

# TUNTURI®

From the **Heart**

## Treadmill

---

English	2
Deutsch	14
Nederlands	26
Italiano	38
Español	50
Swedish	62
Finnish	74
Français	86

Serial number  
Serienummer  
Numero de serie  
Serienummer  
Numero di serie  
Nòmero de serie  
Serienummer  
Sarjanumero



[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

# Contents

## Installation -

Important safety instructions	2
Important Electrical Information	3
Grounding Instructions	3
Important Operation Instructions	3
Safety Key	4
Assembly instructions	5
Console	7
Console operation	7
Moving and storage	12

## Fitness -

Fitness test	9
Heart rate	10
Exercising	11

## Maintenance -

Maintenance	11
Troubleshooting	12
Technical data	13

## Product information -

Exploded view	96
Parts list	97

## Welcome to the world of Tunturi exercising!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at [WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM)

## Important Safety Instructions

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

### NOTE!

Read all instructions before using this appliance.

### To reduce any risk to persons:

- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects into any opening or under the treadmill.
- Never leave the treadmill unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Close supervision is necessary when the treadmill used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- Use the treadmill only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by Tunturi.
- Before you start using the treadmill, make sure that

it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.

- Keep the cord away from heated surfaces.
- Platinum Treadmill must not be used outdoors. Platinum Treadmill tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. Air humidity must never exceed 90 %.
- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the treadmill to a service center for repair.
- Never operate the appliance with the air opening blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- The device must not be used by persons weighing over 150 kg (330 lbs).
- Information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Do not block the rear of the treadmill. Provide a minimum of 1 meter clearance between the rear of the treadmill and any fixed object.
- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly gaseous environment.
- Never drop or insert any object into any openings.
- To disconnect, turn all controls to the off position, remove tether cord, then remove the plug from the outlet.
- Use handrails provided; they are for your safety.

### NOTE!

Never use extension cords between the treadmill and your wall outlet. The device's maximum power consumption is 15 A. Outlets with fluctuating voltage of more than 10 % may result in erratic performance or cause damage to treadmill electronics. Using electrical power other than that, which has been specified in this manual will ultimately void any warranty, implied or otherwise.

Do not use an extension cord unless it is 16awg or larger, with only one outlet on the end. The treadmill should be the only appliance in the electrical circuit. Do not attempt to disable the grounded plug by using improper adapters, or in any way modify the cord set. A serious shock or fire hazard may result along with computer malfunctions.

### NOTE!

To reduce the risk of electric shock disconnect your treadmill from the electrical outlet prior to cleaning and/or service work.

Remove tether cord after use to prevent unauthorized treadmill operation

### **NOTE!**

Treadmills need constant lubrication. After not using the machine for a while, the deck could dry out and needs to be lubricated. Make sure you check after long periods if the belt needs lubrication. Check the lubrication section on page 8.

## Important Electrical Information

### **NOTE!**

NEVER use a RCD - Residual Current Device (U.S. ver.= GFCI) - wall outlet with this treadmill. As with any appliance with a large motor, the RCD/GFCI will trip often. Route the power mains cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.

### **NOTE!**

NEVER remove any cover without first disconnecting AC power. 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.

### **NOTE!**

NEVER expose this treadmill to rain or moisture. This product is NOT designed for use outdoors, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The temperature specification is 40 degrees c, and humidity is 95%, non-condensing (no water drops forming on surfaces).

Circuit breakers: 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. This part is available through most electrical supply stores

## 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.

### **NOTE!**

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.

## Important Operation Instructions

- NEVER operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.
- NEVER use your treadmill during an electrical storm. Surges may occur in your household power supply that could damage treadmill components.
- Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the center of the belt; which may result in serious injury.
- NEVER mount or dismount the treadmill while the belt is moving. The treadmills start with at a very low speed and it is unnecessary to straddle the belt during start up. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate the unit.
- Always hold on to a handrail or hand bar while making control changes (incline, speed, etc.).

Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact your dealer.

## **Safety Key**

---

A safety key is provided with this unit. It is a simple magnetic design that should be used at all times. It is for your safety should you fall or move too far back on the running belt.

Pulling this safety key will stop running belt movement.

### **To Use:**

1. Place the magnet into position on the console control head. Your treadmill will not start and operate without this.
2. Fasten the plastic clip onto your clothing securely to assure good holding power. Note: The magnet has strong enough power to minimize accidental, unexpected stopping. The clip should be attached securely to make certain it does not come off. Be familiar with its function and limitations. The treadmill will stop, depending on speed, with a one to two step coast anytime the magnet is pulled off the console. Use the red Stop / Pause switch in normal operation.

**SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL**

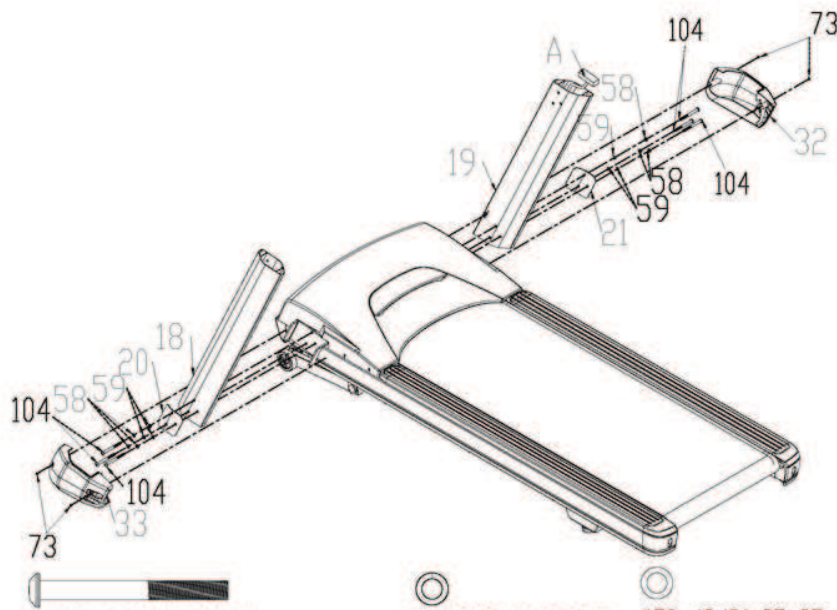
## Assembly instructions

### Step 1: Upright Tubes

1. The right side upright tube (19) has the computer cable (A) pre-installed. Lift the tube off the walking surface and attach it to the base frame. You need to gently pull on the computer cable as you line up the upright tube, taking the slack out, so the cable does not get pinched between the tube and the base frame. Assemble one 3/8" x 3-3/4" Button Head Socket Bolt (104), 3/8" split washer (58) and 3/8"

- flat washer (59) through the top hole in the retaining plate (20), and corresponding top hole in the upright tube, and screw into the base frame. Now install the other two bolts (104) and washers (58 & 59) and tighten all three securely.
2. Install the left upright (18) in the same manner.
3. Install the lower side caps (32 & 33) with four M5 x 12mm Phillips Head screws (73).

1.



#104 3/8"x3-3/4"  
Button Head Socket Bolt-6pcs



#58 3/8"x16.5x2.0T  
Split Washer-6pcs



#59  $\varnothing$ 3/8"x25x2T  
Flat Washer-6pcs



#73 M5x12L  
Phillips Head Screw-4pcs

## Step 2: Console Assembly to Upright Tubes

1. Attach the two interface mounts (3 left & 4 right) to the console assembly frame with six M8 x 12mm screws (108).
2. Connect the console computer cable (C) to the mating cable (A) from the upright tube.
3. Attach the console assembly to the top of the uprights with six 3/8" x 3/4" bolt (105), 3/8" split washer (58) and 3/8" flat washer (59). Be careful not to pinch the computer cable.

2.



#105 3/8"x3/4"L  
Button Head Socket Bolt-6pcs



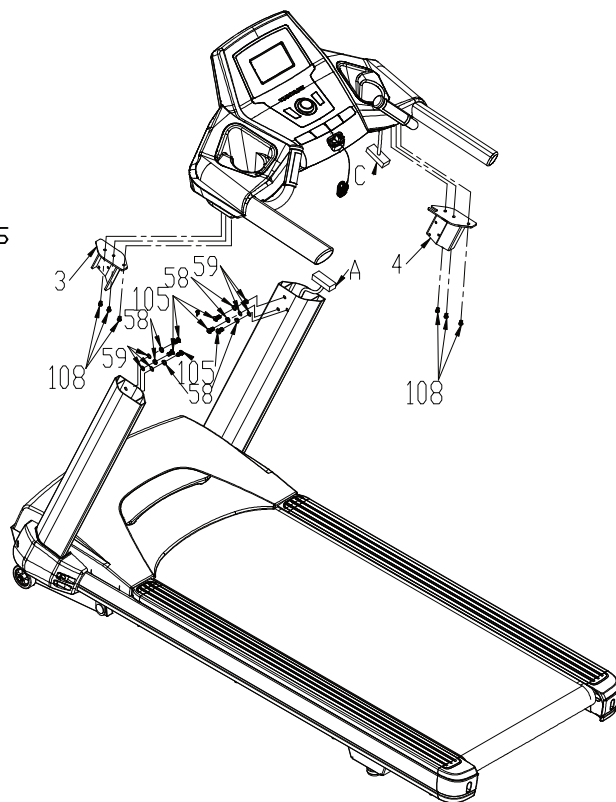
#58 3/8"x16.5x2.0T  
Split Washer-6pcs



#59  $\varnothing$ 3/8"x25x2T  
Flat Washer-6pcs



#108 M8x12L  
Socket Head Cap Bolt-6pcs



## Console

### Power on:

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor hood. Ensure that the safety key is installed, as the treadmill will not power on without it.

After 2 min of no use (pedaling input or button input), the console will turn off automatically.

### Keys

1. QUICK / START  
This is the quickest way to start a workout. Use QUICK/START button to begin a selected training or to resume your workout during Pause.
2. BACK / STOP  
Use BACK/STOP button to navigate back towards Program Menu. During training, you can pause or stop your training session by pressing BACK/STOP button.
3. JOGWHEEL  
The JOGWHEEL functions in two ways:
  - A) By rotating the JOGWHEEL clockwise, you can scroll the menus downwards or to the right, and increase values or resistance. By rotating the JOGWHEEL counter-clockwise, you can scroll the menus upwards or to the left, and decrease values or resistance.
  - B) By pressing the JOGWHEEL, you accept the selection you made.

During training you can also use the JOGWHEEL:

  - A) By rotating the JOGWHEEL, you can update the speed.
  - B) Press the JOGWHEEL to switch to Incline, which you can update by rotating.
4. ELEVATION CONTROL KEYS  
Click the elevation up key to increase elevation in 0.5% increments, and the elevation down key to decrease it in 0.5% increments. Pressing these keys longer makes the speed change faster. Track elevation ranges from 0.25% to 15%.
5. SPEED CONTROL KEYS (Rabbit / Turtle)  
Rabbit key increases the belt speed in 0.1 kmh /mph increments, the turtle key decreases it in 0.1 kmh /mph increments. Pressing these keys longer makes the speed change faster. Speed ranges from 1.0-18 kmh / 0.5-12 mph.



### Message bar

During the workout and menu selection, there are helpful hints and explanations in the message bar on the bottom of the display.

## Operating the console

### Personal data

After the console powers up for a few seconds, it will display personal data. You can adjust your own personal data or press QUICK/START button to begin Program Menu.

To update personal data, select the value to change with the JOGWHEEL, press ENTER and adjust the value. Press ENTER again to confirm the updated value.

### Create Personal Data

- Select a language by rotating the JOGWHEEL and confirm your selection by pressing the JOGWHEEL. You will automatically be taken to the next setting.
- Select the units you wish to use: Metric—km/kg/cm, or the corresponding Imperial—ml/lbs/inch. Make your selection by rotating the JOGWHEEL, and confirm by pressing the JOGWHEEL.
- Set your gender by rotating the JOGWHEEL. Confirm your selection.
- Set your age. Confirm your selection.
- Set your height. Confirm your selection.
- Set your weight. Confirm your selection.
- Set your maximum heart rate using the formula  $220 - \text{age}$ . If you know your exact maximum heart rate, you can adjust the estimated maximum heart rate given by the meter.

After you have updated all Personal Data, select SAVE & CONTINUE, and press ENTER to proceed. If needed, you can access the Personal Data again from the Program Menu.

### Program menu

In the Program Menu, you can select one of the following training sessions via the JOGWHEEL.

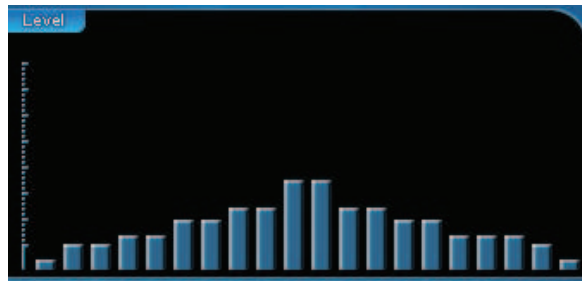
### Manual

Basic program, with which you can set your effort level manually with the JOGWHEEL during the workout.

- After selecting the Manual program, you can set target TIME, DISTANCE, CALORIE or THR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, press START button to begin training.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.

## Hill

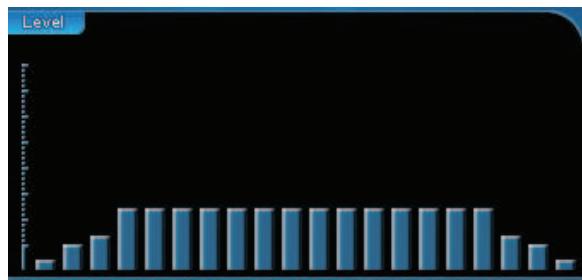
The Hill program simulates going up and down a hill. The resistance in the pedals will steadily increase and then decrease during the program.



- After selecting the Hill program, you can set target TIME, DISTANCE, CALORIE, TARGET SPEED or THR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, press START button to begin training.
- This program will start with a warming up skip by pressing START button.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.
- This program ends with a cooling down, you can skip by pressing STOP button.

## Fatburn

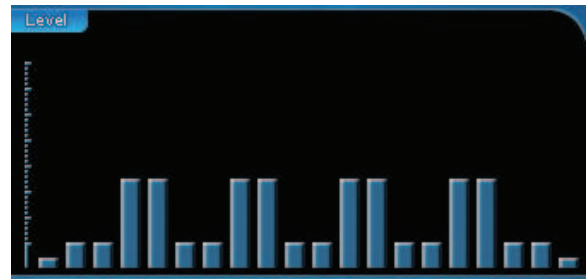
The Fat Burn program is designed to maximize the burning of fat. The absolute best way to burn fat is to keep your heart rate at around 60% to 70% of its maximum potential. This program does not use heart rate but simulates a lower, steady exertion workout.



- After selecting the Fatburn program, you can set target TIME, DISTANCE, CALORIE, TARGET SPEED or THR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, press START button to begin training.
- This program will start with a warming up skip by pressing START button.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.
- This program ends with a cooling down, you can skip by pressing STOP button.

## Interval

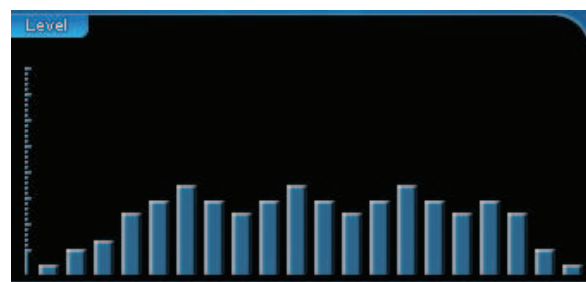
The Interval program takes you through high levels of intensity followed by periods of low intensity. This program increases your endurance by depleting your oxygen level followed by periods of recovery to replenish oxygen. Your cardio vascular system gets programmed to use oxygen more efficiently this way.



- After selecting the Interval program, you can set target TIME, DISTANCE, CALORIE, TARGET SPEED or THR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, press START button to begin training.
- This program will start with a warming up skip by pressing START button.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.
- This program ends with a cooling down, you can skip by pressing STOP button.

## Cardio

The Cardio program is designed to increase your Cardio vascular function. This is an exercise for your heart and lungs. It will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity. This is achieved by incorporating a higher level of exertion with slight fluctuations in work.



- After selecting the Cardio program, you can set target TIME, DISTANCE, CALORIE, TARGET SPEED or THR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, press START button to begin training.
- This program will start with a warming up skip by pressing START button.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.
- This program ends with a cooling down, you can skip by pressing STOP button.



## 5 K

This is a preset for 5 km distance track.

- Press START button to begin training.
- This program will start with a warming up skip by pressing START button.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.
- This program ends with a cooling down, you can skip by pressing STOP button.

## User

The User program is designed to create your own workout.

- After selecting the User program, you can set target TIME, DISTANCE, CALORIE, TARGET SPEED or THR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, you can personalize the level profile for the training, by selecting the steps and increasing or decreasing the steps.
- Then press START button to begin training.
- This program will start with a warming up skip by pressing START button.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.
- This program ends with a cooling down, you can skip by pressing STOP button.

## Target HR 1 & 2

The Target HR (Heart Rate) programs allow you to preset your pulse level.

- After selecting a Target HR program, you can set target TIME, or HR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).

- After your settings are done, press START button to begin training.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.

## Fitness test

The fitness test is based on the Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, and is a submax VO<sub>2</sub> (volume of oxygen) test. The test will increase speed and elevation alternately until you reach 85% of your Max heart rate. The time it takes for you to reach 85% determines the test score as shown in the chart below.

### Before the test:

- Select a language by rotating the JOGWHEEL and confirm your selection by pressing the JOGWHEEL. You will automatically be taken to the next setting.
- Select the units you wish to use: Metric—km/kg/cm, or the corresponding Imperial—ml/lbs/inch. Make your selection by rotating the JOGWHEEL, and confirm by pressing the JOGWHEEL.
- Set your gender by rotating the JOGWHEEL. Confirm your selection.
- Set your age. Confirm your selection.
- Set your height. Confirm your selection.
- Set your weight. Confirm your selection.
- Set your maximum heart rate using the formula  $220 - \text{age}$ . If you know your exact maximum heart rate, you can adjust the estimated maximum heart rate given by the meter.

Press START button to begin training.

Sex	Level	Age					
		18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
MALE	Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Very good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Good	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Low	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Very Low	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20
FEMALE	Excellent	56	52	45	40	37	32
	Very good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Good	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Low	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Very Low	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

### The data shown during the test is:

- Time indicates total elapsed time
- Incline in percent grade
- Distance in Miles or Kilometers depending on preset parameter.
- Speed in MPH or KPH depending on preset parameter.
- Target Heart Rate and Actual Heart Rate are shown in the message window.

### After the test:

- Cool down for about one to three minutes.
- The display will show your training result. Its meaning is stated in the table below.
- Take note of your score because the console will automatically continue after a few minutes.

## Heart Rate Training

### A word about Heart Rate:

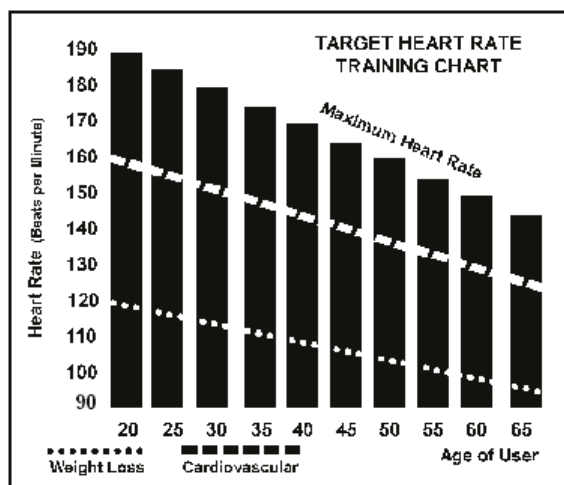
The old motto, "no pain, no gain", is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising comfortably. A great deal of this success has been promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their usual choice of exercise intensity was either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum heart rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 70% of your MHR is the zone that burns fat while 80% is for strengthening the cardiovascular system. This 70% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.

For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (maximum heart rate)} \\ 180 \times 0.7 &= 126 \text{ beats per minute (70\% of maximum)} \\ 180 \times 0.8 &= 144 \text{ beats per minute (80\% of maximum)} \end{aligned}$$

So for a 40 year old the training zone would be 126 to 144 beats per minute.



### How to wear your wireless chest strap transmitter:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your body facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
4. Position the transmitter immediately below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 black square areas on the reverse side of the belt and either side of transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After "warming up", this problem lessens. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.
6. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver - to achieve a strong steady signal. The length of range may vary some what but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter immediately against bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, moisten the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.

**NOTE!**

The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). If your chest strap has a replaceable battery the replacement battery is Panasonic CR2032.

**Caution! Do not use this product for Target Heart Rate unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.**

1. Areas to look at for interference, which may cause erratic heart rate:
2. Microwave ovens, TVs, small appliances, etc. Fluorescent lights.
3. Some household security systems.
4. Perimeter fence for a pet.
5. Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the logo is right side up.
6. The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
7. If you continue to experience problems contact your dealer.

**Exercising**

Working out with this device is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should 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. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should be above all pleasant. You should work up a light sweat but you should not get out of breath during the workout.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. You should start slowly at a low pedalling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedalling speed can be increased gradually.

**Maintenance**

**Belt and Running Deck**

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

**NOTE!**

The Running belt is pre-waxed. Any form lubrication will harm the performance and durability of the running belt.

**Belt Dust**

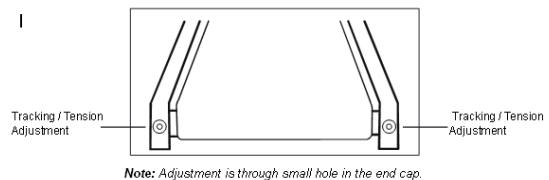
This occurs during normal break-in or until the belt stabilizes. Wiping excess off with a damp cloth will minimize buildup.

**General Cleaning**

Dirt, dust, and pet hair can block air inlets and accumulate on the running belt. On a monthly basis: vacuum underneath your treadmill to prevent buildup. Twice a year, you should remove the black motor hood and vacuum out dirt that may accumulate. UNPLUG POWER CORD BEFORE THIS TASK.

**Belt adjustments:**

Running 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, as noted in diagram below.



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 Overtighten**

Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure.

**Running belt tracking adjustment:**

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

The treadmill is designed to keep the running belt reasonably centered while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with

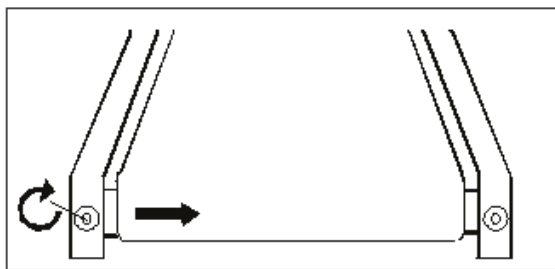
no one on it. After a few minutes of use, the running belt should have a tendency to center itself. If, during use, the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary.

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

#### To set running belt tracking:

A 10 mm Allen wrench is provided to adjust the rear roller. Make tracking adjustments from the left side only. Set belt speed at approximately 3 to 5 kph.

Remember, a small adjustment can make a dramatic difference!



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

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

#### **NOTE!**

Damage to the running belt resulting from improper tracking /tension adjustments is not covered under the 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.

## Moving and storage

Move the Platinum Treadmill treadmill according to the following instructions: turn off the power switch and unplug the power cord from the wall and the treadmill. Stand behind the treadmill and take hold of the aluminium profile at the rear end of the treadmill. Tilt the rear end of the equipment so that it rests on the transportation wheels, and move the equipment by wheeling. Lower the treadmill carefully onto the floor.

#### **NOTE!**

Transport the treadmill with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step. The treadmill should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment. The running belt needs to be realigned and centered after moving.

To prevent malfunctioning of the treadmill, store it in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust. Always unplug the treadmill from the electrical outlet when not in use.

## Technical specifications

Length	213 cm
Height	144 cm
Width	89 cm
Weight	155 kg
Running surface	56 x 152 cm
Speed	1-18 km/h 0-12 mph
Elevation range	0-15 %
Motor	3,5 hp (AC)

The Platinum treadmill meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label. The Platinum treadmill meets EN precision and safety standards (Class SA, EN-957, parts 1 and 6).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

### NOTE!

The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

**WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAININGS  
WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING  
PARTNER**

# Inhaltsverzeichnis

## Installation -

Wichtige sicherheitshinweise	14
Wichtige elektrische Informationen	15
Erdungsanweisungen	15
Wichtige Betriebshinweise	15
Sicherheitsschalter	16
Montageanweisungen	17
Konsole	19
Bedienung der Konsole	19
Transport und Lagerung	24

## Fitness -

Fitness test	21
Herzfrequenztraining	22
Trainieren mit Tunturi	23

## Maintenance -

Wartung	23
Betriebsstörungen	24
Technische Daten	25

## Product information -

Exploded view	96
Parts list	97

## Herzlich willkommen in der Welt des Trainierens mit Tunturi!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi [WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM).

## Wichtige sicherheitshinweise

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

### **BITTE BEACHTEN!**

Lesen Sie alle Anweisungen durch, bevor Sie das Gerät verwenden

Ihr Heimtrainer wurde für das Heimtraining und für die leichte kommerzielle Nutzung entwickelt. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Einsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen

und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

- Das Gerät nur an geerdete Schuko-Steckdosen anschließen und zum Anschluss kein Verlängerungskabel verwenden. 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.
- Modifikationen an Steckdosen und Netzkabel dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden, die mit der Wartung von elektromechanischen Geräten vertraut sind und eine gültige Genehmigung für die Durchführung derartiger Wartungs- und Reparaturarbeiten haben.
- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
- Keine anderen als die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vornehmen. Vor Montage- und Reparaturarbeiten das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 150 kg liegt.
- Blockieren Sie den Raum hinter dem Laufband nicht. Lassen Sie mindestens 1 Meter Raum hinter dem Laufband und einem anderen Objekt frei.
- Verwenden Sie das Laufband nicht dort, wo Aerosolsprays verwendet oder Sauerstoff angebracht wird. Funken aus dem Motor können hohe Gaskonzentrationen entzünden.
- Lassen Sie niemals einen Gegenstand in eine der Öffnungen fallen.
- Um das Gerät vom Netz zu trennen, stellen Sie alle Schalter in die Aus-Position, lösen Sie die Halteschnur und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
- Verwenden Sie die Handgriffe; sie dienen Ihrer Sicherheit.

### **BITTE BEACHTEN!**

VERWENDEN SIE EIN VERLÄNGERUNGSKABEL, WENN ES KEIN 16AWG ODER GRÖßER IST, MIT NUR EINER BUCHSE AM ENDE. Das Laufband sollte das einzige Gerät im Stromkreislauf sein. VERSUCHEN SIE NICHT, DEN GEERDETEN STECKER MIT UNGEEIGNETEN ADAPTERN ZU DEAKTIVIEREN ODER IN ANDERER WEISE DIE KABEL ZU VERÄNDERN. Dies kann zu ernsthaften Stromschlägen und zu Computerfunktionsstörungen führen.

## **BITTE BEACHTEN!**

Um das Risiko von Stromschlägen zu minimieren, trennen Sie Ihr Laufband von der Stromversorgung, bevor Sie es reinigen und/oder warten.

Entfernen Sie nach der Verwendung die Halteschnur, um einen nicht erlaubten Betrieb des Laufbands zu verhindern.

## **BITTE BEACHTEN!**

Lauftrainer müssen ständig geschmiert werden. Wenn Sie das Gerät eine Weile nicht benutzt haben, kann das Laufdeck austrocknen und muss deshalb geschmiert werden. Prüfen Sie nach langen Zeitabständen, ob das Band geschmiert werden muss. Lesen Sie dazu den entsprechenden Abschnitt auf Seite 8.

## **Wichtige elektrische Informationen**

### **BITTE BEACHTEN!**

NIEMALS eine RCD-Steckdose für das Laufband verwenden - Residual Current Device (Fehlerstromschutzschalter) (U.S. ver.= GFCI). Wie bei jedem Gerät mit einem starken Motor, würde das RCD/GFCI oft ausgelöst werden. Führen Sie das Stromkabel abseits aller beweglichen Teile des Laufbands, einschließlich des Hebemechanismus und der Transporträder.

### **BITTE BEACHTEN!**

NIEMALS das Laufband Regen oder Feuchtigkeit aussetzen. Dieses Produkt ist NICHT für die Nutzung in Außenbereichen, an einem Pool oder Becken oder in anderer Umgebung mit hoher Feuchtigkeit geeignet. Die zulässige Höchsttemperatur beträgt 40 Grad C, die Feuchtigkeit 95 %, nicht-kondensierend (keine Wassertropfen von Decken).

#### **Schutzschalter:**

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. Die entsprechenden Teile erhalten Sie in der Regel im Elektrohandel.

## **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.

### **BITTE BEACHTEN!**

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.

## **Wichtige Betriebshinweise**

- NIEMALS das Laufband verwenden, ohne zuvor die Ergebnisse aller Funktionsveränderungen am Computer gelesen und verstanden zu haben.
- Änderungen und Steigerungen der Geschwindigkeit werden nicht sofort umgesetzt. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit auf der Computerkonsole ein und lösen Sie die Einstellungstaste. Der Computer führt den Befehl langsam gleichmäßig aus.
- NIEMALS das Laufband bei einem Gewitter verwenden. Es kann dabei in Ihrem Stromnetz zu Überspannungen kommen, die Teile des Laufbands beschädigen können.
- Seien Sie besonders aufmerksam, wenn Sie auf dem Laufband weitere Tätigkeiten verrichten, wie fernsehen, lesen usw. Solche Ablenkungen können dazu führen, dass Sie das Gleichgewicht verlieren oder nicht mehr in der Mitte des Bands laufen; dies kann zu ernsthaften Verletzungen führen.
- NIEMALS das Laufband besteigen oder verlassen, wenn sich das Band bewegt. Die Laufbänder starten bei einer sehr geringen Geschwindigkeit, Sie müssen sich beim Starten nicht erst neben das Band stellen. Stellen Sie sich einfach auf das Band, während dies langsam beschleunigt, wenn Sie wissen, wie das Gerät funktioniert.
- Halten Sie sich immer an den Handgriffen fest, wenn Sie Änderungen in den Einstellungen vornehmen (Steigerung, Geschwindigkeit usw.).

Die Steuerungstasten keinem übermäßig hohen Druck aussetzen. Diese sind so eingestellt, dass sie auf leichten Fingerdruck reagieren. Wenn Sie stärker darauf drücken, wird das Gerät weder schneller noch langsamer. Wenn Sie das Gefühl haben, dass diese Tasten nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

## **Sicherheitsschalter**

---

Dieses Gerät hat einen Sicherheitsschalter. Dies ist einfacher Magnetschalter, der immer verwendet werden sollte. Er dient Ihrer Sicherheit, falls Sie einmal fallen sollten oder zu weit nach hinten kommen.

Wenn dieser Sicherheitsschalter gezogen wird, hält das Band sofort an.

### **Verwendung:**

1. Bringen Sie den Magneten in die richtige Position an der Konsolenkontrolleinheit. Ihr Laufband startet ohne diese Einheit nicht und kann nicht betrieben werden.

2. Befestigen Sie die Plastikklammer so an Ihrer Kleidung, dass sie fest sitzt. Hinweis: Der Magnet ist stark genug, um zufälliges unerwartetes Anhalten zu verhindern. Die Klammer sollte sicher befestigt werden, damit sie nicht abfallen kann. Machen Sie sich mit dieser Funktion und der Länge der Schnur vertraut. Das Laufband hält, je nach Geschwindigkeit, in einer oder zwei Stufen an, wenn der Magnet von der Konsole abgezogen wird. Verwenden Sie im normalen Betrieb dafür den roten Stop/Pause-Schalter.

***SPEICHERN SIE DIESE ANLEITUNG!***

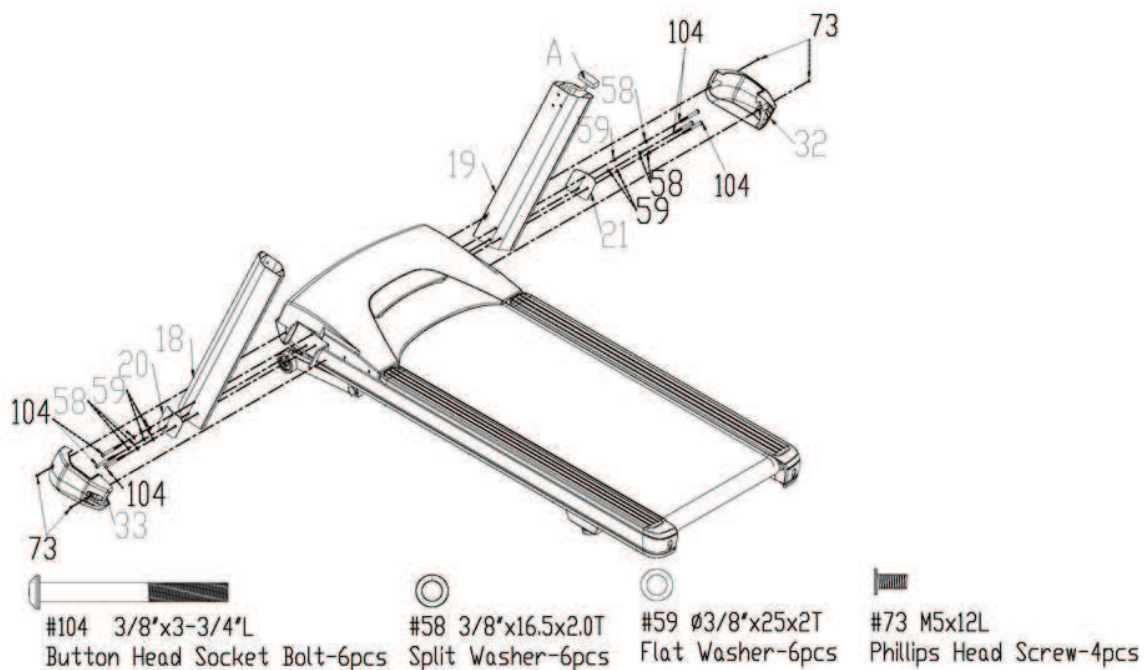


# Montageanweisungen

## Schritt 1: Standrohre

1. Die rechten Standrohre (19) haben ein vorinstalliertes Computerkabel (A). Heben Sie das Rohr von der Laufoberfläche an und bringen Sie es auf dem Basisrahmen an. Sie müssen leicht an den Computerkabeln ziehen, wenn Sie das Standrohr aufstellen, straffen Sie dabei die Kabel, damit sie nicht zwischen dem Rohr und dem Basisrahmen eingeklemmt werden können. Befestigen Sie eine Linsenkopfschraube 3/8" x 3-3/4" (104), Schlitzscheiben 3/8" (58) und Unterlegscheiben 3/8" (59) durch das obere Loch in der Stützplatte (20) und dem korrespondierenden Loch im Standrohr an und schrauben Sie diese in den Basisrahmen. Bringen Sie jetzt die anderen beiden Bolzen (104) und Scheiben (58 & 59) an und ziehen Sie alles gut fest.
2. Installieren Sie das rechte Standrohr (18) auf die gleiche Weise.
3. Bringen Sie mit vier Philips-Kopfschrauben M5 x 12 mm (73) die unteren Seitenkappen (32 & 33) an.

1.



## Step 2: Console Assembly to Upright Tubes

1. Bringen Sie mit sechs Schrauben M8 x 12 mm (108) die beiden Befestigungen (3 links & 5 rechts) am Konsolenrahmen an.
2. Verbinden Sie das Konsolencomputerkabel (C) mit dem entsprechenden Kabel (A) vom Standrohr.
3. Bringen Sie mit sechs Bolzen (105), 3/8" x 3/4", Schlitzscheibe 3/8" (58) und Unterlegscheibe 3/8" (59) die Konsole auf den Standrohren an. Achten Sie darauf, die Computerkabel nicht einzuklemmen.

2.



#105 3/8"x3/4"L  
Button Head Socket Bolt-6pcs



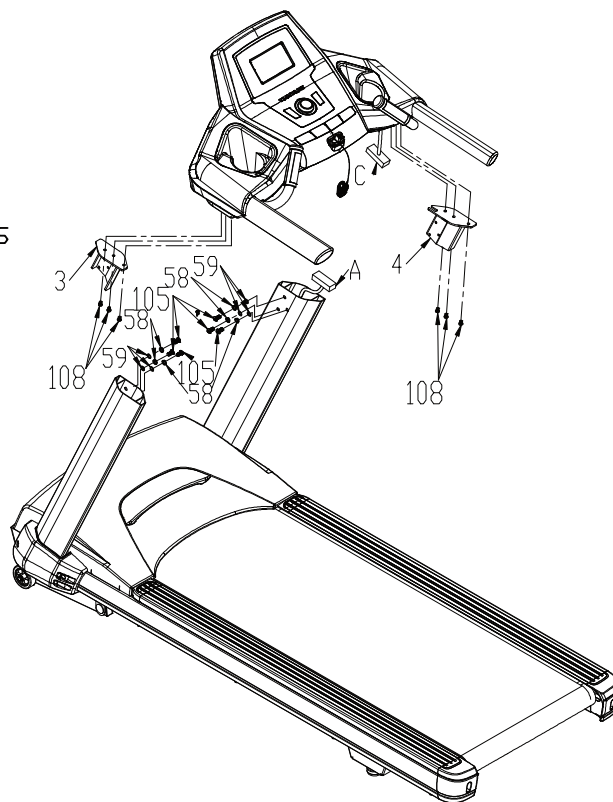
#58 3/8"x16.5x2.0T  
Split Washer-6pcs



#59  $\varnothing$ 3/8"x25x2T  
Flat Washer-6pcs



#108 M8x12L  
Socket Head Cap Bolt-6pcs



# Konsole

## Einschalten:

Schalten Sie das Laufband ein, indem Sie es in eine geeignete Wandsteckdose stecken, schalten Sie dann den Betriebsschalter vorne am Laufband unter der Motorabdeckung ein. Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsschalter angebracht ist, da das Laufband ohne nicht eingeschaltet werden kann.

## Schlüssel

1. QUICK / START  
Dies ist die schnellste Art, mit dem Training zu beginnen. Verwenden Sie die Taste QUICK/START, um mit einem gewählten Training zu beginnen oder das Training nach einer Pause wiederaufzunehmen.
2. BACK / STOP  
Verwenden Sie die Taste BACK/STOP, um zurück zum Programmennü zu gelangen. Sie können während des Trainings eine Pause machen oder es beenden, indem Sie auf die Taste BACK/STOP drücken.
3. JOGWHEEL  
Das JOGRAD funktioniert auf zweierlei Weise:  
A) Wenn Sie das JOGRAD im Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach unten durchblättern und Einstellwerte oder den Widerstand erhöhen. Wenn Sie das JOGRAD gegen den Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach oben durchblättern und Einstellwerte oder den Widerstand verringern.  
B) Wenn Sie auf das JOGRAD drücken, übernehmen Sie die jeweiligen Einstellungen.

