les boutons « Prog » pour sélectionner le programme «8-1», appuyez sur le bouton « Mode » pour confirmer.
- L'écran indique « F1 » (Sexe).
  L'écran indique « 1 »
  Appuyez sur les boutons «Speed + & -» pour sélectionner :
  1 : Homme/2 : Femme. Appuyez sur le bouton « Mode » pour confirmer.
- L'écran indique « F2 » (Âge). L'écran indique « 25 »
  Appuyez sur les boutons „Speed + & -" pour sélectionner :1-99
  appuyez sur le bouton « Mode » pour confirmer.
- L'écran indique « F3 » (Taille). L'écran indique « 170 » cm
  Appuyez sur les boutons „Speed + & -" pour sélectionner :100-220 cm
  appuyez sur le bouton « Mode » pour confirmer.
- L'écran indique « F4 » (Poids). L'écran indique « 70 » kg
  Appuyez sur les boutons „Speed + & -" pour sélectionner : 20-150 kg
  appuyez sur le bouton « Mode » pour confirmer.
- L'écran indique « F5 » (Actif)
  Tenez les coussinets de poignée mesurant la fréquence cardiaque pour activer la mesure « FAT ».
  Le résultat sera montré à l'écran au bout de 5-10 secondes. Vor « Calcul du résultat ».

⚠ ATTENTION

- Il faut tenir les coussinets de poignée mesurant la fréquence cardiaque pour cette fonction.

Calcul du résultat :
TYPE CORPOREL: (taux de graisse corporelle; 4 types)

Pourcentage de graisse corporelle	0 ~17	Poids insuffisant
Pourcentage de graisse corporelle	18 ~ 24	Poids insuffisant
Pourcentage de graisse corporelle	25 ~ 28	Surpoids
Pourcentage de graisse corporelle	29 ~ +	Obésité

- BF = Graisse corporelle (en %)
- Le code erreur « ER » s'affichera si aucun rythme cardiaque n'est détecté pendant le processus de mesure de la graisse corporelle.

- Appuyez sur le bouton « Stop/Reset » pour quitter le programme graisse corporelle.

TUNTURI®

Programme HRC (contrôle du rythme cardiaque)

Le programme de contrôle du rythme cardiaque est un programme à vitesse contrôlée basé sur votre rythme cardiaque. La vitesse augmentera automatiquement lorsque votre rythme cardiaque sera inférieur à l'objectif, et diminuera quand il sera supérieur à l'objectif.

- Appuyez sur les boutons « Prog » pour sélectionner « HRC »
  HRC1 : La limite de vitesse minimale configurée est de 8 km/h.
  HRC2 : La limite de vitesse minimale configurée est de 12 km/h.
  HRC3 : La limite de vitesse minimale configurée est de 16.0 km/h..
  Programme.
- Définissez votre âge. L'écran indique « 25 »
  Appuyez sur les boutons « Haut/Bas » pour sélectionner :1-99.
  Appuyez sur le bouton « Mode » pour confirmer.
- La fréquence cardiaque cible est affichée, basée sur l'âge indiqué.
  Fréquence cardiaque cible = (220-âge) x 0,6.
  Appuyez sur les boutons « Haut/Bas » pour modifier la valeur cible (60~200). Appuyez sur le bouton « Mode » pour confirmer.
- Réglez la durée de l'exercice l'écran affiche « 30:00 »
  Appuyez sur les boutons « Haut/Bas » pour sélectionner : 5:00-99:00.
- Appuyez sur le bouton « Start/Pause » pour démarrer le programme.

Fonction du programme HRC :

- Les programmes HRC commencent avec un temps d'échauffement d'une minute (la vitesse ne s'ajuste pas automatiquement).
- La vitesse initiale est de 1,0 km/h, ce qui permet de régler manuellement une vitesse de réchauffement confortable.
- La console vérifie la fréquence cardiaque toutes les 30 secondes et contrôle la vitesse comme indiqué ci-dessous.

Rythme cardiaque	paramètre	ajustement de la vitesse
29+ BPM	Inférieur à l'objectif	+ 2,0 km/h
6-29 BPM	Inférieur à l'objectif	+ 1,0 km/h
0-5 BPM	Inférieur à l'objectif	Aucun ajustement
0-5 BPM	Supérieur à l'objectif	Aucun ajustement
6-29 BPM	Supérieur à l'objectif	- 1,0 km/h
29+ BPM	Supérieur à l'objectif	- 2,0 km/h

!! REMARQUE

- Le paramètre d'inclinaison n'est pas contrôlé en mode programme HRC, mais il peut l'être par l'utilisateur à tout moment pour intensifier ou ralentir l'entraînement.
- La vitesse peut être modifiée à tout moment par l'utilisateur.
- Lorsque la vitesse est supérieure à la limite de vitesse prédéfinie, elle s'ajuste automatiquement au réglage de vitesse prédéfini automatiquement.
- Si aucun rythme cardiaque n'est détecté, le tapis de course arrêtera l'entraînement.

⚠ ATTENTION

- La mesure du rythme cardiaque est requise pour cette fonction.

Fonction ERP

La fonction ERP peut passer votre tapis de course en mode veille automatiquement quand il n'est pas utilisé pendant 4:30 minutes.
Vous pouvez activer ou désactiver cette fonction comme suit :

- Quand le tapis de course est en mode de démarrage, appuyez sur le bouton « Mode » et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour activer ou désactiver la fonction ERP.
  - L'écran affiche « 1111 » lorsque la fonction est activée. La machine se met en mode veille après 4:30 minutes d'inactivité.
  - L'écran affiche « 2222 » lorsque la fonction est désactivée. La machine ne se met pas en mode veille après 4:30 minutes d'inactivité.

⚠ ATTENTION

- Nous vous recommandons de toujours activer la fonction ERP.

Système métrique/impérial

Si la vitesse affichée ne correspond pas à vos attentes, la machine est peut-être mal paramétrée.

Métrique :	Vitesse Min./ Max.
	1.0 Km/h/ 16.0 Km/h.
Impérial :	Vitesse Min./ Max.
	0.6 Mls/h/ 10.0 Mls/h.

Changer d'unités :

En mode "ON":
Appuyez sur les boutons "Prog" & "Speed -" et maintenez-les enfoncés pendant 3 secondes.
La console affiche le mode S-01:

- 0,6 lorsque vous passez au système impérial.
- 1.0 lorsque vous passez au système métrique.
- Appuyez sur la touche MODE et maintenez-la enfoncée pendant deux secondes pour passer d'un réglage à l'autre.

Appuyez sur le bouton "Start/ Pause" pour confirmer le réglage et revenir au mode utilisateur.

Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/TiFldTbb8VQ

Bluetooth & APP

- Cette console peut être connectée àn APP sur l'appareil intelligent via Bluetooth.
  (iOS & Android)
- Établissez la connexion Bluetooth uniquement via le mode de connexion sur l'application installée sur votre périphérique intelligent.

!! NOTE

- Tunturi vous fournit seulement la possibilité de raccorder votre console de fitness via une connexion Bluetooth. Par conséquent, Tunturi ne peut être tenu responsable des dommages ou du mauvais fonctionnement des produits autres que ceux de Tunturi.
- Consultez le site Web pour plus d'informations.

Nettoyage et maintenance

⚠ AVERTISSEMENT

- Votre appareil d'entraînement nécessite un entretien mensuel, même lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Avant le nettoyage et la maintenance, retirez la fiche secteur de la prise murale.
- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.
- Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

- Ne bloquez pas les ouvertures de ventilation. Débarrassez les ouvertures de ventilation de toute poussière, salissure ou obstruction.
- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
- Nettoyez les parties visibles de l'équipement avec un aspirateur doté d'un petit suceur.
- Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.

⚠ ATTENTION
- Nous vous recommandons d'utiliser uniquement des chaussures d'intérieur sur votre tapis de course. Si vous n'en avez pas, nous vous recommandons de vérifier la propreté des semelles de vos chaussures avant de les utiliser sur votre tapis de course, car le tapis de course ne supporte pas la saleté de l'extérieur.

Nettoyage général

Les saletés, la poussière et les poils d'animaux peuvent bloquer les entrées d'air et s'accumuler sur le tapis. Tous les mois : passez l'aspirateur sous le tapis de course pour éviter l'accumulation.
DEBRANCHEZ L'APPAREIL AVANT LE NETTOYAGE

Poussière de tapis

Le tapis dégage de la poussière lors d'un rodage normal jusqu'à ce que le tapis se stabilise. Essuyez la poussière à l'aide d'un chiffon humide pour éviter qu'elle s'accumule.

Tapis et surface

Votre tapis de course utilise planche à basse friction très efficace. Les performances sont maximisées lorsque la plateforme de course est maintenue propre et exempte de poussière et de saleté. Les particules de saleté et de poussière entre la plateforme de course et le tapis de course endommagent la surface de la plateforme de course, ce qui affecte les performances et la durée de vie du produit.

Comment nettoyer la plateforme de course

Utilisez un chiffon doux et sec pour essuyer le bord du tapis et la zone située entre le bord du tapis et le cadre. Essayez également de passer la main sous les bords du tapis de course pour enlever la saleté accumulée sur les bords.

Comment nettoyer la surface de du tapis de course

Utilisez tout d'abord une brosse à récurer en nylon pour éliminer les particules détachées du tapis de course. Utilisez ensuite un chiffon humide essoré (sans nettoyant ni abrasif) pour nettoyer délicatement la surface du tapis de course. Laissez le tapis sécher complètement avant de l'utiliser.

