

# TUNTURI®

From the **Heart**

## T50

OWNER'S MANUAL	2 - 12
BETRIEBSANLEITUNG	13 - 23
MODE D'EMPLOI	24 - 35
HANDLEIDING	36 - 47
MANUALE D'USO	48 - 59
MANUAL DEL USUARIO	60 - 70
BRUKSANVISNING	71 - 81
KÄYTTÖOHJE	82 - 92

Serial number  
Seriennummer  
Numero de serie  
Seriennummer  
Numero di serie  
Número de serie  
Seriennummer  
Sarjanumero



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

O W N E R ' S M A N U A L

# CONTENTS

ASSEMBLY	3
HEART RATE	4
CONSOLE	4
POSITION SPEED CONTROL (PSC)	5
CHOOSING AN EXERCISE	6
MANUAL EXERCISE	6
HEART RATE CONTROLLED EXERCISE	6
FITNESS TESTS	7
EXERCISE PROFILES	8
MEMORY FUNCTION	9
MAINTENANCE	9
MOVING AND STORAGE	11
TECHNICAL DATA	12

## 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 and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a 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:

### WARNING

- Never use extension cords between the treadmill and your wall outlet. The device's maximum power consumption is 10 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.

### WARNING :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.
- T50 must not be used outdoors. T50 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 135 kg (298 lbs).
- Information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.

### SAVE THESE INSTRUCTIONS!

# ASSEMBLY

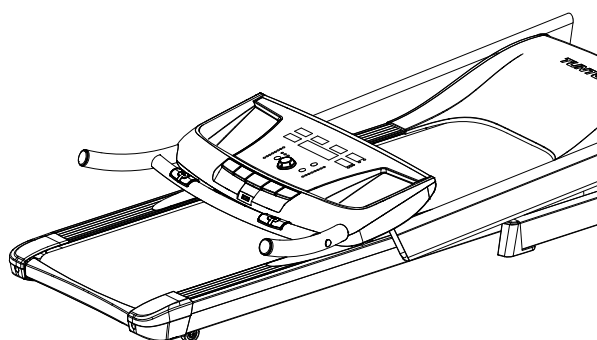
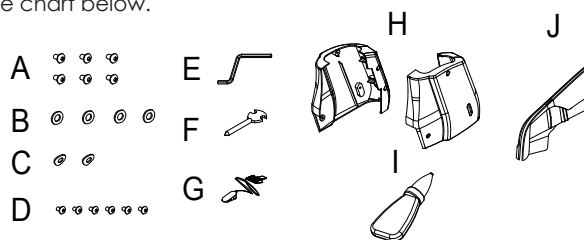
As for the assembly of the device, we recommend two grown-up persons. Do not take the treadmill out of the box: use the packing material to cover the floor on the assembly site.

Before assembling the device, insure all parts are present:

1. Frame
2. Power cord
3. Assembly kit (contents are marked with an \* in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

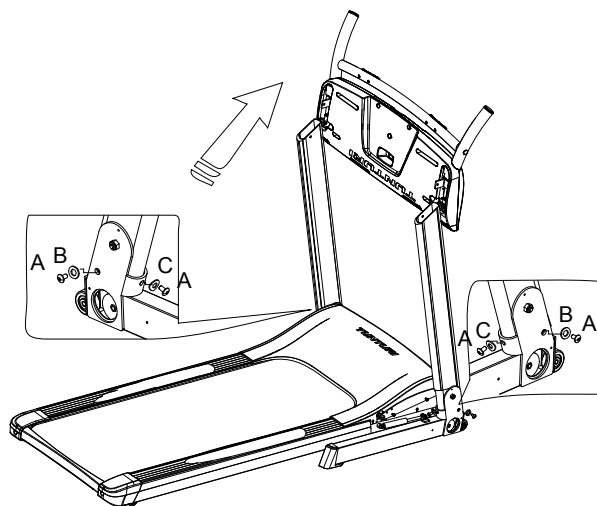
In case of problems contact your Tunturi dealer. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. To avoid injury, you must fold up the deck prior to lifting the treadmill out of the box.

Locate the hardware bag and parts that are listed in the chart below.

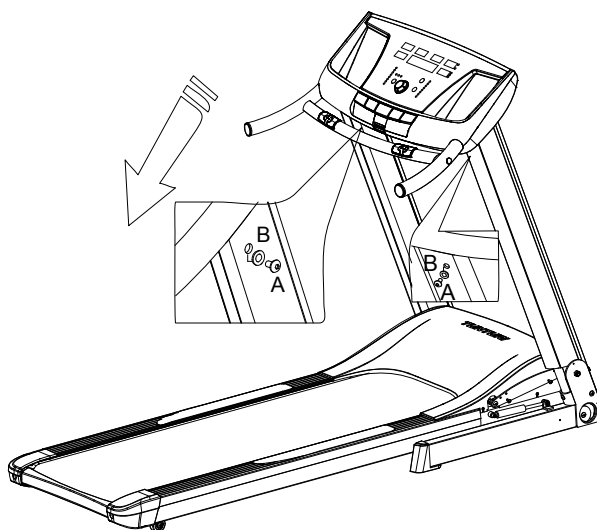


Part#	Description	C
A	Screw M8*20L	6
B	Washer 8*18	4
C	Washer 10*25	2
D	Screw M4*6L	6

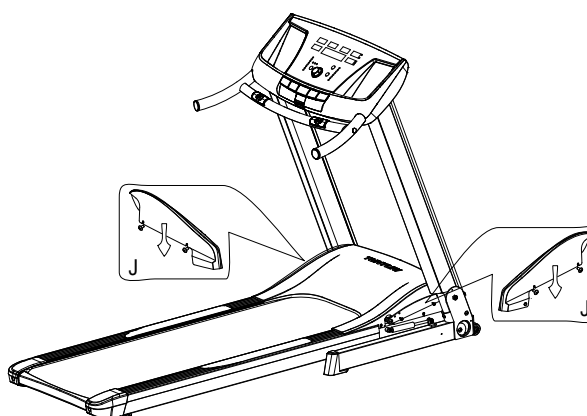
Lift up the upright, then place the screws (A) and washers (B, C) inside holes at the bottom of the upright. Use the screwdriver (F) to tighten them well.

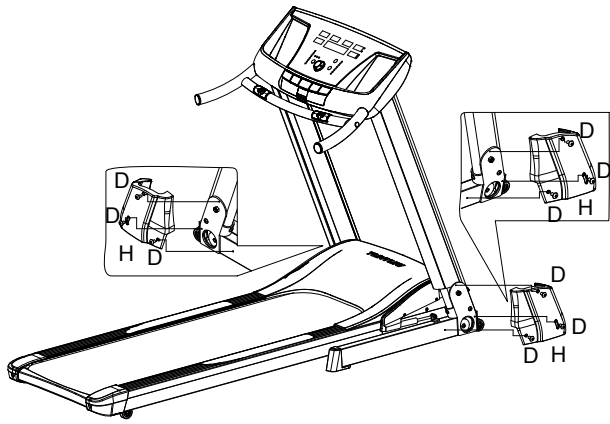


Put the console to the correct position. Use the allen key (E) to tighten the screws (A) and washers (B) inside holes at the top of the upright.



Attach side cap (H) with the screws (D) at the bottom of the upright, and tighten them well.





## POWER CORD AND GROUNDING INSTRUCTIONS

Plug the socket end of the power cord into the treadmill at the left front corner. Before connecting the device to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate. The treadmill operates at 110 V or 230 V.

This treadmill must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounded conductor and a 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. Do not use extension cables when connecting the equipment to the power source.

**DANGER!** 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.

## SAFETY TETHER KEY

The treadmill cannot be used if the tether key is not properly installed on the console; if the key is removed from its place, the treadmill will immediately stop. Place the safety tether key in its place on the console. Ensure that the clip of the safety tether key is properly attached to your clothing; as the cord tightens, make sure the clip does not detach itself from your clothing before the safety tether key disconnects from the console.

## HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

$$220 - \text{AGE}$$

The maximum varies from person to person. The maximum heart rate diminishes on average by one point per year. If you belong to one of the risk groups mentioned earlier, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you. We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

### BEGINNER: 50-60 % of maximum heart rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

### TRAINER: 60-70 % of maximum heart rate

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

### ACTIVE TRAINER: 70-80 % of maximum heart rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

## CONSOLE

### FUNCTION KEYS

#### START / STOP

Starts the selected training and activates the running belt. Pressing while the belt is moving stops the treadmill and moves into waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the [START / STOP] key within 5 minutes. Hold this button pressed to end your exercise. Keep the key pressed down for 2 seconds to reset the console. The console then switches to the power on state.

#### SPEED CONTROL KEYS (Rabbit / Turtle)

Rabbit key increases the belt speed in 0,1 km/h / mph increments, the turtle key decreases it in 0,1 km/h / mph increments. Pressing these keys longer makes the speed change faster. Track speed ranges from 0,8 - 20 km/h.

#### 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 % (horizontal) to 12 %.

#### SELECTION DIAL

The selection dial functions in two ways:

- Rotating the dial. By rotating the dial clockwise, you can increase setting values and scroll the programs in an order of the programs. By rotating the dial anticlockwise, you can decrease setting values and scroll the programs in an order of the programs. During preset profiles and [HRC] you can adjust the intensity by rotating the dial.
- Pressing the dial is [ENTER]. By pressing the dial, you can accept the selection you made when rotating the dial. During training, you can change the display.

#### MEMORY

You can use the MEM key to save your completed exercise in the console's memory. To save your data, you need to choose a user code. A total of 5 workouts can be saved under each user code.





## PSC

Position Speed Control (PSC) allows you to adjust the track speed without touching the console by changing your position on the track during exercise. The PSC function requires the use of a heart rate monitor. PSC can be used in manual exercises, HRC exercises with elevation adjustment, the Rolling Hills profile, as well as both fitness tests.

## SET

Press the SET key to choose a user code, enter user details, select display values, and to display the total training distance in kilometres and the total training time in hours. During training you

## DISPLAYS

### HEART RATE

45-220 bpm. The heart rate light always blinks when the console is receiving a heart rate signal.

KCAL (estimated energy consumption)

0-9999 kcal, 1 kcal increment

### ELEVATION

0-12 %, 0,5 % increment

### TIME

Exercise duration at 1 second intervals 00:00-99:59, and at 1 minute intervals thereafter h1:40-h9:59

### DISTANCE

0,00-99,99 km, 0,01 km increment

### SPEED

running deck speed (0,8 - 20 km/h), 0,1 km / mph increment. A signal light indicates the selected measurement unit (km/h, mph, pace = minutes/ kilometer / mile).

### GRAPHIC / TEXT DISPLAY

T50 features a combined text and profile display that provides instructions when you switch to an exercise and during the exercise itself.

## ENTERING USER DETAILS

We recommend that you choose a user code and save your personal details: these details are needed e.g. for a more accurate estimation of your energy consumption. At the same time, you can set the units to be displayed and check the total training values. Choosing a user code will also allow you to save your exercise data.

1. Press SET. Use the SELECTION DIAL to select a user code (1-4). Press SELECTION DIAL to confirm your selection. NOTE! The NO USER option displays device settings, showing e.g. the total training time and distance.
2. Set the measurement units (Metric = metric system, Imperial = avoirdupois). Use the SELECTION DIAL to change the setting, and press SELECTION DIAL to confirm your selection. You will then move to the next setting.
3. Set the user weight. Use the SELECTION DIAL to change the setting, and press SELECTION DIAL to confirm your selection. This information is needed for the fitness test results. You will then move to the next setting.
4. Set gender (male, female). Use the SELECTION DIAL to change the setting, and press SELECTION DIAL to confirm your selection. This information is needed for the fitness test results. You will then move to the next setting.
5. Set the age of the user. Use the SELECTION DIAL to change the setting, and press SELECTION DIAL to confirm your selection. This information is needed for the fitness test results. You will then move to the next setting.
6. Set the audio signal (ON = signals on, OFF = signals off). Use SELECTION DIAL to change the setting, and press SELECTION DIAL to confirm your selection. You will then move to the next setting. NOTE! In profile workouts, the

console gives an audio signal in advance of any changes in profile.

7. Set the units to be displayed (km/h, min/km, mph, min/mile). Use the SELECTION DIAL to change the setting, and press SELECTION DIAL to confirm your selection. You will then move to the next setting. NOTE! You can set the units during exercise: press SET once and use SELECTION DIAL to change the setting, and press SELECTION DIAL to confirm your selection.

8. Set the maximum speed for PSC and HRC workouts with the SELECTION DIAL: since PSC and HRC adjust the speed level according to your heart rate, a maximum speed limit is needed to keep the speed at a suitable level. The default is 8 km/h. Use the SELECTION DIAL to change the setting, and press SELECTION DIAL to confirm your selection. You will then move to the next setting.

9. The TOTAL TIME display shows a user specific total training time on the treadmill. Press SELECTION DIAL to move to the next display.

10. The TOTAL DIST display shows a user specific total training distance on the treadmill. Press SELECTION DIAL to exit the user settings.

Once you have set the user details, you can start exercising by selecting your own user code. The selected user code will remain in the console's memory until it is replaced with a new one, the safety key is removed from its place, or the power cord is unplugged.

## POSITION SPEED CONTROL (PSC)

Position Speed Control (PSC) allows you to adjust running track speed by changing your position on the track. Move to the front of the track and it accelerates, and as you move back the track itself slows down. When you are walking or running in the middle section of the track the speed stays steady.

**NOTE!** You must wear a heart rate belt when you use PSC! A blinking square in the Heart Rate display indicates that heart rate measurement is in operation.

**NOTE!** Attach the holder of the safety key carefully to your shirt whenever you are using PSC. Adjust the length of the safety key wire so that it will be detached from the console, if you move too far back.

**NOTE!** If you are exercising with PSC, there must not be another heart rate transmitter near the treadmill (minimum distance 2 m); the simultaneous signals of two transmitters endanger user safety by interfering with the PSC.

## PSC SETTINGS

PSC settings should be done with the treadmill at a complete stop.

1. Start the use of PSC by setting the speed zone limits. Press the PSC key.
2. Depending on the previous settings, either PSC ON or PSC OFF will be displayed. Use the SELECTION DIAL to change the setting to PSC ON and press SELECTION DIAL. The program window will display [ENTER MAXIMUM SPEED]. Use the [SELECTION DIAL] to input and confirm the desired value.
3. PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT will be displayed. Position yourself in the middle of the track. The



acceleration zone begins approximately 10 cm ahead of the measurement point, while the deceleration zone begins approximately 20 cm behind the measurement point. Press SELECTION DIAL and the text PLEASE WAIT 8 will be displayed. The console will now measure your distance on the basis of the heart rate signal. Measurement takes 8 seconds, and after that CALIBRATION READY PRESS START is displayed.

4. If the console cannot receive the heart rate signal or there are problems in measuring the distance, the console will return to the CALIBRATE display. In case of such an error, the text CHECK TRANSMITTER is displayed. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.

If the speed zone limits are suitable for you, the next time you start exercising you can start PSC just by selecting PSC ON and pressing SELECTION DIAL and START, and then select the desired training mode. If you want to change the speed zone limits, repeat steps 1-4 and move to a more suitable position on the track before the measurement.

### TRAINING WITH PSC

1. Select Manual exercise, Rolling Hills profile, a condition test or the standard heart rate exercise with automatic elevation adjustment. In these exercises you can adjust the track speed with PSC. The PSC signal light indicates that the feature is in operation. The device is equipped with three PSC signal lights that show in which speed zone you are currently running ("+" means that the speed is increasing, "0" means that the speed is constant, and "-" means that the speed is decreasing).

2. Start the selected exercise by pressing the START key, and adjust track speed by moving forward or back on the track. Please note that the speed adjustment keys (Turtle/Rabbit) are also in operation during a PSC exercise.

**NOTE!** If you have not tried the PSC feature before, we recommend you start at slow speed.

## CHOOSING AN EXERCISE

1. Manual exercise in which you adjust both speed and elevation yourself during the exercise.
2. Heart rate controlled HRC exercise in which the treadmill adjusts the speed / elevation automatically, so that your heart rate stays at the level set. You always need to wear a heart rate belt while doing HRC exercises.
3. Fitness tests feature with two test options: a 2-kilometre walking test and a 12-minute Cooper run test.
4. Preset exercise profile in which speed/elevation or heart rate level vary according to the preset program.

## MANUAL EXERCISE

### QUICK START

1. Manual exercise is the treadmill default setting. You can start the exercise directly by pressing the START key. The belt starts moving at 1,5 km/h / 1,0 mph.

You can also set the desired starting speed by using SELECTION DIAL right after you have first confirmed the selection of MANUAL training by SELECTION DIAL. Start training by pressing the START key.

### STARTING STARTING WITH THE USER DETAILS DETAILS SETUP

2. If you want to use user details or save your workout, set your user details or select your user code (1-4). Press START to confirm your selection.

3. Select Manual.

4. Press START. The belt starts moving at 1,5 km/h / 1,0 mph. Use the Rabbit/Turtle keys or the PSC function to adjust the speed and the elevation control keys to adjust the elevation.

5. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes. You can use the waiting state to save your workout in the console's memory (see "Memory Function"), to display the training summary by pressing the [SELECTION DIAL] or to stop the exercise by pushing the STOP button (long push).

## HEART RATE CONTROLLED EXERCISE

Heart rate controlled exercises enable training at a selected heart rate level. Heart rate controlled exercises always require the use of a heart rate belt. If heart rate measurement is not working correctly, the error message CHECK TRANSMITTER will be displayed. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.

1. If you want to use user details or save your workout, set your user details or select your user code (1-4). Press START to confirm your selection.

2. Rotate SELECTION DIAL until the signal light shows the HRC text. Press SELECTION DIAL to confirm your selection.

3. Select the HRC mode with the SELECTION DIAL:

a) Speed = heart rate control is based on changing belt speed. If you wish, you can change the inclination angle of the belt during training.

b) Elevation = heart rate control is based on changing treadmill inclination. In this mode you have to adjust the speed by yourself using either PSC or the Turtle and Rabbit keys.

c) Combination = automatic equal adjustment of both the inclination angle and the speed of the belt.

4. Press SELECTION DIAL to confirm your selection.

5. Set the desired heart rate (80-180) with SELECTION DIAL.

6. Press START to start constant heart-rate exercise. You can adjust the heart rate level with SELECTION DIAL during the exercise.

7. The profile display collects the exercise details at one minute intervals. After 20 minutes, the display will shift to the left to show the speed details from the last 20 minutes. Pressing SELECTION DIAL during the exercise will display speed, elevation and heart rate profiles for the exercise.

8. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes. You can use the waiting state to save your workout in the console's memory (see "Memory Function"), to display the training summary by pressing the [SELECTION DIAL] or to stop the exercise by pushing the STOP button (long push).

# FITNESS TEST

The treadmill features two different fitness tests. The fast-paced 2 km walking test requires a lower level of effort, while the 12-minute Cooper run test is better suited to those who are fit. You can use PSC to adjust the speed during the tests.

1. Select your user code (1-4) with the SELECTION DIAL. Press START to confirm your selection.
2. Select TEST. Press SELECTION DIAL to confirm your selection.
3. Choose between the 2 km walking test and the Cooper test. Press SELECTION DIAL to confirm your selection.

## 2 KM WALKINGWALKING TEST

The walking test requires the use of a heart rate monitor. The test measures your fitness level on the basis of your heart rate level during the exercise and the time taken to complete the 2 km distance. The test is preceded by a 3-minute warm-up period. We also recommend you continue walking slowly after the test, so that your heart rate returns smoothly to normal. On the basis of your performance, the console will display an estimate of your maximum oxygen uptake capacity.

### BEGINNING THE WALKINGWALKING TEST:

By rotating the dial clockwise, you can increase setting values. By pressing the dial, you can accept the selection you made when rotating the dial.

1. The display prompts for user height: enter your height.
2. The display prompts for the user's sex: enter your sex.
3. The display prompts for user weight: enter your weight.
4. The display prompts for the user's age.
5. The display reads PRESS START TO 3 MIN WARM UP to indicate you can begin the 3-minute warm-up period. Begin the warm-up period by pressing START.
6. The running deck elevation is adjusted at 1 % to simulate air resistance. Adjust speed using the speed control keys or the PSC function. We recommend that you warm up by walking at a slightly faster pace than normally.
7. During the warm-up period, time will count down from three minutes. When the time displays 0:00, the console gives an audio signal and the actual test will begin (TEST STARTED!).

### PERFORMING THE WALKINGWALKING TEST:

1. The goal is to walk the 2 km distance as quickly as possible. Adjust the speed yourself by using the speed control keys or the PSC function. Do not run during the test!
2. If the heart rate measurement is not working correctly, the display will show the alert CHECK TRANSMITTER. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.
3. Once the 2 km distance is covered, the console gives an audio signal. The test is automatically followed by a 5-minute cool-down period, after which the treadmill will stop. The display gives the test result as your maximum oxygen uptake capacity and shows an estimate of your fitness level. Compare your results to the fitness level categories for different age groups, shown in the table.

### COOPER TEST

The Cooper test is used to calculate your fitness level on the basis of the distance you run in a period of 12 minutes: the longer the distance you cover, the better your fitness level. The test is preceded by a 3-minute warm-up period.

We also recommend you continue walking slowly after the test, so that your heart rate returns smoothly to normal. On the basis of your performance, the console will display an estimate of your maximum oxygen uptake capacity.

### BEGINNING THE COOPER TEST:

By rotating the dial clockwise, you can increase setting values. By pressing the dial, you can accept the selection you made when rotating the dial.

1. The display reads COOPER SELECTED. Press START to confirm your selection.
2. The display prompts for the user's sex: enter your sex.
3. The display prompts for the user's age: enter your age.
4. The display reads PRESS START TO 3 MIN WARM UP to indicate you can begin the 3-minute warm-up period. Begin the warm-up period by pressing START.
5. The running deck elevation is adjusted at 1 % to simulate air resistance. Adjust speed using the speed control keys or with the PSC. We recommend that you warm up by walking at a slightly faster pace than normally.
6. During the warm-up period, time will count down from three minutes. When the time displays 0:00, the console gives an audio signal and the actual test will begin (TEST STARTED!).

### PERFORMING THE COOPER TEST:

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

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

1. The goal is to run as long a distance as possible in a period of 12 minutes. Adjust the speed yourself by using the speed control keys or the PSC function. The display shows the time elapsed and your estimated results throughout the test.

2. Once the 12 minutes are up, the console gives an audio signal. The test is automatically followed by a 5-minute cool-down period, after which the treadmill will stop. The display gives the test result as your maximum oxygen uptake capacity and shows an estimate of your fitness level. Compare your results to the fitness level categories for different age groups, shown in the table.

## EXERCISE PROFILES

Tunturi has developed different preset exercise profiles in order to ensure versatile, pleasant and goal-oriented training. The console gives an audio signal in advance of changes in a profile. The profile display shows the shape of the profile and the details of the next profile bar. If you want to use user details or save your workout, set your user details or select your user code (1-4). Press START to confirm your selection.

A. Combination profiles 4-6 are exercise profiles with different intensity levels and preset speed and elevation. You can programme the speed to a desired level and set the duration of the exercise to be displayed either in time or distance. These profiles do not require the use of a heart rate belt, but that provides interesting additional information about your performance.

1. Select Profile 4-6 by rotating the selection dial. Confirm your selection by pressing the SELECTION DIAL.
2. By using the [SELECTION DIAL], first select and confirm training against time or a training distance. Then, select and confirm the desired value. When training against time, you can select a target time between 10 minutes to 3 hours (in 5 minute steps). When training with a pre-set distance, you can select the training distance between 3 km and 42 km (in 1 km steps).
4. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting start for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes or you can save your workout in the console's memory (see Memory Function). You can use the waiting state to save your workout in the console's memory (see "Memory Function"), to display the training summary by pressing the [SELECTION DIAL] or to stop the exercise by pushing the STOP button (long push).
5. The cool-down period will automatically start once you have completed the profile. After the cool-down the treadmill will stop. You can save your workout in the console's memory (see Memory Function).

B. Rolling Hills is an interval exercise in which you can determine track speed yourself and set the distance to be run or the duration of the exercise. Rolling Hills allows you to regulate your speed using the PSC function. Unless you use PSC, this profile does not require the use of a heart rate belt. However, a heart rate belt will provide you with interesting additional information about your performance.

1. Select Profile 7 by rotating the selection dial. Confirm your selection by pressing the SELECTION DIAL.
2. By using the [SELECTION DIAL], first select and confirm training against time or a training distance. Then, select and confirm the desired value. When training against time, you can select a target time between 10 minutes to 3 hours (in 5 minute steps). When training with a pre-set distance, you can select the training distance between 3 km and 42 km (in 1 km steps).

3. Press START. The exercise begins and the belt starts moving. Use the speed control keys or PSC to adjust the speed. Pressing SELECTION DIAL during the exercise will display elevation and heart rate profiles for the exercise.
4. You can scale the program elevation profile up and down using the SELECTION DIAL.
5. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting start for 5 minutes. You can use the waiting state to save your workout in the console's memory (see "Memory Function"), to display the training summary by pressing the [SELECTION DIAL] or to stop the exercise by pushing the STOP button (long push).
6. The cool-down period will automatically start once you have completed the profile. After the cool-down the treadmill will stop. You can save your workout in the console's memory (see Memory Function).

C. HRC profiles 8-11 are Heart Rate Controlled exercise profiles with different intensity levels that allow you to set the duration of the exercise. The heart rate controlled profiles always require the use of a heart rate belt. If heart rate measurement is not working correctly, the error message CHECK TRANSMITTER will be displayed. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.

1. Select Profile 8-11 by rotating the SELECTION DIAL. Confirm your selection by pressing the SELECTION DIAL.
2. Select the HRC mode with the arrow keys. Press ENTER to confirm your selection.
3. By using the [SELECTION DIAL], first select and confirm training against time or a training distance. Then, select and confirm the desired value. When training against time, you can select a target time between 10 minutes to 3 hours (in 5 minute steps). When training with a pre-set distance, you can select the training distance between 3 km and 42 km (in 1 km steps).
4. Press START. The exercise begins and the belt starts moving.
5. You can scale the profile speed level up and down at 1 % steps using the SELECTION DIAL.
6. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting start for 5 minutes. You can use the waiting state to save your workout in the console's memory (see "Memory Function"), to display the training summary by pressing the [SELECTION DIAL] or to stop the exercise by pushing the STOP button (long push).
7. The cool-down period will automatically start once you have completed the profile. After the cool-down the treadmill will stop. You can save your workout in the console's memory (see Memory Function).

### PROFILES

(profile figures are at the back fold of the manual)

**PROFILE 1** (Hill Walk). This profile is based on regular changes in elevation, combined with a fairly steady, brisk walking pace. The profile is suited to beginners and active walkers. The default values are preset to an average speed of 5.2 km/h and a top speed of 5.8 km/h, with an average elevation of 2.7%.

**PROFILE 2** (Hill Jog). This profile is based on irregular changes in elevation, combined with a fairly steady, light jogging pace. The profile is suited to beginners as well as to those who want to maintain their fitness. The default values are preset to an average speed of 6.9 km/h and a top speed of 7.2 km/h, with an average elevation of 1.9%.

**PROFILE 3** (Hill Run). This profile is based on a consistent, low elevation, combined with a brisk running pace with



regular variation. The profile is suited to active runners. The default values are preset to an average speed of 11.6 km/h and a top speed of 12.5 km/h, with an average elevation of 1.8%.

**PROFILE 4** (Rolling Hills). A distance profile where you can set the distance to be covered in kilometres. The profile is specifically designed for regular training, but also allows for varied routines in fitness training. The maximum distance is 42 km, with the default value preset to 3 km, adjusting at 1 km steps. The profile features interval type elevation settings, with an average elevation of 2.4%.

**PROFILE 5** (Fatburner 1). A heart rate profile with a low level of effort, based on a regular rise and fall in the heart rate. The profile is suited to weight control. The default values are preset to an average heart rate of 114 bpm and a maximum heart rate of 125 bpm.

**PROFILE 6** (Fatburner 2). A heart rate profile with a medium level of effort, based on an interval type rise and fall in the heart rate. The profile is suited to fitness training and weight control. The default values are preset to an average heart rate of 122 bpm and a maximum heart rate of 136 bpm.

**PROFILE 7** (Cardio). A heart rate profile with a medium level of effort, based on a regular rise and fall in the heart rate. The heart rate level remains at around 130-140 bpm almost throughout the entire exercise. The profile is ideal for fitness training. The default values are preset to an average heart rate of 129 bpm and a maximum heart rate of 145 bpm.

**PROFILE 8** (Fit). A heart rate profile with a high level of effort, based on a regular rise and fall in the heart rate. The heart rate level remains at around 135-145 bpm almost throughout the entire exercise. The profile is suited to demanding fitness training and improvement. The default values are preset to an average heart rate of 133 bpm and a maximum heart rate of 150 bpm.

## MEMORY MEMORY FUNCTION

The Memory function requires the use of a user code: the exercise is saved under the selected user code. You can save 5 exercises under each user code.

### SAVING YOUR OWN PROFILE:

1. You can save preset training once the exercise is completed, or after finishing the exercise by pressing STOP once. Save your exercise by pressing MEM.
  2. The display prompts for a memory slot (SAVE AS OWN 1-5). Select the desired memory slot with the SELECTION DIAL and press SELECTION DIAL to confirm your selection: your workout is now saved to the desired slot.
  3. If there are no empty memory slots, replace a previous profile with a new one. The display then prompts you to confirm (REPLACE OWN 1-5). Press SELECTION DIAL to confirm your selection: your workout is now saved to the desired slot.
  4. SAVED AS OWN 1-5 is displayed to confirm your save.
- NOTE!** A total of 30 speed or elevation changes can be saved in each profile. To save a profile, you need to exercise for 10 minutes or more.

### LOADING YOUR OWN PROFILE:

1. Select your user code.
2. Press MEM.
3. Select User Profile 1-5 by rotating the SELECTION DIAL.

Confirm your selection by pressing the SELECTION DIAL.

4. Select RERUN to use the profile without adjustments, or RACE to use the profile as a basis for the Race function.
5. By using the [SELECTION DIAL], first select and confirm training against time or a training distance. Then, select and confirm the desired value. When training against time, you can select a target time between 10 minutes to 3 hours (in 5 minute steps). When training with a pre-set distance, you can select the training distance between 3 km and 42 km (in 1 km steps).
6. Press START to begin the profile.
7. The RERUN function allows you to scale your own profile and save the changes.

### RACE FUNCTION

To race against a previously saved speed/elevation profile exercise, select RACE in the Own Profile menu. The goal is to complete the profile as fast as possible.

1. Press START. The exercise begins and the belt starts moving.
2. Adjust the speed according to your fitness level either manually or using the PSC function.
3. The console display shows information on profile progress and any changes ahead, and also shows how your performance compares to the previously saved session: when you fall behind your previously saved session, the display will read "YOU ARE x.xx BEHIND". When you are ahead of your previously saved session, the display will read "YOU ARE x.xx AHEAD".
4. Once the profile has been completed, the treadmill will automatically stop. You can save your workout in the console's memory (see Memory Function).

## MAINTENANCE

The equipment is safe to use only when periodically maintained and inspected for faults and wear.

**CAUTION!** Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. Any other servicing must be performed by an authorized service representative. Check the tightness of all fixing screws once a year. Do not overtighten.

### CLEANING AND LUBRICATING THE TREADMILL FAILURE TO LUBRICATE YOUR TREADMILL MAY INVALIDATE THE PRODUCT'S WARRANTY!

Wipe the treadmill surfaces, especially the handlebars and console from dust with a damp cloth or towel. Do not use solvents. Use a small vacuum nozzle to carefully vacuum around all visible components (belt, running deck, side rails etc.).

Also keep the area near the treadmill clean. While in use, the treadmill gathers dust that may cause problems in the operation of the equipment.

In average domestic use (a maximum of 60 minutes a day), you should check the lubrication once a month – however, lubricate the belt only if needed. In more demanding use, the lubrication needs be checked at shorter intervals. This is best done before you begin a training session. Check the lubrication as follows:

1. Ensure the treadmill is powered off! Step on the treadmill



belt and stand steadily where you normally run on the belt.

2. Take hold of the horizontal handlebar and push the belt with your feet so that it slides back and forth. The belt should move softly and evenly, without a sound.
3. If you notice jerky movement or if the belt will not slide check for lubrication by sliding your hand under the belt.

Lubricate the running deck according to the following instructions:

1. Fold up the running deck and lock it.
2. Cut off the tip of the bottle cap.
3. Position the lubricant bottle between the belt and the board
4. Try to reach the bottle as far into the center of the running belt as possible and point the tip of the bottle towards the running belt.
5. Squeeze the lubricant bottle to dispense half of the bottle.
6. Move the running belt half of a revolution and repeat steps 4 and 5.
7. Fold down the running deck into its normal position. Use treadmill for your training session or allow the treadmill to run for at least 5 minutes.

### ALIGNING THE RUNNING BELT

adjustments as needed. The belt should run in the center of the treadmill. Alignment is not usually needed, provided

- the treadmill is placed on an even, solid and horizontal surface and the belt is correctly tensioned
- the alignment of the belt is correct

It is, however, possible for the belt to be pushed to one side due to the user's running style (e.g. more weight on one foot). The alignment of the belt is adjusted by turning the two bolts at the back of the treadmill.

### ALIGN THE BELT ACCORDING TO THE FOLLOWING INSTRUCTIONS:

1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. If the belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/8 turn anti-clockwise. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the left adjustment bolt 1/4 turn anti-clockwise.
3. If the belt remains centered the adjustment is correct. If not, continue to make small adjustments as above until the belt is correctly aligned. If the belt is allowed run across to one side for long periods of time the edges of the belt may be damaged and the treadmill may not continue to operate correctly. Any damage to the belt caused by the lack of necessary adjustment will not be covered by the warranty.

### ADJUSTING THE BELT TENSION

The belt must be tensioned if it begins to slip on the rollers. In normal use, however, keep the belt as loose as possible! The belt tension is adjusted by turning the same screws as used for aligning the running belt. If turning the screws will not effect the belt tension, please contact your local Tunturi dealer.

1. Increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. Turn both adjustment screws an equal amount, 1/4 turn clockwise.
3. Try to slow the belt down by holding onto the handrails and braking as you walk (as if you were

walking downhill). If the belt slips, turn another 1/4 turn and repeat the test. When braking heavily the belt may slip. If the belt keeps slipping despite repeated adjustments, please contact your local Tunturi dealer.

### MALFUNCTIONS

**NOTE!** 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. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the treadmill, simply turn the power switch off, wait 1 minute and turn the power switch on to reset the treadmill. This should clear incidental errors and ready the treadmill for normal operation again. If after you have reset the treadmill by turning the power switch off and on again, and the treadmill is still not operational, contact your local Tunturi dealer for service.

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

### ERROR CODES

The user interface will display information about operational faults.

**E1:** Speed sensor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

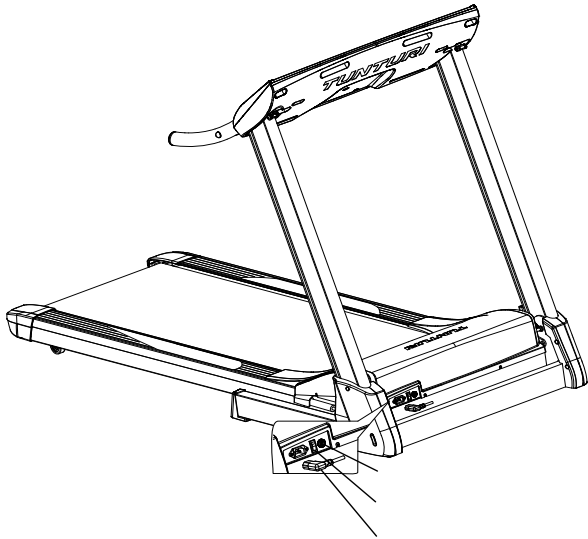
**E6, E7:** Lift motor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

### PROTECTIVE CIRCUIT

The machine will shut off when the electricity load is above the machine's capacity. To restart the machine, please follow the procedure below:

- A. Unplug the power cord from the machine's socket.
- B. Push in the safety switch.
- C. Replug the power cord into the machine's socket.





**NOTE! DON'T PUSH IN THE SAFETY SWITCH BEFORE UNPLUGGING THE MACHINE'S POWER CORD.**

If you leave the treadmill plugged in after turning off the console, there will still be current running to the console. This treadmill is equipped with a safety control program that will automatically shut down the machine after six hours of no use. In the event of an automatic shut down, please follow the procedure below to restart the treadmill:

- A. Unplug the power cord from the machine's socket.
- B. Replug the power cord into the machine's socket to restart the machine.

## MOVING AND STORAGE

After assembly is complete, you may fold the machine into the upright position for storage. To hold the machine, raise the desk until it locks in to position.

**NOTE!** Make sure you hear the click sound of the deck locking into position. This is to ensure the deck is locked in place and will not drop back down.

**NOTE!** Make sure the treadmill's elevation is at 0 before folding the deck. If the elevation is not at 0, folding will damage the mechanism.

First to step on the pedal, second push the frame toward the console then leave the deck lower to the floor.

**NOTE!** This machine has a built-in safety unfolding feature to help the deck lower slowly. Please make sure there are no children or other things under the deck when you lower it.

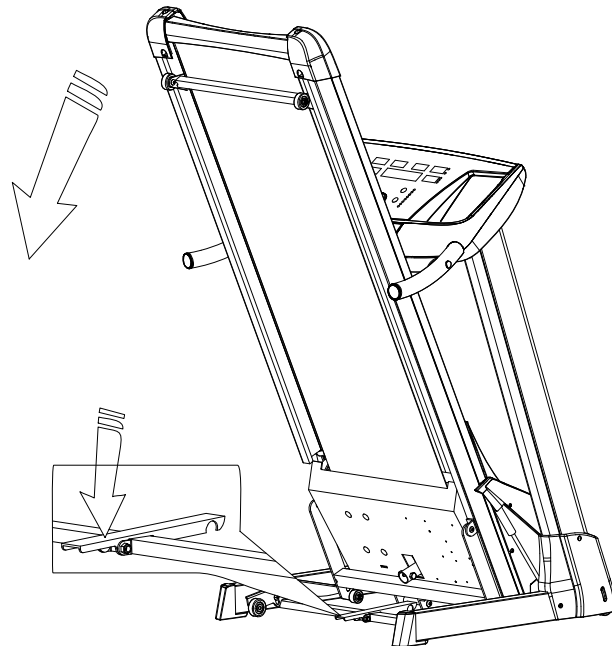
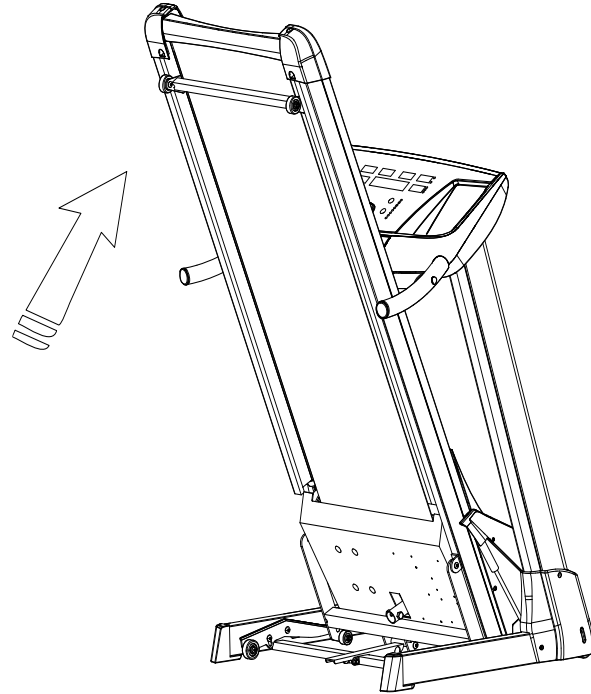
### TO MOVE THE TREADMILL

Before moving the T50, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill. Fold up the running deck until it is locked and push the equipment on the transportation wheels. Lower the treadmill carefully onto the floor. Hold the handlebar to move forward the treadmill.

**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.

**NOTE!** 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 DATA

---

Length (storage position)	197 cm (107 cm)
Height (storage position)	137 cm (178 cm)
Width	94 cm
Weight	111 kg
Running surface	51 x 150 cm
Speed	0.8-20.0 km/h
Elevation range	0-12 %

The T50 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 T50 treadmill meets EN precision and safety standards (EN-957).

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

**CAUTION!** 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!**

## INHALT

MONTAGE	13
HERZFREQUENZ	15
COCKPIT	15
POSITION SPEED CONTROL (PSC)	16
WAHL DER TRAININGSEINHEIT	17
MANUAL-TRAINING	17
HERZFREQUENZGESTEUERTES TRAINING	18
TRAININGSPROFILE	19
SPEICHERFUNKTION	21
WARTUNG	21
TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG	23
TECHNISCHE DATEN	23

### 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.

Ihr Heimtrainer wurde für das Heimtraining entwickelt. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden. Die sich bei Dauereinsatz 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 Schukosteckdosen 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 2 kW 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 T50 darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.

- Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

### BITTE BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG AUF

## MONTAGE

Wir empfehlen, dass das Gerät von zwei Erwachsenen montiert wird. Nehmen Sie das Laufband nicht aus dem Karton: Schützen Sie den Fussboden mit dem Verpackungsmaterial vor der Montierung.

Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenbau des Geräts, dass alle Teile geliefert wurden:

1. Rahmen
2. Kabel
3. Montage-Kit (Inhalt in der Teileliste mit \* markiert): Montagewerkzeuge für späteren Gebrauch (z.B. Einstellen des Geräts) aufbewahren.

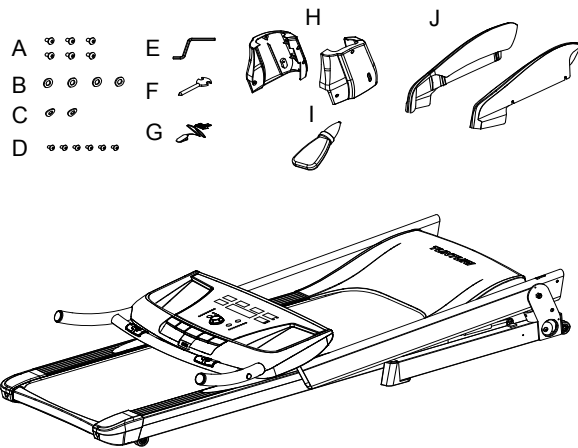
Wenden Sie sich bei Problemen an Ihren Tunturi-Händler. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten verstehen sich aus der Sicht der Trainingsposition. Zur Vermeidung von Verletzungen das Deck hochklappen bevor das Laufband aus dem Karton gehoben wird.

### SCHRITT 1

Suchen Sie den Beutel mit den in der Grafik unten aufgeführten Eisenteilen und Teilen.



Abbildung 1

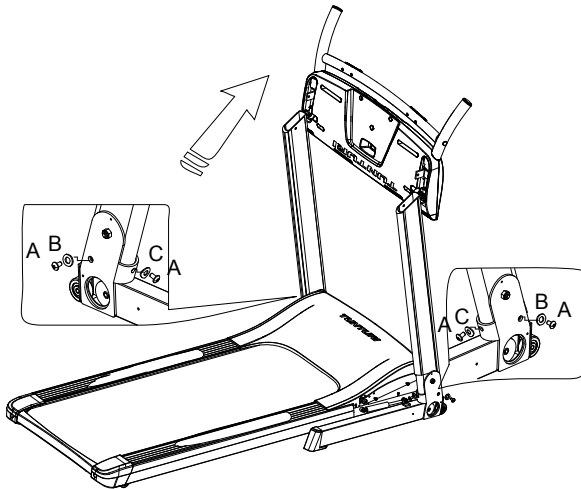


Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	6
B	Washer 8*18	4
C	Washer 10*25	2
D	Screw M4*6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2

### SCHRITT 2

Den Ständern anheben und die Schrauben (A) und Unterlegscheiben (B, C) in die Löcher unten am Ständer einsetzen. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenzieher (F) fest an.

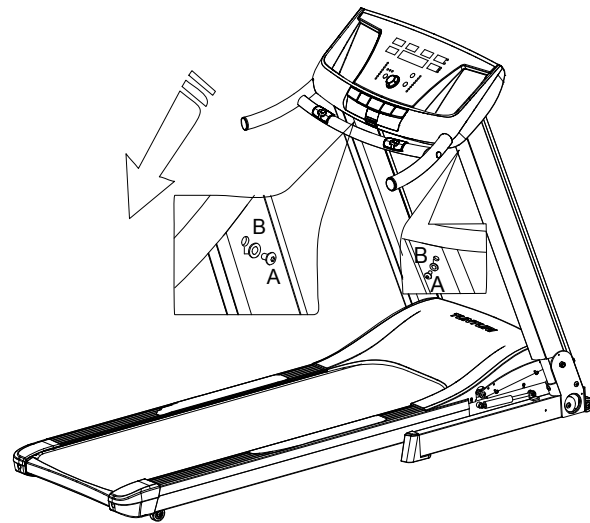
Abbildung 2



### SCHRITT 3

Bringen Sie das Bedienpult in die richtige Position. Ziehen Sie mithilfe des Inbusschlüssels die Schrauben (A) und Unterlegscheiben (B) in den Löchern oben am Ständer fest.

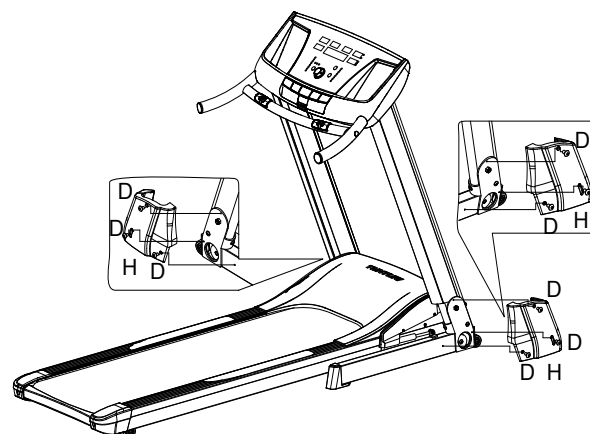
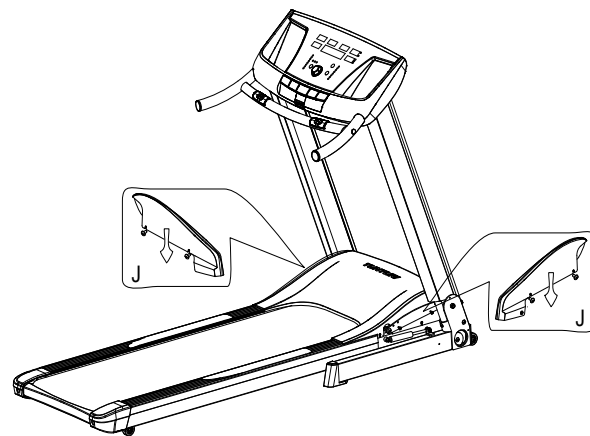
Abbildung 3



### SCHRITT 4

Befestigen Sie die seitlichen Abdeckungen (H) mit den Schrauben (D) unten am Ständer und ziehen Sie diese gut fest.

Abbildung 4



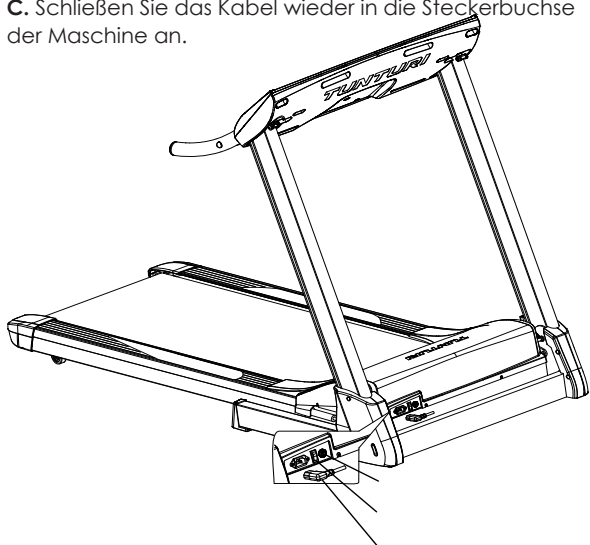
### VORSICHT!

Die Maschine stellt sich automatisch aus, wenn die elektrische Ladung die Kapazität der Maschine übersteigt. So starten Sie die Maschine neu:

- A. Ziehen Sie das Kabel von der Steckerbuchse der Maschine ab.



- B. Drücken Sie den Sicherheitsschalter ein.
- C. Schließen Sie das Kabel wieder in die Steckerbuchse der Maschine an.



**DRÜCKEN SIE DEN SICHERHEITSSCHALTER NICHT EIN, WENN DAS KABEL NOCH IN DER MASCHINE SITZT.**

Wenn Sie das Laufband nach Ausschalten des Bedienpults angeschlossen lassen, wird das Bedienpult weiter mit Strom versorgt. Dieses Laufband ist mit einem Sicherheitskontrollprogramm ausgestattet, das die Maschine nach 6 Stunden Nichtbenutzung automatisch ausschaltet. Wenn sich die Maschine automatisch ausgeschaltet hat, können Sie das Laufband folgendermaßen neu starten:

- A. Ziehen Sie das Kabel von der Maschine ab.
- B. Schließen Sie zum Neustart das Kabel wieder an die Maschine an.

## HERZFREQUENZ

Die Herzfrequenzmessung erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät. Der Empfänger ist bereits eingebaut.

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Maß ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

$$220 - \text{ALTER}$$

Das ist ein Durchschnittswert, das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer Risikogruppe zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

**Anfänger:** 50-60 % der maximalen Herzfrequenz  
Sie ist außerdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind

angemessen. Regelmäßiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

**TRAINER:** 60-70 % der maximalen Herzfrequenz  
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

**AKTIVE SPORTLER:** 70-80 % der maximalen Herzfrequenz  
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

## COCKPIT

### FUNKTIONSTASTEN

#### START / STOP

Beginnt das ausgewählte Training und aktiviert das Laufband. Drücken der Taste während der Bewegung stoppt das Laufband für fünf Minuten. Sie können die unterbrochene Übung fortsetzen, indem Sie binnen dieser fünf Minuten erneut die Taste drücken. Halten Sie diese Taste gedrückt, um die Übung zu beenden. Halten Sie die Taste für zwei Sekunden gedrückt, um das Schaltpult zurückzusetzen. Das Schaltpult ist dann eingeschaltet.

#### TASTEN ZUR NEIGUNGSKONTROLLE (HASE / SCHILDKRÖTE)

Mit der Hasentaste wird die Laufgeschwindigkeit in 0,1 km/h-Intervallen erhöht, mit der Schildkrötentaste in 0,1 km/h-Intervallen reduziert. Längeres Drücken der Tasten beschleunigt die Geschwindigkeitsänderung. Der Geschwindigkeitsbereich liegt zwischen 0,8-20,0 km/h.

#### TASTEN ZUR NEIGUNGSKONTROLLE

Durch Drücken der Taste zum Anheben der Neigung können Sie den Neigungswinkel des Laufbandes in Stufen von 0,5 % erhöhen, durch Drücken der Taste zum Verringern der Neigung wiederum verringern Sie die Neigung in Stufen von 0,5 %. Der Neigungswinkel kann zwischen 0 % (horizontal) und 12 % eingestellt werden.

#### SELECTION DIAL

Die Wählscheibe funktioniert auf zweierlei Weise:

a) Drehen der Scheibe: Indem Sie die Scheibe im Uhrzeigersinn drehen, können Sie einzustellende Werte erhöhen und vorwärts durch die Programme blättern. Indem Sie die Scheibe entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, können Sie einzustellende Werte senken und rückwärts durch die Programme blättern. Während voreingestellter Profile und [HRC] können Sie durch Drehen der Scheibe die Intensität anpassen.

b) Drücken der Scheibe ist [ENTER]. Durch Drücken der Scheibe übernehmen Sie eine Auswahl, die Sie durch Drehen der Scheibe getroffen haben. Während des Trainings wechseln Sie hiermit die Anzeige.

#### MEMORY

Mit Hilfe der MEM-Taste können Sie das beendete Training im Speicher des Cockpits abspeichern. Das Abspeichern setzt die Wahl eines Benutzercodes voraus. Für jeden Benutzercode stehen fünf Speicherplätze zur Verfügung.





## PSC

In der PSC-Funktion regeln Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes während des Trainings und ohne das Cockpit zu berühren, indem Sie Ihre Position auf dem Laufband verändern. Die PSC-Funktion setzt die Verwendung eines Herzfrequenz-Messgurts voraus. Sie können die PSC-Funktion beim Manual-Training, beim winkelgesteuerten HRC-Training, beim Rolling Hills-Profil und bei beiden Konditionstests benutzen.

## SET

Durch Drücken der SET-Taste können Sie Ihren Benutzercode wählen, die benutzerspezifischen Einstellungen programmieren, die gewünschten Maßeinheiten wählen und die Gesamtlaufstrecke bzw. -zeit des Geräts kontrollieren. Während des Trainings können Sie durch Drücken von [SET] die Geschwindigkeitseinheiten ändern.