Während des Trainings können Sie auch das JOGRAD verwenden:

- A) Durch Drehen des JOGRADS können Sie die Geschwindigkeit ändern.
- B) Drücken Sie auf das JOGRAD, um auf die Steigung umzuschalten, die Sie dann durch Drehen ändern können.
4. STEIGUNGSKONTROLLSCHALTER  
Klicken Sie auf den Steigungsschalter oben, um die Steigung im 0,5 % zu erhöhen und auf Steigungsschalter unten, um die Steigung im 0,5 % zu verringern. Wenn Sie auf diese Tasten länger drücken wird die Einstellung schneller geändert. Es können Steigungen von 0 % to 12 % eingestellt werden.
5. GESCHWINDIGKEITSKONTROLLSCHALTER (Hase/Schildkröte)  
Mit dem Hasen-Schalter wird die Laufbandgeschwindigkeit um 0,1 m/h / km/h erhöht, mit dem Schildkröten-Schalter wird die Geschwindigkeit um 0,1 m/h / km/h verringert. Wenn Sie auf diese Tasten länger drücken wird die Einstellung schneller geändert. Der Geschwindigkeitsbereich liegt zwischen 1,0-18 km/h / 0,5-12 m/h.



## Meldungsleiste

Beim Training und bei der Menüauswahl gibt es nützliche Hinweise und Erläuterungen auf der Meldungsleiste am unteren Rand der Anzeige.

# Bedienung der Konsole

## Persönliche Daten

Nachdem die Konsole ein paar Sekunden lang eingeschaltet ist, werden die persönlichen Daten angezeigt. Sie können Ihre eigenen persönlichen Daten einstellen oder auf den Schalter QUICK/START drücken, um das Programmennü aufzurufen:

Um persönliche Daten zu aktualisieren, wählen Sie den zu ändernden Wert mit dem JOGRAD, drücken Sie auf die Eingabetaste ENTER und stellen Sie den Wert ein. Drücken Sie erneut auf die Eingabetaste ENTER, um den aktualisierten Wert zu bestätigen.

## Persönliche Daten erstellen

- Wählen Sie mit dem JOGRAD eine Sprache aus und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie auf das Rad drücken. Sie werden automatisch zur nächsten Einstellung weitergeleitet.
- Wählen Sie die gewünschten Einheiten aus: Metrisch—km/kg/cm, oder entsprechend Imperial—ml/lbs/inch. Treffen Sie mit dem JOGRAD eine Auswahl aus und bestätigen Sie dies, indem Sie auf das Rad drücken.
- Stellen Sie mit dem JOGRAD Ihr Geschlecht ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
- Geben Sie Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
- Geben Sie Ihre Körpergröße an. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
- Geben Sie Ihr Gewicht an. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
- Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz mit der Formel  $220 - \text{Alter}$  ein. Wenn Sie Ihre genaue Herzfrequenz kennen, können Sie den geschätzten Wert, der vom Messer angegeben wird, ändern.

Nachdem Sie alle persönlichen Daten aktualisiert haben, wählen Sie SAVE & CONTINUE und drücken Sie auf die Eingabetaste ENTER, um fortzufahren. Sie können Ihre persönlichen Daten bei Bedarf erneut über das Programmennü aufrufen.

## Programmennü

Im Programmennü können Sie eines der folgenden Trainingsprogramme über das JOGRAD auswählen.

## Manuell

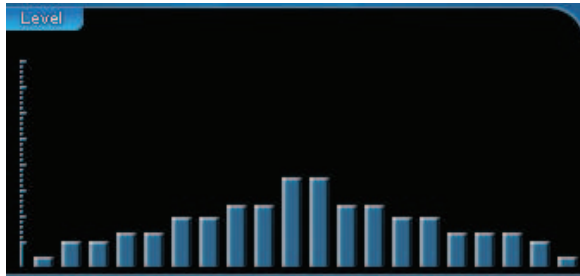
Basisprogramm, mit dem Sie Ihren Einsatzlevel manuell mit dem JOGRAD während des Trainings einstellen können.

- Nachdem Sie das manuelle Programm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE, KALORIEN oder ZHF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.

- Nach Abschluss Ihrer Einstellungen, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.

### Berg

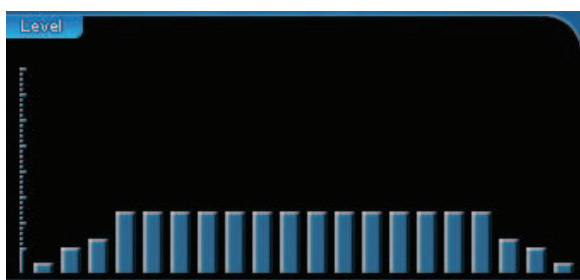
Das Bergprogramm simuliert Steigungen und Gefälle. Der Widerstand der Pedale steigt gleichmäßig an und lässt während des Programms wieder gleichmäßig nach.



- Nachdem Sie das Bergprogramm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE, KALORIEN, ZIELGESCHWINDIGKEIT ODER ZHF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nach Abschluss Ihrer Einstellungen, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Dieses Programm beginnt mit einer Aufwärmphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.
- Dieses Programm endet mit einer Abkühlphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

### Fettverbrennen

Das Fettverbrennprogramm wurde für eine maximale Fettverbrennung entwickelt. Der absolut beste Weg zur Fettverbrennung ist eine gleichmäßige Herzfrequenz von 60% bis 70% Ihres Höchstwerts. Dieses Programm verwendet keine Herzfrequenzraten, sondern simuliert eine geringere Dauerbelastung.



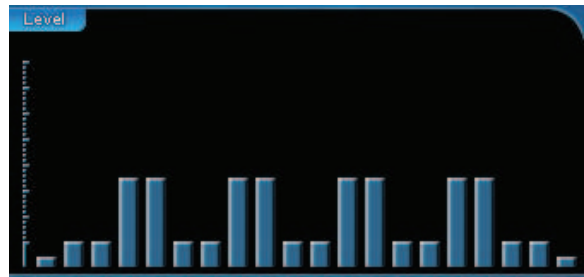
- Nachdem Sie das Fettverbrennprogramm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE, KALORIEN, ZIELGESCHWINDIGKEIT ODER ZHF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nach Abschluss Ihrer Einstellungen, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Dieses Programm beginnt mit einer Aufwärmphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP

eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.

- Dieses Programm endet mit einer Abkühlphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

### Intervall

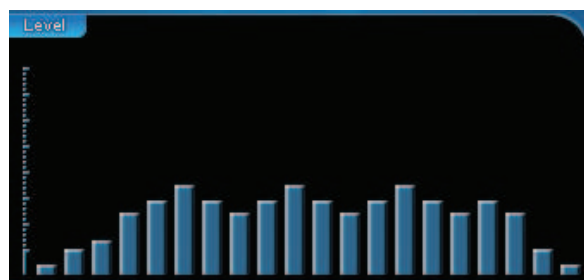
Das Intervallprogramm führt Sie durch hohe Intensitätsstufen, denen niedrige Intensitätsstufen folgen. Dieses Programm erhöht Ihre Ausdauer, indem Sie an die Grenze Ihrer Sauerstoffaufnahme geführt werden und sich anschließend wieder erholen können. Ihr kardiovaskuläres System lernt so, Sauerstoff effizienter zu nutzen.



- Nachdem Sie das Intervallprogramm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE, KALORIEN, ZIELGESCHWINDIGKEIT ODER ZHF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nach Abschluss Ihrer Einstellungen, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Dieses Programm beginnt mit einer Aufwärmphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.
- Dieses Programm endet mit einer Abkühlphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

### Cardio

Das Cardioprogramm wurde entwickelt, um Ihre kardiovaskulären Funktionen zu verbessern. Dies ist eine Übung für Ihr Herz und Ihre Lungen. Der Herzmuskel wird gestärkt, es fließt mehr Blut und Ihre Lungenkapazität erhöht sich. Dies wird dadurch erreicht, dass eine höhere Dauerbelastung mit leichten Fluktuationen stattfindet.



- Nachdem Sie das Cardioprogramm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE, KALORIEN, ZIELGESCHWINDIGKEIT ODER ZHF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nach Abschluss Ihrer Einstellungen, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.

- Dieses Programm beginnt mit einer Aufwärmphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.
- Dieses Programm endet mit einer Abkühlphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

## 5 K

Dies ist eine Voreinstellung für eine 5 km-Strecke.

- Drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Dieses Programm beginnt mit einer Aufwärmphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.
- Dieses Programm endet mit einer Abkühlphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

## Benutzer

Das Benutzerprogramm wurde für Ihr eigenes Trainings entwickelt.

- Nachdem Sie das Benutzerprogramm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE, KALORIEN, ZIELGESCHWINDIGKEIT ODER ZHF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nachdem Sie die Einstellungen vorgenommen haben, können Sie das Trainingsprofil selbst einstellen, indem Sie Schritte auswählen und erhöhen oder verringern.
- Drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Dieses Programm beginnt mit einer Aufwärmphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.
- Dieses Programm endet mit einer Abkühlphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

## FC 1 & 2 cible

Die Ziel-HF-Programme (Herzfrequenz) erlauben Ihnen, Ihre Frequenz selbst voreinzustellen.

- Nachdem Sie das Ziel-HF-Programm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE oder HF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nach Abschluss Ihrer Einstellungen, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.

## Fitnessstest

Der Fitnessstest basiert auf dem Gerkin-Protokoll, das auch als Feuerwehrmannprotokoll bekannt ist. Es ist ein submaximaler VO<sub>2</sub> (Sauerstoffmenge)-Test. Bei diesem Test wird die Geschwindigkeit und die Steigung abwechselnd erhöht, bis Sie 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen. Die Zeit, die Sie dafür benötigen, ergibt das Testergebnis, das in folgender Tabelle dargestellt ist.

### Vor dem Test:

- Sie sollten guter Gesundheit sein. Fragen Sie Ihren Therapeuten, bevor Sie mit einer Übung beginnen, wenn Sie älter als 35 sind oder unter Vorerkrankungen leiden.
- Stellen Sie den Sattel in die geeignete Position ein, sodass Ihr Bein beim Treten nicht ganz gestreckt, sondern etwa 5° geneigt ist.
- Achten Sie darauf, sich vor dem Test aufzuwärmen und zu dehnen.

Geschlecht	Niveau	Alter					
		18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Männlich	Super	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Sehr gut	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Gut	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Durchschn.	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Niedrig	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Sehr niedrig	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Schlecht	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Weiblich	Super	56	52	45	40	37	32
	Sehr gut	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Gut	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Durchschn.	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Niedrig	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Sehr niedrig	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Schlecht	<28	<26	<22	<20	<18	<17

- Nehmen Sie vor dem Test kein Koffein zu sich.
- Halten Sie die Handgriffe fest und bleiben Sie locker.

Drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.

### Die während des Tests angezeigten Daten sind:

- Time (Zeit) gibt die bisher verstrichene Zeit an
- Incline (Steigung) in Prozent
- Distance (Entfernung in Meilen oder Kilometern, je nach Voreinstellung.
- Speed (Geschwindigkeit) in M/h oder Km/h, je nach Voreinstellung.
- Target (Ziel-)Herzfrequenz und Actual (aktuelle) Herzfrequenz werden in diesem Fenster angezeigt.

### Nach dem Test:

- Etwa eine bis drei Minuten abkühlen.
- In der Anzeige wird Ihr Trainingsergebnis eingeblendet. Die Bedeutung der Angaben befindet sich in folgender Tabelle.
- Notieren Sie Ihre Ergebnisse, weil die Konsole nach ein paar Minuten automatisch umschaltet

## Herzfrequenztraining

### Eine Anmerkung zur Herzfrequenz:

Das alte Motto „Kein Schmerz, kein Gewinn“ (eigentlich „Ohne Schweiß kein Preis“, engl.: „no pain, no gain“) ist ein überkommener Mythos, den moderne Trainingsmethoden überflüssig gemacht haben. Ein großer Teil dieses Erfolgs wurde mit Herzfrequenzüberwachung erreicht. Bei geeignetem Einsatz der Herzfrequenzüberwachung empfinden viele Personen, dass Ihr bisheriger Einsatz zu hoch oder zu gering war und das Training wird viel befriedigender, wenn es in einem richtigen Herzfrequenzbereich durchgeführt wird.

Um den richtigen Bereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie erst Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen. Diese können Sie folgendermaßen errechnen: 220 minus Ihr Alter. So erhalten Sie die maximale Herzfrequenz (MHF) für eine Person Ihres Alters. Um die effektive Herzfrequenz für bestimmte Ziele zu ermitteln, errechnen Sie einfach einen Prozentsatz Ihrer MHF. Ihr Herzfrequenz-Trainingsbereich liegt bei 50 % bis 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. 70 % Ihrer MHF ist der Bereich, in dem Fett verbrannt wird, während 80 % das kardiovaskuläre System stärken. Dieser Bereich von 70 % bis 80 % ist der Bereich mit dem maximalen Nutzen.

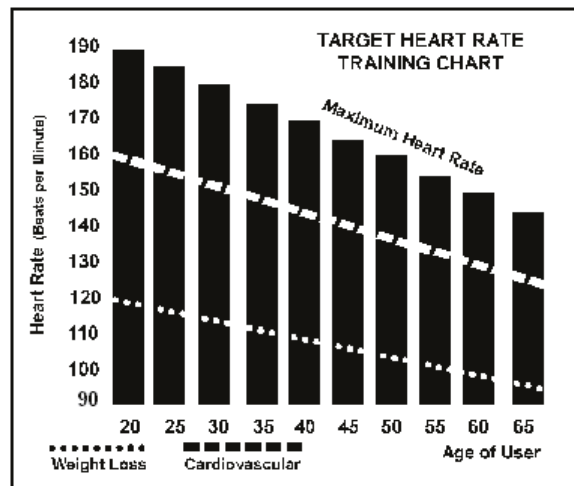
Für eine Person von 40 Jahren errechnet sich die Zielherzfrequenz folgendermaßen:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maximale Herzfrequenz)}$$

$$180 \times 0.7 = 126 \text{ Schläge pro Minute (70\% vom Maximum)}$$

$$180 \times 0.8 = 144 \text{ Schläge pro Minute (80\% vom Maximum)}$$

Der Trainingsbereich für eine 40jährige Person liegt also zwischen 126 und 144 Schlägen pro Minute.



### Herzfrequenzsender verwenden

Wie tragen Sie einen Brustgurt-Funksender:

1. Bringen Sie den Sender an den entsprechenden Stellen am elastischen Gurt an.
2. Stellen Sie den Gurt so eng wie möglich ein, solange der Gurt dabei noch bequem zu tragen ist.
3. Bringen Sie den Sender mit dem Logo in der Mitte Ihres Körpers so an, dass dieser von Ihnen weg zeigt (einige Personen müssen den Sender leicht rechts oder links der Mitte tragen). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurts, indem Sie das runden Ende einstecken, den Sender mit den Verschlussteilen sichern und den Gurt um die Brust binden.
4. Schieben Sie den Sender gleich unter den Brustmuskel.
5. Schweiß ist der beste Leiter für die elektrische Erfassung jedes Herzschlags. Sauberes Wasser kann aber auch verwendet werden, um die Elektroden anzufeuchten (2 schwarze Bereiche auf der Rückseite und an jeder Seite des Gurts) Es ist auch empfehlenswert, dass Sie Ihren Sendergurt einige Minuten vor dem Training tragen. Einige Benutzer haben aufgrund Ihrer Körperchemie anfangs größere Schwierigkeiten, ein starkes gleichbleibendes Signal zu erreichen. Nach dem „Aufwärmen“ sollte dies behoben sein. Wie beschrieben beeinträchtigt das Tragen von Kleidung die Leistung des Senders/Gurts nicht.
6. Ihr Training muss innerhalb des Empfangsbereichs - Abstand von Sender/Empfänger - stattfinden, um ein starkes gleichmäßiges Signal zu erhalten. Die Größe des Empfangsbereichs kann sich etwas ändern, im Allgemeinen aber bleiben Sie nahe genug an der Konsole, um ein gutes, starkes und zuverlässiges Signal zu erhalten. Das Tragen des Senders direkt auf nackter Haut gewährleistet gutes Funktionieren. Sie können den Sender aber auch über einem Hemd tragen. Dazu feuchten Sie die Bereiche des Hemds an, auf dem die Elektroden aufliegen.

## ⚠ BITTE BEACHTEN!

Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn eine Herzaktivität erkannt wird. Er erkennt außerdem das Ausbleiben jeglicher Aktivität. Auch wenn der Sender wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu fehlerhaften Signalen führen. Sie sollten nach Verwendung den Sender daher vollständig trocknen lassen, um die Lebensdauer der Batterie (geschätzte 2500 Stunden) zu erhalten. Wenn Ihr Brustgurt eine austauschbare Batterie hat, verwenden Sie als Ersatzbatterie die Panasonic CR2032.

**Verwenden Sie dieses Produkt nicht für ein Zielherzfrequenztraining, wenn nicht eine aktuelle stabile Herzfrequenz angezeigt wird. Hohe, wilde, zufällige angezeigte Zahlen deuten auf ein Problem hin.**

### Interferenzen, die zu einer fehlerhaften Herzfrequenz führen können:

1. Mikrowellen, Fernseher, Kleingeräte usw.
2. Fluoreszierende Lampen.
3. Einige Haussicherheitssysteme.
4. Haustierumzäunungen
5. Einige Personen haben Probleme damit, das Signal über ihre Haut zu empfangen. Wenn Sie damit Probleme haben, tragen Sie den Sender mit dem Kopf nach unten. In der Regel wird der Sender so getragen, dass das Logo richtig herum steht.
6. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz aufnimmt, ist sehr empfindlich. Bei einem Fremdrauschen drehen Sie das Gerät um 90 Grad. Dies könnte die Interferenz beheben.
7. Wenn Sie weiterhin solche Probleme haben, wenden Sie sich an Ihren Händler

## Trainieren mit tunturi

Treten mit einem Ergometer ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahme, was zu einer Steigerung von Kondition und Ausdauer führt. Die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, hängt direkt von der Fähigkeit des Körpers ab, Sauerstoff zu transportieren. Das aerobe Training ist eine angenehme Trainingsform. Man muss zwar ins Schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen.

Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Übungseinheiten pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden. Eine zu grosse Anstrengung bei einem zu hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Tretgeschwindigkeit kann der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Herzfrequenz geschätzt werden.

## Wartung

### Gurt und Lauffläche

Ihr Laufband hat ein sehr hocheffizientes reibungsarmes Band. Die Leistung wird erhöht, wenn die Lauffläche so sauber wie möglich ist. Verwenden ein weiches, feuchtes Tuch oder Papier, um die Ecken des Gurts und den Bereich zwischen Gurt und Rahmen zu reinigen. Reichen Sie dabei auch soweit wie möglich unter die Bändecken. Dies sollten Sie einmal in Monat tun, um die Lebensdauer der Lauffläche zu erhalten. Verwenden Sie nur Wasser - keine Reinigungs- oder Scheuermittel. Ein milde Seifenlösung mit einem Nylonscheuerschwamm kann verwendet werden, um die Oberfläche des Stoffbands zu reinigen. Das Band sollte vor der Nutzung getrocknet sein.

## ⚠ BITTE BEACHTEN!

Das Laufband ist vorgewachst. Jede Schmierung schränkt die Leistung und Haltbarkeit des Laufbands ein.

### Bandstaub

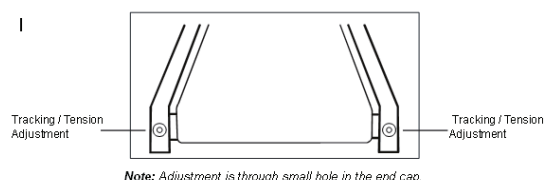
Dies kommt bei normalem Einlaufen oder bei der Bandstabilisierung vor. Wischen Sie ihn mit einem feuchten Tuch auf.

### Allgemeine Reinigung

Dreck, Staub und Tierhaare können die Ventilation verstopfen und sich auf dem Band sammeln. Monatlich: Unter dem Laufband staubsaugen. Zweimal im Jahr sollte die schwarze Motorabdeckung entfernt und gesaugt werden. VOR DER REINIGUNG STROMKABEL ABZIEHEN.

### Gurteinstellungen

Die Einstellung wird an der hinteren Rolle vorgenommen. Die Einstellungsschrauben befinden sich am Ende der Schienen in den Endkappen, wie im Folgenden dargestellt ist.



Ziehen Sie die hinteren Rollenschrauben (im Uhrzeigersinn) soweit fest, dass ein Abrutschen von der vorderen Rolle verhindert wird. Drehen Sie beide Laufband-Zugspannungseinstellungsschrauben 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.

### Laufband-spureinstellung:

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.

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.

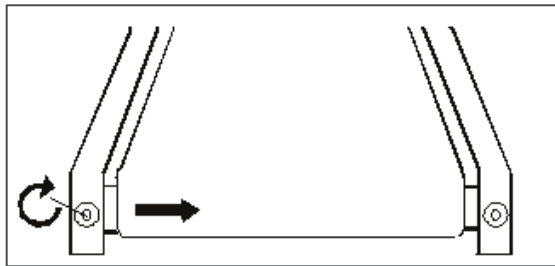
### Ausnahme:

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 laufbandspur:

Für die hintere Rolle wird ein 10 mm-Inbusschlüssel benötigt. Spureinstellungen müssen von der linken Seite erfolgen. Stellen Sie die Bandgeschwindigkeit auf etwa 3 bis 5 km/h ein.

Denken Sie daran, dass eine kleine Änderung große Folgen haben kann!



Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um das Band nach rechts zu ziehen. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, zieht das Band nach links. Drehen Sie die Schraube nur etwa 1/4 Umdrehung und warten Sie ein paar Minuten, bis sich das Band selbst nachführt. Machen Sie eine weitere 1/4-Umdrehung, bis sich das Band in der Mitte der Lauffläche stabilisiert.

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.



### BITTE BEACHTEN!

Schäden am Laufband durch fehlerhafte spur-/ zugeinstellungen, sind nicht von der Garantie abgedeckt.

## Betriebs- störungen



### BITTE BEACHTEN!

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.

## Transport und ufbewahrung

Bewegen Sie das Platinum Treadmill Laufband folgendermaßen: Drehen Sie die Transporträder am Vorderende des Gerätes so, dass diese nach vorne zeigen. Durch Schieben können Sie das Gerät auf den Transporträdern bewegen. Falls Sie das Gerät seitwärts bewegen wollen, brauchen Sie die Position der Transporträder nicht verändern. Drehen Sie die Transporträder nach dem Transport wieder in eine seitliche Position. Indem Sie die Laufunterlage ein wenig nach vorne drücken, lösen Sie den Verschluss der Laufunterlage. Drücken Sie dabei gleichzeitig mit Ihrem Bein den Schließhebel des Unterrahmens zur Seite. Senken Sie jetzt die Laufunterlage vorsichtig zu Boden.

### Bewegen Sie das Platinum Treadmill Laufband folgendermaßen:

Schalten Sie den Strom am Stromschalter ab und trennen Sie das Netzkabel von der Stromquelle und dem Laufband. Stellen Sie sich hinter das Gerät und greifen Sie am Aluminiumprofil am hinteren Ende des Gerätes zu. Heben Sie das hintere Ende des Gerätes so an, dass es auf den Transporträdern zu stehen kommt. Durch Schieben können Sie das Gerät auf den Transporträdern bewegen. Senken Sie die Laufunterlage vorsichtig zu Boden.



## **BITTE BEACHTEN!**

Das Laufband nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Laufband darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen. Nach dem Bewegen oder Transport muss das Laufband ggf. neu ausgerichtet werden.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen. Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.

## **Technische daten**

Länge	214 cm
Höhe	145 cm
Breite	89 cm
Gewicht	150 kg
Lauffläche	56 x 152 cm
Geschwindigkeit	1-18 km/h
	0-12 mph
Neigung	0-15 %
Motor	3,5 hp (AC)

The Platinum treadmill meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label. The Platinum treadmill meets EN precision and safety standards (Class SA, EN-957, parts 1 and 6).

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EGRichtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit, EMC (89/336/EWG) und der europäischen Niederspannungsrichtlinie (72/23/EEC). Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen. Das Platinum Treadmill erfüllt die Anforderungen der CEN-Sicherheitsnormen (Klasse SA, EN-957, Teile 1 und 6).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu vorzunehmen.

## **BITTE BEACHTEN!**

Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Gerätes müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

**WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!**

# Inhoud

## Installation -

Belangrijke Informatie	26
Belangrijke elektrische informatie	27
Aardingsinstructies	27
Belangrijke bedieningsinstructies	27
Veiligheidsleutel	28
Montage instructies	29
Bedieningspaneel	31
Het paneel bedienen	31
Verplaatsen	36

## Fitness -

Fitnessstest	33
Hartslagtraining	34
Training met Tunturi	35

## Maintenance -

Onderhoud	35
Gebruiksstoringsen	36
Technische data	37

## Product information -

Exploded view	96
Parts list	97

## Welkom in de wereld van tunturi training!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Tunturi trainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Tunturi's website [WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM)

## Belangrijke Informatie

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi looptrainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw looptrainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

### BELANGRIJK!

Lees alle instructies voordat u dit apparaat gebruikt

- De trainer mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het stroomverbruik bedraagt maximaal 1,5 A. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan. Spanningsfluctuaties van meer dan 10 % kunnen storingsen in de werking van de trainer veroorzaken of de elektronische componenten beschadigen. Indien de netspanning onvoldoende gereguleerd is of de trainer anderszins niet overeen-

komstig deze gebruiksaanwijzing wordt aangesloten, vervalt de garantie.

- De Platinum Treadmill mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.
- Beprek u tot het onderhoud en instellingen zoals in deze handleiding worden beschreven. Stop direct als zich andere problemen voordoen en vraag advies bij uw Tunturi specialist.
- Laat door een arts, voordat u met trainen begint, uw gezondheid controleren.
- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of andere niet normale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.
- Bij het afstellen en het onderhouden van de trainer dient u deze gebruiksaanwijzing op te volgen. Bij montage- en onderhoudswerkzaamheden dient u eerst de hoofdschakelaar van de looptrainer, uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te nemen.
- De Platinum Treadmill mag niet worden gebruikt door personen die zwaarder zijn dan 150 kg.
- Gebruik de looptrainer alleen binnenshuis. De ideale gebruikstemperatuur is tussen +10°C en +35°C. De luchtvochtigheid mag nooit hoger dan 90 % zijn.
- Houd de achterkant van de loopband vrij. Zorg voor een vrije ruimte van 1 meter tussen de achterkant van de loopband en een vast object.
- Gebruik de loopband niet in een omgeving waar aerosole spuitproducten worden gebruikt of zuurstof wordt toegevoerd. Vonken van de motor kunnen resulteren in ontsteking in een omgeving gevuld met gassen.
- Laat geen voorwerpen in een van de openingen vallen en steek geen voorwerpen in de openingen.
- Als u de loopband wilt uitschakelen, zet u alle bedieningen in de UIT-stand, verwijder u het trekkoord en haalt u de stekker uit het stopcontact.
- Gebruik de meegeleverde handgrepen; deze zijn ontworpen voor uw veiligheid.

### BELANGRIJK!

GEbruik uitsluitend een verlengsnoer van 16 AWG of groter met slechts één stekker. De loopband moet als enige apparaat op het stopcontact worden aangesloten. PROBEER NIET DE GEAARDE STEKKER UIT TE SCHAKELLEN MET BEHULP VAN ONGESCHIKTE ADAPTERS EN PROBEER NIET DE SNOERSET AAN TE PASSEN. Dit kan resulteren in een ernstige schok of brandgevaar en onjuiste werking van de computer.

### BELANGRIJK!

Om het risico van een elektrische schok te beperken, moet u de stekker van de loopband uit het stopcontact halen voordat u het apparaat gaat reinigen of onderhouden.

Verwijder het trekkoord na gebruik om onbevoegde inschakeling van de loopband te voorkomen.

## **BELANGRIJK!**

Loopbanden moeten voortdurend worden gesmeerd. Wanneer u het apparaat enige tijd niet gebruikt, kan het deck uitdrogen en dient te worden gesmeerd. Controller na lange perioden of de loopband moet worden gesmeerd.

## **Belangrijke elektrische informatie**

### **BELANGRIJK!**

Gebruik **NOOIT** een reststroomapparaat met deze loopband. Net als bij elk apparaat met een grote motor zal het reststroomapparaat vaak worden geactiveerd. Houd het stroomsnoer uit de buurt van bewegende onderdelen van de loopband, inclusief het hellingmechanisme en de transportwielijes.

### **BELANGRIJK!**

Verwijder **NOOIT** een van de kappen zonder eerst de stekker uit het stopcontact te halen. Als het voltage varieert met tien (10) procent, kan dit de prestaties van de loopband negatief beïnvloeden. Dergelijke omstandigheden vallen niet onder de garantie. Als u vermoedt dat het voltage te laag is, neemt u contact op met het lokale energiebedrijf of een bevoegd elektricien voor het uitvoeren van een test.

### **BELANGRIJK!**

Stel de loopband **NOOIT** bloot aan regen of vocht. Dit product is **NIET** ontworpen voor gebruik buitenshuis, in de buurt van een zwembad of spa of in een andere omgeving met een hoge luchtvochtigheid. De temperatuurspecificatie is 40 °C, luchtvochtigheid 95%, niet-condenserend (geen vorming van waterdruppels op oppervlakken).

### **Stroomonderbrekers:**

Sommige stroomonderbrekers die binnenshuis worden gebruikt, zijn niet berekend op hoge inschakelstroomstoten die kunnen optreden wanneer de loopband voor de eerste keer wordt ingeschakeld of zelfs tijdens normaal gebruik. Als de loopband de stroomonderbreker activeert (zelfs al heeft deze het juiste stroombereik en is de loopband het enige aangesloten apparaat) maar de stroomonderbreker op de loopband zelf niet wordt geactiveerd, moet u de onderbreker vervangen met een type dat is berekend op hoge inschakelstroomstoten. Dit is geen defect dat onder de garantie valt. Dit is een omstandigheid waarop wij als fabrikant geen invloed hebben. Dit onderdeel is verkrijgbaar bij de meeste elektronikawinkels.

## **Aardingsinstructies**

Dit product moet worden geaard. Als het elektrische systeem van de loopband niet goed/niet meer werkt, vormt aarding een pad van minste weerstand voor elektrische stroom, waardoor het risico van een elektrische schok afneemt. Dit product is voorzien van een koord met een aardingsstekker. De stekker moet in een geschikt stopcontact worden geplaatst dat op juiste wijze is gemonteerd en geaard in overeenstemming met alle lokale normen en verordeningen.

### **BELANGRIJK!**

Onjuiste aansluiting van de aardingsgeleider kan resulteren in risico van een elektrische schok. Neem contact op met een bevoegd elektricien of onderhoudsmonteur als u niet zeker weet of het product goed is geaard. Pas de stekker die met het product wordt geleverd niet aan wanneer het niet in het stopcontact past. Laat een geschikt stopcontact installeren door een bevoegd elektricien.

## **Belangrijke bedieningsinstructies**

- Gebruik deze loopband **NOOIT** zonder eerst over de gevolgen van een bedieningsverandering van de computer te lezen en deze gevolgen te begrijpen.
- U moet begrijpen dat veranderingen in snelheid en helling niet direct worden toegepast. Stel de gewenste snelheid in via het bedieningspaneel van de computer en laat de aanpassingstoets los. De computer zal de opdracht geleidelijk uitvoeren.
- Gebruik de loopband **NOOIT** tijdens een onweersbui. Er kunnen stroomstoten optreden in het stopcontact die de componenten van de loopband kunnen beschadigen.
- Ga voorzichtig te werk als u andere activiteiten uitvoert tijdens het gebruik van de loopband, zoals tv kijken, lezen, enzovoort. Deze afleidingen kunnen ertoe leiden dat u uw evenwicht verliest of naar de rand van de loopband beweegt. Dit kan resulteren in ernstig letsel.
- (De)monteer de loopband **NOOIT** terwijl de band beweegt. De loopband start op zeer lage snelheid op en u hoeft tijdens het opstarten niet in spreidstand op de band te staan. Nadat u hebt geleerd hoe u het apparaat moet gebruiken, kunt u gewoon op de band blijven staan tijdens langzame versnelling.
- Houd altijd de handgreep of handvatten vast wanneer u bedieningswijzigingen doorvoert (helling, snelheid, enzovoort).
- Druk niet te hard op de toetsen van het bedieningspaneel. De toetsen zijn nauwkeurig ingesteld en functioneren goed bij een lichte vingerdruk. Als u harder drukt, werkt de eenheid niet sneller of langzamer. Als u van mening bent dat de toetsen niet goed functioneren bij normale druk, neemt u contact op met uw dealer.

## **Veiligheidsleutel**

---

Dit apparaat wordt geleverd met een veiligheidssleutel. Dit is een eenvoudige, magnetische sleutel die u te allen tijde moet gebruiken. Deze is voor uw veiligheid als u mocht vallen of te ver naar achteren op de band komt.

Door aan deze veiligheidssleutel te trekken, wordt de band stilgezet.

### **Gebruik:**

1. Plaats de magneet in positie op het bedieningspaneel. De loopband start niet en werkt niet zonder deze sleutel.
2. Bevestig de kunststof clip stevig aan uw kleding zodat deze goed vastzit. Opmerking: de magneet is sterk genoeg om het risico van onbedoeld, onverwacht stoppen te minimaliseren. De clip moet stevig worden bevestigd zodat deze niet van uw kleding losschiet. Zorg dat u bekend bent met de werking en beperkingen ervan. De loopband zal, afhankelijk van de snelheid, in een of twee stappen stoppen zodra de magneet uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Gebruik tijdens normaal gebruik de rode Stop/Pauze-schakelaar.

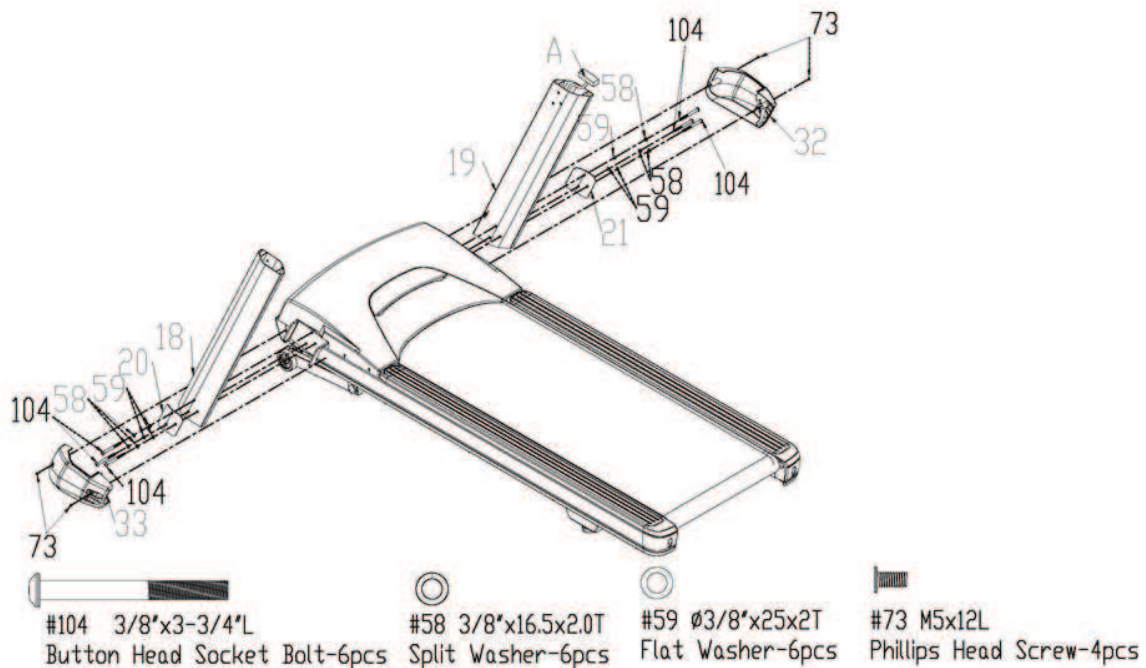
**BEWAAR DEZE INSTRUCTIE HANDLEIDING!**

## Montage-instructies

### Stap 1: Verticale buizen

1. De rechter verticale buis (19) is voorzien van de computerkabel (A). Til de buis van het loopoppervlak en bevestig deze aan het basisframe. U moet voorzichtig aan de computerkabel trekken terwijl u de verticale buis uitlijnt en de kabel iets straktrekken zodat deze niet beklemd komt te zitten tussen de buis en het basisframe. Plaats een platbolkopbout van 3/8" x 3-3/4" (104), een splitonderlegging van 3/8" (58) en een platte onderlegging van 3/8" (59)
2. Plaats de linker verticale buis (18) op dezelfde manier.
3. Bevestig de doppen voor de onderkant (32 & 33) met vier M5 x 12 mm kruiskopschroeven (73).

1.



## Stap 2: Montage van bedieningspaneel aan verticale buizen

1. Bevestig de twee interfacesteunen (3 links en 4 rechts) op het montageframe van het bedieningspaneel met zes M8 x 12 mm schroeven (108).
2. Sluit de computerkabel van het bedieningspaneel (C) aan op de kabel (A) van de verticale buis.
3. Bevestig het bedieningspaneel op de bovenkant van de verticale buizen met zes bouten van 3/8" x 3/4" (105), splitonderleggingen van 3/8" (58) en platte onderleggingen van 3/8" (59). Zorg dat de computerkabel niet bekneld raakt.

2.



#105 3/8"x3/4"  
Button Head Socket Bolt-6pcs



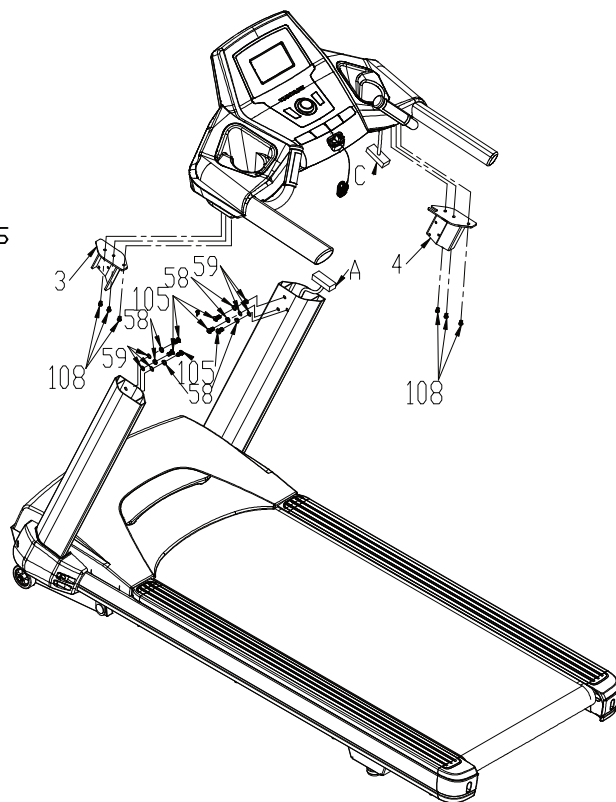
#58 3/8"x16.5x2.0T  
Split Washer-6pcs



#59 Ø3/8"x25x2T  
Flat Washer-6pcs



#108 M8x12L  
Socket Head Cap Bolt-6pcs



## Bedieningspaneel

### Inschakelen

U schakelt de loopband in door de stekker ervan in een geschikt stopcontact te plaatsen en vervolgens de aan/uitknop in te schakelen die zich op de voorkant van de loopband bevindt, onder de motorkap. Zorg dat de veiligheidsleutel is geplaatst: u kunt de loopband niet inschakelen zonder de veiligheidsleutel.