‼ REMARQUE
- Lorsque votre tapis est trop sale pour être nettoyé uniquement à l'eau, vous pouvez utiliser un savon doux, mais jamais un solvant lubrifiant.
- Veillez à ce que la solution se trouve à tout moment entre la plateforme de course et le tapis de course.

Cette opération doit être effectuée régulièrement pour prolonger la durée de vie de lu tapis et de la plateforme de course.

Lubrification (fig. F-6)

‼ REMARQUE
- La bande de course du tapis de course est prélubrifiée avant d'être montée sur votre tapis pendant la production de l'appareil. Il n'est donc pas nécessaire de la lubrifier lors de la première utilisation.

L'état de lubrification du tapis de course doit régulièrement être vérifié. C'est pourquoi le tapis de course est muni d'une fonction de rappel toutes les 300 km La « TIME WINDOW » affichera « OIL » et diffusera un bip toutes les 10 secondes pour vous le rappeler. Suivez la procédure de vérification ci-dessous et supprimez le message « OIL » ainsi que le signal sonore en maintenant enfoncé le bouton « START » pendant au moins 3 secondes pendant le signal d'alarme.

⚠ AVERTISSEMENT
- Avant la lubrification, retirez la fiche secteur de la prise murale.

⚠ PRÉCAUTION
- Nous vous recommandons de vérifier le graissage de la bande en cours d'exécution au moins une fois par mois, car davantage de facteurs que le temps peuvent être déterminants pour l'état du lubrifiant.
- Lubrifiez le tapis roulant uniquement si c'est nécessaire. Une lubrification excessive peut faire patiner le tapis roulant du fait du manque de friction.

- Tenez-vous fermement sur le tapis roulant.
- Serrez le guidon avant et poussez le tapis roulant avec vos pieds afin de lui imprimer un mouvement avant-arrière. Le tapis roulant doit rouler régulièrement et silencieusement.
- Si le tapis roulant ne roule pas régulièrement et silencieusement ou s'il ne roule pas du tout, touchez la partie inférieure du tapis roulant avec vos doigts pour vérifier la lubrification.
  - Si vous sentez le lubrifiant ou si vos doigts sont brillants, le tapis est suffisamment lubrifié.
  - Si vous ne sentez pas le lubrifiant ou si vos doigts sont poussiéreux ou rugueux, appliquez du lubrifiant (±10 ml.) au milieu du plateau roulant sous le tapis roulant et laissez l'équipement fonctionner à 5 km/h durant au moins 5 minutes.
  - Après la lubrification, ne pliez pas l'équipement avant d'avoir effectué un entraînement de 2 minutes à une vitesse d'au moins 5 km/h.
    Le lubrifiant sera ainsi entièrement absorbé par le tapis de course et sera réparti uniformément.

‼ REMARQUE
- Si 5 km/h est trop rapide pour vous, marchez à la vitesse souhaitée, mais prolongez la durée de la marche pendant au moins 5 minutes.

Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/ceaOYnofY5k

Réglages de la courroie de course

Le niveau de performance de votre tapis de course dépend de la planéité de la surface sur laquelle il fonctionne. Lorsque le châssis n'est pas horizontal, le rouleau avant et le rouleau arrière ne peuvent pas rester parallèles et le tapis devra être centré sans cesse.

Cet appareil est conçu de façon à ce que le tapis reste raisonnablement centré lorsqu'il est en service. Il est normal que certains tapis ont tendance à dériver lorsque personne ne se trouve dessus. Après quelques minutes, le tapis devrait se centrer automatiquement. Si le tapis continue à dériver, il faudra le centrer.

EXCEPTION
Lors d'une rééducation, pendant laquelle l'utilisateur marche sur une jambe plus forte que l'autre, il se peut que le tapis dérive. Dans de tels cas, vous ne devez pas centrer le tapis, à moins que le tapis ne se centre pas automatiquement dans des conditions d'utilisation normales.

Réglage de la tension de la courroie

- Serrez les boulons du rouleau arrière (dans le sens des aiguilles d'une montre) juste assez pour empêcher que le tapis patine sur le rouleau avant. Tournez les deux boulons de réglage de la tension du tapis par incréments d'un quart de tour et contrôlez la tension en marchant lentement sur le tapis et en vous assurant que celui-ci ne patine pas. Continuez à serrer les boulons jusqu'à ce que le tapis cesse de patiner.

TUNTURI®

- Si vous avez l'impression que le tapis est assez serré mais patine encore, le problème provient peut-être d'une courroie de transmission lâche sous le capot avant.
- Ne serrez pas trop: Un serrage excessif peut endommager le tapis et entraîner une défaillance prématurée des roulements.

Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Centrage du tapis de course (fig. F-5)
Le centrage du tapis de course est nécessaire lorsque votre tapis de course ne suit pas le centre de votre surface de course. Cela se remarque facilement lorsque l'écart entre le rail latéral et le tapis de course est nettement plus grand d'un côté que de l'autre.
Cela peut être causé par ce qui suit :

CAUSE 1
Vous utilisez une jambe plus puissante lors des poussées pendant votre entraînement. Le tapis est alors poussé sur le côté, mais cela se corrige automatiquement en laissant le tapis en marche sans charge pendant quelques minutes.

CAUSE 2
Votre tapis de course n'est pas à l'horizontale, où la gravité tire lentement le tapis de course vers l'extrémité la plus basse du tapis de course. Ceci doit être corrigé en mettant le tapis roulant à niveau correctement, car ce problème ne peut être résolu par aucun autre réglage.

CAUSE 3
Le tapis de course n'est pas correctement centré entre les tambours à rouleaux avant et arrière. Cela doit être corrigé en ajustant le suivi du tapis de course comme décrit ci-dessous.

Pour régler l'alignement du tapis de course, utilisez la clé Allen fournie avec votre tapis de course.
- Réglez votre tapis de course à une vitesse de ± 5 km/h, sans courir dessus.
- Lorsque le tapis de course se déplace vers le côté droit. Tournez d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre la vis de réglage du rouleau arrière gauche, située à l'extrémité arrière dans une douille du couvercle du rouleau arrière.
- Lorsque le tapis de course se déplace vers le côté gauche. Tournez d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre la vis de réglage du rouleau arrière droit, située à l'extrémité arrière dans une douille du couvercle du rouleau arrière.
- Attendez ± 2 minutes pour laisser au tapis de course le temps de réagir au réglage avant de répéter les étapes de réglage si nécessaire pour obtenir le résultat souhaité.

‼ REMARQUE
- Rappelez-vous qu'un petit ajustement peut faire une grande différence, alors faites les réglages par petites étapes à la fois.

Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/qx5AvTv00J4

Il se peut que vous deviez centrer le tapis de temps en temps en fonction de l'utilisation et de votre façon de marcher/de courir. Pour certains utilisateurs, le centrage se fera d'une façon différente. Attendez-vous à procéder aux ajustements nécessaires au centrage du tapis. Au fur et à mesure que le tapis est utilisé, ces ajustements vous causeront moins de soucis. Il est de la responsabilité de tout propriétaire de bien centrer son tapis de course.

‼ NOTE
- Les dommages causes au tapis resultant d'un mauvais centrage / reglage de la tension ne sont pas couverts par la garantie.

Defauts de fonctionement

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série.

Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

Codes d'erreur

Si l'affichage indique un code d'erreur
("E" + un nombre), redémarrez l'équipement et vérifiez si le code d'erreur s'affiche toujours. Si le code d'erreur persiste, contactez immédiatement le revendeur.

Oil

OIL n'est pas un code d'erreur, voir «Lubrification».

E7

La console affichera le code E7 lorsque la clé de sécurité n'est pas en position pendant le démarrage.
E7 n'est pas un code d'erreur, voir «Clé de sécurité».

Sensation fragile ou instable pendant l'utilisation.
Si la machine semble instable ou instable pendant le fonctionnement, il est conseillé de régler les pieds de support pour amener le cadre à la bonne hauteur. Lisez les instructions de ce manuel dans la section: "Usage"

Transport et rangement

⚠ AVERTISSEMENT
- Avant le nettoyage et la maintenance, retirez la fiche secteur de la prise murale, et se détacher ensuite du formateur.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.
- Assurez-vous que rien, ni personne ne se trouve sous l'équipement.
- En pliant l'équipement, assurez-vous de l'entendre se verrouiller en position afin qu'il ne se déplie pas inopinément.

⚠ PRÉCAUTION
- Avant de plier l'équipement, assurez-vous que l'inclinaison est à 0 %. Si l'inclinaison n'est pas à 0 %, le pliage va endommager le mécanisme.

- Déplacez l'équipement comme illustré (fig. F3). Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol. Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.

- Rangez l'équipement à la verticale (fig. F1). Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimes.

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment de Tunturi

Conditions de garantie
Le consommateur est protégé par la législation en vigueur concernant le commerce des biens de consommation. Cette garantie ne limite pas ces droits. La Garantie de l'acheteur n'est valide que si le produt est utilisé dans l'envionnement préconisé par la société Tunturi New Fitness BV, et est conservé tel que cela est indiqué pour cet équipement donné. L'environnement approuvé spécifique au produit et les instructions d'entretien sont indiqués dans le « manuel d'utilisation » du produit. Le « manuel d'utilisation » peut être téléchargé sur notre site Web. http://manuals.tunturi.com

Conditions de garantie
Les conditions de garantie sont applicables à compter de la date d'achat et peuvent varier selon les pays. Demandez conseil à votre revendeur.