## ANZEIGEN

### HEART RATE (Herzfrequenz)

45-220 bpm. Die Herzfrequenzlampe blinkt stets, wenn das Messgerät ein Frequenzsignal empfängt.

### KCAL (Energieverbrauch)

0-9999 kcal, in Intervallen von 1 kcal

### ELEVATION (Steigungswinkel)

0-12 %, in Intervallen von 0,5 %

### TIME (Trainingszeit)

Anzeige mit Sekundengenauigkeit 00:00-99:59, danach mit Minutengenauigkeit h1:40 - h9:59.

### DISTANCE (Strecke)

0.00-99.99 km, in Intervallen von 0,01 km

### SPEED (Laufbandgeschwindigkeit)

0,8- 20,0 km/h in Intervallen von 0,1 km/h. Die Signallampe bezeichnet die gewählte Maßeinheit (km/h, mph (miles per hour), pace (Schritt), bzw. Minuten / Kilometer / Miles).

### GRAFIK/TEXTANZEIGE

Das T50-Modell ist mit einer kombinierten Text- und Profilanzeige ausgestattet, die den Benutzer auf Englisch durch den Trainingsablauf führt und während des Trainings anleitet.

## EINGABE DER BENUTZERANGABEN

Wir empfehlen Ihnen einen Benutzercode zu wählen und Ihre persönlichen Daten abzuspeichern. Diese Informationen werden u.a. bei der präziseren Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt. Gleichzeitig können Sie auch die bei dem Laufband verwendeten Maßeinheiten eingeben sowie die Gebrauchsgesamtwerte des Laufbandes ablesen. Durch Wählen eines Benutzercodes können Sie auch ein durchgeführtes Training abspeichern.

1. Bestätigen Sie die SET-Taste. Wählen Sie mit Hilfe der SELECTION DIAL einen Benutzercode (1-4). Bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der SELECTION DIAL. BITTE BEACHTEN! Die Alternative NO USER bezieht sich auf die Geräteeinstellungen und unterhalb dieser finden Sie die Gesamtlaufzeit bzw. -strecke des Geräts.
2. Stellen Sie die Masseinheiten ein (Metric = metrisches System, Imperial = englische Masseinheiten); verändern Sie die Einstellungen mit den SELECTION DIAL. Bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der SELECTION DIAL, wonach Sie zur nächsten Einstellung gelangen.
3. Geben Sie Ihr Gewicht ein. Ändern Sie die Einstellungen mit der SELECTION DIAL, bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der SELECTION DIAL, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen: Die Angaben werden zur Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt.
4. Eingabe des Geschlechts (Male = Mann, Female = Frau). Ändern Sie die Einstellungen mit der SELECTION DIAL,

bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der SELECTION DIAL, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen: Die Angaben werden zur Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt. Diese Informationen werden für die Fitness-Testergebnisse benötigt.

5. Geben Sie das Alter des Benutzers ein; verändern Sie die Einstellungen mit den SELECTION DIAL, bestätigen Sie den eingestellten Wert mit der SELECTION DIAL, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen: Die Angaben werden zur Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt.

6. Schalten Sie die Verwendung der Tonsignale ein (ON = Tonsignale werden verwendet, OFF = Tonsignale werden nicht verwendet); verändern Sie die Einstellungen mit den SELECTION DIAL, bestätigen Sie den eingestellten Wert mit der SELECTION DIAL, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen. BITTE BEACHTEN! Bei den Trainingsprofilen zeigt das Cockpit mit einem Signalton im Voraus die Änderungen im Profil an.

7. Geben Sie die für die Anzeige gewünschte Maßeinheit ein (km/h, min/km, mph, min/mile). Ändern Sie die Einstellungen mit der SELECTION DIAL, bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der SELECTION DIAL, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen: Die Angaben werden zur Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt. BITTE BEACHTEN! Die jeweilige Maßeinheit können Sie auch während des Trainings bestimmen: bestätigen Sie die SET-Taste einmal und ändern Sie die Einstellungen mit der SELECTION DIAL, bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der SELECTION DIAL, worauf Sie zurück zum Training gelangen.

8. Mit Hilfe der SELECTION DIAL geben Sie die Spitzengeschwindigkeit des Laufbandes für die PSC- und herzfrequenzgesteuerten Trainingsphasen ein: in diesen Phasen wird die Geschwindigkeit auf Grund der Herzfrequenz des Benutzers geregelt und kann ohne eine vorgegebene Spitzengeschwindigkeit zu schnell für das Training werden. Der vorgegebene Wert für die Spitzengeschwindigkeit beträgt 8 km/h. Ändern Sie die Einstellungen mit der SELECTION DIAL. Mit der SELECTION DIAL gelangen Sie zur nächsten Anzeige.

9. Aus der Anzeige TOTAL TIME ersehen Sie die benutzerspezifische Gesamtlaufzeit des Laufbandes. Mit der SELECTION DIAL gelangen Sie zur nächsten Anzeige.

10. Aus der Anzeige TOTAL DISTANCE ersehen Sie die benutzerspezifische Gesamtlaufstrecke des Laufbandes. Drücken Sie auf [SELECTION DIAL], um die Benutzereinstellungen zu verlassen.

Wenn einmal Sie ihre Benutzerdaten eingegeben haben, haben Sie im Weiteren davon den Vorteil, dass Sie Ihr Training nach Eingabe Ihres Benutzercodes gleich beginnen können. Ein gewählter Benutzercode bleibt im Speicher des Cockpits so lange gespeichert, bis Sie einen anderen Code verwenden, der Sicherheitsschlüssel abgezogen oder das Netzkabel des Geräts gezogen wird.

## POSITION SPEED CONTROL (PSC)

In der Funktion Position Speed Control (PSC) regulieren Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes durch Veränderung Ihrer Position auf dem Laufband. Die Laufbandgeschwindigkeit nimmt zu, wenn Sie sich auf dem vorderen Teil des Laufbandes befinden, nimmt ab, wenn Sie sich auf dem hinteren Teil des Laufbandes befinden, und bleibt unverändert, wenn sie sich im mittleren Teil des Laufbandes befinden.





**BITTE BEACHTEN!** Die Verwendung der PSC- Funktion setzt die Verwendung des Herzfrequenz-Messgurts voraus! Als Zeichen der aktivierten Herzfrequenzmessung blinkt in der Heart-Rate-Anzeige ein Quadrat.

**BITTE BEACHTEN!** Befestigen Sie stets, wenn Sie die PSC- Funktion eingestellt haben, den Sicherheitsschlüssel sorgfältig an Ihrem Hemd. Stellen Sie die Länge des Bandes des Sicherheitsschlüssels so ein, dass er sich vom Anzeigegerät löst, wenn Sie sich zu weit hinten befinden.

**BITTE BEACHTEN!** Wenn Sie mit der PSC-Funktion trainieren, darf sich in der Nähe des Laufbandes (Mindestabstand 2 m) kein anderer Herzfrequenzsender befinden; die gleichzeitigen Signale von zwei Sendern gefährden die Benutzersicherheit, indem sie die Steuerung der PSC- Funktion stören!

Sie können die PSC-Funktion nur eingeben, wenn das Laufband steht.

1. Beginnen Sie mit dem Gebrauch der PSC-Funktion, indem Sie die Grenzwerte der Geschwindigkeitsbereiche festlegen. Betätigen Sie die PSC-Taste des Messgeräts.
2. Auf der Basis der zuletzt eingegebenen Einstellung erscheint in der Anzeige der Text PSC ON (Funktion an) oder PSC OFF (Funktion aus). Geben Sie mit den SELECTION DIAL PSC ON ein und drücken Sie die SELECTION DIAL.
3. In der Anzeige erscheint der Text PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT (Betätigen Sie die Enter Taste um zu den PSC-Einstellungen zu kommen; mit der START-Taste verlassen sie das Einstellungsmenü). Stellen Sie sich auf den mittleren Abschnitt des Laufbandes. Die Beschleunigungszone beginnt ca. 10 cm vom Messpunkt aus gesehen weiter vorne, die Verlangsamungszone ihrerseits 20 cm weiter hinten. Drücken Sie die SELECTION DIAL, worauf in der Anzeige der Text PLEASE WAIT 8 erscheint und das Messgerät Ihre Entfernung aufgrund des Herzfrequenzsignals misst. Nach Ablauf der Messung von 8 Sekunden erscheint in der Anzeige der Text CALIBRATION READY PRESS START (Einstellung fertig, starten Sie die Funktion mit der START-Taste).
4. Wenn das Messgerät das Herzfrequenzsignal nicht empfängt oder bei der Entfernungsmessung ein Problem auftaucht, kehrt der Messgerät in die Anzeige CALIBRATE zurück. In diesen Störfällen erscheint für 5 Sekunden in der Anzeige der Text CHECK TRANSMITTER. Vergewissern Sie sich dann, dass Sie die Hinweise zum Gebrauch des Messgurts befolgt haben. Wenn die Grenzen der Geschwindigkeitsbereiche Ihrer Ansicht nach passend sind, können Sie in Zukunft die PSC-Funktion starten, indem Sie PSC ON wählen, die SELECTION DIAL und START-Tasten drücken und die gewünschte Trainingsform wählen. Falls Sie die Grenzen der Geschwindigkeitszonen ändern wollen, wiederholen Sie bitte die Schritte 1-3 und platzieren Sie sich in der Messphase an einer geeigneteren Stelle auf dem Laufband.
5. Wählen Sie die Trainingsweise manuell, Rolling Hills, eine auf der Einstellung des Winkels basierende Trainingsweise mit unveränderter Herzfrequenz oder einen Konditionstest. Dabei können Sie die Laufbandgeschwindigkeit mit Hilfe der PSC-Funktion steuern. Die Aktivierung der PSC-Funktion wird durch die leuchtende PSC Signallampe in der Anzeige signalisiert. Die Aktivierung der PSC-Funktion wird durch die Balken auf der Anzeige angezeigt. Die Balken zeigen an, in welchem Geschwindigkeitsbereich Sie sich gerade befinden ("+" bedeutet, dass sich

die Geschwindigkeit erhöht, "0" bedeutet, dass die Geschwindigkeit konstant ist, und "-" bedeutet, dass die Geschwindigkeit abnimmt).

6. Starten Sie das gewählte Trainingsprogramm durch Betätigung der START-Taste und stellen Sie die Laufbandgeschwindigkeit ein, indem Sie auf dem Laufband weiter vorn oder hinten stehen. Beachten Sie, dass während er aktivierten PSC-Funktion auch die Tasten zur Geschwindigkeitsregulierung (Schildkröte/ Hase) funktionieren. BITTE BEACHTEN! Falls Ihnen die PSC-Funktion nicht schon von früher bekannt ist, empfehlen wir das Kennenlernen der Funktion bei langsamem Trainingstempo.
7. Die Nutzung der PSC-Funktion beenden Sie, indem Sie zum Ende des Trainings zweimal die STOP-Taste betätigen.

## WAHL DER TRAININGSEINHEIT

1. Das Manual-Training, bei dem Sie während des Trainings selbst die Geschwindigkeit und den Neigungswinkel wählen.
2. Das herzfrequenzgesteuerte HRC-Training, bei dem das Laufband die Geschwindigkeit / Neigung in der Weise steuert, dass Sie ständig auf dem von Ihnen gewählten Herzfrequenzniveau trainieren; herzfrequenzgesteuerte Profile erfordern stets die Verwendung eines Herzfrequenzmessgurts.
3. Konditionstest: Das Laufband bietet Ihnen zwei alternative Tests, den 2-km-Gehtest oder den zwölfminütigen Cooper-Lauftest.
4. Ein fertiges Trainingsprofil, bei dem Geschwindigkeit / Neigungswinkel oder Frequenzniveau in einer im voraus festgelegten Weise wechseln.

## MANUAL-TRAINING

### SCHNELLSTARTSCHNELLSTART:

1. Das Manual-Training ist die Voreinstellung des Laufbandes. Sie können das Training direkt durch Druck auf die Start-Taste beginnen. Gleich nachdem Sie die mit dem [SELECTION WHEEL] getroffene Auswahl von [MANUAL] Training bestätigt haben, können Sie die gewünschte Anfangsgeschwindigkeit auch mit dem [SELECTION DIAL] einstellen. Starten Sie das Training durch Drücken der Taste [START].

### BENUTZERSPEZIFISCHER START:

2. Falls Sie Ihre Benutzerdaten nutzen wollen oder Ihre Trainingsphase abspeichern, geben Sie bitte Ihre Benutzerdaten bzw. Ihren Benutzercode (1-4) ein. Drücken Sie die START-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
3. Wählen Sie Manual aus, indem Sie den Drehschalter drehen.
4. Drücken Sie die START-Taste; das Laufband setzt sich mit einer Geschwindigkeit von 1,5 km/h in Bewegung. Sie können die Geschwindigkeit mit den Hase-/ Schildkrötetasten und mit der PSC-Funktion verändern. Sie können die Laufbandneigung mit den Tasten zur Neigungskontrolle verändern.

# HERZFREQUENZ- GESTEUERTES TRAINING

Trainingseinheiten mit konstanter Herzfrequenz ermöglichen das Training mit einem zuvor gewählten Frequenzniveau. Herzfrequenzgesteuerte Profile setzen stets die Verwendung eines Herzfrequenzmessgurts. Wenn die Herzfrequenzmessung nicht gelingt, erscheint im Textfeld die Fehleranzeige CHECK TRANSMITTER. Vergewissern Sie sich dann, dass Sie die Hinweise zum Gebrauch des Messgurts befolgt haben.

1. Falls Sie Ihre Benutzerdaten nutzen wollen oder Ihre Trainingsphase abspeichern, geben Sie bitte Ihre Benutzerdaten bzw. Ihren Benutzercode (1-4) ein. Drücken Sie die START-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
2. Wählen Sie mit den SELECTION DIAL, bis die HRC-Signallampe aufleuchtet. Drücken Sie die SELECTION DIAL zur Bestätigung Ihrer Wahl.
3. Wählen Sie mit den SELECTION DIAL ein herzfrequenzgesteuertes Profil:
  - a) Tempo: Die Kontrolle des Frequenzniveaus geschieht durch die Veränderung der Laufbandgeschwindigkeit. Falls gewünscht, kann der Steigungswinkel während der Training verändert werden.
  - b) Steigung: Die Kontrolle des Frequenzniveaus erfolgt durch die Veränderung der Laufflächensteigung. Bei dieser Trainingsweise regeln Sie die Trainingsform regeln Sie selbst die Geschwindigkeit des Laufbandes mit der PSC-Funktion oder mit der Hasen- und Schildkrötentaste
  - c) Kombination: Die Kontrolle des Herzfrequenzniveaus beruht auf der automatischen, gleichmässigen Veränderung des Laufflächensteigungswinkels und der Laufgeschwindigkeit.
4. Drücken Sie die SELECTION DIAL zur Bestätigung Ihrer Wahl.
5. Stellen Sie den gewünschten Herzfrequenzwert (80-180) mit den SELECTION DIAL.
6. Beginnen Sie mit dem Programm durch Betätigung der START-Taste. Während des Trainings können Sie das Frequenzniveau mit Hilfe der SELECTION DIAL verändern.
7. Die Profilanzeige speichert im Minutenabstand die Geschwindigkeitsdaten des Trainings. Nach 20 Minuten verschiebt sich die Anzeige in der Weise nach links, dass jeweils die Geschwindigkeitsdaten der letzten 20 Minuten angezeigt werden. Bei Drücken der SELECTION DIAL während des Trainings zeigt das Cockpit die gesammelten Geschwindigkeits-, Steigungs- und Pulsprofile an.
8. Durch einmalige Betätigung der STOP-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der START-Taste fortsetzen. Sie können die Wartezeit dazu nutzen, um Ihre Trainingsdaten im Speicher der Konsole abzuspeichern (siehe "Speicherfunktion"), um eine Zusammenfassung zum Training zu erhalten, indem Sie auf [SELECTION DIAL] drücken, oder um die Übung mit einem Druck auf die STOP-Taste zu beenden (Taste gedrückt halten).

## KONDITIONSTEST

Dieses Laufband bietet Ihnen zwei verschiedene Konditionsteste. Der 2-km-Gehtest ist von seiner Beanspruchung her leichter und wird in schnellem Gehtempo absolviert. Für Personen mit guter Kondition eignet sich der zwölfminütige Cooper-Lauftest besser.

1. Wählen Sie TEST aus, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
2. Wählen Sie 2-km-Gehtest / Cooper-Test aus, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.

## 2 KM GEHTEST

Der Gehtest setzt die Verwendung eines Herzfrequenzmessgeräts voraus. Beim Gehtest wird das Konditionsniveau auf Basis der Herzfrequenz während des Gehens und der für die 2 km gebrauchten Zeit errechnet. Dem Test geht eine dreiminütige Aufwärmphase voraus. Wir empfehlen auch, nach dem Test kontinuierlich weiterzugehen, so dass Ihre Herzfrequenz allmählich zum Normalwert zurückkehrt. Auf Grund der Ergebnisse zeigt das Cockpit Ihre geschätzte maximale Sauerstoffaufnahme an.

### BEGINN DES GEHTESTS:

Indem Sie die Scheibe im Uhrzeigersinn drehen, können Sie einzustellende Werte erhöhen und vorwärts durch die Programme blättern.

1. Das Textfeld des Cockpits erfragt die Länge der Testperson (HEIGHT).
2. Das Textfeld des Cockpits erfragt das Geschlecht der Testperson (SEX).
3. Das Textfeld des Cockpits erfragt das Gewicht der Testperson (WEIGHT).
4. Das Textfeld des Cockpits erfragt das Alter der Testperson (AGE).
5. Das Textfeld des Cockpits zeigt an, dass Sie jetzt mit der dreiminütigen Aufwärmphase (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) beginnen können. Beginnen Sie die Aufwärmphase durch Drücken der START-Taste.
6. Der Steigungswinkel der Laufunterlage stellt sich automatisch auf 1 % ein, womit im Test der Windwiderstand simuliert wird. Regeln Sie die Geschwindigkeit mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten. Wir empfehlen zum Aufwärmen eine etwas höher als durchschnittliche Gehgeschwindigkeit.
7. Während der Aufwärmphase läuft die Stoppuhr drei Minuten lang rückwärts. Zeigt die Uhr 0:00, ertönt ein Signalton und der eigentliche Test beginnt (TEST STARTED!).

### VERLAUF DES GEHTESTS:

1. Ziel dieses Testes ist es, möglichst schnell eine 2 km lange Strecke zu gehen. Die Geschwindigkeit regeln Sie selbst, mit Hilfe der Geschwindigkeitstasten. Denken Sie bitte daran bei diesem Test nicht zu laufen!
2. Falls die Herzfrequenzmessung nicht funktionieren sollte, erscheint im Textfeld des Cockpits der Text CHECK TRANSMITTER. Vergewissern Sie sich dann, dass Sie die Hinweise zum Gebrauch des Messgurts befolgt haben.
3. Nach Vollenden der 2 km langen Strecke ertönt ein Signalton. Darauf beginnt die vorprogrammierte Auslaufphase von 5 Minuten, an deren Ende das Laufband stehen bleibt. Das Textfeld des Cockpits zeigt das Testergebnis als maximale Sauerstoffaufnahme und eine Bewertung Ihres Konditionsniveaus an. Das Textfeld zeigt das Testergebnis als maximale Sauerstoffaufnahme an. Vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit der beiliegenden Tabelle über die Konditionsniveaustufen bei verschiedenen Altersgruppen.

### COOPER-TEST

Beim Cooper-Test wird das Konditionsniveau auf Grund einer in zwölf Minuten gelaufenen Strecke errechnet: je

länger die zurückgelegte Strecke ist, in desto besserer Kondition befinden Sie sich. Dem Test geht eine dreiminütige Aufwärmphase voraus. Wir empfehlen auch, nach dem Test kontinuierlich weiterzugehen, so dass Ihre Herzfrequenz allmählich zum Normalwert zurückkehrt. Auf Grund der Ergebnisse zeigt das Cockpit Ihre geschätzte maximale Sauerstoffaufnahme an.

#### BEGINN DES COOPER-TESTS:

Indem Sie die Scheibe im Uhrzeigersinn drehen, können Sie einzustellende Werte erhöhen und vorwärts durch die Programme blättern.

1. Das Textfeld des Cockpits zeigt COOPER SELECTED an. Drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.
2. Das Textfeld des Cockpits erfragt das Geschlecht der Testperson (SEX)
3. Das Textfeld des Cockpits erfragt das Alter der Testperson (AGE)
4. Das Textfeld des Cockpits zeigt an, dass Sie jetzt mit der dreiminütigen Aufwärmphase (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) beginnen können. Beginnen Sie die Aufwärmphase durch Drücken der START-Taste.
5. Der Steigungswinkel der Laufunterlage stellt sich automatisch auf 1 % ein, womit im Test der Windwiderstand simuliert wird. Regeln Sie die Geschwindigkeit mit den Steuertasten oder mittels PSC. Wir empfehlen zum Aufwärmen eine etwas höher als durchschnittliche Gehgeschwindigkeit.
6. Während der Aufwärmphase läuft die Stoppuhr drei Minuten lang rückwärts. Zeigt die Uhr 0:00, ertönt ein Signalton und der eigentliche Test beginnt (TEST STARTED!).

HERREN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX) 1 = SEHR SCHLECHT - 7 = SEHR GUT							
ALTER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
DAMEN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX) 1 = SEHR SCHLECHT - 7 = SEHR GUT							
ALTER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

#### VERLAUF DES COOPER-TESTS:

1. Ziel des Tests ist es eine möglichst lange Strecke in zwölf Minuten zu laufen. Stellen Sie die Geschwindigkeit mit Hilfe der Tasten zur Geschwindigkeitseinstellung oder mit der SPEED-Taste ein.
2. Das Textfeld des Cockpits ermittelt das Testergebnis auf Grund der verwendeten Geschwindigkeit.
3. Nach Ablauf der zwölf Minuten ertönt ein Signalton. Darauf beginnt die vorprogrammierte Auslaufphase von 5 Minuten, an deren Ende das Laufband stehen bleibt. Das Textfeld des Cockpits zeigt das Testergebnis als maximale Sauerstoffaufnahme und eine Bewertung Ihres Konditionsniveaus an. Vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit der beiliegenden Tabelle über die Konditionsniveaustufen bei verschiedenen Altersgruppen.

## TRAININGSPROFILE

Zur Sicherstellung eines vielseitigen, angenehmen und zielorientierten Trainings hat Tunturi in verschiedener Weise wirkende fertige Trainingsprofile entwickelt. Das Anzeigergerät informiert im voraus mit einem Tonsignal über Profilveränderungen. Die Profilanzeige zeigt die Form des Profils sowie die Daten des nächsten Profils. Falls Sie Ihre Benutzerdaten nutzen wollen oder Ihre Trainingsphase abspeichern, geben Sie bitte Ihre Benutzerdaten bzw. Ihren Benutzercode (1-4) ein.

A. Bei den Kombinationsprofilen 4-6 handelt es sich um vom Anforderungsgrad her unterschiedliche Trainingsprofile, bei denen Geschwindigkeit und Steigungswinkel fertig eingestellt sind. Sie können noch die Geschwindigkeit stufenweise auf das gewünschte Niveau einstellen und die Trainingsdauer in Zeit oder Strecke eingeben. Diese Profile erfordern nicht die Verwendung eines Frequenzmessgurts, aber der Frequenzmessgurt bietet interessante zusätzliche Informationen zu Ihrer Leistung.

1. Drücken Sie die SELECTION DIAL, bis die Signallampe des gewünschten Profils (4-6) aufleuchtet. Drücken Sie die SELECTION DIAL zur Bestätigung Ihrer Wahl.
2. Stellen Sie mit [SELECTION DIAL] eine Trainingsdauer oder eine Trainingsstrecke ein. Wählen und bestätigen Sie dann den gewünschten Wert. Bei einem Training auf Zeit können Sie eine Dauer zwischen 10 Minuten und 3 Stunden angeben (in Schritten von 5 Minuten). Bei einem Training über eine vorgegebene Distanz können Sie eine Strecke zwischen 3 und 42 km angeben (in Schritten von 1 km).
3. Drücken Sie die START-Taste; das Training beginnt, und die Matte setzt sich in Bewegung. Sie können das Geschwindigkeitsniveau des Profils mit Hilfe der SELECTION DIAL in Stufen von 1 % nach oben und unten verändern. Bei Betätigen der SELECTION DIAL während des Trainings zeigt das Cockpit die gesammelten Geschwindigkeits-, Steigungswinkel- und Pulsprofile an.
4. Durch einmalige Betätigung der STOP-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezeitstand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der START-Taste fortsetzen. Sie können die Wartezeit dazu nutzen, um Ihre Trainingsdaten im Speicher der Konsole abzuspeichern (siehe "Speicherfunktion"), um eine Zusammenfassung zum Training zu erhalten, indem Sie auf [SELECTION DIAL] drücken, oder um die Übung mit einem Druck auf die STOP-Taste zu beenden (Taste gedrückt halten).



5. Nach Beendigung des Programms beginnt die vorprogrammierte Auslaufphase, an deren Ende das Laufband stehen bleibt. Auch jetzt können Sie Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion).

B. Bei Rolling-Hills handelt es sich um eine Art von Intervalltraining, bei dem Sie während des Trainings die Länge und Dauer der zu laufenden Strecke eingeben und die Geschwindigkeit des Laufbands selbst bestimmen können. Beim Rolling-Hills-Training können Sie Ihre Geschwindigkeit auch mit Hilfe der PSC-Funktion regeln. Falls Sie die PSC-Funktion nicht benutzen, erfordert dieses Profil auch nicht den Gebrauch eines Herzfrequenzmessgurts, aber ein Messgurt bietet Ihnen interessante zusätzliche Informationen zu Ihrer Leistung.

1. Drücken Sie die SELECT-Taste, bis die Signallampe des gewünschten Profils (7) aufleuchtet. Drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

2. Stellen Sie mit [SELECTION DIAL] eine Trainingsdauer oder eine Trainingsstrecke ein. Wählen und bestätigen Sie dann den gewünschten Wert. Bei einem Training auf Zeit können Sie eine Dauer zwischen 10 Minuten und 3 Stunden angeben (in Schritten von 5 Minuten). Bei einem Training über eine vorgegebene Distanz können Sie eine Strecke zwischen 3 und 42 km angeben (in Schritten von 1 km).

3. Drücken Sie die START-Taste; das Training beginnt, und die Matte setzt sich in Bewegung. Stellen Sie die Geschwindigkeit mit Hilfe der Tasten zur Geschwindigkeitseinstellung oder mit PSC ein. Bei Betätigen der SELECTION DIAL während des Trainings zeigt das Cockpit die gesammelten Steigungswinkel- und Pulsprofile an.

4. Sie können das Steigungsprofil mit Hilfe der SELECTION DIAL stufenweise verändern.

5. Durch einmalige Betätigung der STOP-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der START-Taste fortsetzen. Sie können die Wartezeit dazu nutzen, um Ihre Trainingsdaten im Speicher der Konsole abzuspeichern (siehe "Speicherfunktion"), um eine Zusammenfassung zum Training zu erhalten, indem Sie auf [SELECTION DIAL] drücken, oder um die Übung mit einem Druck auf die STOP-Taste zu beenden (Taste gedrückt halten).

6. Nach Beendigung des Programms beginnt die vorprogrammierte Auslaufphase, an deren Ende das Laufband stehen bleibt. Auch jetzt können Sie Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion).

C. Die HRC-Profile 8-11 sind herzfrequenzgesteuerte Übungsprofile von unterschiedlicher Intensität, bei denen Sie die Übungsdauer angeben können. Die herzfrequenzgesteuerten Profile setzen jeweils die Verwendung eines Herzfrequenzmessgurts voraus. Wenn die Herzfrequenzmessung nicht gelingt, erscheint im Textfeld die Fehleranzeige CHECK TRANSMITTER. Vergewissern Sie sich dann, dass Sie die Hinweise zum Gebrauch des Messgurts befolgt haben.

1. Drücken Sie die SELECTION DIAL, bis die Signallampe neben dem gewünschten Profils (8-11) aufleuchtet. Drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

2. Wählen Sie mit den SELECTION DIAL das Modus zur Herzfrequenzsteuerung. Drücken Sie die SELECTION DIAL zur Bestätigung Ihrer Wahl.

3. Stellen Sie mit [SELECTION DIAL] eine Trainingsdauer oder eine Trainingsstrecke ein. Wählen und bestätigen

Sie dann den gewünschten Wert. Bei einem Training auf Zeit können Sie eine Dauer zwischen 10 Minuten und 3 Stunden angeben (in Schritten von 5 Minuten). Bei einem Training über eine vorgegebene Distanz können Sie eine Strecke zwischen 3 und 42 km angeben (in Schritten von 1 km).

4. Drücken Sie die START-Taste; das Training beginnt, und die Matte setzt sich in Bewegung. Sie können das Geschwindigkeitsniveau des Profils mit Hilfe der SELECTION DIAL in Stufen von 1 % nach oben und unten verändern.

5. Durch einmalige Betätigung der STOP-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der START-Taste fortsetzen. Sie können die Wartezeit dazu nutzen, um Ihre Trainingsdaten im Speicher der Konsole abzuspeichern (siehe "Speicherfunktion"), um eine Zusammenfassung zum Training zu erhalten, indem Sie auf [SELECTION DIAL] drücken, oder um die Übung mit einem Druck auf die STOP-Taste zu beenden (Taste gedrückt halten).

6. Nach Beendigung des Programms beginnt die vorprogrammierte Auslaufphase, an deren Ende das Laufband stehen bleibt. Auch jetzt können Sie Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion).

## PROFILE

(Die Abbildungen finden Sie am Ende dieser Anleitung)

**PROFIL 1** (Hill Walk). Dieses Profil besteht aus regelmässigen Steigungsvarianten und einer ziemlich gleichmäßigen raschen Gehgeschwindigkeit. Das Profil eignet sich für Anfänger und Personen, die gerne spazieren gehen. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt die Durchschnittsgeschwindigkeit 5,2 km/h und die Spitzengeschwindigkeit 5,8 km/h. Die durchschnittliche Steigung beträgt 2,7%.

**PROFIL 2** (Hill Jog). Dieses Profil besteht aus abwechslungsreichen Steigungsvarianten und einem ziemlich gleichmäßigen, leichten Jogging. Das Profil eignet sich für Anfänger und dient der Aufrechterhaltung der Kondition. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt die Durchschnittsgeschwindigkeit 6,9 km/h und die Spitzengeschwindigkeit 7,2 km/h. Die durchschnittliche Steigung beträgt 1,9%.

**PROFIL 3** (Hill Run). Dieses Profil besteht aus einer gleichmässigen geringen Steigung und einer gleichmässig variierenden raschen Laufgeschwindigkeit. Das Profil eignet sich für Dauerläufer. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt die Durchschnittsgeschwindigkeit 11,6 km/h und die Spitzengeschwindigkeit 12,5 km/h. Die durchschnittliche Steigung beträgt 1,8%.

**PROFIL 4** (Rolling Hills). Streckenprofil: Sie können die Kilometerlänge des Profils selbst einstellen. Das Profil wurde vor allem für das Leistungssporttraining entwickelt, bringt aber auch Abwechslung ins Konditionstraining. Die maximale Streckenlänge beträgt 42 km, bei der vorgegebenen Einstellung 3 km, Einstellungsmöglichkeiten in Stufen zu 1 km. Die Steigungseinstellungen sind von den jeweiligen Intervallen abhängig, die durchschnittliche Steigung beträgt 2,4%.

**PROFIL 5** (Fatburner 1). Kräftesparendes Pulsprofil, das auf einem gleichmäßigen Steigen und Sinken des Pulslevels basiert. Dieses Profil eignet sich zur Gewichtskontrolle. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt der Durchschnittspuls 114, der Spitzenpuls 125.

**PROFIL 6** (Fatburner 2). Mittelschweres Pulsprofil, das auf einem intervallabhängigen Steigen und Sinken des Pulslevels basiert. Dieses Profil eignet sich sowohl für das Konditionstraining, wie zur Gewichtskontrolle. Bei der





vorgegebenen Einstellung beträgt der Durchschnittspuls 122, der Spitzenpuls 136.

**PROFIL 7 (Cardio).** Mittelschweres Pulsprofil, das auf einem gleichmäßigen Steigen und Sinken des Pulslevels basiert. Das Pulslevel verbleibt fast während des gesamten Trainings zwischen 130 und 140. Dieses Profil eignet sich ausgezeichnet für das Konditionstraining. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt der Durchschnittspuls 129, der Spitzenpuls 145.

**PROFIL 8 (Fit).** Hocheffektives Pulsprofil, das auf dem gleichmäßigen Steigen und Sinken des Pulslevels basiert. Das Pulslevel verbleibt fast während des gesamten Trainings zwischen 135 und 145. Dieses Profil eignet sich zum Konditionstraining für Personen mit bereits guter Kondition, sowie zum Konditionsaufbau. Bei der vorgegebenen Einstellung beträgt der Durchschnittspuls 133, der Spitzenpuls 150.

## SPEICHERFUNKTION

Die Speicherfunktion setzt die Verwendung eines Benutzercodes voraus: das Training wird unter dem gewählten Benutzercode gespeichert. Sie können im Cockpit bis zu fünf Trainingseinheiten pro Benutzercode abspeichern.

### SPEICHERN EINES EIGENEN PROFILS

1. Nach Ablauf der Übung oder einem Beenden mittels STOP-Taste können Sie Ihr Trainingsprofil abspeichern. Zum Speichern gelangen Sie durch Drücken der MEM-Taste.
2. Das Textfeld des Cockpits fragt Sie, an welchem Speicherplatz Sie das Training speichern wollen (SAVE AS OWN 1-5). Wählen Sie mit den SELECTION DIAL den gewünschten Speicherplatz und bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der ENTER-Taste: Ihr Training wird jetzt an diesem Platz gespeichert.
3. Sind alle Speicherplätze schon belegt, ersetzen Sie eins der früheren Profile durch ein neues. Das Textfeld des Cockpits bittet Sie dann um eine Bestätigung (REPLACE OWN 1-5). Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der SELECTION DIAL: Ihr Training wird jetzt an diesem Platz gespeichert.
4. Das Textfeld des Cockpits bestätigt die Speicherung (SAVED AS OWN 1-5). Das Cockpit schlafet sich automatisch auf Startposition.  
BITTE BEACHTEN! In den Profilen können höchstens 30 Änderungen der Geschwindigkeit oder des Steigungswinkels gespeichert werden. Das zu speichernde Profil muss mindestens 10 Minuten lang sein.

### VERWENDUNG EINES EIGENEN PROFILS

1. Geben Sie Ihren Benutzercode ein.
2. Betätigen Sie die MEM-Taste.
3. Drücken Sie die SELECTION DIAL bis die Signallampe des von Ihnen gewünschten eigenen Profils (O1-5 MEMORY) aufleuchtet. Drücken Sie die SELECTION DIAL um Ihre Wahl zu bestätigen.
4. Wählen Sie RERUN, um das Profil ohne weitere Änderungen zu benutzen, oder RACE, wenn das Profil als Grundeinstellung für die Race-Funktion dienen soll.
5. Im Programmfenster wird [ENTER MAXIMUM SPEED] angezeigt. Benutzen Sie das [SELECTION DIAL], um den gewünschten Wert einzugeben und zu bestätigen.
6. In der RERUN-Funktion können Sie Ihr Profil stufenweise verändern und es dann so verändert wieder abspeichern.

### WETTKAMPFFUNKTION

Durch Wählen der RACE-Alternative beim Menü einer eigenen Geschwindigkeits-/ Steigungsprofile können Sie gegen Ihre eigenen für dieses Profil abgespeicherten Leistungen antreten. Das Ziel ist, dieses Profil möglichst schnell zu laufen.

1. Starten Sie Ihr Profil, indem Sie die START-Taste betätigen.
2. Stellen Sie Ihre Geschwindigkeit bitte manuell oder mit Hilfe der PSC-Funktion nach Empfinden ein.
3. Die Cockpitanzeige zeigt während des Laufens den Verlauf des Profils, noch vor Ihnen liegende Veränderungen und Ihre Position im Verhältnis zu Ihrer abgespeicherten Leistung an: Der Text "YOU ARE x.xx BEHIND" sagt Ihnen, dass Sie um die genannte Zeit hinter Ihrer gespeicherten Leistung liegen, der Text "YOU ARE x.xx AHEAD" seinerseits sagt Ihnen, dass Sie um die genannte Zeit Ihrer gespeicherten Leistung voraus sind.
4. Am Ende des Profils hält das Laufband automatisch an. Jetzt können Sie Ihr Training im Cockpit abspeichern (siehe Speicherfunktion).

## WARTUNG

Die sichere Benutzung des Geräts ist nur gewährleistet, wenn es regelmäßig gewartet und auf Mängel und Verschleiß untersucht wird.

### REINIGUNG DES LAUFBANDES UND PFLEGE DER LAUFPLATTE

#### WENN SIE IHR LAUFBAND NICHT SCHMIEREN, KANN DIE GARANTIE DES PRODUKTS ERLÖSCHEN!

Die Handläufe und die Elektronikanzeige mit einem feuchten Tuch reinigen. Auf keinen Fall Lösungsmittel verwenden! Die sichtbaren Teile des Rahmens (wie Laufmatte, Laufplatte und Seitenprofile) regelmäßig mit einer kleinen Düse absaugen. Halten Sie die Umgebung des Laufbandes sauber. Im Betrieb zieht das Laufband z.B. Staub an, der Probleme für die Funktion des Gerätes verursachen kann.

Die Schmierung ist eine wichtige Maßnahme bei der Pflege Ihres Laufbands. Bei durchschnittlicher privater Nutzung (maximal 60 Minuten pro Tag) sollten Sie einmal im Monat überprüfen, ob das Laufband geschmiert werden muss. Schmieren Sie es jedoch nur bei Bedarf. Bei stärkerer Nutzung sollten Sie den Schmierzustand in kürzeren Abständen überprüfen, am besten bevor Sie mit einer Trainingseinheit beginnen. Überprüfen Sie den Schmierzustand wie folgt:

1. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet ist! Stellen Sie sich auf dem Laufband an die Stelle, auf der Sie normalerweise laufen.
2. Umgreifen Sie den horizontalen Lenkerbügel, und drücken Sie mit Ihren Füßen gegen das Band, so dass es vor und zurück gleitet. Das Band sollte sich geräuschlos, sanft und gleichmäßig bewegen.
3. Wenn sich das Band ruckartig oder gar nicht bewegt, überprüfen Sie den Ölungszustand, indem Sie mit Ihrer Hand unter das Band fassen.

Schmieren Sie das Band wie folgt:

1. Klappen Sie das Laufdeck zusammen und verriegeln Sie es.
2. Schneiden Sie die Spitze am Verschluss der Flasche ab.



3. Halten Sie die Flasche mit dem Schmiermittel zwischen Laufband und Laufdeck
4. Versuchen Sie die Flasche so weit wie möglich bis zur Mitte des Laufbands zu führen, wobei die Spitze der Flasche zum Laufband gerichtet ist.
5. Drücken Sie auf die Flasche, bis etwa die Hälfte des Schmiermittels ausgetreten ist.
6. Bewegen Sie das Laufband eine halbe Umdrehung und wiederholen Sie die Schritte 4 und 5.
7. Klappen Sie das Laufdeck wieder auseinander in die normale Position. Nutzen Sie das Laufband für ein Training oder lassen Sie es mindestens 5 Minuten laufen.

**BITTE BEACHTEN!** Schmieren Sie Ihr Laufband ausschließlich mit dem Schmiermittel T-Lube S. Wenden Sie sich an Ihren Tunturi Händler vor Ort, wenn Sie mehr T-Lube oder weitere Informationen zur Schmierung und Wartung benötigen.

### AUSRICHTEN DER LAUFMATTE

Beobachten Sie den Lauf des Bandes während des Trainings und führen Sie die unten beschriebenen Einstellmaßnahmen sofort aus, wenn sie notwendig sind. Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst gerade und mittig laufen. Die Laufmatte braucht nicht neu ausgerichtet werden, falls

- das Gerät an einem ebenen Ort aufgestellt wird und ordnungsgemäß gespannt ist, und
- das Laufband ursprünglich ordnungsgemäß ausgerichtet wurde.

Aufgrund von besonderen Laufstilen (z. B. einseitige Gewichtsverteilung) kann die Laufmatte mit der Zeit jedoch schräg laufen. Ragt die Laufmatte über eines der beiden Seitenprofile hinaus, muss die Laufmatte wie folgt neu ausgerichtet werden:

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Läuft die Laufmatte nach links, die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung nach links drehen. Bereits eine 1/4 Umdrehung verändert die Richtung der Laufmatte. Deshalb die Stellung der Einstellschrauben nur Schritt für Schritt verändern. Läuft die Laufmatte nach rechts, die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung nach links drehen.
3. Läuft die Laufmatte in der Mitte, ist die Einstellung richtig. Wenn nicht, die obigen Schritte so lange wiederholen, bis die Laufmatte in der Mitte des Gerätes bleibt. Läuft die Laufmatte über längere Zeit hinweg schräg, so dass es an der einen Geräteseite scheuert, können Betriebsstörungen auftreten. Die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Ausrichtung der Laufmatte zurückzuführen sind.

### NACHSPANNEN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte muss nachgespannt werden, wenn sie bei normalem Betrieb über die Laufrolle zu rutschen beginnt. Die Laufbandspannung jedoch so gering wie möglich halten! Das Nachspannen erfolgt mit denselben Einstellschrauben wie zum Ausrichten.

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.

2. Beide Einstellschrauben gleich viel, 1/4 Umdrehung, nach rechts drehen.
3. Durch Gehen wie an einem steileren Abhang versuchen, die Laufmatte zu bremsen. Rutscht das Laufband immer noch zu leicht über die Laufrolle, die Einstellschrauben um eine weitere 1/4 Umdrehung nach rechts drehen und einen weiteren Bremsversuch machen. Die Laufmatte sollte erst bei scharfem Bremsen rutschen. Falls die Laufmatte trotz wiederholtem Nachspannen rutscht, bitte Kontakt mit Ihrem Tunturi-Händler aufnehmen.

### BETRIEBSSTÖRUNGEN

**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. Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und 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.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, schalten Sie es umgehend aus. Warten Sie 1 Minute und schalten Sie das Gerät wieder ein. Normalerweise werden Funktionsstörungen mit dieser Maßnahme behoben und das Gerät kann weiterverwendet werden. Sollte die Funktionsstörung aber wieder auftreten, das Gerät umgehend ausschalten und Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

### FEHLERMELDUNGEN

Das Cockpit zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an.

**E1:** Störung beim Geschwindigkeitssensor. Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

**E6, E7:** Störung beim Hebemotor. Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

### ÜBERSTROMSCHUTZ

Falls der Stromverbrauch des Laufbandes zu groß wird, schaltet der Überstromschutz als Vorsichtsmaßnahme die Stromzufuhr zum Laufband ab und die neben dem Stromschalter befindliche Drucktaste der Sicherung springt hervor. Vor der weiteren Benutzung des Gerätes überprüfen Sie besonders die Schmierung des Laufbandes sowie weitere mögliche mechanische Ursachen für die Auslösung des Überstromschutzes. Drücken Sie die Drucktaste der Sicherung wieder herunter, und das Gerät ist wieder betriebsbereit.



# TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

## LAUFBAND ZUSAMMENKLAPPEN

Nachdem das Laufband zusammengebaut wurde können Sie es zur Aufbewahrung in aufrechter Position zusammenklappen. Heben Sie dazu das Deck an bis es in der Lagerposition einrastet.

**VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass die Steigung des Laufbands auf 0 steht bevor Sie das Deck zusammenklappen. Sollte die Steigung nicht auf 0 stehen, kann dies zu Schäden am Mechanismus führen.

## LAUFBAND AUSEINANDER KLAPPEN

Ziehen Sie zuerst das Deck in Richtung Bedienpult und lassen Sie es dann zu Boden gleiten (Abb. 6).

**HINWEIS:** Diese Maschine verfügt über eine eingebaute Aufklapp-Sicherheitsfunktion, um das Deck langsamer zu senken. Vergewissern Sie sich, dass sich keine Kinder oder Gegenstände unter dem Deck befinden, wenn Sie dieses aufklappen.

**HINWEIS!** Seien Sie stets vorsichtig, auch wenn das Gerät mit Gaszylindern ausgestattet ist, die den Großteil des Deck-Gewichts auffangen.

Vergewissern Sie sich bevor Sie Ihren T50 bewegen, dass das Kabel vom Gerät und vom Netzstrom abgezogen ist. Klappen Sie das Laufdeck hoch bis es einrastet und schieben Sie das Gerät auf die Transporträder. Klappen Sie das Laufband am Aufstellungsort vorsichtig auf den Boden aus.

Wir empfehlen die Verwendung einer Schutzunterlage beim Transport des Geräts.

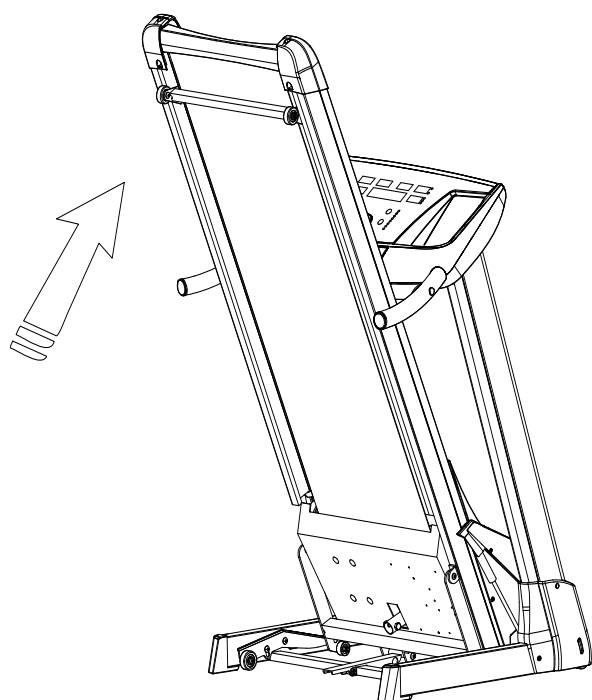
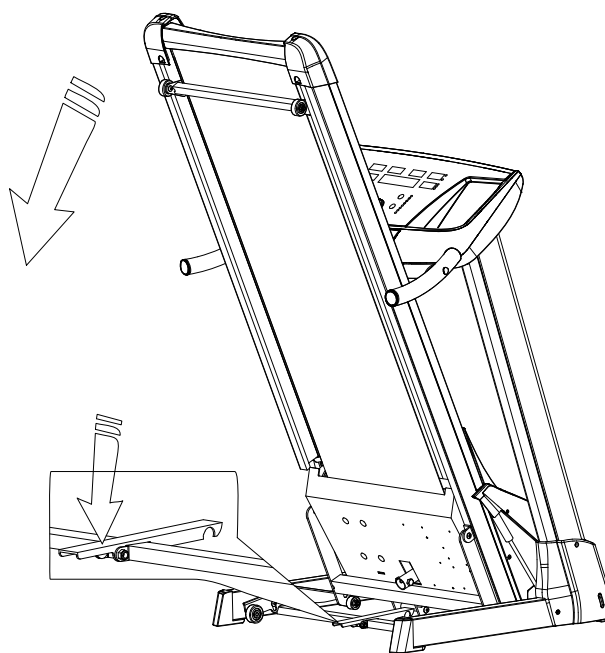


Abbildung 6



## TECHNICAL DATA

Länge	197 cm (107 cm)
Höhe	137 cm (178 cm)
Breite	94 cm
Gewicht	111 kg
Lauffläche	51 x 150 cm
Geschwindigkeit	0,8-20,0 km/h
Neigung	0-12 %
Motor	3,0 PS

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit, EMC (89/336/EWG) und der europäischen Niederspannungsrichtlinie (72/23/EEC). Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

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

**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!**

## TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE	25
RYTHME CARDIAQUE	26
UNITE DES COMPTEURS	27
VITESSE CONTRÔLÉE PAR POSITIONNEMENT (PSC)	28
CHOIX DE L'ENTRAÎNEMENT	29
MANUAL (ENTRAÎNEMENT MANUEL)	29
ENTRAÎNEMENT PAR CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE	29
PROFILS D'ENTRAÎNEMENT	31
FONCTIONS DE LA MÉMOIRE	32
ENTRETIEN	33
TRANSPORT ET RANGEMENT	34
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	35

### 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 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. Vous trouverez les indications concernant l'utilisation de votre appareil sportif et les facteurs d'un entraînement efficace dans le web de Tunturi, à l'adresse WWW.TUNTURI.COM.

## CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Ce guide est une pièce essentielle de votre appareil sportif. 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

- L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. La consommation de courant est de 10 A à son maximum. Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 10 % peuvent entraver le bon fonctionnement de l'appareil et endommager son équipement électronique. Si l'appareil est branché sans tenir compte des instructions données dans ce mode d'emploi, sa garantie n'est plus valable.

### DANGER

Pour réduire les risques de choc électrique:

- Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.

### ATTENTION

- Le fil électrique de l'appareil est équipé de fiches mises à la terre.

### ATTENTION

Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure aux personnes:

- 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.
- 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 équivalents 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 un 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 135 kg.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

### CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!



# ASSEMBLAGE

Nous recommandons que l'appareil soit monté par deux adultes. Sortez le tapis de course pas de sa boîte: protégez le sol en utilisant l'emballage de l'équipement comme protection durant la montage.

Avant d'assembler l'appareil, vérifiez que toutes les pièces sont en votre possession :

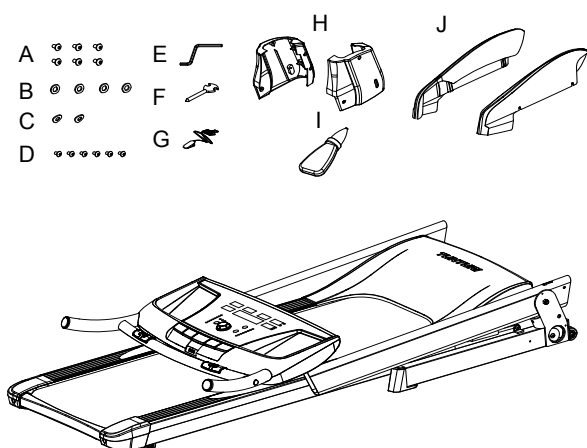
- 1- Le châssis
- 2- Le cordon d'alimentation
- 3- Le kit d'assemblage (le contenu est indiqué par \* dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage car vous pourriez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

En cas de problème, contactez votre revendeur Tunturi. Les termes gauche, droit, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Pour éviter toute blessure, vous devez déplier la piste avant de sortir le tapis de course de sa boîte.

## ETAPE 1

Prenez le sachet contenant les pièces et le matériel apparaissant dans la liste ci-dessous.

Figure 1

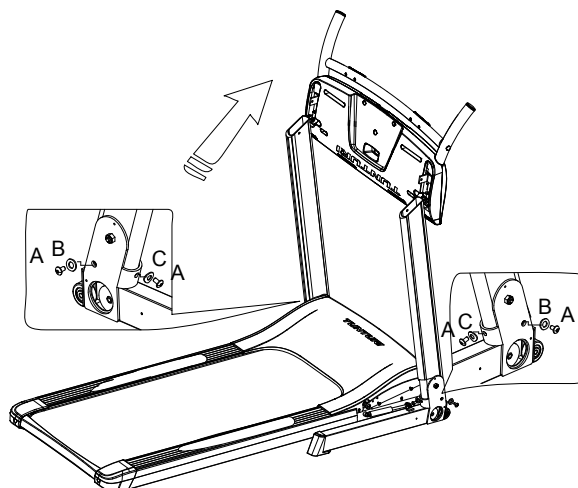


Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	6
B	Washer 8*18	4
C	Washer 10*25	2
D	Screw M4*6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2

## ETAPE 2

Relevez le montant, puis placez les vis (A) et les rondelles (B, C) dans les trous situés en bas du châssis. Utilisez le tournevis (F) pour les serrer à fond.

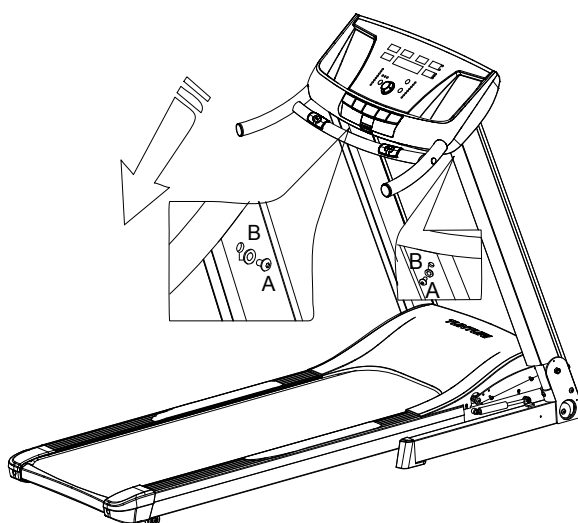
Figure 2



## ETAPE 3

Mettez la console dans la bonne position. Utilisez le clé Allen (E) pour serrer les vis (A) et les rondelles (B) dans les trous de la partie supérieure du châssis.