### Toetsen

1. QUICK / START  
Dit is de snelste manier om een training te starten. Gebruik de toets QUICK/START om een geselecteerde training te starten of uw training na een pauze weer te hervatten.
2. BACK / STOP  
Gebruik de toets BACK/STOP om terug te keren naar het programmamenu. Tijdens een training kunt u uw trainingssessie onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken.
3. JOGWHEEL  
U kunt het JOGWHEEL op twee manieren gebruiken:  
A) Door het JOGWHEEL rechtsom te draaien, kunt u naar beneden of naar rechts door de menu's schuiven en waarden of weerstand verhogen. Door het JOGWHEEL linksom te draaien, kunt u naar boven of naar links door de menu's schuiven en waarden of weerstand verlagen.  
B) Door op het JOGWHEEL te drukken, bevestigt u de selectie die u hebt gemaakt.  
  
U kunt het JOGWHEEL ook tijdens een training gebruiken:  
A) Door het JOGWHEEL te draaien, kunt u de snelheid veranderen.  
B) Druk op het JOGWHEEL om over te schakelen op de hellingsgraad. Deze kunt u veranderen door het JOGWHEEL te draaien.
4. BEDIENINGSTOETSSEN HELLING  
Druk op de toetsen Helling omhoog/Helling omlaag om de helling te verhogen/verlagen in stappen van 0,5%. Als u deze toetsen langer ingedrukt houdt, zal de verandering sneller verlopen. Het hellingsbereik is 0% tot 12%.
5. BEDIENINGSTOETSSEN SNELHEID (haas/schildpad)  
Met de haastoets neemt de snelheid van de band toe in stappen van 0,1 km/u; met de schildpadtoets neemt de snelheid van de band af in stappen van 0,1 km/u. Als u deze toetsen langer ingedrukt houdt, zal de verandering sneller verlopen. Het snelheidsbereik is 1,0 tot 18 km/u.



### Berichtenbalk

Tijdens het selecteren van training en menu worden in de berichtenbalk onder aan het scherm nuttige tips en toelichtingen weergegeven.

## Het Paneel Bedienen

### Persoonlijke Gegevens

Een paar seconden nadat het bedieningspaneel is ingeschakeld, worden uw persoonlijke gegevens weergegeven. U kunt uw eigen persoonlijke gegevens wijzigen of op de toets QUICK/START drukken om het programma-menu weer te geven.

Als u persoonlijke gegevens wilt bijwerken, selecteert u met het JOGWHEEL de waarde die u wilt wijzigen, drukt op ENTER en wijzigt u de waarde. Druk opnieuw op ENTER om de bijgewerkte waarde te bevestigen.

### Persoonlijke gegevens instellen

- Selecteer een taal door het JOGWHEEL te draaien en bevestig uw keuze door op het JOGWHEEL te drukken. U gaat automatisch naar de volgende instelling.
- Selecteer de eenheden die u wilt gebruiken: Metrisch—km/kg/cm of Imperial—ml/lbs/inch. Maak een keuze door het JOGWHEEL te draaien en bevestig uw keuze door op het JOGWHEEL te drukken.
- Stel uw geslacht in door het JOGWHEEL te draaien. Bevestig uw keuze.
- Stel uw leeftijd in. Bevestig uw keuze.
- Stel uw lengte in. Bevestig uw keuze.
- Stel uw gewicht in. Bevestig uw keuze.
- Stel uw maximale hartslag in via de formule  $220 - \text{leeftijd}$ . Als u precies weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de geschatte maximale hartslag wijzigen die door de meter wordt aangegeven.

Nadat u al uw persoonlijke gegevens hebt bijgewerkt, selecteert u SAVE & CONTINUE en drukt u op ENTER om door te gaan. U kunt uw persoonlijke gegevens indien nodig weer wijzigen via het programmamenu.

### Programmamenu

In het programmamenu kunt u met behulp van het JOGWHEEL een van de volgende trainingssessies selecteren.

### Manueel

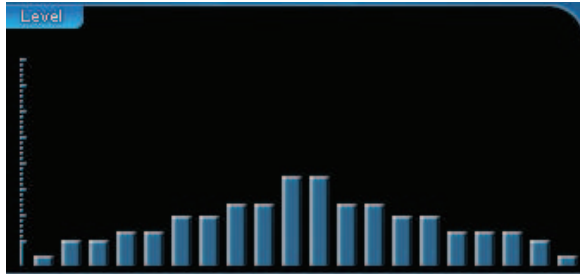
Dit is een basisprogramma waarmee u uw inspanningsniveau tijdens de training handmatig met het JOGWHEEL kunt instellen.

- Nadat u het programma Manueel hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD, AFSTAND, CALORIEËN of THR de doelwaarden instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld, drukt u op de toets START om met de training te beginnen.

- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.

### Heuvel

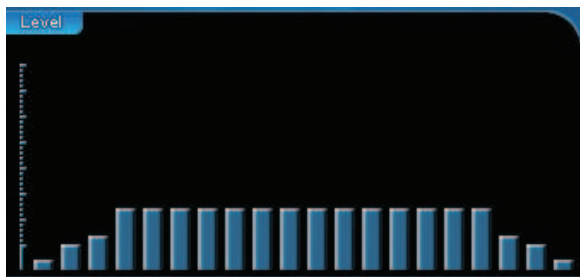
Het programma Heuvel simuleert het beklimmen en afdalen van een heuvel. De weerstand in de pedalen neemt gedurende het programma gestaag toe en neemt vervolgens weer af.



- Nadat u het programma Heuvel hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD, AFSTAND, CALORIEËN, DOELSNELHEID of THR de doelwaarden instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld, drukt u op de toets START om met de training te beginnen.
- Dit programma start met een warming-up. U kunt deze warming-up overslaan door op de toets START te drukken.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.
- Dit programma wordt beëindigd met een afkoelingsperiode. U kunt deze afkoelingsperiode overslaan door op de toets STOP te drukken.

### Vetverbranding

Het programma Vetverbranding is ontworpen om zoveel mogelijk vet te verbranden. De beste manier om vet te verbranden is door uw hartslag op ongeveer 60% tot 70% van de maximale capaciteit te houden. Bij dit programma wordt de hartslag niet gebruikt, maar wordt een training met een lagere, stabiele inspanning gesimuleerd.



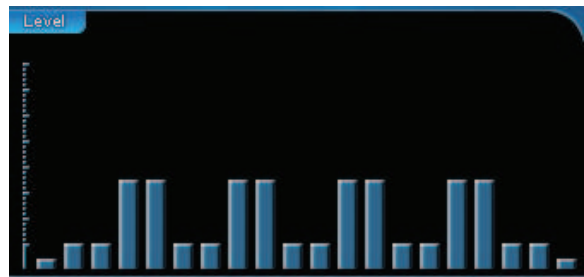
- Nadat u het programma Vetverbranding hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD, AFSTAND, CALORIEËN, DOELSNELHEID of THR de doelwaarden instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld, drukt u op de toets START om met de training te beginnen.
- Dit programma start met een warming-up. U kunt

deze warming-up overslaan door op de toets START te drukken.

- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.
- Dit programma wordt beëindigd met een afkoelingsperiode. U kunt deze afkoelingsperiode overslaan door op de toets STOP te drukken.

### Interval

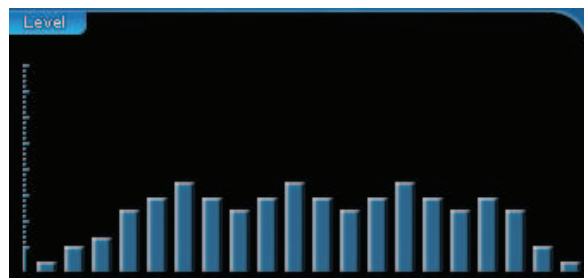
Met het programma Interval traint u bepaalde perioden zeer intensief, gevolgd door perioden waarop u veel minder intensief traint. Met dit programma vergroot u uw uithoudingsvermogen door uw zuurstofniveau sterk te verminderen, gevolgd door perioden van herstel om de zuurstof weer aan te vullen. Uw cardiovasculaire systeem wordt op deze manier geprogrammeerd om zuurstof efficiënter te gebruiken.



- Nadat u het programma Interval hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD, AFSTAND, CALORIEËN, DOELSNELHEID of THR de doelwaarden instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld, drukt u op de toets START om met de training te beginnen.
- Dit programma start met een warming-up. U kunt deze warming-up overslaan door op de toets START te drukken.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.
- Dit programma wordt beëindigd met een afkoelingsperiode. U kunt deze afkoelingsperiode overslaan door op de toets STOP te drukken.

### Cardio

Het programma Cardio is ontworpen om de cardiovasculaire functie te verbeteren. Dit is een oefening voor uw hart en longen. Met deze oefening verstrekt u uw hartspier en vergroot u de bloedcirculatie en de longcapaciteit. Dit wordt bereikt door een hoger inspanningsniveau op te nemen met kleine fluctuaties in de oefening.





- Nadat u het programma Cardio hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD, AFSTAND, CALORIEËN, DOELSNELHEID of THR de doelwaarden instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld, drukt u op de toets START om met de training te beginnen.
- Dit programma start met een warming-up. U kunt deze warming-up overslaan door op de toets START te drukken.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.
- Dit programma wordt beëindigd met een afkoelingsperiode. U kunt deze afkoelingsperiode overslaan door op de toets STOP te drukken.

## 5 K

Dit is een vooraf ingesteld programma voor een parcours van 5 km.

- Druk op de toets START om de training te starten.
- Dit programma start met een warming-up. U kunt deze warming-up overslaan door op de toets START te drukken.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.
- Dit programma wordt beëindigd met een afkoelingsperiode. U kunt deze afkoelingsperiode overslaan door op de toets STOP te drukken.

## Gebruiker

Het programma Gebruiker is ontworpen om uw eigen training in te stellen.

- Nadat u het programma Gebruiker hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD, AFSTAND, CALORIEËN, DOELSNELHEID of THR de doelwaarden instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.

- Nadat u de gewenste instellingen hebt geselecteerd, kunt u het niveauprofiel voor de training aan uw eigen wensen aanpassen door de stappen te selecteren en de stappen te verhogen of te verlagen.
- Druk vervolgens op de toets START om de training te starten.
- Dit programma start met een warming-up. U kunt deze warming-up overslaan door op de toets START te drukken.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.
- Dit programma wordt beëindigd met een afkoelingsperiode. U kunt deze afkoelingsperiode overslaan door op de toets STOP te drukken.

## Doel-HR 1 en 2

Met de programma's Doel-HR (hartslag) kunt u uw hartslag voorprogrammeren.

- Nadat u een programma voor Doel-HR hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD of THR het doel instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld, drukt u op de toets START om met de training te beginnen.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.

## Fitnessstest

De fitnessstest is gebaseerd op het Gerkin-protocol (een protocol dat vaak door brandweerlieden wordt gebruikt om hun fitnessniveau door de tijd heen te bewaken) en is een submax. VO<sub>2</sub>-test (zuurstofvolume). Tijdens de test worden de snelheid en de helling verhoogd totdat u 85% van uw max. hartslag hebt behaald. De tijd die u nodig hebt om 85% te behalen, bepaalt de testscore, zoals aangegeven in het onderstaande schema.

Geslacht	Niveau	Leeftijd					
		18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Man	Uitstekend	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Zeer goed	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Goed	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Gemiddeld	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Laag	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Zeer laag	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Slecht	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Vrouw	Uitstekend	56	52	45	40	37	32
	Zeer goed	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Goed	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Gemiddeld	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Laag	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Zeer laag	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Slecht	<28	<26	<22	<20	<18	<17

### Voor de test:

- Zorg ervoor dat u goed gezond bent; raadpleeg uw arts voordat u oefeningen uitvoert als u ouder bent dan 35 of als u bepaalde gezondheidsklachten heeft.
- Stel het zadel af op de juiste positie zodat uw knieën tijdens het fietsen licht gebogen zijn in een hoek van ongeveer 5 graden.
- Voer voordat u de test doet een warming-up en stretch-oefeningen uit.
- Gebruik geen cafeïne voor de test.
- Houd de handgrepen goed vast, maar knijp er niet in.

Druk op de toets START om de training te starten.

### Tijdens de test:

- Tijd geeft de totale verstreken tijd aan.
- Helling in hellingspercentage.
- Afstand in mijlen of kilometers, afhankelijk van vooraf ingestelde parameter.
- Snelheid in MPH of KM/U, afhankelijk van vooraf ingestelde parameter.
- Doelhartslag en huidige hartslag worden in het berichtenvenster getoond.

### Na de test:

- Houd na de test een afkoelingsperiode van ongeveer één tot drie minuten aan.
- Op het scherm worden uw trainingsresultaten weergegeven. De betekenis van deze resultaten staat in de onderstaande tabel vermeld.
- Kijk wat uw score is omdat het bedieningspaneel na een paar minuten automatisch doorgaat.

## Hartslagtraining

### Een opmerking over hartslag:

Het idee dat u pijn moet lijden om vooruit te gaan is een mythe die is achterhaald. U kunt nu genieten van de voordelen die een comfortabele manier van oefenen biedt. Een groot gedeelte van dit succes is te danken aan het gebruik van hartslagmeters. Door op de juiste manier gebruik te maken van een hartslagmeter, hebben veel mensen ontdekt dat hun gebruikelijke intensiteit waarmee ze oefeningen uitvoerden te hoog of te laag was en dat de oefeningen veel aangener waren door hun hartslag in het gewenste bereik te houden.

Om vast te stellen wat het ideale bereik is waarin u wilt trainen, moet u eerst bepalen wat uw maximale hartslag is. U kunt dit bepalen door de volgende formule te gebruiken:  $220 - \text{uw leeftijd}$ . De uitkomst is de maximale hartslag (MHR) voor iemand van uw leeftijd. Om het effectieve hartslagbereik te bepalen voor specifieke doeleinden berekent u eenvoudigweg uw MHR. De trainingszone voor uw hartslag is 50% tot 90% van uw maximale hartslag. 70% van uw MHR is de zone waarin vet wordt verbrand terwijl 80% is bedoeld voor het versterken van het cardiovasculaire systeem. Deze 70% tot 80% is de zone die u moet aanhouden voor maximale resultaten.

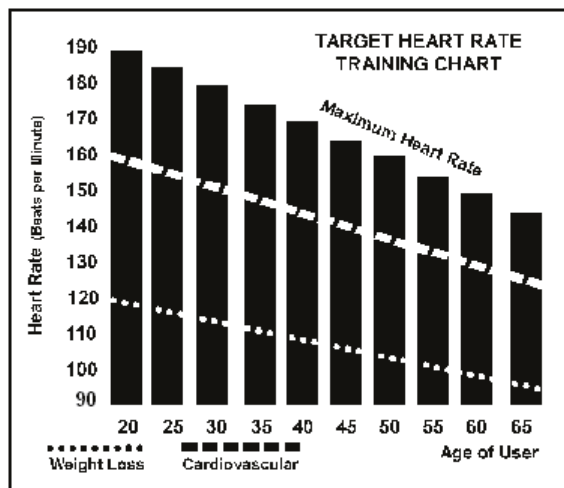
Voor iemand van 40 jaar is de berekening van hun doelhartslagzone als volgt:

$220 - 40 = 180$  (maximale hartslag)

$180 \times 0,7 = 108$  slagen per minuut (70% van het maximum)

$180 \times 0,8 = 126$  slagen per minuut (80% van het maximum)

Dus voor iemand van 40 jaar is de trainingszone 108 tot 126 slagen per minuut.



### Een hartslagzender gebruiken

1. Bevestig de zender met de bevestigingsonderdelen aan de elastische riem.
2. Maak de riem zo strak mogelijk vast, maar zorg ervoor dat de riem niet te strak zit en comfortabel zit.
3. Plaats de zender in het midden van uw borst met het logo van u af (sommige mensen moeten de zender iets links van het midden plaatsen). Maak het uiteinde van de elastische riem vast door het ronde uiteinde te plaatsen en bevestig de zender en riem rond uw borst met de bevestigingsonderdelen.
4. Plaats de zender direct onder de borstspieren.
5. Transpiratie is de beste geleider om het aantal hartslagen per minuut te meten via elektrische signalen. U kunt echter ook gewoon water gebruiken om de elektroden (2 zwarte vierkante gebieden op de achterzijde van de riem en op beide zijden van de zender) van tevoren vochtig te maken. U wordt ook aangeraden de zenderriem om te doen een paar minuten voordat u met de training begint. Bij sommige gebruikers kost het vanwege lichamelijke eigenschappen in het begin meer moeite om een sterk, constant signaal te krijgen. Na de warming-up doet dit probleem zich minder voor. Het dragen van kleding over de zender en riem is niet van invloed op de prestaties.
6. Uw training moet zich binnen het bereik bevinden, dat wil zeggen de afstand tussen zender en ontvanger mag niet te groot zijn om een sterk en constant signaal te produceren. De afstand tussen zender en ontvanger kan iets variëren, maar u moet in de buurt van het bedieningspaneel blijven om tot goede en betrouwbare metingen te komen. Als u de zender direct op de blote huid draagt, bent u verzekerd van een goede werking. U kunt de zender eventueel ook over een shirt dragen. U moet hiervoor de delen van het shirt natmaken waarop de elektroden worden bevestigd.

## ⚠ BELANGRIJK!

De zender wordt automatisch geactiveerd wanneer deze activiteit van het hart van de gebruiker waarneemt. De zender wordt ook weer automatisch gedeactiveerd wanneer deze geen activiteit ontvangt. Hoewel de zender waterdicht is, kan vocht zorgen voor verkeerde signalen. U moet de zender na gebruik volledig droogmaken om de levensduur van de batterij te verlengen (de batterij van de zender heeft een geschatte levensduur van 2500 uur). Als uw borstriem een vervangbare batterij heeft, is dit de batterij Panasonic CR2032.

**Gebruik dit product pas voor de doelhartslag als er een constante, betrouwbare feitelijke hartslag wordt weergegeven. Als er hoge, willekeurige getallen worden weergegeven, duidt dit op een probleem.**

### Een zeer grillige hartslag kan onder ander worden veroorzaakt door storingen van:

1. Magnetrons, tv's, kleine elektrische apparaten, enzovoort.
2. TL-verlichting.
3. Bepaalde beveiligingssystemen.
4. Elektrische omheining voor een huisdier.
5. Bij sommige mensen worden signalen minder goed door de zender opgepikt via hun huid. Als u problemen ondervindt, kunt u het probleem mogelijk verhelpen door de zender ondersteboven te dragen. Doorgaans wordt de zender gedragen met de juiste zijde van het logo naar boven gericht.
6. De antenne die uw hartslag oppikt, is zeer gevoelig. Als er sprake is van een geluidsbron van buitenaf, kunt u mogelijk het hele apparaat 90 graden draaien om de storing te verhelpen.

Als u problemen blijft ondervinden, neemt u contact op met uw dealer.

## Fitness Training Met Tunturi

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe training. Het basisidee is een voldoende lichte training die langere tijd kan worden volgehouden. Aërobe training bevordert het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor ook het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Het menselijk vermogen tot het verbranden van vet is afhankelijk van dit zuurstofopnamevermogen.

Aërobe training moet plezierig zijn. Een beetje transpireren mag, maar buiten adem raken niet. Tijdens een oefening moet u gewoon een gesprek kunnen voeren. Door minstens drie keer per week 30 minuten te trainen, bouwt u een basisconditie op die u vervolgens onderhoudt door enkele keren per week te trainen. Vervolgens kunt u uw conditie eenvoudig verbeteren door het aantal trainingen op te voeren. Omdat een zware training voor mensen met overgewicht belastend kan zijn voor hart en bloedvaten is het verstandig te beginnen met een langzame pedaalslag met geringe weerstand. Naarmate de conditie toeneemt, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden opgevoerd.

## Onderhoud

### Band en loopvlak

De loopband maakt gebruik van een zeer efficiënt loopvlak met lage wrijving. De prestaties worden gemaximaliseerd wanneer het loopvlak zo schoon mogelijk wordt gehouden. Gebruik een zachte, vochtige doek of keukenpapier om de rand van de band te reinigen en het gedeelte tussen de bandrand en het frame. Probeer ook zo ver mogelijk onder de bandrand te reinigen. Dit moet u eenmaal per maand doen om de levensduur van de band en het loopvlak te verlengen. Gebruik alleen water, geen reinigingsmiddel of schurend middel. Gebruik een oplossing van milde zeep en water en een nylon borstel om de bovenkant van de band met structuur te reinigen. Laat de band drogen voordat u deze gebruikt.

## ⚠ BELANGRIJK!

De band is vooraf met was behandeld. Elke vorm van smering zal de prestaties en duurzaamheid van de band negatief beïnvloeden.

### Stof op band

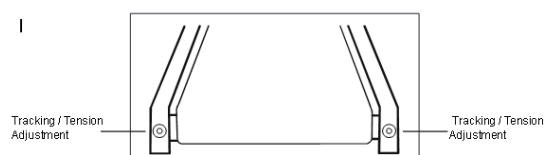
Dit treedt op tijdens normaal eerst gebruik of totdat de band is gestabiliseerd. Verwijder het stof met een vochtige doek om ophoping van stof te minimaliseren.

### Algemene reiniging

Vuil, stof en dierenharen kunnen luchtinlaten blokkeren en zich op de band ophopen. U moet maandelijks onder de loopband stofzuigen om ophoping te voorkomen. U moet tweemaal per jaar de zwarte motorkap verwijderen en eventueel opgehoopt vuil met de stofzuiger verwijderen. **HAAL EERST DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT VOORDAT U DIT DOET.**

### Bandafstellingen

U moet afstellingen doorvoeren bij de achterste roller. De afstelbouten bevinden zich aan het einde van de staprails in de eindkapjes, zoals aangegeven in het onderstaande schema.



Draai de achterste rollerbouten net genoeg aan (rechtsom) om verschuiving bij de voorste roller te voorkomen. Draai beide afstelbouten voor de bandspanning aan in stappen van 1/4 slag en controleer op juiste spanning door op de band te lopen met lage snelheid. Zorg dat de band niet verschuift. Blijf de bouten aandraaien totdat de band niet meer verschuift.

- Als u van mening bent dat de bandspanning goed is maar de band nog steeds verschuift, wordt het probleem mogelijk veroorzaakt door een losse motoraandrijfriem onder de voorlap.

### niet te strak aandraaien

Als u de bouten te strak aandraait, raakt de band beschadigt en zullen de lagers vroegtijdig slijten.

### Bandloop afstellen:

De prestaties van het apparaat zijn afhankelijk van het feit of het frame op een redelijk vlak oppervlak staat. Als het frame niet waterpas staat, kunnen de voor- en achterrollers niet parallel draaien, waardoor de band constant opnieuw moet worden afgesteld.

Het apparaat is zo ontworpen dat de band tijdens gebruik zoveel mogelijk in het midden blijft. Het is bij sommige banden normaal dat deze naar de zijkant bewegen terwijl de band loopt zonder dat er iemand op staat. Na enkele minuten van gebruik zal de band de neiging hebben zich te centreren. Als tijdens gebruik de band nog steeds naar de zijkant beweegt, is afstelling noodzakelijk.

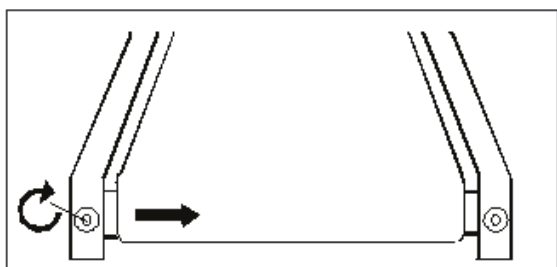
### Uitzondering:

tijdens revalidatie, waarbij het ene been van de gebruiker sterker is dan het andere, kan het voorkomen dat de band naar de zijkant beweegt. In dat geval moet u de bandloop niet opnieuw afstellen, tenzij de band zich bij normaal gebruik niet centreert.

### Bandloop instellen:

Het apparaat wordt geleverd met een inbussleutel om de achterste roller af te stellen. Voer afstellingen uitsluitend aan vanaf de linkerkant. Stel de bandsnelheid in op circa 3 tot 5 km/u.

Houd er rekening mee dat een kleine verandering een groot verschil kan maken!



Draai de bout rechtsom om de band naar rechts te verplaatsen; draai de bout linksom om de band naar links te verplaatsen. Draai de bout slechts 1/4 slag en wacht enkele minuten terwijl de band zichzelf afstelt. Blijft de bout draaien in stappen van 1/4 slag totdat de band zich stabiliseert in het midden van het loopvlak.

De bandloop moet mogelijk periodiek opnieuw worden afgesteld, afhankelijk van gebruik en loop-/renkarakteristieken. Sommige gebruikers zullen een ander effect hebben op de bandloop. Ga ervan uit dat u afstellingen zult moeten doorvoeren om de band te centreren. Afstellingen zullen steeds minder een onderhoudsprobleem worden naarmate de band meer wordt gebruikt. Juiste bandloop is de verantwoordelijkheid van de eigenaar en is van toepassing op alle loopbanden.

### **!** BELANGRIJK!

Schade aan de band als gevolg van onjuiste afstelling van bandloop/bandspanning valt niet onder de garantie.

## Gebruiksstorings

### **!** BELANGRIJK!

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de looptrainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

## Verplaatsen

### **!** BELANGRIJK!

Laat het looponderstel nooit in de bewaarstand terwijl het alleen op de gasveren rust!

Verplaats de Platinum Treadmill loopmat als volgt. Draai de transportwielen aan de voorkant van het apparaat zo dat ze naar voren wijzen. U kunt het apparaat nu duwen en verrijden. Als u het apparaat zijwaarts wilt verplaatsen, hoeft u de transportwielen niet te verstellen. Zet de transportwielen na het verplaatsen terug in de zijwaartse stand. Maak de vergrendeling van het looponderstel vrij door het looponderstel iets naar voren te duwen en tegelijkertijd de borghendels aan het onderframe met uw voet opzij te duwen. Laat het looponderstel voorzichtig op de grond zakken.

Verplaats de Platinum Treadmill loopmat als volgt. Schakel de stroom uit met de schakelaar en trek de stekker uit het stroom uit met de schakelaar en trek de stekker uit het stopcontact en uit de loopmat. Ga achter het apparaat staan en pak het aluminiumprofiel aan de achterkant van het apparaat vast. Til het apparaat zover op dat het op de transportwielen komt te rusten. U kunt het apparaat nu verplaatsen door het te duwen en verrijden op de wielen. Laat het looponderstel voorzichtig op de grond zakken.

## **BELANGRIJK!**

Extra voorzichtigheid is geboden bij het verplaatsen van de looptrainer over een oneffen vloer of over een drempel. Ook mag de looptrainer beslist nooit op de wielen over een trap gereden worden, in dit geval moet de looptrainer worden opgetild. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz. Het kan zijn dat de loopmat opnieuw gecentreerd moet worden nadat deze verplaatst is.

Berg de trainer op in een droge ruimte met een redelijk constante temperatuur en dek de trainer af tegen stof. Haal na gebruik altijd de stekker uit het stopcontact.

## **Technische gegevens**

Lengte	214 cm
Hoogte	145 cm
Breedte	89 cm
Gewicht	150 kg
Oppervlakte loopvlak	56 x 152 cm
Snelheid	1-18 km/h 0-12 mph
Hellinghoek	0-15 %
Motor	3,5 hp (AC)

Alle Tunturi modellen voldoen aan de eisen van EUs EMC. Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien. De Tunturi Platinum Treadmill looptrainer voldoen aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm SA, EN-957, deel 1 en 6).

In verband met ons beleid van voortdurende productinnovatie, is Tunturi gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

## **BELANGRIJK!**

De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

**WIJ WENSEN U VEEL PLEZIERIGE  
TRAININGEN MET UW NIEUWE TUNTURI  
TRAININGSPARTNER!**

# Indice

## Installation -

Importanti istruzioni di sicurezza	32
Istruzioni di montaggio	33
Console	36
Utilizzo Della Console	36
Trasporto E immagazzinaggio	40

## Fitness -

Fitness test	38
Allenamento della frequenza cardiaca	39
Training con la tunturi	40

## Maintenance -

Manutenzione	40
Disturbi durante l'uso	41
Dati Tecnici	41

## Product information -

Exploded view	80
Parts list	81

## Sei benvenuto nel mondo degli allenamenti tunturi!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi ([WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM)).

## Importanti istruzioni di sicurezza

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

### **ATTENZIONE!**

Leggere tutte le istruzioni prima di usare questa apparecchiatura.

- Assicuratevi che l'impianto sia collegato a terra. Evitare di usare prolunghe. Il consumo massimo è 15 A. Prolunghe che servono più apparecchi, o che hanno fl uttuazioni di voltaggio + 10 % possono risultare dannose all'elettronica del treadmill.

- Non effettuare alcuna manutenzione o riparazione, al di fuori di quelle descritte nella presente guida. Qualunque riparazione più impegnativa, deve essere effettuata da un esperto nella manutenzione di congegni elettromeccanici, autorizzato, in conformità alle leggi della nazione in
- questione, o comunque abilitato, ad effettuare i predetti lavori di manutenzione o di riparazione. Le istruzioni per le riparazioni, contenute in questa guida, devono essere seguite con molta attenzione.
- Prima dell'inizio del training, consulta un medico per il controllo del tuo stato di salute.
- Se provi nausea, capogiri o presenti altri sintomi anormali, durante gli allenamenti, smetti immediatamente ogni esecuzione e vai dal medico.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte in questo manuale. Seguite alla lettera. Assicuratevi che la presa di corrente sia staccata, prima di metterti a fare qualunque lavoro di montaggio pezzi o di manutenzione.
- Non usatelo in esterno. Consigliamo di conservare l'attrezzatura a temperatura ambiente da +15 A +35°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.
- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 150 kg.
- Non bloccare la parte posteriore del tapis roulant. Lasciare almeno 1 mt di spazio fra la parte posteriore del tapis roulant e qualsiasi oggetto fisso.
- Non utilizzare in luoghi dove vengono utilizzati prodotti spray o dove viene somministrato dell'ossigeno. Le scintille provenienti dal motore potrebbero attivare un ambiente altamente gassoso.
- Non far mai cadere o inserire degli oggetti in nessuna fessura.
- Per spegnere, mettere tutti i comandi in posizione off, rimuovere il cavo di giunzione, quindi togliere la spina dalla presa di corrente.
- Utilizzare i corrimano forniti; sono stati concepiti per la vostra sicurezza.

### **ATTENZIONE!**

NON USARE UNA PROLUNGA A MENO CHE NON SIA 16AWG O PIU' GRANDE, CON UN SOLO ATTACCO ALLA FINE. Il tapis roulant deve essere l'unica apparecchiatura collegata al circuito elettrico. NON CERCARE DI DISATTIVARE LA PRESA A TERRA USANDO ADATTATORI NON IDONEI, O DI MODIFICARE IN ALCUN MODO IL CAVO. Questo potrebbe causare una forte scarica o un principio d'incendio, oltre a un malfunzionamento del computer.

### **ATTENZIONE!**

Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scariche elettriche o danni alle persone, installare il tapis roulant su una superficie piana dove vi sia l'accesso ad una presa elettrica da 230 Volt AC, 15A, con messa a terra.

Rimuovere il cavo di giunzione dopo l'uso per evitare un'accensione non autorizzata del tapis roulant.

## **ATTENZIONE!**

I tapis roulant vanno lubrificati costantemente. Se non si utilizza la macchina per qualche tempo il deck può seccarsi e occorre lubrificarlo. Ricordarsi di eseguire controlli periodici sullo stato di lubrificazione della cinghia.

## **Importanti informazioni elettriche**

### **ATTENZIONE!**

Non usare MAI una presa da parete RCD - Residual Current Device (versione U.S.= GFCI) con questo tapis roulant. Come avviene con qualsiasi apparecchiatura con un grande motore, l'RCD/GFCI scatterà spesso. Far passare il cavo di alimentazione lontano da qualsiasi parte in movimento del tapis roulant, incluso il meccanismo di elevazione e le ruote da trasporto.

### **ATTENZIONE!**

Non togliere MAI nessuna copertura senza prima staccare la corrente. Se il voltaggio ha una variazione del 10 per cento (10%) o più, le prestazioni del vostro tapis roulant potrebbero risentirne. Tali condizioni non sono coperte dalla vostra garanzia. Se pensate che il voltaggio sia basso, contattate la vostra società elettrica o un elettricista autorizzato per effettuare delle verifiche.

### **ATTENZIONE!**

Non esporre MAI questo tapis roulant alla pioggia o all'umidità. Questo prodotto NON è stato concepito per essere usato all'aperto, vicino ad una piscina o vasca, o in qualsiasi altro ambiente con umidità elevata. Le specifiche di temperatura sono 40°C, con un'umidità del 95%, senza condensazione (non devono formarsi gocce d'acqua sulle superfici).

### **Interruttori automatici:**

Alcuni interruttori automatici usati nelle case non sono idonei per correnti ad afflusso elevato che potrebbero verificarsi quando un tapis roulant viene acceso per la prima volta o anche durante il normale utilizzo. Se il vostro tapis roulant attiva l'interruttore automatico (anche se ha una corrente idonea e il tapis roulant è la sola apparecchiatura presente nel circuito) ma l'interruttore automatico sul tapis roulant non si attiva, dovrete sostituire questo interruttore con uno ad afflusso elevato. Questo non è un difetto che rientra nella garanzia. Si tratta di una condizione che noi, come produttori, non abbiamo la capacità di controllare. Questo componente è disponibile in quasi tutti i negozi di forniture elettriche.

## **Istruzioni**

### **per la messa a terra**

Questo prodotto deve essere messo a terra. Se il sistema elettrico del tapis roulant non dovesse funzionare bene o dovesse rompersi, la messa a terra fornisce un percorso con meno resistenza per la corrente elettrica, riducendo il rischio di scarica elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con una spina con messa a terra per apparecchiature. La spina deve essere inserita in una presa di corrente appropriata che viene installata correttamente e messa a terra nel rispetto di tutti i codici e le ordinanze locali.

### **ATTENZIONE!**

Una connessione non corretta del conduttore di messa a terra per apparecchiature può comportare un rischio di scarica elettrica. Verificate insieme ad un elettricista o addetto qualificato se non siete sicuri che il prodotto sia messo a terra correttamente. Se la spina fornita con il prodotto non dovesse entrare nella presa di corrente, non cercate di modificarla; fatevi installare una presa di corrente corretta da un elettricista qualificato.

## **Importanti istruzioni per l'uso**

- Non utilizzare MAI questo tapis roulant senza leggere e capire bene i risultati di eventuali modifiche operative effettuate dal computer.
- Si deve essere consapevoli del fatto che le modifiche nei parametri di velocità e inclinazione non avvengono immediatamente. Impostate la velocità desiderata sulla console del computer e rilasciate il tasto di regolazione. Il computer eseguirà il comando gradualmente.
- Non usare MAI il tapis roulant in presenza di una tempesta elettrica. Potrebbero verificarsi delle scariche nella vostra rete elettrica domestica che potrebbero danneggiare i componenti del tapis roulant.
- Attenzione a partecipare ad altre attività quando si sta utilizzando il tapis roulant; per esempio guardare la televisione, leggere, ecc. Queste distrazioni potrebbero farvi perdere l'equilibrio o farvi allontanare dal centro della cinghia; questo potrebbe causare delle gravi lesioni.
- Non salire o scendere MAI dal tapis roulant con la cinghia in movimento. Il tapis roulant si avvia ad una velocità molto bassa e non serve salire sulla cinghia durante l'avvio. Rimanere semplicemente in piedi sulla cinghia durante l'accelerazione lenta è consentito dopo aver imparato ad usare l'unità.
- Tenersi sempre su un corrimano o maniglia quando si fanno dei cambiamenti ai comandi (inclinazione, velocità, ecc.).
- Non schiacciare troppo forte i tasti di comando della console. Sono impostati con precisione per funzionare correttamente con una lieve pressione delle dita. Una

pressione troppo forte non farà comunque andare l'unità più veloce o più lenta. Se pensate che i pulsanti non stiano funzionando correttamente con una pressione normale, contattate il vostro rivenditore.

## **Chiave di sicurezza**

---

L'unità è dotata di una chiave di sicurezza. E' un semplice design magnetico che andrebbe sempre usato. Serve per la vostra sicurezza in caso doveste cadere o spostarvi troppo indietro sulla cinghia in movimento.

Tirando questa chiave di sicurezza farà fermare la corsa della cinghia.

### **Come usarla:**

1. Mettere il magnete in posizione sulla testata di controllo della console. Il vostro tapis roulant non si avvierà e non funzionerà senza questa chiave.
2. Fissare bene la clip in plastica sui vostri vestiti per garantire una buona forza di tenuta. Nota: Il magnete ha sufficiente forza per ridurre al minimo un arresto accidentale e inaspettato. La clip dovrebbe essere fissata bene per far sì che non si stacchi. Familiarizzate con la sua funzione e le sue limitazioni. Il tapis roulant si fermerà, a seconda della velocità, con uno o due passaggi ogni volta che il magnete viene tolto dalla console. Utilizzate l'interruttore Stop / Pausa in funzionamento normale.

**CONSERVARE QUESTO MANUALE DI  
ISTRUZIONI**



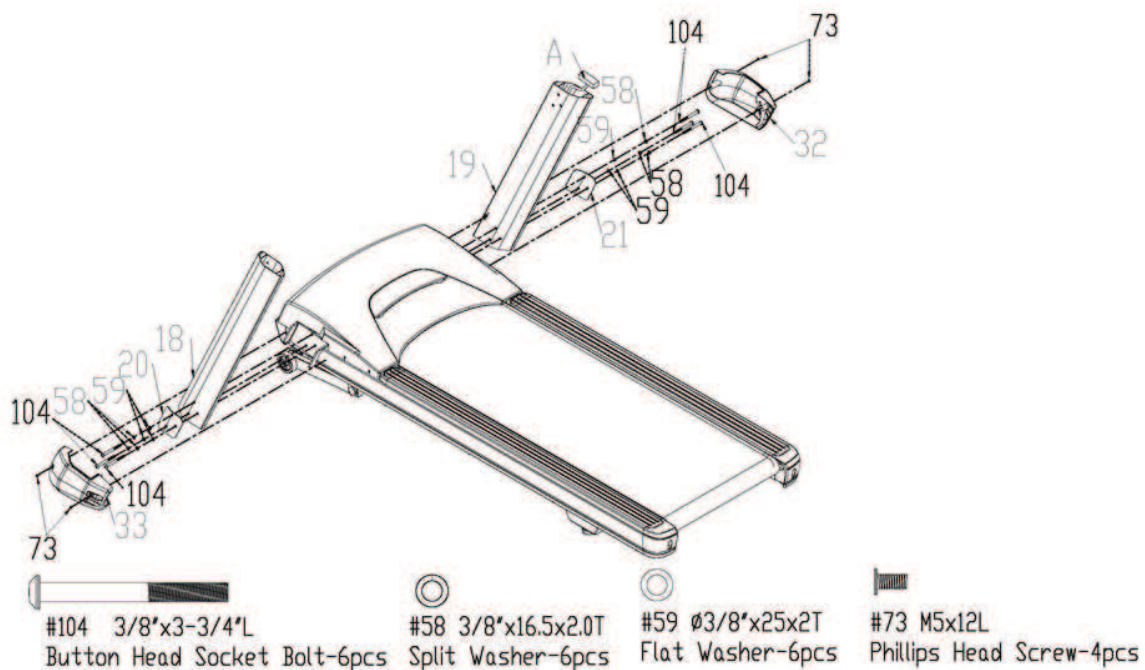
## Istruzioni di montaggio

### Passaggio 1: Tubi verticali

1. Il tubo verticale destro (19) ha il cavo del computer (A) pre-installato. Sollevare il tubo dalla superficie di camminata e fissarlo al telaio di base. Dovete tirare delicatamente sul cavo del computer durante l'allineamento del tubo verticale, di modo che non rimanga allentato e non vada ad incastrarsi fra il tubo e la struttura di base. Montare un bullone con testa a bottone esagonale da 3/8" x 3-3/4" (104), una rondella spaccata da 3/8" (58) e una rondella

- piatta da 3/8" (59) nel foro superiore nella piastra di contenimento (20), e nel foro superiore corrispondente nel tubo verticale, e avvitarlo nella struttura di base. Adesso installare gli altri due bulloni (104) e rondelle (58 & 59) e serrarli bene tutti e tre.
2. Installare il tubo verticale sinistro (18) allo stesso modo.
  3. Installare i coperchietti laterali inferiori (32 & 33) con quattro viti con testa a intaglio Phillips da M5 x 12mm (73).