Étendue de la garantie
En aucun cas Tunturi New Fitness BV, le revendeur ou le distributeur Tunturi ne répondra des éventuels dommages spéciaux, indirects, secondaires ou consécutifs, de quelque nature que ce soit, liés à l'utilisation de ou à l'inaptitude à utiliser cet équipement.

Restrictions de garantie
La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indé pendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où Tunturi New Fitness BV dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de Tunturi New Fitness BV. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.
La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement.
La garantie ne couvre pas non plus les mesures de maintenance, telles que le nettoyage, la lubrification ou la vérification normale des pièces, ni les actions que le client peut effectuer lui-même et qui n'exigent pas particulièrement de monter/ démonter l'équipement. Ces actions sont par ex¬emple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé Tunturi seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'Utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Tension secteur	VCA	210~240
Fréquence secteur	HZ	50~60
Vitesse	Km/H	1.0~16.0
Inclinaison	Étape	0~12
Longueur / (replié)	Cm	154.9 / (87.0)
Longueur / (replié)	Inch	61.0 / (34.3)
Largeur	Cm	73.1
Largeur	Inch	28.8
Hauteur / (replié)	Cm	134.5 / (139.0)
Hauteur / (replié)	Inch	53.0 / (54.7)
Poids	Kg	62.0
Poids	Lbs	136.6
Poids maxi utilisateur	Kb	120
Poids maxi utilisateur	Lbs	265
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Non Non Oui Non

‼ REMARQUE
- Pour connaître les dimensions du produit et les dimensions fonctionnelles, veuillez consulter la figure H.

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le Signature T20 Tapis roulant est conforme aux normes et directives suivantes :

- Directive RoHS (2011/65/EU)
- Directive Machines (2006/42/EC)

Par la présente, Tunturi New Fitness BV déclare que l'équipement radio de type Signature T20 Tapis roulant est conforme à la directive 2014/53/EU.

La déclaration de conformité comprenant toutes les normes et directives peut être téléchargée sur notre site web :
https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Pays-Bas

Limite de responsabilité

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

- Le produit et le manuel sont sujets à modifications.
- Les spécifications peuvent hanger sans préavis.
- Consultez notre site Web pour obtenir la dernière version du manuel d'utilisation.

Italiano

Questo manuale in lingua italiana è una traduzione dalla versione originale del manuale in lingua inglése.
Non si possono trarre diritti di traduzione dalla presente traduzione.

Indice

Benvenuti 72

Precauzioni di sicurezza 72
Sicurezza elettrica 73

Istruzioni di montaggio 73
Illustrazione di descrizione A 73
Illustrazione di descrizione B 73
Illustrazione di descrizione C 73
Illustrazione di descrizione D 73
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio 74
Informazioni ambientale aggiuntive 74

Allenamenti 74
Istruzioni per l'esercizio 74
Frequenza cardiaca 74

Utilizzo 74
Regolazione dei piedini di appoggio 75

Console 75
Pulsanti 75
Spiegazione degli elementi visualizzati 76
Spiegazione del bip acustico del display 76

Programmi 76
Avvio rapido 76
Modalità target conto alla rovescia (P0) 76
Terminare l'allenamento 77
Programmi preimpostati (P1~P36) 77
Programmi utente (U01~U03) 77
Grasso corporeo 77
Programma HRC 78
Funzione ERP 78
Metrico/ Imperiale regolazione 78
Bluetooth & APP 78

Pulizia e manutenzione 79
Pulizia generale 79
Cinghia e Pedana per la corsa 79
Lubrificazione (fig. F-6) 79
Registrazioni della cinghia 80

Disturbi durante l'uso 80
Codici di errore ..... Oil
..... 80 E7
..... 81

Trasporto e stoccaggio 81

Garanzia 81

Dati tecnici 81

Dichiarazione del fabbricante 82

Clausola di esonero della responsabilità 82

Benvenuti

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!
Grazie per aver acquistato questo apparecchio Tunturi. Tunturi offre un'ampia gamma di apparecchi per fitness professionale, fra cui crosstrainer, tapis roulant, cyclette, vogatori, panche di forza e multi stazioni. Questo apparecchio Tunturi è adatto per tutta la famiglia, a prescindere dal livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.tunturi.com

Importanti istruzioni di sicurezza
Questo manuale è una parte essenziale dell'attrezzo da allenamento, si prega di leggere tutte le istruzioni fornite prima di iniziare a utilizzare l'attrezzo. Le seguenti precauzioni devono essere sempre seguite:

Precauzioni di sicurezza

⚠ ATTENZIONE
- Leggere le precauzioni di sicurezza e le istruzioni. La mancata osservanza delle precauzioni di sicurezza e delle istruzioni può causare lesioni personali o danni all'apparecchio. Conservare gli avvisi di sicurezza e le istruzioni per future consultazioni.

⚠ ATTENZIONE
- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso.
- L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- L'utilizzo massimo è limitato fino a 3 ore al giorno
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o prive di esperienza e conoscenza, solo se sorvegliati o istruiti sull'uso sicuro dell'apparecchio e se comprendono i pericoli connessi.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5 °C e 45 °C.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.

- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 120 kg (265 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

Sicurezza elettrica

(valido solo per apparecchi elettrici)

- Prima dell'uso, verificare sempre che la tensione della rete elettrica corrisponda alla tensione riportata sulla targhetta nominale dell'apparecchio.
- Non utilizzare cavi di prolunga.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore, olio e bordi affilati.
- Non alterare o modificare il cavo o la spina di alimentazione.
- Non utilizzare l'apparecchio se il cavo o la spina di alimentazione sono danneggiati o difettosi. Se il cavo o la spina di alimentazione risultano danneggiati o difettosi, contattare il rivenditore.
- Svolgere sempre completamente il cavo di alimentazione
- Non far passare il cavo di alimentazione sotto l'apparecchio. Non far passare il cavo di alimentazione sotto un tappeto. Non collocare alcun oggetto sul cavo di alimentazione.
- Verificare che il cavo di alimentazione non sporga sul bordo di un tavolo. Verificare che il cavo di alimentazione non possa rimanere accidentalmente impigliato o causare inciampanti.
- Non lasciare l'apparecchio incustodito quando la spina di alimentazione è collegata alla presa a muro.
- Non tirare il cavo di alimentazione per rimuovere la spina dalla presa a muro.
- Scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro quando l'apparecchio non è in uso, prima di assemblare o di smontare l'apparecchio o di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione.

⚠ ATTENZIONE
- Se il voltaggio varia del dieci per cento (10%) o più, le prestazioni del vostro tapis roulant potrebbero essere influenzate. Tali condizioni non sono coperte dalla vostra garanzia. Se sospettate che il voltaggio sia basso, contattate la vostra azienda elettrica locale o un elettricista qualificato per fare dei test appropriati.

⚠ ATTENZIONE
- Non far passare il cavo di alimentazioni vicino a parti in movimento del tapis roulant, incluso il meccanismo di sollevamento e le ruote di trasporto.

⚠ AVVERTENZA
- Non utilizzare mai acqua o altri liquidi direttamente sull'attrezzo o vicino ad esso, ma solo un panno umido se serve un po' di umidità per pulire la macchina.
- L'uso diretto di liquidi è dannoso per i componenti dell'attrezzo e può provocare una scossa elettrica causata da un cortocircuito. Ciò potrebbe causare lesioni personali gravi o addirittura la morte.
- L'apparecchio deve essere utilizzato esclusivamente con il cavo di alimentazione fornito con l'apparecchio stesso.

Istruzioni per la messa a terra

Questo prodotto va messo a terra. Se il sistema elettrico del tapis roulant non funziona bene o rompersi, la messa a terra fornisce un percorso di resistenza inferiore per la corrente elettrica, riducendo il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo che una spina di messa a terra. La spina deve essere inserita in una presa idonea che sia stata installata correttamente e che sia messa a terra secondo le procedure e le ordinanze locali.

⚠ AVVERTIMENTO
- Un collegamento scorretto del conduttore di messa a terra dell'apparecchio può comportare un rischio di scossa elettrica. In caso di dubbi sulla corretta messa a terra di questo prodotto, consultare un elettricista o addetto all'assistenza qualificato. Non modificare la spina fornita con il prodotto se non dovesse entrare nella presa di corrente; farsi installare una presa di corrente idone da un elettricista qualificato.

Istruzioni di montaggio

Illustrazione di descrizione A

L'illustrazione mostra l'aspetto del trainer una volta completato l'assemblaggio.
È possibile utilizzarla come riferimento durante l'assemblaggio, ma è importante seguire sempre i passaggi di assemblaggio nella sequenza corretta come illustrato.

Illustrazione di descrizione B

L'illustrazione mostra quali componenti e parti sono presenti al momento del disimballaggio del prodotto.

‼ NOTA
- Le parti di piccole dimensioni potrebbero essere inserite o imballate negli spazi vuoti dei materiali utilizzati per proteggere il prodotto.
- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Illustrazione di descrizione C

L'illustrazione mostra il kit di attrezzatura fornito con il prodotto.
Il kit di attrezzatura contiene bulloni, rondelle, viti, dadi ecc. e gli strumenti necessari per installare correttamente il trainer.