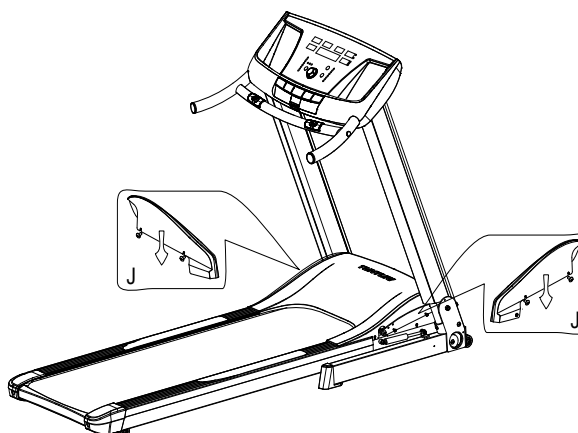
Figure 3

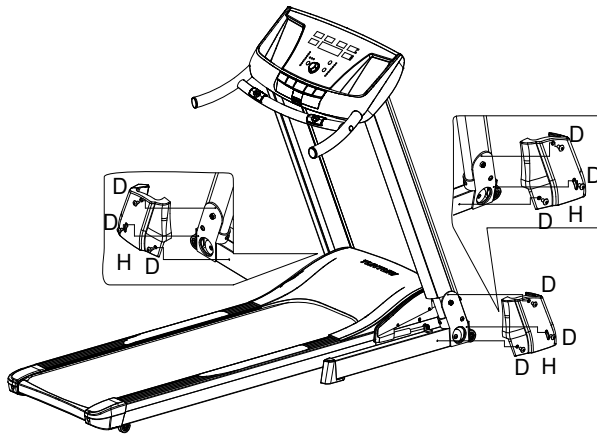


## ETAPE 4

Fixez la plaque de fixation (H) à l'aide des vis (D) en bas du châssis, puis serrez-les à fond.

Figure 4

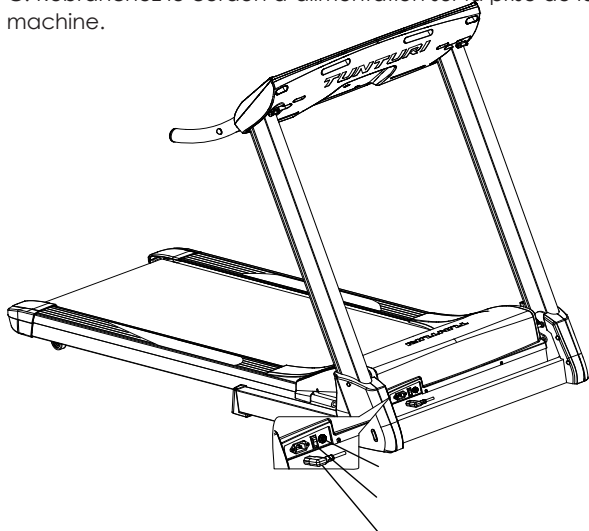




#### ATTENTION!

La machine s'éteint lorsque la charge électrique est supérieure à ses capacités. Pour redémarrer la machine, suivez les instructions ci-dessous :

- A. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.
- B. Appuyez sur l'interrupteur de sécurité.
- C. Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine.



#### NE PAS APPUYER SUR L'INTERRUPTEUR DE SECURITE AVANT D'AVOIR DEBRANCHE LE CORDON D'ALIMENTATION DE LA MACHINE.

Si le tapis de course reste branché après que la console ait été arrêté, le courant circule toujours jusqu'à la console. Ce tapis de course est équipé d'un programme de contrôle de sécurité qui éteint automatiquement la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant six heures. En cas d'arrêt automatique, veuillez suivre la procédure ci-après pour redémarrer le tapis de course :

A Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.

B Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine pour redémarrer celle-ci.

## RYTHME CARDIAQUE

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. La façon

la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur.

**ATTENTION!** Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre sans fil.

Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum.

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laissez les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

**ATTENTION!** Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

#### 220 - AGE

Notez bien que c'est là une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un group "à risque" , consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

**DÉBUTANT:** 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure





trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

**ENTRAÎNEMENT:** 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

**ENTRAÎNEMENT ACTIF:** 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

## UNITE DES COMPTEURS

### TOUCHES DE FONCTION

#### START/STOP

Commence l'entraînement sélectionné et active le tapis roulant. Si vous appuyez pendant que le tapis bouge, la roue motrice s'arrête et entre en mode veille pendant 5 minutes. Vous pouvez reprendre l'exercice interrompu en appuyant sur la touche [START / STOP] en l'espace de 5 minutes. Maintenez cette touche enfoncée pour terminer votre exercice. Appuyez sur la touche pendant 2 secondes pour remettre la console à zéro. La console entre alors en mode mise sous tension.

#### TOUCHES DE COMMANDE DE VITESSE

(lièvre / tortue)

Appuyez sur la touche lièvre pour augmenter la vitesse par crans de 0,1 km/h; appuyez sur la touche tortue pour réduire la vitesse par crans de 0,1 km/h. Un appui prolongé sur ces touches permet de modifier plus rapidement la vitesse. La plage de vitesse du tapis est de 0,8 à 20,0 km/h.

#### TOUCHE DE COMMANDE D'INCLINAISON

En appuyant sur la touche inclinaison haut, vous augmentez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 0,5 %, en appuyant sur la touche inclinaison bas, vous diminuez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 0,5 %. Une pression plus longue accélère le changement. L'intervalle de changement de l'inclinaison est de 0 – 12 %.

#### SELECTION DIAL

Le cadran de sélection fonctionne de deux manières a) Rotation du cadran. En faisant tourner le cadran dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez augmenter les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre.

En faisant tourner le cadran dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, vous pouvez diminuer les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre. Pendant les profils pré-réglés et [HRC], vous pouvez régler l'intensité en faisant tourner le cadran.

b) Un appui sur le cadran équivaut à [ENTER]. En appuyant sur le cadran, vous acceptez la sélection effectuée à l'aide d'une rotation de celui-ci. Vous pouvez changer l'affichage pendant l'entraînement.

### MÉMOIRE

La touche MEM vous permet d'enregistrer le compteur de l'exercice écoulé en mémoire. L'enregistrement nécessite le choix d'un identifiant d'utilisateur. Chaque identifiant dispose de cinq emplacements de mémoire.

### PSC

La fonction PSC vous permet de régler la vitesse du tapis de course en vous déplaçant sur la piste durant l'exercice, sans toucher au compteur. La fonction PSC nécessite l'utilisation du cardiofréquencemètre. La fonction PSC peut être utilisée durant l'exercice en mode manuel, en mode contrôle fréquence cardiaque (HRC) en mode contrôle par angle, dans les profils Rolling Hills ainsi qu'avec les deux tests de forme physique.

### SET

En appuyant sur la touche SET, vous pouvez sélectionner l'identifiant d'utilisateur, procéder à des réglages concernant les informations d'utilisateur, sélectionner les unités utilisées par l'équipement et vérifier le nombre d'heures et la distance totales d'utilisation de l'équipement. Pendant l'entraînement, vous pouvez changer l'unité de vitesse en appuyant sur [SET].

### AFFICHAGES

HEART RATE (pouls d'entraînement).

45-220 bpm. Le voyant du pouls clignote toujours lorsque le compteur enregistre le rythme cardiaque.

### KCAL

Estimation de la dépense calorique (0-9999 kcal) par crans de 1 kcal.

ELEVATION (Angle d'inclinaison)

0-12 %, par crans de 0,5 %.

TIME (Durée de l'entraînement)

Durée de l'entraînement de 00:00 à 99:59, précision à la seconde, puis, de h1:40 à h9:59, précision à la minute.

### DISTANCE

Distance parcourue en kilomètres (0.00-99,99 km) par crans de 0,01 km.

### SPEED (Vitesse)

Vitesse du tapis en kilomètres (0,8 à 20,0 km/h) par crans de 0,1 km/h. Le voyant lumineux indique l'unité sélectionnée (km/h, mph, pace = minute / kilomètre / miles).

### GRAPHISME/AFFICHAGE DE TEXTE

Dans le modèle T50, l'affichage du texte et du profil ont été réunis, il donne des instructions en anglais à l'utilisateur lors du démarrage et en cours d'exercice.

### RÉGLAGE DES DONNÉES UTILISATEUR

Nous recommandons de choisir un identifiant d'utilisateur et que vous enregistriez vos données personnelles: les informations sont utilisées par ex. pour procéder à une évaluation plus précise de votre dépense énergétique. Vous pouvez également régler les unités utilisées par le tapis de course et visualiser les valeurs d'utilisation totales du tapis de course. En sélectionnant un identifiant d'utilisateur, vous pourrez également enregistrer l'exercice réalisé.

1. Appuyer sur la touche SET. Sélectionnez un identifiant d'utilisateur de 1 à 4 à l'aide de la SELECTION DIAL. Appuyer sur la touche SELECTION DIAL pour commencer les réglages. ATTENTION ! La sélection NO USER est liée aux paramètres de l'équipement, celle-ci vous permet de trouver le temps et la distance d'utilisation totales.
2. Réglez les unités de mesure (Metric = système métrique, Imperial = unités anglaises); modifiez le réglage à l'aide de SELECTION DIAL, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant.





3. Réglez le poids de l'utilisateur. Modifiez le réglage à l'aide de SELECTION DIALS, validez la valeur entrée à l'aide de la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique.
4. Indiquer le sexe (Male = homme, Female = femme); modifiez le réglage à l'aide de SELECTION DIAL, validez la valeur entrée à l'aide de la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique. Cette information est nécessaire pour obtenir les résultats des exercices physiques.
5. Indiquez l'âge de l'utilisateur; modifiez le réglage à l'aide de SELECTION DIALS, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique.
6. Réglez l'utilisation de l'avertissement sonore (ON = avertissement sonore branché, OFF = les avertissements sonores ne sont pas branchés), validez la valeur entrée en appuyant sur la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant. Dans les exercices avec profil, le compteur indique à l'avance de manière sonore les changements de profil.
7. Régler les unités affichées à l'écran (km/h, min/km, mph, min/mile). Modifiez le réglage à l'aide de SELECTION DIALS, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant. IMPORTANT ! Le choix de l'unité peut être fait durant l'exercice: appuyer sur la touche SET une fois, modifiez le réglage à l'aide de SELECTION DIALS, et validez la valeur entrée en appuyant sur la touche SELECTION DIAL.
8. Réglez la vitesse maximum du tapis à l'aide des touches fléchées pour les exercices contrôlés par PSC et par fréquence cardiaque. Dans ces exercices, la vitesse est réglée en fonction du rythme cardiaque de la personne et elle pourrait devenir trop importante pour le bénéfice de l'exercice sans un réglage de la vitesse maximale. La valeur maximum par défaut est 8 km/h. Validez la valeur entrée en appuyant sur la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant.
9. L'affichage TOTAL TIME vous permet de visualiser la durée totale d'utilisation du tapis de course par utilisateur. Une pression sur la touche SELECTION DIAL permet d'afficher l'écran suivant.
10. L'affichage TOTAL DIST vous permet de visualiser la distance totale d'utilisation du tapis de course par utilisateur. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour quitter les réglages utilisateur.

Lorsque vous avez paramétré les informations d'utilisateur, vous pouvez par la suite en tirer parti en commençant l'exercice par la sélection de votre propre identifiant d'utilisateur. L'identifiant d'utilisateur reste dans la mémoire du compteur jusqu'à ce qu'un autre soit sélectionné, que la clé de sécurité soit détachée ou que l'équipement soit débranché.

## VITESSE CONTRÔLÉE PAR POSITIONNEMENT (PSC)

La fonction de contrôle de la vitesse par positionnement (PSC) permet de régler la vitesse du tapis en se déplaçant

sur sa surface. La vitesse du tapis augmente lorsque vous vous déplacez vers l'avant, ralentit lorsque vous vous déplacez vers l'arrière et reste constante lorsque vous êtes au milieu.

**ATTENTION!** L'utilisation de la fonction PSC est conditionnée à l'utilisation de la ceinture de cardiaque! Un petit carré clignotant dans l'affichage du compteur Heart Rate est l'indicateur de l'activation de la fonction de contrôle cardiaque.

**ATTENTION!** Fixez toujours soigneusement la clé de sécurité à votre vêtement lorsque vous utilisez la fonction PSC. Réglez la longueur du cordon de la clé de sécurité de sorte que celle-ci se détache du compteur si vous êtes situé trop en arrière.

**ATTENTION!** Si vous vous entraînez en utilisant la fonction PSC, aucun autre détecteur cardiaque ne doit être situé à proximité du tapis (minimum 2 mètres) ; les signaux simultanés de deux émetteurs mettent la sécurité de l'utilisateur en danger en perturbant la commande de la fonction PSC!

Les réglages de la fonction PSC doivent se faire lorsque le tapis est arrêté.

1. Commencez à utiliser la fonction PSC en fixant les limites de la zone de vitesse. Appuyez sur la touche PSC du compteur.
2. Sur la base du dernier réglage effectué, le compteur affiche le texte PSC ON (fonction branchée) ou PSC OFF (fonction débranchée). Procédez au réglage à l'aide de SELECTION DIAL et appuyez sur la touche SELECTION DIAL.
3. Le texte PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT s'affiche (appuyez sur SELECTION DIAL pour entrer dans le réglage des paramètres PSC, en appuyant sur la touche START, vous quittez le réglage des paramètres). Mettez-vous debout au milieu du tapis. La zone d'accélération commence à environ 10 cm en avant du point de mesure, la zone de décélération à environ 20 cm en arrière du point de mesure. Appuyez sur SELECTION DIAL, le texte PLEASE WAIT 8 s'affiche sur l'écran. Le compteur mesure la distance sur la base du signal cardiaque. Lorsque la mesure est enregistrée au bout de 8 secondes, le texte CALIBRATION READY PRESS START (réglage finalisé, mettre la fonction en marche en appuyant sur la touche START) apparaît.
4. Si le compteur ne reçoit pas de signal cardiaque ou qu'il y a des problèmes dans la mesure de la distance, le compteur revient à l'affichage CALIBRATE. En cas de dysfonctionnement, le texte CHECK TRANSMITTER s'affiche. Vérifiez alors que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture téléométrique.

Si les limites de zones de vitesse vous conviennent, vous pourrez par la suite enclencher la fonction PSC en choisissant PSC ON, appuyant sur la touche SELECTION DIAL et START et en choisissant le mode d'entraînement. Si vous souhaitez modifier les limites de la zone de vitesse, répétez les phases 1 à 3 en vous plaçant à un endroit mieux approprié sur le tapis lors de la phase de mesure.

### TRAINING AVEC LA FONCTION PSC

1. Choisissez le mode d'entraînement Manual, Rolling Hills, un test de condition physique ou l'exercice de rythme cardiaque constant basé sur le réglage de l'inclinaison. Ceux-ci vous permettent de contrôler la vitesse du tapis à





l'aide de la fonction PSC. L'allumage du voyant lumineux sur le compteur indique que la fonction PSC est activée. L'activation de la fonction PSC est indiquée par les barres situées dans l'écran. Les barres indiquent dans quelle zone de vitesse vous vous trouvez (lièvre = accélération, - = vitesse standard, tortue = décélération).

2. Démarrez l'exercice choisi en appuyant sur la touche START et réglez la vitesse du tapis en vous déplaçant en avant et en arrière sur le tapis. Notez que même durant l'utilisation de la fonction PSC, les touches de réglage de la vitesse (tortue/lièvre) peuvent être activées.

**ATTENTION!** Si vous n'êtes pas habitué à la fonction PSC, nous vous recommandons de vous familiariser avec cette fonction à une vitesse d'entraînement peu élevée.

3. Pour arrêter la fonction PSC à la fin de l'entraînement, il suffit d'appuyer deux fois sur la touche STOP.

3. Pour arrêter la fonction PSC à la fin de l'entraînement, il suffit d'appuyer deux fois sur la touche STOP.

## CHOIX DE L'ENTRAÎNEMENT

1. Entraînement manuel, vous réglez vous-même aussi bien la vitesse que l'inclinaison durant l'entraînement.

2. Entraînement HRC par contrôle de la fréquence cardiaque, le tapis de course règle sa vitesse / inclinaison de manière automatique afin que l'entraînement se fasse en permanence au rythme cardiaque que vous aurez réglé, les profils à contrôle par fréquence cardiaque exigent toujours l'utilisation de la ceinture télémétrique.

3. Test de condition physique: le tapis vous offre deux types de test de condition physique, un test de 2 km de marche ainsi que le test de Cooper de 12 minutes de course.

4. Entraînement avec profil préprogrammé durant lequel la vitesse / l'angle ou le niveau cardiaque varient de manière préprogrammée.

## MANUAL (ENTRAÎNEMENT MANUEL)

### QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE)

1. L'entraînement manuel est le réglage par défaut du tapis de course. Vous pouvez commencer directement l'entraînement en appuyant sur la touche START. Le tapis se met en route à une vitesse de 1,5 km/h. Vous pouvez aussi régler la vitesse de démarrage à l'aide de [SELECTION DIAL] tout de suite après avoir confirmé la sélection de l'entraînement [MANUAL] à l'aide de [SELECTION WHEEL]. Commencez à vous entraîner en appuyant sur la touche [START].

### DÉMARRAGE AVEC UN IDENTIFIANT D'UTILISATEUR

2. Si vous souhaitez tirer parti de vos informations utilisateur ou enregistrer votre exercice, paramétrez vos informations utilisateur ou sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4). Appuyez sur la touche START pour valider le réglage.

3. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte Manual.

4. Appuyez sur la touche START, le tapis se met en route à une vitesse de 1,5 km/h. Vous pouvez régler la vitesse à l'aide des touches Lièvre/Tortue et à l'aide de PSC. Vous pouvez régler l'inclinaison à l'aide des touches de commande d'inclinaison.

5. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Durant les pauses, vous pouvez enregistrer votre entraînement dans la mémoire de la console (reportez-vous à la fonction MEMORY), afficher le compte-rendu de votre entraînement en appuyant sur SELECTION DIAL ou arrêter l'exercice en pressant sur STOP (pendant quelques secondes).

En appuyant deux fois sur la touche STOP (une pression plus longue) le programme d'entraînement s'arrête, le compteur affiche alors les informations sur la performance et passe en mode veille.

## ENTRAÎNEMENT PAR CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les exercices à fréquence cardiaque constant permettent de s'entraîner à un niveau choisi de vitesse de la fréquence cardiaque. Les profils contrôlés par la fréquence cardiaque requièrent toujours l'utilisation de la ceinture télémétrique. Si la mesure du rythme cardiaque ne fonctionne pas, le champ de texte affiche le message d'erreur suivant CHECK TRANSMITTER. Vérifiez dans ce cas que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.

1. Si vous souhaitez tirer parti de vos informations utilisateur ou enregistrer votre exercice, paramétrez vos informations utilisateur ou sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4). Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.

2. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte HRC. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.

3. Sélectionnez un modèle de contrôle cardiaque avec le SELECTION DIAL:

a) Speed (Vitesse) = Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur la variation de vitesse du tapis. Si vous le souhaitez, vous pouvez changer l'inclinaison pendant l'exercice.

b) Elevation (Inclinaison) = Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur la variation de l'angle d'inclinaison du tapis. Dans cette forme d'entraînement, vous réglez vous-même la vitesse du tapis, soit à l'aide de la fonction PSC, soit à l'aide des touches lièvre et tortue.

c) Combination (Combinaison) = Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur un réglage équilibré et simultané de la vitesse et de l'angle d'inclinaison du tapis.

4. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour confirmer votre choix.

5. Réglez la valeur de pouls (80-180) à l'aide de

6. Appuyez sur la touche START pour commencer l'exercice. Vous pouvez régler le niveau de pouls à l'aide de SELECTION DIAL pendant l'exercice.

7. L'écran du profil affiche toutes les minutes les



informations sur la vitesse de l'entraînement. Au bout de 20 minutes, l'affichage commence à se déplacer vers la gauche de sorte que les informations sur la vitesse sont indiquées pour les 20 dernières minutes. En appuyant sur la touche SELECTION DIAL durant l'exercice, l'écran affiche la vitesse, l'angle, la fréquence cardiaque cumulés.

8. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Durant les pauses, vous pouvez enregistrer votre entraînement dans la mémoire de la console (reportez-vous à la fonction MEMORY), afficher le compte-rendu de votre entraînement en appuyant sur SELECTION DIAL ou arrêter l'exercice en pressant sur STOP (pendant quelques secondes). effectuée à l'aide d'une rotation de celui-ci.

### TEST DE CONDITION PHYSIQUE

Le tapis de course permet de passer deux tests différents de condition physique. Un test de marche sur 2 km, moins éprouvant, qui doit être effectuée à marche soutenue. Pour les personnes en bonne condition physique, mieux vaut choisir le test de course de Cooper qui dure 12 minutes.

1. Sélectionnez 2 KM TEST / COOPER en tournant le bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
2. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL, ce qui vous permet de choisir soit le test de marche de 2 km, soit le test de COOPER. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.

### LE TEST DE MARCHÉ 2 KM

Le test de marche nécessite l'utilisation du cardiofréquencemètre. Dans le test de marche, la condition physique est mesurée en fonction du rythme cardiaque durant l'exercice et sur la base de la durée nécessaire pour parcourir 2 km. Le test est précédé d'une séquence de 3 minutes d'échauffement. Tunturi vous recommande de continuer à marcher tranquillement après le test, pour que le pouls retombe doucement à sa valeur normale. Sur la base du test, le compteur affiche l'évaluation de votre pouvoir d'absorption d'oxygène maximal.

### MISE EN ROUTE DU TEST DE MARCHÉ:

En faisant tourner le cadran dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez augmenter les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre. En appuyant sur le cadran, vous acceptez la sélection effectuée à l'aide d'une rotation de celui-ci.

1. Le compteur demande la taille (HEIGHT) de la personne.
2. Le compteur demande le sexe (SEX) de la personne.
3. Le compteur demande le poids (WEIGHT) de la personne.
4. Le compteur demande l'âge (AGE) de la personne.
5. L'écran du compteur indique que la séquence d'échauffement de 3 minutes (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) peut commencer. Démarrez la séquence d'échauffement en appuyant sur la touche START.
6. L'angle du tapis de course se règle automatiquement à 1% d'angle, pour simuler la résistance au vent durant le test. Réglez la vitesse à l'aide des touches de vitesse. Pour l'échauffement, nous recommandons une cadence de marche légèrement plus soutenue qu'à l'ordinaire.
7. Durant la séquence d'échauffement le compte se fait à rebours pendant trois minutes. Lorsque l'horloge affiche 0:00, le compteur émet un signal sonore et le véritable test commence (TEST STARTED!).

Réalisation du test de marche:

1. L'objectif de ce test est de parcourir 2 km en marchant le plus rapidement possible. Réglez vous-même la vitesse à l'aide des touches de vitesse. N'oubliez pas, il est interdit de courir durant le test!
2. Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne pas, l'écran du compteur l'indique avec le texte CHECK TRANSMITTER. Vérifiez dans ce cas que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.
3. À la fin du parcours de 2 km, le compteur émet un signal sonore. Ensuite la phase de ralentissement pour une durée de 5 minutes se met automatiquement en marche, puis le tapis s'arrête en fin de cycle. Le champ textuel du compteur indique le résultat de test sous la forme de pouvoir d'absorption d'oxygène, ainsi qu'une évaluation de la condition physique. Comparez votre résultat au tableau ci-contre qui définit les niveaux de forme physique pour les différentes classes d'âges.

### TEST DE COOPER

Le test de Cooper évalue le niveau de forme physique sur la base de la distance parcourue en courant pendant 12 minutes: plus la distance parcourue est longue, meilleure est votre forme physique. Le test est précédé d'une séquence de 3 minutes d'échauffement. Tunturi vous recommande de continuer à marcher tranquillement après le test, pour que le pouls retombe doucement à sa valeur normale. Sur la base du test, le compteur affiche l'évaluation de votre pouvoir d'absorption d'oxygène maximal.

### DÉMARRAGE DU TEST DE COOPER:

En faisant tourner le cadran dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez augmenter les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre. En appuyant sur le cadran, vous acceptez la sélection effectuée à l'aide d'une rotation de celui-ci.

1. L'écran du compteur indique COOPER SELECTED. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.
2. Le compteur demande le sexe (SEX) de la personne.
3. Le compteur demande l'âge (AGE) de la personne.
4. L'écran du compteur indique que la séquence d'échauffement de 3 minutes (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) peut commencer. Démarrez la séquence d'échauffement en appuyant sur la touche START.
5. L'angle du tapis de course se règle automatiquement à 1% d'angle, pour simuler la résistance au vent durant le test. Réglez la vitesse à l'aide des touches de vitesse. Pour l'échauffement, nous recommandons une cadence de marche légèrement plus soutenue qu'à l'ordinaire.
6. Durant la séquence d'échauffement le compte se fait à rebours pendant trois minutes. Lorsque l'horloge affiche 0:00, le compteur émet un signal sonore et le véritable test commence (TEST STARTED!).

### RÉALISATION DU TEST DE COOPER:

1. L'objectif du test est de parcourir la distance la plus longue possible pendant 12 minutes. Vous réglez vous-même la vitesse du tapis à l'aide des touches lievre et tortue.
2. Le champ textuel du compteur donne l'estimation du résultat de test selon la vitesse utilisée.
3. Au bout de 12 minutes, le compteur émet un signal sonore. Ensuite la phase de ralentissement pour une durée de 5 minutes se met automatiquement en marche, puis le tapis s'arrête en fin de cycle. Le champ textuel du compteur indique le résultat de test sous la forme de



pouvoir d'absorption d'oxygène, ainsi qu'une évaluation sur la condition physique. Comparez votre résultat au tableau ci-contre qui définit les niveaux de forme physique pour les différentes classes d'âges.

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

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

## PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

Afin de vous assurer un entraînement agréable et répondant à vos objectifs, Tunturi a développé des profils d'entraînement fonctionnant de différentes manières. Le compteur prévient à l'avance des changements dans le profil par un signal sonore. L'affichage du profil indique le mode de profil ainsi que les informations sur la colonne suivante du profil. Si vous souhaitez tirer parti de vos informations utilisateur ou enregistrer votre exercice, paramétrez vos informations utilisateur ou sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4).

A. Les profils combinés 4 à 6 sont des profils d'entraînement de niveaux et de degrés variés dans lesquels la vitesse et l'angle sont préprogrammés. Vous pouvez échelonner la vitesse au niveau souhaité et régler la durée de l'exercice en fonction de la durée ou de la distance. Les profils ne requièrent pas l'utilisation de la ceinture télémétrique, mais la ceinture télémétrique donne cependant des informations intéressantes sur votre performance.

- Appuyez sur la touche SELECTION DIAL, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du profil (4-6) désiré. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.
- By using the [SELECTION DIAL], first select and confirm training against time or a training distance. Then, select and confirm the desired value. When training against time, you can select a target time between 10 minutes to 3 hours (in 5 minute steps). When training with a pre-set distance, you can select the training distance between 3 km and 42 km (in 1 km steps).
- Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route. Vous pouvez échelonner le niveau de vitesse du profil à l'aide de SELECTION DIALS, par incréments de 1 % vers le haut et vers le bas. En appuyant sur la touche SELECTION DIAL durant l'exercice, l'écran affiche le profil de vitesse, d'angle et de la fréquence cardiaque cumulés durant l'entraînement.
- En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Durant les pauses, vous pouvez enregistrer votre entraînement dans la mémoire de la console (reportez-vous à la fonction MEMORY), afficher le compte-rendu de votre entraînement en appuyant sur SELECTION DIAL ou arrêter l'exercice en pressant sur STOP (pendant quelques secondes).
- La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête pour valider le réglage.

B. Rolling Hills est un exercice de type intervalle, vous pouvez régler la distance et la durée en cours d'exercice et vous déterminez vous-même la vitesse du tapis. Durant l'exercice Rolling Hills, vous pouvez régler votre vitesse à l'aide de la fonction PSC. Si vous n'utilisez pas la fonction PSC, le profil n'exige pas l'utilisation du cardiofréquencemètre, mais celui-ci vous donne des informations intéressantes sur votre performance.

- Appuyez sur la touche SELECTION DIAL, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du profil 4. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.
- Poussez sur SELECTION DIAL pour sélectionner puis confirmer la durée ou la distance de l'entraînement. Confirmez la valeur souhaitée. Vous pouvez choisir une durée d'entraînement allant de 10 minutes à 3 heures, se définissant par intervalle de 5 minutes. Si vous optez pour une distance prédéfinie, vous pouvez choisir une distance allant de 3 km à 42 km, se définissant par intervalle d'1 km.
- Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route. Réglez la vitesse à l'aide des touches de réglage de la vitesse ou PSC. En appuyant sur la touche SELECTION DIAL durant l'exercice, l'écran affiche le profil d'angle et de la fréquence cardiaque cumulés durant l'entraînement.
- Vous pouvez échelonner le profil d'inclinaison à l'aide de SELECTION DIAL.
- En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Durant les pauses, vous pouvez enregistrer votre entraînement dans la mémoire de la console (reportez-vous à la fonction MEMORY), afficher le compte-rendu de votre entraînement en appuyant sur SELECTION DIAL ou arrêter l'exercice en pressant sur STOP (pendant quelques secondes).
- La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).



C. Les profils HRC 8-11 sont des exercices basés sur la fréquence cardiaque avec différents niveaux d'intensité ; vous pouvez en régler la durée. Les profils avec contrôle par fréquence cardiaque requièrent toujours l'utilisation d'une ceinture télémétrique. Si la mesure du rythme cardiaque ne fonctionne pas, le champ de texte affiche le message d'erreur suivant CHECK TRANSMITTER. Vérifiez alors que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.

1. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du profil (8-11) désiré. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.
2. Sélectionnez un modèle de contrôle cardiaque avec les touches fléchées. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.
3. Poussez sur SELECTION DIAL pour sélectionner puis confirmer la durée ou la distance de l'entraînement. Confirmez la valeur souhaitée. Vous pouvez choisir une durée d'entraînement allant de 10 minutes à 3 heures, se définissant par intervalle de 5 minutes. Si vous optez pour une distance prédéfinie, vous pouvez choisir une distance allant de 3 km à 42 km, se définissant par intervalle de 1 km.
4. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route. Vous pouvez échelonner le niveau de vitesse du profil à l'aide de SELECTION DIAL, par incréments de 5 % vers le haut et vers le bas.
5. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche START. Vous pouvez aussi enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire). En appuyant deux fois sur la touche STOP le programme d'entraînement s'arrête, le compteur affiche alors les informations sur la performance et passe en mode veille.
6. La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).

## PROFILS

(Les figures se trouvent sur les pages au dos du dépliant)

**Profil 1 (Hill Walk).** Ce profil est conçu avec des changements d'angles réguliers et une cadence de marche plutôt soutenue et régulière. Ce profil convient aux débutants et aux personnes pratiquant la marche. Avec les paramètres standard, la vitesse moyenne est de 5,2 km/h et la vitesse maximale de 5,8 km/h, l'angle moyen est de 2,7%.

**Profil 2 (Hill Jog).** Ce profil est basé sur des changements d'angles variables et une cadence de course relativement régulière et pas trop poussée. Ce profil convient aux débutants et pour les personnes souhaitant entretenir leur forme physique. Avec les paramètres standard, la vitesse moyenne est de 6,9 km/h et la vitesse maximale de 7,2 km/h, l'angle moyen est de 1,9%.

**Profil 3 (Hill Run).** Le profil est basé sur un angle régulier et peu prononcé ainsi que sur une cadence de course soutenue à changements réguliers. Ce profil convient aux personnes pratiquant la course à pied. Avec les paramètres standard, la vitesse moyenne est de 11,6 km/h et la vitesse maximale de 12,5 km/h, l'angle moyen est de 1,8%.

**Profil 4 (Rolling Hills).** Profil de distance: vous pouvez régler la distance du profil en kilomètres. Ce profil est développé

particulièrement pour les pratiquants de la discipline, mais apporte également un changement aux exercices de maintien de forme physique. La distance maximale est de 42 km, 3km avec les paramètres préréglés, réglage tous les 1 km. Les paramètres d'angle sont de type intervallaire, l'angle moyen est de 2,4 %.

**Profil 5 (Fatburner 1).** Profil cardiaque à puissance basse, basé sur une augmentation et une baisse régulières du rythme cardiaque. Ce profil convient au contrôle du poids. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 114, le taux maximal de 125.

**Profil 6 (Fatburner 2).** Profil cardiaque à puissance moyenne, basé sur une augmentation et une baisse du rythme cardiaque de type intervallaire. Ce profil convient au maintien de la forme physique et au contrôle du poids. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 122, le taux maximal de 136.

**Profil 7 (Cardio).** Profil cardiaque de puissance moyenne, basée sur une augmentation et une baisse régulière du rythme cardiaque, le rythme cardiaque est aux environs de 130-140 pendant presque tout l'exercice. Ce profil convient parfaitement au maintien de la forme physique. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 129, le taux maximal de 145.

**Profil 8 (Fit).** Profil cardiaque de puissance élevé, basé sur une augmentation et une baisse régulière du rythme cardiaque, le rythme cardiaque est aux environs de 135-145 pendant presque tout l'exercice. Ce profil convient au maintien et au développement de la forme physique. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 133, le taux maximal de 150.

## FONCTIONS DE LA MÉMOIRE

L'utilisation des fonctions de la mémoire nécessite un identifiant d'utilisateur: l'exercice sera enregistré sous l'identifiant sélectionné. Vous pouvez enregistrer en mémoire 5 exercices / identifiant.

### ENREGISTREMENT DE VOS PROPRES PROFILS

1. Vous pouvez enregistrer le profil de votre entraînement une fois l'exercice terminé ou après avoir terminé l'exercice en appuyant une fois sur la touche STOP. Accédez au mode d'enregistrement en appuyant sur la touche MEM.
  2. Le texte sur l'écran demande dans quel emplacement de mémoire (SAVE AS OWN 1-5) vous voulez enregistrer l'exercice. Choisissez l'emplacement souhaité à l'aide de SELECTION DIAL et validez votre sélection en appuyant sur la touche SELECTION DIAL- l'exercice est enregistré dans cet emplacement de mémoire.
  3. Si tous les emplacements de mémoire sont déjà utilisés, remplacez un ancien profil par le nouveau. Dans ce cas, le compteur demande confirmation de la validation (REPLACE OWN 1-5). Validez votre sélection en appuyant sur la touche SELECTION DIAL: l'exercice est enregistré dans cet emplacement de mémoire.
  4. L'écran du compteur confirme l'enregistrement (SAVED AS OWN 1-5). Le compteur repasse automatiquement en mode de démarrage.
- IMPORTANT ! Il est possible d'enregistrer au maximum 30 vitesses ou modifications d'angles au cours d'un même profil. Le profil à enregistrer doit durer au minimum 10 minutes.
- Utilisation de votre propre profil







1. Sélectionnez votre identifiant d'utilisateur.
2. Appuyez sur la touche MEM.
3. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL jusqu'à ce que le voyant du profil souhaité s'allume (01-5 MEMORY).
4. Sélectionnez RERUN pour utiliser le profil sans le modifier ou RACE pour l'utiliser avec la fonction Race.
5. Poussez sur SELECTION DIAL pour sélectionner puis confirmer la durée ou la distance de l'entraînement. Confirmez la valeur souhaitée. Vous pouvez choisir une durée d'entraînement allant de 10 minutes à 3 heures, se définissant par intervalle de 5 minutes. Si vous optez pour une distance prédéfinie, vous pouvez choisir une distance allant de 3 km à 42 km, se définissant par intervalle d'1 km.
6. Démarrez le profil en appuyant sur la touche START.
7. Dans la fonction RERUN, vous pouvez échelonner votre propre profil et l'enregistrer à nouveau avec ses modifications.

#### Fonction compétition

En choisissant l'option RACE dans la sélection de vos propres profils de vitesse/d'angle, vous pouvez entrer en compétition avec les performances que vous avez déjà réalisées. L'objectif est de courir le plus rapidement possible durant le profil.

1. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route.
2. Réglez votre vitesse manuellement ou à l'aide de la fonction PSC selon vos besoins.
3. L'écran du compteur vous indique, pendant l'exercice, son avancement, les changements à venir ainsi que votre statut par rapport aux performances enregistrées: le texte "YOU ARE x.xx BEHIND" indique que vous êtes la durée affichée en retrait des performances enregistrées, le texte "YOU ARE x.xx AHEAD" quant à lui indique que vous êtes la durée affichée en avance sur les performances enregistrées.
4. À la fin du profil, le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).

## ENTRETIEN

### NETTOYAGE DE L'APPAREIL ET LUBRIFICATION DE LA PLAQUE DE BASE

#### L'ABSENCE DE LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE PEUT ENTRAÎNER L'ANNULATION DE LA GARANTIE!

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant. Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Veillez à ce que l'environnement du tapis de course soit propre. À l'usage, le tapis de course accumule de la poussière par ex. ce qui peut poser des problèmes dans le fonctionnement de l'appareil.

Dans le cas d'une utilisation moyenne à la maison (60 minutes par jour maximum), vérifiez la lubrification une fois par mois. Cependant, ne lubrifiez la courroie que si nécessaire. Si l'utilisation du tapis de course est plus intensive, la lubrification doit être vérifiée plus souvent. Il est préférable de le faire avant chaque séance d'entraînement. Pour vérifier la lubrification, procédez comme suit :

1. Assurez-vous que le tapis de course est éteint. Montez sur la courroie de course et placez-vous à l'emplacement

où vous courez normalement.

2. Prenez appui avec vos mains sur le guidon et poussez la courroie avec vos pieds d'avant en arrière. La courroie doit alors se déplacer doucement et régulièrement, sans bruit.
3. Si vous remarquez des mouvements brusques ou si la courroie ne se déplace pas, vérifiez la lubrification en passant votre main sous la courroie.

Pour lubrifier, procédez comme suit:

1. Dépliez la piste de course et verrouillez-la.
2. Ouvrez le flacon.
3. Placez le flacon de lubrifiant entre la ceinture et la planche.
4. Dirigez le flacon le plus près possible du centre de la ceinture de course.
5. Pressez le flacon pour verser la moitié du lubrifiant.
6. Faites avancer le tapis de moitié et répétez les étapes 4 et 5.
7. Abaissez le tapis en position normale. Exécutez votre séance d'entraînement sur le tapis de course ou faites-le fonctionner pendant au moins 5 minutes.

**ATTENTION!** Pour lubrifier votre tapis de course, utilisez uniquement un lubrifiant silicone T-Lube S. Si vous souhaitez acheter du lubrifiant T-Lube ou obtenir des informations sur la lubrification et la maintenance, contactez votre distributeur Tunturi local.

#### REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

Surveillez la course de tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire. En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, le tapis n'a pas à être réaligné, si l'appareil a été placé sur une surface bien plane et le tapis est tendu comme il faut l'alignement de l'appareil est correct.

A l'usage cependant, du fait par exemple que le mouvement de course de l'utilisateur peut être irrégulier, il peut arriver que le tapis se mette à dévier sur le côté. Si le tapis dévie pour déborder sur l'un des côtés, procédez comme suit:

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de tour dans le sens inverse. Tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois. Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.
3. Vérifiez que le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment. Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

#### REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Si en utilisation le tapis commence à patiner, il faudra régler sa tension. Laissez tout de même toujours le plus de jeu possible. Le réglage de la tension s'effectue à l'aide des mêmes vis que ceux de l'alignement.





1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Tourner les deux vis d'un huitième de tour dans le sens horloge.
3. Ralentissez la marche du tapis en faisant comme si vous descendiez le long d'une pente raide. Si le tapis continue à patiner, répétez les points 2 et 3.

Remarquez que si vous ralentissez trop fortement, il est normal que le tapis se mette à patiner. Si le tapis patine en permanence malgré les réglages, contactez votre vendeur.

### 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.

Si votre tapis se comporte de façon anormale, placer l'interrupteur en position OFF et attendez environ 1 minute. Remettez le tapis en marche et vérifiez que l'anomalie a disparu. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contactez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi.

### CODER D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran.

**E1:** Mauvais fonctionnement du capteur de vitesse. Retirez le fil électrique, attendez une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

**E6, E7:** Mauvais fonctionnement du moteur de levage. Retirez le fil électrique, attendez une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

### DISPOSITIF DE PROTECTION À MAXIMUM DE COURANT (DISJONCTEUR)

Si la consommation électrique du tapis de course devient trop importante, par mesure de sécurité le disjoncteur du tapis coupe l'alimentation électrique et le fusible situé à côté de l'interrupteur électrique saute vers le haut. Avant de continuer à utiliser l'appareil, vérifier tout particulièrement la lubrification du tapis ainsi que les autres causes mécaniques possibles à un déclenchement du disjoncteur. Appuyer sur le fusible pour le remettre en place et l'appareil est de nouveau prêt pour son utilisation.

## TRANSPORT ET RANGEMENT

### DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

Une fois le montage terminé, vous pouvez déplier le tapis de course verticalement pour l'entreposer. Relevez le plateau jusqu'à ce qu'il se verrouille en position de stockage.

Assurez-vous d'entendre le son du verrouillage du plateau afin d'avoir la garantie que ce dernier est en place et ne tombera pas.

**ATTENTION!** Vérifiez que l'inclinaison du tapis de course est sur 0 avant de déplier le plateau. Si ce n'est pas le cas, le mécanisme peut être endommagé.

### POUR BAISSER LE TAPIS DE COURSE

Appuyez d'abord sur la pédale, puis poussez le cadre vers la console. Laissez le plateau s'abaisser vers le sol (Figure 6).

**REMARQUE:** Cet appareil dispose d'une fonctionnalité de déploiement sécurisé intégrée afin de vous aider à baisser le plateau doucement. Assurez-vous que des enfants ou des objets ne se trouvent pas à proximité de l'appareil lorsque vous le baissez.

**REMARQUE:** manipulez l'appareil avec précaution même s'il est conçu avec un cylindre un gaz qui enlève la majorité du poids du plateau.

Avant de déplacer le T50, vérifiez que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale et du tapis de course. Pliez le tapis jusqu'à ce qu'il soit verrouillé et poussez le matériel grâce à ses roues conçues pour le transport. Baissez le tapis de course sur le sol avec précaution.

Nous vous recommandons d'utiliser une base de protection lors du transport du matériel.

Figure 5

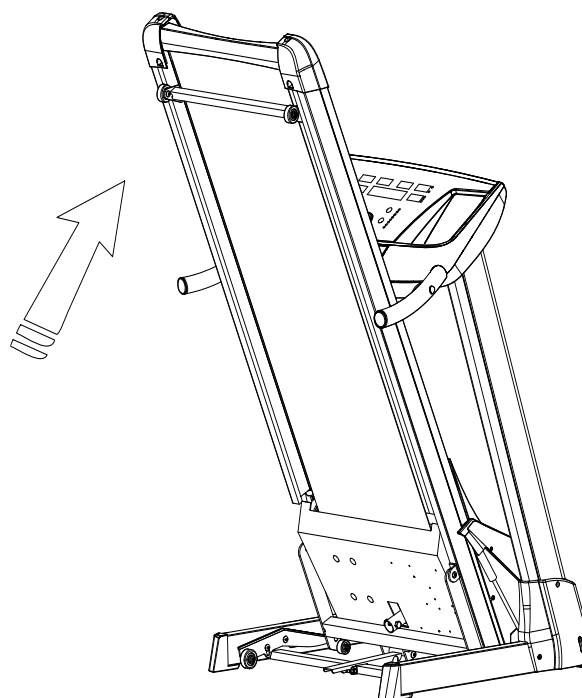
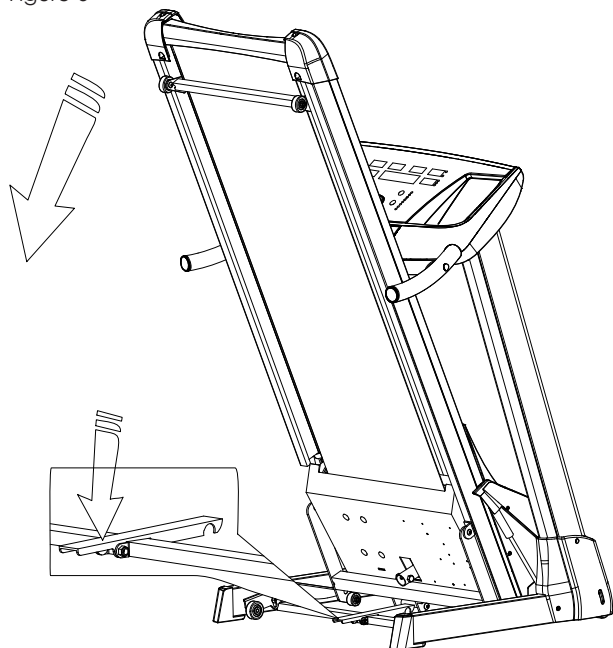


Figure 6



## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	197 cm (107 cm)
Hauteur	137 cm (178 cm)
Largeur	94 cm
Poids	101 kg
Surface de course	51 x 150 cm
Vitesse	0.8-20.0 km/h
Angle d'inclinaison	0-12 %
Moteur	3.0 HP

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.

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**

## CONTENTS

MONTAGE	37
HARTSLAG	38
METER	39
INSTELLING VAN GEBRUIKERGEGEVENS	39
POSITION SPEED CONTROL (PSC)	40
TRAININGSKEUZE	41
MANUELE TRAINING	41
HARTSLAGAANGEPASTE TRAINING	41
CONDITIE TEST	42
TRAININGSPROFIELEN	43
GEHEUGENFUNCTIE	44
ONDERHOUD	45
TRANSPORT EN OPSLAG	46
TECHNISCHE GEGEVENS	47

### 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 dit waardeert. Met deze Tunturi looptrainer 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. Informatie betreffende het gebruik van Uw trainingsapparatuur en een efficiënte training hiermede kunt U in deze gids en Tunturi's website [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com) vinden.

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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 zorgvuldig op.

- De trainer mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het stroomverbruik bedraagt maximaal 10 A. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan. Spanningsfluctuaties van meer dan 10% kunnen storingen in de werking van de trainer veroorzaken of de elektronische componenten beschadigen. Indien de netspanning onvoldoende gereguleerd is of de trainer anderszins niet overeenkomstig deze gebruiksaanwijzing wordt aangesloten, vervalt de garantie.
- De T50 mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.
- Beperk 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 T50 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.
- Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

### BEWAAR DEZE HANDLEIDING ALS NASLAGWERK

# MONTAGE

We raden u aan om het apparaat met twee volwassen personen te monteren. Neem de loopband niet uit de doos: ter bescherming van de vloer kunt u bij de montage de verpakking als ondergrond gebruiken.

Kijk voor de montage van het toestel na of alle onderdelen aanwezig zijn:

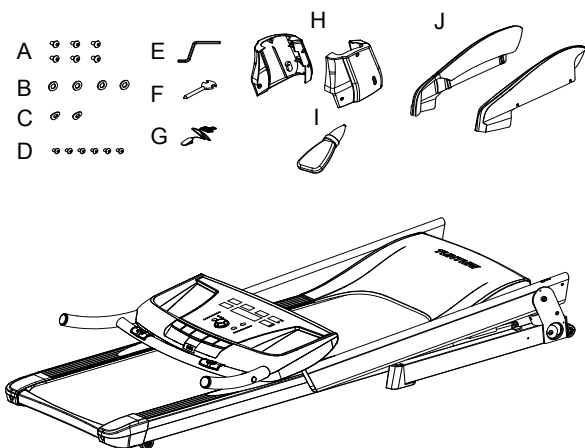
1. Frame
2. Netsnoer
3. Montageset (de inhoud is gemarkeerd met een \* op de lijst van reserveonderdelen): bewaar de montagegereedschappen voor eventuele bijregeling van het toestel achteraf.

Neem in geval van problemen contact op met uw geautoriseerde Tunturi-dealer. De richtingaanduidingen links, rechts, voor en achter moeten begrepen worden vanuit de trainingspositie. Voorzichtig: vouw het lopdek op alvorens de loopband uit de doos te nemen.

## STAP 1

Neem het zakje met het schroefmateriaal en de onderdelen die u op de lijst hieronder vindt.

Tekening 1

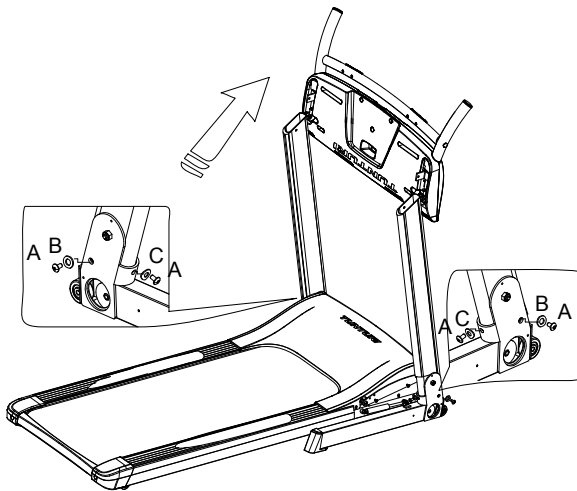


Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	6
B	Washer 8*18	4
C	Washer 10*25	2
D	Screw M4*6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2

## STAP 2

Kantel het opstaande framedeel omhoog en plaats de moeren (A) en ringen (B) in de gaten aan de onderkant van het opstaande framedeel. Gebruik de schroevendraaier (F) om ze goed aan te spannen.

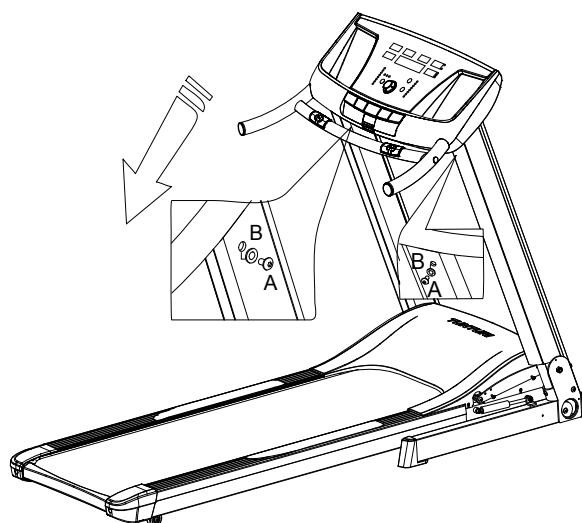
Tekening 2



## STAP 3

Draai de console in de juiste positie. Gebruik de inbussleutel (E) om de schroeven (A) en de ringen (B) in de gaten bovenaan het opstaande framedeel aan te spannen.

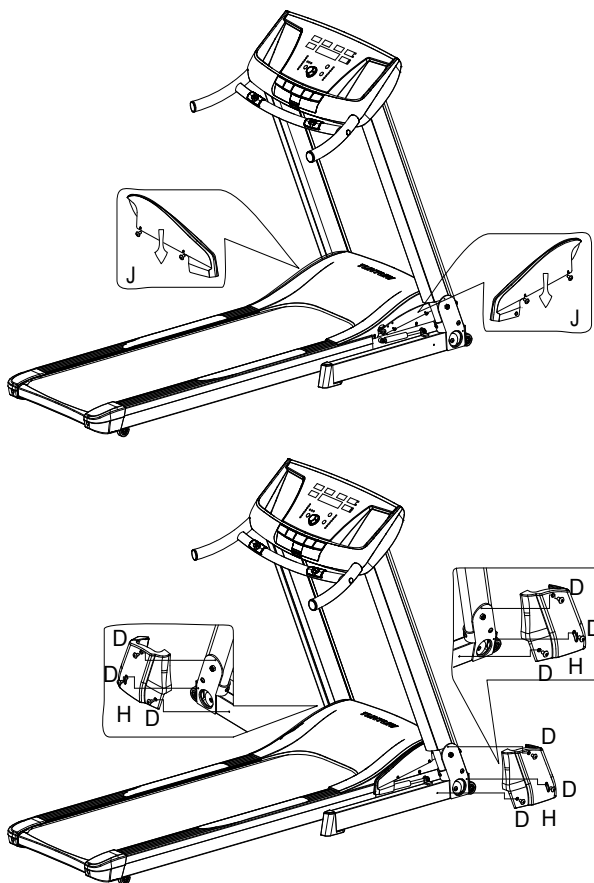
Tekening 3



#### STAP 4

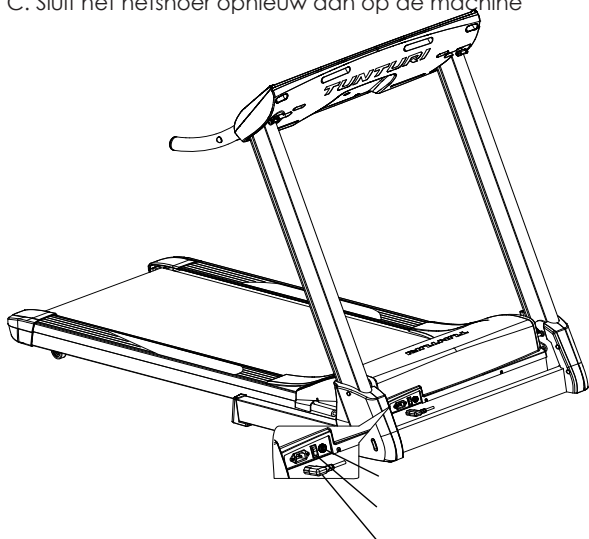
Bevestig de zijplaten (H) met de schroeven (D) onderaan het opstaande framedeel en span goed aan.