1.



## Passaggio 2: Montaggio della console sui tubi verticali.

1. Fissare i due supporti d'interfaccia (3 sinistro & 4 destro) alla struttura del gruppo console con sei viti da M8 x 12mm (108).
2. Collegare il cavo computer della console (C) al cavo di accoppiamento (A) che arriva dal tubo verticale.
3. Fissare il gruppo console alla parte superiore dei tubi verticali con sei bulloni da 3/8" x 3/4" (105), 3/8" rondella spaccata (58) e 3/8" rondella piatta (59).  
Attenzione a non schiacciare il cavo del computer.

2.



#105 3/8"x3/4"L  
Button Head Socket Bolt-6pcs



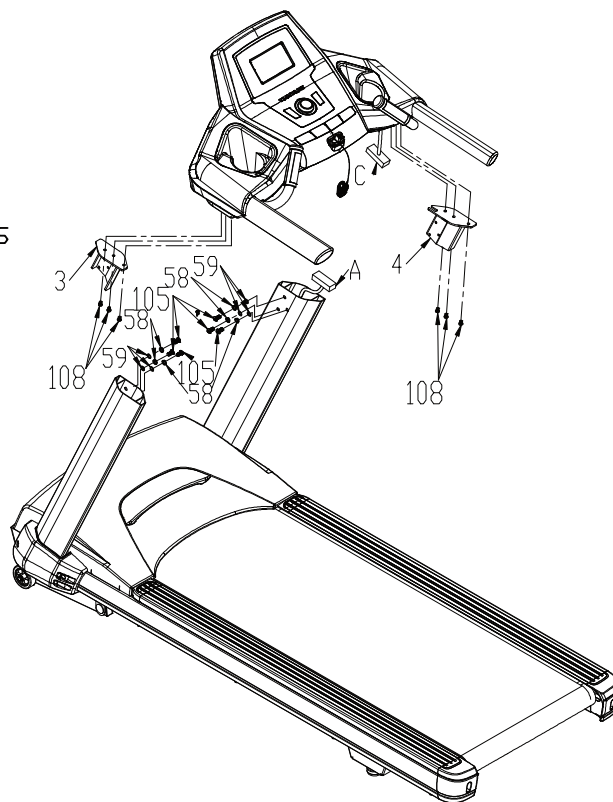
#58 3/8"x16.5x2.0T  
Split Washer-6pcs



#59 Ø3/8"x25x2T  
Flat Washer-6pcs



#108 M8x12L  
Socket Head Cap Bolt-6pcs



## Console

### Accensione

Accendere il tapis roulant collegandolo ad una presa di corrente idonea, quindi accendere l'interruttore di alimentazione che si trova nella parte anteriore del tapis roulant sotto il coperchio del motore. Accertarsi che la chiave di sicurezza sia inserita, perché senza questa il tapis roulant non si accenderà.

### Tasti

1. QUICK / START  
Questo è il modo più veloce per iniziare un esercizio. Utilizzare il pulsante QUICK/START per iniziare l'esercizio selezionato o per riprendere un esercizio messo in pausa.
2. BACK / STOP  
Utilizzare il pulsante BACK/STOP per ritornare al Menu programma. Durante l'allenamento, è possibile mettere in pausa o interrompere la seduta di allenamento premendo il pulsante BACK/STOP.
3. JOGWHEEL  
Le funzioni JOGWHEEL funzionano in due modi:  
A) Ruotando la JOGWHEEL in senso orario è possibile scorrere i menu verso giù o verso destra, ed aumentare i valori selezionati o la resistenza. Ruotando la JOGWHEEL in senso antiorario è possibile scorrere i menu verso su o verso sinistra, e diminuire i valori selezionati o la resistenza.  
B) Premendo la JOGWHEEL, si accetta la selezione effettuata.  
  
Anche durante il training potete usare la JOGWHEEL:  
A) Ruotando la JOGWHEEL potete aggiornare la velocità.  
B) Premere la JOGWHEEL per passare all'opzione di Inclinazione, che si può aggiornare ruotando.
4. TASTI DI COMANDO PER L'ELEVAZIONE  
Cliccare il tasto di elevazione SU per aumentare l'elevazione con incrementi da 0.5%, e il tasto di sollevamento GIU' per diminuirla con incrementi da 0.5%. Premendo questi tasti più a lungo la velocità cambierà più rapidamente. La corsa di elevazione va dallo 0% al 12%.
5. TASTI DI CONTROLLO DELLA VELOCITA'
6. (Coniglio / Tartaruga)  
Il tasto coniglio aumenta la velocità della cinghia con incrementi da 0.1 kmh, mentre il tasto tartaruga la diminuisce con incrementi da 0.1 kmh. Premendo questi tasti più a lungo la velocità cambierà più rapidamente. La velocità va da 1.0-18 kmh.



### Barra messaggi

Durante l'esercizio e la selezione del menu, vengono forniti degli utili suggerimenti e spiegazioni nella barra messaggi sulla parte bassa del display.

## Utilizzo Della Console

### Dati Personali

Dopo alcuni secondi dall'accensione, la console visualizzerà i dati personali. Potete modificare i vostri dati personali o premere il pulsante QUICK/START per avviare il Menu programma.

Per aggiornare i dati personali, selezionare il valore da modificare con la JOGWHEEL, premere ENTER e modificare il valore. Premere ancora ENTER per confermare il valore aggiornato.

### Creare i dati personali

- Selezionare una lingua ruotando la JOGWHEEL e confermare premendo la JOGWHEEL. Verrete portati automaticamente all'impostazione successiva.
- Selezionare le unità di misura che desiderate utilizzare: Metrico—km/kg/cm, oppure la corrispondente Imperiale—ml/lb/poll. Effettuare la selezione ruotando la JOGWHEEL e confermare premendo la JOGWHEEL.
- Inserire il proprio sesso ruotando la JOGWHEEL. Confermate la vostra selezione.
- Inserite la vostra età. Confermate la vostra selezione.
- Inserite la vostra altezza. Confermate la vostra selezione.
- Inserite il vostro peso. Confermate la vostra selezione.
- Impostate la frequenza cardiaca massima utilizzando la formula 220 - età. Se conoscete con esattezza la vostra frequenza cardiaca massima, potete regolare la frequenza cardiaca massima stimata data dal contatore.

Una volta aggiornati tutti i vostri dati personali, selezionate SALVA E CONT., e premete ENTER per continuare. Se necessario, potete accedere nuovamente ai Dati Personali dal Menu programma.

### Menu Programma

Nel Menu programma, potete selezionare una delle seguenti sedute di allenamento tramite la JOGWHEEL.

### Manuale

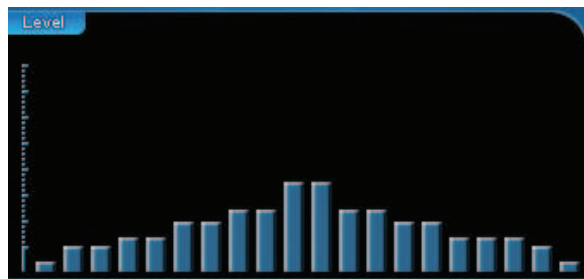
Programma di base, dove si può inserire manualmente il proprio livello di sforzo con la JOGWHEEL durante l'esercizio.

- Dopo aver selezionato il programma Manuale, potete impostare TEMPO, DISTANZA, CALORIA o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta effettuate le impostazioni, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il

pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.

### Collina

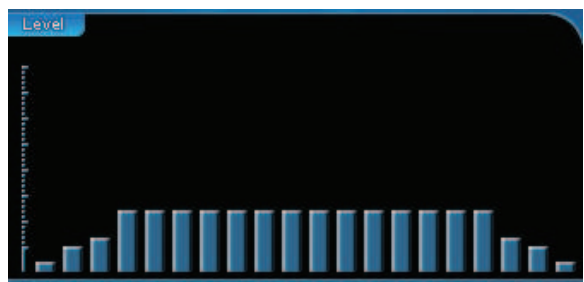
Il programma Collina simula la salita e la discesa su una collina. La resistenza nei pedali aumenterà e diminuirà costantemente durante il programma.



- Dopo aver selezionato il programma Collina, potete impostare TEMPO, DISTANZA o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta effettuate le impostazioni, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Questo programma inizierà con una seduta di riscaldamento, potete ignorarlo premendo il pulsante START.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.
- Questo programma termina con una seduta di raffreddamento, potete ignorarlo premendo il pulsante STOP.

### Bruciagrassi

Il programma Bruciagrassi è stato concepito per massimizzare lo smaltimento dei grassi. Il modo migliore per smaltire i grassi è quello di mantenere la frequenza cardiaca attorno al 60/70 % del suo potenziale massimo. Questo programma non utilizza la frequenza cardiaca, ma simula un esercizio di sforzo più basso, costante.

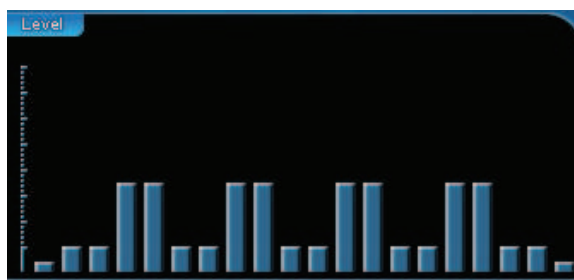


- Dopo aver selezionato il programma Collina, potete impostare TEMPO, DISTANZA, CALORIA, VELOCITA' OBIETTIVO o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta effettuate le impostazioni, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Questo programma inizierà con una seduta di riscaldamento, potete ignorarlo premendo il pulsante START.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.

- Questo programma termina con una seduta di raffreddamento, potete ignorarlo premendo il pulsante STOP.

### Intervallo

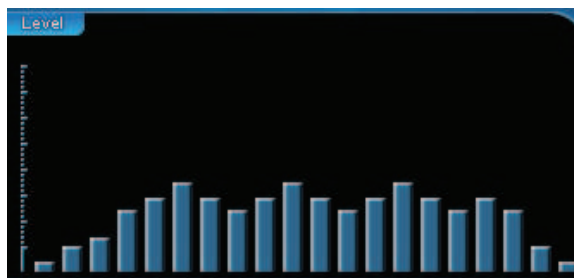
Il programma Intervallo vi porta attraverso livelli di intensità elevati seguiti da periodi di intensità ridotta. Questo programma aumenta la vostra resistenza esaurendo il vostro livello di ossigeno seguito da periodi di recupero per rifornirsi di ossigeno. Il vostro sistema cardiovascolare viene così programmato ad usare l'ossigeno in modo più efficiente.



- Dopo aver selezionato il programma Cardio, potete impostare TEMPO, DISTANZA, CALORIA, VELOCITA' OBIETTIVO o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta effettuate le impostazioni, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Questo programma inizierà con una seduta di riscaldamento, potete ignorarlo premendo il pulsante START.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.
- Questo programma termina con una seduta di raffreddamento, potete ignorarlo premendo il pulsante STOP.

### Cardio

Il programma Cardio è stato concepito per aumentare la vostra funzione cardiovascolare. Si tratta di un esercizio per il cuore e i polmoni. Aumenterà il muscolo del vostro cuore, il flusso sanguigno e la capacità dei polmoni. Questo si ottiene incorporando un livello più elevato di sforzo con delle leggere fluttuazioni.



- Dopo aver selezionato il programma Intervallo, potete impostare TEMPO, DISTANZA, CALORIA, VELOCITA' OBIETTIVO o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta effettuate le impostazioni, premere il pul-

- sante START per iniziare l'allenamento.
- Questo programma inizierà con una seduta di riscaldamento, potete ignorarlo premendo il pulsante START.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.
- Questo programma termina con una seduta di raffreddamento, potete ignorarlo premendo il pulsante STOP.

## 5 K

Si tratta di un programma preimpostato per un percorso con 5 km di distanza.

- Premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Questo programma inizierà con una seduta di riscaldamento, potete ignorarlo premendo il pulsante START.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.
- Questo programma termina con una seduta di raffreddamento, potete ignorarlo premendo il pulsante STOP.

## Utente

Il programma Utente è stato concepito per creare il vostro esercizio personalizzato.

- Dopo aver selezionato il programma Utente, potete impostare TEMPO, DISTANZA, CALORIA, VELOCITA' OBIETTIVO o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta terminate le impostazioni, potete personalizzare il profilo del livello per l'esercizio, selezionando i passi ed aumentando o diminuendo i passi.
- Quindi premere il pulsante START per iniziare

l'allenamento.

- Questo programma inizierà con una seduta di riscaldamento, potete ignorarlo premendo il pulsante START.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.
- Questo programma termina con una seduta di raffreddamento, potete ignorarlo premendo il pulsante STOP.

## HR 1 & 2 obiettivo

I programmi HR obiettivo (Frequenza cardiaca) vi consentono di preimpostare il livello del vostro battito.

- Dopo aver selezionato un programma HR obiettivo, potete impostare TEMPO o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta effettuate le impostazioni, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.

## Fitness test

Il test richiede l'uso di un campanella per la frequenza cardiaca o delle prese per il cardiofrequenzimetro: la console controlla i cambiamenti nella frequenza cardiaca durante tutto il test, usando i dati per calcolare una stima della capacità massima di assunzione di ossigeno della persona testata. La capacità massima di assunzione di ossigeno è la migliore misura per il livello di fitness fisico di una persona. Dopo il test, il contatore fornisce delle informazioni versatili sul vostro livello di fitness: una descrizione ed un valore numerico (ml/kg/min). Il test verrà completato in 6/15 minuti, a seconda del proprio livello di fitness.

Sesso	Livello	Età					
		18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Maschio	Ottimo	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Molto buono	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Buono	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Medio	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Basso	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Molto basso	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Scarso	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Femmina	Ottimo	56	52	45	40	37	32
	Molto buono	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Buono	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Medio	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Basso	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Molto basso	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Scarso	<28	<26	<22	<20	<18	<17

### Prima di effettuare il test:

- Accertarsi di essere in buona salute; consultatevi con il vostro medico prima di eseguire qualsiasi esercizio se avete più di 35 anni o se siete delle persone con dei precedenti problemi di salute.
- Regolate il sellino alla posizione corretta, di modo che quando la vostra gamba è distesa durante la pedalata, vi sia una leggera inclinazione al ginocchio di circa 5 gradi.
- Accertatevi di aver fatto un po' di riscaldamento e dello stretching prima di fare il test.
- Non assumere caffeina prima del test.
- Afferrare le impugnature delicatamente, senza tensione.

Premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.

### I dati mostrati durante il test sono:

- Tempo indica il tempo totale trascorso
- Inclinazione in gradi percentuali
- Distanza in miglia o chilometri a seconda del parametro preimpostato
- Velocità in MPH o KMH a seconda del parametro preimpostato.
- Frequenza cardiaca Obiettivo e frequenza cardiaca Reale sono mostrate nella finestra dei messaggi.

### Dopo il test:

- Fare una seduta di raffreddamento per circa uno/tre minuti.
- Il display visualizzerà i vostri risultati di allenamento. Il loro significato viene definito nella tabella qui sotto.
- Annotare il proprio punteggio perché la console continuerà automaticamente dopo qualche minuto.

## Allenamento della frequenza cardiaca

### Qualche parola sulla frequenza cardiaca:

Il vecchio motto, "senza sacrificio, non c'è risultato", è un mito che è stato superato dai vantaggi di fare esercizi confortevoli. Una buona parte di questo successo è stata promossa dall'uso di monitor per la frequenza cardiaca. Con l'uso corretto di un monitor per la frequenza cardiaca, molte persone ritengono che la loro normale scelta di intensità di esercizi era o troppo alta o troppo bassa e l'esercizio è molto più godibile mantenendo la propria frequenza cardiaca nel range di beneficio desiderato.

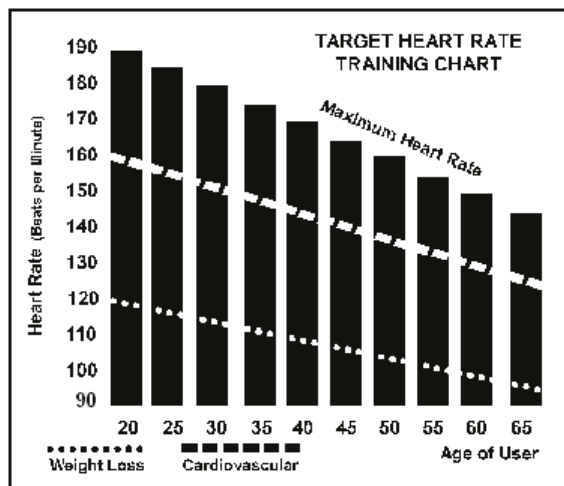
Per determinare il range di beneficio nel quale volete allenarvi, dovete prima definire la vostra frequenza cardiaca massima. Questo può essere effettuato usando la seguente formula: 220 meno la vostra età. Questo vi darà la frequenza cardiaca massima (MHR) per la vostra fascia di età. Per determinare l'effettivo range di frequenza cardiaca per gli obiettivi specifici, basta calcolare una percentuale della vostra MHR. La zona di allenamento della vostra frequenza va dal 50% al 90% della vostra frequenza cardiaca massima. Il 70% della vostra MHR è la zona che brucia grassi, mentre il 80% è per rafforzare il sistema cardiovascolare. Questo 70% / 80% è la zona in

cui rimanere per trarne il massimo beneficio.

Per coloro che hanno più di 40 anni, la zona della loro frequenza cardiaca è così calcolata:

$$220 - 40 = 180 \text{ (frequenza cardiaca massima)}$$
$$180 \times 0.7 = 126 \text{ battiti al minuto (70\% del massimo)}$$
$$180 \times 0.8 = 144 \text{ battiti al minuto (80\% del massimo)}$$

Quindi per una persona di 40 anni la zona di allenamento sarebbe da 126 a 144 battiti al minuto



### Come utilizzare un trasmettitore di frequenza cardiaca:

Come indossare la fascia pettorale del trasmettitore senza fili:

1. Fissare il trasmettitore alla fascia elastica usando le parti bloccanti.
2. Regolare la fascia la più stretta possibile, sempre che rimanga ben comoda.
3. Posizionare il trasmettitore con il logo centrato al centro del vostro corpo non rivolto verso il vostro petto (alcune persone devono posizionare il trasmettitore leggermente a sinistra del centro). Fissare l'estremità finale della fascia elastica inserendo la parte terminale tonda, usando le parti bloccanti, fissando il trasmettitore e la fascia attorno al vostro petto.
4. Posizionare il trasmettitore immediatamente sotto i muscoli pettorali.
5. Il sudore è il migliore conduttore per misurare i più piccoli segnali elettrici di frequenza cardiaca. Tuttavia, anche l'acqua normale può essere usata per inumidire gli elettrodi (2 aree quadrate nere sul lato ribaltato della cintura e su qualsiasi lato del trasmettitore). Si consiglia anche di portare la fascia del trasmettitore qualche minuto prima dell'esercizio. Qualche utente, per cause di chimica del corpo, ha dei problemi in più nel ricevere un segnale forte e costante all'inizio. Dopo il "riscaldamento" questo problema diminuisce. Come notato, indossare dei vestiti sul trasmettitore/striscia non influisce sulle prestazioni.

- Il vostro esercizio deve essere nel raggio di portata - distanza fra il trasmettitore e il ricevitore - per raggiungere un segnale forte e costante. La lunghezza del raggio di portata può variare leggermente, ma di solito è sufficiente rimanere vicini alla console per mantenere delle letture buone, forti ed affidabili. Indossare il trasmettitore direttamente sulla pelle vi garantisce un funzionamento corretto. Se lo desiderate, potete portare il trasmettitore su una camicia. Per fare questo, inumidire le aree della camicia sulle quali riposeranno gli elettrodi.

## ⚠ ATTENZIONE!

Il trasmettitore viene attivato automaticamente quando rileva un'attività dal cuore dell'utente. Inoltre, si disattiva automaticamente quando non riceve alcuna attività. Anche se il trasmettitore è impermeabile, l'umidità può avere l'effetto di creare dei falsi segnali, quindi dovreste fare in modo di asciugare completamente il trasmettitore dopo l'uso per prolungare la durata della batteria (la durata stimata della batteria del trasmettitore è di 2500 ore). Se la vostra fascia pettorale ha una batteria ricambiabile, si dovrà usare la Panasonic CR2032.

**Non usare questo prodotto letto per frequenza cardiaca obiettivo a meno che non venga visualizzato un valore di frequenza cardiaca reale che sia solida. Se vengono visualizzati dei numeri elevati, strani e a cacciao, potrebbero indicare dei problemi.**

- Forni a microonde, TV, piccole apparecchiature, ecc.
- Luci fluorescenti.
- Alcuni sistemi di sicurezza domestici.
- Recinti perimetrali per animali.
- Alcune persone hanno problemi con il trasmettitore che rileva un segnale dalla loro pelle. Se avete problemi, cercate di indossare il trasmettitore all'incontrario. Normalmente il trasmettitore sarà orientato con il logo verso l'alto.
- L'antenna che rileva il vostro battito cardiaco è molto sensibile. Se è presente una fonte di rumore esterna, girare l'intera macchina di 90 gradi potrebbe risolvere l'interferenza.
- Se continuate ad avere problemi contattate il vostro rivenditore.

## Training con la Tunturi

Pedalarè è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intensità ma di lunga durata per persone di tutte le età. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo umano di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve soprattutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovreste mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Per esempio, mentre si pedala si dovrebbe riuscire a parlare.

Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perché un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrappeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso.

## Manutenzione

### Cinghia e Pedana per la corsa

Il vostro tapis roulant utilizza un fondo a bassa frizione molto efficiente. Se la pedana per la corsa viene sempre tenuta bella pulita, avrà delle migliori prestazioni. Utilizzate un panno morbido e umido, oppure della carta assorbente per pulire il bordo della cinghia e la zona fra il bordo della cinghia e il telaio. Cercate anche di arrivare, se riuscite, sotto il bordo della cinghia. Questo andrebbe fatto una volta al mese per prolungare la durata della cinghia e della pedana per la corsa. Utilizzate solo dell'acqua, niente detersivi o abrasivi. Una soluzione con acqua e sapone delicato insieme ad una spazzola in nylon pulirà la parte superiore della cinghia. Consentite alla cinghia di asciugare prima di usarla.

## ⚠ ATTENZIONE!

La cinghia per la camminata è pre-trattata con della cera. Qualsiasi forma di lubrificazione comprometterà le prestazioni e la durata della cinghia stessa.

### Polvere sulla cinghia

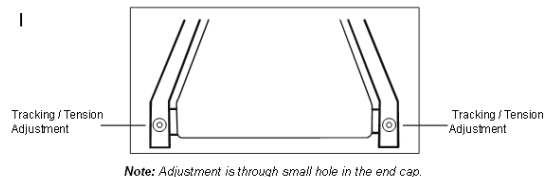
Questo succede durante le normali fasi preliminari o fino a quando la cinghia non si sarà stabilizzata. Rimuovere l'eccesso di polvere con un panno umido ridurrà al minimo la formazione di polvere.n.

### 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. Due volte all'anno, dovreste rimuovere il coperchio del motore di colore nero e pulire con un aspiratore tutto lo sporco che potrebbe essersi accumulato. **PRIMA DI FARE QUESTO, BISOGNA STACCARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.**

### Registrazioni 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  $\frac{1}{4}$  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.

### Registrazione dell'orientamento della cinghia di camminamento:

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.

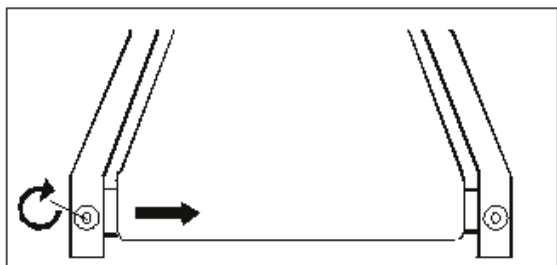
### Eccezione:

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 dovrete regolarla a meno che la cinghia di camminamento non si accenti da sola durante le normali condizioni di utilizzo.

### Per impostare l'orientamento della cinghia di camminamento

Viene fornita una chiave a brugola da 10 mm per registrare il rullo posteriore. Fare le registrazioni di orientamento solo dal lato sinistro. Impostare la velocità della cinghia a circa 3 / 5 kmh.

Ricordatevi che anche una piccola registrazione può fare moltissima differenza!



Girate il bullone in senso orario per spostare la cinghia verso destra. In senso antiorario per spostarla verso sinistra. Girare il bullone di un solo  $\frac{1}{4}$  di giro e attendere qualche minuto perché la cinghia si regoli da sola. Continuare a girare con rotazioni di  $\frac{1}{4}$  di giro fino a quando la cinghia non si sarà stabilizzata al centro della pedana di camminamento.

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.

### ⚠ ATTENZIONE!

I danni alla cinghia di camminamento causati da un orientamento/registrazione di tensione non corretti non sono coperti dalla garanzia.

## Disturbi durante l'uso

### ⚠ ATTENZIONE!

Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, 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 il tuo rivenditore Tunturi indicando che cosa si 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.

## Spostamento ed

## immagazzinaggio

Sposta il treadmill Platinum treadmill/Platinum treadmill come segue:

spegni l'interruttore e scollega il cavo di alimentazione sia dalla presa di corrente che dal treadmill. Mettiti dietro all'attrezzatura ed afferra il profilato d'alluminio posteriore. Solleva la parte posteriore del treadmill in modo che poggia solo sulle rotelle. Sposta l'attrezzatura nel punto desiderato, utilizzando le apposite rotelle. Abbassa il treadmill delicatamente sul pavimento.



## **ATTENZIONE!**

Muovete l'attrezzo con estrema cautela su superfici non perfettamente piane, per esempio sulle soglie delle porte. Non trasportatelo con le sue ruote mai per le scale, dove invece essere trapostato. Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile. Lo spostamento del treadmill può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento. Può darsi che dopo uno spostamento si debba allienare nuovamente il nastro.

Per prevenire problemi, conservate l'attrezzo in luogo non umido e con minori variazioni di temperatura possibili, protetto dalla polvere. Staccate sempre la spina quando non in uso.

## **ATTENZIONE!**

Extra voorzichtigheid is geboden bij het verplaatsen van de looptrainer over een oneffen vloer of over een drempel. Ook mag de looptrainer beslist nooit op de wielen over een trap gereden worden, in dit geval moet de looptrainer worden opgetild. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz. Het kan zijn dat de loopmat opnieuw gecentreerd moet worden nadat deze verplaatst is.

## **Dati Tecnici**

Lunghezza	214 cm
Altezza	145 cm
Larghezza	89 cm
Peso	150 kg
Dimensioni nastro	56 x 152 cm
Velocità	1-18 km/h
	0-12 mph
Pendenza	0-15 %
Motore	3,5 hp (AC)

Tutti i modelli Tunturi sono stati progettati in conformità delle direttive dell'Unione Europea circa i congegni elettromagnetici, EMC (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE) e possono perciò portare affisso il marchio di conformità CE. Il Platinum Treadmill è in conformità con gli standard EN per la precisione e la sicurezza (Classe SA, EN-957, parti 1 e 6).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

## **ATTENZIONE!**

La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

**TI AUGURIAMO DI AVERE LA GIOIA DI FARE TANTI ALLENAMENTI, INSIEME AL TUO NUOVO AMICO TUNTURI!**

# Índice

## Installation -

Información y precauciones	51
Información eléctrica importante	51
Instrucciones de toma de tierra	51
Instrucciones de funcionamiento importantes	51
Llave de seguridad	52
Instrucciones de montaje	53
Consola	55
Funcionamiento De La Consola	55

## Fitness -

Test de fitness	57
Entrenamiento de frecuencia cardíaca	58
Ejercicios	59

## Maintenance -

Mantenimiento	59
Defectos De Funcionamiento	60
Transporte Y Almacenamiento	60
Datos Técnicos	61

## Product information -

Exploded view	96
Parts list	97

## Bienvenido al mundo tunturi del ejercicio

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Encontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet ([WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM)).

## Información y precauciones

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

### **NOTA!**

Lea todas las instrucciones antes de usar este aparato.

Esta guía es una parte esencial de su equipo de entrenamiento. Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

- Esta máquina sólo se debe enchufar a un enchufe con toma de tierra. No enchufe nunca la máquina a una alargadera. El consumo máximo de la máquina

es de 15 A. Los enchufes a los que se conecten otros aparatos o cuya corriente fluyera en más de un 10 % pueden producir el funcionamiento errático de la máquina o afectar negativamente a su electrónica. El uso de una corriente eléctrica distinta a la especificada en este manual anula la garantía explícita o tácita de la máquina.

- Esta máquina está equipada con un cordón con enchufe con toma de tierra. No cambie la clavija suministrada con la máquina. Si no la puede enchufar a su enchufe, pida a un electricista autorizado o a una persona familiarizada con el mantenimiento de aparatos electromecánicos que le instale uno adecuado, que cumpla además las normas en vigor.
- Antes de iniciar cualquier entrenamiento, consulte a un médico para revisar su estado de salud.
- Si siente náuseas, vértigo u otros síntomas anormales, deje el ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.
- No intente hacer revisiones o ajustes no descritos en este Manual. Siga al pie de la letra las instrucciones de servicio. Antes de hacer cualquier tarea de montaje o mantenimiento compruebe si la máquina está apagada y desenchufada.
- Esta máquina no se debe usar a la intemperie. El equipo tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.
- El equipo no puede ser usado por personas de más de 150 kg.
- El equipo ha sido diseñado para un uso en casa y uso ligeramente comercial. La garantía se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses) y ligeramente comercial (12 meses), excluidos gimnasios. Anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.
- No bloquee la parte trasera de la cinta. Deje al menos 1 metro de espacio libre entre la parte trasera de la cinta y cualquier objeto fijo.
- No la use en lugares donde se estén usando productos de spray o donde se esté administrando oxígeno. Las chispas del motor podrían inflamarse en un entorno muy gaseoso.
- No deje caer o inserte nunca objeto alguno en ninguna de las aberturas.
- Para desconectarla, apague todos los controles (posición off), retire el cordón de seguridad y luego desenchufe el enchufe de la toma.
- Use los pasamanos proporcionados; son para su seguridad.

### **NOTA!**

NO USE UN ALARGADOR A NO SER QUE SEA 16AWG O SUPERIOR, CON SOLO UNA SALIDA EN EL EXTREMO. La cinta deberá ser el único aparato del circuito eléctrico. NO INTENTE DESHABILITAR EL ENCHUFE CON TOMA DE TIERRA USANDO ADAPTADORES INADECUADOS NI MODIFIQUE DE NINGUNA MANERA EL CABLE. Podría provocarse una descarga grave o riesgo de incendio, así como averías del ordenador.

### **NOTA!**

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe la cinta de la toma eléctrica antes de cualquier trabajo de limpieza y/o servicio.

Retire el cordón de seguridad después de su uso para evitar que alguien use la cinta sin autorización.

### **NOTA!**

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o daños personales, instale la cinta en una superficie plana y horizontal con acceso a una toma de corriente con toma de tierra de 230 voltios CA y 15 amperios.

## Información eléctrica importante

### **NOTA!**

No use NUNCA una toma de corriente de pared RCD-dispositivo de corriente residual (ver. EE.UU. = GFCI)-con esta cinta de correr. Como ocurre con cualquier aparato con un motor grande, el RCD/GFCI se disparará a menudo. Sitúe el cable de alimentación lejos de cualquier pieza móvil de la cinta, incluido el mecanismo de elevación y las ruedas de transporte.

### **NOTA!**

No retire NUNCA ninguna cubierta sin desconectar primero la alimentación de CA. Si la tensión varía en un diez por cien (10%) o más, esto podrá afectar al rendimiento de la cinta. Esta situación no está cubierta por la garantía. Si sospecha que la tensión es baja, póngase en contacto con su compañía eléctrica o un electricista autorizado para que lo compruebe.

### **NOTA!**

No exponga NUNCA esta cinta a la lluvia o la humedad. Este producto NO está diseñado para usarse en el exterior, cerca de una piscina o un spa, o en cualquier otro entorno donde haya una humedad elevada. La especificación de temperatura es 40 °C, y la humedad es del 95%, no condensada (no se deberán formar gotas de agua en superficies).

### **Disyuntores**

Algunos disyuntores usados en las casas no son idóneos para elevadas corrientes de irrupción que pueden producirse cuando se enciende por primera vez una cinta de correr o incluso durante el uso normal. Si la cinta está disparando el disyuntor (incluso aunque sea de la clase de corriente correcta y la cinta sea el único aparato del circuito), pero el disyuntor de la cinta en sí no se dispara, tendrá que sustituir el disyuntor por uno de clase de irrupción elevada. No es un defecto cubierto por la garantía. Es una situación que nosotros, como fabricantes, no podemos controlar. Encontrará esta pieza en la mayoría de las tiendas de suministros eléctricos.

## Instrucciones de toma de tierra

Este producto deberá tener una toma de tierra. Si el sistema eléctrico de la cinta se averiara o fallara, la toma de tierra proporciona una ruta de menos resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un enchufe de toma de tierra de equipo. El enchufe se deberá enchufar en una toma adecuada que esté instalada correctamente y esté conectada a tierra conforme a todos los códigos y disposiciones locales.

### **NOTA!**

Una conexión inadecuada del conductor de toma de tierra del equipo podrá provocar un riesgo de descarga eléctrica. Compruebe con un electricista cualificado o persona de mantenimiento si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra correctamente. No modifique el enchufe proporcionado con el producto si no encaja en la toma; encargue a un electricista cualificado que le instale una toma adecuada..

## Instrucciones de funcionamiento importantes

- No ponga en funcionamiento NUNCA esta cinta sin leer y entender completamente los resultados de cualquier cambio operativo que solicite del ordenador.
- Debe comprender que los cambios de velocidad e inclinación no se producen inmediatamente. Ajuste la velocidad deseada en la consola del ordenador

y libere la llave de ajuste. El ordenador obedecerá la orden gradualmente.

- No use NUNCA la cinta durante una tormenta eléctrica. Se pueden producir subidas de tensión en el suministro eléctrico de su casa que podrían dañar los componentes de la cinta.
- Sea cauto cuando realice otras actividades mientras anda sobre la cinta, como ver la televisión, leer, etc. Estas distracciones pueden hacer que pierda el equilibrio y deje de andar en el centro de la cinta, lo que podría provocar una grave lesión.
- No se suba o baje NUNCA del aparato cuando la cinta esté en movimiento. Las cintas de correr empiezan a una velocidad muy baja y no hay que sentarse a horcajadas en la cinta durante la puesta en marcha. Bastará con que esté de pie en la cinta durante la lenta aceleración después de que haya aprendido a manejar la unidad.
- Sujétese siempre a un pasamanos o manillar cuando haga cambios de control (inclinación, velocidad, etc).
- No apriete en exceso las teclas de control de la consola. Se han configurado con precisión para que funcionen correctamente con una mínima presión de los dedos. Si las pulsa más fuerte no va a conseguir que la unidad vaya más deprisa o más despacio. Si le parece que los botones no están funcionando correctamente con la presión normal, póngase en contacto con su distribuidor.

## **Llave de seguridad**

---

Se proporciona una llave de seguridad con esta unidad. Es un diseño magnético simple que se deberá usar en todo momento. Es para su seguridad, en caso de que se caiga o se mueva demasiado hacia atrás en la cinta de correr.

Si tira de esta llave de seguridad, el movimiento de la cinta se detendrá.

### **Para usarla:**

1. Coloque el imán en su posición en el cabezal de control de la consola. La cinta no se pondrá en marcha ni funcionará sin ella.

2. Sujete firmemente el clip de plástico a la ropa para garantizar una buena sujeción. Nota: El imán tiene suficiente fuerza como para minimizar una parada accidental e inesperada. El clip se deberá sujetar firmemente para garantizar que no se cae. Familiarícese con su funcionamiento y limitaciones. La cinta se detendrá, dependiendo de la velocidad, con un descenso en uno o dos pasos, en cuanto el imán se saque de la consola. Use el interruptor rojo Stop / Pause en funcionamiento normal.

**CONSERVARE QUESTO MANUALE DI  
ISTRUZIONI**

## Instrucciones de montaje

### Paso 1: Tubos verticales

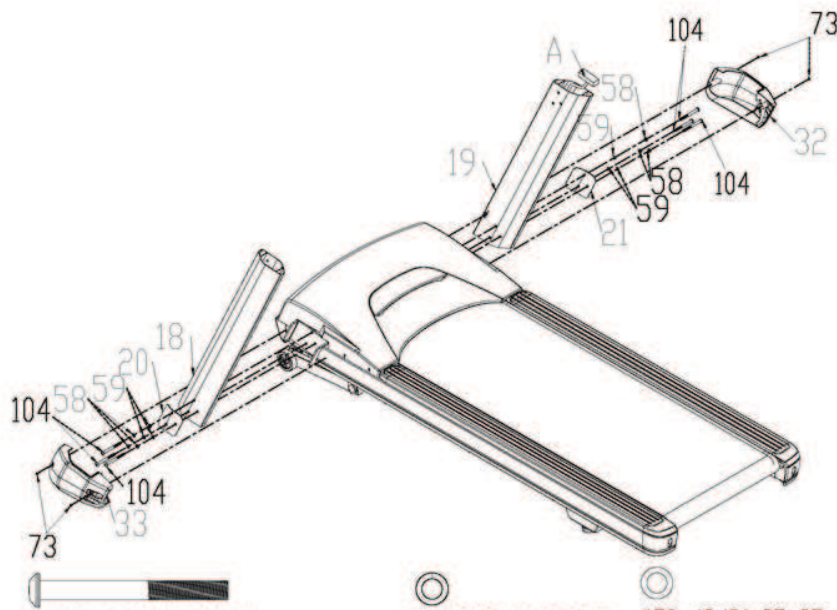
1. El tubo vertical del lado derecho (19) tiene preinstalado el cable del ordenador (A). Levante el tubo de la superficie para andar y sujételo al bastidor base. Tendrá que tirar suavemente del cable del ordenador cuando alinee el tubo vertical, sacándolo por arriba, de modo que el cable no quede atrapado entre el tubo y el bastidor base. Monte un tornillo de cabeza de botón 3/8" x 3-3/4" (104), una arandela hendida 3/8" (58) y una arandela plana 3/8" (59) a través del orificio superior de la placa de sujeción

(20) y el orificio superior correspondiente en el tubo vertical, y atorníllelos al bastidor base. Ahora coloque los otros dos tornillos (104) y arandelas (58 y 59) y apriete los tres firmemente.