Illustrazione di descrizione D

Le illustrazioni mostrano di seguito l'ordine corretto con cui assemblare il trainer nel modo migliore.

⚠ ATTENZIONE
- Assemblare l'apparecchio nell'ordine indicato.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

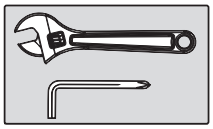
⚠ AVVISO
- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Mantenere uno spazio libero di almeno 1 m intorno all'apparecchio.
- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

‼ NOTA
- Conservare tutti gli utensili forniti con questo prodotto, dopo aver completato il montaggio del prodotto, per eventuali necessità di assistenza in futuro.

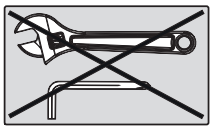
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio

Serrare dadi e bulloni

Per evitare che le parti montate del telaio risultino non correttamente allineate, si consiglia di eseguire i primi passaggi qui seguenti prima di serrare completamente la bulloneria. Ciò lascerà la possibilità di riposizionare le parti precedentemente montate, consentendo all'assemblaggio complessivo di procedere più agevolmente. Si consiglia quindi di seguire le istruzioni riportate di seguito.



Fissare saldamente dadi e bulloni una volta che tutti i componenti sono stati assemblati nei passaggi correnti e precedenti.



Non fissare tutti i dadi e i bulloni in questo passaggio.
Il serraggio a mano è sufficiente.

Informazioni ambientale aggiuntive

Smaltimento dell'imballo

Le linee guide governative chiedono di ridurre la quantità di rifiuti smaltiti nelle discariche. Per questo vi chiediamo di smaltire in modo responsabile tutti i rifiuti d'imballo presso dei centri di riciclaggio pubblici.

Smaltimento a fine vita

Noi di Tunturi speriamo che possiate godervi molti anni di piacevole uso dal nostro fitness trainer. Tuttavia, arriverà il momento quando il vostro fitness trainer arriverà alla fine della sua vita utile. Secondo la Legislazione Europea WEEE voi siete responsabili per uno smalTimento appropriato del vostro fitness trainer presso una struttura di raccolta pubblica autorizzata.

Allenamenti

L'allenamento deve essere adeguatamente leggero ma di lunga durata. L'esercizio aerobico si basa sul miglioramento del consumo massimo di ossigeno del corpo che a sua volta migliora resistenza e forma fisica. Durante l'allenamento è necessario sudare ma non arrivare all'affanno. Per raggiungere e mantenere una forma fisica di base, allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta. Aumentare il numero di sessioni di esercizio per migliorare il livello di forma fisica. È importante combinare l'esercizio regolare con una dieta salutare. Una persona impegnata a seguire una dieta dovrà allenarsi quotidianamente, iniziando con 30 minuti o meno e aumentando gradualmente l'allenamento giornaliero fino ad un'ora. Iniziare l'allenamento a bassa velocità e con scarsa resistenza per evitare di sottoporre a uno stress eccessivo il sistema cardiovascolare. Man mano che il livello di forma fisica aumenta, è possibile aumentare gradualmente anche velocità e resistenza. L'efficienza dell'allenamento può essere misurata monitorando la frequenza cardiaca e le pulsazioni.

Istruzioni per l'esercizio

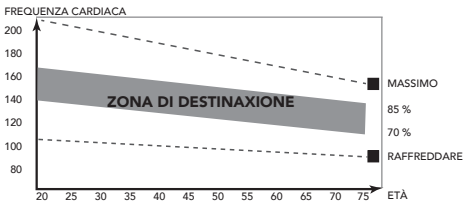
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far scorrere il sangue nel corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e di lesioni muscolari. Si consiglia di fare qualche esercizio di stretching come mostrato qui di seguito. Ogni esercizio di stretching andrebbe mantenuto per circa 30 secondi, non forzare o strappare i muscoli durante l'esercizio, se si sente un dolore FERMARSI SUBITO

La fase dell'esercizio

Questa è la fase dove fate il vostro sforzo. Dopo un uso regolare, i muscoli delle vostre gambe diventeranno più flessibili. Lavorare nell'ottica del vostro obiettivo è molto importante per mantenere un ritmo costante durante l'esercizio. La velocità del vostro lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il vostro battito cardiaco nella zona target mostrata sul grafico qui sotto.



Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti

La fase di defaticamento

Questa fase consente al vostro sistema cardiovascolare e ai vostri muscoli di rilassarsi. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, cioè riduce il vostro ritmo, e continua per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching adesso andrebbero ripetuti, ricordandosi sempre di non forzare o strappare i vostri muscoli nello stretching.
A mano a mano che sarete più in forma, potreste aver bisogno di allenarvi di più e più a lungo. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana, e se possibile, spalmare gli esercizi in

Tono muscolare

Per tonificare i muscoli mentre siete sul vostro fitness trainer dovrete impostare la resistenza abbastanza alta. Questo sforzerà di più i muscoli delle vostre gambe e potrebbe voler dire che non potrete allenarvi per il tempo che avreste desiderato. Se anche voi state cercando di migliorare la vostra forma dovrete modificare il vostro programma di allenamento. Dovreste allenarvi normalmente durante le fasi di riscaldamento e di defaticamento, ma verso la fine della fase dell'esercizio dovreste aumentare la resistenza, per fare lavorare di più le vostre gambe. Dovrete ridurre la vostra velocità per mantenere la vostra freuenza cardiaca nella zona target.

Perdere peso

Qui il fattore importante è la quantità di sforzo che mettete. Più forte e a lungo lavorate e più calorie brucerete. In effetti è uguale a come se stesse allenandovi per migliorare la vostra forma, la differenza è l'obiettivo.

Frequenza cardiaca

Misurazione delle pulsazioni (sensori del cardiofrequenzimetro)

Le pulsazioni vengono misurate da sensori posti sulle impugnature quando l'utente tocca entrambi i sensori contemporaneamente. Un'accurata misurazione delle pulsazioni richiede che la pelle sia leggermente umida e costantemente a contatto con i sensori del cardiofrequenzimetro. Se la pelle è troppo asciutta o troppo bagnata, la misurazione delle pulsazioni diventa meno accurata.

TUNTURI®

‼ NOTA
- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

‼ NOTA
- La fascia toracica non è di serie con questa macchina. Se si desidera utilizzare una fascia toracica wireless, è necessario acquistarla come accessorio.

La misurazione della frequenza cardiaca più accurata si ottiene tramite una fascia cardiaca. La misurazione viene effettuata da un ricevitore della frequenza cardiaca combinato con una fascia toracica trasmittente. Per un'accurata misurazione della frequenza cardiaca, gli elettrodi sulla fascia del trasmettitore devono essere leggermente umidi e costantemente a contatto con la pelle. Se gli elettrodi sono troppo asciutti o troppo bagnati, la misurazione della frequenza cardiaca diventa meno accurata.

⚠ ATTENZIONE
- Se l'utente è portatore di pacemaker, consultare un medico prima di utilizzare una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.

⚠ AVVISO
- In presenza di numerosi dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca vicini, verificare che siano almeno ad una distanza di 1,5 metri uno dall'altro.
- In presenza di un solo ricevitore e numerosi trasmettitori di frequenza cardiaca, verificare che solo una persona con un trasmettitore sia all'interno del campo di trasmissione.

‼ NOTA
- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Indossare sempre la fascia toracica sotto gli abiti a diretto contatto con la pelle. Non indossare la fascia toracica sopra gli abiti. Indossando la fascia toracica sopra gli abiti, non sarà trasmesso alcun segnale.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.
- Il trasmettitore trasmette la frequenza cardiaca alla console fino ad una distanza di 1 metro. Se gli elettrodi non sono umidi, la frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display.
- Alcune fibre negli abiti (ad es. poliestere, poliammide) creano elettricità statica che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.
- Cellulari, TV e altri apparecchi elettrici creano un campo magnetico che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)

La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona uò raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata le seguente formula: 220 - ETÀ. La massima frequenza cardiaca varia da persona a persona..

⚠ ATTENZIONE
- Porre attenzione a non superare la massima frequenza cardiaca durante l'allenamento. In caso di appartenenza ad un gruppo a rischio, consultare un medico.

Principianti 50-60% della massima frequenza cardiaca

Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

Livello avanzato 60-70% della massima frequenza cardiaca

Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta..

Esperti 70-80% della massima frequenza cardiaca

Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

Utilizzo

Interruttore di alimentazione principale (fig. E-2A)

L'apparecchio è dotato di un interruttore di alimentazione principale per spegnere completamente l'apparecchio.

Per avviare l'apparecchio:
- Inserire la spina elettrica nell'apparecchio.
- Inserire la spina elettrica nella presa di corrente.
- Mettere l'interruttore principale in posizione on.

Per spegnere l'apparecchio:
- Mettere l'interruttore di alimentazione su off.
- Togliere la spina elettrica dalla presa elettrica.
- Togliere la spina elettrica dall'apparecchio.

Chiave di sicurezza (Fig F-4)

L'apparecchio è dotato di una chiave di sicurezza che deve essere inserita correttamente nella console per avviare l'apparecchio. Se togliete la chiave di sicurezza dalla console, l'apparecchio si fermerà immediatamente.
- Inserire la chiave di sicurezza nella feritoia nella console.
- Accertarsi che la clip della chiave di sicurezza sia attaccata correttamente al vostro indumento.
  Accertarsi che la clip non venga rimossa dal vostro indumento prima che la chiave di sicurezza venga rimossa dalla console.