Tekening 4



**VOORZICHTIG!** Het toestel valt automatisch uit bij overspanning. Ga als volgt te werk om het toestel te herstarten:

- Trek het netsnoer uit het toestel.
- Druk op de veiligheidsschakelaar
- Sluit het netsnoer opnieuw aan op de machine



#### TREK EERST HET NETSNOER UIT EN DRUK PAS DAARNA DE VEILIGHEIDSSCHAKELAAR IN

Indien u na het uitschakelen van de console de loopband op het net aangesloten laat, blijft de console onder

stroom staan. Deze loopband is uitgerust met een veiligheidssysteem dat het toestel automatisch uitschakelt wanneer het zes uur niet gebruikt wordt. Indien het toestel automatisch uitgeschakeld werd, ga dan als volgt te werk om het toestel te herstarten:

- Trek het netsnoer uit het toestel.
- Sluit het netsnoer opnieuw aan op het toestel om te herstarten.

## HARTSLAG

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. De telemetrische borstbandsensor is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker heeft, moet u eerst uw arts raadplegen over het gebruik van draadloze hartslagmeting.

**BELANGRIJK!** Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken.

Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektrodes aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektrodes contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op. Door vocht en transpiratie op de elektrodes kan de zender aan blijven staan. Om lege batterijen te voorkomen maakt u de elektrodes na gebruik goed schoon en droog.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een tееvee of andere elektronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

#### 220 - DE LEEFTIJD

Het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de risicogroepen behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.



### **Beginner : 50 tot 60 % van de maximale hartslag**

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

### **Gemiddelde sporter : 60 tot 70 % van de maximale hartslag**

Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week - heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

### **Getrainde sporter : 70 tot 80 % van de maximale hartslag**

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

## METER

### **TOETSEN**

#### **START / STOP**

Hiermee start u de geselecteerde training en activeert u de loopband. Als u deze knop indrukt tijdens de training, wordt de loopband stopgezet en schakelt deze gedurende 5 minuten over op de pauzestand. U kunt de onderbroken training opnieuw starten door binnen 5 minuten weer op de knop [START / STOP] te drukken. Houd deze knop ingedrukt om uw training te beëindigen. Houd de knop gedurende 2 seconden ingedrukt om de console te resetten. De console schakelt vervolgens over in de aan-stand.

#### **SNELHEID (Haas / Schildpad)**

Door op de toets HAAS te drukken kunt u de snelheid van de band te doen toenemen in stappen van 0,1 km/h. De SCHILDPAD - toets dient om de snelheid van de band laten afnemen in stappen van 0,1 km/h. Langer op deze toetsen drukken maakt dat de snelheid sneller verandert. De loopbandsnelheid is van 0,5 tot 20,0 km/h.

#### **LOOPHOEK**

Door op de loophoek omhoog -toets te drukken, verhoogt u de hellinghoek telkens met 0,5 %; door op de loophoek omlaag -toets te drukken, verlaagt u de hellinghoek met telkens 0,5 %. Als u een toets ingedrukt houdt, versnelt u de verandering. De hellinghoek kunt u van 0 tot 12 % veranderen.

#### **SELECTION DIAL**

U kunt het keuzewiel op twee manieren gebruiken:

- a)** Draaien aan het wiel. Door het wiel rechtsom te draaien, kunt u de instelwaarden verhogen en de programma's in de volgorde van de programma's doorlopen. Door het wiel linksom te draaien, kunt u instelwaarden verlagen en de programma's in de volgorde van de programma's doorlopen. Tijdens vooraf ingestelde profielen en [HRC] kunt u de intensiteit instellen door aan het keuzewiel te draaien.
- b)** Het wiel indrukken [ENTER]. Door het wiel in te drukken, kunt u de keuze bevestigen die u eerder hebt gemaakt door aan het wiel te draaien. Tijdens de training kunt u de weergave aanpassen.

### **MEMORY**

Met de MEM-knop kunt u de zojuist afgesloten training in het geheugen van de meter opslaan. Daarvoor is een gebruikerscode vereist. Elke gebruikerscode heeft 5 geheugenlocaties.

### **PSC**

Met de PSC-functie kunt u zonder de meter aan te hoeven raken de snelheid van de loopmat tijdens de training wijzigen, door een andere plaats op de mat te kiezen. Voor de PSC-functie is het nodig dat de hartslagmeter in gebruik is. De PSC-functie kan worden gebruikt bij met de hand in te stellen training, bij HRC-training die wordt bestuurd door de hellingshoek, in het Rolling Hills-profiel en bij beide conditietesten.

### **SET**

De SET-knop dient voor de selectie van uw gebruikerscode, voor het instellen van uw gebruikersgegevens, voor selectie van de meeteenheden die het toestel gebruikt en voor het bekijken van de totale loopafstand en loopuren van het toestel. Tijdens de training kunt u de snelheidseenheden wijzigen door op [SET] te drukken.

### **FUNCTIES**

#### **HEART RATE (hartslagmeting)**

45-220 bpm. Het hartslaglampje licht altijd op, als de meter het hartsignaal registreert.

#### **KCAL (Calorieën)**

Calorieverbruik 0-9999 kcal met 1 kcal nauwkeurigheid

#### **ELEVATION (loophoek)**

0-12 %, met 0,5 % nauwkeurigheid

#### **TIME (tijd)**

Trainingstijd 0:00 - 99:59 met 1 s nauwkeurigheid, h1:40-h9:59 met 1 min nauwkeurigheid

#### **DISTANCE (Afstand)**

Trainingsafstand 0,00-99,99 km met 0,01 km nauwkeurigheid

#### **SPEED (Snelheid)**

Snelheid van de mat 0,8-20,0 km/h / 11,2mph, met 0,1 km/h nauwkeurigheid. De controlelamp geeft de geselecteerde eenheid aan (km/h, mph, pace = minuut / kilometer / miles).

#### **GRAFIEK//TEKSTDISPLAY**

Het model T50 heeft een gecombineerd tekst- en profieldisplay, dat in het Engels informatie verstrekt aan het begin van en tijdens de training.

## INSTELLING VAN GEBRUIKERS-GEGEVENS

Wij adviseren u om een gebruikerscode te kiezen en uw persoonlijke gegevens op te slaan. Deze informatie wordt o.a. gebruikt bij het schatten van uw persoonlijke calorieverbruik. Verder kunt u instellen met welke meeteenheden het toestel moet werken en de totaalwaarden van het toestel bekijken. Met uw gebruikerscode kunt u ook uw zojuist afgesloten training opslaan.

1. Druk de SET-toets. Kies met de SELECTION DIAL gebruikerscode 1-4. Bevestig de waarde van de instelling met de SELECTION DIAL. LET OP! Onder "NO USER" staan toestelinstellingen, met totale loopafstand en -tijd.
2. Stel de meeteenheden in (Metric = gegevens volgens het metrische systeem / Imperial = gegevens in Engelse eenheden); verander de instelling met de SELECTION





DIALen en bevestig de ingestelde waarde met de SELECTION DIAL; u gaat dan verder naar de volgende instelling.

3. Geef uw gewicht op. Verander de instelling met de SELECTION DIALen en bevestig de ingestelde waarde met de SELECTION DIAL; u gaat dan verder naar de volgende instelling. Deze gegevens zijn nodig voor de inschatting van het energieverbuik.

4. Stel het geslacht in (Male = man / Female = vrouw): verander de instelling met de SELECTION DIALen en bevestig de ingestelde waarde met de SELECTION DIAL; u gaat dan verder naar de volgende instelling. Deze gegevens zijn nodig voor de inschatting van het energieverbuik. Deze informatie is nodig voor de resultaten van de fitnessstest.

5. Stel de leeftijd van de gebruiker in: verander de instelling met de SELECTION DIALen en bevestig de waarde van de instelling met de SELECTION DIAL; u gaat dan verder naar de volgende instelling. Deze gegevens zijn nodig voor de inschatting van het energieverbuik.

6. Stel het gebruik van het signaalteken in (ON = signaalteken klinkt / OFF = signaalteken klinkt niet): Bij profieltraining meldt de meter profielwijzigingen van tevoren d.m.v. een geluidssignaal. Verander de instelling met de SELECTION DIALen en bevestig de ingestelde waarde met de SELECTION DIAL; u gaat dan verder naar de volgende instelling. **BELANGRIJK!** U kunt de eenheden tijdens het trainen instellen: druk de SET-toets, verander de instelling met de SELECTION DIALen en bevestig met de SELECTION DIAL.

7. Stel de eenheden van het display in (km/h, min/km, mph, min/mijl). Verander de instelling met de SELECTION DIALen en bevestig de ingestelde waarde met de SELECTION DIAL; u gaat dan verder naar de volgende instelling.

8. Stel voor training met PSC- of hartslagbesturing de topsnelheid van de loopmat in met de SELECTION DIALen: bij deze trainingsvormen wordt de snelheid gekozen op basis van de hartslag. Als er geen topsnelheid is opgegeven, kan deze tijdens de training te hoog worden. De standaardwaarde voor de topsnelheid is 8 km/h. Verander de instelling met de SELECTION DIALen en bevestig de ingestelde waarde met de SELECTION DIAL; u gaat dan verder naar de volgende instelling.

9. Op het display TOTAL TIME -ziet u uw eigen totale gebruiksduur van de loopmat. Door de SELECTION DIAL in te drukken, gaat u verder naar het volgende display.

10. Op het display TOTAL DIST -ziet u uw eigen loopafstand op de loopmat. Door de SELECTION DIAL in te drukken, keert u terug naar de instelling van gebruikergegevens, met de START-toets laat u de getoonde gebruikerinstelling verdwijnen.

Wanneer u uw gegevens heeft ingevoerd, kunt u deze later benutten door aan het begin van de training uw eigen gebruikerscode te selecteren. De gekozen gebruikerscode blijft in het geheugen van de meter tot er een andere code in gebruik wordt genomen, of tot de veiligheidsleutel wordt verwijderd of de stekker uit het stopcontact wordt getrokken.

## POSITION SPEED CONTROL (PSC)

In de functie Position Speed Control (PSC) regelt u de snelheid van de loopmat door uw plaats op de mat te veranderen. De snelheid van de loopmat verhoogt, als u

zich naar voren beweegt, en ze verlaagt, als u zich naar achteren beweegt, en ze blijft dezelfde, als u zich op het middenvlak van de loopmat blijft voortbewegen.

**BELANGRIJK!** Het gebruik van de PSC-functie veronderstelt het gebruik van een hartslagriem. Als teken van de meter dat de hartslagmeting functioneert, knippert - als de display de Heart Rate aangeeft - er een vierkantje op.

**BELANGRIJK!** Maak de klem van de veiligheidsleutel altijd zorgvuldig aan uw hemd vast als u de PSC-functie gebruikt. Regel de lengte van de snoer van het veiligheidsleutel zo, dat het zich van de meter losmaakt, als u te ver naar achteren gaat.

**BELANGRIJK!** Als u met behulp van de PSC-functie traint, mag er in de nabijheid van de loopmat geen andere hartslagzender zijn - de onderlinge afstand tussen de loopmatten moet minstens twee meter bedragen; gelijktijdige signalen van twee zenders brengen de gebruikersveiligheid in gevaar, omdat ze de sturing van de PSC-functie in de war brengen.

Tijdens het instellen van de PSC-functie moet de loopmat stilstaan.

1. Begin het gebruik van de PSC-functie door de limieten van de snelheidsbereiken in te stellen. Druk dan op de PSC-toets van de meter.
2. Op het display komt de tekst PSC ON (functie aan) of PSC OFF (functie uit), afhankelijk van de laatste instelling van de meter. Stel in PSC ON met de SELECTION DIALen en druk op SELECTION DIAL.
3. Op het display verschijnt de tekst PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT (Druk op SELECTION DIAL om naar de PSC-instellingen te gaan of op START als u niets meer wilt instellen). Ga in het midden van de mat staan. Ongeveer 10 cm voor dat punt zal de mat sneller gaan en ongeveer 20 cm achter dat punt zal de mat langzamer gaan. Druk SELECTION DIAL, waardoor op het display verschijnt de tekst PLEASE WAIT 8 en de meter uw loopafstand meet op basis van het hartslagsignaal. Als de meting van 8 seconden voorbij is, verschijnt er op de display de tekst CALIBRATION READY PRESS START (instelling gereed, begin functie met START-knop).
4. Indien de meter niet op het hartslagsignaal reageert of indien er een probleem ontstaat bij de meting van de loopafstand, laat de meter op de display weer het teken CALIBRATION verschijnen. Bij zulke storingssituaties verschijnt er op de display gedurende vijf seconden de tekst CHECK TRANSMITTER. Controleert u in dat geval of u de gegeven aanwijzingen over het gebruik van de hartslaggordel op de juiste manier hebt opgevolgd.

Als de limieten van de snelheidsbereiken naar uw mening in orde zijn, kunt u de PSC-functie voortaan in gebruik nemen door PSC ON instellen, de ENTER en START-toets te drukken en daarna de trainingsvorm te kiezen, die u wenst. Als u de marges van de snelheidsbereiken wilt veranderen, herhaal dan stappen 1-3 door op een geschikter punt op de mat te gaan staan.

1. Kies de trainingsvorm Manual, Rolling Hills, en conditietest of de op de instelling van de hellingshoek gebaseerde standaardhartslagtraining. Hierbij kunt u de snelheid van de loopmat regelen met behulp van de PSC functie. Of de PSC-functie geactiveerd is, kunt u zien, doordat het PSC-lichtsignaal van de meter brandt. De gegevens op de balken laten zien, in welk snelheidsbereik





u zich telkens bevindt ("+" betekent dat de snelheid wordt verhoogd, "0" betekent dat de snelheid constant is en "-" betekent dat de snelheid wordt verlaagd.).

2. Begin uw trainingskeuze door op de START-toets te drukken en regel de snelheid van de loopmat door er naar voren of naar achteren op te bewegen. Let u er wel op, dat tijdens de PSC functie ook de toetsen van de snelheidsregulator (schildpad/haas) functioneren.

**BELANGRIJK!** Indien de PSC-functie u niet al van vroeger bekend is, raden wij u aan, u in een rustig trainingstempo met deze functie vertrouwd te maken.

3. U schakelt het gebruik van de PSC-functie uit door na beëindiging van uw training twee keer op de STOP-toets te drukken.

## TRAININGSKEUZE

Door het wiel rechtsom te draaien, kunt u de instelwaarden verhogen en de programma's in de volgorde van de programma's doorlopen. Door het wiel in te drukken, kunt u de keuze bevestigen die u eerder hebt gemaakt door aan het wiel te draaien.

1. een manueel doorgevoerde oefening, waarbij u zelf tijdens de training zowel de snelheid als de hoek kunt regelen;
2. een hartslagaangepaste HRC-training, waarbij de loopmat automatisch wordt geregeld zodat u permanent bij de door u ingestelde hartslag traint. Zulke hartslagaangepaste profielen vereisen altijd het gebruik van de hartslaggordel;
3. conditietest: de mat biedt twee testmogelijkheden, een wandeltest van 2 km of een Coopertest van 12 minuten.
4. een voorgegeven trainingsprofiel, waarbij de snelheid/hellingshoek of het hartslagniveau op een vooraf ingestelde manier afwisselen.

## MANUELE TRAINING

### DIRECT BEGINNEN

1. Manuele training is de uitganginstelling van de loopmat. U kunt de training direct beginnen door op de START-toets te drukken. De mat beweegt nu met een snelheid van 1,5 km/h.

U kunt de gewenste beginsnelheid ook instellen door het [SELECTION DIAL] te gebruiken direct nadat u eerst de selectie van de [MANUAL] training hebt bevestigd via het [SELECTION DIAL]. Start met de training door op de knop [START] te drukken.

### BEGIN VIA DE GEBRUIKERSINSTELLINGEN :

2. Als u uw gebruikersgegevens wilt benutten of uw training wilt opslaan, geef dan uw gebruikersgegevens op of kies uw gebruikerscode (1-4). Met de START-toets bevestigt u de instelling.
3. Kies de optie MANUAL door het aan het keuzewiel te draaien. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Druk de START-toets in. De mat beweegt nu met een snelheid van 1,5 km/h. U kunt deze snelheid verder regelen met de Haas/Schildpad-toetsen en met PSC.
5. Door tijdens de training de STOP-toets 1 x in te drukken, staat de mat stil en gaat in een vijf minuten durende pauzetijd over. In de wachtmodus kunt u ook de training in het geheugen opslaan (zie bij Geheugenfunctie). U

kunt de wachtstand gebruiken om uw trainingsgegevens in het paneelgeheugen (zie "Geheugenfunctie"/Memory) op te slaan, om de samenvatting van de training op te vragen door op [SELECTION DIAL] te drukken of om de training te beëindigen met een druk op de knop STOP (lang indrukken).

## HARTSLAGAANGEPASTE TRAINING

Gecontroleerde hartslagtrainingen geven de mogelijkheid tot training op een gewenst hartslagniveau. Hartslagaangepaste profielen veronderstellen altijd het gebruik van de hartslaggordel. Als de hartslagmeting niet functioneert, verschijnt er in het tekstveld het foutteken CHECK TRANSMITTER. Dan moet u controleren of u de gegeven aanwijzingen voor het gebruik van de hartslaggordel hebt opgevolgd.

1. Als u uw gebruikersgegevens wilt benutten of uw training wilt opslaan, geef dan uw gebruikersgegevens op of kies uw gebruikerscode (1-4). Met de SELECTION DIAL bevestigt u de instelling.
2. Druk de SELECTION DIAL in, totdat het signaallampje naast de HRC-tekst brandt. Met de SELECTION DIAL bevestigt u de instelling.
3. Selecteer met de SELECTION DIAL een van de volgende hartslagmodellen:

a) Snelheid besturing = De looptrainer houdt uw hartslag door middel van de snelheidsbesturing constant. Indien gewenst is de loophoek ook tijdens de training te veranderen.

b) Loophoek besturing = De besturing van de hartslag is door de hellinghoek van de band aan te passen. In deze mode, wordt de snelheid aangepast door op het Haas of op de Schildpad-toets te drukken. Bij deze trainingsvorm regelt u zelf de snelheid van de loopmat via de PSC-functie of met behulp van de haas/schildpad-toetsen.

c) Combinatie = De looptrainer houdt uw hartslag ook constant door de hellinghoek en de snelheid evenredig aan te passen.

4. Druk SELECTION DIAL voor bevestiging van uw keuze.
5. Kies de gewenste hartslagniveau (80-180) met de SELECTION DIAL.
6. Druk op de START-toets om training met een constant hartslagniveau te beginnen. Tijdens de training kunt u het hartslagniveau met de SELECTION DIAL veranderen.
7. Om de minuut verschijnen op het profieldisplay de snelheidsgegevens van de training. Na verloop van 20 minuten verdwijnt het displaybeeld van de monitor naar links en kunt u de snelheidsgegevens van de afgelopen 20 minuten aflezen. Als u tijdens de training op SELECTION DIAL drukt, komen op het monitor de cumulatieve snelheids-, hellings- en hartslagprofiel te staan.
8. Door tijdens de training de STOP-toets 1 x in te drukken, staat de mat stil en gaat in een vijf minuten durende pauzetijd over. In de wachtmodus kunt u ook de training in het geheugen opslaan (zie bij Geheugenfunctie). U kunt de wachtstand gebruiken om uw trainingsgegevens in het paneelgeheugen (zie "Geheugenfunctie"/Memory) op te slaan, om de samenvatting van de training op te vragen door op [SELECTION DIAL] te drukken of om de training te beëindigen met een druk op de knop STOP (lang indrukken).

# CONDITIETEST

Met de loopmat zijn twee verschillende conditietests mogelijk. De lichte conditietest is een wandeltest van 2 km, die u snel wandelend moet afleggen. Voor personen met een goede conditie is de Cooper-hardlooptest geschikter, deze duurt 12 minuten.

1. Kies de optie TEST door het aan het keuzewiel te draaien. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
2. Druk op de SELECTION DIAL, hiermee kunt u kiezen voor de wandeltest van 2 km of de Coopertest. Met de SELECTION DIAL bevestigt u de instelling.

## 2 KM LOOP TEST

Bij de wandeltest moet de hartslagmeter worden gebruikt: de conditie wordt beoordeeld aan de hand van de hartslag tijdens het lopen en de tijd die u voor het wandelen van 2 km nodig had. Aan de test gaat een opwarmfase van 3 min vooraf. Wij adviseren dan ook aan, om na de test rustig te blijven door lopen totdat uw hartslagniveau weer de normale waarde bereikt heeft. Op basis van de resultaten geeft de meter een schatting van uw maximale zuurstofopnamecapaciteit.

## BEGIN VAN DE WANDELTEST

Door het wiel rechtsom te draaien, kunt u de instelwaarden verhogen en de programma's in de volgorde van de programma's doorlopen. Door het wiel in te drukken, kunt u de keuze bevestigen die u eerder hebt gemaakt door aan het wiel te draaien.

1. In het tekstveld van de meter wordt de lengte van de deelnemer aan de test gevraagd (HEIGHT).
2. In het tekstveld van de meter wordt het geslacht van de deelnemer gevraagd (SEX)
3. In het tekstveld van de meter wordt het gewicht van de deelnemer gevraagd (WEIGHT)
4. In het tekstveld van de meter wordt de leeftijd van de deelnemer gevraagd (AGE)
5. In het tekstveld van de meter wordt gemeld, dat de opwarmfase van 3 min (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) kan beginnen. Druk op START om te beginnen.
6. De helling van de mat wordt automatisch op 1 % gezet; dit simuleert de luchtweerstand. U kunt de snelheid regelen met de snelheidsknoppen. Wij adviseren voor de opwarmfase een iets hoger wandeltempo dan gemiddeld.
7. Tijdens het opwarmen telt de klok drie minuten terug. Wanneer de klok op 0:00 komt, klinkt een geluidssignaal en begint de eigenlijke test (TEST STARTED!).

## UITVOERING VAN DE WANDELTEST:

1. Het is de bedoeling de afstand van 2 km zo snel mogelijk wandelend af te leggen. U kunt uw loopsnelheid zelf regelen met de snelheidsknoppen. Let op: u mag niet hardlopen!
2. Als de hartslagmeting niet werkt, wordt dat in het tekstveld van de meter aangegeven met de mededeling CHECK TRANSMITTER. Controleert u in dat geval of u de gegeven aanwijzingen over het gebruik van de hartslagband op de juiste manier hebt opgevolgd.
3. Na 2 km geeft de meter een geluidssignaal. Dan begint de automatische afkoelfase van 5 minuten, waarna de loopmat stopt. In het tekstveld van de meter wordt het testresultaat gegeven in de vorm van uw maximale zuurstofopnamecapaciteit en een schatting van de conditie. U kunt dat vergelijken met de bijgaande tabel met conditieniveaus van diverse leeftijdsgroepen.

## COOPERTEST

Bij de Coopertest wordt uw conditie berekend op basis van de afstand die u in 12 minuten heeft gerend. Hoe verder u bent gekomen, hoe beter uw conditie is. Aan de test gaat een opwarmfase van 3 min vooraf. Wij adviseren dan ook aan, om na de test rustig te blijven door lopen totdat uw hartslagniveau weer de normale waarde bereikt heeft. Op basis van de resultaten geeft de meter een schatting van uw maximale zuurstofopnamecapaciteit.

## BEGIN VANVAN DE COOPERTEST:

Door het wiel rechtsom te draaien, kunt u de instelwaarden verhogen en de programma's in de volgorde van de programma's doorlopen. Door het wiel in te drukken, kunt u de keuze bevestigen die u eerder hebt gemaakt door aan het wiel te draaien.

1. In het tekstveld van de meter wordt gemeld COOPER SELECTED. Met de START-toets bevestigt u de instelling.
2. In het tekstveld van de meter wordt het geslacht van de deelnemer gevraagd (SEX).
3. In het tekstveld van de meter wordt de leeftijd van de deelnemer gevraagd (AGE).
4. In het tekstveld van de meter wordt gemeld, dat de opwarmfase van 3 min (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) kan beginnen. Druk op START om te beginnen.
5. De helling van de mat wordt automatisch op 1 % gezet; dit simuleert de luchtweerstand. Pas de snelheid aan met behulp van de bedieningstoetsen of de PSC. Wij adviseren voor de opwarmfase een iets hoger wandeltempo dan gemiddeld.

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

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



6. Tijdens het opwarmen telt de klok drie minuten terug. Wanneer de klok op 0:00 komt, klinkt een geluidssignaal en begint de eigenlijke test (TEST STARTED!).

#### UITVOERING VANVAN DE COOPERTEST :

1. Het is de bedoeling dat u in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand rennend aflegt. U kunt de snelheid regelen met de snelheidstoetsen of de SPEED-toets.  
2. In het tekstveld van het display staat een schatting van het testresultaat bij de gebruikte snelheid.  
3. Na 12 minuten geeft de meter een geluidssignaal. Dan begint de automatische afkoelfase van 5 minuten, waarna de loopmat stopt. In het tekstveld van de meter wordt het testresultaat gegeven in de vorm van uw maximale zuurstofopnamecapaciteit en een schatting van de conditie. U kunt dat vergelijken met de bijgaande tabel met conditieniveaus van diverse leeftijdsgroepen.

## TRAININGSPROFIELEN

Om u van een veelzijdige, aangename en doelbewuste training te verzekeren, heeft Tunturi een paar klare, op verschillende manier functionerende trainingsprofielen ontwikkeld. Tijdens de training biedt de monitor u bovendien belangrijke informatie aan over het door u gekozen profiel. De monitor geeft op tijd door een klankteken aan, als er veranderingen in het profiel optreden. Het profieldisplay geeft zowel het soort profiel als de gegevens van de volgende profielbalk aan. Als u uw gebruikersgegevens wilt benutten of uw training wilt opslaan, geef dan uw gebruikersgegevens op of kies uw gebruikerscode (1-4).

A. De combinatieprofielen 4-6 hebben een verschillende moeilijkheidsgraad. De snelheid en de helling zijn voorgeprogrammeerd. U kunt de snelheid naar believen instellen. Voor de trainingslengte kunt u kiezen uit trainingstijd of trainingsafstand. Deze profielen vereisen het gebruik van de hartslaggordel wel niet, maar de gordel biedt toch wel interessante extra gegevens over uw prestaties.

1. Druk de SELECTION DIAL in, totdat het signaallampje bij het door u gewenste profiel (4-6) brandt. Met de START-toets bevestigt u de instelling.  
2. Met het [SELECTION DIAL] kiest u eerst een training op tijd of een trainingsafstand en bevestigt u uw keuze. Selecteer en bevestig vervolgens de gewenste waarde. Als u op tijd traint, kunt u een streeftijd tussen 10 minuten tot 3 uur (in stappen van 5 minuten) instellen. Als u traint met een vooraf ingestelde afstand, kunt u een trainingsafstand kiezen tussen 3 km en 42 km (in stappen van 1 km).  
3. Druk de START-toets in: de training begint en de loopmat zet zich in beweging.  
4. Door tijdens de training de STOP-toets 1 x in te drukken, staat de mat stil en gaat in een vijf minuten durende pauzetijd over. In de wachtmodus kunt u ook de training in het geheugen opslaan (zie bij Geheugenfunctie). U kunt de wachtstand gebruiken om uw trainingsgegevens in het paneelgeheugen (zie "Geheugenfunctie"/Memory) op te slaan, om de samenvatting van de training op te vragen door op [SELECTION DIAL] te drukken of om de training te beëindigen met een druk op de knop STOP (lang indrukken).  
5. Door tijdens de training de STOP-toets 1 x in te drukken, staat de mat stil en gaat in een vijf minuten durende pauzetijd over. Gedurende deze tijd kunt u de

onderbroken training voortzetten door de START-toets te drukken. U kunt de training in het geheugen opslaan (zie bij Geheugenfunctie). Door twee keer op de STOP-knop te drukken, beëindigt u het trainingsprogramma; het display toont de gegevens over de geleverde prestatie en gaat terug in de startmodus.

6. Aan het eind van het programma begint de automatische afkoelfase, waarna de loopmat stopt. U kunt de training in het geheugen opslaan (zie bij Geheugenfunctie).

B. Rolling Hills is een soort intervaltraining, waarbij u tijdens de training de afstand en de duur van de training kunt instellen en de snelheid van de loopmat zelf kunt regelen. Bij de Rolling Hills training kunt uw snelheid regelen met de PSC-functie. Als u de PSC-functie niet gebruikt, hoeft u voor dit profiel de riem voor hartslagmeting niet te gebruiken. Hartslagmeting geeft echter interessante informatie over uw trainingsprestatie.

1. Druk de SELECTION DIAL in, totdat het signaallampje bij het profiel 4 brandt. Met de START-toets bevestigt u de instelling.  
2. Met het [SELECTION DIAL] kiest u eerst een training op tijd of een trainingsafstand en bevestigt u uw keuze. Selecteer en bevestig vervolgens de gewenste waarde. Als u op tijd traint, kunt u een streeftijd tussen 10 minuten tot 3 uur (in stappen van 5 minuten) instellen. Als u traint met een vooraf ingestelde afstand, kunt u een trainingsafstand kiezen tussen 3 km en 42 km (in stappen van 1 km).  
3. U kunt uw snelheid regelen met behulp van de snelheidsregeltoets of PSC. Als u tijdens de training op SELECT drukt, komen op het monitor de cumulatieve helling- en hartslagprofielen te staan.  
4. U kunt een hellingprofiel kiezen met de SELECTION DIAL.  
5. Door tijdens de training de STOP-toets 1 x in te drukken, staat de mat stil en gaat in een vijf minuten durende pauzetijd over. In de wachtmodus kunt u ook de training in het geheugen opslaan (zie bij Geheugenfunctie). U kunt de wachtstand gebruiken om uw trainingsgegevens in het paneelgeheugen (zie "Geheugenfunctie"/Memory) op te slaan, om de samenvatting van de training op te vragen door op [SELECTION DIAL] te drukken of om de training te beëindigen met een druk op de knop STOP (lang indrukken).  
6. Aan het eind van het programma begint de automatische afkoelfase, waarna de loopmat stopt. U kunt de training in het geheugen opslaan (zie bij Geheugenfunctie).

C. De HRC-profielen zijn wat het eisenniveau betreft getrapte hartslagaangepaste trainingsprofielen, waarbij u de duur van de training zelf kunt instellen. De hartslagaangepaste profielen veronderstellen altijd het gebruik van de hartslaggordel. Als de hartslagmeter niet functioneert, verschijnt er in het tekstveld van de display het foutteken CHECK TRANSMITTER. Controleert u in dat geval of u de gegeven aanwijzingen over het gebruik van de hartslaggordel op de juiste manier hebt opgevolgd.

1. Druk de SELECTION DIAL in, totdat het signaallampje naast het door u gewenste profiel (5-8) brandt. Met de SELECTION DIAL bevestigt u de instelling.  
2. Selecteer met de SELECTION DIAL een van de hartslagmodellen. Druk de SELECTION DIAL weer in om de instelling te bevestigen.  
3. Met het [SELECTION DIAL] kiest u eerst een training op tijd of een trainingsafstand en bevestigt u uw keuze.



Selecteer en bevestig vervolgens de gewenste waarde. Als u op tijd traint, kunt u een streeftijd tussen 10 minuten tot 3 uur (in stappen van 5 minuten) instellen. Als u traint met een vooraf ingestelde afstand, kunt u een trainingsafstand kiezen tussen 3 km en 42 km (in stappen van 1 km).

4. Druk de START-toets in: de training begint en de loopmat zet zich in beweging. U kunt het snelheidsniveau van het profiel telkens met 1 % naar boven of naar beneden op schaal aanpassen.

5. Door tijdens de training de STOP-toets 1 x in te drukken, staat de mat stil en gaat in een vijf minuten durende pauzetijd over. In de wachtmodus kunt u ook de training in het geheugen opslaan (zie bij Geheugenfunctie). U kunt de wachtstand gebruiken om uw trainingsgegevens in het paneelgeheugen (zie "Geheugenfunctie"/Memory) op te slaan, om de samenvatting van de training op te vragen door op [SELECTION DIAL] te drukken of om de training te beëindigen met een druk op de knop STOP (lang indrukken).

6. Aan het eind van het programma begint de automatische afkoelfase, waarna de loopmat stopt. U kunt de training in het geheugen opslaan (zie bij Geheugenfunctie).

## PROFIELEN

(aan het eind van de gebruiksaanwijzing vindt u gedetailleerde uitleg over de programma's)

**Profiel 1 (Hill Walk).** Profiel met regelmatige wijzigingen van de helling en een gelijkmatig, flink wandeltempo. Het profiel is geschikt voor beginners en actieve wandelaars. Met standaardinstellingen is de gemiddelde snelheid 5,2 km/h en de topsnelheid 5,8 km/h, de gemiddelde helling is 2,7 %.

**Profiel 2 (Hill Jog).** Profiel met afwisselende helling en tamelijk gelijkmatig, licht jogtempo. Het profiel is geschikt voor beginners en om de conditie op peil te houden. Met standaardinstellingen is de gemiddelde snelheid 6,9 km/h en de topsnelheid 7,2 km/h, de gemiddelde helling is 1,9 %.

**Profiel 3 (Hill Run).** Profiel met gelijkmatige en lichte helling en een gelijkmatig afwisselend flink hardlooptempo. Het profiel is geschikt voor hardlopers. Met standaardinstellingen is de gemiddelde snelheid 11,6 km/h en de topsnelheid 12,5 km/h, de gemiddelde helling is 1,8 %.

**Profiel 4 (Rolling Hills).** Afstandsprofiel: u kunt de lengte van het profiel in kilometers instellen. Het profiel is vooral bedoeld voor training in deze tak van sport, maar zorgt ook voor afwisseling bij de conditietraining. De maximale afstand is 42 km. Met standaardinstellingen is de afstand 3 km, instelbaar in stappen van 1 km. De hellingsinstellingen zijn van het intervaltype, de gemiddelde helling is 2,4 %.

**Profiel 5 (Fatburner 1).** Hartslagprofiel met lage intensiteit, gebaseerd op gelijkmatig toe- en afnemen van de hartslag. Het profiel is geschikt voor gewichtsbeheersing. Met standaardinstellingen is de gemiddelde hartslag 114, maximaal 125.

**Profiel 6 (Fatburner 2).** Hartslagprofiel met middelzware intensiteit, gebaseerd op toe- en afnemen van de hartslag in intervallen. Het profiel is geschikt voor conditietraining en gewichtsbeheersing. Met standaardinstellingen is de gemiddelde hartslag 122, maximaal 136.

**Profiel 7 (Cardio).** Hartslagprofiel met middelzware intensiteit, gebaseerd op gelijkmatig toe- en afnemen van de hartslag, de hartslag blijft bijna de hele tijd rond de 130-140. Het profiel is uitstekend voor conditietraining.

Met standaardinstellingen is de gemiddelde hartslag 129, maximaal 145.

**Profiel 8 (Fit).** Hartslagprofiel met zware intensiteit, gebaseerd op gelijkmatig toe- en afnemen van de hartslag. De hartslag blijft bijna de hele tijd rond de 135-145. Het profiel is geschikt voor conditietraining en -verbetering, voor mensen met een goede conditie. Met standaardinstellingen is de gemiddelde hartslag 133, maximaal 150.

## GEHEUGENFUNCTIE

Voor de geheugenfunctie is de gebruikerscode vereist: de training wordt opgeslagen onder de gekozen gebruikerscode. U kunt in de meter 5 trainingen per gebruikerscode opslaan.

### UW EIGEN PROFIEL OPSLAAN

1. Geprogrammeerde profielen kunnen direct na afloop van het profiel worden opgeslagen. U kunt uw trainingsprogramma opslaan nadat de training is voltooid of nadat u de training hebt beëindigd door een keer op de STOP-knop te drukken. Als u op de knop MEM drukt, komt u in het geheugenmenu.

2. In het tekstveld van de meter wordt gevraagd op welke geheugenlocatie u de training wilt opslaan (SAVE AS OWN 1-5). Selecteer de gewenste geheugenlocatie met de SELECTION DIAL en bevestig uw keuze met SELECTION DIAL: de training wordt nu op die geheugenlocatie opgeslagen.

3. Als alle geheugenlocaties al vol zijn, kunt u een eerder gemaakt profiel vervangen door het nieuwe. In het tekstveld van de meter wordt dan om bevestiging gevraagd (REPLACE OWN 1-5). Bevestig met SELECTION DIAL. De training wordt nu op die geheugenlocatie opgeslagen.

4. In het tekstveld van de meter wordt dit bevestigd (SAVED AS OWN 1-5). De meter gaat automatisch in de startmodus.

**LET OP!** In een profiel worden hoogstens 30 wijzigingen van snelheid of hellingen opgeslagen! Het te bewaren profiel moet minstens 10 minuten duren.

### UW EIGEN PROFIEL GEBRUIKEN:

1. Kies uw gebruikerscode.
2. Druk op de MEM-knop.
3. Druk op de SELECTION DIAL tot het lampje van het door u gewenste eigen profiel (O1-5 MEMORY) aan gaat.
4. Selecteer RERUN om het profiel zonder aanpassingen te gebruiken of RACE om het profiel als basis voor de racefunctie te gebruiken.
5. Met het [SELECTION DIAL] kiest u eerst een training op tijd of een trainingsafstand en bevestigt u uw keuze. Selecteer en bevestig vervolgens de gewenste waarde. Als u op tijd traint, kunt u een streeftijd tussen 10 minuten tot 3 uur (in stappen van 5 minuten) instellen. Als u traint met een vooraf ingestelde afstand, kunt u een trainingsafstand kiezen tussen 3 km en 42 km (in stappen van 1 km).
6. Start het profiel met de START-knop.
7. In de functie RERUN kunt u uw eigen profiel verhogen of verlagen en de wijzigingen opslaan.

### WEDSTRIJDFUNCTIE

Door in het menu van de eigen snelheids/hoekprofielen te kiezen voor RACE, kunt u een wedstrijd houden met





het profiel dat u eerder heeft opgeslagen. Het doel is, het profiel zo snel mogelijk te open.

1. Druk de START-toets in: de training begint en de loopmat zet zich in beweging.
2. U kunt desgewenst uw snelheid handmatig of met de PSC-functie wijzigen.
3. Het display van de meter toont tijdens de training het verloop van het profiel en de op komst zijnde wijzigingen, en de stand ten opzichte van de opgeslagen trainingsprestatie: de tekst "YOU ARE x.xx BEHIND" wil zeggen dat u x seconden achterloopt en de tekst "YOU ARE x.xx AHEAD" dat u x seconden voorloopt op de eerder opgeslagen trainingsprestatie.
4. Na afloop van het profiel stopt de loopmat automatisch. U kunt de training in het geheugen opslaan (zie bij Geheugenfunctie).

## ONDERHOUD

Om de veiligheid van het toestel te garanderen is geregeld onderhoud en inspectie of defecten en slijtage vereist.

### REINIGING EN SMERING VAN DE LOOPTRAINER ALS U NALAAT UW LOOPTRAINER TE SMEREN, KAN UW RECHT OP GARANTIE VERVALLEN!!

Verwijder stof en vuil van het bedieningspaneel en reinig de handgrepen met een licht vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen. Reinig de zichtbare delen van het frame (o.a. onderstel en zijkanten) en de band regelmatig met een stofzuiger. Houdt u ook de omgeving van de loopmat schoon. Bij gebruik vergaart de loopmat bijvoorbeeld stof, wat problemen kan veroorzaken bij het functioneren van de apparatuur.

Bij normaal thuisgebruik (maximaal 60 minuten per dag) dient u de smering één keer per maand te controleren. De mat moet echter alleen worden gesmeerd als het nodig is. Bij veeleisender gebruik moet de smering met kortere tussenpozen worden gecontroleerd. Dit kan het best worden gedaan voordat u met een trainingssessie begint. Controleer de smering als volgt:

1. Schakel de looptrainer uit! Stap op de loopmat en blijf stil staan in plaats van te gaan lopen, zoals u normaal gesproken doet.
2. Pak de horizontale handgreep vast en beweeg de mat met uw voeten achterwaarts en voorwaarts. De mat moet soepel, gelijkmatig en geruisloos bewegen.
3. Als u vaststelt dat de mat schokkerig beweegt of niet soepel loopt, schuift u uw hand onder de mat en controleert u de smering.

### SMEER DE MAT ALS VOLGT:

1. Klap het lookvlak op en vergrendel het.
2. Snijd de punt van de fles af.
3. Plaats de fles tussen de band en de plaat.
4. Plaats de fles zo ver mogelijk in het midden van de loopband en richt de punt van de fles richting de loopband.
5. Druk de fles met smeermiddel in om de helft van de fles te legen.
6. Beweeg de loopband een halve rotatie en herhaal stappen 4 en 5.
7. Klap het loopvlak terug naar de normale stand. Gebruik de loopband voor uw training of laat de loopband minimaal 5 minuten draaien.

**BELANGRIJK!** Smeer uw looptrainer alleen met T-Lube S-siliconensmeermiddel. Neem contact op met geautoriseerde Tunturi-dealer voor de aanschaf van extra T-Lube of voor meer informatie over smering en onderhoud.

### HET CENTREREN VAN DE LOOPMAT

Controleer tijdens het gebruik of de loopmat goed blijft lopen. Indien de band afstelling behoeft, wacht hier dan niet mee tot na de training maar voer dit onmiddellijk uit. De band dient altijd over het midden van de trainer te lopen. Centreren zal over het algemeen niet nodig zijn wanneer:

- de looptrainer op een vlakke ondergrond staat en de loopmat goed gespannen is;
- de loopmat correct is gecentreerd.

Het kan echter zijn dat als gevolg van een bijzondere loopstijl de loopmat enigszins uit het midden raakt. Het centreren van de loopmat:

1. Controleer eerst of de looptrainer horizontaal / waterpas staat. Laat de loopmat vrij draaien met een snelheid van 5 km/u.
2. Indien de band naar links trekt, draai dan de linker inbusbout achter op de trainer kwartslag in de richting van de klok mee en de rechter inbusbout kwartslag tegen de klok in. Het afstellen dient met de nodige voorzichtigheid te gebeuren daar een achtste slag al aanzienlijke gevolgen heeft voor de loop van de loopmat. Draai de inbusbouten dus met maximaal kwartslag in de richting van de klok of tegen de klok in. Controleer elke keer het gevolg hiervan. Laat de mat enkele minuten draaien, voor weer verder te gaan met afstellen. Indien de mat naar rechts trekt, draai dan de rechter inbusbout achter op de trainer kwartslag in de richting van de klok en de linker inbusbout kwartslag tegen de klok in.
3. De loopmat is correct afgesteld wanneer deze in het midden blijft lopen. Wanneer de mat nog steeds naar links of naar rechts trekt dient u het afstellen te herhalen, stapje voor stapje, totdat de loopmat recht loopt. Indien de mat gedurende langere tijd aanloopt kan deze ernstig beschadigen. De garantie op de trainer dekt geen storingen of beschadigingen die ontstaan zijn door het niet centreren van de mat.

### HET SPANNEN VAN DE LOOPMAT

Indien de mat gaat slippen dient u deze wat strakker te stellen. Het is niet goed om de loopmat te strak te zetten; houd de spanning zo laag mogelijk. Het bijstellen van de spanning doet u met dezelfde inbusbouten die ook voor het centreren worden gebruikt.

1. Laat de band vrij lopen met een snelheid van ongeveer 5 km/h.
2. Draai de beide inbusbouten achter op de trainer kwartslag in de richting van de klok.
3. Controleer of de spanning correct is door op de looptrainer te gaan lopen en deze af te remmen (alsof u bergaf loopt).

Indien de band bij licht afremmen nog steeds slipt, draai dan de inbusbouten nogmaals kwartslag aan en herhaal de controle. Bij krachtig afremmen mag de loopmat slippen. Als de mat, ondanks het afstellen, blijft doorslippen, neem dan contact op met uw Tunturi dealer.

### GEBRUIKSSTORINGEN

**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.

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de looptrainer, schakelt u direct de looptrainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de looptrainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de looptrainer opnieuw worden gebruikt. Indien de looptrainer na het aan- en uitschakelen door de aan- en uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

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

## STORINGEN

De monitor meldt de storingen op het screen aan.

E1: Storing van de snelheidssensor. Neem de stekker uit het stopcontact, wacht een minuut en zet hem dan opnieuw aan. Als de foutmelding niet terugkomt, kunt u het toestel verder normaal gebruiken. Als de foutmelding niet verdwijnt, neem dan contact op met de verkoper van het toestel.

E6, E7: Storing van de hefmotor. Neem de stekker uit het stopcontact, wacht een minuut en zet hem dan opnieuw aan. Als de foutmelding niet terugkomt, kunt u het toestel verder normaal gebruiken. Als de foutmelding niet verdwijnt, neem dan contact op met de verkoper van het toestel.

## BEVEILIGING TEGEN STROOMOVERLAST

Als het stroomverbruik van de loopmat te groot wordt, wordt de stroomtoevoer als veiligheidsfunctie van de mat door deze beveiliging naar de loopmat onderbroken en springt de drukknop van de zekeringsstop naast de stroomonderbreker naar boven. Voor u verder gaat met het gebruiken van de mat moet u eerst de smering van de mat controleren en voorts eventuele andere mechanische oorzaken voor het doorslaan van de beveiliging onderzoeken. Dan pas drukt u de knop van de zekeringsstop weer in en is het apparaat weer gebruiksklaar.

# TRANSPORT EN OPSLAG

## OPVUWEN VANVAN DE LOOPBAND

Na de montage kunt u de loopband opvouwen in rechtstaande positie om op te bergen. Hef het loopdek op totdat het vergrendelt in de opbergpositie. Let erop dat u een klik hoort bij de vergrendeling van het loopdek. Zodoende kan het niet terugvallen.

**WAARSCHUWING:** Zorg ervoor dat de hellingsgraad van de loopband op 0 is ingesteld alvorens hem op te vouwen. Zoniet zou schade kunnen ontstaan aan het mechanisme.

## DE LOOPBAND NEERLATEN

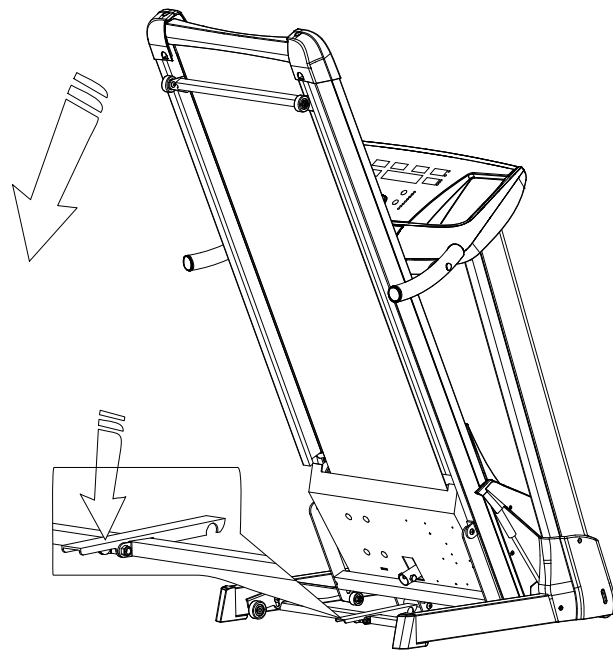
Trap eerst op het pedaal, druk het frame naar de console en laat dan het loopdek op de vloer zakken (tekening 6).

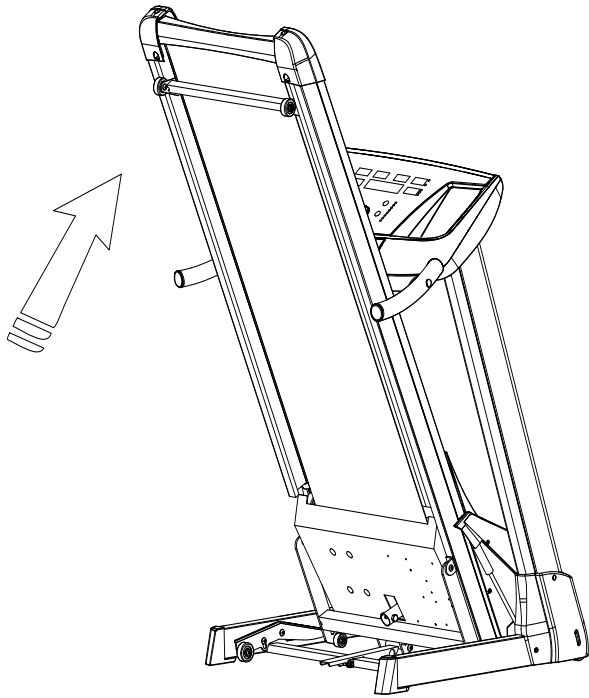
**VOORZICHTIG:** Het toestel is uitgerust met een veiligheidssysteem om het loopdek langzaam te laten zakken. Let erop dat er zich geen kinderen of voorwerpen onder het loopdek bevinden wanneer u het laat zakken.

**OPMERKING:** Ga voorzichtig te werk, ook al is het toestel voorzien van een gasveer die het grootste gewicht van het loopdek zal dragen.

Koppel het netsnoer los van het toestel en het stopcontact alvorens het te verplaatsen. Vouw het loopdek op tot de vergrendelde positie en kantel het toestel op de transportwielen. Laat het toestel voorzichtig op de vloer zakken.

Het verdient aanbeveling een deken onder het toestel te leggen om het te verplaatsen.





## TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	197 cm (107 cm)
Hoogte	137 cm (178 cm)
Breedte	94 cm
Gewicht	111 kg
Breedte loopvlak	51 cm
Lengte loopvlak	150 cm
Snelheid	0,8-20,0 km/h
Hellinghoek	0-12 %
Motor	3,0 pk

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.

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!**

## CONTENTS

MONTAGGIO	49
BATTITO CARDIACO	50
PANNELLO	51
INSERIMENTO DATI UTENTE	51
CITÀ DA POSIZIONE (PSC)	52
ESERCIZIO IN MANUAL	53
ESERCIZIO A CONTROLLO PULSAZIONI CARDIACHE	53
TEST DI CONDIZIONE FISICA	54
PROFILI DI ESERCIZIO	55
FUNZIONE MEMORIA	56
MANUTENZIONE	57
SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO	58
DATI TECNICI	59

### SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI

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)).

## AVVERTENZE

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 effettuare qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

- Assicuratevi che l'impianto sia collegato a terra. Evitare di usare prolunghe. Il consumo massimo è 10 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 mettervi a fare qualunque lavoro di montaggio pezzi o di manutenzione.
- Non usatelo in esterno. Consigliamo di conservare l'attrezzatura a temperatura ambiente da +10 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.
- Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto di garanzia allegato. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte in questo manuale!

### SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!



# MONTAGGIO

L'attrezzo deve essere montato preferibilmente da due persone adulte. Non rimuovere l'attrezzo dalla confezione: proteggere il pavimento utilizzando l'imballaggio in cartone dell'attrezzo.

Prima di montare l'attrezzo, verificare che siano presenti tutte le parti:

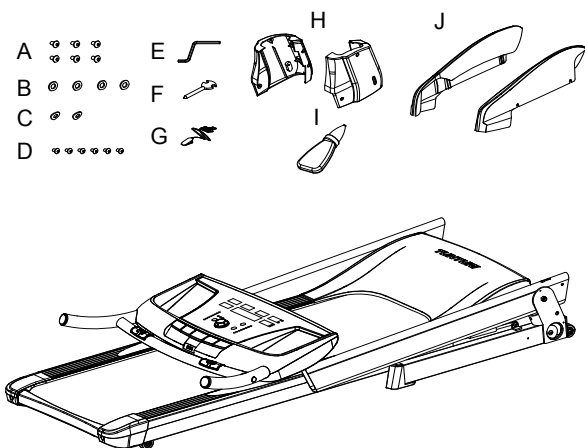
1. Telaio
2. Cavo di alimentazione
3. Kit di montaggio (il contenuto del kit è contrassegnato con un asterisco (\*) nell'elenco delle parti di ricambio): conservare gli strumenti di montaggio in quanto possono essere necessari, ad esempio, per eseguire regolazioni dell'attrezzo.

In caso di problemi, contattare un rivenditore autorizzato Tunturi. Le direzioni sinistra, destra, parte anteriore e parte posteriore sono definite dalla posizione di allenamento. Per evitare il pericolo di lesioni, ripiegare la piattaforma prima di estrarre il tapis roulant dalla confezione.

## PASSO 1

Individuare la borsa contenente gli strumenti e le parti elencati nell'immagine riportata di seguito.