2. Monte el tubo vertical izquierdo (18) de la misma manera.

3. Monte las tapas laterales inferiores (32 y 33) con cuatro tornillos de cabeza Phillips M5 x 12 mm (73).

1.



#104 3/8"x3-3/4"L

Button Head Socket Bolt-6pcs



#58 3/8"x16.5x2.0T

Split Washer-6pcs



#59 Ø3/8"x25x2T

Flat Washer-6pcs



#73 M5x12L

Phillips Head Screw-4pcs

## Paso 2: Montaje de la consola en los tubos verticales

1. Sujete los dos soportes de interfaz (3 izquierdo y 4 derecho) al bastidor de montaje de la consola con seis tornillos M8 x 12 mm (108).
2. Conecte el cable del ordenador de la consola (C) al cable correspondiente (A) del tubo vertical.
3. Sujete el conjunto de la consola a la parte superior de los tubos verticales con seis pernos 3/8" x 3/4" (#105), seis arandelas hendidas 3/8" (#58) y seis arandelas planas 3/8" (#59). Tenga cuidado de que no quede atrapado el cable del ordenador.

2.



#105 3/8"x3/4"L  
Button Head Socket Bolt-6pcs



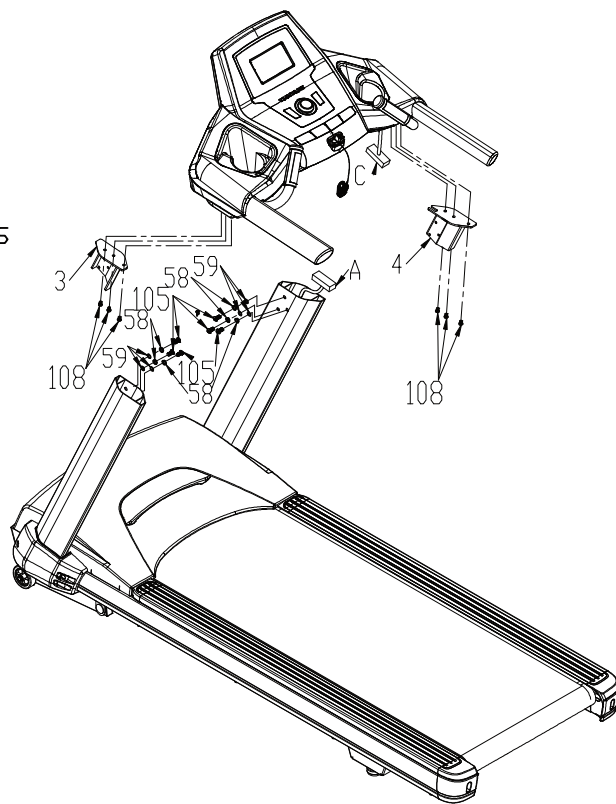
#58 3/8"x16.5x2.0T  
Split Washer-6pcs



#59  $\varnothing$ 3/8"x25x2T  
Flat Washer-6pcs



#108 M8x12L  
Socket Head Cap Bolt-6pcs



## Consola

### Encendido

Encienda la cinta de correr enchufándola en una toma de corriente de pared adecuada, luego encienda el interruptor de encendido de la parte delantera de la cinta debajo de la cubierta del motor.

Asegúrese de que la llave de seguridad está colocada, ya que la cinta no se encenderá sin ella.

### Teclas

1. QUICK / START  
Esta es la forma más rápida de empezar a hacer ejercicio. Use el botón QUICK/START para empezar un entrenamiento seleccionado o reanudar el ejercicio durante Pausa..
2. BACK / STOP  
Use el botón BACK/STOP para volver al Menú de programas. Durante el entrenamiento, podrá hacer una pausa o detener la sesión de entrenamiento pulsando el botón BACK/STOP.
3. RUEDA  
La RUEDA funciona de dos maneras:  
A) Gire la RUEDA a la derecha para desplazarse hacia abajo o a la derecha por los menús y para incrementar los valores o la resistencia. Gire la RUEDA a la izquierda para desplazarse hacia arriba o a la izquierda por los menús y para reducir los valores o la resistencia.  
B) Pulsando en la RUEDA, aceptará la selección que ha hecho.

Durante el entrenamiento también podrá usar la RUEDA:

- A) Girando la RUEDA, podrá actualizar la velocidad.
  - B) Pulse la RUEDA para cambiar a Inclinación, que podrá actualizar girándola.
4. TECLAS DE CONTROL DE ELEVACIÓN  
Haga clic en la tecla de aumento de elevación para aumentar la elevación en pasos de 0,5%, y la tecla de reducción de elevación para reducirla en pasos de 0,5%. Si pulsa las teclas más tiempo, la elevación cambiará más deprisa. La elevación del recorrido va del 0% al 12%.
  5. TECLAS DE CONTROL DE VELOCIDAD (conejo / tortuga)  
La tecla del conejo aumenta la velocidad de la cinta en pasos de 0,1 kmh/mph, la tecla de la tortuga la reduce en pasos de 0,1 kmh/mph. Si pulsa las teclas más tiempo, la velocidad cambiará más deprisa. El intervalo de velocidad va de 1,0-18 kmh / 0,5-12 mph.



### Barra de mensajes

Durante el ejercicio y la selección de menús, hay una serie de consejos y explicaciones útiles en la barra de mensajes en la parte inferior de la pantalla.

## Funcionamiento De La Consola

### Datos Personales

Después de que la consola lleve encendida pocos segundos, mostrará los datos personales. Podrá modificar sus propios datos personales o pulsar el botón QUICK/START para iniciar el Menú de programas.

Para actualizar los datos personales, seleccione el valor a cambiar con la RUEDA, pulse ENTER y modifique el valor. Vuelva a pulsar ENTER para confirmar el valor actualizado.

### Creación de datos personales

- Seleccione un idioma girando la RUEDA y confirme la selección pulsando la RUEDA. Pasará automáticamente a la siguiente configuración.
- Seleccione las unidades que desea usar: Métricas (km/kg/cm), o las correspondientes británicas (millas/libras/pulgadas). Haga la selección girando la RUEDA y confírmela pulsando la RUEDA.
- Ponga su sexo girando la RUEDA. Confirme la selección.
- Ponga su edad. Confirme la selección.
- Ponga su altura. Confirme la selección.
- Ponga su peso. Confirme la selección.
- Ponga frecuencia cardiaca máxima aplicando la fórmula  $220 - \text{edad}$ . Si sabe su frecuencia cardiaca máxima, podrá ajustar la frecuencia cardiaca máxima dada por el contador.

Una vez que haya actualizado todos los datos personales, seleccione GUARDAR Y CONT. y pulse ENTER para seguir. Si le hace falta, podrá volver a acceder a los datos personales desde el Menú de programas.

### Menú De Programas

En el Menú de programas podrá seleccionar una de las siguientes sesiones de entrenamiento a través de la RUEDA.

### Manual

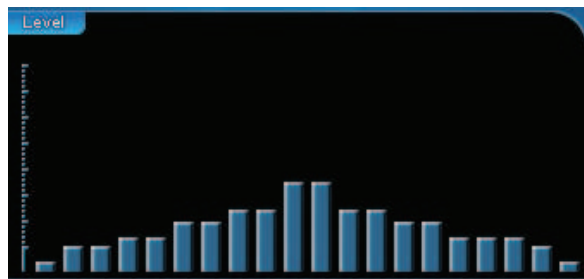
Programa básico con el que podrá determinar manualmente el nivel de esfuerzo con la RUEDA durante el ejercicio.

- Después de seleccionar el programa Manual, podrá fijar el TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS o FCO girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez haya terminado con la configuración, pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso

con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.

### Escalada

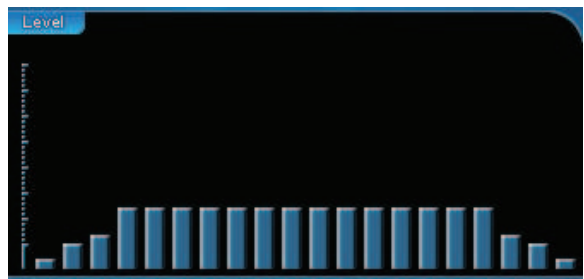
El programa Escalada simula que sube y baja una montaña. La resistencia de los pedales aumentará continuamente y luego disminuirá durante el programa.



- Después de seleccionar el programa Escalada, podrá fijar el TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, VELOC. OBJET o FCO girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez haya terminado con la configuración, pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
- Este programa empezará con un calentamiento; se lo puede saltar pulsando el botón START.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.
- Este programa terminará con una fase de relajación; se la puede saltar pulsando el botón STOP.

### Quemar calorías

El programa Quemar calorías está diseñado para quemar la mayor cantidad posible de calorías. La mejor manera con diferencia de quemar calorías es mantener la frecuencia cardiaca en torno al 60% a 70% de su potencial máximo. Este programa no usa la frecuencia cardiaca, pero simula un ejercicio con un esfuerzo más bajo y continuo.

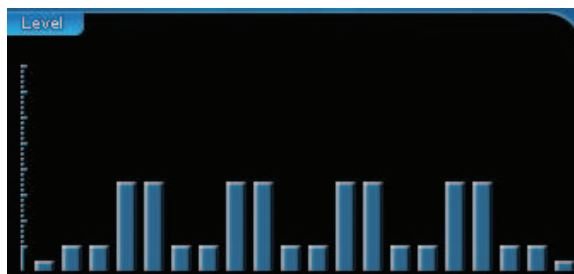


- Después de seleccionar el programa Quemar calorías, podrá fijar el TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, VELOC. OBJET o FCO girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez haya terminado con la configuración, pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
- Este programa empezará con un calentamiento; se lo puede saltar pulsando el botón START.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.

- Este programa terminará con una fase de relajación; se la puede saltar pulsando el botón STOP.

### Intervalo

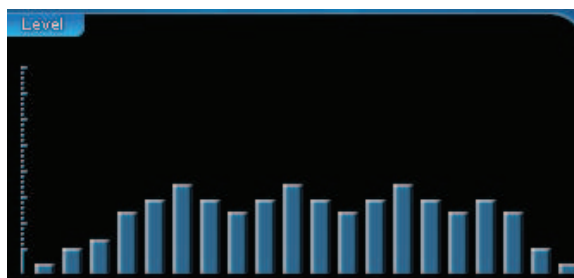
El programa Intervalo le lleva por niveles de intensidad elevada seguidos de periodos de baja intensidad. Este programa aumenta su resistencia reduciendo su nivel de oxígeno seguido de periodos de recuperación para reponer oxígeno. De esta manera, el sistema cardiovascular se programa para usar el oxígeno con más eficacia.



- Después de seleccionar el programa Intervalo, podrá fijar el TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, VELOC. OBJET o FCO girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez haya terminado con la configuración, pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
- Este programa empezará con un calentamiento; se lo puede saltar pulsando el botón START.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.
- Este programa terminará con una fase de relajación; se la puede saltar pulsando el botón STOP.

### Cardio

El programa Cardio se ha diseñado para aumentar su función cardiovascular. Es un ejercicio para el corazón y los pulmones. Fortalecerá el miocardio y aumentará el flujo sanguíneo y la capacidad pulmonar, lo cual se logra incorporando un mayor nivel de esfuerzo con ligeras fluctuaciones en el trabajo.



- Después de seleccionar el programa Cardio, podrá fijar el TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, VELOC. OBJET o FCO girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez haya terminado con la configuración, pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
- Este programa empezará con un calentamiento; se lo puede saltar pulsando el botón START.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso



con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.

- Este programa terminará con una fase de relajación; se la puede saltar pulsando el botón STOP.

## 5 K

Este es un programa predeterminado para un recorrido de 5 km.

- Pulse el botón START para empezar a entrenar.
- Este programa empezará con un calentamiento; se lo puede saltar pulsando el botón START.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.
- Este programa terminará con una fase de relajación; se la puede saltar pulsando el botón STOP.

## Personalizado

El programa Personalizado está diseñado para crear su propio entrenamiento.

- Después de seleccionar el programa Personalizado, podrá fijar el TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, VELOC. OBJET o FCO girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez que haya terminado la configuración, podrá personalizar el perfil de nivel para el entrenamiento seleccionando los pasos y aumentándolos o reduciéndolos.
- Luego pulse el botón START para empezar a entrenar.
- Este programa empezará con un calentamiento; se lo puede saltar pulsando el botón START.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.
- Este programa terminará con una fase de relajación; se la puede saltar pulsando el botón STOP.

## FC 1 y 2 objetivo

Los programas FC objetivo (frecuencia cardiaca) le permiten predeterminar su nivel de pulsaciones.

- Después de seleccionar un programa FC objetivo, podrá fijar el TIEMPO o la FCO girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez haya terminado con la configuración, pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.

## Test de fitness

El test de fitness se basa en el protocolo YMCA y es una prueba submaximal que usa niveles de ejercicio fijos y predeterminados que se basan en las lecturas de frecuencia cardiaca según va avanzando la prueba. El test empieza con un nivel bajo de esfuerzo, que va aumentando progresivamente. Un test de múltiples pasos es un medio submaximal seguro y fiable de medir el nivel de forma física de una persona. El test continúa hasta que el sujeto haya alcanzado su frecuencia cardiaca objetivo (85% de la frecuencia cardiaca máxima).

El test requiere el uso de una correa de frecuencia cardiaca o agarraderas de pulsaciones: la consola vigila los cambios de la frecuencia cardiaca durante toda la prueba, usando los datos para calcular una estimación de la capacidad máxima de consumo de oxígeno de la persona sometida a la prueba. La capacidad máxima de consumo de oxígeno es la mejor medida del nivel de forma física de una persona. Después del test, el indicador proporciona información versátil sobre su nivel de estado físico: una descripción y un valor numérico (ml/kg/min). El test durará entre 6 y 15 minutos, dependiendo de su nivel de forma física.

Sexo	Nivel	Edad					
		18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Hombre	Excelente	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Muy bueno	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Bueno	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Medio	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Regular	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Bajo	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Muy bajo	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Mujer	Excelente	56	52	45	40	37	32
	Muy bueno	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Bueno	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Medio	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Regular	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Bajo	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Muy bajo	<28	<26	<22	<20	<18	<17

### Antes del test:

- Asegúrese de que se encuentra bien de salud; consulte a su médico antes de realizar cualquier ejercicio si tiene más de 35 años o ha tenido problemas de salud anteriormente.
- Ajuste el sillín en la posición correcta de modo que cuando extienda la pierna durante el pedaleo haya una ligera flexión en la rodilla de unos 5 grados.
- Asegúrese de haber calentado y estirado antes de realizar el test.
- No tome cafeína antes del test.
- Sujete las abrazaderas con suavidad, no tense las manos.

Pulse el botón START para empezar a entrenar.

### Los datos mostrados durante el test son:

- El Tiempo indica el tiempo total transcurrido
- La Inclinación en porcentaje
- La Distancia en millas o kilómetros dependiendo del parámetro predeterminado.
- La Velocidad en mph o km/h dependiendo del parámetro predeterminado.
- La frecuencia cardiaca objetivo y la frecuencia cardiaca actual se muestran en la ventana de mensajes.

### Después del test:

- Relájese durante un tiempo de uno a tres minutos.
- La pantalla mostrará el resultado del entrenamiento. Su significa se indica en la siguiente tabla.
- Anote la puntuación, porque la consola continuará automáticamente unos minutos después.

## Entrenamiento de frecuencia cardiaca

### Unas palabras acerca de la frecuencia cardiaca

El viejo lema de "no hay progreso sin dolor" es un mito que ha sido superado por las ventajas de hacer ejercicio cómodamente. Una buena parte de este éxito se ha conseguido con el uso de monitores de frecuencia cardiaca. Con el uso correcto de un monitor de frecuencia cardiaca, a muchas personas les parece que su selección habitual de intensidad de ejercicio era demasiado alta o demasiado baja y que el ejercicio es mucho más placentero manteniendo su frecuencia cardiaca dentro del intervalo de beneficio deseado.

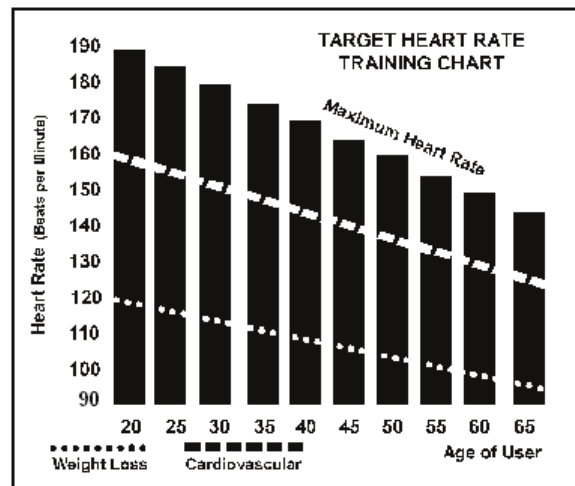
Para determinar el intervalo de beneficio en que desea entrenar, deberá determinar primero su frecuencia cardiaca máxima. Esto se podrá hacer aplicando la siguiente fórmula: 220 menos su edad. Esta fórmula le proporcionará la frecuencia cardiaca máxima (FCM) para alguien de su edad. Para determinar el intervalo eficaz de frecuencia cardiaca para objetivos específicos, bastará con calcular un porcentaje de su FCM. Su ámbito de entrenamiento de frecuencia cardiaca es de un 50% a un 90% de su frecuencia cardiaca máxima. El 70% de su FCM es el ámbito en que se queman grasas, mientras que el 80% sirve para fortalecer el sistema cardiovascular. Este

70% a 80% es el ámbito en el que hay que estar para lograr un beneficio máximo.

Para alguien que tenga 40 años, éste será su ámbito de frecuencia cardiaca objetivo:

$220 - 40 = 180$  (frecuencia cardiaca máxima)  
 $180 \times 0,7 = 126$  pulsaciones por minuto (70% del máximo)  
 $180 \times 0,8 = 144$  pulsaciones por minuto (80% del máximo)

Por tanto, para una persona de 40 años, el ámbito de entrenamiento sería de 126 a 144 pulsaciones por minuto



### Cómo usar un transmisor de frecuencia

Cómo llevar el transmisor de banda de pecho inalámbrico:

1. Sujete el transmisor a la banda elástica usando las piezas de sujeción.
2. Ajuste la banda lo más apretada posible, pero que no esté demasiado apretada para que resulte cómoda.
3. Coloque el transmisor con el logo centrado en medio de su cuerpo mirando lejos del pecho (algunas personas deberán colocar el transmisor ligeramente a la izquierda del centro). Sujete el extremo final de la banda elástica introduciendo el extremo redondo y, usando las piezas de sujeción, fije el transmisor y la banda alrededor del pecho.
4. Coloque el transmisor justo debajo de los músculos pectorales.
5. El sudor es el mejor conductor para medir señales eléctricas de pulsaciones cardiacas diminutas. Sin embargo, también se puede usar agua corriente para mojar previamente los electrodos (2 zonas cuadradas negras en la parte posterior de la banda y a cada lado del transmisor). También se recomienda que lleve la banda del transmisor unos minutos antes del ejercicio. Algunos usuarios tienen más dificultades para lograr una señal fuerte y constante al principio debido a la química de su cuerpo. Después de "calentar", este problema se

reduce. Como se ha indicado, llevar ropa sobre el transmisor/banda no afecta al rendimiento.

6. El ejercicio deberá estar dentro del intervalo -distancia entre el transmisor/receptor- para lograr una señal fuerte y continua. La longitud del intervalo puede variar algo, pero en general manténgase cerca de la consola para lograr una lectura buena, fuerte y fiable. Si lleva el transmisor pegado a la piel conseguirá que funcione correctamente. Si lo desea, podrá llevar el transmisor sobre una camiseta. En ese caso, humedezca las zonas de la camiseta sobre las que descansarán los electrodos.

## NOTA!

Nota: El transmisor se activa automáticamente cuando detecta actividad del corazón del usuario. Además, se desactiva automáticamente cuando no recibe actividad alguna. Aunque el transmisor es resistente al agua, la humedad puede provocar el efecto de crear señales falsas, por lo que deberá tomar precauciones para secar completamente el transmisor después de su uso para prolongar la vida útil de la batería (la vida útil estimada de la batería del transmisor es de 2500 horas). Si la banda de pecho tiene una batería sustituible, la batería de sustitución es Panasonic CR2032

**Precaución! No utilice este producto para una frecuencia cardiaca objetivo a no ser que se esté mostrando un valor relativamente constante de la frecuencia cardiaca actual. Si se muestran unos números elevados, absurdos, aleatorios, esto indicará que hay un problema.**

### Lugar en los que buscar interferencias que pueden provocar una frecuencia cardiaca errática:

1. Microondas, televisiones, aparatos pequeños, etc.
2. Luces fluorescentes.
3. Algunos sistemas de seguridad domésticos.
4. Valla que cerca a un animal doméstico.
5. Algunas personas tienen problemas para que el transmisor recoja una señal de la piel. Si tiene problemas, intente ponerse el transmisor de arriba abajo. Normalmente el transmisor estará orientado de modo que el logo esté con el lado derecho hacia arriba.
6. La antena que recoge la frecuencia cardiaca es muy sensible. Si hay una fuente de ruido exterior, al girar toda la máquina 90 grados puede que desaparezca la interferencia.
7. Si continúa teniendo problemas, póngase en contacto con la tienda.

## Ejercicios

Cuando Ud. no ha hecho ejercicios físicos por largo tiempo, debe chequear su condición y consultar a un médico si tiene más de cuarenta años, su condición física es deficiente, tiene alguna enfermedad crónica o problemas de salud, o tiene heridas o problemas musculares. Las personas con enfermedades cardíacas,

respiratorias, o cualquier otro factor de riesgo, deben terminantemente hacerse chequear la condición física antes de comenzar el entrenamiento. Para ejercicios de resistencia, es bueno entrenar por lo menos tres veces por semana, pero recordando que para su salud siempre será mejor una vez por semana que ninguna. Los efectos del ejercicio se notarán después de unas pocas semanas. Si está en muy mal estado, comience con un trabajo de 20 minutos. Cuando su estado haya mejorado, puede ejercitarse entre 30 y 60 minutos, dependiendo de sus metas.

## Mantenimiento

### Cinta y cubierta de correr:

La cinta usa una base de gran eficacia y baja fricción. El rendimiento se maximiza cuando la cubierta de correr se mantiene lo más limpia posible. Use un paño suave y húmedo o una toalla de papel para limpiar el borde de la cinta y el área entre el borde de la cinta y el bastidor. Llegue también hasta prácticamente justo debajo del borde de la cinta. Deberá hacer esto una vez al mes para aumentar la vida útil de la cinta y la cubierta de correr. Use solo agua – ni productos de limpieza ni abrasivos. Una solución suave de jabón y agua con un cepillo de fregar de nailon servirá para limpiar la parte superior de la cinta con textura. Deje que la cinta se seque antes de usarla.

## NOTA!

La cinta de correr está pre-encerada. Cualquier forma de lubricación perjudicará al rendimiento y la durabilidad de la cinta.

### Polvo de la cinta:

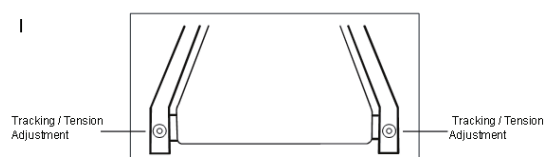
Esto ocurre durante una interrupción normal o hasta que la cinta se estabilice. Si limpia el exceso de polvo con un paño húmedo se minimizará la acumulación de éste.

### Limpieza general:

La suciedad, el polvo y el pelo de los animales pueden bloquear las entradas de aire y acumularse en la cinta de correr. Pase la aspiradora mensualmente debajo de la cinta para evitar que se acumule. Dos veces al año deberá quitar la cubierta negra del motor y aspirar la suciedad que se haya acumulado. **DESENCHUFE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN ANTES DE HACER ESTAS TAREAS.**

### Ajustes de la cinta:

Ajuste de la tensión de la cinta de correr: El ajuste se deberá hacer desde el rodillo trasero. Los tornillos de ajuste se encuentran en el extremo de las barras en las tapas finales, como se indica en el siguiente dibujo



Note: Adjustment is through small hole in the end cap.

Apriete los tornillos del rodillo trasero (a la derecha) solo lo suficiente para que no patine la cinta en el rodillo delantero. Gire los dos tornillos de ajuste de la tensión de la cinta en pasos de ¼ de vuelta cada uno y examine si la tensión es correcta andando sobre la cinta a baja velocidad, asegurándose de que la cinta no patina. Siga tensando los tornillos hasta que la cinta deje de patinar.

- Si le parece que la cinta está suficientemente tensa, pero sigue patinando, el problema puede ser que esté suelta una correa de transmisión del motor debajo de la cubierta delantera.

### No apriete en exceso

Si se aprieta en exceso se podrá dañar la cinta y provocar un fallo prematuro de los cojinetes.

### ajuste de la alineación de la cinta de correr

El rendimiento de la cinta depende de que el bastidor esté sobre una superficie suficientemente plana. Si el bastidor no está horizontal, el rodillo delantero y trasero no podrán ir paralelos y habrá que ajustar constantemente la cinta.

La cinta de correr está diseñada para mantener la cinta razonablemente centrada cuando está en uso. Es normal que algunas cintas se desvíen hacia un lado cuando la cinta está funcionando sin nadie encima. Después de unos minutos de uso, la cinta deberá tender a centrarse por sí misma. Si durante el uso la cinta sigue moviéndose hacia un lado, habrá que ajustarla.

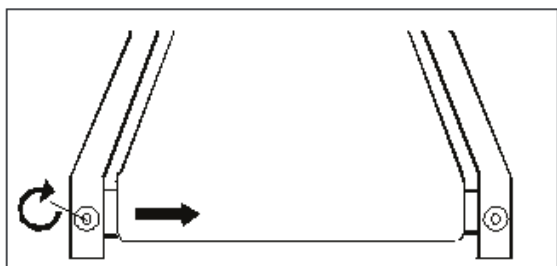
### Excepción

Durante una rehabilitación en la que el usuario esté usando una pierna mucho más que la otra, puede ocurrir que la cinta se desvíe a un lado. En esos casos, no deberá ajustarla a no ser que la cinta no se centre por sí misma durante el uso en condiciones normales.

### para ajustar la alineación de la cinta:

Se proporciona una llave Allen de 10 mm para ajustar el rodillo trasero. Solo haga un ajuste de la alineación desde el lado izquierdo. Ajuste la velocidad de la cinta de 3 a 5 km/h.

¡Recuerde, un pequeño ajuste puede suponer una gran diferencia!



Gire el tornillo a la derecha para mover la cinta a la derecha. Y gírelo a la izquierda para moverla a la izquierda. Gire el tornillo solo un ¼ de vuelta y espere unos momentos a que la cinta se ajuste por sí misma. Continúe girando un ¼ de vuelta hasta que la cinta se estabilice en el centro de la cubierta de correr.

La cinta puede que requiera un ajuste periódico de la alineación dependiendo del uso y de las características de andar/correr. Algunos usuarios tendrán un efecto diferente sobre la alineación. Es de esperar que tenga que

hacer los ajustes necesarios para centrar la cinta. Según se vaya usando la cinta, cada vez tendrá que realizar menos ajustes. Una alineación correcta de la cinta es una responsabilidad del propietario habitual en todas las cintas de correr.

### ! NOTA!

los daños a la cinta de correr derivados de un ajuste incorrecto de la alineación/tensión no están cubiertos por la garantía.

## Defectos De Funcionamiento

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

### ! NOTA!

Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

## Transporte Y

### Almacenamiento

Ud. puede levantar la cinta de Platinum treadmill hasta una posición vertical para que ocupe menos espacio.

Desconecte el interruptor automático y desenchufe el cable de alimentación de la cinta andadora y de la alimentación de corriente. Agarre el perfil de aluminio que se encuentra detrás de la superficie de carrera y levante la superficie de carrera. Haga presión con una pierna sobre la varilla transversal del cuadro plegable a fin de enclavar la superficie de carrera en el cuadro inferior.

### ! NOTA!

Cuando la superficie de carrera se encuentre en posición de almacenaje, nunca deje que se aguarde únicamente gracias a los resortes a gas!

Traslade la cinta Platinum treadmill siguiendo estas instrucciones: Gire las ruedas de desplazamiento de la parte delantera del aparato de forma que apunten hacia delante. Traslade el aparato empujándolo sobre las ruedas de transporte. En el caso de que desplace la máquina horizontalmente, no deberá cambiar la posición de las ruedas de desplazamiento. Después del traslado, vuelva a girar las ruedas de desplazamiento hasta la posición lateral. Desbloquee la superficie de carrera empujándola ligeramente hacia delante y, ayudándose con la pierna, empuje hacia un lado las palancas de cerradura del cuadro inferior. Deposite la superficie de carrera sobre el suelo con cuidado.

Traslade la cinta Platinum treadmill siguiendo estas instrucciones: Desconecte el interruptor automático y desenchufe el cable de alimentación de la cinta andadora y de la alimentación de corriente. Colóquese detrás de la máquina y agarre el perfil de aluminio que se encuentra en el extremo posterior de ésta. Levante el extremo posterior del aparato de forma que se sostenga sobre las ruedas de transporte. Traslade el aparato empujándolo sobre las ruedas de transporte. Deposite la superficie de carrera sobre el suelo con cuidado.

### **NOTA!**

Para transportar la máquina a través de superficies irregulares o escaleras, exteme la precaución: la máquina debe ser transportada en vilo (no usar las ruedas). Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Al desplazar el aparato se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse. Después de mover la máquina puede que tenga que alinear y centrar la cinta.

Para mantener la máquina en perfecto estado de funcionamiento guárdela en un lugar seco donde la temperatura no varíe mucho. Protéjala del polvo. Mantenga la máquina siempre desenchufada de la corriente cuando no la use.

## Datos Tecnicos

Longitud	212 cm
(posición de almacenaje)	114 cm
Altura	140 cm
(posición de almacenaje)	193 cm
Anchura	95 cm
Peso Platinum treadmill	148 kg
La cinta rodante	53 x 152 cm
Velocidad	0,5-22,0 km/h
Grados de inclinación	0-12 %
Motor Platinum treadmill	3,5 hp

Longitud	214 cm
Altura	145 cm
Anchura	89 cm
Peso	150 kg
La cinta rodante	56 x 152 cm
Velocidad	1-18 km/h
	0-12 mph
Grados de inclinación	0-15 %
Motor	3,5 hp (AC)

Todos los modelos Tunturi cumplen la directiva de la UE sobre compatibilidad electromagnética, EMC (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (72/23/EEC). Por lo tanto, este producto viene provisto con la etiqueta CE. La Tunturi Platinum treadmill/Platinum treadmill cumple con las normas CEN de precisión y seguridad (Class SA, EN-957, 1+6). Debido a nuestro continuo programa de desarrollo del producto, nos reservamos el derecho a cambiar sus especificaciones sin previo aviso.

### **NOTA!**

La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Los usuarios no están autorizados a realizar cambios o modificaciones que no hayan sido expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd.

**LE DESEAMOS MUCHAS AGRADABLES SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON SU NUEVO COMPAÑERO DE EJERCICIO TUNTURI!**

# Innehållsförteckning

## Installation -

Viktiga instruktioner om säkerhet	62
Viktig information om elektricitet	63
Jordningsföreskrifter	63
Viktiga användarinstruktioner	63
Säkerhetsnyckel	64
Monteringsinstruktioner	65
Panelen	67
Använda Panelen	67

## Fitness -

Konditionstest	69
Hjärtpulsträning	70
Justeringar	71

## Maintenance -

Underhåll	71
Störningar Vid Användning	72
Transport Och Förvaring	72
Tekniska data	72

## Product information -

Exploded view	96
Parts list	97

## Välkommen till Tunturis träningsvärld!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information om hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt på Tunturis webbplats på adressen [WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM)

## Viktiga instruktioner om säkerhet

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

### VIKTIGT!

Läs alla instruktioner innan du använder det här redskapet.

- Denna handbok är en väsentlig del av ditt träningsredskap. Börja bekanta dig med redskapet genom att först läsa igenom den här handboken. Den innehåller den information du behöver för att kunna montera, använda och underhålla ditt nya redskap. Spara denna handbok, för du kan behöva instruktionerna senare. Följ alltid dessa instruktioner noggrant.
- Löpbandet får endast anslutas till jordat uttag.

Använd inga skarvsladdar när löpbandet ansluts till nätet. Den maximala strömförbrukningen är 15 A. Variationer i nätspanningen på mer än 10 % kan leda till felfunktioner och skada elektroniken. Garantin upphör att gälla om redskapet ansluts i strid med instruktionerna i denna bruksanvisning.

- Redskapets nätkabel är försedd med jordad kontakt och stickdosa. Eventuella ändringar får endast utföras av person, som har kvalifikation att serva elmekaniska redskap enligt de bestämmelser som gäller i respektive land.
- Konsultera din läkare för att kolla upp din hälsa innan du börjar träna.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder, som nämns i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas. Försäkra dig alltid om att stickproppen är urdragen innan du börjar montera eller göra underhåll på redskapet.
- Redskapet får inte användas utomhus. Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Luftfuktigheten får aldrig överskrida 90 %.
- Redskapet får inte användas av personer som väger mer än 150 kg.
- Blockera inte baksidan på träningsbandet. Det ska finnas minst 1 meter fritt utrymme mellan baksidan på löparbandet och väggen eller ett annat objekt.
- Använd inte motionsredskapet i närheten av aerosolsprayprodukter används eller där syre hanteras. Gnistor från motorn kan antända en gasrik omgivning.
- Stoppa aldrig in något i öppningarna på motionsredskapet.
- För att stänga av helt, ställ alla kontroller på avläget, ta bort kopplingsladden och dra sedan ut kontakten ur vägguttaget.
- Använd de medföljande ledstängerna som hjälper dig att träna säkert.

### VIKTIGT!

ANVÄND INTE EN FÖRLÄNGNINGSSLADD SÅVIDA DEN INTE ÄR MINST 16AWG MED BARA ETT UTTAG. Löparbandet ska vara den enda apparaten i gruppen. FÖRSÖK INTE ATT KOPPLA BORT DEN JORDADE KONTAKTEN MED OLÄMPLIG ADAPTRAR ELLER PÅ ANNAT SÄTT MODIFIERA SLADD ELLER KONTAKT. Allvarlig fara för elchock eller brand samt datorfel föreligger i sådana fall.

### VIKTIGT!

För att minska risken för elektrisk chock ska motionsredskapet alltid kopplas ur från vägguttaget före rengöring och underhåll.

Ta bort säkringsladden när du är klar för att förebygga oavsiktlig aktivering av löparbandet.

## **VIKTIGT!**

Loopbanden moeten voortdurend worden gesmeerd. Wanneer u het apparaat enige tijd niet gebruikt, kan het deck uitdrogen en dient te worden gesmeerd. Controller na lange perioden of de loopband moet worden gesmeerd.

## **Viktig information om elektricitet**

### **VIKTIGT!**

Använd INTE en uttag med jordfelsbrytare för detta löparband. Som med alla apparater med en kraftig motor slår en jordfelsbrytare att slå till ofta. Lägg sladden för strömanslutningen så att den inte kankomma i kontakt med löparbandets rörliga delar inklusive liftmekanismen och transporthjulen.

### **VIKTIGT!**

Ta INTE av något av höljena utan att först koppla bort strömmen. Om strömspänningen fluktuerar med 10 procent (10%) eller mer, kan detta ha en negativ inverkan på löparbandets funktion. Om löparbandet använd under sådana förhållanden upphör garantin att gälla. Om du misstänker att spänningen är för lång, kontakta din elleverantör eller en behörig elektriker för att utföra en kontroll.

### **VIKTIGT!**

Utsätt INTE det här löparbandet för fukt eller regn. Den här produkten är INTE konstruerad för användning utomhus, nära en pool eller vattenbassäng, eller i en annan fuktig omgivning. Temperaturspecifikationen är 40°C och en ej kondenserande luftfuktighet på 95% (ingen droppformning på väggar eller tak).

### **Säkringar:**

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

## **Jordningsföreskrifter**

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

### **VIKTIGT!**

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

## **Viktiga användarinstruktioner**

- Använd ALDRIG det här löparbandet utan att först noga ha läst förstått vad som kan inträffa om du inte helt känner till datorfunktionerna.
- Hastighetsändringar verkställs gradvis. Ställ in önskad hastighet på datorpanelen och släpp inställningsnyckeln. Datorn verkställer kommandot gradvis.
- Använd INTE löparbanan vid stormig väderlek. Strömvängningar kan inträffa i hushållets strömkrets som kan skada löparbandets komponenter.
- Var försiktig när du ska göra något annat samtidigt som du använder löparbandet, till exempel om du tittar på TV, läser, etc. Sådana distraktioner kan leda till att man lättare tappar balansen eller inte håller sig i mitten på bandet vilket kan vara mycket farligt.
- Försök ALDRIG att montera eller ta isär löparbandet när det är igång. Löparbandet startar med en mycket låg hastighet och det är inte meningen att man ska påverka hastigheten vid igångsättningen. Ställ dig på bandet och när du har satt igång det kan du börja att gå långsamt i takt med bandet medan det långsamt accelererar.
- Håll alltid fast dig i ett handrücke när du ändrar en inställning (stigning, hastighet, etc.).
- Använd inte för hårt tryck på panelens kontrollknappar. De är mycket tryckkänsliga och reagerar på ett lätt tryck med fingertoppen. Att trycka hårdare har ingen inverkan på hastigheten. Om kontrollknapparna inte reagerar med ett lätt tryck bör du kontakta din återförsäljare.

## **Säkerhetsnyckel**

En säkerhetsnyckel levereras med den här apparaten. Den har en enkel magnetbaserad konstruktion som du alltid ska använda när du tränar på bandet. Det är enkelt och ef-

fektivt skydd som ser till att du inte kommer för långt bak på bandet och skyddar dig om du skulle falla. Om säkerhetsnyckeln dras ut stannar bandet direkt.

**Gör så här :**

1. Placera magneten i position på panelen kontrolldel. Löparbandet kommer inte att starta eller fungera utan denna säkerhetsåtgärd.

2. Fäst plastclipset i dina kläder och se till att de sitter fast ordentligt. OBS! Magneterna är tillräckligt kraftiga och ska inte orsaka oväntade plötsliga stopp. Se till att clipset sitter fast ordentligt så att det inte trillar av av sig själv. Bekanta dig med den här säkerhetsfunktionen. Löparbandet stannar ett eller två steg när magneterna dras ur panelen, beroende på hastigheten. Använd den röda Stop / Paus-knappen vid normal användning.