‼ NOTA
- La console mostrerà E7 se la chiave di sicurezza non è nella posizione (corretta) durante l'avvio.

Interruttore automatico (Fig. E-2B)

L'apparecchio è dotato di un interruttore automatico che interrompe il circuito quando il carico di elettricità supera la capacità massima. Se ciò si verifica, si deve premere l'interruttore automatico.

⚠ AVVERTIMENTO
- Prima di premere l'interruttore automatico, togliere la spina elettrica dall'apparecchio.

Se l'apparecchio si spegne, procedere nel seguente modo per riavviare l'apparecchio:
- Togliere la spina elettrica dall'apparecchio.
- Premere l'interruttore automatico per avviare l'apparecchio.
- Inserire la spina elettrica nell'apparecchio.

‼ NOTA
- Acuni interruttori automatici usati nelle case non sono idonei per i picchi di corrente che si possono verificare quando un tapis roulant viene acceso o anche durante l'uso normale. Se il vostro tapis roulant fa scattare l'interruttore automatico (anche se ha l'amperaggio corretto e il tapis roulant è il solo apparecchio sul circuito) ma l'interruttore sul tapis roulant stesso non scatta, dovrete sostituire l'interruttore con un tipo adatto alle correnti di picco più elevate. Questo non è un difetto coperto dalla garanzia. Si tratta di una condizione che noi, in quanto produttori, non siamo in grado di controllare.

Aprire e ripiegare l'apparecchio (fig. F1-F2)
L'apparecchio può essere aperto per l'uso (fig. G1) e ripiegato per il trasporto e l'immagazzinaggio (fig. G2).
Fare riferimento alle illustrazioni per un modo corretto di aprire e ripiegare l'apparecchio.

⚠ ATTENZIONE
- Prima di richiudere l'apparecchio, accertarsi che l'inclinazione sia dello 0%. Se l'inclinazione non è allo 0%, l'azione di chiusura danneggerà il meccanismo.

Regolazione dei piedini di appoggio

L'attrezzo è dotato di piedini di appoggio regolabili.
Se risulta instabile, traballante o non ben livellata, questi piedini di appoggio possono essere regolati per apportare le correzioni richieste.

- Avvitare/svitare i piedini di appoggio come richiesto per mettere l'attrezzo in una posizione stabile e il più possibile livellata.
- Serrare il controdado* per bloccare i piedini di appoggio.

CONSIGLIO RAPIDO
- È più facile farlo con due persone, dove una persona può inclinare l'attrezzo, mentre l'altra effettua la regolazione necessaria.

Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/E_7agKqaUIc

‼ NOTA
- L'attrezzo è più stabile se regolato più vicino al pavimento. Pertanto, iniziare a livellare l'attrezzo avvitando completamente tutti i piedini di appoggio, prima di svitare i piedini di appoggio per stabilizzare e livellare l'attrezzo.

Console



⚠ AVVISO
- Non esporre la console alla luce solare diretta.
- Asciugare la superficie della console se è coperta da gocce di sudore.
- Non appoggiarsi sulla console.
- Toccare il display solo con la punta delle dita. Non toccare il display con le unghie o con oggetti appuntiti.

‼ NOTA
- La console passa in modalità standby quando l'apparecchio non viene utilizzato per 4 minuti.

Pulsanti

Stop/ RESET
- Premendo una sola volta, si arresta allenamento / tapis roulant dolcemente.
- Premendo due volte, si arresta allenamento / tapis roulant più velocemente.
- Per resettare la console, tenere premuto per 2 secondi in "modalità stop".

Start/Pausa
- Avvia l'allenamento selezionato, o riavvia l'allenamento messo in pausa quando si è in modalità pausa.
- Mette in pausa l'allenamento attivo.

Prog
- Premere per scorrere i programmi disponibili. (P0/ P1~P36/ U01~U03/ HRC1~HRC3/ FAT)

Mode (Modalità)
- Scorrere fra i parametri di impostazione target nella modalità di programmazione.
- Reset target tempo quando si imposta l'obiettivo tempo per i programmi "P1~P36".
- Premere per bloccare i display LED di scansione multipli quando si è in modalità esercizio.
- Premere ancora per sbloccare e attivare nuovamente la modalità di scansione.

Speed + (Velocità +)
- Aumenta la velocità (1.0 ~ 16.0 km/h).
- Premendo una sola vola si aumenta la velocità di 0.1 km/h.
- Tenendo premuto per due secondi si aumenta la velocità più rapidamente.
- Scorrere i programmi e cambiare i valori nella modalità di programmazione.

Speed - (Velocità -)
- Diminuisce la velocità (1.0 ~ 16.0 km/h).
- Premendo una sola vola si diminuisce la velocità di 0.1 km/h.
- Tenendo premuto per due secondi si diminuisce la velocità più rapidamente.
- Scorrere i programmi e cambiare i valori nella modalità di programmazione.

Tasti di scelta rapida:
I tasti di scelta rapida sono impostati come 6, 9, 12.
Ad esempio, la velocità cambia da qualsiasi velocità a 9 km/h premendo il tasto di scelta rapida 9.

Tasti di accesso rapido barra velocità:
- + Uguale a Velocità +.
- - Uguale a Velocità -.

Incline + (Pendenza +)
- Aumenta la pendenza (0 ~ 12 +1).
- Scorrere i programmi e cambiare i valori nella modalità di programmazione.

Incline - (Pendenza -)
- Diminuisce la pendenza (0 ~ 12 -1).
- Scorrere i programmi e cambiare i valori nella modalità di programmazione.

Tasti di scelta rapida pendenza.
I tasti di scelta rapida Pendenza sono impostati come 0, 5, 10.
Ad esempio, il livello di pendenza cambia da qualsiasi livello a 5 premendo il tasto di scelta rapida Pendenza 5.

Tasti di accesso rapido barra pendenza:
- + : Uguale a Pendenza +.
- - : Uguale a Pendenza -.

Spiegazione degli elementi visualizzati

Speed (Velocità)
- Mostra la velocità effettiva del tapis roulant in modalità allenamento.
- Mostra l'obiettivo di velocità in modalità programmazione.
- Mostra la selezione del programma quando si è in modalità programma.

LED percorso punteggiato
- Il percorso punteggiato da 400 metri mostra la posizione immaginaria come se si stesse correndo su una pista da corsa di 400 metri.

Incline (Pendenza)
- Visualizza le pendenza reale del tapis roulant in modalità allenamento.
- Mostra l'obiettivo di pendenza in modalità programmazione.

Distance (Distanza)
- Mostra la modalità di allenamento distanza percorsa.
- Mostra la distanza residua quando l'allenamento è in modalità conto alla rovescia.
- Mostra l'obiettivo di distanza quando si è in modalità di programmazione.

Time (Tempo)
- Mostra il tempo corso in modalità allenamento.
- Mostra il tempo residuo quando l'allenamento è in modalità conto alla rovescia.
- Mostra l'obiettivo di tempo quando si è in modalità di programmazione.

Steps (Passi)
La console visualizza il numero di passi percorsi durante l'allenamento.

‼ NOTA
- Per essere stabile, la funzione contapassi integrata richiede un peso dell'utente di almeno 40 kg e una velocità minima impostata di 3 Km/h.
- Se il peso corporeo e/o la velocità impostata sono inferiori, la funzione può risultare meno stabile.

Heart (Cuore)
- Mostra la frequenza cardiaca in modalità allenamento, o "P" quando non viene misurata nessuna frequenza.

Calories (Calorie)
- Mostra le calorie K consumate in modalità allenamento.
- Mostra le calorie K residue quando l'allenamento è in modalità conto alla rovescia.
- Mostra l'obiettivo di calorie K quando si è in modalità di programmazione.

‼ NOTA
- Questi dati sono una guida approssimativa per il confronto di diverse sessioni di allenamento e non possono essere usati nelle cure mediche.

Scan
- Visualizza la scansione di "Time/ Step", "Heart/ Incline" & "Calories/ Distance" ogni 5 secondi.
  Per bloccare la propria schermata preferita premere Modalità, premere di nuovo modalità per sbloccare e riattivare la modalità Scansione.

Spiegazione del bip acustico del display

La console è progettata per notificare l'utente con un bip acustico. Questo serve per informare l'utente del cambiamento per un allenamento più sicuro.
La console notificherà l'utente nei seguenti casi:
- Quando si raggiunge un obiettivo che è stato preimpostato.
- Per annunciare un cambiamento di velocità o inclinazione per il programma selezionato.

Programmi

Avvio rapido

- Premere il pulsante "Start/Pausa" per iniziare l'allenamento senza alcuna impostazione predefinita.
- Il tapis roulant parte alla velocità minima di 1.0 Km/h e mantiene la pendenza impostata.
- Regolare la velocità/pendenza manualmente in qualsiasi momento per cambiare l'allenamento, e stop/pausa quando lo si desidera.

Modalità target conto alla rovescia (P0)

La macchina deve essere in modalità avvio per accedere alla modalità Target conto alla rovescia.
Tenere premuto il pulsante "Stop/Reset" per 2 secondi per impostare tapis roulant in modalità di avvio.

- Premere il pulsante "Modalità" per selezionare la modalità di target conto alla rovescia:
  - Modalità allenamento 1: Target tempo.
    Usare i tasti "Speed + & -" per regolare il valore, quindi confermare premendo il pulsante di Mode.
    Predefinito 30:00 min. Intervallo 5:00~95:00 ± 1:00.