Figura 1

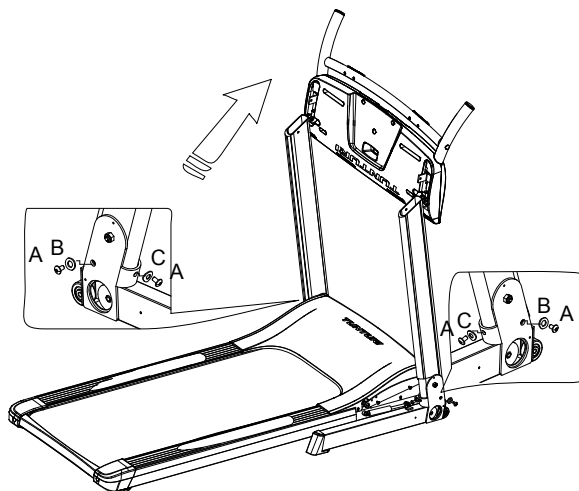


Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	6
B	Washer 8*18	4
C	Washer 10*25	2
D	Screw M4*6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2

## PASSO 1

Individuare la borsa contenente gli strumenti e le parti elencati nell'immagine riportata di seguito.

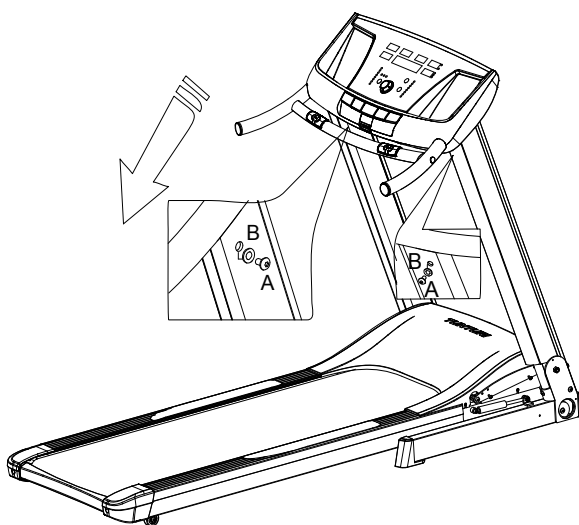
Figura 1



## PASSO 3

Installare la console nella posizione appropriata. Utilizzare la chiave a brugola (E) per serrare le viti (A) e le rondelle (B) nei fori sulla parte superiore del montante.

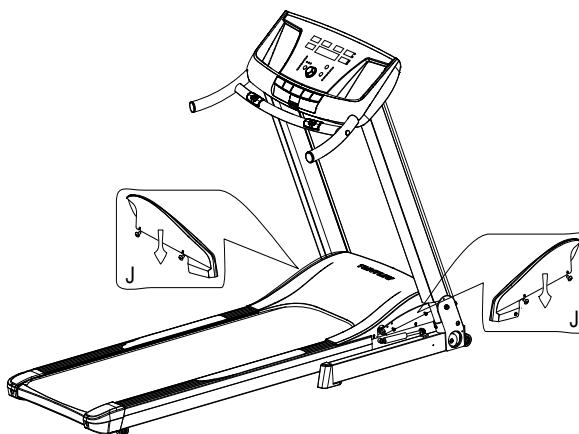
Figura 3

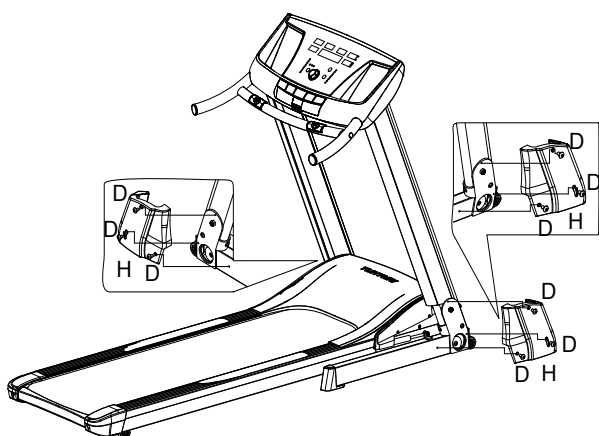


## PASSO 4

Fissare il coperchio laterale (H) con le viti (D) alla parte inferiore del montante, quindi serrare le viti.

Figura 4

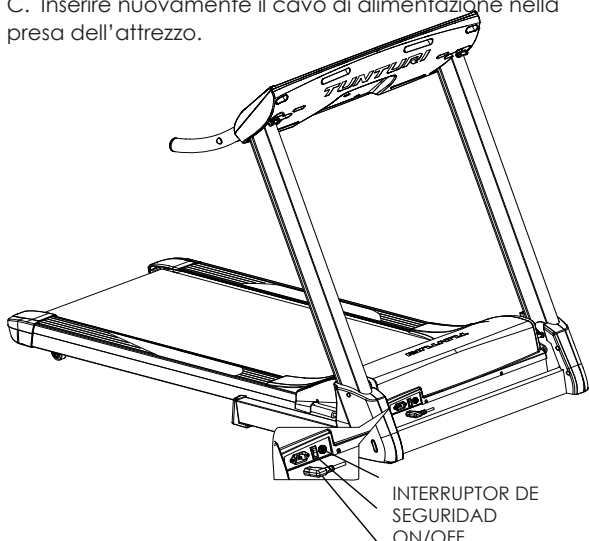




#### ATTENZIONE!

L'attrezzo si spegne se il carico di elettricità è superiore a quello supportato. Per riavviare l'attrezzo, attenersi alla procedura descritta di seguito:

- A. Scollegare il cavo di alimentazione dalla presa dell'attrezzo.
- B. Premere l'interruttore di sicurezza.
- C. Inserire nuovamente il cavo di alimentazione nella presa dell'attrezzo.



#### NON PREMERE L'INTERRUTTORE DI SICUREZZA PRIMA DI AVERE SCOLLEGATO IL CAVO DI ALIMENTAZIONE DELL'ATTREZZO.

Se si lascia il tapis roulant collegato all'alimentazione dopo avere spento la console, quest'ultima viene ancora attraversata da corrente. Il tapis roulant è dotato di un dispositivo di controllo di sicurezza che spegne automaticamente l'attrezzo se questo non viene utilizzato per un intervallo di tempo di sei ore. In caso di spegnimento automatico, attenersi alla procedura descritta di seguito per riavviare il tapis roulant:

- A. Scollegare il cavo di alimentazione dalla presa dell'attrezzo.
- B. Inserire nuovamente il cavo di alimentazione nella presa dell'attrezzo per riavviarlo.

## BATTITO CARDIACO

Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore. La misurazione telemetrica

è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico.

**ATTENZIONE!** Coloro i quali sono portatori di pacemaker devono consultare il proprio medico, che indicherà o meno la possibilità di utilizzare l'attrezzo con questo tipo di cardiofrequenzimetro.

Se volete misurare le pulsazioni in questo modo durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle, ma non così stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. nella portata di trasmissione. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi.

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5 m. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consumando la batteria. Ecco perché è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni. Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovvero sia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

#### 220 - L'ETÀ

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad un gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

#### Principianti: 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

#### Trainer: 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo





tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo! Trainer attivo: 70-80 % del massimo di pulsazioni  
Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

## PANNELLO

### TASTI FUNZIONE

#### START / STOP

Consente di avviare l'allenamento selezionato e attivare il tapis roulant. Se selezionato quando il nastro è in funzione, consente di arrestare la pedana e attivare lo stato di attesa per 5 minuti. È possibile riavviare l'esercizio interrotto premendo il tasto [START / STOP] entro 5 minuti. Tenere premuto questo pulsante per terminare l'esercizio. Tenere premuto il tasto per 2 secondi per reimpostare la console e ripristinare lo stato di accensione iniziale.

#### TASTI VELOCITÀ (Lepre / Tartaruga)

Premendo la tasto lepre incrementa la velocità del nastro a passi di 0,1 km/h, premendo la tasto tartaruga diminuisce la velocità a passi di 0,1 km/h. Premendo questi tasti più a lungo il cambiamento di velocità si verifica più rapidamente. La scala di velocità della pedana va da 0,5-18 km/h / 11,2 mph.

#### TASTI INCLINAZIONE

Ad ogni pressione della tasto "su", l'inclinazione della pedana aumenta dello 0,5 %, mentre ogni volta che si preme la tasto "giù", l'inclinazione diminuisce dello 0,5 %. Per variazioni più veloci, la pressione sulle frecce deve essere continua. L'inclinazione può variare fra 0 e 12 %.

#### SELECTION DIAL

Il pulsante di selezione funziona in due modi:

- Rotazione. Ruotando il pulsante in senso orario è possibile aumentare i valori impostati e scorrere i programmi nell'elenco. Ruotando il pulsante in senso antiorario è possibile ridurre i valori impostati e scorrere i programmi nell'elenco. Durante l'impostazione iniziale di profili e [HRC] è possibile regolare l'intensità ruotando questo pulsante.
- Pressione (che corrisponde al comando [ENTER]). Premere il pulsante per confermare la selezione effettuata mediante rotazione. Durante l'esercizio è possibile modificare la visualizzazione.

#### MEMORY

Il tasto MEM permette di salvare nella memoria del pannello il risultato dell'esercizio svolto. La memorizzazione può essere selezionata solo dopo aver inserito il codice utente. Ogni codice utente comprende 5 posti memoria.

#### PSC

La funzione PSC permette di regolare la velocità del treadmill, modificando la propria posizione sul nastro durante l'allenamento e senza dover fare nessuna digitazione sul pannello. La funzione PSC può essere utilizzata solo insieme al cardiofrequenzimetro. La funzione PSC può essere attivata solo durante i programmi di allenamento manuale, inclinazione, HRC (controllo frequenza cardiaca), profilo Rolling Hills ed i due test di condizione fisica.

#### SET

Pressando il tasto SET, si può selezionare il codice utente, impostare i dati utente, selezionare le unità di misura da utilizzare e verificare la distanza complessiva e le ore di esercizio dell'attrezzo. Durante l'allenamento è possibile modificare le unità di velocità premendo il tasto [SET].

## FUNCTIES

### HEART RATE

Medición del ritmo cardíaco, 45-220 bpm. La lucetta pulsazioni lampeggia sempre, quando il contatore riceve segnali da battito cardiaco.

### KCAL

Calorie, il presunto consumo energetico (0-9999 kcal), con intervalli di 1 chilocaloria.

### ELEVATION

Ángulo de inclinación, 0-12 %, con intervalli di 0,5 %.

### TIME

durata dell'esercizio, riportata con la precisione di un secondo nel periodo 00:00 - 99:59. Dopo tale periodo, e cioè h1:40- h9:59, la precisione è al minuto.

### DISTANCE

Distanza, il tragitto effettuato in chilometri (0,00-99,99 km), con intervalli di 0,01 km.

### SPEED

La velocità del tappeto in chilometri orari (0,8-20,0 km/h), con intervalli di 0,1 km/h. La spia evidenzia l'unità di misura selezionata (km/h, mph, pace = minuti / chilometri).

### DISPLAY GRAFICO/TESTO

Il modello T50 è dotato di un display grafico/testo che illustra all'utente in inglese le operazioni da effettuare prima e durante l'allenamento.

## INSERIMENTO DATI UTENTE

Raccomandiamo di selezionare il codice utente e di inserire i propri dati personali: questi dati vengono utilizzati dall'attrezzo per calcolare, per esempio, il consumo calorico dettagliato dell'utente. Inoltre, sarà importante selezionare le unità di misura desiderate e verificare tutti i parametri di funzionamento. Selezionando il codice utente, è possibile inoltre salvare i risultati delle varie sessioni di allenamento.

- Premi il tasto SET. Selezionare il codice utente 1-4 con i SELECTION DIAL. **NOTA BENE!** La selezione NO USER apre il menu impostazioni attrezzo ed il sottomenu con i dati di percorrenza complessiva ed ore di esercizio. Confermare la selezione con il SELECTION DIAL.
- Inserisci le unità di misura (Metric = sistema metrico-decimale, Imperial = unità di misura inglese); spostati da un dato all'altro tramite i SELECTION DIAL, e conferma il dato da inserire facendo uso del SELECTION DIAL. A questo punto passerai all'inserimento del dato successivo.
- Impostare il peso dell'utente. Cambia i dati tramite i SELECTION DIAL, e conferma il dato inserito facendo uso del SELECTION DIAL. Il dato è necessario per effettuare il calcolo sul consumo di energia.
- Dati concernenti il sesso (Male = maschile, Female = femminile); spostati da un dato all'altro tramite i SELECTION DIAL, e conferma il dato da inserire facendo uso del SELECTION DIAL. Il dato è necessario per effettuare il calcolo sul consumo di energia. Questa informazione è necessaria per ottenere i risultati del test di condizione fisica.
- Scrivi l'età dell'utente; cambia i dati tramite i SELECTION DIAL, e conferma il dato inserito facendo uso del SELECTION DIAL. Il dato è necessario per effettuare il calcolo sul consumo di energia.
- Disponi circa l'uso di segnale acustico (ON = segnale



acustico in uso, OFF = segnali acustici non in uso); spostati da un'opzione all'altra tramite i SELECTION DIAL, e conferma l'opzione da inserire facendo uso del SELECTION DIAL. Durante il programma profilo, il pannello comunica in anticipo l'imminente variazione del profilo, emettendo un segnale acustico.

7. Impostare le unità di misura dell'attrezzo (km/h, min/km, mph, min/miglia). Cambia i dati tramite i SELECTION DIAL, e conferma il dato inserito facendo uso del SELECTION DIAL. La selezione delle unità di misura può essere effettuata anche durante l'allenamento: premi il tasto SET, cambia i dati tramite i SELECTION DIAL, e conferma il dato inserito facendo uso del SELECTION DIAL.

8. Durante i programmi PSC e controllo frequenza cardiaca il treadmill deve essere regolato alla velocità massima. Durante questi programmi, la velocità viene regolata automaticamente in base alla frequenza cardiaca dell'utente; se la velocità del treadmill non venisse impostata al massimo fin dall'inizio, questa potrebbe aumentare in misura eccessiva durante l'allenamento. Il valore di default della velocità massima è pari a 8 km/h. Cambia i dati tramite i SELECTION DIAL, e conferma il dato inserito facendo uso del SELECTION DIAL.

9. La schermata TOTAL TIME visualizza le ore di utilizzo complessive del treadmill per utente. Con SELECTION DIAL passerai al dato successivo. 10. La schermata TOTAL DISTANCE visualizza la distanza complessiva percorsa dall'utente. Con SELECTION DIAL ritornerai ai dati concernenti il sesso dell'utente. Per uscire dalla fase "Inserimento dati utente", basta premere il tasto START.

Dopo aver impostato i dati utente, questi possono essere sfruttati ed utilizzati, selezionando il codice utente personale all'inizio di ogni allenamento. Il codice utente selezionato rimane nella memoria dell'attrezzo fino a quando non sarà selezionato un nuovo codice, la chiave di sicurezza non sarà estratta o la spina di alimentazione non sarà tolta dalla presa di corrente.

## CONTROLLO VELOCITÀ DA POSIZIONE (PSC)

Nella funzione Controllo Velocità da Posizione (PSC), la regolazione velocità del treadmill avviene cambiando la propria posizione sul nastro. In particolare, la velocità aumenta se, sul nastro, ti sposti in avanti, diminuisce, se ti sposti all'indietro e rimane invariata, se resti al centro del nastro.

**ATTENZIONE!** Quando usi la funzione PSC, devi sempre aver cura di collegar bene alla tua camicia il fermaglio della chiave di sicurezza. Regola la lunghezza del laccio della chiave, in maniera tale, che la chiave stessa venga a staccarsi dal misuratore, qualora tu indietreggiassi troppo.

**ATTENZIONE!** Se esegui le tue esercitazioni con l'aiuto della funzione PSC, nelle vicinanze del treadmill (entro un raggio per lo meno di due metri) non deve trovarsi alcun altro trasmettitore pulsazioni; il segnale emesso contemporaneamente da due trasmettitori è un pericolo per la sicurezza, in quanto rende ingarbugliato il controllo della funzione PSC!

L'impostazione della funzione PSC deve essere effettuata quando il nastro è fermo.

1. Incomincia l'uso della funzione PSC, fissando i limiti per le zone velocità. Premi il tasto del misuratore PSC.
2. Sul display viene visualizzato il messaggio PSC ON (funzione attiva) o PSC OFF (funzione non attiva) in base al tipo di selezione fatta durante l'allenamento precedente. Selezionare PSC ON con i tasti frecce e confermare con il SELECTION DIAL.
3. Sul display viene visualizzato il messaggio PRESS ENTER TO PSC CALIBRATION OR START TO EXIT (premere SELECTION DIAL per accedere alle impostazioni della funzione PSC, START per uscire). Posizionarsi nella parte centrale del nastro del treadmill. L'area di accelerazione si trova a circa 10 cm dalla posizione dell'utente, in direzione della parte anteriore del nastro, mentre quella di decelerazione a circa 20 cm verso la parte posteriore. Premi SELECTION DIAL, sul display viene visualizzato il messaggio PLEASE WAIT 8, e così il contatore misura la tua distanza, basandosi sul segnale pulsazioni. Passati 8 secondi di misurazione, sul display compare il testo CALIBRATION READY PRESS START (taratura completata, attiva la funzione, premendo il tasto START).
4. Se al contatore non arrivasse il segnale pulsazioni, o qualora si presentasse qualche problema nella misura della distanza, il contatore ritornerà sul display in posizione CALIBRATION. In tale situazione, sul display compare il testo CHECK TRANSMITTER. In questo caso, accertati di avere osservato tutte le istruzioni concernenti l'uso di cintura pulsazioni.

Se tu pensi che i limiti delle zone velocità siano quelli adatti, anche in seguito puoi usare la funzione PSC, semplicemente premendo il tasto PSC (ON), SELECTION DIAL e START e scegliendo, dopo di ciò, il modo di esercizio desiderato. Se si desiderano modificare i limiti delle aree di regolazione della velocità, ripetere le procedure 1-3, posizionandosi nelle aree relative del nastro durante l'operazione di impostazione.

1. Scegli un'esercitazione in Manual, Rolling Hills, test di condizione fisica oppure un'esercitazione a pulsazioni costanti, basata sulla regolazione dell'angolo pedana. In esse puoi guidare la velocità del tappeto, usando la funzione PSC. L'attivazione di tale funzione risulta dall'accensione di un apposito segnale luminoso sul contatore PSC. L'attività della funzione PSC viene mostrata tramite le barrette che si trovano a destra del display di grafica del misuratore. Le barrette mostrano in che ambiti di velocità vieni a trovarvi, di volta in volta ("+" indica che la velocità aumenta, "0" indica che la velocità è costante e "-" indica che la velocità diminuisce).
2. Incomincia l'esercizio prescelto premendo il tasto START e regola la velocità del tappeto, spostandoti su di esso in avanti o all'indietro. Fai attenzione, perchè con la funzione PSC sono attivi anche i tasti di regolazione velocità (tartaruga/lepre). **ATTENZIONE!** Quando provi la funzione PSC per la prima volta, è meglio prima fare un pò di prove a velocità ridotta.





UOMINI / CAPACITÀ MASSIMA DI IMMISSIONE DI OSSIGENO (VO2MAX) 1 = MOLTO BASSO - 7 = OTTIMO							
ETÀ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
DONNE / CAPACITÀ MASSIMA DI IMMISSIONE DI OSSIGENO (VO2MAX) 1 = MOLTO BASSO - 7 = OTTIMO							
ETÀ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

### SCelta DELL'ESERCIZIO

Ruotando il pulsante in senso orario è possibile aumentare i valori impostati e scorrere i programmi nell'elenco.

1. Esercizio in Manual, in cui sei tu stesso, durante l'esecuzione, a regolare sia la velocità che l'angolo di inclinazione della pedana.
2. Esercizio HRC, a controllo frequenza cardiaca. In esso la velocità / inclinazione del treadmill viene ad essere regolata automaticamente, in modo che l'esecuzione proceda sempre al livello pulsazioni da te prestabilito; i profili a controllo frequenza cardiaca presuppongono sempre l'uso di cintura pulsazioni.
3. Test di condizione fisica: il treadmill offre due alternative, test di camminata da 2 km e prova di corsa Cooper da 12 km.
4. Esercizio a profilo prestabilito, in cui la velocità, l'angolo o il livello pulsazioni variano seguendo uno schema prefissato in precedenza.

## ESERCIZIO IN MANUAL

### Avvio rapido:

1. L'esercitazione in Manual è quella che il treadmill ha come predisposizione di base. Puoi passare direttamente all'esercizio, premendo il tasto START, e il tappeto si metterà in movimento alla velocità di 1,5 km all'ora.

È possibile inoltre impostare la velocità iniziale desiderata utilizzando il pulsante [SELECTION DIAL] subito dopo aver confermato la selezione dell'allenamento

[MANUAL] mediante il tasto [SELECTION WHEEL]. Iniziare l'allenamento premendo il tasto [START].

### Avvio dopo l'inserimento del codice utente:

2. Se si desidera sfruttare i dati personali inseriti in memoria o salvare il proprio allenamento personalizzato, bisogna impostare o selezionare il proprio codice utente (1-4). Premi il tasto START per confermare.
3. Selezionare MANUAL ruotando la manopola di selezione. Confermare la selezione premendo la manopola.
4. Premi il tasto START, e il tappeto si metterà in movimento, alla velocità di 1,5 km all'ora. Sei tu a regolare la velocità del nastro, mediante la funzione PSC o tramite i tasti lepre e tartaruga, ed la inclinazione, facendo uso dei tasti inclinazione.
5. Premendo una volta il tasto STOP, il treadmill si ferma e va ad assumere una posizione di attesa, per la durata di 5 minuti. In modalità stand-by è possibile salvare i risultati dell'allenamento nella memoria del pannello (vedi funzione memoria. È possibile utilizzare lo stato di attesa per salvare l'esercizio nella memoria della console (vedere la funzione di memoria); visualizzare il riepilogo dell'allenamento premendo il tasto [SELECTION DIAL] o interrompere l'esercizio premendo il pulsante STOP (a lungo).

## ESERCIZIO A CONTROLLO PULSAZIONI CARDIACHE

Gli esercizi a pulsazioni standard rendono possibile l'esecuzione di un esercizio, in cui le pulsazioni cardiache si mantengano ai livelli desiderati. Gli esercizi presuppongono sempre l'uso di cintura pulsazioni. Se la misura dei battiti non funziona, sulla lavagna del display compare l'avviso CHECK TRANSMITTER. In questo caso, accertati di avere osservato tutte le istruzioni concernenti l'uso di cintura pulsazioni.

1. Se si desidera sfruttare i dati personali inseriti in memoria o salvare il proprio allenamento personalizzato, bisogna impostare o selezionare il proprio codice utente (1-4). Premi il tasto START per confermare.
2. Premi il tasto SELECTION DIAL, finché non si accenda la spia luminosa vicina al testo HRC. Premi il SELECTION DIAL per confermare.
3. Selezionare il modello di controllo in base alla frequenza cardiaca, utilizzando i SELECTION DIAL:

- a) Inclinazione = La definizione del livello delle pulsazioni si basa principalmente sui cambiamenti del livello di pendenza della piattaforma. In questo modo di esercizio sei tu a regolare la velocità del nastro, mediante la funzione PSC o tramite i tasti lepre e tartaruga.
- b) Velocità = La definizione del livello delle pulsazioni si basa sui cambiamenti della velocità del tappeto. Se lei desidera, lei può cambiare l'inclinazione a mano.
- c) Combinazione = La definizione del livello delle pulsazioni si basa sul controllo esercitato dall'attrezzo in maniera uguale sia sull'angolo di pendenza della piattaforma che sulla velocità del tappeto.

4. Premi il SELECTION DIAL per confermare.
5. Fissa il valore pulsazioni, da te desiderato (80-180), facendo uso dei SELECTION DIAL.



6. Inizia il programma a pulsazioni standard premendo il tasto START. Durante l'esercizio, puoi cambiare il livello di frequenza cardiaca facendo uso dei SELECTION DIAL.

7. Sul display del profilo, ad intervalli di un minuto, si predispongono i dati relativi alla velocità di esecuzione. Trascorsi 20 minuti, i dati in visione incominciano a spostarsi a sinistra, in modo che sul display restino solo i dati velocità relativi agli ultimi 20 minuti. Pressando il tasto SELECTION DIAL durante l'allenamento, è possibile visualizzare i profili cumulativi di velocità, inclinazione e frequenza cardiaca dell'esercizio.

8. Premendo una volta il tasto STOP, il treadmill si ferma e va ad assumere una posizione di attesa, per la durata di 5 minuti. In modalità stand-by è possibile salvare i risultati dell'allenamento nella memoria del pannello (vedi funzione memoria. È possibile utilizzare lo stato di attesa per salvare l'esercizio nella memoria della console (vedere la funzione di memoria); visualizzare il riepilogo dell'allenamento premendo il tasto [SELECTION DIAL] o interrompere l'esercizio premendo il pulsante STOP (a lungo).

## TEST DI CONDIZIONE FISICA

Il treadmill permette di eseguire due diversi test di condizione fisica. Il più leggero è un test di camminata di 2 km, che viene effettuata a velocità sostenuta. Per i più in forma è invece consigliato il test di corsa Cooper, che dura 12 minuti.

1. Premi il tasto SELECTION DIAL, finché non si accenda la spia luminosa vicina al testo TEST. Premi il START per confermare.

2. Pressare il tasto SELECTION DIAL per selezionare il test di camminata da 2 km od il test Cooper. Premi il SELECTION DIAL per confermare.

### TEST FITNESS DI 2 KM DI CAMMINATA

Il test di camminata richiede l'uso del cardiofrequenzimetro. Durante il test, il livello della condizione fisica viene calcolato in base alla frequenza cardiaca ed al tempo impiegato per completare il percorso di 2 km. Il test prevede 3 minuti di riscaldamento. Raccomandiamo inoltre che, terminato il test, l'utente continui a camminare a velocità più bassa per far tornare al suo ritmo normale la frequenza cardiaca. In base ai risultati del test, sul display viene visualizzato il consumo di ossigeno calcolato.

#### INIZIO DEL TEST DI CAMMINATA:

Ruotando il pulsante in senso orario è possibile aumentare i valori impostati e scorrere i programmi nell'elenco. Premere il pulsante per confermare la selezione effettuata mediante rotazione.

1. Il programma chiede nel campo di testo l'altezza (HEIGHT) dell'utente.

2. Il programma chiede nel campo di testo il sesso (SEX) dell'utente.

3. Il programma chiede nel campo di testo il peso (WEIGHT) dell'utente.

4. Il programma chiede nel campo di testo l'età (AGE) dell'utente.

5. Il programma indica nel campo di testo l'inizio dei 3 minuti di riscaldamento (PRESS START TO 3 MIN WARM UP). Avviare il riscaldamento con il tasto START.

6. L'inclinazione del treadmill viene regolata automaticamente all'1%, in modo da simulare la resistenza del vento durante il test. Regolare la velocità con i test freccia. Per il riscaldamento consigliamo una velocità di camminata leggermente superiore a quella media.

7. Durante la fase di riscaldamento il timer eseguirà il conto alla rovescia, partendo da tre minuti. Quando il timer arriverà a 0:00, il pannello emetterà un segnale acustico, avvertendo l'utente dell'inizio del test vero e proprio (TEST STARTED!).

#### OBBIETTIVO DEL TEST DI CAMMINATA:

1. L'obiettivo del test è di camminare il più velocemente possibile per 2 km. Regolare la velocità con i test freccia. Ricordare che durante il test non si può correre!

2. Se il cardiofrequenzimetro non dovesse funzionare correttamente, nel campo di testo verrà visualizzato il messaggio CHECK TRANSMITTER. In questo caso, accertati di avere osservato tutte le istruzioni concernenti l'uso di cintura pulsazioni.

3. Alla fine dei 2 km, il pannello emetterà un segnale acustico. Una volta completato il programma impostato ed il periodo di defaticamento di 5 minuti automatico, il treadmill si fermerà da solo. Nel campo di testo il programma visualizzerà il risultato del test, come consumo massimo di ossigeno e come possibile livello di condizione fisica. Confrontare il proprio risultato con i valori della tabella di riferimento allegata, che evidenzia i livelli di condizione fisica, ripartiti per fasce di età.

#### TEST COOPER

Nel test Cooper il livello della condizione fisica viene calcolato in base alla distanza corsa in un intervallo di tempo di 12 minuti: più lunga sarà la distanza percorsa, migliore sarà la condizione fisica dimostrata. Il test prevede 3 minuti di riscaldamento. Raccomandiamo inoltre che, terminato il test, l'utente continui a camminare a velocità più bassa per far tornare al suo ritmo normale la frequenza cardiaca. In base ai risultati del test, sul display viene visualizzato il consumo di ossigeno calcolato.

#### Inizio del test Cooper:

Ruotando il pulsante in senso orario è possibile aumentare i valori impostati e scorrere i programmi nell'elenco. Premere il pulsante per confermare la selezione effettuata mediante rotazione.

1. Sul display compare il testo COOPER SELECTED. Confermare la selezione, premendo il tasto START.

2. Il programma chiede nel campo di testo il sesso (SEX) dell'utente.

3. Il programma chiede nel campo di testo l'età (AGE) dell'utente.

4. Il programma indica nel campo di testo l'inizio dei 3 minuti di riscaldamento (PRESS START TO 3 MIN WARM UP). Avviare il riscaldamento con il tasto START.

5. L'inclinazione del treadmill viene regolata automaticamente all'1%, in modo da simulare la resistenza del vento durante il test. Regolare la velocità utilizzando i tasti di controllo o la funzione PSC. Per il riscaldamento consigliamo una velocità di camminata leggermente superiore a quella media.

6. Durante la fase di riscaldamento il timer eseguirà il conto alla rovescia, partendo da tre minuti. Quando il timer arriverà a 0:00, il pannello emetterà un segnale acustico, avvertendo l'utente dell'inizio del test vero e proprio (TEST STARTED!).

#### Obiettivo del test Cooper:

1. L'obiettivo del test è di correre il più velocemente



possibile per 12 minuti. Regolare la velocità con i test freccia o con la funzione PSC.

2. Nel campo di testo il programma visualizzerà il risultato del test in relazione alla velocità.

3. Alla fine dei 12 minuti, il pannello emetterà un segnale acustico. Una volta completato il programma impostato ed il periodo di defaticamento di 5 minuti automatico, il treadmill si fermerà da solo. Nel campo di testo il programma visualizzerà il risultato del test, come consumo massimo di ossigeno e come possibile livello di condizione fisica. Confrontare il proprio risultato con i valori della tabella di riferimento allegata, che evidenzia i livelli di condizione fisica, ripartiti per fasce di età.

## PROFILI DI ESERCIZIO

Per assicurarsi che ogni esercizio possa essere variopinto e piacevole, oltre che orientato a raggiungere determinati risultati, Tunturi ha messo in programma profili di esercizio in grado di soddisfare le più svariate esigenze. Un segnale acustico, proveniente dal contatore, annuncerà per tempo i cambiamenti di profilo. Sul display compare sia la forma del profilo che i dati relativi alla successiva colonna profilo. Se si desidera sfruttare i dati personali inseriti in memoria o salvare il proprio allenamento personalizzato, bisogna impostare o selezionare il proprio codice utente (1-4).

A. I profili combi 4-6 presentano livelli di difficoltà variabili e valori di velocità ed inclinazione prefissati. La velocità può essere scalata in base al livello desiderato; inoltre, l'utente può selezionare in modo personalizzato sia il valore di durata che di distanza. I profili non prevedono uso di cintura pulsazioni, purtuttavia l'uso di tale cintura può fornire ulteriori ed interessanti dati sulla tua prestazione.

1. Premi il tasto SELECTION DIAL, finchè non si accenda la spia luminosa vicina al profilo (4-6). Premi il SELECTION DIAL per confermare.

2. Utilizza il tasto [SELECTION DIAL] per selezionare e confermare l'allenamento in base al tempo o alla distanza. Quindi, selezionare e confermare il valore desiderato. Quando si sceglie un allenamento basato sul tempo, è possibile selezionare un tempo di riferimento compreso tra 10 minuti e 3 ore (in incrementi di 5 minuti). Quando si sceglie un allenamento con distanza preimpostata, è possibile selezionare una distanza compresa tra 3 e 42 km (in incrementi di 1 km).

3. Premi il tasto START; l'esercizio incomincia e il tappeto si mette in movimento. Puoi graduare il livello velocità del profilo, facendo uso dei SELECTION DIAL: in su o in giù, del 1 % alla volta. Premendo il tasto SELECTION DIAL durante l'allenamento, è possibile visualizzare i profili cumulativi di velocità, inclinazione e frequenza cardiaca dell'esercizio in corso.

4. Premendo una volta il tasto STOP, il treadmill si ferma e va ad assumere una posizione di attesa, per la durata di 5 minuti. In modalità stand-by è possibile salvare i risultati dell'allenamento nella memoria del pannello (vedi funzione memoria). È possibile utilizzare lo stato di attesa per salvare l'esercizio nella memoria della console (vedere la funzione di memoria); visualizzare il riepilogo dell'allenamento premendo il tasto [SELECTION DIAL] o interrompere l'esercizio premendo il pulsante STOP (a lungo).

5. Una volta completato il programma impostato ed il periodo di defaticamento automatico, il treadmill

si fermerà da solo. Alla fine del programma profilo è possibile salvare i risultati dell'allenamento nella memoria del pannello (vedi funzione memoria).

B. Rolling Hills è un programma di allenamento tipo intervallato che permette all'utente di definire la distanza da percorrere, la durata dell'esercizio e la velocità del treadmill. Nel programma Rolling Hills è possibile inoltre utilizzare anche la funzione di regolazione della velocità PSC. Se non si utilizza la funzione PSC, il profilo non richiede l'impiego del cardiofrequenzimetro. Ciononostante, questo strumento fornisce tutta una serie di dati interessanti, legati al rendimento dell'utente.

1. Premi il tasto SELECT, finchè non si accenda la spia luminosa vicina al profilo 4. Premi il SELECTION DIAL per confermare.

2. Utilizza il tasto [SELECTION DIAL] per selezionare e confermare l'allenamento in base al tempo o alla distanza. Quindi, selezionare e confermare il valore desiderato. Quando si sceglie un allenamento basato sul tempo, è possibile selezionare un tempo di riferimento compreso tra 10 minuti e 3 ore (in incrementi di 5 minuti). Quando si sceglie un allenamento con distanza preimpostata, è possibile selezionare una distanza compresa tra 3 e 42 km (in incrementi di 1 km).

3. Premi il tasto START; l'esercizio incomincia e il tappeto si mette in movimento.

4. In questo modo di esercizio sei tu a regolare la velocità del nastro, mediante la funzione PSC o tramite i tasti lepre e tartaruga. Premendo il tasto SELECTION DIAL durante l'allenamento, è possibile visualizzare i profili cumulativi di inclinazione e frequenza cardiaca dell'esercizio in corso.

5. Premendo una volta il tasto STOP, il treadmill si ferma e va ad assumere una posizione di attesa, per la durata di 5 minuti. In modalità stand-by è possibile salvare i risultati dell'allenamento nella memoria del pannello (vedi funzione memoria). È possibile utilizzare lo stato di attesa per salvare l'esercizio nella memoria della console (vedere la funzione di memoria); visualizzare il riepilogo dell'allenamento premendo il tasto [SELECTION DIAL] o interrompere l'esercizio premendo il pulsante STOP (a lungo).

6. Alla fine del programma profilo, il treadmill si arresta automaticamente. Alla fine del programma profilo è possibile salvare i risultati dell'allenamento nella memoria del pannello (vedi funzione memoria).

C. I profili HRC sono profili a frequenza cardiaca controllate, con diversi livelli di impegno. In essi puoi predeterminare la durata dell'esercitazione. In quanto profili a controllo frequenza cardiaca presuppongono sempre l'uso di cintura pulsazioni. Se la misura dei battiti non funziona, sulla lavagna del display compare l'avviso CHECK TRANSMITTER. In questo caso, accertati di avere osservato tutte le istruzioni concernenti l'uso di cintura pulsazioni.

1. I profili HRC 8-11 sono programmi di allenamento con controllo della frequenza cardiaca con diversi livelli di intensità che consentono di impostare la durata dell'esercizio.

2. Selezionare il modello di controllo in base alla frequenza cardiaca, utilizzando i SELECTION DIAL. Premi il SELECTION DIAL per confermare.

3. ImUtilizza il tasto [SELECTION DIAL] per selezionare e confermare l'allenamento in base al tempo o alla distanza. Quindi, selezionare e confermare il valore desiderato. Quando si sceglie un allenamento basato

sul tempo, è possibile selezionare un tempo di riferimento compreso tra 10 minuti e 3 ore (in incrementi di 5 minuti). Quando si sceglie un allenamento con distanza preimpostata, è possibile selezionare una distanza compresa tra 3 e 42 km (in incrementi di 1 km).

4. Premi il tasto START; l'esercizio incomincia e il tappeto si mette in movimento. Puoi graduare il livello velocità del profilo, facendo uso dei SELECTION DIAL: in su o in giù, del 1 % alla volta.

5. Premendo una volta il tasto STOP, il treadmill si ferma e va ad assumere una posizione di attesa, per la durata di 5 minuti. In modalità stand-by è possibile salvare i risultati dell'allenamento nella memoria del pannello (vedi funzione memoria. È possibile utilizzare lo stato di attesa per salvare l'esercizio nella memoria della console (vedere la funzione di memoria); visualizzare il riepilogo dell'allenamento premendo il tasto [SELECTION DIAL] o interrompere l'esercizio premendo il pulsante STOP (a lungo).

6. Alla fine del programma profilo, il treadmill si arresta automaticamente. Alla fine del programma profilo è possibile salvare i risultati dell'allenamento nella memoria del pannello (vedi funzione memoria).

## PROFILI

(le foto sono riportate nella copertina di fondo)

**Profilo 1 (Hill Walk).** Il profilo prevede variazioni di pendenza costanti ed un passo sostenuto ed uniforme. È particolarmente indicato per i principianti e per chi pratica la camminata (walking). La velocità media preimpostata è di 5,2 km/h e la massima di 5,8 km/h. La pendenza media è pari a 2,7%.

**Profilo 2 (Hill Jog).** Il profilo prevede cambiamenti di pendenza varie ed un ritmo di corsa leggero ed uniforme. È particolarmente indicato per i principianti e per il mantenimento della condizione fisica. La velocità media preimpostata è di 6,9 km/h e la massima di 7,2 km/h. La pendenza media è pari a 1,9 %.

**Profilo 3 (Hill Run).** Il profilo prevede una pendenza uniforme e limitata, ed un ritmo di corsa sostenuto e variabile. È indicato per chi pratica la corsa. La velocità media preimpostata è di 11,6 km/h e la massima di 12,5 km/h. La pendenza media è pari a 1,8 %.

**Profilo 4 (Rolling Hills).** Distanza da percorrere: la lunghezza del profilo può essere impostata in chilometri. Nonostante questo profilo sia stato sviluppato soprattutto per chi pratica lo sport a livello agonistico, è indicato anche per il miglioramento della condizione fisica. La lunghezza massima del percorso è pari a 42 km, distanza preimpostata pari a 3 km e possibilità di regolazione 1 km alla volta. Le importazioni della pendenza sono di tipo ad intervallo ed il valore medio è pari al 2,4%.

**Profili 5 (Fatburner 1).** Profilo d'intensità media, con controllo della frequenza cardiaca. Questo profilo si basa sull'aumento e la riduzione intervallata della frequenza cardiaca. Questo profilo è indicato per il controllo del peso corporeo. La frequenza cardiaca preimpostata è pari a 114 battiti, mentre quella massima a 125.

**Profilo 6 (Fatburner 2).** Profilo d'intensità media, con controllo della frequenza cardiaca. Questo profilo si basa sull'aumento e la riduzione intervallata della frequenza cardiaca. È particolarmente indicato per il miglioramento della condizione fisica e per il controllo del peso corporeo. La frequenza cardiaca preimpostata è pari a 122 battiti, mentre quella massima a 136.

**Profilo 7 (Cardio).** Profilo d'intensità media, con controllo della frequenza cardiaca. Questo profilo si basa sull'aumento e la riduzione costante della

frequenza cardiaca, che si attesta intorno a 130-140 battiti per l'intera durata dell'esercizio. Questo profilo è particolarmente indicato per il miglioramento della condizione fisica. La frequenza cardiaca preimpostata è pari a 129 battiti, mentre quella massima a 145.

**Profilo 8 (Fit).** Profilo d'intensità elevata, con controllo della frequenza cardiaca. Questo profilo si basa sull'aumento e la riduzione costante della frequenza cardiaca, che si attesta intorno a 135-145 battiti per l'intera durata dell'esercizio. Questo profilo è particolarmente indicato per chi gode già di un'ottima condizione fisica e per chi invece la vuole migliorare. La frequenza cardiaca preimpostata è pari a 133 battiti, mentre quella massima a 150.

## FUNZIONE MEMORIA

La funzione memoria richiede l'uso del codice utente: i risultati dell'allenamento vengono salvati sotto il codice utente selezionato. La memoria del pannello permette di salvare 5 allenamenti / codice utente.

### MEMORIZZAZIONE DEL PROPRIO PROFILO

- È possibile salvare il profilo di allenamento una volta completato l'esercizio o quando si decide di interrompere l'esercizio premendo una volta il tasto STOP. Per passare alla funzione di memorizzazione, bisogna pressare il tasto MEM.
- Nel campo di testo del pannello verrà visualizzato il testo (SAVE AS OWN 1-5) salva la sessione di allenamento. Selezionare la posizione memoria desiderata, utilizzando i SELECTION DIAL e confermare con SELECTION DIAL. La sessione di allenamento sarà quindi salvata nella posizione memoria selezionata.
- Se tutte le posizioni memoria sono già occupate, sovrascrivere uno dei profili precedenti con quello nuovo. In questo caso il programma chiederà la conferma, visualizzando nel campo di testo (REPLACE OWN 1-5). Confermare la selezione, premendo il SELECTION DIAL: la sessione di allenamento sarà quindi salvata nella posizione memoria selezionata.
- Nel campo di testo, sarà confermata l'operazione, attraverso la visualizzazione del messaggio (SAVED AS OWN 1-5). Il pannello entrerà automaticamente in stato di avviamento.

**NOTA BENE!** Il profilo viene salvato solo se la variazione di velocità o inclinazione è pari a 30. I profili da salvare, devono avere una durata di almeno 10 minuti.

### UTILIZZO DEL PROPRIO PROFILO

- Inserire il codice utente.
- Pressare il tasto MEM.
- Pressare il tasto SELECTION DIAL fino a quando non si accenderà la spia del proprio profilo (01-5 MEMORY).
- Selezionare RERUN per utilizzare il profilo senza modificarlo o RACE per utilizzare il profilo come base per la funzione Race.
- Utilizza il tasto [SELECTION DIAL] per selezionare e confermare l'allenamento in base al tempo o alla distanza. Quindi, selezionare e confermare il valore desiderato. Quando si sceglie un allenamento basato sul tempo, è possibile selezionare un tempo di riferimento compreso tra 10 minuti e 3 ore (in incrementi di 5 minuti). Quando si sceglie un allenamento con distanza preimpostata, è possibile selezionare una distanza compresa tra 3 e 42 km (in incrementi di 1 km).





6. Avviare il profilo con il tasto START.
7. La funzione RERUN permette di scalare il proprio profilo e di salvarlo nuovamente dopo le modifiche.

### FUNZIONE COMPETIZIONE

Selezionando dal menu profili propri la funzione RACE, sarà possibile competere contro il profilo salvato. L'obiettivo è di correre il profilo velocità/inclinazione il più velocemente possibile.

1. Avviare il profilo con il tasto START.
2. Regolare la propria velocità manualmente o per mezzo della funzione PCS in linea con propria condizione fisica.
3. Il display del pannello visualizza l'avanzamento del profilo, le variazioni di livello di difficoltà ed il rendimento dell'utente rispetto ai valori memorizzati: il messaggio "YOU ARE X.XX BEHIND" indica all'utente che è in ritardo rispetto ai tempi di riferimento, mentre "YOU ARE X.XX AHEAD" indica che l'utente è in avanti rispetto ai tempi di riferimento del profilo.
4. Alla fine del programma profilo, il treadmill si arresta automaticamente. Alla fine del programma profilo è possibile salvare i risultati dell'allenamento nella memoria del pannello (vedi funzione memoria).

## MANUTENZIONE

Per utilizzare l'attrezzo con la massima sicurezza, eseguirne periodicamente la manutenzione controllando la presenza di guasti o segni di usura.

### PULIZIA DAL TREADMILL ED LUBRIFICAZIONE LA MANCATA LUBRIFICAZIONE DEL TREADMILL PUÒ INVALIDARE LA GARANZIA DEL PRODOTTO.

Pulite i corrimano ed il pannello dalle polveri con un panno umido, senza usare solventi. Usate un'aspirapolvere con punta piccola per pulire dalla polvere tutte le parti visibili (nastro, piattaforma, bordi dei rulli etc.). Aspirate anche nelle grate del motore. Anche l'ambiente adiacente al treadmill va conservato pulito. In fase esecutiva, sul treadmill potrebbero concentrarsi polveri o altro sudiciume, con conseguenze dannose al funzionamento dell'apparato.

Per un uso domestico medio (massimo 60 minuti al giorno), si consiglia di controllare la lubrificazione una volta al mese, lubrificando il tappeto solo se necessario. Per un uso più intensivo, è necessario controllare la lubrificazione più frequentemente. Si consiglia di eseguire questo controllo prima di iniziare una sessione di allenamento.

Per controllare la lubrificazione, attenersi alla procedura riportata di seguito.

1. Accertarsi che il treadmill sia spento. Posizionarsi sul tappeto, in corrispondenza dell'area in cui normalmente si corre.
2. Afferrare il manubrio orizzontale e far scorrere il tappeto con i piedi avanti e indietro. Il movimento del tappeto deve essere fluido, uniforme e silenzioso.
3. In presenza di un movimento a scatti o se il tappeto non scorre, inserire una mano sotto il tappeto per verificare che sia lubrificato.

Per lubrificare, attenersi alla procedura riportata di seguito:

1. Sollevare il tappeto e bloccarlo.
2. Tagliare l'estremità del beccuccio della bottiglia.
3. Posizionare la bottiglia di lubrificante fra il tappeto e la base

4. Cercare di posizionare la bottiglia più vicino possibile al centro del tappeto e di rivolgere il beccuccio verso lo stesso.
  5. Spruzzare il lubrificante fino a consumare metà bottiglia.
  6. Spostare il tappeto di 180° e ripetere le operazioni descritte ai punti 4 e 5.
  7. Riabbassare il tappeto fino a ripristinare la posizione normale. Utilizzare il tappeto per la sessione di allenamento o azionarlo per minimo 5 minuti.
- NOTA!** Lubrificare il treadmill solo con il lubrificante in silicone T-Lube S. Per ulteriori informazioni sulla lubrificazione e la manutenzione o per ordinare ulteriori forniture di T-Lube, contattare il distributore Tunturi locale.

### ALLINEAMENTO DEL NASTRO

Controllate la scorrevolezza del tappeto nel corso dell'esercizio ed eseguite le eventuali operazioni di regolazione. Il nastro deve scorrere nella parte centrale dell'attrezzo. Normalmente non c'è bisogno di eseguire alcun tipo di allineamento, se

- il treadmill si trova su una superficie uniforme e la tensione del nastro è corretta
  - il nastro si trova in posizione centrale
- Se necessario, l'allineamento del nastro è regolato dai due dadi posti sul retro dell'attrezzo.

1. Accendere l'attrezzo e regolare la velocità su 5 km/h.
2. Se il nastro scivola a sinistra girare di 1/4 il dado a sinistra in senso orario e svitare di 1/4 il dado a destra in senso antiorario. Non girate più di 1/4 per volta. Se il nastro scivola a destra girare di 1/4 il dado a destra in senso orario e svitare di 1/4 il dado a sinistra in senso antiorario.
3. Se il nastro resta in centro, l'allineamento è corretto, altrimenti continuate ad effettuare piccole regolazioni come sopra finché il nastro non rimanga in centro. Se il nastro è lasciato per lunghi periodi toccare da una parte, si deteriora e deve essere cambiato. Questo non è coperto da garanzia perché è dovuto ad una mancanza di manutenzione.

### REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Il nastro deve essere teso se scivola sui rulli. In uso normale, comunque, mantenete il più lento possibile! Per regolare la tensione del nastro si agisce sugli stessi dadi che si regolano per l'allineamento.

1. Accendere l'attrezzo e regolare la velocità su 5 km/h.
2. Stringere entrambi i dadi in modo uguale (1/4 in senso orario).
3. Camminando sul tappeto, e tenendosi ai corrimano, cercate di rallentarlo (come quando si cammina in discesa).

Se il nastro scivola, stringete ancora i dadi di 1/4 e ripetete il test. Se frenate violentemente il tappeto può scivolare. Se, nonostante la regolazione, il tappeto si allenta continuamente, contatta il tuo fornitore.

### 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 nel tuo treadmill compaiono delle funzioni che siano fuori dell'ordinario, gira l'interruttore di corrente in posizione OFF e aspetta per circa un minuto. Poi rimetti in funzione il tappeto ed assicurati che il fenomeno sia scomparso. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.

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.

### CODICI DISFUNZIONI

Il display fornisce le informazioni relative a malfunzionamenti da essa stessa rilevati.

E1: Funzionamento anomalo del sensore di velocità. Togliere la spina di corrente dell'attrezzo, attendere un minuto e riaccendere l'attrezzo. Se il messaggio di errore non viene più visualizzato, allora potrete continuare ad utilizzare l'attrezzo regolarmente. Se invece il messaggio di errore venisse visualizzato ancora una volta, allora raccomandiamo di contattare il rivenditore.

E6, E7: Funzionamento anomalo del motore di sollevamento. Togliere la spina di corrente dell'attrezzo, attendere un minuto e riaccendere l'attrezzo. Se il messaggio di errore non viene più visualizzato, allora potrete continuare ad utilizzare l'attrezzo regolarmente. Se invece il messaggio di errore venisse visualizzato ancora una volta, allora raccomandiamo di contattare il rivenditore.

### PROTEZIONE CONTRO IL SOVRACCARICO DI CORRENTE

Nel caso che, nell'uso del treadmill, il consumo di corrente cresca troppo, il dispositivo di protezione interrompe automaticamente l'afflusso di corrente, in quanto il pulsante della valvola fusibile, ubicato accanto all'interruttore, scatta all'infuori. Prima di continuare ad usare l'attrezzo, controlla soprattutto la lubrificazione del tappeto ed altre possibili cause di frizione, che abbiano fatto scattare la valvola fusibile. Poi premi il pulsante del fusibile all'ingiù, e l'attrezzo è di nuovo pronto per l'uso.

## SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGI

### COME RICHIUDERE IL TAPIS ROULANT

Al termine delle operazioni di montaggio, è possibile richiudere il tapis roulant in posizione verticale per riporlo fino al successivo utilizzo. Sollevare la piattaforma fino a quando non si blocca nella posizione appropriata.

Quando la piattaforma si blocca in posizione, deve essere udito un "clic". Questo rumore indica che la piattaforma è bloccata e non può riaprirsi accidentalmente.

**AVVERTENZA:** verificare che l'altezza del tapis roulant sia sul livello 0 prima di ripiegare la piattaforma. In caso contrario, il meccanismo potrebbe subire danni.

### COME RIDURRE L'ALTEZZA DEL TAPIS ROULANT

Premere innanzi tutto il pedale, quindi spingere il telaio in direzione della console e lasciare che la piattaforma si abbassi verso il pavimento (Figura 6).

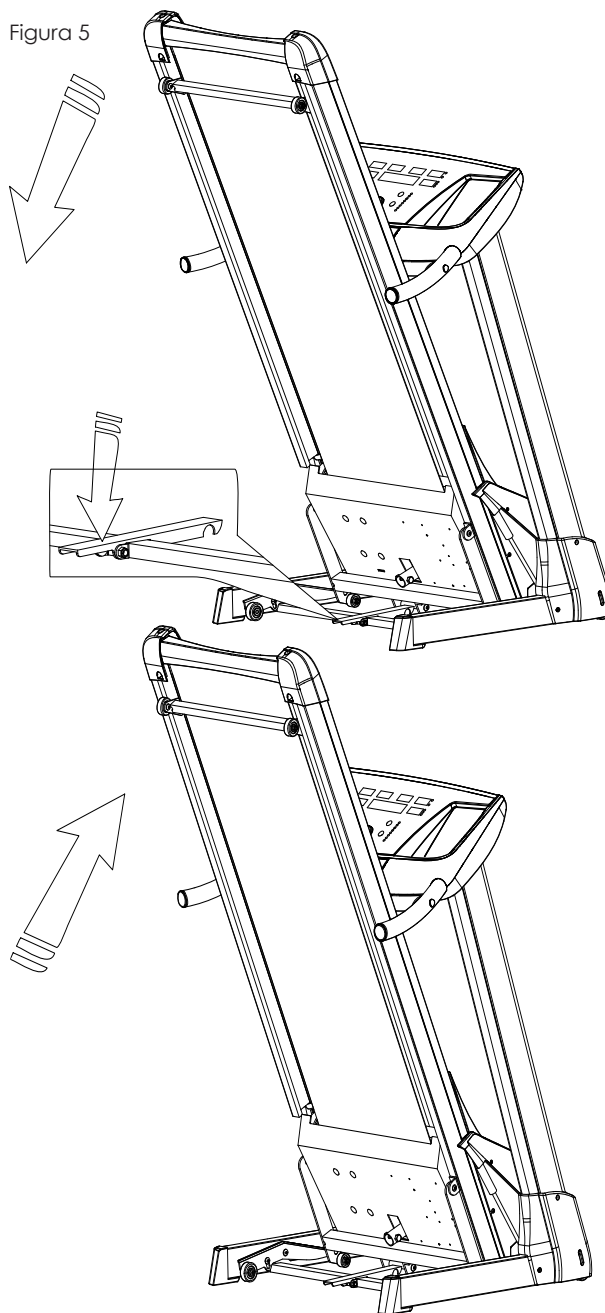
**IMPORTANTE!** questo attrezzo è dotato di un dispositivo di sicurezza integrato per il ripiegamento che consente alla piattaforma di abbassarsi lentamente. Prima di abbassare la piattaforma, controllare che sotto di essa non vi siano bambini o oggetti.