**SPARA DEN HÄR ANVÄNDARHANDBOKEN!**



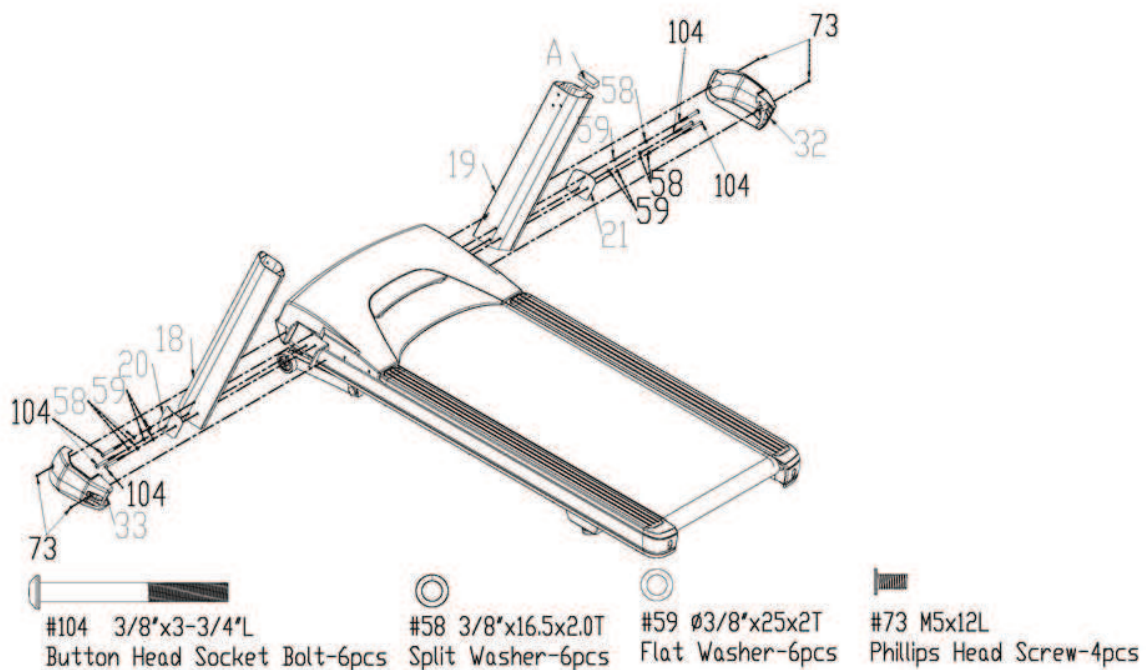
# Monteringsinstruktioner

## Steg 1: Vertikalstänger

1. Datorkabeln (A) finns redan installerad i högra sidans vertikala stång (19). Lyft upp stången och sätt i det i huvudramen. Dra försiktigt i datorkabeln när du sätter i stången så att den inte kan komma i kläm mellan stången och ramen. Skruva fast stången i huvudramen med en 3/8" x 3-3/4" mutterbult (104), 3/8" spännbricka (58) och 3/8" flat bricka (59) i det övre hålet på monteringsplattan (20) och det korresponderande hålet i stången. Skruva nu fast de andra två bultarna (104) och brickorna (58 & 59) och spänn fast dem ordentligt.

2. Installera den vänstra vertikalkstången (18) på samma sätt.
3. Installera de nedre ändpropparna (32 & 33) med fyra M5 x 12mm stjärnskruvar (73).

1.



## Steg 2: Montera panelen på stängerna

1. Sätt fast de två monteringsstycken (3 vänster & 4 höger) på panelens monteringsram med sex M8 x 12mm skruvar (108).
2. Anslut panelens datorkabel (C) till kabeln (A) i vertikalstängan.
3. Sätt fast enheten med panelen på stängerna med sex 3/8" x 3/4" bultar (105), 3/8" spännbricka (58) och 3/8" flat bricka (59). Var försiktig så att datorkabeln inte kommer i kläm.

2.



#105 3/8"x3/4"L  
Button Head Socket Bolt-6pcs



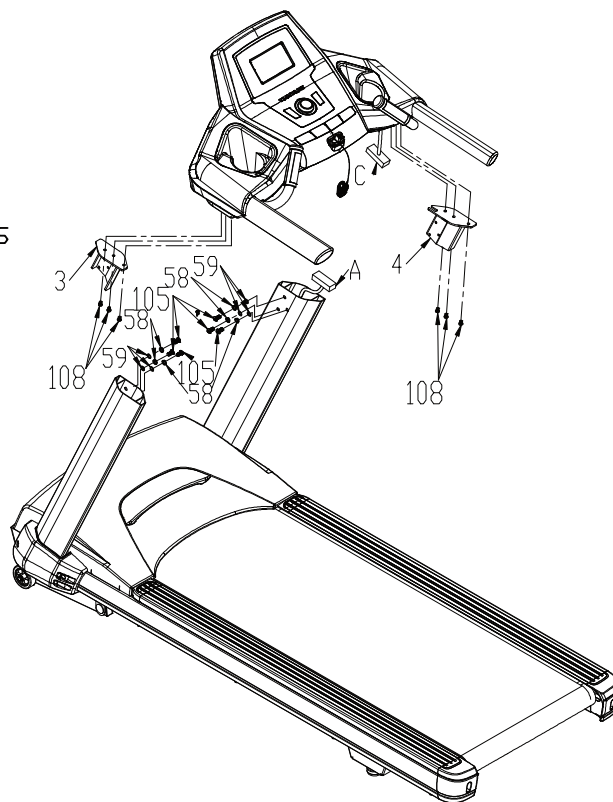
#58 3/8"x16.5x2.0T  
Split Washer-6pcs



#59 Ø3/8"x25x2T  
Flat Washer-6pcs



#108 M8x12L  
Socket Head Cap Bolt-6pcs



## Panelen

### Ström på

Slå på löparbandet genom att koppla in den till ett lämpligt vägguttag, slå sedan på strömbrytaren som finns på framsidan under motorhöljet. Sätt i och koppla fast säkerhetsnyckeln annars kommer löparbandet inte att starta.

### Knappar

#### 1. QUICK / START

Det här är det snabbaste sättet att starta med ett träningspass. Använd QUICK/START för att starta en tidigare vald träningsmetod eller återuppta träningen efter en paus.

#### 2. BACK / STOP

Använd BACK/STOP för att navigera tillbaka till programmenyn. Under träningen kan du ta paus eller sluta träna genom att trycka på BACK/STOP.

#### 3. JOGWHEEL

JOGWHEEL används på två sätt:

- A) Genom att vrida JOGWHEEL medurs, kan du navigera nedåt i menyerna eller åt höger för att minska inställningsvärden eller motståndet. Genom att vrida JOGWHEEL moturs, kan du navigera uppåt i menyerna eller åt vänster för att öka inställningsvärden eller motståndet.
- B) Genom att trycka på JOGWHEEL godtar du den ändrade inställningen.

Under träningen kan du också använda JOGWHEEL:

A) Genom att vrida på JOGWHEEL kan du reglera hastigheten.

B) Tryck på JOGWHEEL för att växla längdlutningen, vilken sedan kan regleras genom att vrida på JOGWHEEL.

#### 4. KONTROLLKNAPPAR FÖR LUTNINGEN

Tryck på vänster lutningsknapp för att öka lutningsgraden i steg om 0,5% och på höger lutningsknapp för att minska lutningen i steg om 0,5%. När du håller knappen intryckt ändras inställningen snabbare. Lutningsgraden kan ställas in mellan 0% och 12%.

#### 5. KNAPPAR FÖR HASTIGHETSKONTROLL (kanin / sköldpadda)

Med kaninknappen ökas hastigheten med steg om 0,1 km/tim, med sköldpaddan sänks hastigheten med steg om 0,1 km/tim. När du håller knappen intryckt ändras inställningen snabbare. Hastigheten kan ställas in mellan 1,0-18 km/tim.



### Meddelanderad

Under träningen och vid menyval ges praktiska tips och förklaringar i en meddelanderad nederkanten på skärmen.

## Använda Panelen

### Dina Uppgifter

När panelen startar upp visas dina personliga uppgifter. Du kan ändra dina uppgifter eller trycka på QUICK/START för att starta programmenyn.

För att uppdatera dina uppgifter, vrid du på JOGWHEEL för att gå till det värde som ska ändras och trycker sedan på ENTER för att ändra värdet. Tryck en gång till på ENTER på att bekräfta den nya inställningen.

### Skapa personliga uppgifter

- Välj önskat språk genom att vrida på JOGWHEEL och bekräfta inställningen med ett tryck på JOGWHEEL. Nästa inställning visas automatiskt.
- Välj önskade måttenheter: Metrisk-km/kg/cm eller korresponderande Imperial-ml/lbs/tum. Välj inställning genom att vrida på JOGWHEEL och bekräfta sedan med ett tryck på JOGWHEEL.
- Vrid på JOGWHEEL för att ställa in kön. Bekräfta inställningen.
- Ställ in din ålder. Bekräfta inställningen.
- Ställ in din längd. Bekräfta inställningen.
- Ställ in din vikt. Bekräfta inställningen.
- Ställ in din högsta hjärt puls med hjälp av formel  $220 - \text{ålder}$ . Om du känner till din exakt lägsta hjärt puls, kan du justera den uppskattade högsta hjärt pulsen som ges av mätaren.

När du är färdig med uppdateringen av alla din personliga uppgifter väljer du SPARA & FORTSÄTT, följt av ENTER för att fortsätta. Om nödvändigt kan du gå tillbaka till dina uppgifter via programmenyn

### Programmenyn

I programmenyn kan du välja ett av följande träningspass med JOGWHEEL.

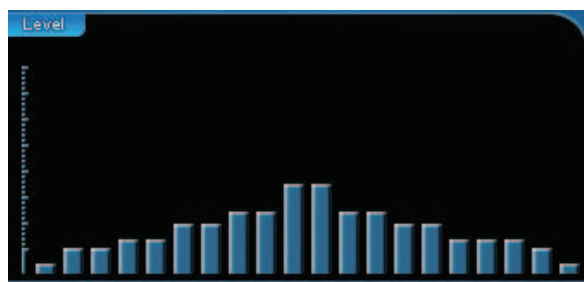
### Manuellt

Grundläggande träningsprogram där du kan justera ansträngningsnivån efter behov under träningen med JOGWHEEL.

- När du har valt Manuellt program kan du ställa in måluppgifter för TID, AVSTÅND, KALORIER eller MÅLPULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är färdig med inställningarna trycker du på START för att börja träningen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.

## Backe

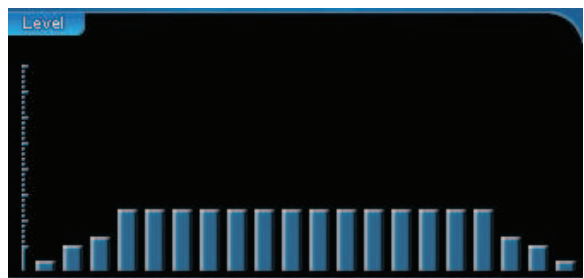
Med programmet Backe simuleras uppförsbacke. Pedal-motståndet kommer att tillta och avta under programmet.



- När du har valt programmet Backe kan du ställa in måluppgifter för TID, AVSTÅND, KALORIER, MÅLHASTIGHET eller MÅLPULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är färdig med inställningarna trycker du på START för att börja träningen.
- Det här programmet startar med en uppvärmning, hoppa över med START-knappen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.
- Det här programmet avslutas med en nedvarning, hoppa över med STOP-knappen.

## Förbr.

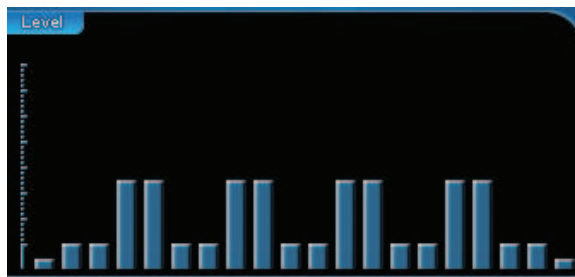
Programmet Förbr. har utformats för maximal förbränning av fett. Det absolut bästa sättet att förbruka fett är att hålla hjärtpulsen på 60% till 70% av den maximala potentialen. Det här programmet använder inte hjärtpuls utan simulerar en lugnare och konsekventare träning.



- När du har valt programmet Förbr. kan du ställa in måluppgifter för TID, AVSTÅND, KALORIER, MÅLHASTIGHET eller MÅLPULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är färdig med inställningarna trycker du på START för att börja träningen.
- Det här programmet startar med en uppvärmning, hoppa över med START-knappen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.
- Det här programmet avslutas med en nedvarning, hoppa över med STOP-knappen.

## Intervall

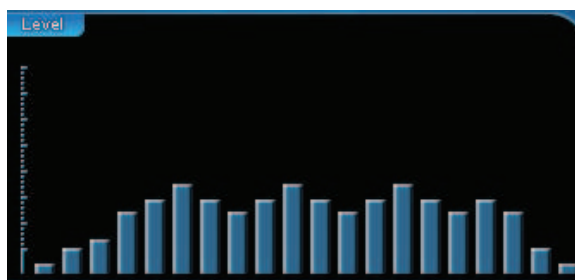
Programmet Intervall innebär mycket intensiv träning som växlas med lugna bitar. Det här programmet är idealiskt för att träna upp kondition och uthållighet genom varierade träning som omväxlande kräver hög syreförbrukning följt av pass då du kan hämta andan. Med denna träningsmetod programmeras det kardiovaskulära systemet att använda syret på ett effektivare sätt.



- När du har valt programmet Intervall kan du ställa in måluppgifter för TID, AVSTÅND, KALORIER, MÅLHASTIGHET eller MÅLPULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är färdig med inställningarna trycker du på START för att börja träningen.
- Det här programmet startar med en uppvärmning, hoppa över med START-knappen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.
- Det här programmet avslutas med en nedvarning, hoppa över med STOP-knappen.

## Hjärta

Med programmet Hjärta kan förbättra hjärtfunktionen. Detta är ett träningsprogram för hjärta och lungor. Det bygger upp hjärtmuskeln och ökar blodcirkulationen och lungkapaciteten. Detta erhålls genom att blanda intensivare träningspass med inslag av något lättare träning.



- När du har valt programmet Hjärta kan du ställa in måluppgifter för TID, AVSTÅND, KALORIER, MÅLHASTIGHET eller MÅLPULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är färdig med inställningarna trycker du på START för att börja träningen.
- Det här programmet startar med en uppvärmning, hoppa över med START-knappen.

- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.
- Det här programmet avslutas med en nedvarning, hoppa över med STOP-knappen.

## 5 K

Är förinställt på 5 km distanscykling.

- Tryck på START för att börja träna.
- Det här programmet startar med en uppvärmning, hoppa över med START-knappen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.
- Det här programmet avslutas med en nedvarning, hoppa över med STOP-knappen.

## Anv.

Med programmet Anv. kan du sammanställa ett eget träningsprogram.

- När du har valt programmet Anv. kan du ställa in målpuppgifter för TID, AVSTÅND, KALORIER, MÅLHASTIGHET eller MÅLPULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är klar med inställningarna kan du anpassa nivåprofilen för träningen genom att välja och sedan öka eller minska stegen.
- Tryck därefter på START för att börja träna.
- Det här programmet startar med en uppvärmning, hoppa över med START-knappen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.
- Det här programmet avslutas med en nedvarning, hoppa över med STOP-knappen.

## Målpuls 1 & 2

Med programmen Målpuls kan du i förväg ställa in din målpuls.

- När du har valt Målprogram kan du ställa in målpuppgifter för TID eller PULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är färdig med inställningarna trycker du på START för att börja träningen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.

## Konditionstest

Konditionstestet är baserat på det så kallade Gerkinprotokollet, även känt som brandmansprotokollet och är ett submax VO<sub>2</sub>-test (baserat på syrevolym). Testet ökar och minskar i hastighet och stigning tills du nått 85% av din maximala målpuls. Den tid det tar för dig att uppnå 85% av din maximala målpuls utgör testresultatet enligt uppgifterna nedan.

### Före testet:

- Försäkra dig om att du är frisk, om du är över 35 år eller har haft problem med hälsan bör du genomgå en läkarundersökning innan du börjar träna.
- Ställ in sadeln på rätt höjd så att ditt ben fortfarande är något böjt i det mest utsträckta läget när du cyklar, ca. 5 graders vinkel.
- Du ska ha gjort en uppvärmning innan du tar testet.
- Drink inte kaffe innan testet.
- Håll försiktigt i handtagen, spänn dig inte.

Tryck på START för att börja träna

Kön	Taso	Ålder					
		18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Man	Utmärkt	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Mycket god	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	God	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Ganska god	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Dålig	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Mycket dålig	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Svag	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Kvinna	Utmärkt	56	52	45	40	37	32
	Mycket god	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	God	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Ganska god	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Dålig	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Mycket dålig	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Svag	<28	<26	<22	<20	<18	<17

### Under testet:

- Tid anger träningens totala tidslängd
- Lutning grader i antal procent
- Avstånd i Miles eller Kilometer beroende på valda standardinställningar.
- Hastighet i MPH eller km/tim beroende på valda standardinställningar.
- Målpuls och Aktuell puls visas i meddelandefönstret.

### Efter testet:

- Trappa av och varva ner i en till tre minuter.
- Ditt träningsresultat visas på skärmen. En närmare förklaring finns i tabellen nedan.
- Notera ditt resultat då panelen återgår till normalläge efter ett par minuter.

## Hjärtpulsträning

### Om hjärtpulsen:

Det gamla mottot, "den som vill vara fin måste lida pin", är en myt utan sanningsgrund som helt ersatts med sunda och bekväma träningsmetoder. En stor del av framgången med bekvämare träningsmetoder har stimulerats med hjälp av pulsövervakning. Genom att övervaka pulsen på rätt sätt har många upptäckt att de tidigare tränat för intensivt och att en mindre intensiv träning är mycket skönare då man håller pulsen på en effektivare och sundare nivå.

För att fastställa inom vilket område du bör träna ska du börja med att fastställa din Maximala hjärtpuls. Detta kan du beräkna med följande formel: 220 minus din ålder. Detta ger Maximal hjärtpuls (MHR) för en person i din ålder. För att fastställa det effektiva området för specifika mål beräknar du helt enkelt en procent av din MHR. Din pulsträningszon är 50% till 90% av din maximala hjärtpuls. 70% av din MHR är det område där du bränner fett medan 80% är det område där du konditionstränar. Detta område mellan 70% och 80% ger den mest effektiva träningen.

För en person som är 40 år beräknas målpulsen enligt:

$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (maximal hjärtpuls)} \\ 180 \times 0,7 &= 126 \text{ slag per minut (70\% av maximum)} \\ 180 \times 0,8 &= 144 \text{ slag per minut (80\% av maximum)} \end{aligned}$$

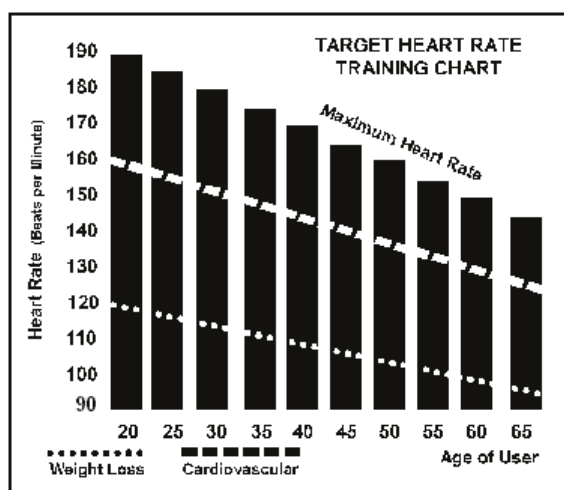
Så för en 40-åring ligger det effektivaste träningsområdet mellan 126 och 144 slag per minut.

### Så här bär den trådlösa pulssändaren:

1. Sätt fast sändaren i bandet med hjälp av låsmekanismen.
2. Dra åt bandet ordentligt men inte så att det är obekvämt.
3. Rikta sändaren med logon centrerad i mitten av din kropp och riktad från din bröstorg (en del personer måste placera sändaren något åt vänster eller höger). Sätt fast änden på bandet genom att föra in den runda delen och med låsmekanismen säkra sändaren och bandet om bröstorg.
4. Placera sändaren direkt under de stora bröstmusklerna.
5. Svett är den bästa ledande vätskan för att mäta varje minut av hjärtats puls. Men vanligt vatten kan också användas för att fukta elektroderna (2 svarta fyrkantiga områden

på baksidan av bältet och båda sidor på sändaren). Vi rekommenderar också att du använder sändarbältet några minuter innan du börjar träna. Beroende på kroppens kemi är det för en del personer svårare att få en jämn stark signal i början. Efter uppvärmningen avtar denna svårighet. Att bära kläder över sändaren har ingen negativ inverkan på mätningen.

6. Din träning ska vara inom täckningsområdet - avståndet mellan sändaren/mottagaren - för att få en jämn och stark signal. Hur stort täckningsområdet är kan variera något men du ska befinna dig på nära avstånd så att panelen kan visa tydliga och tillförlitliga värden. Om du bär sändaren direkt mot kroppen, fungerar den bättre. Du kan dock ha sändaren utanpå en tunn tröja. I sådana fall måste du fukta platsen för elektronerna på tröjan



### VIKTIGT!

Sändaren aktiveras automatiskt när den avkänner pulsen från hjärtat. På samma sätt stängs den av när ingen puls avkänns. Trots att sändaren är vattentät kan fukt inverka och ge falska signaler, du bör därför torka av den ordentligt efter användning och på så sätt spara på batteriet (uppskattad batterilivstid för sändaren är 2500 timmar). Om pulsbåndet kommer med ett utbytbart batteri är detta ett Panasonic CR2032.

**Var försiktig! Använd inte den täma tuote för målpulsträning om inte ett klart och tydligt värde för Aktuell puls först visas. Höga och slumpmässiga värden indikerar att ett problem föreligger.**

### Sådant som kan störa sändning och mottagning:

1. Mikrovågsugn, TV, små hushållsapparater, etc.
2. Lysrör.
3. Vissa alarmsystem.
4. Elstängsel för husdjur.
5. Vissa personer har problem med att få en signal från huden. Om du får problem med detta, prova att bära sändaren upp och ned. Normalt placeras sändaren med logon med rätt sida upp.

- Antennen som fångar upp pulsen är mycket känslig. Om det finns mycket buller i närheten kan du pröva med att vrida hela cykeln 90 grader för att få en bättre signal.
- Om inget av detta hjälper bör du kontakta återförsäljaren.

## Justeringar

### Justering Av Sadeln

I regel justerar man sadelhöjden så att benet är nästan rakt när man håller pedalen mitt under foten i det lägsta läget. Justera sadelhöjden genom att lossa på fästskruven för sadelfästet och föra sadeln till lämplig höjd: håll fast sätet med en hand och dra med den andra handen låsratten utåt så att det går att skjuta styret uppåt och nedåt. När höjden är lämplig, släpp reglaget så låses sadeln på den höjden. Vrid reglaget medurs för att dra åt.

Du kan justera sitsens position och avstånd från handtaget. Frigör säteslåset genom att vrida låsspaken under sätet moturs. Justera sätet till önskad nivå och dra åt låsspaken genom att vrida den medurs.

## Underhåll

### Bandet och löpunderlaget

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

### VIKTIGT!

Löparbandet är vaxat. Alla typ av smörjning har en negativ inverkan och skadar bandet.

### Banddamm

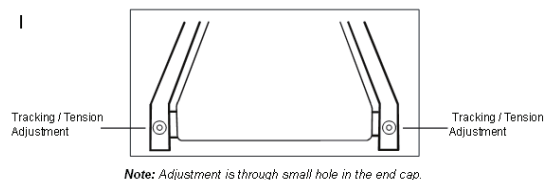
Detta uppstår i början och är normalt under inkörningsperioden. Torka bort synligt damm med en fuktig trasa.

### Allmän rengöring

Smuts, damm och hår från husdjur kan med tiden blockera ventilationsöppningarna på löparbandet. Månatlig rengöring: dammsug under löparbandet. Ta av den svarta bakre höljet två gånger om året och dammsug invändigt. KOPPLA ÄLLTID UR STICKPROPPEN INNAN DU GÖR NÅGOT AV DETTA.

### Justera bältet

Denna justering görs med den bakre rullen. Justeringskruvarna finns i ändarna på fotstöden, se bilden nedan.



Spänn de bakre bandrulleuttrarna (medurs) bara så att bandet inte slirar på frontrullen. Vrid båda spännbultar lika mycket i steg om 1/4 varv åt gången och testa spänningen genom att gå på bandet vid en mycket låg hastighet för att kontrollera att bandet inte slirar på rullarna. Fortsätt justera tills bandet inte slirar längre.

- Om bandet är tillräckligt spänt men fortfarande slirar kan detta bero på en löst motorrem under fronthöljet.

### Spänn inte för hårt

Om du spänner bandet för hårt kan det ta skada både bandet och lagren.

### Justera bandspårningen

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

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

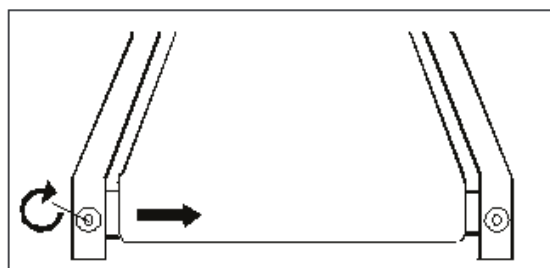
### Undantag

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

### Ställa in bandspårning:

En 10 mm insexnyckel medföljer för justering av den bakre rullen. Justera bandspårningen enbart från vänster sida. Ställ in hastigheten på ca. 3 - 5 km/tim.

Tänk på att en liten justering kan ha stor effekt.



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

Regelbunden justering av bandspårningen kan krävas beroende på användning och kraftfördelning under träningen. Olika användare kan påverka spårningen olika. Det är normalt att behöva justera bandspårningen

då och då. Efter ett tag krävs mindre justering. Rätt bandspårning är ägarens ansvar och är en normal justering som behövs göras regelbundet på alla löparband.

### **VIKTIGT!**

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

## **Störningar Vid Användning**

### **VIKTIGT!**

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

Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten är endast delar från reservdelslistan användas.

## **Transport Och Förvaring**

När du flyttat redskapet, vrid tillbaka transporthjulen till sidoposition. När du vill frigöra låsningen på löpunderlaget, skjut löpunderlaget en aning framåt och tryck samtidigt låsspaken på ramen åt sidan med din fot. Sänk försiktig ner löpbandet på golvet.

Gör så här för att förflytta löpband Platinum treadmill/Platinum treadmill: Stäng av strömmen och lossa elkabeln från både vägguttaget och löpbandet. Ställ dig bakom redskapet och ta tag i aluminiumprofilen bak på redskapet. Fäll upp redskapet så att det vilar på transporthjulen. Förflytta redskapet genom att rulla det framåt på transporthjulen. Sänk försiktig ner löpbandet på golvet.

### **VIKTIGT!**

Förflytt löpbandet ytterst försiktigt över ojämna ställen på golvet, till exempel över tröskel. I trappor får löpbandet aldrig transporteras på transporthjulen, utan det måste bäras. För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag. När man flyttar på löpbandet kan vissa golvmaterial ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas. Efter förflyttning måste bandet vid behov centreras.

För undvikande av funktionsstörningar skall redskapet förvaras på ett torrt och dammfritt ställe som har en jämn temperatur. Drag ur stickkontakten efter varje användning. De Platinum Treadmill kunt u oplappen.

## **Tekniska data**

Längd	214 cm
Höjd	145 cm
Bredd	89 cm
Vikt	150 kg
Löpyta	56 x 152 cm
Bandhastighet	1-18 km/h
	0-12 mph
Lutning	0-15 %
Motor	3,5 hp (AC)

Alla Tunturimodeller har konstruerats för att uppfylla EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt försedd med CE-konformitetsmärkning. Platinum treadmill uppfyller EN-standarderna för precision och säkerhet (klass SA, EN-957, delar 1 och 6).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

### **VIKTIGT!**

Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit pga.

**VI ÖNSKAR DIG MYCKET NÖJE I TRÄNINGEN  
MED DIN NYA TRÄNINGSPARTNER FRÅN  
TUNTURI!**



## Sisältö

### Installation -

Tärkeitä turvallisuusohjeita	73
Tärkeää tietoa laitteen sähköjärjestelmästä	74
Maadoitusohjeet	74
Tärkeitä käyttöohjeita	74
Turva-avain	75
Asennus	76
Mittari	78
Mittarin Käyttö	78

### Fitness -

Kuntotesti	67
Sykeharjoittelu	68
Harjoittelu	69

### Maintenance -

Huolto	69
Käyttöhäiriöt	69
Kuljetus Ja Säilytys	69
Tekniset tiedot	69

### Product information -

Exploded view	80
Parts list	81

### Tervetuloa tunturi Kuntoilijoiden joukkoon!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturikuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja harjoitteluun motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoja Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta WWW.TUNTURI.COM.

## Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

### ! TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet ennen laitteen käyttöä.

- Laitteen saa kytkeä vain maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkojohtoja juoksumaton kytkennässä virtalähteeseen. Laitteen virrantarve on enintään 12A. Virtalähteet, joiden jännitevaihtelu on suurempi kuin 10 % voivat johtaa juoksumaton virheelliseen toimintaan tai vahingoittaa juoksumaton elektroniikkaa. Mikäli laite kytketään tässä ohjekirjassa annettujen ohjeiden vastaisesti, laitteen takuu raukeaa.

- Laitteen verkkojohto on varustettu maadoitetuilla liittimellä ja pistokkeella. Muutoksia pistorasiaan tai verkkojohdon pistokkeisiin saa tehdä vain henkilö, jolla on lupa suorittaa sähkömekaanisten laitteiden huolto- ja korjaustöitä.
- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Asennus- ja huoltotöitä tehtäessä virran on oltava kytkettynä pois ja verkkopistokkeen on oltava irti pistorasiasta.
- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa. Harjoittelusuhteissa laite kestää lämpötiloja +15 Asteesta +35 asteeseen, varastoitaessa lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Ilman kosteus ei saa missään tapauksessa ylittää 90 %.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjänpaino on 150 kg.
- Älä sijoita juoksumattoa liian ahtaasti vaan jätä juoksumaton taakse vähintään 1 metri tyhjää tilaa.
- Älä käytä laitetta ympäristössä, jossa käytetään aerosoleja tai annetaan happea. Moottorista lähtevät kipinät voisivat saada voimakkaasti kaasumaisen ympäristön syttymään.
- Älä aseta mitään esinettä putoamaan laitteen aukkoihin tai päästä mitään esinettä putoamaan laitteen aukkoihin.
- Katkaise laitteesta virta kääntämällä kaikki säätimet OFF-asentoon, irrottamalla turva-avain ja irrottamalla sitten pistoke pistorasiasta.
- Käytä laitteen mukana toimitettuja etukaiteita, sillä ne tekevät harjoittelustasi turvallisempaa.

### ! TÄRKEÄÄ!

ÄLÄ KÄYTÄ JATKOJOHTOA, PAITSI JOS JATKOJOHTO ON PAKSUUSARVOLTAAN 16AWG TAI SUUREMPI JA SIINÄ ON PAIKKA VAIN YHDELLE PISTOKKEELLE. Juoksumaton pitää olla virtapiirin ainoa laite. ÄLÄ YRITÄ POISTAA MAADOITETTUA PISTOKETTA KÄYTTÄMÄLLÄ OHJEIDEN VASTAISIA SOVITTIMIA ÄLÄKÄ YRITÄ TEHDÄ JOHTOON MINKÄÄNLAISIA MUUTOKSIA. Siitä voi seurata vakava sähköiskun tai tulipalon vaara sekä häiriöitä laitteen toiminnassa.

### ! TÄRKEÄÄ!

Ehkäise sähköiskun vaara irrottamalla juoksumatto pistorasiasta ennen sen puhdistamista ja/tai huoltoa.

Estä juoksumaton luvaton käyttö irrottamalla turva-avain käytön jälkeen.

### ! TÄRKEÄÄ!

Juoksumatot tarvitsevat säännöllistä voitelua. Jos laitetta ei ole käytetty vähään aikaan, juoksualue voi kuivua ja se on voideltava. Tarkista maton voitelutarve jokaisen vähänkin pidemmän harjoittelutauon jälkeen.

## Tärkeää tietoa laitteen sähköjärjestelmästä

### ! TÄRKEÄÄ!

ÄLÄ käytä vikavirtasuojakytkimellä varustettua pistorasiaa tämän juoksumaton kanssa. Vikavirtasuojakytkin ei toimi luotettavasti sellaisten laitteiden kanssa, joissa on suuri moottori. Sijoita verkkojohto riittävän etäälle juoksumaton liikkuvista osista, kaltevuusmekanismi ja siirtopyörät mukaan lukien.

### ! TÄRKEÄÄ!

ÄLÄ irrota juoksumaton suojuksia ennen kuin olet irrottanut pistokkeen pistorasiasta. Jos virtalähteen jännitevaihtelu on 10 % tai enemmän, se voi vaikuttaa kielteisesti juoksumaton toimintaan. Sellaiset olosuhteet eivät kuulu takuun piiriin. Jos epäilet, että jännite on alhainen, ota yhteyttä energiayhtiösi tai valtuutettuun sähkömieheen asian tarkistamiseksi.

### ! TÄRKEÄÄ!

ÄLÄ altista juoksumattoa sateelle tai kosteudelle. Tätä laitetta EI ole tarkoitettu käytettäväksi ulkona, altaiden tai lähteiden lähetyillä tai muissa ympäristöissä, joissa ilmankosteus on hyvin korkea. Lämpötilamääritys on 40 °C ja ilmankosteusmääritys on 95 %, kondensoitumaton (pinnoille ei tiivisty vesipisaroita).

### Katkaisimet:

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

## Maadoitusohjeet

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

### ! TÄRKEÄÄ!

Maattojohton väärä liittäminen voi aiheuttaa sähköiskun vaaran. Jos et ole varma siitä, onko laite maadoitettu ohjeiden mukaisesti, tarkista asia pätevältä sähkömieheltä tai huoltoasentalta. Jos kuntolaitteen mukana toimitettu pistoke ei sovi pistorasiaan, älä yritä tehdä pistokkeeseen muutoksia. Ota yhteyttä valtuutettuun sähkömieheen ohjeiden mukaisen pistorasian asentamiseksi.

## Tärkeitä käyttöohjeita

- ÄLÄ käytä tätä juoksumattoa, ennen kuin olet lue- nut kuvaukset säädöistä ja ymmärtänyt täysin, miten tekemäsi säädöt vaikuttavat laitteen toimintaan.
- Muista, että nopeuteen ja kaltevuuteen tehdyt muutokset eivät toteudu välittömästi. Aseta haluamasi nopeus mittarista ja irrota oteesi säätimestä. Muutos toteutetaan vähitellen.
- ÄLÄ käytä juoksumattoa ukkosella. Kotisi virransyötössä voi esiintyä ylijänniteaaltoja, jotka voivat vahingoittaa juoksumaton osia.
- Ole varovainen, kun juoksumattoa käytäessäsi teet myös jotain muuta, esim. katselet televisiota tai luet. Se voi johtaa huomiosi muualle, jolloin saatat menettää tasapainosi tai siirtyä vahingossa juoksumaton laidalle ja saada vakavan vamman.
- ÄLÄ nouse juoksumatolle tai laskeudu juoksumatolta maton ollessa liikkeessä. Juoksumatot kulkevat käynnistysvaiheessa hyvin alhaisella nopeudella, joten sinun ei tarvitse seisoa haara-asennossa sivulevyillä. Voit seisoa hitaan kiihdytyksen aikana matolla heti kun olet perehtynyt riittävästi laitteen toimintaan.
- Pidä aina kiinni etukaiteesta tai käsituesta muuttaessasi säätöjä (kaltevuuskulmaa, nopeutta jne.).
- Älä paina mittarin näppäimiä liian voimakkaasti. Näppäimet on säädetty reagoimaan kevyeen painallukseen. Maton nopeuteen ei voi vaikuttaa painamalla näppäimiä voimakkaammin. Jos sinusta tuntuu, että painikkeet eivät toimi kunnolla normaalisti painettaessa, ota yhteys jälleenmyyjään.

## Turva-avain

---

Juoksumaton toimitukseen sisältyy turva-avain. Turva-avain on yksinkertainen magneettinen väline, jota tulisi käyttää aina. Se varmistaa turvallisuutesi, jos satut kaatumaan tai siirtymään liian pitkälle maton takaosaan.

Turva-avaimen irrotessa mittarista matto pysähtyy välittömästi.

### **Käyttö:**

1. Aseta turva-avain paikalleen mittariin. Juoksumatto ei käynnisty eikä ala toimia ennen kuin turva-avain on paikallaan.

2. Kiinnitä muovisolki vaatteeseesi niin lujasti, että se pysyy siinä varmasti. Huom: Turva-avaimen magneetti on riittävän voimakas, että juoksumatto ei pääse pysähtymään vahingossa ja yllättäen. Turva-avaimen solki tulee kiinnittää lujasti, jotta se ei pääse irtoamaan. Perehdy sen toimintaan ja rajoituksiin. Juoksumatto pysähtyy maton nopeudesta riippuen yhden tai kahden askeleen aikana aina kun turva-avain vedetään irti mittarista. Käytä normaalissa toiminnassa punaista STOP/PAUSE-kytkintä.

**SÄILYTÄ TÄMÄ KÄYTTÖOHJE!**

# Asennus

## Vaihe 1: Pystyputket

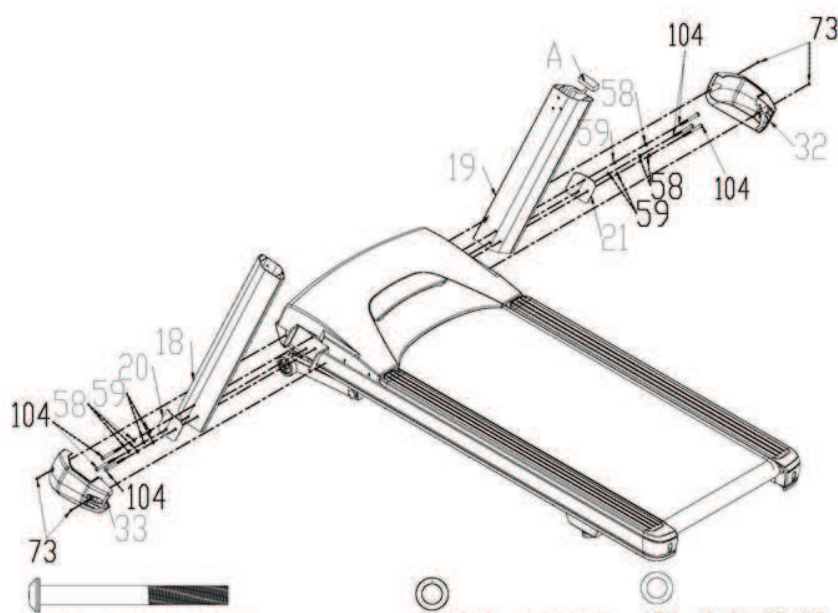
1. Oikeanpuoleiseen pystyputkeen (19) on asennettu valmiiksi mittarin prosessoriyksikön kaapeli (A). Nosta putki pystyasentoon ja kiinnitä se runko-osaan. Vedä kevyesti mittarin kaapelia kun asetat pystyputkea paikoilleen, niin että kaapeli ei ole löysällä eikä jää puristuksiin pystyputken ja runko-osan väliin. Asenna yksi 3/8" x 3-3/4" kupukantainen koloruuvi (104), yksi 3/8"-jousilevy (58) ja yksi litteä 3/8"-aluslaatta (59) pidinlevyn (20) ylimmän reiän ja pystyputken

vastaavan ylimmän reiän kautta ja kiristä ne runko-osaan. Asenna sitten kaksi jäljelle jäänyttä ruuvia (104) ja aluslaattaa (58, 59) ja kiristä kaikki kolme hyvin.