- Modalità allenamento 2: Target distanza.
  Usare i tasti "Speed + & -" per regolare il valore, quindi confermare premendo il pulsante di Mode.
  Predefinito 1,00 km. Intervallo 1.00~99.00 ± 1.0.
- Modalità allenamento 3: Conto alla rovescia calorie.
  Usare i tasti "Speed + & -" per regolare il valore. Predefinito 50.
  Intervallo 20~9990 ± 10.

- Premere il tasto "Start/Pausa" per iniziare subito l'allenamento quando si imposta il target desiderato.

‼ NOTA
- Quando si imposta un target, il tapis roulant si fermerà automaticamente una volta raggiunto il target preimpostato.
- È possibile impostare un solo target.

Terminare l'allenamento

- Mettere in pausa l'allenamento in qualsiasi momento premendo una volta il pulsante "Start/Pausa".
  Il display visualizzerà "PAUSA" mentre si è in modalità pausa. Il tempo massimo di pausa preimpostato è di 4,30 min.
- Premere il pulsante "Start/Pausa" per riprendere l'allenamento mentre si è in modalità "PAUSA".
- Premere una volta il pulsante "STOP" per interrompere l'allenamento.
- Premere due volte "STOP" per resettare la console.

Programmi preimpostati (P1~P36)

L'apparecchio dispone di 36 programmi preimpostati con profili diversi. (Tabella fig. G.)
- Premere i pulsanti "Prog" per selezionare il programma "P1~P36".
- Impostare il tempo di allenamento desiderato
  Usare i tasti "Speed + & -" per regolare il valore. Predefinito 30:00 min. Intervallo 5:00~95:00 ± 1:00.
- Premere il tasto "Start/Pausa" per iniziare l'allenamento.

‼ NOTA
- La velocità e la pendenza sono controllate in funzione del programma selezionato.
- Un bip acustico informerà l'utente che ci sarà una modifica di velocità e/o pendenza entro alcuni secondi.
- La durata di ogni segmento è 1/16 del tempo di allenamento impostato.
- Velocità e pendenza si possono cambiare in qualsiasi momento, ma interesseranno solo il segmento del profilo attivo. Il programma seguirà nuovamente il profilo quando passerà al segmento del profilo successivo.

Programmi utente (U01~U03)

L'apparecchio dispone di 3 programmi utente.
Ciascuno può essere adattato in base alle esigenze personali. Ogni programma utente ha 16 passaggi. Per ogni passaggio è possibile impostare la velocità e la pendenza. Ogni passaggio impiega 1/16 del tempo totale.

- Premere i pulsanti "Prog" per selezionare il programma "U-1~U-3".
- Impostare il tempo di allenamento desiderato
  Usare i tasti "Speed + & -" per regolare il valore. Predefinito 30:00 min.
  Intervallo 5:00~95:00 ± 1:00.
- Premere il tasto "Start/Pausa" per iniziare l'allenamento.

Modalità programmazione profilo.
- Premere il pulsante "Prog" e selezionare U-1/ U-2 o U-3.
- Premere il pulsante "Modalità" per aprire la modalità di programmazione per il programma utente selezionato.
- Si aprirà il menu di programmazione del profilo in cui è possibile impostare i valori di velocità e inclinazione del primo dei 16 segmenti.
- Per impostare i valori:
  - Usare i testi "Velocità + e -" per impostare la velocità desiderata.
  - Usare i testi "Inclinazione + e -" per impostare l'inclinazione desiderata.
  - Conferma premendo il pulsante "Modalità".
- Si apre la modalità di programmazione per il segmento 2 del profilo di programma.
- La programmazione dei restanti 15 segmenti deve essere eseguita nello stesso modo, finché tutti i 16 segmenti non saranno impostati.
- Quando si conferma il 16° segmento, la finestra tempo lampeggerà per impostare il tempo di allenamento desiderato.
- Per impostare il tempo di allenamento:
  Usare i tasti "Velocità + e -" per impostare il tempo di allenamento desiderato.
  Impostazione predefinita: 30:00 min. / Intervallo impostazione: 5:00~99:00 ± 1:00.
- Premere il tasto "Start/Pausa" per avviare il programma.

‼ NOTA
- Il profilo di programma utente programmato verrà salvato automaticamente in modo da poter essere utilizzato la volta successiva.

Grasso corporeo

Il programma Grasso corporeo serve a indicare lo stato fisico dell'utente sulla base dei parametri corporei e della frequenza cardiaca.

- Premere il pulsante "Modalità" per aprire la modalità programmazione.
- Premere i pulsanti "Prog" per selezionare il programma "8-1" , quindi il pulsante "Modalità" per confermare.
- Il display mostra "F1" (SESSO).
  Il display mostra "1"
  Premere i pulsanti "Speed + & -" per selezionare:
  1: Maschio/ 2: Femmina. Premere il pulsante "Modalità" per confermare.
- Il display mostra "F2" (Età). Il display mostra "25"
  Premere i pulsanti „Speed + & -" per selezionare: 1~99
  premere il pulsante "Modalità" per confermare.
- Il display mostra "F3" (Altezza). Il display mostra "170" cm
  Premere i pulsanti „Speed + & -" per selezionare: 100~220 cm
  premere il pulsante "Modalità" per confermare.
- Il display mostra "F4" (Peso). Il display mostra "70" kg
  Premere i pulsanti „Speed + & -" per selezionare: 20~150 kg
  premere il pulsante "Modalità" per confermare.
- Il display mostra "F5" (Attiva)
  Impugnare i sensori di misurazione della frequenza cardiaca per attivare la misurazione "GRASSO".
  Il risultato verrà visualizzato dopo circa 5~10 secondi. Vedere "Calcolo dei risultati".

⚠ ATTENZIONE
- Per questa funzione è necessario tenere i sensori di misurazione della frequenza cardiaca.

TUNTURI®

Calcolo dei risultati:
TIPO DI CORPO: (Rapporto grasso corporeo; 4 tipi)

Percentuale di grasso corporeo	0 ~17	Sottopeso
Percentuale di grasso corporeo	18 ~ 24	Standard
Percentuale di grasso corporeo	25 ~ 28	Sovrappeso
Percentuale di grasso corporeo	29 ~ +	Obesità

- BF = Grasso corporeo (in rapporto %)
- Il codice di errore "ER" sarà visualizzato se non è stata rilevata alcuna frequenza cardiaca durante il processo di misurazione del BF.

- Premere il pulsante "Stop/Reset" per uscire dal programma Grasso corporeo.

Programma HRC

Il programma HRC è un programma a velocità controllata basato sulla frequenza cardiaca. La velocità aumenta automaticamente quando la frequenza cardiaca è al di sotto dell'obiettivo e diminuisce quando viene superato.

- Premere i pulsanti "Prog" per selezionare "HRC"
  HRC1". Il limite di velocità massimo preimpostato è di 8 km/h
  HRC2: Il limite di velocità massimo preimpostato è di 12 km/h
  HRC3: Il limite di velocità massimo preimpostato è di 16.0 km/h,
  programma.
- Impostando la propria età, il display visualizza "25"
  Premere i pulsanti "Su/Giù" per selezionare: 1~99
  premere il pulsante "Modalità" per confermare.
- Verrà visualizzata la frequenza cardiaca target, in funzione dell'età impostata. Frequenza cardiaca target = (220-età) x0,6
  Premere i pulsanti "Su/Giù" per cambiare il valore target 60~200,
  premere il pulsante "Modalità" per confermare.
- Impostando il tempo di allenamento, il display visualizza "30:00"
  Premere i pulsanti "Su/Giù" per selezionare: 5:00~99:00
  premere il pulsante "Modalità" per confermare.
- Premere il tasto "Start/Pausa" per avviare il programma.

Funzione operativa HRC:
- Il programma HRC inizia con un tempo di riscaldamento di un minuto (la velocità non verrà regolata automaticamente)
- La velocità iniziale è 1,0 km/h, che può essere regolata manualmente a una velocità di riscaldamento confortevole.
- La console controlla la frequenza cardiaca ogni 30 secondi e controlla la velocità come indicato qui sotto.

Frequenza cardiaca	parametro	regolazione velocità
29+ BPM	Sotto target	+ 2,0 Km/h
6~29 BPM	Sotto target	+ 1,0 Km/h
0~5 BPM	Sotto target	Nessuna regolazione
0~5 BPM	Oltre il target	Nessuna regolazione
6~29 BPM	Oltre il target	- 1,0 Km/h
29+ BPM	Oltre il target	- 2,0 Km/h

‼ NOTA
- L'impostazione della pendenza non è controllata in modalità programma HRC, ma può essere controllata dall'utente in qualsiasi momento per intensificare o facilitare l'allenamento.
- La velocità può essere cambiata in qualsiasi momento dall'utente.
- Quando la velocità supera il limite di velocità preimpostato, si regolerà automaticamente all'impostazione di velocità preimpostata.
- Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, il tapis roulant interrompe l'allenamento.

⚠ ATTENZIONE
- Per questa funzione è necessaria la misurazione della frequenza cardiaca.