**NOTA:** benché un cilindro contenente gas scarichi la maggior parte del peso dalla piattaforma, prestare la massima attenzione quando si esegue questa operazione.

Prima di spostare il tapis roulant T50, assicurarsi che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa a muro e dalla presa dell'attrezzo. Ripiegare la piattaforma scorrevole mentre è bloccata e spingere l'attrezzo sulle rotelle di trasporto. Abbassare il tapis roulant a terra lentamente.

Per il trasporto dell'attrezzo si raccomanda di utilizzare una base protettiva.

Figura 5





## DATI TECNICI

---

Lunghezza	197 cm (107 cm)
Altezza	137 cm (178 cm)
Larghezza	94 cm
Peso	111 kg
Dimensioni nastro	51 x 150 cm
Velocità	0,8-20,0 km/h
Pendenza	0-12 %
Motore	3,0 CV

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.

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.

## INDICE

MONTAJE	60
CONTADOR	62
RITMO CARDÍACO	63
CONTROL DE VELOCIDAD POR LA POSICIÓN (PSC)	64
SELECCIÓN DE EJERCICIO	64
EJERCICIO MANUAL	65
PRUEBA PARA MEDIR LA CONDICIÓN FÍSICA	65
PERFILES DE EJERCICIO	66
FUNCIÓN DE MEMORIA	68
MANTENIMIENTO	68
TRASLADO Y ALMACENAJE	70
DATOS TÉCNICOS	70

### 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).

## INFORMACIÓN Y PRECAUCIONES

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 10 A. Los enchufes a los que se conecten otros aparatos o cuya corriente fluctúe 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 135 kg.

- Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

### BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO!

## MONTAJE

Recomendamos que el montaje del aparato sea realizado por dos personas adultas. No saque la máquina de la caja; puede proteger el suelo utilizando el embalaje del aparato como base sobre la que realizar el montaje.

Antes de montar el aparato, compruebe que tiene todas las piezas necesarias:

1. Bastidor
2. Cable de alimentación
3. Kit de montaje (el contenido del kit está marcado con un \* en la lista de piezas de recambio): guarde las herramientas de montaje ya que las puede necesitar, por ejemplo, para ajustar el equipo.

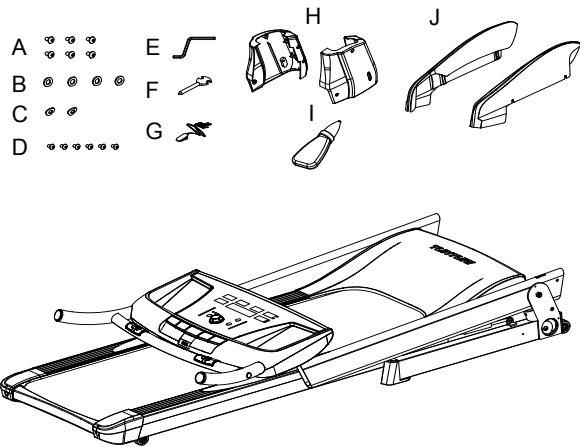
Si tiene problemas, póngase en contacto con el distribuidor de Tunturi. En las indicaciones de dirección hacia la izquierda, la derecha, la parte frontal y la parte posterior, se toma como referencia la postura que se adopta para realizar el ejercicio. Para evitar lesiones, doble hacia arriba la plataforma antes de elevar la cinta rodante para sacarla de la caja.



### PASO 1

Busque la bolsa de las piezas metálicas y compruebe que contiene las piezas enumeradas en la siguiente tabla.

Figura 1

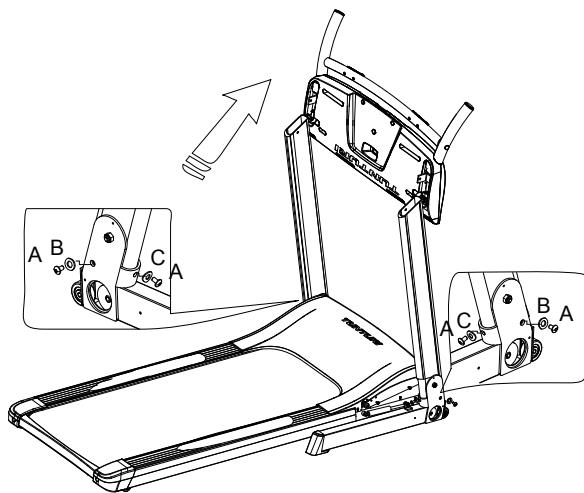


Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	6
B	Washer 8*18	4
C	Washer 10*25	2
D	Screw M4*6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2

### PASO 2

Eleve la estructura vertical y, a continuación, coloque los tornillos (A) y las arandelas (B, C) en los orificios que hay en la parte inferior de la estructura. Utilice un destornillador (F) para apretar bien dichas piezas.

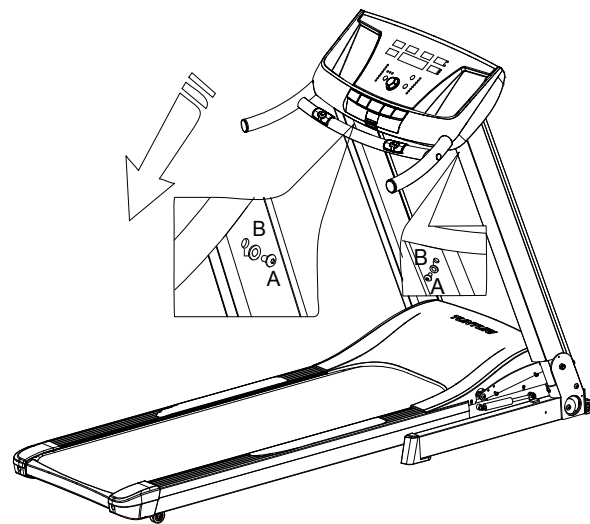
Figura 2



### PASO 3

Coloque la consola en la posición correcta. Utilice la llave allen (E) para apretar los tornillos (A) y las arandelas (B) dentro de los orificios que hay en la parte superior de la estructura vertical.

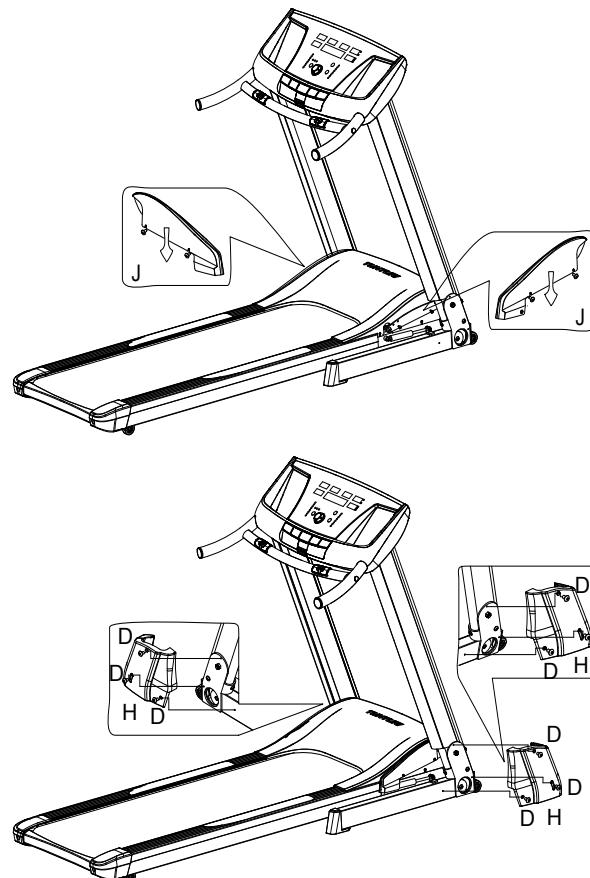
Figura 3



### PASO 4

Coloque la tapa lateral (H) con los tornillos (D) en la parte inferior de la estructura vertical y apriete bien los tornillos.

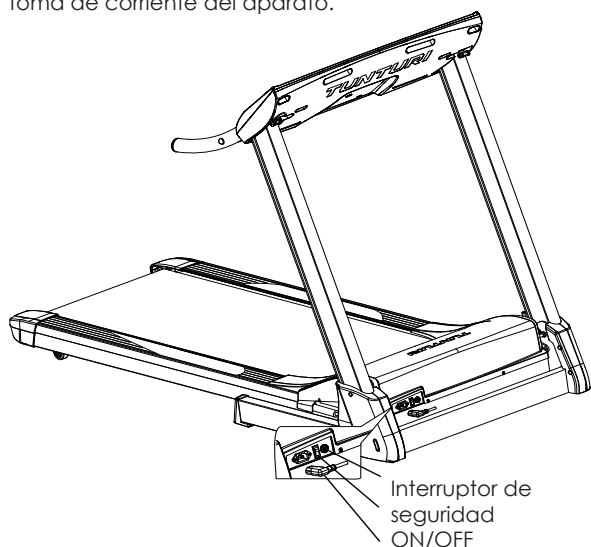
Figura 4



### ADVERTENCIA:

El aparato se apaga si la carga eléctrica es superior a la que puede soportar. Para volver a encender el aparato, siga estos pasos:

- A. Desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente del aparato.
- B. Pulse el interruptor de seguridad
- C. Vuelva a enchufar el cable de alimentación en la toma de corriente del aparato.



**NO PULSE EL INTERRUPTOR DE SEGURIDAD ANTES DE DESENCHUFAR EL CABLE DE ALIMENTACIÓN DEL APARATO**

Si deja la cinta rodante enchufada después de apagar la consola, seguirá llegando corriente a la consola. Esta cinta rodante está equipada con un programa de control de seguridad que apagará automáticamente el aparato si no es utilizado después de 6 horas. Si el aparato se apaga automáticamente, siga estos pasos para volver a conectar la cinta rodante:

- A. Desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente del aparato.
- B. Vuelva a enchufar el cable de alimentación en la toma de corriente del aparato para volver a encenderlo.

## RITMO CARDÍACO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético.

**NOTA:** Si Usted tiene incorporado un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor inalámbrico del ritmo cardíaco.

Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m.

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso. Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

**220 - EDAD**

Estos son valores promedio, y el máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a algune de los grupos de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

**PRINCIPIANTE: 50-60 % DEL RITMO CARDÍACO MÁXIMO**  
También recomendable para "vigilantes de peso", convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

**ENTRENAMIENTO: 60-70 % DEL RITMO CARDÍACO MÁXIMO** Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

**ENTRENAMIENTO ACTIVO: 70-80 % DEL RITMO CARDÍACO MÁXIMO**  
El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

# CONTADOR

## TECLAS DE FUNCIÓN

Teclas de funciones principales :

### START / STOP

Se inicia el programa de entrenamiento seleccionado y se activa la cinta de correr. Si lo pulsa mientras la cinta se encuentra en funcionamiento, la cinta rodante se detiene y entra en estado de espera durante cinco minutos. Para reanudar el ejercicio que ha interrumpido, pulse la tecla [START / STOP] antes de que transcurran cinco minutos. Mantenga este botón pulsado hasta el final del ejercicio. Mantenga la tecla pulsada durante dos segundos para reiniciar la consola. A continuación, la consola pasará al estado encendido.

### CONTROL DE LA VELOCIDAD (Liebre / Tortuga)

Aumenta la velocidad de la cinta en pasos de 0,1 km/h pulsando la tecla liebre o reduce la velocidad en pasos de 0,1 km/h pulsando la tecla tortuga. Si se pulsan más prolongadamente estas teclas, la velocidad cambia más rápidamente. La velocidad de la cinta trotadora varía entre 0,5-18 km/h / 11,2 mph.

### CONTROL DE LA PENDIENTE

Pulsando la tecla "arriba" la cinta corredora aumenta la inclinación en intervalos de 0,5 % y pulsando la tecla "abajo" ésta disminuye en la misma proporción. Pulsando dichas teclas durante más tiempo aumenta el ritmo de la modificación introducida. El intervalo de la inclinación es de 0 a 12 %.

### SELECTION DIAL

El dial de selección funciona de dos maneras:

a) Giro del dial. Si gira el dial en el sentido de las agujas del reloj, podrá aumentar los valores de ajuste y desplazarse por los programas según su orden. Si gira el dial en el sentido contrario a las agujas del reloj, podrá reducir los valores de ajuste y desplazarse por los programas según su orden. Durante el preajuste de perfiles y la función [HRC] puede girar el dial para ajustar la intensidad.

b) La pulsación del dial ejerce el mismo efecto que la tecla [ENTER]. Si pulsa el dial, podrá aceptar la selección que ha realizado al girarlo. Durante el programa de entrenamiento, puede cambiar la pantalla.

### MEMORY

Mediante el botón MEM podrá registrar en la memoria del contador el ejercicio recién realizado. Para que se puedan grabar los ejercicios hay que seleccionar previamente un identificador de usuario que incluye cinco posiciones de memoria.

### PSC

Con la función PSC podrá regular la velocidad del aparato sin tocar el contador sólo con cambiar su posición sobre la cinta durante el ejercicio. La función PSC requiere el uso de un pulsómetro y se puede utilizar en los entrenamientos programados manualmente, en los entrenamientos HRC de inclinación guiada y en el perfil Rolling Hills, así como en las dos pruebas de aptitud física.

### SET

Con la tecla SET podrá elegir el identificador de usuario, introducir los datos del usuario, seleccionar las unidades utilizadas por la máquina y comprobar el kilometraje y las horas de uso. Durante el programa de entrenamiento, puede pulsar [SET] para cambiar las unidades de velocidad.

## PANTALLAS

### HEART RATE

De 45 a 220 latidos por minuto. La luz de pulso parpadea siempre que el contador reciba una señal de pulso.

### KCAL (Consumo estimado de energía)

Consumo estimado de energía (0-9999 kcal) en escalones de 1 kcal.

### ELEVATION (Ángulo de inclinación)

0-12 % en escalones de 0,5 %.

### TIME (Duración)

Duración del ejercicio en minutos y segundos 00:00 - 99:59, y después, en horas y minutos h1:40-h9:59.

### DISTANCE (Distancia)

Distancia recorrida en kilómetros (0,00-99,99 km) en escalones de 0,01 km.

### SPEED (velocidad)

La velocidad de la cinta, 0,5-18 km/h / 11,2 mph en escalones de 0,1 km/h. La señal luminosa indica la unidad seleccionada (km/h, mph, pace = minutos / kilómetro).

### MONITOR GRÁFICO Y DE TEXTO

El monitor, que combina las propiedades de texto y perfil, guía al usuario en inglés durante la realización del ejercicio y al cambiar el tipo de entrenamiento.

## INTRODUCIR LOS DATOS DE USUARIO

Le recomendamos que escoja un identificador de usuario y que grabe su información personal, porque los datos se utilizan, por ejemplo, para el cálculo específico del consumo energético. Asimismo, tiene la opción de fijar las unidades que utiliza la cinta y de observar los valores acumulados durante el uso del aparato. La selección del identificador de usuario también le permitirá registrar los datos del ejercicio que acaba de realizar.

1. Pulse la tecla SET. Mediante SELECTION DIAL seleccione un identificador de usuario del 1 al 4. A continuación, confirme su selección con SELECTION DIAL. NOTA: Debajo de la opción NO USER, que forma parte de la configuración del aparato, se muestran el kilometraje y el tiempo total de uso.

2. Sistema métrico (Metric = sistema métrico, Imperial = unidades inglesas); pulsando SELECTION DIAL y confirmando el valor elegido con la ayuda de ENTER.

3. Introduzca su peso. Pulsando SELECTION DIAL y confirmando con la ayuda de SELECTION DIAL. Dicha información es necesaria para estimar el consumo de energía del usuario.

4. Sexo (Male = Hombre, Female = Mujer); pulsando SELECTION DIAL y confirmando con la ayuda de SELECTION DIAL. Esta información es necesaria para los resultados de la prueba de condicionamiento físico.

5. Edad del usuario; pulsando SELECTION DIAL y confirmando el valor introducido con la ayuda de SELECTION DIAL. Dicha información es necesaria para estimar el consumo de energía del usuario.

6. Señal acústica (ON = activa, OFF = no activa); pulsando las teclas de flecha y confirmando el valor elegido con la ayuda de SELECTION DIAL. En los ejercicios realizados siguiendo un perfil determinado el contador anuncia con anticipación y mediante una señal acústica cualquier cambio en el perfil.

7. Introduzca las unidades que utiliza el monitor (km/h, min/km, millas/hora min/milla). Pulsando SELECTION DIAL y confirmando con la ayuda de SELECTION DIAL. Dicha información es necesaria para estimar el consumo de energía del usuario. NOTA: Usted puede establecer las unidades durante el ejercicio: pulse la tecla SET, pulsando SELECTION DIAL y confirmando con la ayuda de SELECTION DIAL.

8. Introduzca la velocidad máxima de la cinta para los ejercicios PSC y de control de ritmo cardíaco, ya que en este tipo de ejercicios la velocidad se establece a partir del ritmo cardíaco del usuario y, si no se fija un límite, puede verse aumentada sobremanera. La velocidad máxima por defecto es de 8 km/h. Confirme el valor introducido con SELECTION DIAL a fin de proceder a la siguiente configuración.

9. En la ventana TOTAL TIME se puede ver el tiempo total de uso acumulado por el usuario. Para seguir, Pulse SELECTION DIAL.

10. La ventana TOTAL DISTANCE muestra el total de kilómetros acumulados por el usuario. Para salir Pulse SELECTION DIAL.

Una vez haya introducido sus datos (datos del usuario), podrá hacer un uso provechoso de ellos con sólo seleccionar su identificador de usuario cada vez que inicie un nuevo entrenamiento. El identificador de usuario permanece en la memoria del contador hasta la selección de un nuevo identificador, la extracción de la llave de seguridad o la desconexión del cable de alimentación de red del aparato.

## CONTROL DE VELOCIDAD POR LA POSICIÓN (PSC)

Con la función Control de velocidad por la posición (PSC) puede cambiar la velocidad de la cinta corredera desplazándose en la cinta. Si se desplaza hacia la parte delantera de la cinta aumenta la velocidad de ésta. Moviéndose hacia la parte trasera disminuye la velocidad y situándose en la parte central la velocidad sigue igual.

**NOTA:** La función PSC exige el uso de la correa de pulso. Para indicar el buen funcionamiento de la medición de ritmo cardíaco en la pantalla Heart Rate parpadea un cuadrado.

**NOTA:** Siempre que se use la función PSC la clave de seguridad de la cinta debe estar bien colocada en su ropa. Coloque la cuerda de la llave de manera que ésta se suelte del velocímetro si usted se haya desplazado demasiado hacia atrás.

**NOTA:** Si usted entrena con la ayuda de la función PSC no debe haber ningún otro aparato de medición de pulso cerca de la cinta (a una distancia mínima de 2 metros) ya que las señales de dos aparatos pueden constituir un peligro para el usuario al hacer interferencia con el dispositivo de control de la función PSC.

La configuración de la función PSC debe efectuarse cuando la cinta se encuentre inmóvil.

1. Empiece usar de la función PSC seleccionando los límites de las áreas de velocidad. Pulse la tecla PSC del velocímetro.
2. En el monitor aparece el texto PSC ON (función activada) o PSC OFF (función desactivada) de acuerdo con los últimos parámetros introducidos en el contador. Establezca PSC ON con SELECTION DIAL y Pulse SELECTION DIAL.
3. En la pantalla aparece el texto PRESS ENTER TO PSC

CALIBRATION OR START TO EXIT (Pulse SELECTION DIAL para proceder a la configuración de PSC y el botón START para salir de la pantalla de configuración). Colóquese sobre la parte central de la cinta. La zona de aceleración empieza a unos 10 cm hacia delante desde el punto de medida, mientras la zona de deceleración empieza a unos 20 cm hacia atrás desde el punto de medida. Pulse SELECTION DIAL, en la pantalla aparece el texto PLEASE WAIT 8: la pantalla le indica su distancia contada según la señal del pulso. Después de la medición de 8 segundos, en la pantalla aparece el texto CALIBRATION READY PRESS START (Calibración lista. Active la función mediante el botón START).

4. En el caso de que el velocímetro no reciba la señal del pulso o existan problemas en la medición de la distancia éste vuelve a la posición CALIBRATION. En los casos de error aparece en la pantalla el texto CHECK TRANSMITTER. Asegúrese de haber respetado las instrucciones sobre el uso del cinturón.

Si los límites de las áreas de velocidad le parecen adecuados, a continuación puede volver a usar la función PSC pulsando la tecla PSC (ON), SELECTION DIAL y START y seleccionando el modo de entrenamiento. En el caso de querer cambiar los valores límite de las zonas de velocidad, repita los pasos del 1 al 3 y, al llegar a la fase de calibrado, sitúese en un punto de la cinta que le resulte más adecuado.

1. Seleccione el ejercicio Manual, Rolling Hills, un test de la condición física o el ejercicio de Pulso constante basado en la regulación del nivel de inclinación. En estos ejercicios puede controlar la velocidad de la cinta con la ayuda de la función PSC. La luz indicadora de PSC del velocímetro le indica que la función está activa. Los modelos T50 disponen de tres puntos de luz indicadora de PSC que le indican el área de velocidad en la que se encuentra. ("+" significa que la velocidad está aumentando, "0" significa que la velocidad es constante y "-" significa que la velocidad está disminuyendo).

2. Empiece el ejercicio deseado pulsando la tecla START y controle la velocidad de la cinta desplazándose hacia delante o hacia atrás. No olvide que, también, puede usar las teclas reguladoras de velocidad (símbolos de la tortuga y de la liebre) durante la función PSC. **NOTA:** Si no conoce de antemano la función PSC se recomienda empezar el ejercicio con una velocidad baja.

## SELECCIÓN DEL EJERCICIO

Pulse SELECTION DIAL hasta que la lámpara del ejercicio deseado se encienda. Puede elegir:

1. El ejercicio manual durante el cual el usuario elige tanto la velocidad como el ángulo de la inclinación
2. El ejercicio HRC de pulso durante el cual la cinta regula la velocidad / inclinación de tal modo que el usuario está realizando el ejercicio según el nivel de pulso elegido de antemano; los perfiles de pulso requieren siempre el uso del cinturón de pulso.
3. Prueba para medir la condición física: la cinta ofrece dos posibilidades de test: una prueba de marcha de 2 km y una prueba de carrera Cooper de 12 minutos.
4. El perfil predeterminado durante el cual la velocidad / ángulo o nivel de pulso se alteran de la manera predeterminada.



# EJERCICIO MANUAL

## **Puesta Puesta en marcha instantánea:**

1. El ejercicio manual aparece como opción inicial de la cinta. Puede empezar el ejercicio pulsando la tecla START. La cinta se pone en marcha a la velocidad de 1,5 km por hora.

También puede ajustar la velocidad inicial deseada mediante [SELECTION DIAL] justo después de haber confirmado la selección del programa de entrenamiento [MANUAL] mediante [SELECTION WHEEL]. Para iniciar el programa de entrenamiento, pulse la tecla [START].

## **Puesta en marcha mediante configuración del usuario :**

2. Si lo que desea es utilizar sus datos registrados o grabar su ejercicio, introduzca sus datos o seleccione un identificador de usuario (del 1 al 4). Para aceptar pulse START.

3. Pulse SELECTION DIAL hasta que aparezca la luz indicadora al lado del texto MANUAL.

4. En la pantalla de perfil se acumulan cada minuto los datos sobre la velocidad del ejercicio. Tras 20 minutos los datos de la pantalla empiezan a moverse hacia la izquierda de tal modo que en la misma aparecen los datos de velocidad durante los últimos 20 minutos. Al presionar SELECTION DIAL durante el ejercicio aparecerán en el contador el perfil de velocidad, inclinación y ritmo cardíaco.

5. Pulsando la tecla STOP una vez la cinta para y se queda durante 5 minutos en estado de espera. Durante este tiempo puede continuar el ejercicio anterior pulsando la tecla START.

En estado de espera también es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria). Puede utilizar el estado de espera para guardar su entrenamiento en la memoria de la consola (consulte "Función de memoria"/Memory), para mostrar el resumen del entrenamiento pulsando [SELECTION DIAL] o para detener el ejercicio pulsando el botón STOP (pulsación prolongada).

## **EJERCICIOS DE RITMO CARDÍACO CONSTANTE**

Los ejercicios de ritmo cardíaco constante permiten ejecutar ejercicios a un nivel de ritmo cardíaco deseado. Los ejercicios de ritmo cardíaco constante requieren el uso del cinturón de seguridad. Si la medición de pulso no funciona, en el campo textual aparece una información de error CHECK TRANSMITTER. Asegúrese que haya respetado las instrucciones sobre el uso del cinturón.

1. Si lo que desea es utilizar sus datos registrados o grabar su ejercicio, introduzca sus datos o seleccione un identificador de usuario (del 1 al 4). Para aceptar pulse START.

2. Pulse SELECTION DIAL hasta que aparezca la luz indicadora al lado del texto HRC. Para aceptar Pulse SELECTION DIAL.

3. Utilice SELECTION DIAL para seleccionar un modelo de control de ritmo cardíaco:

a) Inclinación = El mantenimiento de un pulso constante se basa en las modificaciones de los ángulos de inclinación de la base de correr. De este modo, usted debe ajustar la velocidad con los teclas liebre y tortuga. En este modo de entrenamiento uno mismo controla la velocidad con la ayuda de función PSC o con las teclas liebre y tortuga.

b) Velocidad = La obtención de un pulso constante se basa en las modificaciones de las velocidades de

la cinta. Si usted lo desea, usted puede cambiar la inclinación durante el entrenamiento.

c) Combinación = La obtención de un pulso constante se basa en que el aparato guía equitativamente el ángulo de inclinación de la base de correr al igual que la velocidad de la cinta.

4. Para aceptar pulse SELECTION DIAL.

5. Instale el valor de ritmo cardíaco (80-180) deseado con SELECTION DIAL.

6. Pulse la tecla START para comenzar el ejercicio. Ud. puede ajustar el nivel de ritmo cardíaco durante el ejercicio con las teclas de flecha.

7. En la pantalla de perfil se acumulan cada minuto los datos sobre la velocidad del ejercicio. Tras 20 minutos los datos de la pantalla empiezan a moverse hacia la izquierda de tal modo que en la misma aparecen los datos de velocidad durante los últimos 20 minutos. Al presionar SELECTION DIAL durante el ejercicio aparecerán en el contador el perfil de velocidad y inclinación.

8. Pulsando la tecla STOP una vez la cinta para y se queda durante 5 minutos en estado de espera. Durante este tiempo puede continuar el ejercicio anterior pulsando la tecla START.

En estado de espera también es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria). Puede utilizar el estado de espera para guardar su entrenamiento en la memoria de la consola (consulte "Función de memoria"/Memory), para mostrar el resumen del entrenamiento pulsando [SELECTION DIAL] o para detener el ejercicio pulsando el botón STOP (pulsación prolongada).

# PRUEBA PARA MEDIR LA CONDICIÓN FÍSICA

La cinta andadora ofrece dos pruebas diferentes de condición física. La prueba de marcha de 2 km a ritmo rápido requiere un esfuerzo menor, en tanto que la prueba de carrera Cooper, que tiene una duración de 12 minutos, está más indicada para las personas que están en forma.

1. Seleccione TEST girando el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.

2. Pulse el botón SELECT para escoger la prueba de marcha de 2 km o la prueba de Cooper. Para aceptar pulse SELECTION DIAL.

## **TEST DE CAMINATA DE LOS 2 KM**

La prueba de marcha requiere el uso del pulsómetro. En la prueba de marcha, el nivel de forma física se calcula en base al ritmo cardíaco alcanzado durante el ejercicio y al tiempo utilizado en recorrer los 2 km. Previamente a la prueba se debe realizar un calentamiento de 3 minutos. También le recomendamos continuar caminando a baja velocidad después de la prueba para que su ritmo cardíaco retorne progresivamente a la situación normal. Basándose en los resultados, el contador indica el consumo máximo de oxígeno.

## **Inicio de la prueba de marcha :**

Si gira el dial en el sentido de las agujas del reloj, podrá aumentar los valores de ajuste y desplazarse por los programas según su orden. Si pulsa el dial, podrá aceptar la selección que ha realizado al girarlo.



1. El campo de texto del contador pregunta la altura del usuario (HEIGHT).
2. El campo de texto del contador pregunta el sexo del usuario (SEX).
3. El campo de texto del contador pregunta el peso del usuario (WEIGHT).
4. El campo de texto del contador pregunta la edad del usuario (AGE).
5. El campo de texto del contador le anuncia que puede empezar el calentamiento (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) de 3 minutos. Empiece el calentamiento pulsando START.
6. La inclinación de la superficie de carrera se autoregula a un 1 %, lo cual supone en esta prueba la simulación de la resistencia del aire. Regule la velocidad con ayuda de los botones de flecha. Recomendamos una velocidad de calentamiento algo superior al ritmo medio de marcha.
7. Durante el calentamiento el reloj realiza una cuenta atrás de 3 minutos. Cuando en el reloj aparece 0:00, el contador emite una señal acústica y la prueba de verdad empieza (TEST STARTED!).

#### Realización de la prueba de marcha :

1. El objetivo de la prueba es realizar lo más rápido posible un recorrido de 2 km. Usted mismo regula la velocidad con ayuda de los botones de flecha. ¡Recuerde que no se puede correr en esta prueba!
2. Si el pulsómetro no funciona, el campo de texto del contador anuncia CHECK TRANSMITTER. Asegúrese que haya respetado las instrucciones sobre el uso del cinturón.
3. Una vez completado el recorrido de 2 km, el contador emite una señal acústica. Un periodo de estado de espera de 5 minutos sigue automáticamente a la prueba, tras el cual la cinta se detendrá. En el campo de texto del contador aparecerá el resultado de la prueba en forma de capacidad máxima de consumo de oxígeno y una estimación de su nivel de condición física. Compare su resultado con la tabla anexa, en la que figuran las categorías de condición física de diferentes grupos de edad.

#### PRUEBA DE COOPER

En la prueba de Cooper el nivel de forma física se calcula en base a una carrera de 12 minutos: cuanto mayor sea la distancia que usted puede correr, mejor condición física tendrá usted. Previamente a la prueba se debe realizar un calentamiento de 3 minutos. También le recomendamos continuar caminando a baja velocidad después de la prueba para que su ritmo cardíaco retorne progresivamente a la situación normal. Basándose en los resultados, el contador indica el consumo máximo de oxígeno.

#### Inicio de la prueba de Cooper :

Si gira el dial en el sentido de las agujas del reloj, podrá aumentar los valores de ajuste y desplazarse por los programas según su orden. Si pulsa el dial, podrá aceptar la selección que ha realizado al girarlo.

1. El campo de texto del contador le anuncia COOPER SELECTED. Para aceptar Pulse SELECTION DIAL.
2. El campo de texto del contador pregunta el sexo del usuario (SEX).
3. El campo de texto del contador pregunta la edad del usuario (AGE).
4. El campo de texto del contador le anuncia que puede empezar el calentamiento (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) de 3 minutos. Empiece el calentamiento pulsando START.

5. La inclinación de la superficie de carrera se autoregula a un 1 %, lo cual supone en esta prueba la simulación de la resistencia del aire. Ajuste la velocidad utilizando las teclas de control o con el PSC. Recomendamos una velocidad de calentamiento algo superior al ritmo medio de marcha.
6. Durante el calentamiento el reloj realiza una cuenta atrás de 3 minutos. Cuando en el reloj aparece 0:00, el contador emite una señal acústica y la prueba de verdad empieza (TEST STARTED!).

#### Realización de la prueba de Cooper :

1. El objetivo de la prueba es correr la mayor distancia posible en 12 minutos. En este modo de entrenamiento uno mismo controla la velocidad con la tecla SPEED o con las teclas liebre y tortuga. El campo de texto del contador indica constantemente durante la prueba el tiempo consumido.
2. El campo de texto del contador muestra una estimación de su resultado en la prueba basándose en la velocidad de marcha.
3. Una vez completado el recorrido de 2 km, el contador emite una señal acústica. Un periodo de estado de espera de 5 minutos sigue automáticamente a la prueba, tras el cual la cinta se detendrá. En el campo de texto del contador aparecerá el resultado de la prueba en forma de capacidad máxima de consumo de oxígeno y una estimación de su nivel de condición física. Compare su resultado con la tabla anexa, en la que figuran las categorías de condición física de diferentes grupos de edad.

## PERFILES DE EJERCICIO

Para garantizar los ejercicios variados, agradables y exigentes, Tunturi ha desarrollado diferentes perfiles predeterminados. Durante el ejercicio se facilita, además, información detallada sobre el perfil elegido. El contador indica los cambios de perfil con una señal acústica. La pantalla de perfil indica las características del perfil y los datos del siguiente pilar de perfil. Si lo que desea es utilizar sus datos registrados o grabar su ejercicio, introduzca sus datos o seleccione un identificador de usuario (del 1 al 4).

A. Los perfiles combinados 4, 5 y 6 ofrecen diferentes niveles de exigencia y presentan valores prefijados de velocidad e inclinación. Podrá cambiar el grado de velocidad hasta el nivel que usted desee, así como prefijar la duración del ejercicio en forma de tiempo o distancia. Perfiles no requieren uso del cinturón de pulso, aunque éste le facilita una información adicional sobre la realización del ejercicio.

1. Pulse SELECTION DIAL hasta que aparezca la luz indicadora del perfil deseado (4-6). Para aceptar Pulse SELECTION DIAL.
2. En primer lugar seleccione y confirme el entrenamiento por tiempo o una distancia de entrenamiento a través de [SELECTION DIAL]. A continuación, seleccione y confirme el valor deseado. Si realiza un entrenamiento por tiempo, puede seleccionar el tiempo máximo entre 10 minutos y 3 horas (en intervalos de 5 minutos). Si entrena con una distancia preestablecida, puede seleccionar la distancia de entrenamiento entre 3 km y 42 km (en intervalos de 1 km).





3. Pulse START; el ejercicio empieza y la cinta se pone en marcha. Puede alterar la velocidad de perfil con la ayuda de SELECTION DIAL en progresión de un 1 %. Si pulsa SELECTION DIAL durante el ejercicio, el contador le mostrará el perfil de velocidad, ritmo cardíaco y inclinación alcanzado durante la sesión.

4. Pulsando la tecla STOP una vez la cinta para y se queda durante 5 minutos en estado de espera. Durante este tiempo puede continuar el ejercicio anterior pulsando la tecla START.

En estado de espera también es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria). Puede utilizar el estado de espera para guardar su entrenamiento en la memoria de la consola (consulte "Función de memoria"/Memory), para mostrar el resumen del entrenamiento pulsando [SELECTION DIAL] o para detener el ejercicio pulsando el botón STOP (pulsación prolongada).

5. Un período de estado de espera sigue automáticamente el ejercicio, tras el cual la cinta se detendrá. Es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria).

B. Rolling Hills es un ejercicio con intervalos durante el cual podrá introducir la distancia o duración de una sesión flexible y en el que usted mismo podrá determinar la velocidad de la cinta. Al entrenar con Rolling Hills podrá regular su velocidad con ayuda de la función PSC. En el caso de no utilizar la función PSC, el perfil no requiere el uso del cinturón transmisor de pulso; no obstante, el cinturón transmisor le proporciona información adicional de interés acerca de su rendimiento.

1. Pulse SELECTION DIAL hasta que aparezca la luz indicadora del perfil 4. Para aceptar Pulse SELECTION DIAL.

2. En primer lugar seleccione y confirme el entrenamiento por tiempo o una distancia de entrenamiento a través de [SELECTION DIAL]. A continuación, seleccione y confirme el valor deseado. Si realiza un entrenamiento por tiempo, puede seleccionar el tiempo máximo entre 10 minutos y 3 horas (en intervalos de 5 minutos). Si entrena con una distancia preestablecida, puede seleccionar la distancia de entrenamiento entre 3 km y 42 km (en intervalos de 1 km).

3. Pulse START; el ejercicio empieza y la cinta se pone en marcha. Puede alterar la velocidad de perfil con la ayuda de las teclas de control de la velocidad y PSC. Si pulsa SELECTION DIAL durante el ejercicio, el contador le mostrará el perfil de inclinación y ritmo cardíaco alcanzado durante la sesión.

4. El perfil de inclinación puede ser ajustado haciendo uso de SELECTION DIAL.

5. Pulsando la tecla STOP una vez la cinta para y se queda durante 5 minutos en estado de espera. Durante este tiempo puede continuar el ejercicio anterior pulsando la tecla START.

En estado de espera también es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria). Puede utilizar el estado de espera para guardar su entrenamiento en la memoria de la consola (consulte "Función de memoria"/Memory), para mostrar el resumen del entrenamiento pulsando [SELECTION DIAL] o para detener el ejercicio pulsando el botón STOP (pulsación prolongada).

6. Un período de estado de espera sigue automáticamente el ejercicio, tras el cual la cinta se detendrá. Es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria).

C. Los perfiles HRC 8-11 son perfiles de control de la frecuencia cardíaca con diferentes niveles de intensidad que le permiten establecer la duración del ejercicio. Los perfiles de ejercicios de ritmo cardíaco requieren el uso del cinturón de pulso. Si la medición de pulso no funciona, en la pantalla de texto aparece una indicación CHECK TRANSMITTER. Asegúrese de haber respetado las instrucciones sobre el uso del cinturón.

1. Pulse SELECTION DIAL hasta que aparezca la luz indicadora del perfil deseado (8-11). Para aceptar Pulse SELECTION DIAL.

2. Utilice SELECTION DIAL para seleccionar un modelo de control de ritmo cardíaco.

3. En primer lugar seleccione y confirme el entrenamiento por tiempo o una distancia de entrenamiento a través de [SELECTION DIAL]. A continuación, seleccione y confirme el valor deseado. Si realiza un entrenamiento por tiempo, puede seleccionar el tiempo máximo entre 10 minutos y 3 horas (en intervalos de 5 minutos). Si entrena con una distancia preestablecida, puede seleccionar la distancia de entrenamiento entre 3 km y 42 km (en intervalos de 1 km).

4. Pulse START; el ejercicio empieza y la cinta se pone en marcha. Ud. puede ajustar el nivel de ritmo cardíaco durante el ejercicio con las teclas de flecha.

5. Pulsando la tecla STOP una vez la cinta para y se queda durante 5 minutos en estado de espera. Durante este tiempo puede continuar el ejercicio anterior pulsando la tecla START.

En estado de espera también es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria). Puede utilizar el estado de espera para guardar su entrenamiento en la memoria de la consola (consulte "Función de memoria"/Memory), para mostrar el resumen del entrenamiento pulsando [SELECTION DIAL] o para detener el ejercicio pulsando el botón STOP (pulsación prolongada).

6. Un período de estado de espera sigue automáticamente el ejercicio, tras el cual la cinta se detendrá. Es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria).

## PERFILES

(las figuras aparecen en el desplegable al final de este manual)

**Perfil 1 (Hill Walk).** Este perfil se basa en cambios regulares de pendiente y en un ritmo de marcha enérgico y constante; es apropiado para principiantes y aficionados a la marcha. Los valores preestablecidos incluyen una velocidad media de 5,2 km/h, una velocidad máxima de 5,8 km/h y una inclinación media del 2,7 %.

**Perfil 2 (Hill Jog).** Este perfil se basa en cambios variables de pendiente y en un ritmo de trote ligero y constante; es apropiado para principiantes y para el mantenimiento de la forma física. Los valores preestablecidos incluyen una velocidad media de 6,9 km/h, una velocidad máxima de 7,2 km/h y una inclinación media del 1,9 %.

**Perfil 3 (Hill Run).** Este perfil se basa en una pendiente reducida y constante y en un ritmo de carrera enérgico y de cambios regulares; es apropiado para los aficionados a la carrera. Los valores preestablecidos incluyen una velocidad media de 11,6 km/h, una velocidad máxima de 12,5 km/h y una inclinación media del 1,8 %.

**Perfil 4 (Rolling Hills).** Perfil de recorrido: se puede introducir la distancia del perfil en kilómetros. Este perfil está pensado especialmente para el entrenamiento profesional, pero



también puede aportar variedad a los ejercicios de mantenimiento. La distancia máxima del recorrido es de 42 km, la distancia prefijada, de 3 km, y la regulación es posible a intervalos de 1 km. Los valores prefijados de inclinación permiten un entrenamiento con pendiente a intervalos, la inclinación media es del 2,4 %.

**Perfil 5 (Fatburner 1).** Perfil de ritmo cardíaco de poca intensidad basado en el aumento y la disminución constantes del nivel de ritmo cardíaco; es apropiado para controlar el peso. Los valores preestablecidos incluyen un ritmo cardíaco medio de 114 y un ritmo máximo de 125.

**Perfil 6 (Fatburner 2).** Perfil de ritmo cardíaco de intensidad media basado en el aumento y la disminución a intervalos del nivel de ritmo cardíaco; apropiado para el ejercicio de mantenimiento y el control de peso. Los valores preestablecidos incluyen un ritmo cardíaco medio de 122 y un ritmo máximo de 136.

**Perfil 7 (Cardio).** Perfil de ritmo cardíaco de intensidad media basado en el aumento y la disminución constantes del nivel de ritmo cardíaco, en el que el pulso permanece sobre los 130-140 durante casi todo el entrenamiento; excelente para el ejercicio de mantenimiento. Los valores preestablecidos incluyen un ritmo cardíaco medio de 129 y un ritmo máximo de 145.

**Perfil 8 (Fit).** Perfil de ritmo cardíaco de alta intensidad basado en el aumento y la disminución constantes del nivel de ritmo cardíaco, en el que el pulso permanece sobre los 135-145 durante casi todo el entrenamiento. Indicado para el ejercicio de mantenimiento de personas en buena forma y para desarrollar la condición física. Los valores preestablecidos incluyen un ritmo cardíaco medio de 133 y un ritmo máximo de 150.

## FUNCIÓN DE MEMORIA

La función de memoria requiere la utilización de un identificador de usuario: el ejercicio quedará registrado bajo el identificador de usuario que haya seleccionado. Tiene la posibilidad de almacenar en la memoria del contador 5 ejercicios por identificador de usuario.

### ALMACENADO DE SU PROPIO PERFIL

1. Inmediatamente después de haber finalizado el perfil podrá guardar los perfiles predefinidos. Puede guardar su perfil de entrenamiento después de terminar el ejercicio pulsando la tecla STOP una vez.

Pase a la opción de guardado pulsando el botón MEM.

2. El campo de texto pregunta en qué posición de memoria va a guardar el ejercicio (SAVE AS OWN 1-5). Seleccione la posición de memoria deseada con SELECTION DIAL y confirme su selección pulsando el botón SELECTION DIAL: el ejercicio se graba en esta posición de memoria.

3. Si todas las posiciones de memoria se encuentran ocupadas, reemplace alguno de los perfiles anteriores con el nuevo. En este caso, el campo de texto le pedirá confirmación (REPLACE OWN 1-5). Confirme su selección mediante el botón SELECTION DIAL: el ejercicio se graba en esta posición de memoria.

4. El campo de texto del contador verifica que el ejercicio se ha guardado (SAVED AS OWN 1-5). El contador pasa automáticamente a la posición de arranque.

**ATENCIÓN!** En el perfil caben un máximo de 30

velocidades o cambios de inclinación. El perfil guardado debe durar un mínimo de 10 minutos.

### UTILIZACIÓN DE SU PROPIO PERFIL

1. Seleccione un identificador de usuario.
2. Pulse el botón MEM.
3. Presione el botón SELECTION DIAL hasta que la señal luminosa del perfil deseado (O1-5 MEMORY) se encienda. Pulse SELECTION DIAL para confirmar su selección.
4. Seleccione RERUN [REPETIR] para utilizar el perfil sin ajustes, o RACE [COMPETICIÓN] para utilizar el perfil como base para la función Competición.
5. En primer lugar seleccione y confirme el entrenamiento por tiempo o una distancia de entrenamiento a través de [SELECTION DIAL]. A continuación, seleccione y confirme el valor deseado. Si realiza un entrenamiento por tiempo, puede seleccionar el tiempo máximo entre 10 minutos y 3 horas (en intervalos de 5 minutos). Si entrena con una distancia preestablecida, puede seleccionar la distancia de entrenamiento entre 3 km y 42 km (en intervalos de 1 km).
6. Active el perfil pulsando START.
7. Mediante la función RERUN podrá variar su perfil y grabarlo de nuevo con todos los cambios.

### MODO CON PETICIÓN

Al seleccionar del menú de perfiles la opción RACE, podrá competir contra sus propios resultados anteriores. El objetivo es realizar el perfil de velocidad e inclinación a la velocidad más alta posible.

1. Active el perfil pulsando START.
2. Regule la velocidad de forma manual o con ayuda de la función PSC, de acuerdo con su estado físico del momento.
3. Durante el ejercicio la pantalla del contador informa sobre el transcurso del perfil y sobre los cambios por venir, así como sobre su situación en relación a los resultados guardados: el texto "YOU ARE x.xx BEHIND" indica el tiempo de retraso que lleva usted con respecto a los resultados guardados y el texto "YOU ARE x.xx AHEAD", por su parte, le indica el tiempo de ventaja que lleva con respecto a los resultados guardados.
4. Al finalizar el perfil la cinta se detiene automáticamente. Es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria).

## MANTENIMIENTO

El equipo resulta seguro sólo si somete periódicamente a labores de mantenimiento y se compruebe si hay averías o piezas desgastadas.

### LIMPIEZA Y LUBRICACION

#### LA FALTA DE LUBRICACIÓN DE LA CINTA PARA CORRER PUEDE ANULAR LA GARANTÍA DEL PRODUCTO

Quite el polvo de las superficies de la máquina, sobre todo de los manillares y del contador, con un paño o toalla húmedos. No use disolventes. Limpie con una aspiradora de boquilla fina todos los componentes de la máquina (cinta, base de la cinta, raíles laterales, etc.). Mantenga también limpia la zona alrededor de la cinta. Al utilizar la misma se acumula polvo que puede causar errores en el funcionamiento.

Si realiza un uso doméstico medio de un máximo de 60 minutos al día, debe comprobar la lubricación de





su cinta para correr una vez al mes; aunque sólo tiene que lubricarla si lo necesita. Si el uso es mayor, tendrá que comprobar la lubricación más a menudo. Realice esta operación antes de comenzar una sesión de entrenamiento. Compruebe la lubricación de la siguiente manera:

1. Asegúrese de que la cinta para correr está apagada. Súbase a la máquina y colóquese en el lugar de la cinta donde corre normalmente.
2. Agarre el manillar horizontal e impulse la cinta con los pies para que se desplace hacia delante y atrás. La cinta debería deslizarse con suavidad y, normalmente, sin hacer ruido.
3. Si nota alguna vibración o si la cinta no se desliza, compruebe la lubricación pasando la mano por debajo de la cinta.

Proceda a lubricar de la siguiente manera:

1. Pliegue hacia abajo la cinta de correr y bloquéela.
2. Corte la punta de la tapa de la botella.
3. Coloque la botella de lubricante entre la banda y la plataforma.
4. Intente colocar la botella lo más centrada posible en la cinta de correr y oriente la punta de la botella hacia la cinta de correr.
5. Apriete la botella de lubricante para aplicar la mitad de la botella.
6. Mueva la cinta de correr media vuelta y repita los pasos 4 y 5.
7. Pliegue hacia abajo la cinta de correr para colocarla en su posición normal. Utilice la cinta para la sesión de entrenamiento o déjela en funcionamiento durante al menos 5 minutos.

**NOTA:** Lubrique la cinta para correr únicamente con el lubricante de silicona T-Lube S. Contacte con su distribuidor local Tunturi para adquirir unidades de T-Lube, o para obtener más información sobre la lubricación y el mantenimiento.

### AJUSTE DE LA CINTA RODANTE

Observe el movimiento de la cinta durante el ejercicio y lleve a cabo los siguientes ajustes siempre de inmediato al darse cuenta de la necesidad de hacerlo. La cinta debe rodar por el centro del armazón. Generalmente no tendrá que alinearla, siempre que:

- la máquina esté situada sobre una superficie horizontal y bien lisa y la cinta esté bien tensa;
- la cinta esté bien alineada.

Sin embargo se puede desplazar a un lado según sea el estilo de correr del usuario (p. ej., que cargue más peso sobre una pierna). La alineación de la cinta se hace girando los dos pernos que hay detrás de la máquina.

1. Encienda la máquina y aumente la velocidad de la cinta hasta 5 km/h.
2. Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste de la izquierda 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de la derecha 1/4 de vuelta en sentido contrario. No apriete más de 1/4 de vuelta cada vez, pues basta con un giro muy pequeño. Si la cinta se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste de la derecha 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de la izquierda 1/4 de vuelta en sentido contrario.
3. Si ve que la cinta gira centrada, ya está hecho el

ajuste. Si no, siga con el anterior procedimiento hasta que quede centrada. Si deja la cinta desplazada hacia un lado mucho tiempo, los bordes se rozarán y no girará correctamente. La garantía no cubre los daños causados en la cinta por falta de los ajustes necesarios.

### AJUSTE DE LA TENSION DE LA CINTA

Si la cinta patina sobre los rodillos, hay que tensarla. Sin embargo, durante el uso normal tiene que estar lo menos tensa posible. La tensión de la cinta se ajusta girando los mismos pernos utilizados para alinearla.

1. Poner en marcha la cinta a 5 km/h.
2. Gire los dos tornillos de ajuste en el sentido de las agujas del reloj aproximadamente 1/4 de vuelta cada uno.
3. Trate de frenar la cinta poniéndose encima, sujetándose al manillar con las dos manos y parándola con los pies (como si estuviera bajando una cuesta).

Si la cinta resbala, gire otra vez los pernos 1/4 de vuelta y repita el procedimiento. Si intenta frenar muy fuerte, la cinta resbalará. Si la cinta sigue resbalando a pesar de los ajustes, contacte con el distribuidor del equipo.

### DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO

**NOTA!** 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. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi, informando el modelo y el número de serie del equipo.

En el caso que se produzcan funciones anormales en el equipo coloque el interruptor en la posición OFF y espere aproximadamente un minuto. Vuelva a poner en marcha la cinta para comprobar que el aparato ya funciona adecuadamente. En este caso puede seguir utilizando el equipo. Si el problema persiste, póngase en contacto con el distribuidor del equipo.

### CÓDIGOS DE ERROR

El contador informa de los fallos detectados indicándolos en la pantalla.

**E1:** Avería en el sensor de velocidad. Desenchufar la máquina de la corriente, espere un minuto y vuelva a encenderla. Si el mensaje de error ha desaparecido, podrá utilizar el aparato con normalidad. En el caso de que el mensaje de error no hubiera desaparecido, debería ponerse en contacto con el vendedor del producto.

**E6, E7:** Avería en el motor de sustentación. Desenchufar la máquina de la corriente, espere un minuto y vuelva a encenderla. Si el mensaje de error ha desaparecido, podrá utilizar el aparato con normalidad. En el caso de que el mensaje de error no hubiera desaparecido, debería ponerse en contacto con el vendedor del producto.

### PROTECTOR DE SOBRECARGA

Si el consumo de corriente de la cinta aumenta demasiado el protector desconecta la corriente como medida de seguridad y salta el fusible situado junto al interruptor. Antes de volver a usar el equipo compruebe

la lubricación de la cinta y los demás factores que hayan podido producir la desconexión. Tire del fusible hacia abajo y el equipo estará otra vez listo para usar.

## TRASLADO Y ALMACENAJE

### CÓMO PLEGAR LA CINTA RODANTE

Una vez finalizado el montaje, puede plegar la cinta rodante y dejarla en posición vertical para que ocupe menos espacio y la pueda guardar. Eleve la plataforma hasta que se bloquee y quede en posición de almacenamiento.

Deberá oír el chasquido de la plataforma para saber que ha quedado bloqueada en la posición de almacenamiento y asegurarse que no se caerá.

### ADVERTENCIA:

Asegúrese de que la elevación de la cinta rodante es de 0 antes de plegar la plataforma. Si no es así, podría dañar el mecanismo.