2. Asenna vasen pystyputki (18) samalla tavalla.

3. Asenna alas tulevat sivusuojukset (32 ja 33) jäljellä M5 x 12mm ristipääruuvilla (73).

1.



#104 3/8"x3-3/4"L

Button Head Socket Bolt-6pcs



#58 3/8"x16.5x2.0T

Split Washer-6pcs



#59 Ø3/8"x25x2T

Flat Washer-6pcs



#73 M5x12L

Phillips Head Screw-4pcs

## Vaihe 2: Mittarin asentaminen pystyputkiin

1. Kiinnitä kumpikin liitäntäkappale (3 vasen, 4 oikea) mittarikokoonpanoon kuudella M8 x 12mm ruuvilla (108).
2. Yhdistä mittarin kaapeli (C) pystyputkesta tulevaan liitosjohtoon (A).
3. Kiinnitä mittarikokoonpano pystyputkien yläpäihin kuudella 3/8" x 3/4" ruuvilla (105), kuudella 3/8"-jousilevyllä (58) ja kuudella liiteällä 3/8"-aluslaatalla (59). Varo että mittarin kaapeli ei jää puristuksiin.

2.



#105 3/8"x3/4"L  
Button Head Socket Bolt-6pcs



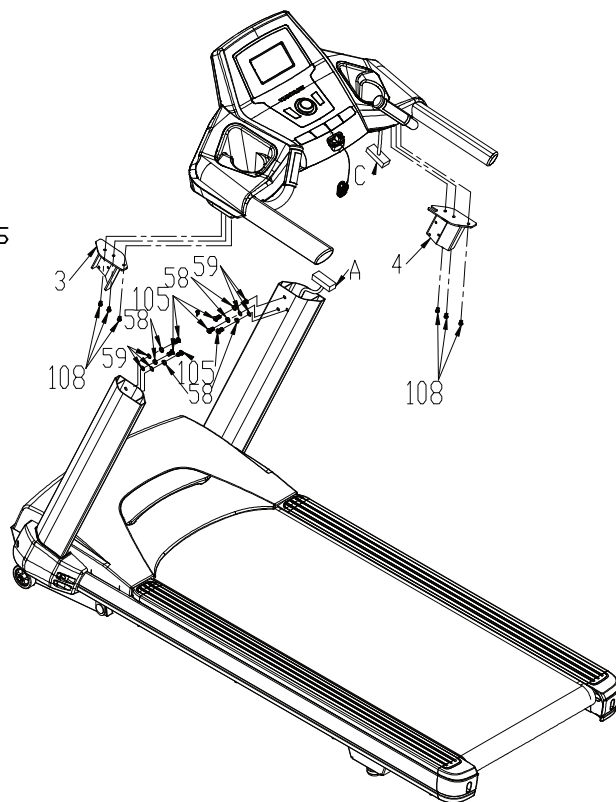
#58 3/8"x16.5x2.0T  
Split Washer-6pcs



#59 Ø3/8"x25x2T  
Flat Washer-6pcs



#108 M8x12L  
Socket Head Cap Bolt-6pcs



## Mittari

### Virta päällä:

Kytke juoksumattoon virta liittämällä se asianmukaiseen seinäpistorasiaan ja kytkemällä se sitten päälle laitteen etuosassa moottorin suojuksen alla olevasta virtakytkimestä. Varmista, että turva-avain on paikallaan, sillä juoksumatto ei kytkeydy päälle ilman sitä.

### Näppäimet

1. QUICK / START  
Tämä on nopein tapa aloittaa harjoittelu. QUICK/START-painiketta painamalla voit aloittaa valitsemasi harjoittelun tai jatkaa keskeytettyä harjoittelua.
2. BACK / STOP  
BACK/STOP-painiketta painamalla voit siirtyä takaisin ohjelmavalikkoon. Harjoittelun aikana voit keskeyttää tai lopettaa harjoittelun BACK/STOP-painiketta painamalla.
3. JOGWHEEL  
JOGWHEEL-valintapyörässä on kaksi toimintoa:  
A) Kiertämällä JOGWHEELia myötäpäivään voit vierittää valikkoja alas tai oikealle sekä kasvattaa arvoja tai lisätä vastusta. Kiertämällä JOGWHEELia vastapäivään voit vierittää valikkoja ylös tai vasemmalle sekä pienentää arvoja tai vähentää vastusta.  
B) JOGWHEELia painamalla vahvistat tekemäsi valinnan.  
  
Voit käyttää JOGWHEELia myös harjoittelun aikana:  
A) JOGWHEELia kiertämällä voit muuttaa nopeutta.  
B) JOGWHEELia painamalla siirryt kaltevuusasetukseen, jota voit sitten muuttaa JOGWHEELia kiertämällä.
4. KALTEVUUDENSÄÄTÖPAINIKKEET  
Painamalla painiketta "Kaltevuus ylös" lisäät juoksualueen kaltevuutta 0,5 %:n askelissa, ja painamalla painiketta "Kaltevuus alas" vähennät juoksualueen kaltevuutta 0,5 %:n askelissa. Pidempi painallus nopeuttaa arvojen muuttumista. Kaltevuuden vaihteluväli on 0–12 %.
5. NOPEUDENSÄÄTÖPAINIKKEET (jänis / kilpikonna)  
Painamalla jänispainiketta lisäät maton nopeutta 0,1 km/h:n askelissa, ja painamalla kilpikonnapainiketta vähennät maton nopeutta 0,1 km/h:n askelissa. Pidempi painallus nopeuttaa arvojen muuttumista. Nopeuden vaihteluväli on 1,0-18 km/h.



### Viestipalkki

Harjoittelun ja valikkovalinnan aikana näytön alareunassa sijaitsevassa viestipalkissa annetaan hyödyllisiä vinkkejä ja selityksiä.

## Mittarin Käyttö

### Henkilötiedot

Mittarin kytkeytyessä päälle henkilötiedot esitetään näytössä muutaman sekunnin kuluttua. Voit muokata henkilötietoja tai käynnistää ohjelmavalikon painamalla QUICK/START-painiketta.

Kun haluat päivittää henkilötietoja, valitse päivitettävä arvo JOGWHEELilla, paina ENTER ja muokkaa arvoa. Vahvista päivitetty arvo painamalla uudestaan ENTER.

### Luo henkilötiedot

- Valitse kieli JOGWHEELia kiertämällä ja vahvista valintasi JOGWHEELia painamalla. Sinut ohjataan automaattisesti seuraavaan asetukseen.
- Valitse yksiköt, joita haluat käyttää: Metriset—km/kg/cm tai englantilaiset—maili/lbs/tuuma. Tee valintasi JOGWHEELia kiertämällä ja vahvista valintasi JOGWHEELia painamalla.
- Aseta sukupuolesi JOGWHEELia kiertämällä. Vahvista valintasi.
- Aseta ikäsi. Vahvista valintasi.
- Aseta pituutesi. Vahvista valintasi.
- Aseta painosi. Vahvista valintasi.
- Aseta maksimisykkeesi käyttäen kaavaa 220 – ikä. Jos tiedät tarkan maksimisykkeesi, voit muokata mittarissa annettua maksimisykkearviota.

Kun olet päivittänyt kaikki henkilötietosi, valitse TALL. & JATKA ja paina ENTER. Tarvittaessa voit palata henkilötietoihisi ohjelmavalikosta.

### Ohjelmavalikko

Ohjelmavalikossa voit valita JOGWHEELillä jonkin seuraavista harjoiteluista:

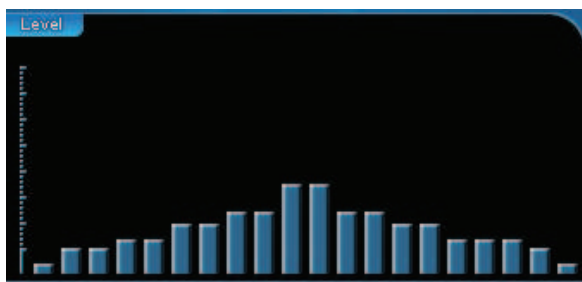
### Manuaaliohjelma

Perusohjelma, jossa voit asettaa harjoituksen rasittavuuden manuaalisesti JOGWHEELilla harjoittelun aikana.

- Kun olet valinnut manuaaliohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN, TAVOITEMATKAN, KALORIT tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistaa sitten arvon JOGWHEELia painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, aloita harjoittelu painamalla START.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta kahdesti.

### Mäkiohjelma

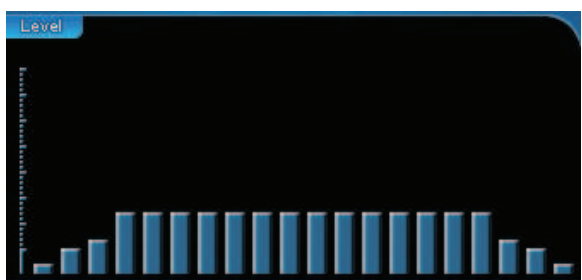
Mäkiohjelmassa simuloidaan mäen nousemista ja laskeamista. Ohjelman aikana vastus kasvaa ensin polkimissa tasaisesti ja sitten se alkaa vähetä.



- Kun olet valinnut mäkiohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN, TAVOITEMATKAN, KALORIT, TAVOITENOPEUDEN tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistaa sitten arvon JOGWHEELia painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, aloita harjoittelu painamalla START.
- Ohjelma alkaa lämmittelyllä, jonka voit ohittaa START-painiketta painamalla.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla kahdesti BACK/STOP.
- Ohjelma päättyy jäähdyttelyyn, jonka voit ohittaa STOP-painiketta painamalla.

### Rasvanpolto-ohjelma

Rasvanpolto-ohjelma on tarkoitettu rasvanpolton maksimointiin. Ehdottomasti paras tapa polttaa rasvaa on pitää syke suunnilleen 60–70 %:ssa korkeimmasta mahdollisesta sykkeestä. Tämä ohjelma ei perustu korkeaan sykkeeseen vaan simuloi tasaista, alhaista räsitusä.

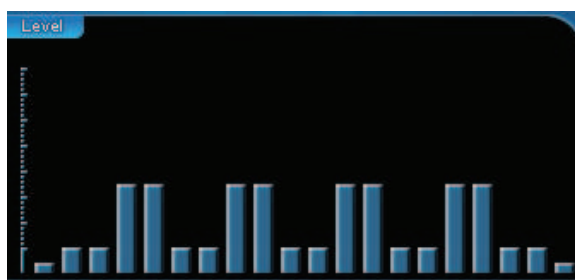


- Kun olet valinnut rasvanpolto-ohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN, TAVOITEMATKAN, KALORIT, TAVOITENOPEUDEN tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistaa sitten arvon JOGWHEELia painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, aloita harjoittelu painamalla START.
- Ohjelma alkaa lämmittelyllä, jonka voit ohittaa painamalla START.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla BACK/STOP kahdesti.
- Ohjelma päättyy jäähdyttelyyn, jonka voit ohittaa STOP-painiketta painamalla.

### Intervalliohjelma

Intervalliohjelma perustuu raskaiden ja kevyiden harjoittelujaksojen vuorotteluun. Ohjelma parantaa kestävyttä kuluttamalla ensin harjoittelijan happitasoa ja antamalla sen uusiutua palautumisjaksolla. Tällä tavalla harjoittelijan

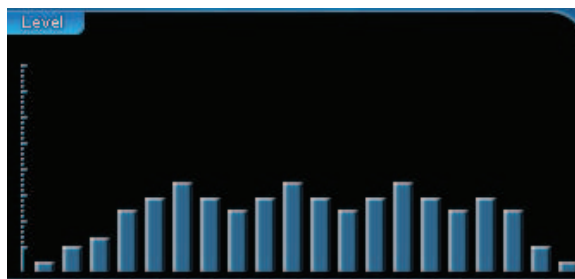
sydän ja verisuonet harjaantuvat käyttämään happea tehokkaammin.



- Kun olet valinnut intervalliohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN, TAVOITEMATKAN, KALORIT, TAVOITENOPEUDEN tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistaa sitten arvon JOGWHEELia painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, aloita harjoittelu painamalla START.
- Ohjelma alkaa lämmittelyllä, jonka voit ohittaa painamalla START.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla kahdesti BACK/STOP.
- Ohjelma päättyy jäähdyttelyyn, jonka voit ohittaa painamalla STOP-painiketta.

### Sydänohjelma

Sydänohjelman tarkoituksena on vahvistaa sydämen ja verisuonten toimintaa. Harjoittelun painopiste on sydämessä ja keuhkoissa. Harjoittelu vahvistaa sydänlihasta, edistää veren virtausta ja kasvattaa keuhkojen kapasiteettia. Tavoite saavutetaan yhdistämällä suurempi räsitus ja vähäiset vaihtelut suorituksessa.



- Kun olet valinnut sydänohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN, TAVOITEMATKAN, KALORIT, TAVOITENOPEUDEN tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistaa sitten arvon JOGWHEELia painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, aloita harjoittelu painamalla START.
- Ohjelma alkaa lämmittelyllä, jonka voit ohittaa START-painiketta painamalla.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla kahdesti BACK/STOP.
- Ohjelma päättyy jäähdyttelyyn, jonka voit ohittaa painamalla STOP-painiketta.

## 5k-Ohjelma

Tässä ohjelmassa on esiasetuksena 5 km:n matka.

- Aloita harjoitus painamalla START-painiketta.
- Ohjelma alkaa lämmittelyllä, jonka voit ohittaa START-painiketta painamalla.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla kahdesti BACK/STOP.
- Ohjelma päättyy jäähdyttelyyn, jonka voit ohittaa painamalla STOP-painiketta.

## Käyttäjöohjelma

Käyttäjöohjelman avulla voit luoda oman harjoituksen.

- Kun olet valinnut käyttäjöohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN, TAVOITEMATKAN, KALORIT, TAVOITENOPEUDEN tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistaa sitten arvon JOGWHEELia painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, voit mukauttaa harjoittelun tasoprofiilin omien toiveidesi mukaisesti valitsemalla vaiheet ja lisäämällä tai vähentämällä vaiheita.
- Aloita sitten harjoittelu painamalla START-painiketta.
- Ohjelma alkaa lämmittelyllä, jonka voit ohittaa START-painiketta painamalla.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla kahdesti BACK/STOP.
- Ohjelma päättyy jäähdyttelyyn, jonka voit ohittaa painamalla STOP-painiketta.

## Tavoitesyke 1 & 2

Tavoitesykeohjelmissa voit antaa asetukseksi tavoitesykkeen.

- Kun olet valinnut tavoitesykeohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistaa sitten arvon JOGWHEELia painamalla.

- Kun olet antanut asetukset, aloita harjoittelu painamalla START-painiketta.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla kahdesti BACK/STOP.

## Kuntotesti

Kuntotesti perustuu Gerkin-protollaan, joka tunnetaan myös palomiehen protokollana. Se on ns. submaksimaalinen, hapenottoa mittaava testi (VO2). Testin aikana maton nopeutta ja kaltevuutta lisätään vuorotellen, kunnes harjoittelijan syke on kohonnut 85 %:in maksimisykkeestä. Kuntotestin tulos riippuu siitä ajasta, jossa syke nousee 85 %:in, kuten alla olevasta kaaviosta ilmenee.

### Ennen testiä:

- Varmista että terveydentilasi on hyvä. Keskustele lääkärin kanssa ennen harjoittelun aloittamista, jos olet yli 35-vuotias tai sinulla on ollut aiemmin terveydellisiä ongelmia.
- Säädä istuin sopivaan asentoon siten, että kun ojentat jalkaasi polkemisen aikana, polvesi on hiukan koukussa (noin 5 asteen kulmassa).
- Muista lämmitellä ja venytellä ennen testin suorittamista.
- Älä nauti kofeiinia ennen testiä.
- Pidä käsituista kevyesti kiinni, älä jännitä käsiäsi.

Aloita harjoittelu painamalla START-painiketta.

### Tijdens de test:

- Aika, koko kulunut aika
- Kaltevuus prosentteina
- Matka kilometreinä tai mailleina etukäteen tehtyjen asetusten mukaisesti.
- Nopeus muodossa km/h tai MPH etukäteen tehtyjen asetusten mukaisesti.
- Tavoitesyke ja senhetkinen syke ilmoitetaan viestikunassa.

Sukupuoli	Taso	Ikä					
		18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Mies	Erinomainen	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Okein hyvä	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Hyvä	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Keskitaso	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Heikko	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Hyvin heikko	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Huono	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Nainen	Erinomainen	56	52	45	40	37	32
	Okein hyvä	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Hyvä	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Keskitaso	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Heikko	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Hyvin heikko	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Huono	<28	<26	<22	<20	<18	<17



### Testin jälkeen:

- Jäähdyttele 1–3 minuutin ajan.
- Harjoittelutulokset esitetään näytössä. Tuloksia selvitetään alla olevassa taulukossa.
- Kirjoita tuloksesi muistiin, sillä mittari jatkaa automaattisesti muutaman minuutin kuluttua.

## Sykeharjoittelu

### Pari sanaa sykkeestä:

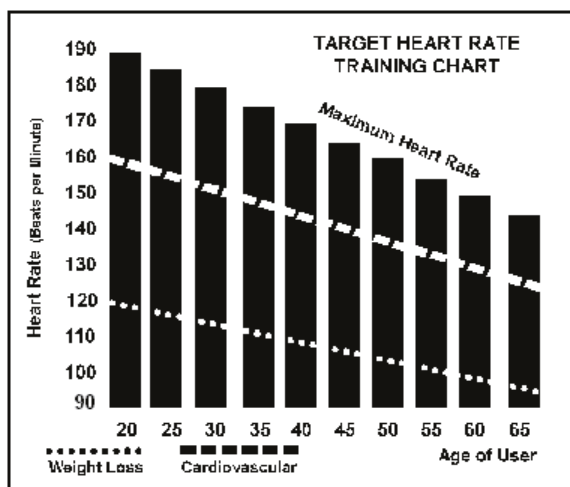
Vanha motto "no pain, no gain" on myytti, joka on menettänyt uskottavuuttaan sitä mukaa kun miellyttävän harjoittelun edut on ymmärretty. Miellyttävän harjoittelun menestys perustuu suureksi osaksi sykemiittaukseen. Hyvin toteutetun sykemiittauksen ansiosta monet harjoittelijat havaitsivat, että heidän tavallinen harjoittelunsa on joko liian raskasta tai liian kevyttä ja että harjoittelusta nauttii paljon enemmän, kun syke pidetään halutulla hyötyalueella.

Jotta voisit määrittää sen hyötyalueen, jolla sinun kannattaa harjoitella, sinun on ensin määritettävä maksimisykkeesi. Voit tehdä sen käyttämällä kaavaa  $220 - \text{ikä}$ . Näin saatu luku kertoo ikäisesi henkilön maksimisykkeen (MAKS. SYKE). Voit määrittää tiettyihin tavoitteisiin soveltuvan sykealueen laskemalla tietyn prosentin maksimisykkeestäsi. Sykeharjoittelun alueesi on 50–90 % maksimisykkeestäsi. 70 % maksimisykkeestä on se alue, jossa poltetaan rasvaa, ja 80 % maksimisykkeestä on alue, jossa vahvistetaan sydäntä ja verisuonia. Tämä 70–80 % on se alue, jolla kannattaa harjoitella, koska se tuottaa suurimman hyödyn.

Jos harjoittelija on esimerkiksi 40-vuotias, hänen tavoitesykealueensa lasketaan seuraavasti:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maksimisyke)}$$
$$180 \times 0,7 = 126 \text{ sykäystä minuutissa (70 \% maksimisykkeestä)}$$
$$180 \times 0,8 = 144 \text{ sykäystä minuutissa (80 \% maksimisykkeestä)}$$

40-vuotiaan henkilön harjoittelun alue olisi siis 126–144 sykäystä minuutissa.



### Sykevyön käyttö

1. Näin käytät langatonta sykevyötä:
2. Kiinnitä lähetin joustavaan vyöhön lukitusosia käyttäen.
3. Säädä vyö niin tiukalle kuin mahdollista ilman että se alkaa tuntua epämukavalta.
4. Aseta lähetin siten, että logo on keskellä kehoa ja osoittaa pois päin rinnasta (joidenkin harjoittelijoiden on asetettava lähetin hiukan kehon keskiviivasta vasemmalle). Kiinnitä joustavan vyön loppupää asettamalla paikoilleen pyöreä pää ja kiinnitä vyö ja lähetin rintasi ympäri lukitusosilla.
5. Aseta lähetin aivan rintalihasten alapuolelle.
6. Hiki on paras johdin pienimpienkin sydäimestä tulevien sähköisten signaalien mittaamiseen. Vaihtoehtoisesti voit ennen harjoittelua kostuttaa vedellä elektrodit (kaksi mustaa neliömäistä aluetta vyön kääntöpuolella ja lähetimen kummallakin puolella). Lisäksi suosittelemme, että asetat vyön paikoilleen jo muutama minuutti ennen harjoittelun aloittamista. Joidenkin harjoittelijoiden on kehon kemian johdosta vaikea saada heti alussa tasaista voimakasta signaalia. "Lämmittelyn" jälkeen tämä ongelma helpottuu. Sykevyön ja lähetimen toimintaan ei vaikuta vaatteiden pitäminen vyön ja lähetimen päällä.
7. Tasaisten, voimakkaan signaalien saaminen edellyttää, että harjoittelet kantama-alueella (lähetimen ja vastaanottimen välinen etäisyys). Kantama-alueen suuruus voi hiukan vaihdella, mutta yleensä ottaen sinun kannattaa pysyä niin lähellä mittaria että saat hyvän, voimakkaan ja luotettavan signaalin. Lähetimen käyttäminen paljaalla iholla varmistaa sen hyvän toiminnan. Halutessasi voit kuitenkin käyttää lähetintä paidan päällä. Kostuta ensin paitasi ne kohdat, jotka ovat kosketuksissa elektrodeihin.

### ! TÄRKEÄÄ!

Lähetin aktivoituu automaattisesti, kun se havaitsee merkkejä harjoittelijan sydämen toiminnasta. Lisäksi lähetin kytkeytyy automaattisesti pois päältä, jos se ei saa tietoa sydämen toiminnasta. Lähetin on vedenpitävä, mutta kosteuden vaikutuksesta voi syntyä virheellisiä signaaleja. Paristojen käyttöiän pidentämiseksi on tärkeää kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen (paristojen arvioitu käyttöikä on 2500 tuntia). Jos sykevyössasi on vaihdettava paristo, vaihtoparisto on Panasonic CR2032.

**Huomio! Älä käytä tätä kuntolaitetta tavoitesyketoimintoon, jos näytössä ei anneta tasan luotettavaa lukemaa senhetkisestä sykkeestä. Suuret ja epäuskoittavat luvut ovat osoitus ongelmasta.**

### Häiriöt voivat johtua seuraavista tekijöistä:

1. Mikroaaltouuni, televisio, pienet laitteet jne.
2. Loistelamput.
3. Kodin turvajärjestelmät.
4. Lemmikkieläimien näkymättömät aidat.
5. (5) Joidenkin harjoittelijoiden on vaikea saada lähettimeen signaalia iholtaan. Jos sinulla on tällaisia ongelmia, aseta lähetin kokeeksi ylösalaisin. Normaalisti lähetin asetetaan siten, että logo on oikea

puoli ylöspäin.

6. (6) Signaalin havaitsemiseen käytetty antenni on hyvin herkkä. Jos jokin muu äänilähde aiheuttaa siihen
7. häiriötä, äänilähteen kääntäminen 90 astetta voi poistaa häiriön.
8. Jos ongelmat jatkuvat, ota yhteyttä jälleenmyyjäsi.

## Harjoittelu

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusidea on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen; se puolestaan lisää kestävyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä.

Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu, sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnan kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla.

## Kuljetus Ja Säilytys

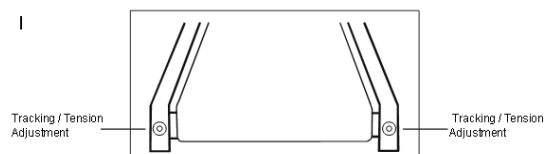
Laitteen käyttöturvallisuuden ylläpitäminen vaatii säännöllistä huoltoa ja mahdollisten toimintahäiriöitä aiheuttavien tekijöiden (osien kuluminen jne.) tarkkailua. Tarkista kerran vuodessa kaikkien kiinnitysruuvien ja muttereiden kireys. Mikäli jokin laitteen osa vikaantuu, osa tulee vaihtaa välittömästi. Laitetta ei saa käyttää ellei se ole täysin toimintakuntoinen.

### Phuoltovoitelun laiminlyönti voi johtaa takuun raukeamiseen

Puhdista käsituet ja käyttöliittymä pölystä ja liasta säännöllisesti hieman kostealla kankaalla. Älä käytä liuottimia. Puhdista juoksumaton rungon näkyvät osat (mm. matto, pohjalevy, reunallevyt) pienisuuttimisella imurilla säännöllisesti. Pidä myös juoksumaton ympäristö puhtaana. Käytössä juoksumatto kerää esim. pölyä, joka voi aiheuttaa ongelmia laitteen toiminnassa.

Tavanomaisessa kotikäytössä (enimmäiskäyttöaika 1 tunti / päivä) juoksumaton voitelu tulee tarkistaa kerran kuukaudessa – matto tulee kuitenkin voidella vain silloin kun se on tarpeen. Vaativammassa käytössä voitelu tulee tarkistaa mainittua useammin. Helpointa tämä on tehdä ennen harjoituksen aloittamista. Tarkista voitelu seuraavasti:

1. Varmista että juoksumatto on irroitettu virtalähteestä. Astu laitteen maton päälle ja seiso tukevasti siinä kohtaa, jossa normaalisti juokset matolla.
2. Tartu poikittaiskäsitukeen ja työnnä mattoa jaloillasi edestakaisin. Maton tulee liukua pehmeän tasaisesti, ilman ääntä.
3. Mikäli matto liikkuu nykyvästi tai ei lainkaan, tarkista onko pohjalevyn pinnassa voiteluainetta työntämällä kätesi maton alle. Voitele juoksumatto seuraavasti:



Note: Adjustment is through small hole in the end cap.

### ! TÄRKEÄÄ!

Käytä pohjalevyn voiteluun vain Tunturin T-Lube S voiteluainetta. T-Lube S voiteluainetta sekä neuvoja juoksumaton huollosta ja voitelusta saat laitteesi myyjältä.

### ! TÄRKEÄÄ!

Huolehdi juoksumaton voitelusta. Jos juoksumatto seisoo käyttämättä pidempiä ajanjaksoja, juoksulevyn pinta kuivuu ja vaatii tästä syystä voitelun lisäämisen. Voitelu tapahtuu avaamalla juoksumaton takapäissä olevat suojatulpat vaikka pienellä kolikolla. Ruiskuta T-Lube voiteluainetta tarpeellinen määrä voiteluaukkoihin. Voitelujärjestelmä pitää huolen siitä, että voiteluaine leviää tasaisesti.

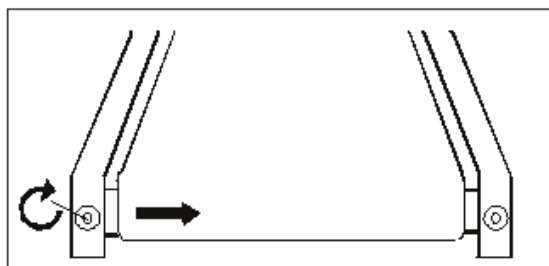
### Maton keskittäminen

Tarkkaile maton kulkua harjoittelusi aikana ja suorita alla esitetyt säätötoimet välittömästi, kun huomaat niihin tarvetta. Maton tulee kulkea laitteen keskellä. Keskittämistä ei yleensä tarvita, mikäli

- Juoksumatto on tasaisella ja kovalla alustalla ja maton kireys on oikea ja
- Matto on oikein keskitetty.

Esimerkiksi harjoittelijan epätasaisesta painonjakaumasta johtuen matto saattaa kuitenkin lähteä siirtymään kohti laitteen toista reunaa.

1. Säädä nopeudeksi 5 km/h.
2. Jos matto siirtyy kohti laitteen vasenta reunaa, käännä juoksumaton takareunassa olevaa vasemmanpuoleista säätöruuvia ¼ kierrosta myötäpäivään ja oikeanpuoleista säätöruuvia ¼ kierrosta vastapäivään. Jos matto siirtyy kohti laitteen oikeaa reunaa, käännä oikeanpuoleista säätöruuvia ¼ kierrosta myötäpäivään ja vasemmanpuoleista säätöruuvia ¼ kierrosta vastapäivään.
3. Säätö on riittävä, mikäli matto pysyy keskellä, mutta jos matto jatkaa edelleen kulkemistaan kohti laitteen toista reunaa, jatka asteittaista säätämistä kunnes matto kulkee suoraan.



Mikäli maton annetaan kulkea pidemmän ajan vinossa siten, että jompikumpi maton reuna hankaa laitteen sivuja vasten, laitteen käytössä saattaa ilmetä häiriöitä. Laitteen takuu ei korvaa maton keskittämisen laiminlyömisestä johtuvia vikoja tai vaurioita.

### Maton kireyden säätö

Maton tulee olla niin löysällä kuin mahdollista. Mattoa pitää kuitenkin kiristää, jos se normaalikäytössä alkaa luistaa telan päällä. Kireyden säätö suoritetaan samoilla säätöruuveilla kuin keskittäminen. Mikäli matto ei kiristy säätöruuveista, ota yhteys laitteen myyjään.

1. Säädä nopeudeksi 5 km/h.
2. Kierrä molempia säätöruuveja myötäpäivään ¼ kierrosta.
3. Yritä hidastaa maton kulkua kävelemällä jarruttaen, ikään kuin kulkitit alamäkeen.

Mikäli matto luistaa edelleen, kierrä vielä ¼ kierrosta ja toista kokeilu. Hyvin voimakkaasti jarrutettaessa matto saa luistaa. Mikäli matto luistaa jatkuvasti säädöistä huolimatta, ota yhteys laitteen myyjään.

## Käyttöhäiriöt

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

### TÄRKEÄÄ!

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

## Kuljetus ja säilytys

### TÄRKEÄÄ!

Älä koskaan jätä juoksualustaa säilytysasentoon vain kaasujousien varaan!

Siirrä juoksumattoa erityisellä varovaisuudella lattian epätasaisuuksien, esim. kynnysten yli. Rapuissa mattoa tulee aina kantaa. Laitteen siirtäminen saattaa vahingoittaa joitakin lattiämateriaaleja, esim. puuparketia. Suojaa lattia siirtäessäsi laitetta vahinkojen estämiseksi. Matto on tarvittaessa keskitettävä laitteen siirtämisen jälkeen. Säilytä laite mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna. Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.

## Tekniset tiedot

Pituus	214 cm
Korkeus	145 cm
Leveys	89 cm
Paino	150 kg
Juoksualusta	56 x 152 cm
Nopeus	1-18 km/h
	0-12 mph
Lutning	0-15 %
Moottoriteho	3,5 hp (AC)

Tunturi-laitteet täyttävät sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännittdirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä. Tunturi-juoksumatot täyttävät CEN-tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (luokka SA, EN-957, osat 1 ja 6).

Jatkuvan tuotekehityksen vuoksi oikeudet muutoksiin pidätetään.

### TÄRKEÄÄ!

Tässä ohjekirjassa annettuja tietoja kuntolaitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huoltotoimenpiteiden laiminlyönneistä. Mikäli asennus-, säätö- tai huoltotoimenpiteitä tehdään toisin kuin ohjekirjassa mainitaan tai laitteelle tehdään toimenpiteitä, joita Tunturi Oy Ltd ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei tule käyttää!

## TOIVOTAMME SINULLE MIELLYTTÄVIÄ HARJOITUSHETKIÄ TUNTURI-HARJOITUSKUMPPANISI KANSSA!

## Sommaire

### Installation -

Consignes de sécurité importantes	84
Informations importantes concernant l'électricité	85
Instructions de mise à la terre	85
Consignes d'utilisation importantes	85
Clé de sécurité	86
Instructions de montage	87
Console	89
Fonctionnement de la console	89

### Fitness -

Test fitness	92
Entraînement pour améliorer la fréquence cardiaque	92
Exercice	73

### Maintenance -

Maintenance	93
Troubleshooting	94
Transport et rangement	95
Technical data	95

### Product information -

Exploded view	96
Parts list	97

### Bienvenue dans le monde de l'entraînement Tunturi !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition ; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à [WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM) pour plus d'informations.

- 2) Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
- 3) N'utilisez cet équipement qu'à l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans ce manuel.  
Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- 4) N'utilisez jamais cet équipement si sa prise ou son cordon de secteur sont endommagés, s'il ne fonctionne pas parfaitement, s'il est tombé ou qu'il a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'équipement au centre de service pour contrôle et réparation.
- 5) Maintenir les fils électriques à distance des surfaces chauffées.
- 6) N'utilisez jamais l'appareil lorsque ses aspirations d'air sont bloquées. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de peluches, de cheveux ou équivalent sur les aspirations d'air.
- 7) Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.
- 8) Ne pas utiliser en extérieur.
- 9) Ne pas utiliser dans une endroit où l'on utilise des produits aérosol (spray), ni dans un endroit où l'on administre de l'oxygène.
- 10) Pour débrancher, placer tous les contrôles en position fermée, puis retirer la prise de courant.
  - Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électro-mécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fiches de l'appareil ou la prise secteur.
  - Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
  - En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
  - N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
  - L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 150 kg.
  - Ne pas bloquer l'arrière du tapis de course. Prévoir un espace dégagé d'au moins 1 mètre entre l'arrière du tapis de course et tout objet fixe.
  - Ne pas utiliser l'appareil en présence d'aérosols ou dans des pièces où l'on administre de l'oxygène. Les étincelles en provenance du moteur peuvent provoquer des incendies dans un environnement extrêmement gazeux.
  - Ne jamais laisser tomber ou introduire des objets dans les ouvertures.
  - Pour débrancher, mettez toutes les commandes sur la position OFF, enlevez l'attache de sécurité et retirez la fiche de la prise de courant.
  - Utilisez les rampes fournies ; elles assurent votre sécurité.

## Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

### ATTENTION!

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

- Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.
- 1) Un équipement ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de monter ou de retirer des pièces.

## ATTENTION!

NE PAS UTILISER DE RALLONGE, A MOINS QU'IL NE S'AGISSE D'UNE 16AWG OU SUPERIEURE, EQUIPEE D'UNE SEULE PRISE. Le tapis de course doit être le seul appareil branché sur le circuit électrique. NE PAS ESSAYER DE CONTOURNER LA MISE A LA TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIES OU EN MODIFIANT LE CORDON ELECTRIQUE DE QUELQUE FAÇON QUE CE SOIT. Ceci peut entraîner un choc grave ou des risques d'incendie, ainsi que des dysfonctionnements de l'ordinateur.

## ATTENTION!

Pour réduire les risques de décharge électrique, débranchez votre tapis de course de la prise de courant avant toute opération de nettoyage et/ou d'entretien.

Enlevez l'attache de sécurité après usage, afin d'empêcher toute utilisation non autorisée du tapis de course.

## ATTENTION!

Les tapis de course ont besoin d'une lubrification régulière. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant un certain temps, il se peut que le tapis soit sec et ait besoin d'être lubrifié. Assurez-vous de contrôler après de longues périodes d'inactivité si la courroie a besoin d'être lubrifiée. Veuillez consulter le chapitre consacré à la lubrification à la page 8.

## Informations importantes concernant l'électricité

### ATTENTION!

NE JAMAIS utiliser une prise murale équipée d'un interrupteur différentiel (RCD - Residual Current Device – version U.S. = GFCI) avec ce tapis de course. Comme avec n'importe quel appareil équipé d'un moteur puissant, le dispositif RCD / GFCI se déclenche souvent. 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.

### ATTENTION!

NE JAMAIS enlever un capot avant d'avoir coupé le courant. 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.

## ATTENTION!

NE JAMAIS exposer ce tapis de course à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS destiné à un usage à l'extérieur, près d'une piscine ou d'un spa, ou dans n'importe quel autre environnement présentant un taux d'humidité élevé. La température maximale est de 40 °C et le taux d'humidité maximal est de 95 %, sans condensation (pas de formation de gouttes d'eau sur les surfaces).

### Disjoncteurs:

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. Cette pièce est disponible dans la plupart des magasins de fournitures électriques.

## 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.

### ATTENTION!

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.

## Consignes d'utilisation importantes

---

- NE JAMAIS utiliser ce tapis de course sans avoir entièrement lu et compris les conséquences des changements opérationnels pour lesquels vous envoyez une commande à l'ordinateur.
- Sachez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Sélectionnez la vitesse souhaitée sur l'écran de l'ordinateur et lâchez le bouton de réglage. L'ordinateur exécutera progressivement votre commande.
- NE JAMAIS utiliser votre tapis de course pendant un orage. Les composants de votre tapis de course peuvent être endommagés par des surtensions.
- Soyez prudent lorsque vous exercez d'autres activités, telles que regarder la télévision, lire un livre etc., pendant que vous marchez sur votre tapis. Ces distractions peuvent vous faire perdre votre équilibre ou vous éloigner du centre du tapis, ce qui peut entraîner de graves blessures.
- NE JAMAIS monter ou démonter un tapis de course en mouvement. Les tapis de course se mettent en marche à une vitesse très faible. Il est inutile d'enjamber le tapis pendant le démarrage. Après avoir appris à utiliser l'appareil, il suffit de se tenir debout sur le tapis pendant qu'il accélère lentement.
- Tenez toujours la rampe lorsque vous actionnez les boutons de commande (inclinaison, vitesse etc.).
- N'exercez pas une pression excessive sur les boutons de commande de la console. Ils ont été réglés avec précision, de façon à fonctionner correctement par une légère pression du doigt. Le fait d'appuyer plus fort ne changera rien à la rapidité de l'appareil. Si vous avez l'impression que les boutons ne fonctionnent pas correctement sous une pression normale, contactez votre revendeur.

2. Attachez le clip en plastique à vos vêtements de façon à ce qu'il ne tombe pas. Remarque : L'aimant est assez puissant pour réduire au minimum les arrêts accidentels et intempestifs. Vous devez bien fixer le clip pour qu'il ne se détache pas. Familiarisez-vous avec son fonctionnement et ses limites. En fonction de la vitesse, le tapis de course s'arrêtera presque immédiatement dès que l'aimant est retiré de la console. Appuyez sur le bouton Stop / Pause lors d'une utilisation normale.