Funzione ERP

La funzione ERP può arrestare automaticamente il tapis roulant in modalità sospensione se rimane inattivo per 4:30 minuti.
Questa funzione può essere attivata o disattivata nei seguenti modi:
- Quando il tapis roulant è in "modalità avvio", tenere premuto il tasto "Modalità" per 3 secondi per alternare fra la modalità On e Off.
  - Se il display visualizza "1111" indica la modalità On.
    La macchina si sposterà in modalità sospensione dopo 4:30 minuti di inattività.
  - Se il display visualizza "2222" indica la modalità Off.
    La macchina non si sposterà in modalità sospensione dopo 4:30 minuti di inattività.

⚠ ATTENZIONE
- Consigliamo di impostare sempre la funzione ERP in modalità On.

Metrico/ Imperiale regolazione

Quando la velocità visualizzata non corrisponde alla tua aspettativa, la macchina potrebbe essere impostata in modo errato.

Metrico:	Min./ Max. velocità:
	1.0 Km/h/ 16.0 Km/h.
Imperiale:	Min./ Max. velocità:
	0.6 Mls/h/ 10.0 Mls/h.

Cambia unità per:
In modalità "ON":
Premere e tenere premuto il tasto "Prog" & "Speed -" per 3 secondi.
La console mostra la modalità S-01:
- 0.6 Quando si passa alla modalità Imperiale.
- 1.0 Passato alla modalità Metrico.
- Tenere premuto il pulsante MODE per due secondi per cambiare l'impostazione.

Premere il pulsante "Start/ Pause" per confermare l'impostazione e tornare nuovamente alla modalità utente.

Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/TiFldTbb8VQ

Bluetooth & APP

- Questa console può collegare una APP al dispositivo smart tramite Bluetooth (iOS & Android).
- Una volta che la console è collegata al dispositivo smart tramite Bluetooth, la console si spegnerà.

‼ NOTA
- Tunturi fornisce solo l'opzione per collegare la vostra console fitness tramite un collegamento bluetooth. Quindi Tunturi non può essere ritenuta responsabile di eventuali danni o malfunzionamento di prodotti che non siano prodotti Tunturi.
- Controllare il sito web per ulteriori informazioni.
  www.tunturi.com

Pulizia e manutenzione

⚠ ATTENZIONE
- L'attrezzo da allenamento richiede una manutenzione mensile, anche quando non viene utilizzato.
- Prima di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione, scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro.
- Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.

- Non bloccare le aperture di ventilazione. Mantenere le aperture di ventilazione pulite da polvere, sporco e altre ostruzioni.
- Pulire l'apparecchio con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
- Pulire la parti visibile dell'apparecchio con un aspirapolvere dotato di bocchetta a lancia.
- Verificare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano serrati.

⚠ ATTENZIONE
- Raccomandiamo di usare solo scarpe da interni sul tapis roulant. Se non si ha questo tipo di scarpe, è preferibile controllare le suole delle proprie scarpe prima di usarle sul tapis roulant per accertarsi che siano pulite, poiché il tapis roulant non può essere utilizzato se è presente della sporcizia proveniente dall'esterno.

Pulizia generale

Sporcizia, polvere, e peli di animali possono bloccare l'entrata dell'aria ed accumularsi sulla cinghia per la camminata. Mensilmente: pulire con un aspiratore sotto il tapis roulant per evitare l'accumulo di polvere.
PRIMA DI FARE QUESTO, BISOGNA STACCARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE..

Polvere sulla cinghia
Questo succede durante le normali fasi preliminari o fino a quando la cinghia non si sarà stabilizzata. Rimuovere l'eccesso di polvere con un panno umido ridurrà al minimo la formazione di polvere.

Cinghia e Pedana per la corsa

Il tapis roulant utilizza un letto a basso attrito molto efficiente. Le prestazioni sono migliori se la pedana viene mantenuta pulita e priva di polvere e sporcizia. La sporcizia e le particelle di polvere tra la pedana e il tappeto scorrevole danneggiano la superficie della pedana, compromettendo le prestazioni e la durata del prodotto.

Come pulire la pedana
Usare un panno morbido e asciutto per pulire il bordo della pedana e l'area tra il bordo del tappeto di scorrimento e il telaio. Cercare di arrivare anche sotto i bordi del tappeto di scorrimento, per rimuovere l'accumulo di sporco anche sui bordi.

Come pulire la superficie del tappeto di scorrimento
In primo luogo, usare una spazzola di nylon per rimuovere le particelle dalla superficie del tappeto di scorrimento. Si può usare un panno umido strizzato (senza detergenti o abrasivi) per pulire delicatamente la parte superiore testurizzata del tappeto. Lasciare asciugare completamente il tappeto prima di usarlo.

‼ NOTA
- Se il tappeto è troppo sporco per essere pulito solo con l'acqua, si può usare un sapone delicato, ma mai un solvente lubrificante.
- Evitare che non finisca mai della soluzione fra la pedana e il tappeto di scorrimento.

Questo dovrebbe essere fatto regolarmente per prolungare la vita del tappeto di scorrimento e della pedana.

Lubrificazione (fig. F-6)

‼ NOTA
- La pedana del tapis roulant viene pre-lubrificata prima di essere montata sul tapis roulant durante la produzione dell'attrezzo. Pertanto non è necessario lubrificare la pedana al primo utilizzo.

È necessario controllare regolarmente che la pedana sia lubrificata. Per questo motivo il tapis roulant presenta una funzione promemoria che si attiva ogni 300 km. La "FINESTRA TEMPO" visualizza "OLIO" e come promemoria emette un segnale acustico ogni 10 secondi. Seguire la procedura di controllo in basso; eliminare il messaggio "OLIO" e il segnale di avviso acustico tenendo premuto il pulsante "STOP" per almeno 3 secondi durante questo segnale di avviso.

⚠ AVVERTIMENTO
- Prima della lubrificazione, togliere la spina elettrica dalla presa di corrente.

⚠ ATTENZIONE
- Si consiglia di controllare la lubrificazione della cinghia di scorrimento almeno una volta al mese, in quanto più fattori del tempo possono essere efficaci per le condizioni del lubrificante.
- Lubrificare il tapis roulant solo se necessario. Se applicate troppo lubrificante, il tapis roulant slitterà facilmente a causa di una mancanza di frizione.

- Stare ben fermi sul tapis roulant.
- Afferrare il manubrio anteriore e spingere il tapis roulant con i piedi di modo che scivoli avanti e indietro. Il tapis roulant deve muoversi senza problemi e in modo uniforme senza fare rumore.
- Se il tapis roulant non si muove senza problemi e in modo uniforme o se non si muove per niente, toccare la parte inferiore del tapis roulant con le punte delle dita per verificare la lubrificazione:
  - Se sentite la lubrificazione o se le punte delle vostre dita sono lucide, significa che il tapis roulant è sufficientemente lubrificato.
  - Se non sentite la lubrificazione o se le punte delle vostre dita sono impolverate o ruvide, applicare del lubrificante (±10 ml.) nella parte centrale del tappeto sotto il tapis roulant e far funzionare l'apparecchio a 5km/h per almeno 5 minuti.
  - Dopo la lubrificazione, non chiudere l'attrezzatura prima di aver fatto un allenamento per 2 minuti a una velocità di almeno 5 km/h.
    Questo consentirà al lubrificante di venire completamente assorbito dalla pedana e distribuirsi in modo uniforme.

‼ NOTA
- Se 5 km/h è una velocità troppo elevata per le vostre possibilità, camminate pure alla velocità che preferite, ma aumentate la durata ad almeno 5 minuti.

Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/ceaOYnofY5k

TUNTURI®

Registrazioni della cinghia

Le prestazioni del vostro tapis roulant dipendono dal telaio che deve muoversi su una superficie ragionevolmente piana. Se il telaio non è in piano, il rullo anteriore e posteriore non possono andare paralleli, e potrebbe servire una registrazione continua della cinghia.

Il tapis roulant è progettato per tenere la cinghia di camminamento ragionevolmente centrata durante l'uso. E' normale che alcune cinghie si spostino su un fianco se la cinghia gira senza nessuno sopra. Dopo alcuni minuti di utilizzo, la cinghia di camminamento dovrebbe iniziare a centrarsi da sola. Se, durante l'uso, la cinghia continua a spostarsi su un lato, è necessario effettuare delle registrazioni.

ECCEZIONE:
Durante la riabilitazione dove l'utente utilizza una gamba più dell'altra, potrebbe succedere che la cinghia di camminamento si sposti su un lato. In questi casi non dovreste regolarla a meno che la cinghia di camminamento non si accentri.

Regolazione della tensione della cinghia.
La registrazione deve essere fatta dal rullo posteriore. I bulloni di regolazione si trovano alla fine delle guide dei passi nei coperchi terminali, come annotato nello schema qui sotto.

- Serrare i bulloni del rullo posteriore (in senso orario) solo quanto basta per evitare lo slittamento sul rullo anteriore. Girare entrambi i bulloni di registrazione della tensione della cinghia di camminamento con incrementi di ¼ di giro ognuno e verificare che vi sia la tensione corretta camminando sulla cinghia a bassa velocità, verificando che la cinghia non slitti. Continuare a tirare i bulloni fino a quando la cinghia non slitterà più.
- Se sentite che la cinghia è sufficientemente tesa, ma continua a slittare, il problema potrebbe essere una cinghia di trasmissione del motore lenta sotto il coperchio anteriore.
- Non serrare troppo
  Un sovrasserraggio danneggerà la cinghia e causerà un guasto prematuro del cuscinetto.

Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Centraggio della pedana (fig. F-5)
Il centraggio della pedana è necessario quando questa non scorre al centro della superficie di corsa. Questo si nota facilmente quando lo spazio tra la piattaforma laterale e la pedana è decisamente maggiore su un lato rispetto all'altro.
Questo può essere causato da:

CAUSA 1
Si sta usando una gamba più potente in fase di spinta durante l'allenamento. Questo fa sì che la pedana venga spinta di lato, ma si correggerà automaticamente quando si lascerà girare la pedana senza alcun carico per alcuni minuti.

CAUSA 2
Il tapis roulant non è livellato orizzontalmente, quindi la gravità tira lentamente la pedana verso l'estremità più bassa del tapis roulant. Questo va corretto livellando correttamente il tapis roulant, poiché non può essere risolto con nessun'altra regolazione.

CAUSA 3
La pedana non è centrata correttamente tra il tamburo a rulli anteriore e quello posteriore. Questo deve essere corretto regolando l'allineamento della pedana come qui sotto.

Per regolare l'allineamento della pedana, utilizzare la chiave a brugola fornita con il tapis roulant.
- Impostare il proprio tapis roulant a una velocità di ± 5 km/h, senza correrci sopra.
- Se la pedana scorre sul lato destro.
  Ruotare in senso antiorario per 1/4 di giro il bullone di regolazione del rullo posteriore sinistro, situato all'estremità posteriore in un incavo nel coperchio del rullo posteriore.
- Se la pedana scorre sul lato sinistro.
  Ruotare in senso antiorario per 1/4 di giro il bullone di regolazione del rullo posteriore destro, situato all'estremità posteriore in un incavo nel coperchio del rullo posteriore.
- Attendere ±2 minuti per dare alla pedana in movimento il tempo di rispondere alla regolazione prima di ripetere eventualmente le fasi di regolazione per ottenere il risultato desiderato.

‼ NOTA
- Bisogna considerare, che un piccolo aggiustamento può fare una grande differenza, quindi effettuare degli aggiustamenti graduali.

Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/qx5AvTv00J4

La cinghia potrebbe richiedere una registrazione dell'orientamento a seconda dell'uso e dalle caratteristiche di camminamento/corsa. Alcuni utenti influenzeranno l'orientamento in modo differente. Prevedete di fare le regolazioni richieste per centrare la cinghia. Le regolazioni diventeranno meno di una manutenzione se la cinghia è usata. Un orientamento corretto della cinghia è responsabilità del proprietario comune a tutti i tapis roulant.

‼ NOTA
- I danni alla cinghia di camminamento causati da un orientamento/ registrazione di tensione non corretti non sono coperti dalla garanzia.

Disturbi durante l'uso

Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

Se si richiedono parti di ricambio, fornire sempre il modello, il numero di serie dell'apparecchiatura e il numero di parte di ricambio per la parte necessaria. L'elenco dei pezzi di ricambio è sul retro di questo manuale. Utilizzare solo pezzi di ricambio citati nell'elenco delle parti di ricambio.

Codici di errore

Se il display mostra un codice di errore (contrassegnato con "E" + numero), riavviare l'apparecchio e controllare se il display continua a riportare il codice di errore. Se il display continua a riportare il codice di errore, contattare immediatamente il rivenditore.

Oil

OIL non è un codice di errore, vedi “Librificazione”

E7

La console mostrerà il codice E7 quando la chiave di sicurezza non è in posizione durante l’avvio.
E7 non è un codice di errore, vedi “Chiave di sicurezza”

Sensazione di instabilità o instabilità durante l’uso
Se la macchina si sente instabile o instabile durante il funzionamento, è consigliabile regolare i piedini di supporto per portare il telaio all’altezza corretta. Leggi le istruzioni in questo manuale nella sezione: “Uso”

Trasporto e stoccaggio

⚠ ATTENZIONE
- Prima di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione, scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro, e staccarsi poi dal trainer.
- Per trasportare e spostare l’apparecchio sono necessarie almeno due persone.
- Verificare che non siano presenti persone o oggetti sotto l’apparecchio.
- Ripiegando l’apparecchio, porre attenzione che si blocchi in posizione con uno scatto per evitare che ricada giù.

⚠ AVVISO
- Prima di piegare l’apparecchio, verificare che l’inclinazione sia 0%. Se l’inclinazione non è 0%, ripiegando l’apparecchio si può danneggiare il meccanismo.

- Spostare l’apparecchio come illustrato (fig. E3). Spostare l’apparecchio e abbassarlo con cura. Collocare l’apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento. Spostare l’apparecchiatura con attenzione sulle superfici irregolari. Non spostare l’apparecchio al piano superiore utilizzando le ruote ma sostenerlo per le impugnature.
- Riporre l’apparecchio in posizione verticale (fig. E2). Riporre l’apparecchio in un luogo asciutto con la minore variazione di temperatura possibile.

Garanzia

Garanzia dell’attrezzo sportivo Tunturi

Condizioni di garanzia
Il consumatore beneficia dei diritti legali applicabili previsti dalla legislazione nazionale in materia di commercio di beni di consumo. La garanzia non limita tali diritti. La Garanzia dell’acquirente è valida solo se l’articolo viene utilizzato in un ambiente approvato da Tunturi New Fitness BV per quel determinato attrezzo. Le istruzioni relative all’ambiente e di manutenzione specifiche per il prodotto sono riportate nel “manuale utente” del prodotto. Il “manuale utente” può essere scaricato dal nostro sito web. http://manuals.tunturi.com

Condizioni per la garanzia
La garanzia entra in vigore dalla data dell’acquisto dell’attrezzo. Le condizioni per la garanzia possono variare in funzione del paese. Rivolgersi al rivenditore di zona per maggiori informazioni sulle condizioni per la garanzia.

Copertura della garanzia
L’azienda Tunturi Ltd ed i suoi rappresentanti non rispondono per nessun motivo dei danni indiretti causati all’acquirente dall’attrezzo. Per danni indiretti s’intendono quelli relativi al mandato sfruttamento dell’attrezzo, mancato guadagno o altri danni di natura economica.

Limiti di garanzia
La garanzia copre i difetti di materiale e fabbrica dell’attrezzo che si manifestano subito dopo l’acquisto. La garanzia copre solo i difetti che si manifestano durante l’uso normale e conforme alle istruzioni del manuale di installazione, manutenzione ed uso fornito da Tunturi. L’azienda Tunturi Ltd ed i suoi rivenditori non rispondono dei danni causati da eventi al di fuori del loro controllo. La garanzia riguarda solo il proprietario originario dell’attrezzo ed è in vigore solo in quei paesi in cui Tunturi Ltd dispone di un proprio rappresentante autorizzato.
La garanzia non copre i difetti di quegli attrezzi o componenti che sono stati modificati senza l’espressa autorizzazione del fabbricante Tunturi Ltd. La garanzia non copre i difetti causati dalla normale usura, da un uso in condizioni non previste, dalla corrosione, dalla movimentazione e dal trasporto.

La garanzia non copre rumori o suoni emessi durante l’uso a meno che non impediscano l’uso dell’attrezzo e che non siano causati da un guasto all’attrezzo stesso.
La garanzia non comprende nemmeno i normali interventi di servizio dell’attrezzo, come per esempio la pulizia, lubrificazione, controllo periodico dei componenti né le piccole installazioni che può effettuare il cliente stesso e che non richiedono lo smontaggio/montaggio dell’attrezzo. Questi interventi sono, per esempio, la sostituzione del pannello, dei pedali o di altri componenti analoghi. La garanzia non copre gli interventi di riparazione previsti, se non vengono eseguiti da un rappresentante autorizzato Tunturi. Se sbagliate a seguire le istruzioni del manuale d’uso, decade subito la garanzia sul prodotto.

Dati tecnici

Parametrro	Unità di misura	Valore
Tensione di alimentazione	Vca	210~240
Frequenza di alimentazione	HZ	50~60
Velocità	Km/H	1.0~16.0
Inclinazione	Step	0~12
Lunghezza / (ripiegato)	Cm	154.9 / (87.0)
Lunghezza / (ripiegato)	Inch	61.0 / (34.3)
Larghezza	Cm	73.1
Larghezza	Inch	28.8
Altezza / (ripiegato)	Cm	134.5 / (139.0)
Altezza / (ripiegato)	Inch	53.0 / (54.7)
Peso	Kg	62.0
Peso	Lbs	136.6
Peso massimo utente	Kb	120
Peso massimo utente	Lbs	265
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Sì No No Sì No

‼ NOTA
- Per conoscere le dimensioni del prodotto e le dimensioni funzionali si prega di guardare l'illustrazione H.

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il Signature T20 Tapis roulant è conforme alle seguenti norme e direttive:

- Direttiva RoHS (2011/65/EU)
- Direttiva Macchine (2006/42/EC)

Con la presente, Tunturi New Fitness BV dichiara che il Rullo per Signature T20 Tapis roulant di tipo apparecchiatura radio è conforme alla Direttiva 2014/53/EU.

La dichiarazione di conformità, comprensiva di tutte le norme e direttive, può essere scaricata dal nostro sito web:
https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

- Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche.
- Le specifiche tecniche possono essere modificate senza preavviso.
- Vedere il nostro sito Web per la versione del manuale più recente.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

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

/ TunturiFitness

Tunturi_Fitness

Tunturi
Tunturi Service

20250825-W