### CÓMO BAJAR LA CINTA RODANTE

En primer lugar, coloque el pie en el pedal y, a continuación, empuje el bastidor hacia la consola y deje que la plataforma baje hasta el suelo (Figura 6).

**NOTA:** Este aparato cuenta con un dispositivo de seguridad para bloquear el despliegue con el fin de que la plataforma baje lentamente. Asegúrese de que no hay niños ni objetos debajo de la plataforma cuando la quiera bajar.

**NOTA:** Manipule el aparato con cuidado a pesar de que incorpora un cilindro de gas que absorbe la mayor parte del peso de la plataforma.

Antes de desplazar el T40, asegúrese de que el cable de alimentación está desenchufado de la toma de la pared y de la toma de la cinta rodante. Pliegue hacia arriba la plataforma hasta que quede bloqueada y empuje el equipo con las ruedas de transporte. Baje la cinta rodante al suelo con cuidado.

Se recomienda utilizar una base protectora para transportar el equipo.

Figura 5

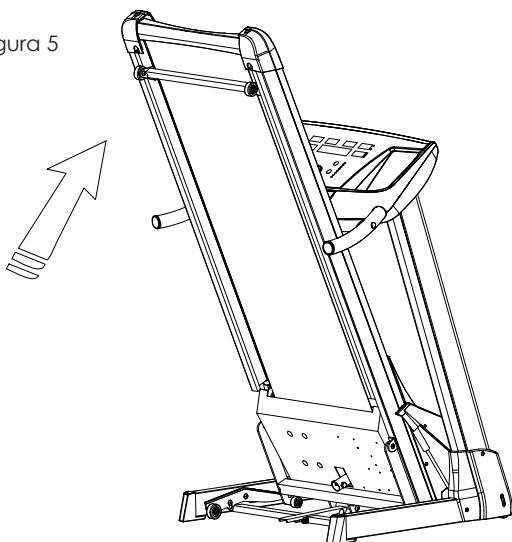
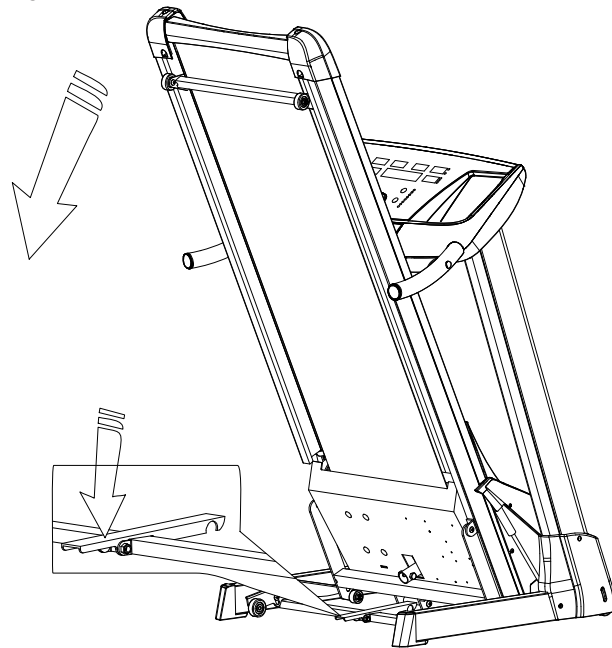


Figura 6



## DATOS TÉCNICOS

Longitud	197 cm (107 cm)
Altura	137 cm (178 cm)
Anchura	94 cm
Peso	101 kg
La cinta rodante	51 x 150 cm
Velocidad	0.8-20.0 km/h
Grados de inclinación	0-12 %
Motor	3.0 CV

Todos los modelos Tunturi están diseñados de modo que 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 ostenta la etiqueta CE.

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. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

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

## INNEHÅLL

MONTERING	71
PULS	72
MÅTARE	73
INSTÄLLNING AV ANVÄNDARUPPGIFTER	74
POSITION SPEED CONTROL (PSC)	74
VAL AV TRÄNING	75
MANUAL-TRÄNING	75
PULSSTYRD TRÄNING	76
KONDITIONSTEST	76
TRÄNINGSPROFILER	77
MINNESFUNKTION	78
UNDERHÅLL	78
TRANSPORT OCH FÖRVARING	80
TEKNISKA DATA	80

### VÄLKOMEN TIL 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.

## ANMÄRKNINGAR OCH VARNINGAR

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 10 A. Variationer i nätspänningen 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 135 kg.

- Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

## MONTERING

Vi rekommenderar två vuxna för monteringen av redskapet. Lyft löpbandet inte ur lådan: för att skydda golvet, montera löpbandet på emballaget.

Försäkra dig om att alla delar finns tillgängliga innan monteringen påbörjas::

1. Ram
2. Strömssladd
3. Monteringskit (innehållet markeras med en \* i reservdelslistan): spara monteringsverktygen då de kan behövas vid framtida justering av utrustningen.

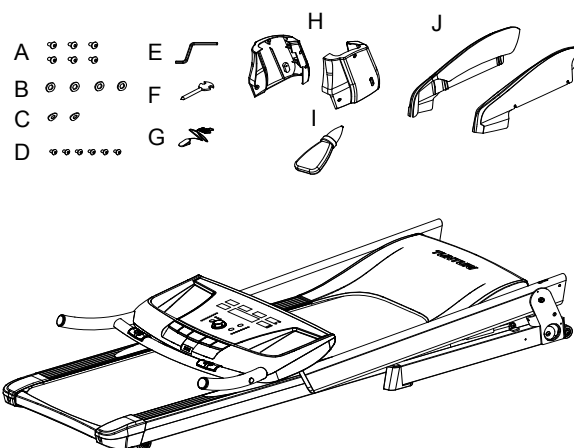
Vid problem, kontakta din Tunturi-handlare.

Riktningshandvisningarna vänster, höger, fram och bak är definierade sett från träningspositionen. För att undvika skador måste du vika upp däckets innan löpbandet lyfts ut ur lådan.

### STEG 1

Ta fram skruppåsen och de delar som visas nedan.

Figur 1

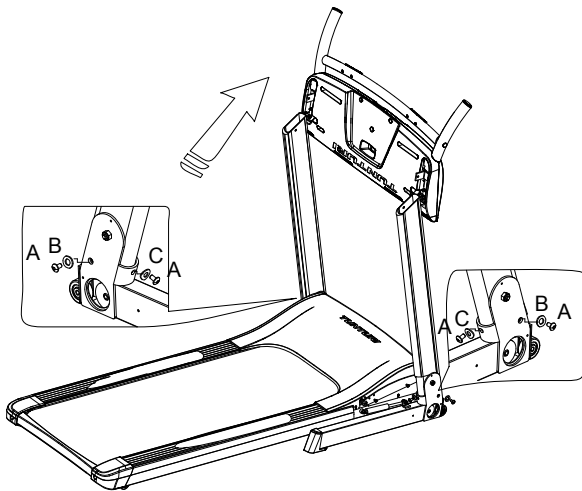


Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	6
B	Washer 8*18	4
C	Washer 10*25	2
D	Screw M4*6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2

## STEG 2

Lyft upp överdelen, placera sedan skruvarna (A) och brickorna (B, C) i hålen vid botten på överdelen. Använd skruvmejseln (F) för att dra åt dem ordentligt.

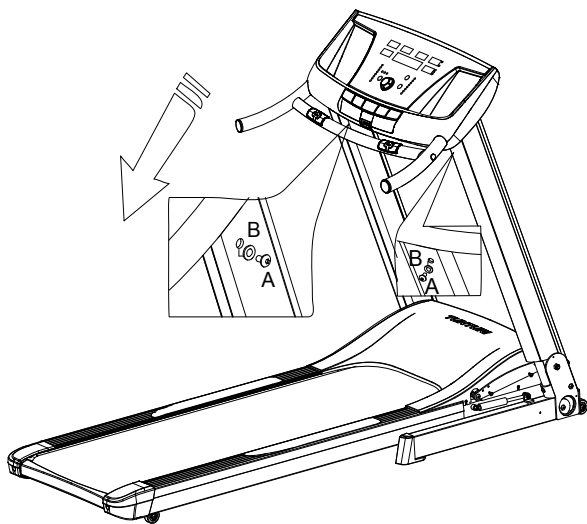
Figur 2



## STEG 3

Ställ utrustningen i rätt position. Använd insexnyckeln (E) för att dra åt skruvarna (A) och brickorna (B) inuti hålen på ovansidan om de uppräta stagen.

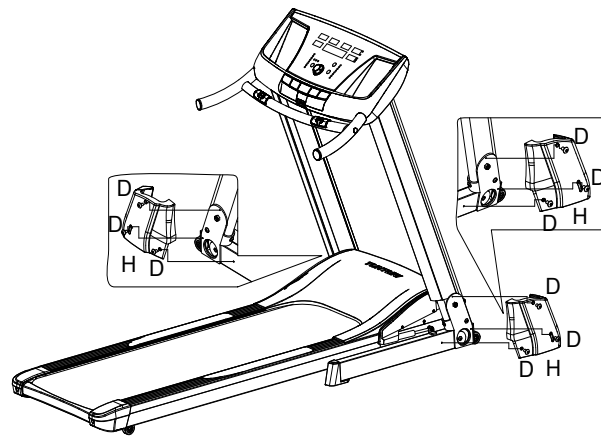
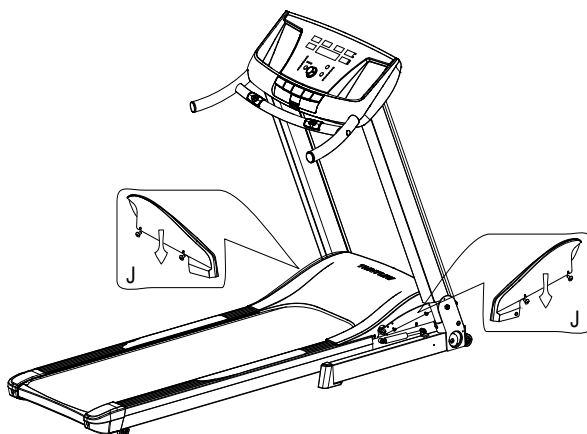
Figur 3



## STEG 4

Sätt dit sidopanelen (H) med skruvarna (D) vid nederdelen av de uppräta stagen och dra åt dem ordentligt.

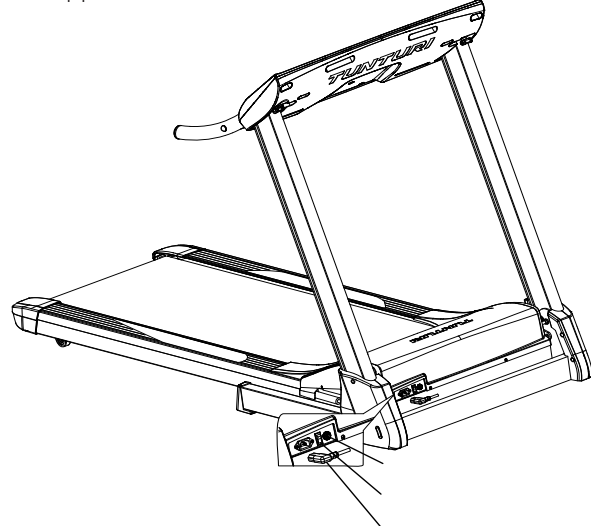
Figur 4



## VARNING!

Maskinen stängs automatiskt av om den elektriska belastningen är för hög. För att starta om maskinen, var vänlig och följ nedanstående procedur:

- Koppla ur el-sladden från maskinens el-kontakt.
- Tryck in säkerhetsbrytaren.
- Koppla åter in el-sladden i maskinens el-kontakt.



## TRYCK INTE IN SÄKERHETSBRYTAREN INNAN MASKINEN KOPPLATS FRÅN EL-NÄTET.

Om du lämnar löpbandet inkopplad till el-nätet efter det att maskinen stängts av, kommer det fortfarande att finnas spänning i konsolen. Löpbandet är utrustat med ett säkerhetsprogram som automatiskt stänger av maskinen efter 6 timmars inaktivitet. Vid tillfälle av en automatisk avstängning, var vänlig och följ nedanstående procedur för att återstarta löpbandet:

- Koppla ur strömsladden från maskinens elkontakt.
- Koppla sedan in strömsladden igen och starta maskinen.

## PULS

Oberoende av vilken din målsättning är när du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstskorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen.





**VIKTIGT!** I det fall du använder pacemaker – hör med din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning. För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räflade elektroderna i elektrod bältet med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m.

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrod bältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning.

Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

### 220 - ÅLDERN

Värdet baserar sig på genomsnittet, men maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon riskgrupp, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

#### **NYBÖRJARE: 50-60 % AV MAXIMIPULSEN**

Denna nivå lämpar sig också för viktvaktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

#### **MOTIONÄR: 60-70 % AV MAXIMIPULSEN**

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din kondition, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

#### **AKTIV IDROTARE : 70-80 % AV MAXIMIPULSEN**

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

# MÄTARE

## FUNKTIONSTANGENTER

### START / STOP

Startar det valda träningsprogrammet och aktiverar löpbandet. Trycker du på knappen medan bandet rullar stannar det i ett väntläge under 5 minuter. Du kan starta om den avbrutna träningen genom att trycka på knappen [START / STOP] innan de 5 minuterna har gått. Håll samma knapp nedtryckt längre om du vill avsluta träningen. Håll knappen nedtryckt i 2 sekunder om du vill återställa displayen. Displayen återgår då till påslaget läge.

### Hastighetstangenter astighetstangenter (Hare / Sköld padda )

Nedanför bildskärmen hittar du tangenter för reglering av hastigheten (Hare/Sköldpadda) för stegvis höjning av hastigheten med 0,1 km/h intervaller (Hare) och minskning (Sköldpadda). Om du håller tangenten intryckt börjar värdena ändras snabbare. Hastigheten på löpmattan kan justeras över intervallet 0,8-20,0 km/h.

### Lutningstangenter utningstangenter

Genom att trycka på tangenten "uppåt" höjer du lutningen på löpunderlaget i steg om 0,5 %, genom att trycka på tangenten "neråt" sänker du lutningen i steg om 0,5 %. Om du håller tangenten intryckt förändras inställningen snabbare. Lutningen kan justeras i intervallet 0–12 %.

### SELECTION DIAL

Funktionsknappen SELECTION DIAL kan du använda på två sätt:

a) Genom att du vrider på knappen. Genom att vrida på knappen medurs kan du öka inställningsvärdena och välja mellan programmen som står ordnade i en rullningslist. Genom att vrida på knappen moturs kan du minska inställningsvärdena och välja mellan programmen som står ordnade i en rullningslist. När du befinner dig i läget för förinställda profiler och [HCR] kan du ändra intensiteten genom att vrida på knappen.

b) Du väljer [ENTER] genom att trycka på knappen. När du trycker på knappen bekräftar du valet du gjorde när du vred på knappen. Du kan ändra inställningarna samtidigt som du tränar.

### MEMORY

Tryck på MEM efter träningen för att spara ett träningsprogram. För att kunna spara uppgifterna krävs att du har valt ett användarnamn. Under varje användarnamn finns 5 platser för att lagra information i.

### PSC

När du använder PSC-funktionen kan du reglera löpbandets hastighet beroende på var på bandet du springer. PSC-funktionen förutsätter att du använder pulsbälte. Du kan använda PSC-funktionen när du tränar manuellt, när du använder lutningsprofilen HRC, Rolling Hills-profilen, samt med de båda konditionstesterna.

### SET

Tryck på SET för att välja användarnamn, mata in användaruppgifter, välja måttenheter, samt för att kontrollera redskapets totaltid och -distans. Under träningens gång kan du ändra beteckningarna för hastighet genom att trycka på [SET].

## VISNING PÅ SKÄRMEN

### HEART RATE

Uppmätt puls, 45-220 bpm. Pulssignalen blinkar alltid när mätaren mottar en pulssignal.

### KCAL

Uppskattad energiförbrukning (0-9999 kcal) i steg om 1 kcal.

### ELEVATION

Lutningsvinkeln 0-12 % i steg om 0,5 %.

### TIME

Träningstiden visas med en sekunds noggrannhet upp till en timme (00:00-99:59), därefter med en minuts noggrannhet (h1:40-h9:59).

### DISTANCE

Den sträcka du har tillryggalagt i kilometer (0,00-99,99 km) i steg om 0,01 km.

### SPEED

Löpbandets hastighet i kilometer per timme (0,5-16,0 km/h) i steg om 0,1 km/h. Lampan visar vald enhet (km/h, mph, pace = minuter/kilometer(mile)).

### GRAFIK/TEXTVISNING

T50-modellen har en kombinerad engelskspråkig text- och profildisplay, som vägleder dig igenom hela träningspasset.

# INSTÄLLNING AV ANVÄNDARUPPGIFTER

Vi rekommenderar att du väljer ett användarnamn där du sparar dina personuppgifter. Uppgifterna används bl.a. till att uppskatta kaloriförbrukningen. Samtidigt kan du ställa in vilken enhet du vill använda, samt kontrollera redskapets totaltid och -distans. Genom att välja ett användarnamn kan du spara träningsprogrammet efter träningen.

1. Tryck på SET. Välj användarnamn (1-4) med SELECTION DIAL. Bekräfta inställningen genom att trycka på SELECTION DIAL. OBS! Redskapets grundinställningar finns under "NO USER" och där hittar du information om redskapets totaltid och träningspass. Användarnamnet finns kvar i minnet tills ett nytt namn väljs, säkerhetsnyckeln tas loss eller elkabeln dras ur kontakten.
2. Ställ in måttenheter (Metric = metersystemet, Imperial = engelska måttenheter); ändra inställningen med SELECTION DIAL, bekräfta inställt värde med SELECTION DIAL så kommer du vidare till nästa inställning.
3. Mata in din vikt. Ändra inställningen med SELECTION DIAL och bekräfta inställt värde med SELECTION DIAL så kommer du vidare till nästa inställning; informationen behövs för uppskattning av energiförbrukningen.
4. Ställ in kön (Male = man, Female = kvinna); ändra inställningen med SELECTION DIAL och bekräfta inställt värde med SELECTION DIAL så kommer du vidare till nästa inställning. Den här informationen behöver du för att få fram resultaten för konditions- och styrketesterna.
5. Ställ in användarens ålder; ändra inställningen med SELECTION DIAL, bekräfta inställt värde med SELECTION DIAL så kommer du vidare till nästa inställning; informationen behövs för uppskattning av energiförbrukningen.
6. Ställ in ljudsignalen (ON = signalen är påkopplad, OFF = signalen är avkopplad); ändra inställningen med SELECTION DIAL, bekräfta inställt värde med SELECTION

DIAL så kommer du vidare till nästa inställning. En ljudsignal meddelar på förhand om förändring i träningsprofilen.

7. Ställ in måttenhet (km/h, min/km, mph, min/engelskt mil). Ändra inställningen med SELECTION DIAL, bekräfta inställt värde med SELECTION DIAL så kommer du vidare till nästa inställning. VIKTIGT! Enhetsval kan göras under träningsgången: tryck på SET en gång och ändra inställningen med SELECTION DIAL, bekräfta inställt värde med SELECTION DIAL så kommer du tillbaka till träningen.

8. Ställ in löpbandets topphastighet med SELECTION DIAL för PSC-träningen och den pulsbaserade träningen. I dessa träningsprofiler regleras hastigheten av din puls. Om en övre gräns inte ställs in, kan hastigheten bli för hög. Den förinställda maxhastigheten är 12 km/h. Ändra inställningen med SELECTION DIAL, bekräfta inställt värde med SELECTION DIAL så kommer du vidare till nästa inställning.

9. Under TOTAL TIME visas den använda totaltiden för varje användare. Du kommer vidare till nästa inställning med ENTER.

10. Under TOTAL DISTANCE visas den använda totaldistansen för varje användare. Tryck på SELECTION DIAL så kommer du tillbaka till inställning av användaruppgifter. Avsluta användarinställningarna med START.

Efter att du har matat in dina användaruppgifter kan du använda dig av dem genom att logga in med ditt användarnamn när du påbörjar ett träningspass. Användarnamnet finns kvar i minnet tills ett nytt namn väljs, säkerhetsnyckeln tas loss eller elkabeln dras ur kontakten.

# POSITION SPEED CONTROL (PSC)

Position Speed Control (PSC) låter dig justera bandhastigheten genom att ändra position på mattan. Bandhastigheten stiger när du ställer dig på den främre delen av mattan, sjunker när du ställer dig på den bakre delen och hålls oförändrad när du står på den mellersta delen av mattan.

**OBS!** PSC förutsätter att du använder Polar T41-pulsbälte! Som tecken på att pulsmätningen fungerar ser du en blinkande kvadrat i teckenrutan Heart Rate.

**OBS!** Fäst hållaren till säkerhetsnyckeln ordentligt vid dina kläder. Justera trådens längd så att säkerhetsnyckeln lossnar ur mätaren om du kommer för långt bak.

**OBS!** Om du tränar med PSC, får det inte finnas någon annan pulssändare i närheten (på minst 2 m avstånd); samtidiga signaler från två olika sändare äventyrar användarsäkerheten genom att de stör styrningen i PSC!

Inställning av PSC-funktionen bör göras då löpbandet står still.

1. Börja med att ställa in gränserna för hastighetsområdet när du vill använda PSC. Tryck på tangenten PSC på mätaren.
2. Beroende på de senast gjorda inställningarna, kommer texten PSC ON (funktionen i bruk) eller texten PSC OFF (funktionen ur bruk) upp på displayen. Ställ in PSC ON med SELECTION DIAL och Tryck på SELECTION DIAL.



MÄN / MAXIMAL SYREUPPTAGNINGSKAPACITET (VO2MAX)							
1 = MYCKET LÅG - 7 = UTMÄRKT							
ÅLDER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
KVINNOR / MAXIMAL SYREUPPTAGNINGSKAPACITET (VO2MAX)							
1 = MYCKET LÅG - 7 = UTMÄRKT							
ÅLDER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

3. På displayen visas nu texten PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT (Tryck på SELECTION DIAL för att komma till PSC-funktionen eller på START för att lämna menyn). Ställ dig mitt på löpbandet. Ungefär 10 cm framför mätpunkten ökar farten och ungefär 20 cm bakom mätpunkten minskar farten. Tryck på SELECTION DIAL, på displayen visas nu texten PLEASE WAIT 8. Mätaren mäter upp avståndet med hjälp av pulssignalen. När mätningen på 8 sekunder är klar, kommer texten CALIBRATION READY PRESS START (inställning klar, tryck på START för att börja träningen).

4. Om mätaren inte tar emot någon pulssignal eller om det blir problem i avståndsmätningen, återgår mätaren till CALIBRATION. Vid sådana störningar visas texten CHECK TRANSMITTER i teckenrutan. Kontrollera då att du har följt instruktionerna för pulsbläddet.

Om du tycker att gränserna för hastighetsintervallen är lämpliga, kan du i fortsättningen starta PSC bara genom att välja PSC ON, trycka på SELECTION DIAL, START och välja önskad träningsform. Om du vill ändra på gränserna för hastighetsintervallen, upprepa faserna 1-3 och ställ dig under mätningssfasen på ett ställe av löpbandet som passar dig bäst.

1. Välj träningsformen Manual, Rolling Hills, konditionstest eller träning med konstant puls baserad på justering av lutningen. I dessa kan du styra bandhastigheten med hjälp av PSC. Att PSC aktiverats visas genom att PSC indikator på mätaren lyser. Mätaren har tre PSC-indikatorer, som visar i vilket hastighetsområde du befinner dig ("+" betyder att hastigheten ökar, "0" betyder att hastigheten är konstant och "-" betyder att hastigheten minskar).

2. Starta vald träningsform genom att trycka på START och justera bandhastigheten genom att flytta dig bakåt eller framåt på mattan. Observera att även tangenterna för hastighetsjustering (sköldpaddan och haren) fungerar när PSC är påkopplat. OBS! Om PSC är en funktion som är obekant för dig, rekommenderar vi att du bekantar dig med den på låg träningshastighet.

## VAL AV TRÄNING

Tryck på SELECTION DIAL tills önskad träning är indikerad. Du har följande alternativ:

1. Manual-träning, där du själv ställer in både hastigheten och lutningen under träningen.
2. Pulsstyrd träning, HRC-träning, där löpmattan justerar hastigheten/lutning automatiskt så att du hela tiden tränar vid inställd puls nivå; pulsstyrda profiler förutsätter alltid att du använder pulsbläddet.
3. Konditionstest. Det finns två olika konditionstest att välja mellan, antingen ett 2 km:s gångtest eller ett 12 minuters Coopers löptest.
4. En färdig träningsprofil, där hastigheten/lutningen eller puls nivå varierar på ett förutbestämt sätt.

## MANUAL-TRÄNING

### Snabbstart nabbstart :

1. Löpmattan är förinställd på Manual-träning, så kan du börja träna direkt genom att trycka på START. Mattan går igång med en hastighet på 1,5 km/h.

Du kan också ställa in önskad starthastighet genom att använda knappen [SELECTION DIAL] direkt efter det att du har bekräftat valet av träningen [MANUAL] genom ratten [SELECTION WHEEL]. Börja träningen genom att trycka på knappen [START].

### Startatarta tarta träningen via användarinställningarna :

2. Om du vill använda dig av dina personuppgifter eller spara ditt träningspass, mata in dina personuppgifter eller välj ditt användarnamn (1-4). Bekräfta inställningen genom att trycka på START.
3. Tryck på SELECTION DIAL tills MANUAL är indikerat.
4. Tryck på START; mattan går igång med en hastighet på 1,5 km/h. Du kan justera hastigheten med tangentparet Hare/Sköldpadda eller med PSC. Du kan justera lutningen med lutningstangenter.
5. Om du trycker på STOP en gång stannar mattan och övergår till stand-by-läge i 5 minuter. Under den tiden kan du återuppta träningen genom att trycka på START. Du kan använda vänteläget för att spara din träningsomgång i maskinens minne (se "Minnet"), för att visa en sammanfattning av träningen när du trycker på [SELECTION DIAL] eller för att sluta träningsomgången genom att trycka på [STOP]-knappen (tryck och håll den inne).

# PULSSTYRD TRÄNING

Träning med konstant puls är en träningsform där du ställer in en viss nivå för pulsen under träningen. Pulsstyrd träning förutsätter att du använder pulsbalje. Om pulsmätningen inte fungerar kommer felmeddelandet CHECK TRANSMITTER upp i textfältet. Kontrollera att du har följt instruktionerna för pulsbaljet.

1. Om du vill använda dig av dina personuppgifter eller spara ditt träningspass, mata in dina personuppgifter eller välj ditt användarnamn (1-4). Bekräfta inställningen genom att trycka på START.
2. Tryck på SELECTION DIAL tills HRC är indikerat. Bekräfta inställningen genom att trycka på SELECTION DIAL.
3. Välj pulsträningssätt med SELECTION DIAL:

a) Lutning = Stabiliseringen av pulsnivån grundar sig på ändringar i löpunderlagets lutningsvinkel. I den här träningsformen justerar du själv bandhastigheten med hjälp av PSC eller tangenterna Hare och Sköldpadda.

b) Hastighet = Stabiliseringen av pulsnivån grundar sig på automatiska ändringar i bandhastigheten. Om du önskar kan du ändra löpunderlagets lutningsvinkel under träningspasset.

c) Kombination = Stabiliseringen av pulsnivån grundar sig på att apparaten styr både löpunderlagets lutningsvinkel och bandhastigheten automatiskt.

4. Bekräfta inställningen genom att trycka på SELECTION DIAL.
5. Ställ in önskad puls (80-180) med SELECTION DIAL.
6. Tryck på START för att starta träningen. Du kan justera nivån på pulsen under träningspasset med SELECTION DIAL.
7. Profilverisningen tar upp hastighetsdata för träningen med en minut mellanrum. Efter 20 minuter börjar profilen flyttas till vänster så att visningen omfattar informationen för de 20 senaste minuterna. Genom att trycka på SELECT under pågående träning visas hastighet, vinkel och pulsprofil.
8. Om du trycker på STOP en gång stannar mattan och övergår till stand-by-läge i 5 minuter. Under den tiden kan du återuppta träningen genom att trycka på START. Du kan använda vänteläget för att spara din träningsomgång i maskinens minne (se "Minnet"), för att visa en sammanfattning av träningen när du trycker på [SELECTION DIAL] eller för att sluta träningsomgången genom att trycka på [STOP]-knappen (tryck och håll den inne).

## KONDITIONSTEST

Löpattan erbjuder två olika konditionstester. Lätt belastning fås med gångtestet på 2 km, som utförs i snabb promenadfart. För den med god kondition passar Coopers löptest bättre och den tar 12 minuter.

1. Välj TEST genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
2. Tryck på SELECTION DIAL för att välja mellan 2 km gångtest och Coopers löptest. Bekräfta inställningen genom att trycka på SELECTION DIAL.

## 2 KM GÅNGTEST

Gångtestet förutsätter pulsmätning. Vi rekommenderar trådlös pulsmätning. Din kondition beräknas utifrån din puls under testet, samt för hur lång tid det tar för dig att gå 2 km. Testet börjar med en 3 minuters uppvärmningsperiod. Resultaten visar din maximala syreupptagningsförmåga. Att starta starta starta konditionstestet :

Genom att vrida på knappen medurs kan du öka inställningsvärdena och välja mellan programmen som står ordnade i en rullningslist. När du trycker på knappen bekräftar du valet du gjorde när du vred på knappen.

1. Mätaren frågar efter testpersonens längd (HEIGHT)
2. Mätaren frågar efter testpersonens kön (SEX).
3. Mätaren frågar efter testpersonens vikt (WEIGHT).
4. Mätaren frågar efter testpersonens ålder (AGE).
5. Meddelandet (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) anger att du kan börja uppvärmningen, som tar 3 minuter. Tryck på START för att börja uppvärmningen.
6. För att simulera luftmotståndet justeras lutningen på löpbandet automatiskt till ungefär 1 %. Justera hastigheten med SELECTION DIAL. Som uppvärmningshastighet rekommenderar vi en något snabbare hastighet än normal promenadtakt.
7. Under uppvärmningsperioden räknar klockan ned tiden till noll från 3 minuter. När klockan visar 0.00, hörs en ljudsignal och testet börjar (TEST STARTED).

### Att göra konditionstestet :

1. Målsättningen är att gå 2 km så snabbt som möjligt. Justera hastigheten med hastighetstangenterna. Kom ihåg att det inte är tillåtet att springa under testet!
2. Om pulsbaljet inte fungerar, visas ett felmeddelande i textfältet, CHECK TRANSMITTER. Kontrollera då att du har följt instruktionerna för pulsbaljet.
3. När testet tar slut hörs en ljudsignal. Då startar den automatiska nedtrappningsperioden som tar 5 minuter och därefter stannar mattan. Mätarens textfält visar ett testresultat vid maximal syreupptagningsförmåga och ditt konditionsvärde. Jämför ditt resultat med konditionsindex för olika åldersgrupper i den bifogade tabellen.

## COOPERS TEST

Coopers löptest går ut på att springa så långt som möjligt på 12 minuter, ju längre sträcka du springer desto bättre kondition har du. Testet börjar med en 3 minuters uppvärmningsperiod. Resultaten visar din maximala syreupptagningsförmåga.

### Att starta starta starta Coopers test :

Genom att vrida på knappen medurs kan du öka inställningsvärdena och välja mellan programmen som står ordnade i en rullningslist. När du trycker på knappen bekräftar du valet du gjorde när du vred på knappen.

1. Meddelandet COOPER SELECTED anger att du har valt Coopers test. Bekräfta inställningen genom att trycka på SELECTION DIAL.
2. Mätaren frågar efter testpersonens kön (SEX).
3. Mätaren frågar efter testpersonens ålder (AGE).
4. Meddelandet (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) anger att du kan börja uppvärmningen, som tar 3 minuter. Tryck på START för att börja uppvärmningen.
5. För att simulera luftmotståndet justeras lutningen på löpbandet automatiskt till ungefär 1 %. Justera hastigheten med SELECTION DIAL. Som uppvärmningshastighet rekommenderar vi en något snabbare hastighet än normal promenadtakt.



6. Under uppvärmningsperioden räknar klockan ned tiden till noll från 3 minuter. När klockan visar 0.00, hörs en ljudsignal och testet börjar (TEST STARTED).

#### Att göra Coopers test :

1. Målsättningen är att springa en så lång sträcka som möjligt på 12 minuter. Du kan justera hastighetsnivån med hjälp av hastighetstangenterna eller även med SPEED-tangenten.
2. I displayen visas den använda tiden för testet. På mätarens textfält syns ett uppskattat testvärde för den valda hastigheten.
3. När tiden är ute hörs en ljudsignal. Då börjar den automatiska nedtrappningsperioden som tar 5 minuter och därefter stannar mattan. Mätarens textfält visar ett testresultat vid maximal syreupptagningsförmåga och ditt konditionsvärde. Jämför ditt resultat med konditionsindex för olika åldersgrupper i den bifogade tabellen

## TRÄNINGSPROFILER

För att säkerställa att träningen blir mångsidig, behaglig och målinriktad har Tunturi utvecklat ett antal färdiga träningsprofiler som fungerar på olika sätt. Mätaren meddelar på förhand om förändringar i profilen med hjälp av en ljudsignal. Profilvisningen uppger profilens form och uppgifter om nästa stapel i profilen. Om du vill använda dig av dina personuppgifter eller spara ditt träningspass, mata in dina personuppgifter eller välj ditt användarnamn (1-4).

A. Kombinationsprofilerna 4-6 är träningsprofiler med varierande svårighetsgrad och dessa har förinställd hastighet och lutning. Du kan justera hastigheten till önskad nivå, samt ställa in önskad längd för träningspasset, välj mellan tid eller distans. Dessa profiler kräver inte att du använder pulsbalte, men du kan få intressant extrainformation om din prestation med hjälp av det.

1. Tryck på SELECTION DIAL tills önskad profil (4-6) är indikerad. Bekräfta inställningen genom att trycka på SELECTION DIAL.
2. Du använder [SELECTION DIAL] för att först välja och bekräfta om du vill träna på tid eller på distans. Därefter väljer du och bekräftar önskat värde. När du tränar på tid kan du välja en sluttid på mellan 10 minuter och 3 timmar (i 5-minuterssteg). När du tränar på en förprogrammerad distans, kan du välja en distans på mellan 3 km och 42 km (i 1-kilometerssteg).
3. Tryck på START; träningen börjar och mattan går igång. Du kan skala om hastighetsnivån för profilen med hjälp av SELECTION DIAL i steg om 1 % uppåt eller neråt. Tryck på SELECTION DIAL under träningen, så visas den dittillsvarande hastighets-, lutnings- och pulsprofilen för träningspasset.
4. Om du trycker på STOP en gång stannar mattan och övergår till stand-by-läge i 5 minuter. Under den tiden kan du återuppta träningen genom att trycka på START. Du kan använda vänteläget för att spara din träningsomgång i maskinens minne (se "Minnet"), för att visa en sammanfattning av träningen när du trycker på [SELECTION DIAL] eller för att sluta träningsomgången genom att trycka på [STOP]-knappen (tryck och håll den inne).
5. Vid användning av färdiga träningsprogram startas nedtrappningsperioden automatiskt då programmet är färdigt. Därefter mattan stoppar. Du kan spara träningspasset nu (se Minnesfunktioner).

B. Rolling Hills är en intervallträningsprofil, där du kan ställa in distans eller tid och själv bestämma löpbandets hastighet. Du kan justera hastigheten med hjälp av PSC-funktionen. Om du inte använder dig av PSC-funktionen, behöver du inget pulsbalte. Men du får intressant tilläggsinformation om du använder ett balte.

1. Tryck på SELECTION DIAL tills önskad profil (4) är indikerad. Bekräfta inställningen genom att trycka på SELECTION DIAL.
2. Du använder [SELECTION DIAL] för att först välja och bekräfta om du vill träna på tid eller på distans. Därefter väljer du och bekräftar önskat värde. När du tränar på tid kan du välja en sluttid på mellan 10 minuter och 3 timmar (i 5-minuterssteg). När du tränar på en förprogrammerad distans, kan du välja en distans på mellan 3 km och 42 km (i 1-kilometerssteg).
3. Tryck på START; träningen börjar och mattan går igång. Du kan justera hastighetsnivån med hjälp av hastighetstangenterna eller även med PSC. Tryck på SELECTION DIAL under träningen, så visas den dittillsvarande lutnings- och pulsprofilen för träningspasset.
4. Du kan justera lutningsprofilen under träningspasset med SELECTION DIAL.
5. Om du trycker på STOP en gång stannar mattan och övergår till stand-by-läge i 5 minuter. Under den tiden kan du återuppta träningen genom att trycka på START. Du kan använda vänteläget för att spara din träningsomgång i maskinens minne (se "Minnet"), för att visa en sammanfattning av träningen när du trycker på [SELECTION DIAL] eller för att sluta träningsomgången genom att trycka på [STOP]-knappen (tryck och håll den inne).
6. Vid användning av färdiga träningsprogram startas nedtrappningsperioden automatiskt då programmet är färdigt. Därefter mattan stoppar. Du kan spara träningspasset nu (se Minnesfunktioner).

C. HRC-profilerna 8 till 11 är pulsträningsprofiler med olika intensitetsnivåer, där du själv kan ställa in hur länge du ska träna. Profilererna förutsätter alltid att du använder pulsbalte. Om pulsmätningen inte fungerar kommer felmeddelandet CHECK TRANSMITTER upp i textfältet. Kontrollera då att du har följt instruktionerna för pulsbaltet.

1. Tryck på SELECTION DIAL tills önskad profil (5-8) är indikerad. Bekräfta inställningen genom att trycka på SELECTION DIAL.
2. Du använder [SELECTION DIAL] för att först välja och bekräfta om du vill träna på tid eller på distans. Därefter väljer du och bekräftar önskat värde. När du tränar på tid kan du välja en sluttid på mellan 10 minuter och 3 timmar (i 5-minuterssteg). När du tränar på en förprogrammerad distans, kan du välja en distans på mellan 3 km och 42 km (i 1-kilometerssteg).
3. Tryck på START; träningen börjar och mattan går igång.
4. Du kan skala om hastighetsnivån för profilen med hjälp av SELECTION DIAL i steg om 1 % uppåt eller neråt.
5. Om du trycker på STOP en gång stannar mattan och övergår till stand-by-läge i 5 minuter. Under den tiden kan du återuppta träningen genom att trycka på START. Du kan använda vänteläget för att spara din träningsomgång i maskinens minne (se "Minnet"), för att visa en sammanfattning av träningen när du trycker på [SELECTION DIAL] eller för att sluta träningsomgången genom att trycka på [STOP]-knappen (tryck och håll den inne).
6. Vid användning av färdiga träningsprogram startas nedtrappningsperioden automatiskt då programmet är färdigt. Därefter mattan stoppar. Du kan spara träningspasset nu (se Minnesfunktioner).

## PROFILER

(Bilderna finns på den invikta sidan i slutet av handboken)

**Profil 1 (Hill Walk).** En profil med regelbundet varierande lutning och en tämligen jämn, rask gånghastighet. Profilen passar såväl nybörjare som personer med tidigare erfarenhet av gångträning. Den förinställda medelhastigheten är 5,2 km/h och maxhastigheten är 5,8 km/h. Den förinställda medellutningen är 2,7 %.

**Profil 2 (Hill Jog).** En profil med varierande lutning och ett tämligen jämnt, lätt joggingtempo. Profilen passar såväl nybörjare som för den som vill upprätthålla sin kondition. Den förinställda medelhastigheten är 6,9 km/h och maxhastigheten är 7,2 km/h. Den förinställda medellutningen är 1,9 %.

**Profil 3 (Hill Run).** En profil med en liten och jämn lutning samt ett regelbundet varierande, raskt löptempo. Profilen passar personer som löptränar. Den förinställda medelhastigheten är 11,6 km/h och maxhastigheten är 12,5 km/h. Den förinställda medellutning är 1,8 %.

**Profil 4 (Rolling Hills).** En distansprofil. Ställ in distansen i kilometer. Profilen är tänkt främst som en träningsprofil för löpträning, men passar även för konditionsträning. Maxdistansen är 42 km, den förinställda distansen är 3 km, med justering i steg om 1 km. Den förinställda lutningsprofilen är av intervalltyp. Den förinställda medellutningen är 2,4 %.

**Profil 5 (Fatburner 1).** En pulsbasead profil på lågintensiv nivå, som baserar sig på en jämn höjning och sänkning av pulsnivån. Den förinställda medelpulsen är 114, maxpulsen 125.

**Profil 6 (Fatburner 2).** En pulsbasead profil på medelintensiv nivå, som baserar sig på höjning och sänkning av pulsnivån i intervaller. Profilen passar såväl för konditionsträning som för viktkontroll. Den förinställda medelpulsen är 122, maxpulsen 136.

**Profil 7 (Cardio).** En pulsbasead profil på medelintensiv nivå, som baserar sig på en jämn höjning och sänkning av pulsnivån. Pulsnivån ligger på ungefär 130–140 genom hela träningspasset. Profilen passar utomordentligt för konditionsträning. Den förinställda medelpulsen är 129, maxpulsen 145.

**Profil 8 (Fit).** En pulsbasead profil på högintensiv nivå, som baserar sig på en jämn höjning och sänkning av pulsnivån. Pulsnivån ligger på ungefär 135–145 genom hela träningspasset. Profilen passar för konditionsträning för personer med god kondition och för att förbättra konditionen. Den förinställda medelpulsen är 133, maxpulsen 150.

## MINNESFUNKTION

För att kunna lagra information i minnet behöver du ett användarnamn: träningspasset sparas under användarnamnet. Du kan spara 5 träningspass/ användarnamn i minnet.

### ATT SPARA EGNA PROFILER :

1. Du kan spara de färdiga profilerna omgående efter det avslutade träningspasset eller efter att ha avslutat profilen med att trycka en gång på STOP. Du kan spara en träningsprofil när träningsomgången är färdig, eller när du har avslutat träningen genom att trycka på [STOP]-knappen. För att spara, tryck på MEM.

2. Mätaren frågar var du vill spara träningspasset (SAVE AS OWN 1-5). Välj önskat namn med SELECTION DIAL och Tryck på SELECTION DIAL för att bekräfta ditt val. Träningspasset lagras under det valda namnet.

3. Om alla platser/namn är tagna i bruk, kan du ersätta en gammal profil med en ny. Mätaren ber dig nu att bekräfta ditt val (REPLACE OWN 1-5). Tryck på SELECTION DIAL. Träningspasset lagras under det valda namnet.  
4. Texten (SAVED AS OWN 1-5) bekräftar att profilen sparats. Mätaren återgår automatiskt till startläge.

**OBS!** Du kan lagra högst 30 ändringar av hastighet eller lutning per profil. Profilerna som lagras bör vara minst 10 minuter långa.

### Att använda egna profiler :

1. Välj användarnamn.
2. Tryck på MEM.
3. Tryck på SELECTION DIAL tills önskad profil indikeras (01-5 MEMORY). Tryck på SELECTION DIAL för att bekräfta.
4. Välj [RERUN] för att använda profilen utan justeringar, eller [RACE] för att använda profilen som grund för att kunna tävla mot dig själv.
5. Du använder [SELECTION DIAL] för att först välja och bekräfta om du vill träna på tid eller på distans. Därefter väljer du och bekräftar önskat värde. När du tränar på tid kan du välja en sluttid på mellan 10 minuter och 3 timmar (i 5-minuterssteg). När du tränar på en förprogrammerad distans, kan du välja en distans på mellan 3 km och 42 km (i 1-kilometerssteg).
6. Tryck på START för att starta profilen.
7. Med RERUN-funktionen kan du göra ändringar i din profil och spara den på nytt.

## TÄVLINGSFUNKTION

För att kunna tävla mot dina tidigare prestationer, välj RACE-alternativet bland de egna hastighets-/ lutningsprofilerna. Målsättningen är att springa igenom profilen så snabbt som möjligt.

1. Tryck på START för att starta profilen.
2. Du kan ändra hastigheten manuellt eller med PSC-funktionen till önskad nivå.
3. I displayen visas kommande ändringar samt hur träningspasset fortlöper i förhållande till ditt tidigare träningspass. Texten "YOU ARE x.xx BEHIND" talar om hur långt efter du ligger tidsmässigt jämfört med ditt gamla träningspass, och texten "YOU ARE x.xx AHEAD" talar om för dig hur långt före du ligger.
4. Löpbandet stannar automatiskt när profilen är färdig. Du kan spara träningspasset nu (se Minnesfunktioner).

## UNDERHÅLL

Utrustningen är säker att använda endast om periodiskt underhåll sker med regelbundna kontroller efter förslitningar och brister.

### RENGÖRING OCH SMÖRJNING AV LÖPBAND OM DU UNDERLÅTER ATT SMÖRJA LÖPBANDET KAN DET LEDA TILL ATT PRODUKTGARANTIN BLIR OGILTIG!

Torka av handstöden och mätaren med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel! Dammsug regelbundet de synliga delarna av löpbandets ram (bl.a. bandet, bottenskivan, sidoplatarna) med ett litet munstycke. Håll även omgivningen kring löpmattan ren. Löpmattan drar i användning till sig t.ex. damm som kan ge upphov till funktionsproblem för redskapet.

En mycket viktig del av löpunderlagets underhåll är smörjning. Vid genomsnittlig hemanvändning (högst 60 minuter om dagen) bör du kontrollera smörjningen



en gång i månaden - men smörj bara bandet om det behövs. Vid mer krävande användning behöver smörjningen kontrolleras med kortare intervall. Det gör du bäst innan du påbörjar ett träningspass. Kontrollera smörjningen på följande sätt:

1. Se till att strömmen till löpbandet är avstängd! Kliv upp på löpbandet och stå stadigt där du normalt springer på bandet.
2. Fatta tag i det horisontala handstödet och tryck på bandet med fötterna så att det rör sig fram och tillbaka. Bandet ska röra sig mjukt, jämnt och ljudlöst.
3. Om du observerar ryckiga rörelser eller om bandet inte rör sig kontrollerar du smörjningen genom att känna med handen under bandet.

Smörj mattan på följande sätt:

1. Vik upp löpbrädan och se till att den låser sig.
2. Klipp av toppen på flaskans lock.
3. För in smörjmedelsflaskan mellan bandet och brädan.
4. Försök att nå så långt in mot mitten av löpbandet som möjligt och luta flaskans topp mot löpbandet.
5. Tryck ihop smörjmedelsflaskan så att halva flaskan töms.
6. Flytta löparbandet ett halvt varv och upprepa punkterna 4 och 5.
7. Sänk ner löpbrädan till dess normala läge igen. Använd maskinen till en träningsomgång eller låt bandet köra för sig själv i minst 5 minuter.

**OBS!** Använd endast T-Lube S-silikonsmörjmedel för smörjning av löpbandet. Kontakta närmaste Tunturiåterförsäljare om du behöver mer T-Lube eller mer information om smörjning och underhåll.

### CENTRERING AV LÖPBAND

Kontrollera bandets funktion under ditt träningspass och utför de nedan beskrivna inställningsåtgärderna omedelbart när du märker att det behövs. Bandet skall ligga mitt på valsarna. Någon centreringsbehövs vanligtvis inte, om

- löpbandet placerats på ett plant underlag och har den rätta spänningen
- bandet är riktigt centrerat. På grund av olika löpstilar (t ex ojämn viktfordelning) kan bandet dock småningom förskjutas mot endera sidan.

Om löpbandets kant sticker ut under någondera av sidprofilerna, måste bandet centreras på nytt.

1. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
2. Om löpbandet drar åt vänster, vrid den vänstra justeringsbulten i den bakre kanten av löpbandet 1/4 varv medsols och den högra justeringsbulten 1/4 varv motsols. Redan 1/4 varv påverkar bandets riktning. Därför skall justeringsbultarna vridas litet åt gången. Om löpbandet drar åt höger, vrid den högra justeringsbulten 1/4 varv medsols och den vänstra justeringsbulten 1/4 varv motsols.
3. Om löpbandet hålls i mitten är inställningen riktig, men om bandet alltför dras åt sidan skall åtgärden upprepas tills bandet löper rakt. Om bandet får löpa snett under en längre tid, så att endera sidan skavar mot redskapets kant, kan driftstörningar förekomma. Garantin täcker inga fel eller skador som beror på att bandet inte centrerats

### JUSTERING AV LÖPBANDETS SPÄNING

Löpbandet måste spännas, om det börjar slira vid normal drift. Spänningen skall dock vara så liten som möjligt!

Spänningen justeras med hjälp av samma bultar som vid centreringen.

1. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
2. Vrid båda justeringsbultarna medsols lika mycket, ca 1/4 varv.
3. Försök få bandet att gå långsammare genom att bromsa med fötterna (som i en utförsbacke).

Om bandet fortfarande slirar, vrid ytterligare 1/4 varv och upprepa försöket. Mycket kraftig bromsning får bandet att slira. Om mattan regelbundet börjar slira trots justeringar, kontakta din försäljare.

### STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

**OBS!** Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts. Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppgi inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppgi också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken.

Om din löpmatta fungerar på ett sätt som avviker från det normala, vrid strömbrytaren till OFF och vänta i en minut. Koppla därefter på mattan igen och kontrollera om felet är avhjälpt. Om felet inte upprepas, kan du använda löpmattan normalt. Om felet inte avhjälps av detta, kontakta din försäljare.

### KODER FÖR FEL

Mätaren meddelar om störningar i olika funktioner på skärmen.

**E1:** Störningar i hastighetssensorn. Drag ut nätkabeln ur vägguttaget, vänta 1 minut och slå på strömmen igen. Om inget felmeddelande visas, kan du använda redskapet normalt. Om felmeddelandet kvarstår, kontakta återförsäljaren.

**E6, E7:** Störningar i lyftmotorn. Drag ut nätkabeln ur vägguttaget, vänta 1 minut och slå på strömmen igen. Om inget felmeddelande visas, kan du använda redskapet normalt. Om felmeddelandet kvarstår, kontakta återförsäljaren.

### ÖVERSTRÖMSKYD

Ifall löpbandets strömförbrukning blir för stor, bryter redskapets överströmsskydd av strömtillförseln till löpbandet som en säkerhetsåtgärd, och tryckknappen på säkringen vid strömavbrytaren hoppar upp. Innan du fortsätter att använda redskapet, kontrollera löpbandets smörjning samt eventuella övriga mekaniska orsaker till att överströmsskyddet gick av. Tryck ned tryckknappen på säkringen, och redskapet är driftklart igen.

# TRANSPORT OCH FÖRVARING

## ATT VIKA LÖPBANDET

När monteringen är slutförd, kan löpbandet vikas till upprätt position för förvaring. Höj däcket tills det låser sig i förvaringsläget.

Försäkra dig om att du hör ett klickljud när däcket låser sig i förvaringsläget. Detta är för att säkerställa att däcket är låst och inte faller tillbaka.

**WARNING:** Se till att löpbandets lutning (ELEVATION) är satt till 0 innan viking av däcket sker. Om lutningen inte är satt till 1 kan detta skada mekanismen.

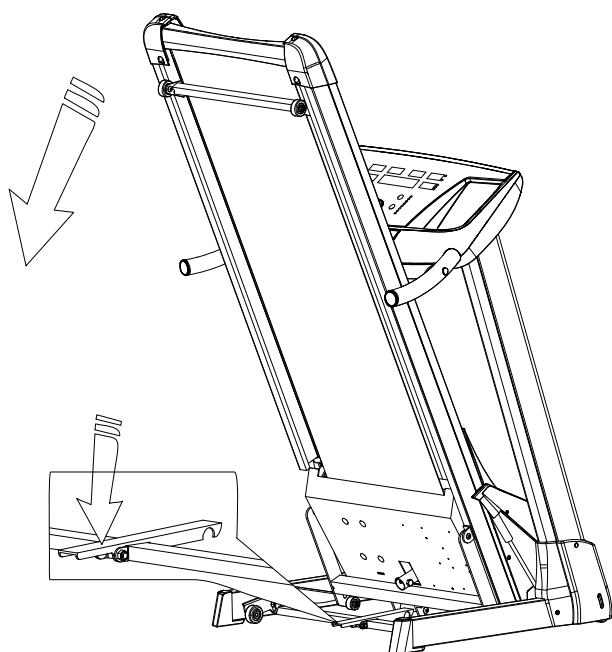
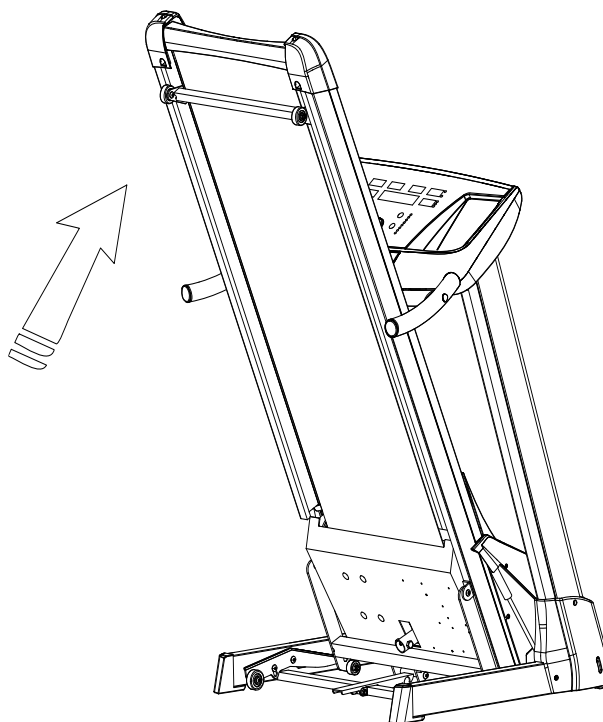
## NERFÄLNING AV LÖPBANDET

Tryck först ner pedalen, tryck sedan ramen mot konsolen och låt sedan löpdäcket sänkas ner mot golvet (Figur 6).