### **CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!**

## Clé de sécurité

---

Une clé de sécurité est fournie avec cet appareil. Il s'agit d'un simple dispositif magnétique, que vous devriez toujours utiliser. Celui-ci assure votre sécurité si vous tombez ou reculez trop loin sur le tapis.

Vous pouvez arrêter le tapis en retirant cette clé de sécurité.

### **Pour l'utiliser :**

1. Placez l'aimant à l'endroit prévu à cet effet sur la tête de commande de la console. Votre tapis de course ne démarre et ne fonctionne pas sans cette clé.

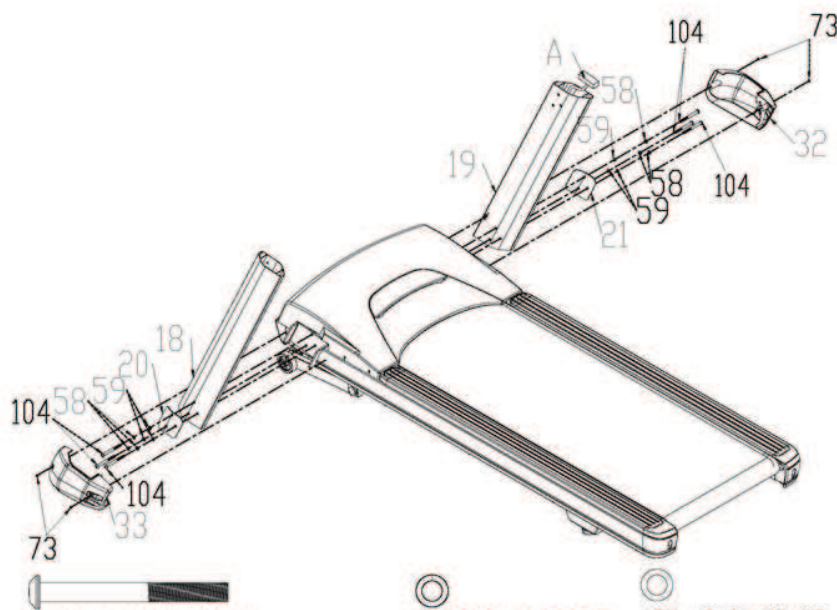
## Instructions de montage

### Step 1: Verticale buizen

1. Le tube vertical du côté droit (19) accueille le câble de l'ordinateur (A) pré-installé. Soulevez le tube du tapis et fixez-le au châssis. Vous devez tirer doucement sur le câble de l'ordinateur lorsque vous alignez le tube vertical, en le tendant de façon à que le câble ne soit pas coincé entre le tube et le châssis. Introduisez un boulon 3/8"x 3-3/4" à tête creuse (104) avec une rondelle fendue 3/8" (58) et une

- rondelle plate 3/8" (59) dans le trou supérieur de la plaque de maintien (20) et dans le trou correspondant du tube vertical et vissez-le dans le châssis. Introduisez ensuite les deux autres boulons (104) et rondelles (58 & 59) et serrez bien les trois ensembles.
2. Installez le montant gauche (18) de la même manière.
3. Montez les chapeaux du bas (32 & 33) à l'aide de quatre vis cruciformes M5 x 12 mm (73).

1.



#104 3/8"x3-3/4"L

Button Head Socket Bolt-6pcs



#58 3/8"x16.5x2.0T

Split Washer-6pcs



#59 Ø3/8"x25x2T

Flat Washer-6pcs



#73 M5x12L

Phillips Head Screw-4pcs

## Etape 2 : Montage de la console sur les tubes verticaux

1. Fixez les deux supports d'interface (3 à gauche & 4 à droite) sur le châssis de la console à l'aide de six vis M8 x 12 mm (108).
2. Connectez le câble de l'ordinateur de la console (C) au câble correspondant (A) du tube vertical.
3. Fixez la console sur le dessus des tubes verticaux à l'aide de six boulons 3/8"x 3/4" (105), d'une rondelle fendue 3/8" (58) et d'une rondelle plate 3/8" (59). Veillez à ne pas coincer le câble de l'ordinateur.

2.



#105 3/8"x3/4"L  
Button Head Socket Bolt-6pcs



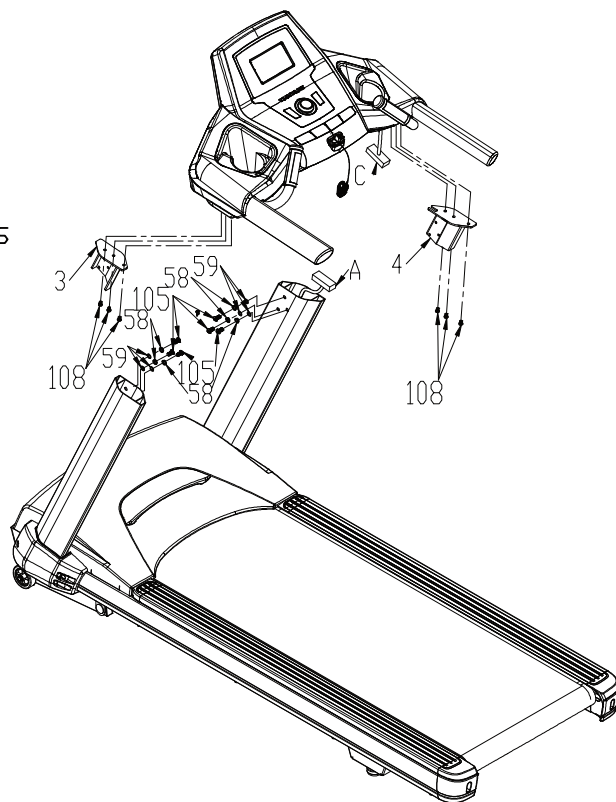
#58 3/8"x16.5x2.0T  
Split Washer-6pcs



#59  $\varnothing$ 3/8"x25x2T  
Flat Washer-6pcs



#108 M8x12L  
Socket Head Cap Bolt-6pcs





## Console

### Mise sous tension :

Mettez le tapis de course sous tension en le branchant sur une prise murale appropriée. Actionnez ensuite l'interrupteur sur le devant du tapis de course, en dessous du capot du moteur. Vérifiez si la clé de sécurité est installée, car le tapis de course ne démarrera pas sans elle.

### Boutons

#### 1. QUICK / START

Ce bouton offre le moyen le plus rapide de commencer une séance d'entraînement. Utilisez le bouton QUICK / START pour commencer une séance d'entraînement sélectionnée auparavant ou pour reprendre votre séance d'entraînement pendant une Pause.

#### 2. BACK / STOP

Utilisez le bouton BACK / STOP pour revenir au menu Programme. Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre ou arrêter la séance en appuyant sur la touche BACK / STOP.

#### 3. JOGWHEEL

Le JOGWHEEL fonctionne de deux manières :  
A) En tournant le JOGWHEEL dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez faire défiler les menus vers le bas ou vers la droite et augmenter les valeurs ou la résistance. En tournant le JOGWHEEL dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, vous pouvez faire défiler les menus vers le haut ou vers la gauche et diminuer les valeurs ou la résistance.

B) En appuyant sur le JOGWHEEL, vous confirmez la sélection.

Vous pouvez également utiliser le JOGWHEEL pendant l'entraînement :

A) Tournez le JOGWHEEL pour mettre la vitesse à jour.

B) Appuyez sur le JOGWHEEL pour passer au paramètre PENTE, que vous pouvez mettre à jour en tournant.

#### BOUTONS DE COMMANDE INCLINAISON

Cliquez sur le bouton inclinaison pointant vers le haut pour relever la pente par incréments de 0,5 % et sur le bouton inclinaison pointant vers le bas pour la baisser par incréments de 0,5 %. Si vous appuyez plus longtemps sur ces boutons, la vitesse change plus vite. L'inclinaison du tapis varie de 0 % à 12 %.

#### 4. BOUTONS DE REGLAGE DE LA VITESSE (Lièvre / Tortue)

Le bouton Lièvre augmente la vitesse du tapis par incréments de 0,1 km/h / mph ; le bouton Tortue la diminue par incréments de 0,1 km/h / mph. Si vous appuyez plus longtemps sur ces boutons, la vitesse change plus vite. La vitesse varie de 1,0 à 18 km/h / 0,5 à 12 mph.



### barre de messages

Pendant l'entraînement et les sélections de menu, des conseils utiles et des explications s'affichent sur la barre de messages en bas de l'écran.

## Fonctionnement de la console

### Données personnelles

Lorsque la console se met en marche, elle affiche pendant quelques secondes des données personnelles. Vous pouvez modifier vos données personnelles ou appuyer sur le bouton QUICK / START pour ouvrir le menu Programme.

Pour mettre à jour vos données personnelles, sélectionnez la valeur à changer avec le JOGWHEEL, appuyez sur ENTER et changez la valeur. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur mise à jour.

### Créer des données personnelles

- Sélectionnez une langue en tournant le JOGWHEEL et confirmez votre choix en appuyant sur le JOGWHEEL. Le paramètre suivant s'affiche automatiquement.
- Sélectionnez les unités que vous souhaitez utiliser : Mètre.—km/kg/cm ou les unités britanniques correspondantes angl—ml/lbs/inch. Faites votre choix en tournant le JOGWHEEL et confirmez en appuyant sur le JOGWHEEL.
- Sélectionnez votre sexe en tournant le JOGWHEEL. Confirmez votre sélection.
- Sélectionnez votre âge. Confirmez votre sélection.
- Sélectionnez votre taille. Confirmez votre sélection.
- Sélectionnez votre poids. Confirmez votre sélection.
- Indiquez votre fréquence cardiaque maximale selon la formule 220 - âge. Si vous connaissez la valeur exacte de votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez modifier la fréquence cardiaque maximale indiquée par le compteur.

Après avoir mis à jour toutes vos données personnelles, sélectionnez ENREG & CONTIN. et appuyez sur ENTER pour continuer. Si nécessaire, vous pouvez accéder de nouveau aux données personnelles depuis le menu Programme

### Menu programme

In het programmamenu kunt u met behulp van het JOGWHEEL een van de volgende trainingssessies selecteren.

### Manuel

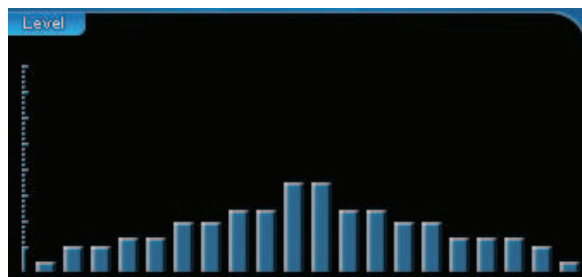
C'est le programme de base avec lequel vous pouvez sélectionner manuellement votre niveau d'effort à l'aide du JOGWHEEL au cours de la séance d'entraînement.

- Après avoir sélectionné le programme Manuel, vous pouvez régler les paramètres TPS, DISTANCE, CALORIES ou FC CIBLE en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).

- Lorsque vous avez terminé vos réglages, appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.

### Collines

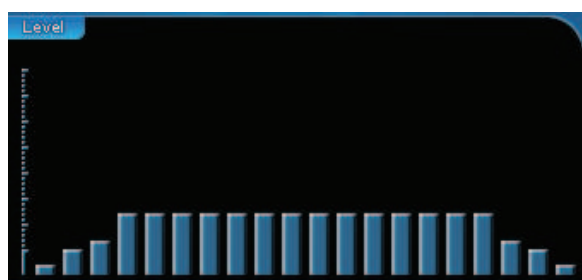
Le programme Collines simule les montées et les descentes. La résistance dans les pédales ne cessera d'augmenter, puis diminuera au cours du programme.



- Après avoir sélectionné le programme Collines, vous pouvez régler les paramètres TPS, DISTANCE, CALORIES, VITESSE CIBLE ou FC CIBLE en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).
- Lorsque vous avez terminé vos réglages, appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Ce programme commence par l'échauffement. Vous pouvez sauter celui-ci en appuyant sur le bouton START.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.
- Ce programme se termine par une récupération. Vous pouvez sauter celle-ci en appuyant sur le bouton STOP.

### Brûler graisses

Le programme Brûler graisses est conçu pour maximiser la combustion des graisses. La meilleure façon de brûler les graisses est de maintenir votre fréquence cardiaque à environ 60 % à 70 % de son potentiel maximum. Ce programme n'utilise pas la fréquence cardiaque, mais simule un entraînement régulier moins intensif.

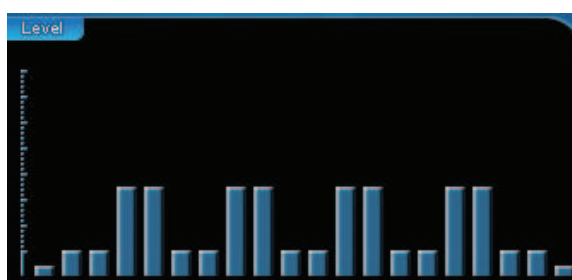


- Après avoir sélectionné le programme Brûler graisses, vous pouvez régler les paramètres TPS, DISTANCE, CALORIES, VITESSE CIBLE ou FC CIBLE en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).
- Lorsque vous avez terminé vos réglages, appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.

- Ce programme commence par l'échauffement. Vous pouvez sauter celui-ci en appuyant sur le bouton START.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.
- Ce programme se termine par une récupération. Vous pouvez sauter celle-ci en appuyant sur le bouton STOP.

### Intervalle

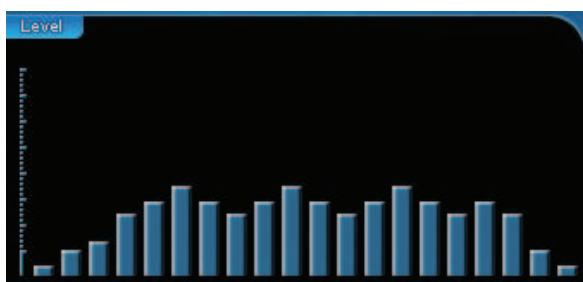
Le programme Intervalles vous emmène à travers des niveaux d'intensité élevés, suivis de périodes de faible intensité. Ce programme augmente votre endurance en réduisant votre niveau d'oxygène. Ces phases sont suivies de périodes de récupération, afin de rétablir le niveau d'oxygène. Ainsi votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène d'une manière plus efficace.



- Après avoir sélectionné le programme Intervalles, vous pouvez régler les paramètres TPS, DISTANCE, CALORIES, VITESSE CIBLE ou FC CIBLE en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).
- Lorsque vous avez terminé vos réglages, appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Ce programme commence par l'échauffement. Vous pouvez sauter celui-ci en appuyant sur le bouton START.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.
- Ce programme se termine par une récupération. Vous pouvez sauter celle-ci en appuyant sur le bouton STOP.

### Cardio

Le programme Cardio est conçu pour améliorer votre fonction cardiovasculaire. Cet exercice est destiné au cœur et aux poumons. Il renforce votre muscle cardiaque et augmente le flux sanguin et la capacité pulmonaire. Ceci est réalisé en intégrant un niveau d'effort physique plus élevé avec de légères fluctuations dans l'entraînement.



- Après avoir sélectionné le programme Cardio, vous pouvez régler les paramètres TPS, DISTANCE, CALORIES, VITESSE CIBLE ou FC CIBLE en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).
- Lorsque vous avez terminé vos réglages, appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Ce programme commence par l'échauffement. Vous pouvez sauter celui-ci en appuyant sur le bouton START.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.
- Ce programme se termine par une récupération. Vous pouvez sauter celle-ci en appuyant sur le bouton STOP.

### 5 K

Il s'agit d'une présélection d'une distance de 5 km à parcourir.

- Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Ce programme commence par l'échauffement. Vous pouvez sauter celui-ci en appuyant sur le bouton START.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux

fois pour arrêter l'entraînement.

- Ce programme se termine par une récupération. Vous pouvez sauter celle-ci en appuyant sur le bouton STOP.

### Utilisateur

Il s'agit d'une présélection d'une distance de 5 km à parcourir.

- Après avoir sélectionné le programme Utilisateur, vous pouvez régler les paramètres TPS, DISTANCE, CALORIES ou FC CIBLE en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).
- Ce programme commence par l'échauffement. Vous pouvez sauter celui-ci en appuyant sur le bouton START.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.
- Ce programme se termine par une récupération. Vous pouvez sauter celle-ci en appuyant sur le bouton STOP.

### FC 1 & 2 cible

Les programmes FC cible (fréquence cardiaque) vous permettent de pré régler votre pouls.

- Après avoir sélectionné le programme FC cible, vous pouvez régler les paramètres TPS ou FC CIBLE en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).
- Lorsque vous avez terminé vos réglages, appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.

Sexe	Niveau	Âge					
		18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Homme	Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Tres bon	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Bon	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Moyen	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Faible	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Tres faible	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Mauvais	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Femme	Excellent	56	52	45	40	37	32
	Tres bon	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Bon	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Moyen	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Faible	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Tres faible	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Mauvais	<28	<26	<22	<20	<18	<17

## Test fitness

Le test de fitness est basé sur le protocole Gerkin, également connu sous le nom Protocole du pompier. Il s'agit d'un test submaximal VO<sub>2</sub> (volume d'oxygène). Pendant ce test, la vitesse et l'inclinaison augmentent à tour de rôle, jusqu'à ce que vous atteigniez 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Le temps qu'il vous faut pour atteindre 85 % détermine le score du test, comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

### Avant le test :

- Assurez-vous que vous êtes en bonne santé ; consultez votre médecin avant de faire de l'exercice physique si vous avez plus de 35 ans ou si vous êtes atteint d'une maladie.
- Réglez le siège sur la bonne position, de sorte que, lorsque vous étendez une jambe en pédalant, il reste un petit pli d'environ 5 degrés au niveau du genou.
- Assurez-vous d'échauffer et d'étirer vos muscles avant de commencer le test.
- Ne prenez pas de caféine avant le test.
- Tenez les poignées sans serrer. Ne vous crispez pas.

Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.

### Pendant le test :

- TPS est le temps total écoulé.
- Pente en pourcentage
- Distance en miles ou en kilomètres selon des paramètres prédéfinis.
- Vitesse en mph ou en km/h selon des paramètres prédéfinis.
- FC cible et FC réelle sont les fréquences cardiaques affichées dans la fenêtre des messages.

### Après le test :

- Récupérez pendant environ une à trois minutes.
- L'écran affiche le résultat de votre entraînement. La signification est indiquée dans le tableau ci-dessous.
- Notez votre score, car la console continuera automatiquement après quelques minutes.

## Entraînement pour améliorer la fréquence cardiaque

### Un mot sur la fréquence cardiaque :

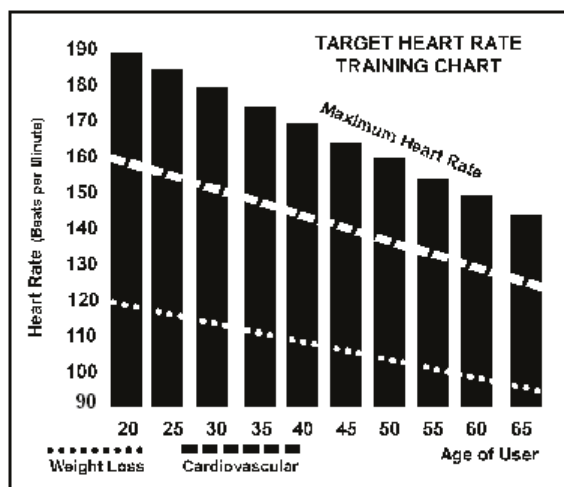
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été démenti par les effets bénéfiques de l'entraînement en douceur. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation de moniteurs de fréquence cardiaque. Grâce à l'utilisation appropriée d'un moniteur de fréquence cardiaque, de nombreuses personnes se sont rendues compte que l'intensité avec laquelle elles avaient l'habitude de s'entraîner était soit trop forte, soit trop faible. L'entraînement est beaucoup plus agréable si l'on maintient sa fréquence cardiaque dans l'intervalle préconisé.

Pour déterminer l'intervalle bénéfique dans lequel vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Utilisez pour ce faire la formule suivante : 220 moins votre âge. Cela vous donnera la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour quelqu'un de votre âge. Pour déterminer l'intervalle des fréquences cardiaques permettant d'atteindre des objectifs précis, il suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Pour améliorer votre fréquence cardiaque par l'entraînement, le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale doit être compris entre 50 % et 90 %. 70 % de votre FCM est le pourcentage qui permet de brûler les graisses, alors que 80 % est le pourcentage qui renforce le système cardiovasculaire. Vous devez rester dans la zone 70 % - 80% pour obtenir les meilleurs résultats.

Pour une personne de 40 ans, la zone cible pour la fréquence cardiaque est calculée comme suit :

$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (fréquence cardiaque maximale)} \\ 180 \times 0,7 &= 126 \text{ battements par minute (70 \% de la fréquence maximale)} \\ 180 \times 0,8 &= 144 \text{ battements par minute (80 \% de la fréquence maximale)} \end{aligned}$$

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situerait entre 108 et 126 battements par minute.



### Utilisation d'un émetteur de fréquence

Comment porter la ceinture thoracique émettrice sans fil ?

1. Attachez l'émetteur à la ceinture élastique à l'aide des fixations.
2. Serrez la ceinture le plus possible en faisant en sorte qu'elle reste confortable.
3. Positionnez l'émetteur avec le logo centré au milieu de votre corps et tourné vers l'extérieur (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Attachez l'extrémité ronde de la ceinture élastique en l'insérant et attachez l'émetteur et la ceinture autour de votre poitrine à l'aide des fixations.
4. Positionnez l'émetteur juste en dessous des muscles pectoraux.

- La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques minuscules émis par les battements du cœur. Cependant, l'eau du robinet peut également être utilisée pour humidifier les électrodes (les 2 zones noires carrées sur la face arrière de la ceinture, situées de chaque côté de l'émetteur). Il est également recommandé de mettre la ceinture émettrice quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs auront plus de mal à obtenir un signal fort et stable au début en raison de la chimie de leur corps. Un bon échauffement permet de résoudre ce problème. Comme nous l'avons indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la ceinture n'affecte pas les performances.
- Vous devez observer une certaine distance entre l'émetteur et le récepteur lors de votre entraînement, afin d'obtenir un signal fort et stable. Cette distance peut varier quelque peu, mais en général, vous devez rester assez proche de la console pour obtenir des résultats précis et fiables. En portant l'émetteur directement sur la peau nue, vous assurez son bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus une chemise. Pour ce faire, humidifiez les zones de la chemise qui sont en contact avec les électrodes.

### ATTENTION!

L'émetteur est automatiquement activé quand il détecte une activité du cœur de l'utilisateur. En outre, il est automatiquement désactivé quand il ne détecte plus aucune activité. Bien que l'émetteur résiste à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Par conséquent, vous devez sécher complètement l'émetteur après usage afin de prolonger la durée de vie de la batterie (la durée de vie de la batterie de l'émetteur étant estimée à 2500 heures). Si votre ceinture thoracique est équipée d'une batterie remplaçable, elle doit être remplacée par une Panasonic CR2032.

**Ne pas utiliser ce produit pour la fréquence cardiaque cible, à moins qu'une valeur constante et fiable soit affichée pour cette fréquence. Si l'écran affiche des valeurs aléatoires, irrégulières ou élevées, cela signifie qu'il y a un problème.**

#### **Voici quelques sources d'interférence pouvant causer des fréquences cardiaques irrégulières:**

- Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers etc.
- Lampes fluorescentes.
- Certains systèmes d'alarme.
- Clôtures pour animaux domestiques.
- Chez certaines personnes, l'émetteur a du mal à capter des signaux en provenance de leur peau. Si vous rencontrez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement, l'émetteur sera orientée de telle sorte que le logo se trouve à l'endroit.
- L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit externe, le fait

de tourner la machine de 90 degrés peut supprimer l'interférence.

- Si vous continuez à rencontrer des problèmes, vous devez contacter votre revendeur

## Exercice

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles.

Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

## Maintenance

### Tapis et surface

Votre tapis de course utilise une couche très efficace à faible friction. Les performances seront meilleures si la surface est régulièrement nettoyée. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette en papier pour essuyer le bord du tapis et la zone entre le bord du tapis et le châssis. Allez aussi loin que possible sous le bord du tapis. Ce nettoyage doit être fait une fois par mois afin de prolonger la durée de vie du tapis et de la surface. Utilisez uniquement de l'eau - jamais de produits de nettoyage ou d'abrasifs. Nettoyez le dessus du tapis texturé avec une eau savonneuse douce et une brosse en nylon. Laissez sécher le tapis avant de l'utiliser.

### ATTENTION!

Le tapis est enduit de cire. Toute lubrification nuira aux performances et à la durabilité du tapis de course.

### Poussière de tapis

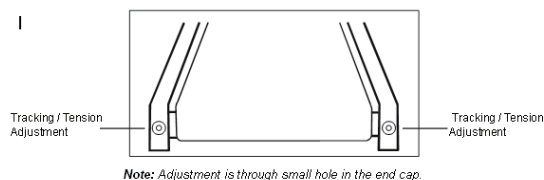
Le tapis dégage de la poussière lors d'un rodage normal jusqu'à ce que le tapis se stabilise. Essuyez la poussière à l'aide d'un chiffon humide pour éviter qu'elle s'accumule.

### 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. Retirez le capot noir du moteur deux fois par an et aspirez les saletés qui peuvent s'y accumuler. **DEBRANCHEZ L'APPAREIL AVANT LE NETTOYAGE.**

## Reglages du tapis :

Réglage de la tension du tapis - Ce réglage doit être effectué sur le rouleau arrière. Les boulons de réglage sont situés sur l'extrémité des rails dans les chapeaux, comme le schéma ci-dessous le montre.



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.

- 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.

## Centrage du tapis :

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.

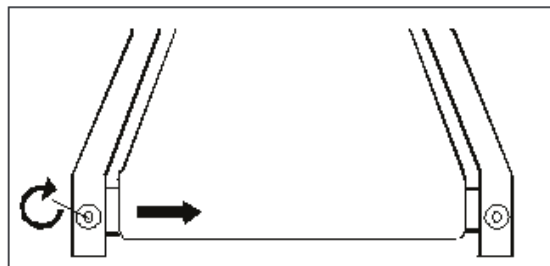
## Exception :

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.

## Pour centrer le tapis :

Une clé hexagonale coudée de 10 mm est fournie pour régler le rouleau arrière. Le réglage doit être effectué uniquement du côté gauche. Réglez la vitesse du tapis sur environ 3 à 5 km/h.

Rappelez-vous : un petit ajustement peut faire une différence considérable !



Tournez le boulon dans le sens des aiguilles d'une montre pour déplacer le tapis vers la droite et dans le sens inverse pour le déplacer vers la gauche. Tournez le boulon seulement un quart de tour à la fois et attendez quelques minutes jusqu'à ce que le tapis se déplace. Continuez à faire des quarts de tour jusqu'à ce que le tapis se stabilise au centre.

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.

## ATTENTION!

Les dommages causés au tapis résultant d'un mauvais centrage / réglage de la tension ne sont pas couverts par la garantie.

## Defauts de fonctionnement

## ATTENTION!

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 où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre 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.

## Transport et rangement

Vérifier que les roulettes sont en position latérale. Débrancher le courant à partir du commutateur et débrancher le fil électrique de la prise et du tapis de course. Attrapez le profil en aluminium situé à l'arrière de la piste et soulevez la piste. Appuyez avec votre pied sur la barre transversale du châssis de pliage afin que la piste se verrouille sur le châssis inférieur.

### ATTENTION!

Ne jamais laisser la piste en position de rangement uniquement reposant sur les ressorts à gaz!

Déplacer le tapis de course Platinum treadmill de la manière suivante : faire pivoter les roulettes de transport avant de l'équipement de sorte qu'elles soient dirigées vers l'avant. Déplacer l'équipement en le poussant sur les roulettes de transport. Si vous déplacez l'équipement latéralement, il n'est pas nécessaire de changer la position des roulettes. Après le transport, remettre les roulettes en position latérale. Déverrouiller la piste en la poussant légèrement en avant et en poussant en même temps les manettes de verrouillage du châssis avec votre pied. Abaissez prudemment la piste.

Déplacer le tapis de course Platinum treadmill de la manière suivante : placez-vous derrière l'équipement et attrapez le profil en aluminium situé à l'arrière de l'équipement. Soulevez la partie arrière de l'équipement de telle manière qu'il repose sur les roulettes de transport. Déplacez l'équipement en le poussant sur les roulettes de transport. Abaissez prudemment la piste.

### ATTENTION!

Pour garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

## Caracteristiques techniques

Longueur	214 cm
Hauteur	145 cm
Largeur	89 cm
Poids	150 kg
Surface de course	56 x 152 cm
Vitesse	1-18 km/h 0-12 mph
Angle d'inclinaison	0-15 %
Moteur	3,5 hp (AC)

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/CEE). Les produits portent en conséquence le label CE. Le Platinum treadmill / Platinum treadmill est conforme aux normes CEN de définition et de sécurité (Classe SA, EN-957, paragraphe 1 et 6).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

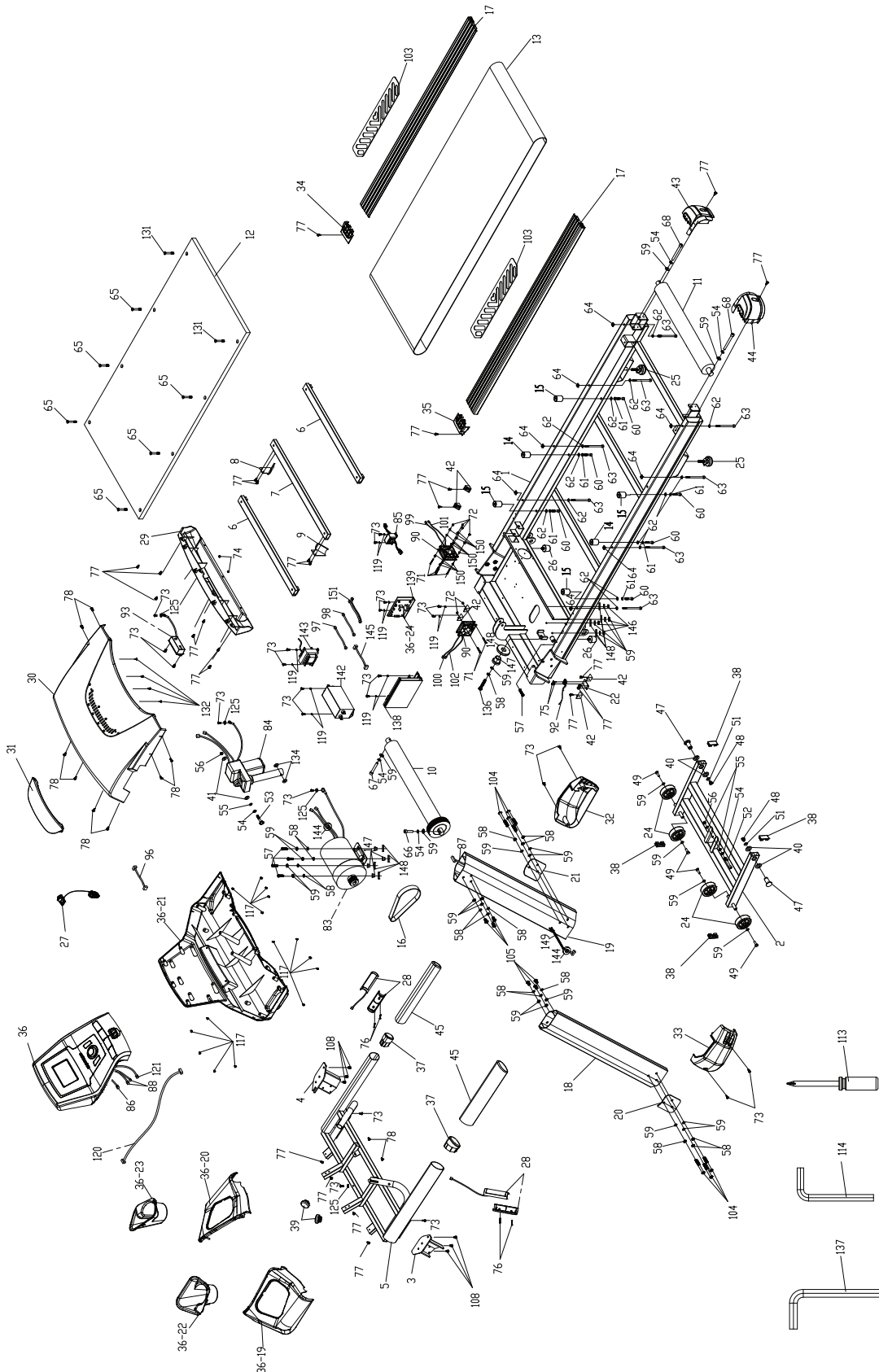
### ATTENTION!

La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

**NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES  
ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE  
AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT  
TUNTURI!**

# Exploded view

# 11PTTR1X00





## Parts list

#	Part description	Q'ty
1	Main Frame	1
2	Incline Bracket	1
3	Interface Mounting Bracket, Left	1
4	Interface Mounting Bracket, Right	1
5	Console Support	1
6	Deck Cross Brace A	2
7	Deck Cross Brace B	1
8	Belt Guide Right	1
9	Belt Guide Left	1
10	Front Roller Assembly W/Pulley	1
11	Rear Roller Assembly	1
12	Running Deck	1
13	Running Belt	1
14	Cushion A	2
15	Cushion B	4
16	Motor Drive Belt	1
17	1380m/m_Aluminum Step Rail	2
18	Aluminum Upright (left)	1
19	Aluminum Upright (right)	1
20	Upright Retaining Plate (left)	1
21	Upright retaining Plate (right)	1
22	Hall Sensor Mounting Bracket	1
24	Transportation Wheel	4
25	Leveling Glide	2
26	Rubber Stop, Incline	2
27	Safety Key	1
28	Handpulse Sensor Assembly w/cable	2
29	Front Cover	1
30	Motor Top Cover	1
31	Motor Cover I.D. Plate	1
32	Motor Base Cap (R)	1
33	Motor Base Cap (L)	1
34	Step Rail Cap (R)	1
35	Step Rail Cap (L)	1
36	Console	1
-19	Console Top Cover (L)	1
-20	Console Top Cover (R)	1
-21	Console Bottom Cover	1
-22	Bottle Holder (L)	1
-23	Bottle Holder (R)	1
-24	Incline Interface Board	1
37	Oval Eye Tube Endcap	2
38	25 × 50m/m_End Cap	4
39	Round End Cap	2
40	Incline Carriage Spacer	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylon Washer	2
42	Motor Cover Anchor	6
43	Rear Roller End Cap, Right	1
44	Rear Roller End Cap, Left	1
45	Handgrip Foam	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L_Carriage Bolt	2
48	M8 × 1.25 × 12m/m_Hex Head Bolt	2
49	3/8"-16 × 25L_Hex Head Bolt	4
51	Ø8.5 × 26 × 2.0T_Flat Washer	2
52	M10 × 65L_Hex Head Bolt	1
53	M10 × 50L_Hex Head Bolt	1
54	Ø10 × 1.5T_Split Washer	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	3
56	M10_Nyloc Nut	2
57	3/8"-16 × 1-1/2"_Socket Head Cap Bolt	5
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H_Split Washer	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T_Flat Washer	29
60	M8 × 1.25 × 40L_Head Cap Bolt	6
61	Ø8 × 1.5T_Split Washer	6
62	Ø8 × 16 × 1T_Flat Washer	14
63	M8 × 1.25 × 110L_Socket Head Bolt	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T_Square shape nut	8
65	M8 × 1.25 × 55L_Flat Countersink Bolt	6
66	M10 × 1.5 × 40L_Socket Head Cap Bolt	1
67	M10 × 1.5 × 80L_Socket Head Cap Bolt	1
68	M10 × 1.5 × 100L_Socket Head Bolt	2

#	Part description	Q'ty
71	M3 × 35L_Phillips Head Screw	6
72	M3_Nyloc Nut	6
73	M5 × 12L_Phillips Head Screw	24
74	M5_Nyloc Nut	2
75	3.5 × 12L_Tapping Screw	2
76	M3 × 20L_Self Tapping Screw	4
77	M5 × 12L_Tapping Screw	25
78	M5 × 12L_Tapping Screw	10
83	Motor Assembly	1
84	Incline Motor	1
85	Step Down Transformer	1
86	Computer Cable(G) (Upper) _400m/m	1
87	Computer Cable(A) (Lower) 2000m/m	1
88	Handpulse Wires(E&F) (Upper)	1
90	Motor Compartment Fan	2
92	Hall Sensor w/1300m/m Wire	1
93	A.C. Input Module	1
96	Power Line Cord	1
97	450m/m_Connecting Wire, White	1
98	450m/m_Connecting Wire, Black	1
99	250m/m_Motor Fan wire, White	1
100	250m/m_Motor Fan Wire, Black	1
101	150m/m_Motor Fan Wire, Black	1
102	150m/m_Motor Fan Wire, White	1
103	Non-Slip Rubber(L.R)	2
104	3/8"-16 × 3-3/4"_Head Socket Bolt	6
105	3/8"-16 × 3/4"_Button Head Socket Bolt	6
108	M8 × 1.25 × 12L_Socket Head Cap Bolt	6
113	Phillips Head Screw Driver	1
114	8m/m_L Allen Wrench	1
115	M2.3 × 8L_Sheet Metal Screw	46
116	M3.5 × 8L_Sheet Metal Screw	6
117	M3.5 × 12L_Sheet Metal Screw	15
119	M5 Split Washer	12
120	Computer Cable(C) (Middle) _600m/m	1
121	Ground Wire(H) _ 470m/m	1
125	M5_Star Washer	4
126	M3.5 × 30L_Phillips Head Screw	8
131	M8 × 1.25 × 35L_Flat Head Countersink Bolt	2
132	3.5 × 8L_Tapping Screw	4
133	3.5 × 12L_Sheet Metal Screw	40
134	Ø10 × Ø24 × 3T_Nylon Washer	2
136	3/8"-16 × 2" _Hex Head Bolt	1
137	3/8" L Allen Wrench	1
138	A.C. Inverter, Motor	1
139	ltype sheet metal for control board	1
142	Filter	1
143	Choke	1
144	Oring for eliminate magnet	2
145	6P Computer Cable	1
146	3/8" × 7T_Nyloc Nut	4
147	Isolation Bushing	5
148	Nylon Washer	9
149	Ending Tape	1
150	Isolation Pad	12
151	Jumper wire	1





# TUNTURI®

## **Benelux**

Accell Fitness Benelux  
Koningsbeltweg 51  
1329 AE ALMERE  
The Netherlands  
Tel: +31 36 5460050  
Fax: + 31 36 5460055

## **Scandinavia**

Accell Fitness Scandinavia  
Varusmestarintie 26  
20361 TURKU  
Finland  
Tel: +358 10 2733 200  
Fax: +358 2513 313

## **Germany**

Accell Fitness Deutschland  
P/a Koningsbeltweg 51  
1329 AE ALMERE  
The Netherlands  
Tel: +31 36 5460050  
Fax: + 31 36 5460055

## **North America**

Accell Fitness North America Inc.  
130 Hayward Ave, Suite 2  
N2C 2E4  
Kitchener, ON Canada  
Tel. 1-888-388-6887  
Fax: 1-519-576-2521

**[www.accellfitness.com](http://www.accellfitness.com)**  
**[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)**