**NOTERA:** Maskinen har en inbyggd utvinkningsmekanism för att på säkert sätt hjälpa till med nersänkningen av löpdäcket. Försäkra dig om att inga barn eller andra saker finns under löpdäcket när det fälls ner.

**NOTERA!** Maskinen är utrustad med en gascylinder vilken tar upp den mesta vikten från däcket, var dock aktsam vid hanteringen av löpbandet. Innan T40 flyttas, se till att el-kabeln är urkopplad från väggen och från löpbandet. Vik löpdäcket tills det låser sig och lyft sedan upp utrustningen på transporthjulen. Sänk löpbandet försiktigt mot golvet.

Vi rekommenderar att en skyddande botten används vid transport av utrustningen.



## TEKNISKA DATA DATADATA

LÄNGD	197 CM (107 CM)
HÖJD	137 CM (178 CM)
BREDD	94 CM
VIKT	111 KG
LÖPYTA	51 X 150
CMBANDHASTIGHET	0,8-20,0 KM/H
LUTNING	0-12 %
MOTOR	3,0 HK

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.

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

**OBS !** Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtnande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.



# SISÄLTÖ

AASENNUS	82
YLEISTÄ HARJOITTELUSTA	83
SYKE	84
MITTARI	84
POSITION SPEED CONTROL (PSC)	85
MANUAL-HARJOITUS	86
SYKEOHJATTU HARJOITUS	86
KUNTOTESTI	87
VALMIIT HARJOITUSPROFIILIT	88
MUISTITOIMINTO	89
HUOLTO	89
KULJETUS JA SÄILYTYS	91
TEKNISET TIEDOT	92

## TERVETULOA TUNTURIKUNTOILIJOIDEN JOUKKON!

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

## HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

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.

- Laitteen saa kytkeä vain maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkojohtoja juoksumaton kytkennässä virtalähteeseen. Laitteen virrankulutus on enintään 10 A. 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.
- Beperk 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.
- 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.

Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen, varastoitaessa lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Ilman kosteus ei saa missään tapauksessa ylittää 90 %.

- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjänpaino on 135 kg.

- Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huoltoohjeiden laiminlyönneistä.

## TERVETULOA TUNTURIKUNTOILIJOIDEN JOUKKON!

# ASENNUS

Suosittellemme, että laitteen asentaa kaksi aikuista henkilöä. Älä siirrä juoksumattoa pois pakkauksesta: kokoa laite käyttämällä laitepakkausta asennusalustana.

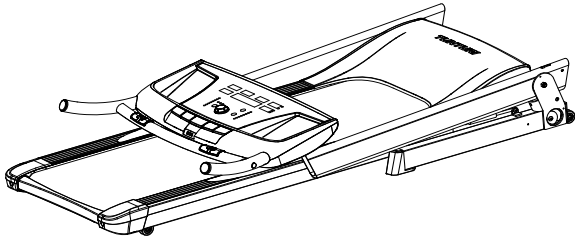
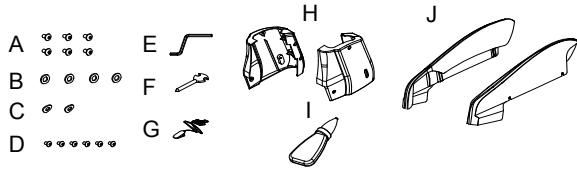
Varmista ennen laitteen asennusta, että seuraavat osat löytyvät pakkauksesta:

1. Runko
2. Virtajohto
3. Asennustarvikesarja (sisältö on merkitty \*:illa varaosaluetteloon). Säädä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen.

Ota ongelmatilanteissa yhteys laitteen myyjään. Ohjeessa mainitut suunnat oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Vaaratilanteiden välttämiseksi juoksualuesta tulee nostaa ylös säilytysasentoon ennen juoksumaton nostoa pois kuljetuspakkauksesta.

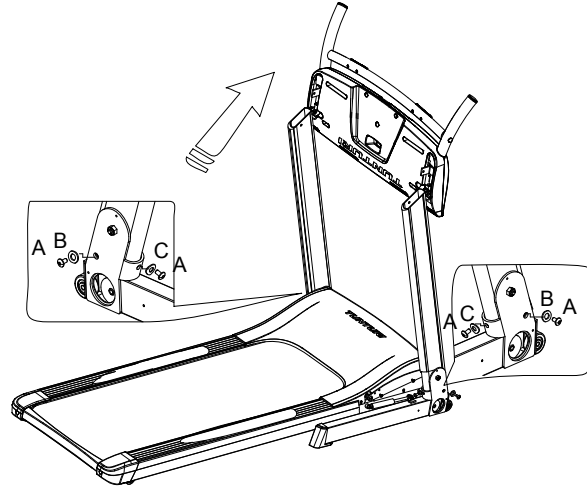
Ota asennustarvikesarja kuljetuspakkauksesta.

Nosta käsituet ylös ja aseta ruuvit (A) ja aluslaatat (B,

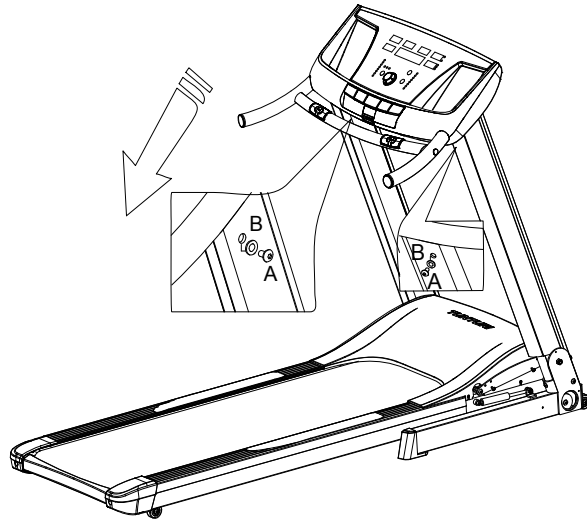


Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	6
B	Washer 8*18	4
C	Washer 10*25	2
D	Screw M4*6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2

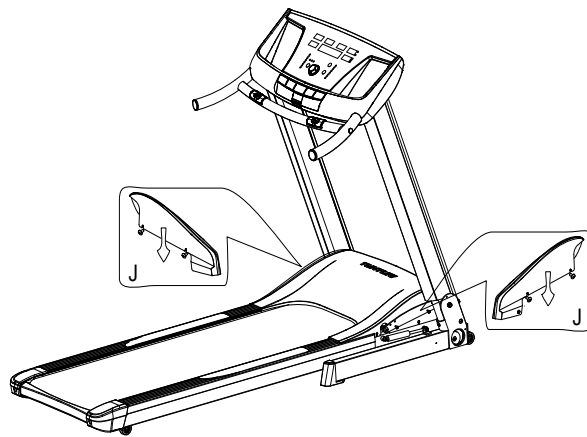
C) käsitukien alapäässä oleviin kiinnitysreikiin. Kiristä ruuvit huolellisesti ruuviavaimella (F).

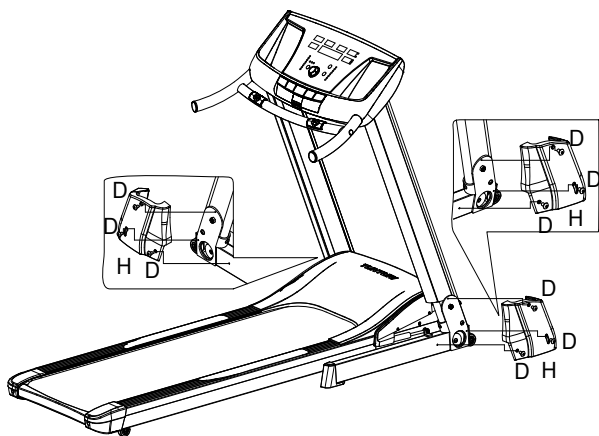


Aseta mittari oikeaan asentoon. Kiristä ruuvit (A) ja aluslaatat (B) avaimella (E) käsitukien yläpään kiinnitysreikiin.



Kiinnitä sivukatteet (H) ruuveilla (D) käsitukien alapäihin huolellisesti.





### VERKKOJOHTO!

Ennen kuin kytket juoksumaton virtalähteeseen, tarkista jännitteen sopivuus laitteesi tyyppikilvestä. Kytke verkkovirtajohdon pistotulppa juoksumaton liittimeen.

### VAROITUS!

Mikäli laitteen virrankulutus nousee liian suureksi, laite sammuttaa itsensä. Käynnistä laite uudestaan seuraavasti:

- Irrota virtajohto laitteesta.
- Paina ylivirtasuojan rele laitteen sisälle.
- Liitä virtajohto laitteeseen.

**TÄRKEÄÄ!** Älä milloinkaan paina ylivirtasuojan relettä laitteen sisälle ennen kuin olet irrottanut virtajohdon laitteesta!

Mikäli jätät laitteen virtajohdon kiinni laitteeseen mittarin sammuttamisen jälkeen, sähkövirta kiertää edelleen laitteen sisällä. Juoksumatto sisältää turvaohjelman joka automaattisesti sammuttaa laitteen mikäli sitä ei ole käytetty kuuteen tuntiin. Automaattisen sammutuksen jälkeen voit käynnistää laitteen seuraavasti:

- Irrota virtajohto laitteesta.
- Liitä virtajohto laitteeseen.

### TURVA-AVAIN

Juoksumatto ja käyttöliittymä toimivat vain, jos turvaavain on asetettu kunnolla paikalleen; laite pysähtyy välittömästi, kun turva-avain irtaota. Aseta turva-avain paikalleen mittarin alaosaan ja kiinnitä turva-avaimen naru pidikkeen avulla vaatekapseleihin, esim. kaulukseen tai rintapieleen. Varmista harjoitellessasi, että turva-avaimen pidike on kiinnitetty vaatekapseleihin kunnolla; turva-avaimen narun kiristyessä pidike ei koskaan saa irrota vaatekapseleista ennen kuin turva-avain on irronnut käyttöliittymästä. Ota tukea käsituesta aina kun nousee matolta pois. Älä hyppää liikkuvalla matolla.

## YLEISTÄ HARJOITTELUSTA

Moottoroidun juoksumaton toimintoihin ja hallintaan tulee tutustua huolellisesti ennen harjoittelun aloittamista. Harjoittelu juoksumatolla on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu

maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen; se puolestaan lisää kestävyttä ja kuntoa. Aerobinen liikunta on ennen kaikkea miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta syke ei saa nousta kohtuuttoman korkealle. Näin harjoitusta voidaan jatkaa pidempäänkin. Suositus harjoituksen pituudeksi on 30-60 minuuttia kolme kertaa viikossa tavoitteiden, kunnan ja mahdollisuuksien mukaan. Mikäli haluat harjoitella kävellen, voit lisätä suorituksen vaihtelevuutta ja vaativuutta muuttamalla juoksualueen kulmaa. Kävelyharjoitusta voi monipuolistaa myös harjoittamalla samanaikaisesti käsiliikkeitä pienillä painoilla. Huomioi tällöin tasapainosi ja muut turvallisuustekijät. Lisätietoja Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

### HUOMIOITAVAA HARJOITTELUPAIKASTA

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita juoksumatto kovalle, tasaiselle ja suojatulle alustalle. Valitse laitteen sijoituspaikka siten, että laitteen eteen ja sivuille jää vähintään 100 cm ja taakse 100x200 cm vapaata tilaa. Huolehdi, etteivät lapset tai kotieläimet tule tälle alueelle laitetta käytettäessä.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

### HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa juoksumaton oikeassa käytössä.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Pidä kätesi kaukana liikkuvasta matosta. Pidä laitteen alusta aina tyhjänä äläkä työnnä sinne käsiäsi tai jalkojasi tai mitään esineitä.
- Käytä harjoitellessasi sopivaa vaatekappausta ja asianmukaisia jalkineita. Varmista, että kengännauhasi ovat harjoittelussa aina kunnolla solmitut. Käytä vain sisäkäyttöön tarkoitettuja urheilujalkineita.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Älä käytä laitetta mikäli kaikki katteet ja suojukset eivät ole paikoillaan.
- Älä milloinkaan jätä mattoa pyörimään ilman valvontaa.

### HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

- Muista venytellä sekä harjoituksen alussa että lopussa. Venyttelyn avulla saat lihaksesi ja nivelseksi joustaviksi, laukaiset mahdolliset jännitystilat ja vältät venähdykset ja kipeytymiset harjoituksen aikana. Tee liikkeet rauhallisesti, pitkään ja nykimättä.
- Käynnistä juoksumatto harjoitusta varten aina siten, että seisot hajareisin juoksumaton reunalevyillä.
- Aloita harjoitus hitaalla nopeudella, ja lisää nopeutta ja/ tai kulmaa asteittain kuntosi ja tuntemustesi mukaan.
- Ota tukea käsituesta aina kun nousee matolle tai siltä pois ja aina kun vaihdat maton nopeutta kesken juoksun. Älä hyppää liikkuvalla matolla.
- Pidä selkä ja niska suorana, näin vältät niskan, hartioiden ja selän puutumista ja kipeytymistä. Juokse aina mahdollisimman keskellä mattoa, ja pidä etäisyytesi mittariin sellaisena, ettei se häiritse juoksuasi, mutta yllät siihen helposti.
- Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä harjoituksen aikana, ota käsituesta kiinni ja siirry välittömästi seisomaan hajareisin juoksumaton reunalevyille. Sammuta juoksumatto ja katso käyttöohjeen kohta Käyttöhäiriöt.

- Jos tunnet harjoittelun aikana pahoinvointia, huijausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

## HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN

- Älä lopeta harjoitustasi yhtäkkiä, vaan vähennä nopeuttasi asteittain, äläkä unohda venyttelyä harjoituksen päätyttyä.
- Irrota turva-avain käyttöliittymästä.
- Kytke virta pois päältä POWER-painikkeesta.
- Irrota verkkojohto sekä virtalähteestä että juoksumatosta.
- Puhdista laite tarvittaessa hiestä hieman kostealla liinalla tai pyyhkeellä; älä käytä liuottimia.
- Säilytä verkkojohto lasten ulottumattomissa ja poissa kulkuväyliltä.

## SYKE

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla sykelähettimen kanssa. Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasiustasolla.

**TÄRKEÄÄ!** Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittausta.

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulsit sydäimestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähelinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa harjoittelun aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka.

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöiseksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysväilyillä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeää kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen. Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

Paras rasiustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosasi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasius

lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

## 220 – IKÄ

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin riskiryhmään, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määrittelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelalueet.

### ALOITTELIJAN TASO: 50 - 60 % maksimisykkeestä

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

### KUNTOILIJAN TASO: 60 - 70 % maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaan).

### AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO: 70 - 80 % maksimisykkeestä

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoa.

## MITTARI

### TOIMINTOPAINIKKEET

#### START / STOP

Aloittaa valitun ohjelman ja käynnistää juoksumaton. Harjoituksen aikana painikkeen painaminen pysäyttää maton ja siirtää laitteen keskeytystilaan 5 minuutin ajaksi. Voit uudelleenkäynnistää keskeytetyn harjoituksen painamalla START / STOP -painiketta 5 minuutin aikana. Paina painiketta pitkään päättääksesi harjoituksen. Pidä painike pohjassa kahden sekunnin ajan resetoitaksesi konsolin. Tämän jälkeen konsoli siirtyy ON tilaan.

#### NOPEUDENSÄÄTÖPAINIKKEET (jänis /kil pikonna)

Painamalla jänispainiketta lisäät maton nopeutta 0,1 km/h portain, painamalla kilpikonnapainiketta puolestaan vähennät maton nopeutta 0,1 km/h portain. Pidempi painallus nopeuttaa muutosta. Nopeuden vaihteluväli on 0,8–20,0 km/h.

#### KALTEVUUDENSÄÄTÖPAINIKKEET

Painamalla nuoli ylös-painiketta lisäät juoksualueen kaltevuutta 0,5 % portain, painamalla nuoli alas-painiketta puolestaan vähennät juoksualueen kaltevuutta 0,5 % portain. Pidempi painallus nopeuttaa muutosta. Kaltevuuden vaihteluväli on 0 – 12 %.

#### SELECTION DIAL

Valintapyörä toimii kahdella tavalla:

- Pyörän pyörittäminen. Pyörittämällä valintapyörää myötäpäivään voit lisätä asetusten arvoja tai selata ohjelmia pienemmästä suurimpaan. Pyörittämällä valintapyörää vastapäivään voit vastaavasti pienentää asetusten arvoja, tai selata ohjelmia suurimmasta pienimpään.
- Painikkeen painaminen toimii ENTER painikkeena. Painamalla painiketta voit vahvistaa valintapyörää pyörittämällä tekemäsi valinnat. Harjoituksen aikana valintapyörän painaminen vaihtaa näyttötilaa.

## MEMORY

MEM-painikkeen avulla voit tallentaa päätyneen harjoituksen mittarin muistiin. Tallennus edellyttää käyttäjätunnuksen valintaa. Jokainen käyttäjätunnus sisältää 5 muistipaikkaa.

## PSC

PSC-toiminnossa säädät juoksumaton nopeutta muuttamalla sijaintiasi matolla harjoituksen aikana mittariin koskematta. PSC-toiminto edellyttää sykemittarin käyttöä. PSC-toimintoa voit käyttää manuaaliharjoituksessa, kulmaohjatussa HRC-harjoituksessa, Rolling Hills-profiilissa sekä molemmissa kuntotesteissä.

## SET

Painamalla SET-painiketta voit valita käyttäjätunnuksen, tehdä käyttäjätietojen asetukset, valita laitteen käyttämät yksiköt sekä tarkistaa laitteen käyttäjäkohtaiset kokonaiskäyttömatkan ja -tunnit. NO USER-vaihtoehto liittyy laiteasetuksiin, ja sen alta löydät laitteen kokonaiskäyttöajan ja -matkan. Harjoituksen aikana voit vaihtaa nopeuden yksiköitä painamalla SET painiketta.

## NÄYTÖT

### HEART RATE (harjoitusyky)

45-220 bpm. Sykevalo vilkkuu aina, kun mittari vastaanottaa sykesignaalia.

### KCAL (arvioitu energiankulutus)

0-9999 kcal, 1 kalorien portain

### ELEVATION (juoksualueen kulma)

0-12 %, 0,5 % portain

### TIME (harjoitusaika)

näyttö sekunnin tarkkuudella 00:00 - 99:59, tämän jälkeen minuutin tarkkuudella h1:40-h9:59

### DISTANCE (harjoitusmatka)

0-99,99 km 0,01 km portain. Merkkivalo osoittaa valitun yksikön (metrit / mailit).

### SPEED (juoksumaton nopeus)

0,8-20,0 km/h, 0,1 km/h portain. Merkkivalo osoittaa valitun yksikön (km/h, mph, pace = minuuttia / kilometri).

### GRAFIKKA/TEKSTINÄYTTÖ

Mittarissa on yhdistetty teksti- ja profiilinäyttö, joka ohjeistaa käyttäjää englanninkielellä harjoitukseen siirryttäessä sekä harjoituksen aikana.

## KÄYTTÄJÄTIETOJEN ASETUS

Suosittellemme, että valitset käyttäjätunnuksen ja tallennat henkilökohtaiset tietosi: tietoja käytetään mm. tarkennettuun energiankulutuksen arviointiin. Samalla voit asettaa juoksumaton käyttämät yksiköt sekä katsoa juoksumaton kokonaiskäyttöarvot. Valitsemalla käyttäjätunnuksen voit myös tallentaa tekemäsi harjoituksen.

1. Paina SET-painiketta. Valitse nuolipainikkeella käyttäjätunnus 1-4. Vahvasta valintasi SELECTION DIAL -painikkeella. Tekstikenttään tulee englanninkielinen ohjeteksti, joka vaihtuu asetettavan arvon mukaan. TÄRKEÄÄ! NO USER-vaihtoehto liittyy laiteasetuksiin, ja sen alta löydät laitteen kokonaiskäyttöajan ja -matkan.
2. Aseta mittayksiköt (METRIC = metrinen järjestelmä, IMPERIAL = englantilaiset yksiköt); muuta asetusta SELECTION DIAL:lla, vahvasta asetettu arvo SELECTION DIAL painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.
3. Aseta käyttäjäpaino; muuta asetusta SELECTION DIAL:lla, vahvasta asetettu arvo SELECTION DIAL painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.
4. Aseta sukupuoli (Male = mies, Female = nainen); muuta asetusta SELECTION DIAL:lla, vahvasta asetettu arvo SELECTION DIAL painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen. Tämä tieto tarvitaan energiankulutuksen laskemiseen.

5. Aseta käyttäjän ikä; muuta asetusta SELECTION DIAL:lla, vahvasta asetettu arvo SELECTION DIAL painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.

6. Aseta äänimerkin käyttö (AUDIO ON = äänimerkit käytössä, AUDIO OFF = äänimerkit eivät käytössä); muuta asetusta SELECTION DIAL:lla, vahvasta asetettu arvo SELECTION DIAL painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen. TÄRKEÄÄ! Profiiliharjoituksissa mittari ilmoittaa profiiliin muutoksista äänimerkillä etukäteen.

7. Aseta näytön käyttämät yksiköt (km/h, min/km, mph, min/maili); muuta asetusta SELECTION DIAL:lla, vahvasta asetettu arvo SELECTION DIAL painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen. TÄRKEÄÄ! Yksikkövalinnan voit tehdä harjoituksen aikana: paina SET-painiketta kerran ja valitse asetusta SELECTION DIAL:lla. Hyväksy asetusta SELECTION DIAL painikkeella, jolloin palaat harjoitukseen.

8. Aseta maton huippunopeus SELECTION DIAL:lla PSC- ja sykeohjattuihin harjoituksiin: näissä harjoituksissa nopeus määräytyy harjoittelijan sykkeen perusteella ja saattaa ilman huippunopeuden asetusta nousta harjoituksen kannalta liian suureksi. Oletusarvona huippunopeus on 8 km/h. Vahvasta asetettu arvo SELECTION DIAL painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.

9. TOTAL TIME -näytössä näet juoksumaton käyttäjäkohtaisen kokonaiskäyttöajan. SELECTION DIAL painikkeella siirryt seuraavaan näyttöön.

10. TOTAL DIST -näytössä näet juoksumaton käyttäjäkohtaisen kokonaiskäyttömatkan. SELECTION DIAL painikkeella tallennat tietosi ja laite palaa käynnistystilaan.

Kun olet asettanut käyttäjätiedot, voit jatkossa hyödyntää niitä aloittamalla harjoituksesi valitsemalla oman käyttäjätunnuksesi. Valittu käyttäjätunnus säilyy mittarin muistissa, kunnes toinen tunnus valitaan käyttöön, turva-avain irrotetaan tai laitteen verkkojohto irrotetaan.

## POSITION SPEED CONTROL (PSC)

Position Speed Control (PSC) -toiminnossa säädät juoksumaton nopeutta muuttamalla sijaintiasi matolla. Maton nopeus kasvaa siirtyessäsi maton etuosaan, hidastuu siirtyessäsi maton takaosaan ja pysyy samana ollessasi maton keskiosassa.

**TÄRKEÄÄ!** PSC-toiminnon käyttäminen edellyttää sykevyyden käyttöä! Toimivan sykemittauksen merkinä mittarin Heart Rate-näytössä vilkkuu neliö.

**TÄRKEÄÄ!** Kiinnitä turva-avaimen pidike paitasi huolellisesti aina käyttäessäsi PSC-toimintoa. Säädä turva-avaimen narun pituus siten, että turva-avain irtoaa mittarista mikäli siirryt liian kauas taaksepäin.

**TÄRKEÄÄ!** Mikäli harjoittelet PSC-toiminnon avulla, maton läheisyydessä (välimatkaa ainakin 2 m) ei saa olla toista sykälähetintä; kahden lähettimen yhtäaikaiset signaalit vaarantavat käyttäjäturvallisuuden sekoittamalla PSC-toiminnon ohjauksen!

Tee PSC-toiminnon käyttöönottoasetus, kun matto on pysähdyksissä.

1. Aloita PSC-toiminnon käyttö asettamalla nopeusalueiden rajat. Paina mittarin PSC-painiketta.
2. Näyttöön ilmestyy mittariin viimeksi tehdyn asetuksen

perusteella teksti PSC ON (toiminto käytössä) tai PSC OFF (toiminto ei käytössä). Valitse SELECTION DIAL:lla PSC ON ja paina SELECTION DIAL painiketta.

3. Näyttöön ilmestyy teksti PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT (SELECTION DIAL painikkeella aloitat PSC-nopeusalueiden määrittelyn, START-painikkeella poistut asetuksesta). Asetu seisomaan maton keskivaiheille. Kiihdytysalue alkaa noin 10 cm mittauskohdasta eteenpäin, hidastusalue puolestaan noin 20 cm mittauskohdasta taaksepäin. Paina SELECTION DIAL, jolloin mittari mittaa etäisyytesi sykesignaalin perusteella. Näyttöön ilmestyy teksti PLEASE WAIT 8. Kun 8 sekunnin mittaus on ohi, näyttöön ilmestyy teksti CALIBRATION READY PRESS START (asetus valmis, käynnistä toiminto START-painikkeella).

4. Mikäli mittari ei vastaanota sykesignaalia tai etäisyyssmittauksessa ilmenee ongelma, mittari palaa CALIBRATION näyttöön. Häiriötilanteissa näyttöön tulee teksti CHECK TRANSMITTER.

Varmista tällöin, että olet noudattanut sykevyyden käytöstä annettuja ohjeita.

Mikäli nopeusalueiden rajat ovat mielestäsi sopivat, voit jatkossa ottaa PSC-toiminnan käyttöön valitsemalla PSC ON, painamalla SELECTION DIAL- ja START-painikkeita sekä valitsemalla haluamasi harjoitusmuodon. Mikäli haluat muuttaa nopeusalueiden rajoja, toista vaiheet 1-3 sijoittamalla mittausvaiheessa sopivampaan kohtaan mattoa.

#### HARJOITTELU PSC:N KANSSA

1. Valitse Manual-harjoitustapa, kulman säätöön perustuva vakiosykeharjoite, Rolling Hills-profiili tai kuntotesti. Näissä voit ohjata maton nopeutta PSC-toiminnon avulla. PSC-toiminnon aktiivisuus osoitetaan mittarin PSC-merkkivalon palamisella. Juoksumatossa on kolme PSC-merkkivaloa, jotka osoittavat millä nopeusalueella kulloinkin sijaitset ("+" = vauhti nopeutuu, "0" = vakiovauhti, "-" = vauhti hidastuu).

2. Käynnistä valitsemasi harjoite painamalla START-painiketta ja säädä maton nopeutta siirtymällä matolla eteen- tai taaksepäin. Huomaa, että PSC-toiminnon aikana myös nopeudensäätöpainikkeet (kilpikonna/jänis) toimivat. **TÄRKEÄÄ!** Mikäli PSC-toiminto ei ole sinulle entuudestaan tuttu, suosittelemme tutustumista toimintoon hitaalla harjoitusvauhdilla..

#### HARJOITUKSEN VALINTA

Paina SELECTION DIAL painiketta kunnes merkkivalo palaa haluamasi harjoituksen kohdalla. Vaihtoehtoina ovat

1. Manual-harjoitus, jossa säädät harjoituksen aikana itse niin nopeutta kuin kulmaakin
2. Sykeohjattu HRC-harjoitus, jossa juoksumatto säätää nopeutta / juoksualueen kaltevuutta automaattisesti siten, että harjoittelet jatkuvasti asettamallasi syketasolla
3. Kuntotesti: matto tarjoaa kaksi testivaihtoehtoa, 2 km kävelytestin sekä 12 minuutin Cooperin juoksutestin.
4. Valmis harjoitusohjelma, jossa nopeus, kulma tai syketaso vaihtelevat ennaltasäädetyllä tavalla.

## MANUAL-HARJOITUS

#### Pika -aloitus :

1. Manual-harjoitus on juoksumaton oletusasetuksena. Voit siirtyä Manual-harjoitukseen suoraan painamalla START-painiketta. Matto lähtee liikkeelle 1,5 km/h nopeudella.

Voit myös asettaa halutun aloitusnopeuden käyttämällä SELECTION DIALia kun olet valinnut MANUAL -harjoituksen SELECTION DIAL:lla. Aloita harjoitus painamalla START-painiketta.

#### Aloitus käyttäjäasetuksen kautta kautta:

2. Mikäli tahdot hyödyntää käyttäjätietojasi tai tallentaa harjoitteesi, aseta käyttäjätietosi tai valitse käyttäjätunnukseksi (1-4). Vahvista valintasi START-painikkeella.
3. Paina SELECTION DIAL painiketta kunnes Manual-tekstin merkkivalo palaa.
4. Paina START-painiketta; matto lähtee liikkeelle 1,5 km/h nopeudella. Voit säätää nopeutta Jänis/Kilpikonna-painikkeilla tai PSC-toiminnon avulla ja juoksualueen kaltevuutta kaltevuudensäätöpainikkeella.
5. Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Odotustilassa voit myös tallentaa harjoituksen mittarin muistiin (katso Muistitoiminto), katsoa tietoja harjoituksesta painamalla SELECTION DIAL painiketta, tai päättää harjoituksen painamalla STOP-painiketta pitkään.

## SYKEOHJATTU HARJOITUS

Vakiosykeharjoitukset mahdollistavat harjoittelun halutulla syketasolla. Sykeohjattu harjoittelu edellyttää aina sykevyyden käyttöä. Mikäli sykemittaus ei toimi, tekstikentässä on virheilmoitus CHECK TRANSMITTER. Varmista tällöin, että olet noudattanut sykevyyden käytöstä annettuja ohjeita.

1. Mikäli tahdot hyödyntää käyttäjätietojasi tai tallentaa harjoitteesi, aseta käyttäjätietosi tai valitse käyttäjätunnukseksi (1-4). Vahvista valintasi START-painikkeella.

2. Valitse SELECTION DIAL:lla HRC. Vahvista valintasi SELECTION DIAL painikkeella.

3. Valitse sykeohjausmalli SELECTION DIAL:lla.

- a) Elev (Kulma): syketason vakiointi perustuu juoksualueen kaltevuuskulman automaattisiin muutoksiin.
- b) Speed (Nopeus): syketason vakiointi perustuu maton nopeuden automaattisiin muutoksiin. Halutessasi voit harjoituksen aikana muuttaa juoksualueen kulmaa.
- c) Combi (Yhdistelmä): syketason vakiointi perustuu juoksualueen kaltevuuskulman ja maton nopeuden automaattisiin muutoksiin.

4. Vahvista valintasi SELECTION DIAL painikkeella.

5. Aseta haluamasi sykearvo (80-180) SELECTION DIAL:lla. Vahvista valintasi SELECTION DIAL painikkeella.

6. Aloita vakiosykeohjelma painamalla START-painiketta. Voit muuttaa tavoitesyketasoa harjoituksen aikana SELECTION DIAL:lla.

7. Harjoituksen aikana profiilinäyttöön kerääntyy tietoa minuutin välein. 20 minuutin kuluttua harjoituksen alusta näyttö alkaa siirtyä vasemmalle siten, että näytössä ovat viimeiset 20 minuuttia. Painamalla SELECTION DIAL painiketta harjoituksen aikana mittari näyttää harjoituksen kertyneen nopeus-, kulma- ja sykeprofiilin.

8. Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Odotustilassa voit myös tallentaa harjoituksen mittarin muistiin (katso Muistitoiminto), katsoa tietoja harjoituksesta painamalla SELECTION DIAL painiketta, tai päättää harjoituksen painamalla STOP-painiketta pitkään.

## KUNTOTESTI

Juoksumatto tarjoaa kaksi erilaista kuntotestiä. Rasitukseltaan kevyempi on 2 km kävelytesti, joka suoritetaan nopeaa kävelyvauhtia. Hyväkuntoisille soveltuu paremmin Cooperin juoksetesti, joka kestää 12 minuuttia. Kuntotesteissä voit käyttää nopeuden säätöön PSC-toimintoa.

### ALOITUS:

1. Valitse käyttäjätunnukseksi SELECTION DIAL:lla. Vahvista valintasi SELECTION DIAL painikkeella.
2. Valitse TEST SELECTION DIAL:lla. Paina SELECTION DIAL painiketta vahvistaaksesi valinnan.
3. Valitse joko 2 km kävelytesti tai Cooperin testi. Vahvista valintasi SELECTION DIAL painikkeella.

### 2 KM KÄVELYTESTI KÄVELYTESTI

Kävelytesti edellyttää sykemittarin käyttöä. Kävelytestissä kuntotaso lasketaan suorituksen aikaisen syketason sekä 2 km matkaan käytetyn ajan perusteella. Testiä edeltää 3 minuutin lämmittelyjakso. Lisäksi suosittelemme, että jatkat kävelemistä rauhalliseen tahtiin testin päätyttyä muutaman minuutin ajan, jolloin sykkeesi palautuu normaalille tasolle. Tulosten perusteella mittari ilmoittaa arvioidun maksimaalisen hapenottokykysi.

### KÄVELYTESTIN ÄVELYTESTIN ALOITUS :

Pyrittämällä valintapyörää myötäpäivään, voit kasvattaa valittuja arvoja. Painamalla valintapyörää vahvistat arvot.

1. Mittarin tekstikenttä kysyy testihenkilön pituutta (HEIGHT).
2. Mittarin tekstikenttä kysyy testihenkilön sukupuolta (SEX).
3. Mittarin tekstikenttä kysyy testihenkilön painoa (WEIGHT).
4. Mittarin tekstikenttä kysyy testihenkilön ikää (AGE).
5. Mittarin tekstikenttä ilmoittaa, että 3 minuuttia kestävä lämmittelyjakso (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) voidaan aloittaa. Aloita lämmittelyjakso painamalla START-painiketta.
6. Juoksualustan kulma säätöy automaattisesti 1 %:n kulmaan, joka testissä simuloi ilmanvastusta. Säädä nopeutta nopeuspainikkeiden tai PSC-toiminnon avulla. Suosittelemme lämmittelynopeudeksi hieman keskimääräistä nopeampaa kävelyvauhtia.
7. Lämmittelyjakson aikana kello kulkee taaksepäin kolmen minuutin ajan. Kun kello näyttää 0:00, mittari antaa äänimerkin ja varsinainen testi alkaa (TEST STARTED!).

### KÄVELYTESTIN ÄVELYTESTIN SUORITUS :

1. Tavoitteena testissä on kävellä mahdollisimman nopeasti 2 km matka. Säädät itse nopeutta joko

nopeuspainikkeiden tai PSC-toiminnon avulla. Muista, että testissä ei saa juosta!

2. Mikäli sykemittaus ei toimi, mittarin tekstikenttä ilmoittaa tästä tekstillä CHECK TRANSMITTER. Varmista tällöin, että olet noudattanut sykevyön käytöstä annettuja ohjeita.
3. 2 km:n matkan tultua täyteen mittari antaa äänimerkin. Tällöin alkaa automaattinen 5 minuuttia kestävä jäähdyttelyvaihe, jonka päätteeksi matto pysähtyy. Mittarin tekstikenttä ilmoittaa testituloksen maksimaalisena hapenottokykynä. Vertaa tulostasi oheiseen taulukkoon, joka kertoo eri ikäryhmien kuntotasoluokat.

MIEHET / MAKSIMAALINEN HAPENOTTOKY (VO2MAX)							
1 = erittäin heikko - 7 = erinomainen							
IKÄ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

NAISET / MAKSIMAALINEN HAPENOTTOKY (VO2MAX)							
1 = erittäin heikko - 7 = erinomainen							
IKÄ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

### COOPERIN TESTI

Cooperin testissä kuntotaso lasketaan 12 minuutin aikana juostun matkan perusteella: mitä pidemmän matkan pystyt juoksemaan, sen paremmissa kunnossa olet. Testiä edeltää 3 minuutin lämmittelyjakso. Lisäksi suosittelemme, että jatkat kävelemistä rauhalliseen tahtiin testin päätyttyä muutaman minuutin ajan, jolloin sykkeesi palautuu normaalille tasolle. Tulosten perusteella mittari ilmoittaa arvioidun maksimaalisen hapenottokykysi.

### COOPERIN TESTIN ALOITUS :

- Pyrittämällä valintapyörää myötäpäivään, voit kasvattaa valittuja arvoja. Painamalla valintapyörää vahvistat arvot.
1. Valittuasi Cooperin testin, mittari ilmoittaa COOPER SELECTED. Hyväksy valintasi SELECTION DIAL painikkeella.
  2. Mittarin tekstikenttä kysyy testihenkilön sukupuolta (SEX).
  3. Mittarin tekstikenttä kysyy testihenkilön ikää (AGE).
  4. Mittarin tekstikenttä ilmoittaa, että 3 minuuttia kestävä lämmittelyjakso (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) voidaan aloittaa. Aloita lämmittelyjakso painamalla START-painiketta.
  5. Juoksualustan kulma säätöy automaattisesti 1 %:n

kulmaan, joka testissä simuloi ilmanvastusta. Säädä nopeutta nopeuspainikkeiden avulla.  
6. Lämmittelyjakson aikana kello kulkee taaksepäin kolmen minuutin ajan. Kun kello näyttää 0:00, mittari antaa äänimerkin ja varsinaisen testi alkaa (TEST STARTED!).

#### COOPERIN TESTIN SUORITUS :

1. Tavoitteena testissä on juosta mahdollisimman pitkä matka 12 minuutin aikana. Säädät itse nopeutta joko nopeuspainikkeiden tai PSC-toiminnon avulla.
2. Mittarin tekstikenttä osoittaa testin aikana jatkuvasti käytetyn ajan.
3. 12 minuutin tultua täyteen mittari antaa äänimerkin. Tällöin alkaa automaattinen 5 minuuttia kestävä jäähdyttelyvaihe, jonka päätteeksi matto pysähtyy. Mittarin tekstikenttä ilmoittaa testituloksen maksimaalisena hapenottokykyinä. Vertaa tulostasi oheiseen taulukkoon, joka kertoo eri ikäryhmien kuntotasoluokat.

## VALMIIT HARJOITUSPROFIILIT

Monipuolisen, tehokkaan ja tavoitteellisen harjoittelun varmistamiseksi Tunturi on kehittänyt eri tavoin toimivia valmiita harjoitusprofileja. Mittari ilmoittaa etukäteen profiilin muutoksista äänimerkillä. Profiilinäyttö osoittaa profiilin muodon sekä seuraavan profiilipylvään tiedot. Mikäli tahdot hyödyntää käyttäjätietojasi tai tallentaa harjoitteesi, aseta käyttäjätietosi tai valitse käyttäjätunnuksesi (1-4).

A. Yhdistelmäprofiilit 4-6 ovat vaativuustasoltaan eriasteisia harjoitusprofileja, joissa nopeus ja kulma ovat valmiiksi asetettuja. Voit skaalata nopeutta haluamallasi tasolle sekä asettaa harjoituksen keston aikana tai matkana. Profiilit eivät vaadi sykevyyden käyttöä, mutta sykevyyden avulla kiinnostavaa lisätietoa suorituksestasi.

1. Käytä SELECTION DIAL:ia kunnes haluamasi profiilin (4-6) merkkivalo palaa. Vahvista valintasi SELECTION DIAL painikkeella.
2. Käyttämällä SELECTION DIAL:ia valitse ja vahvista joko harjoitus aikaa vastaan, tai tavoitematka. Valitse ja vahvista haluamasi arvo. Kun harjoittelen aikaa vastaan, voit valita tavoiteajan 10 minuutin ja kolmen tunnin väliltä (5 minuutin tarkkuudella). Tavoitematkan voit valita kolmen ja 42:n kilometrin väliltä (yhden kilometrin tarkkuudella).
3. Paina START-painiketta; harjoitus alkaa ja matto lähtee liikkeelle. Voit skaalata profiilin nopeustasoa nuolipainikkeiden avulla 1 % portain ylös- ja alaspäin. Painamalla SELECTION DIAL painiketta harjoituksen aikana mittari näyttää harjoituksen kertyneen nopeus-, kulma- ja sykeprofiilin.
4. Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta tai tallettaa harjoituksen mittarin muistiin (katso Muistitoiminto). Painamalla kahdesti STOP-painiketta päätät harjoitusohjelman, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan.
5. Profiilin päättyessä alkaa automaattinen jäähdyttelyvaihe, jonka päätteeksi matto pysähtyy. Voit tallentaa harjoituksen mittarin muistiin (katso Muistitoiminto).

B. Rolling Hills on intervallityyppinen harjoitus, jossa voit asettaa harjoituksen aikana juostavan matkan pituuden tai keston, ja määrätä itse maton nopeuden. Rolling Hills harjoitteessa voit säädellä nopeuttasi PSC-toiminnon avulla. Mikäli et käytä PSC-toimintoa, profiili ei vaadi sykevyyden käyttöä, mutta sykevyyden avulla kiinnostavaa lisätietoa suorituksestasi.

1. Käytä SELECTION DIAL:ia kunnes Rolling Hills-profiilin (P4) merkkivalo palaa. Vahvista valintasi SELECTION DIAL painikkeella.
2. Käyttämällä SELECTION DIAL:ia valitse ja vahvista joko harjoitus aikaa vastaan, tai tavoitematka. Valitse ja vahvista haluamasi arvo. Kun harjoittelen aikaa vastaan, voit valita tavoiteajan 10 minuutin ja kolmen tunnin väliltä (5 minuutin tarkkuudella). Tavoitematkan voit valita kolmen ja 42:n kilometrin väliltä (yhden kilometrin tarkkuudella).
3. Paina START-painiketta; harjoitus alkaa ja matto lähtee liikkeelle. Säädä nopeutta nopeudensäätöpainikkeiden tai PSC-toiminnon avulla. Painamalla SELECTION DIAL painiketta harjoituksen aikana mittari näyttää harjoituksen kertyneen kulma- ja sykeprofiilin.
4. Kulmaprofiilia voit skaalata nuolipainikkeiden avulla.
5. Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Odotustilassa voit myös tallentaa harjoituksen mittarin muistiin (katso Muistitoiminto), katsoa tietoja harjoituksesta painamalla SELECTION DIAL painiketta, tai päättää harjoituksen painamalla STOP-painiketta pitkään.
6. Profiilin päättyessä alkaa automaattinen jäähdyttelyvaihe, jonka päätteeksi matto pysähtyy. Voit tallentaa harjoituksen mittarin muistiin (katso Muistitoiminto).

C. HRC (sykeohjatut) profiilit 5-8 ovat vaativuustasoltaan eriasteisia harjoitusprofileja, joissa voit asettaa harjoituksen keston. Sykeohjatut profiilit edellyttävät aina sykevyyden käyttöä. Mikäli sykemittaus ei toimi, tekstikentässä on virheilmoitus CHECK TRANSMITTER. Varmista tällöin, että olet noudattanut sykevyyden käytöstä annettuja ohjeita.

1. Paina SELECTION DIAL painiketta kunnes haluamasi profiilin (5-8) merkkivalo palaa. Vahvista valintasi SELECTION DIAL painikkeella.
2. Valitse sykeohjausmalli SELECTION DIAL:illa. Vahvista valintasi SELECTION DIAL painikkeella.
3. Käyttämällä SELECTION DIAL:ia valitse ja vahvista joko harjoitus aikaa vastaan, tai tavoitematka. Valitse ja vahvista haluamasi arvo. Kun harjoittelen aikaa vastaan, voit valita tavoiteajan 10 minuutin ja kolmen tunnin väliltä (5 minuutin tarkkuudella). Tavoitematkan voit valita kolmen ja 42:n kilometrin väliltä (yhden kilometrin tarkkuudella).
4. Paina START-painiketta; harjoitus alkaa ja matto lähtee liikkeelle. Voit skaalata profiilin syketasoa nuolipainikkeiden avulla 1 % portain ylös- ja alaspäin.
5. Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Odotustilassa voit myös tallentaa harjoituksen mittarin muistiin (katso Muistitoiminto), katsoa tietoja harjoituksesta painamalla SELECTION DIAL painiketta, tai päättää harjoituksen painamalla STOP-painiketta pitkään..
6. Profiilin päättyessä alkaa automaattinen jäähdyttelyvaihe, jonka päätteeksi matto pysähtyy. Voit tallentaa harjoituksen mittarin muistiin (katso Muistitoiminto).



## PROFIILIT

(profiilikuvat ovat takakannen kääntösivulla)

**Profiili 1 (Hill Walk).** Profiili perustuu säännöllisiin kulmanmuutoksiin ja melko tasaiseen, reippaseen kävelyvauhtiin. Profiili sopii aloittelijoille sekä kävelyn harrastajille. Valmisasetuksilla keskimääräinen nopeus on 5,2 km/h ja huippunopeus 5,8 km/h, keskimääräinen kulma on 2,7 %.

**Profiili 2 (Hill Jog).** Profiili perustuu vaihteleviin kulmanmuutoksiin ja melko tasaiseen, kevyeen hölkkävauhtiin. Profiili sopii aloittelijoille sekä kunnan ylläpitoon. Valmisasetuksilla keskimääräinen nopeus on 6,9 km/h ja huippunopeus 7,2 km/h, keskimääräinen kulma on 1,9 %.

**Profiili 3 (Hill Run).** Profiili perustuu tasaiseen ja vähäiseen kulmaan sekä tasaisesti vaihtelevaan reippaseen juoksuvahtiin. Profiili sopii juoksun harrastajille. Valmisasetuksilla keskimääräinen nopeus on 11,6 km/h ja huippunopeus 12,5 km/h, keskimääräinen kulma on 1,8 %.

**Profiili 4 (Rolling Hills).** Matkaprofiili: voit asettaa profiilin pituuden kilometreinä, kulmamuoto pysyy samana eikä ole skaalattavissa. Profiili on kehitetty etenkin lajiharjoitteluun, mutta tuo vaihtelua myös kuntoharjoitteluun. Matkan maksimipituus on 42 km, valmisasetuksilla 3 km, säätö 1 km välein. Kulma-asetukset ovat intervallityyppisesti, keskimääräinen kulma on 2,4 %.

**Profiili 5 (Fatburner 1).** Matalatehoinen sykeprofiili, joka perustuu syketason tasaiseen nousuun ja laskuun. Profiili sopii painonhallintaan. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 114, huippusyke 125.

**Profiili 6 (Fatburner 2).** Keskitehoinen sykeprofiili, joka perustuu syketason intervallityyppiseen nousuun ja laskuun. Profiili sopii kuntoharjoitteluun sekä painonhallintaan. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 122, huippusyke on 136.

**Profiili 7 (Cardio).** Keskitehoinen sykeprofiili, joka perustuu syketason tasaiseen nousuun ja laskuun, syketaso pysyy lähes koko harjoituksen ajan 130-140 paikkeilla. Profiili sopii erinomaisesti kuntoharjoitteluun. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 129, huippusyke 145.

**Profiili 8 (Fit).** Korkeatehoinen sykeprofiili, joka perustuu syketason tasaiseen nousuun ja laskuun, syketaso pysyy lähes koko harjoituksen ajan 135-145 paikkeilla. Profiili sopii hyväkuntoisten kuntoharjoitteluun ja kunnan kehittämiseen. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 133, huippusyke 150.

## MUISTITOIMINTO

Muistitoiminto edellyttää käyttäjätunnuksen käyttöä: harjoitus tallentuu valitun käyttäjätunnuksen alle. Voit tallettaa mittarin muistiin 5 harjoitusta / käyttäjätunnus.

### OMAN PROFILIN TALLENNUSTALLENNUS :

1. Valmisprofiilit voit tallettaa profiiliin päätyttyä tai päättämällä profiiliin painamalla kerran STOP-painiketta. Siirry tallennukseen painamalla MEM-painiketta.
2. Mittarin tekstikenttä kysyy mihin muistipaikkaan (SAVE AS OWN 1-5) talletat harjoituksen. Valitse haluamasi muistipaikka SELECTION DIAL:lla ja vahvista valintasi painamalla SELECTION DIAL painiketta: harjoite tallentuu tähän muistipaikkaan.
3. Mikäli kaikki muistipaikat ovat jo käytössä, korvaa jokin aiemmista profiileista uudella. Mittarin tekstikenttä pyytää tällöin varmistusta (REPLACE OWN 1-5). Vahvista valintasi painamalla SELECTION DIAL painiketta: harjoite tallentuu tähän muistipaikkaan.

4. Mittarin tekstikenttä vahvistaa tallennuksen (SAVED AS OWN 1-5), ja mittari siirtyy automaattisesti käynnistystilaan.

**TÄRKEÄÄ!** Profiiliin tallentuu korkeintaan 30 nopeuden tai kulman muutosta. Talletettavan profiiliin tulee olla vähintään 10 minuuttia pitkä.

### OMAN PROFILIN KÄYTTÖ :

1. Valitse käyttäjätunnuksesi.
2. Paina MEM-painiketta.
3. Paina SELECTION DIAL painiketta kunnes haluamasi oman profiiliin (O1-5 MEMORY) merkkivalo palaa. Paina SELECTION DIAL painiketta vahvistaaksesi valintasi.
4. Valitse RERUN jos halut käyttää profiilia ilman lisäasetuksia, tai RACE jos haluat käyttää profiilia RACE toiminnon pohjana.
5. Käyttämällä SELECTION DIAL:lla valitse ja vahvista joko harjoitus aikaa vastaan, tai tavoitematka. Valitse ja vahvista haluamasi arvo. Kun harjoittelen aikaa vastaan, voit valita tavoiteajan 10 minuutin ja kolmen tunnin väliltä (5 minuutin tarkkuudella). Tavoitematkan voit valita kolmen ja 42:n kilometrin väliltä (yhden kilometrin tarkkuudella).
5. Käynnistä profiili painamalla START-painiketta.
6. RERUN-toiminnossa voit skaalata omaa profiilia ja tallentaa sen näin muutettuna uudestaan.

### KILPAILUTOIMINTO

Valitsemalla omien profiilien valikosta RACE-vaihtoehdon voit kilpailla tallentamaasi nopeus/ kulmaprofiilia vastaan. Tavoitteena on juosta profiili mahdollisimman nopeasti.

1. Käynnistä profiili painamalla START-painiketta.
2. Säädä nopeuttasi manuaalisesti tai PSC-toiminnon avulla tuntemustesi mukaan.
3. Mittarinäyttö kertoo suorituksen aikana profiilin kulusta ja edessä olevista muutoksista sekä tilanteesi suhteessa tallennettuun suoritukseen: teksti "YOU ARE x.xx BEHIND" kertoo sinun olevan ilmoitetun ajan verran jäljessä talletettua suoritusta, teksti "YOU ARE x.xx AHEAD" puolestaan kertoo sinun olevan ilmoitetun ajan verran edellä tallettamaasi suoritusta.
4. Profiilin päättyessä alkaa automaattinen jäähdyttelyvaihe, jonka päätteeksi matto pysähtyy. Voit tallentaa harjoituksen mittarin muistiin (katso Muistitoiminto).

## HUOLTO

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.

### JUOKSUMATON PUHDISTUS JA HUOLTOVOITELU HUOLTOVOITELUN LAIMINLYÖNTI VOI JOHTAA TAKUUN RAUKEAMISEEN

Puhdista käsituot ja käyttöliittymä pölystä ja liasta säännöllisesti hieman kostealla kankaalla. Älä käytä liuottimia. Puhdista juoksumaton rungon näkyvät osat (mm. matto, pohjalevy, reunalevyt) pienisuuttimisella imurilla säännöllisesti. Laitteen pohjapuolen puhdistusta varten nosta juoksumatto säilytysasentoon. 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 virtälähteestä. 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 nykivästi tai ei lainkaan, tarkista onko pohjalevyn pinnassa voiteluainetta työntämällä kätesi maton alle.

1. Varmista että juoksumatto on irroitettu virtälähteestä. 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 nykivästi tai ei lainkaan, tarkista onko pohjalevyn pinnassa voiteluainetta työntämällä kätesi maton alle.

Voitele juoksualusta seuraavasti:

1. Taita juoksualusta yläasentoon, ja lukitse se.
2. Leikkaa voiteluainepullon suu auki.
3. Aseta voiteluainepullo maton ja maton alustan väliin.
4. Yritä saada pullo mahdollisimman keskelle mattoa, suu mattoa kohti.
5. Purista voiteluainepullostas noin puolet sen sisällöstä maton ja alustan väliin.
6. Ota pullo pois maton alta, liikuta mattoa noin puoli kierrosta, ja toista kohdat 3-5.
7. Taita matto normaaliasentoon. Käytä juoksumattoa normaaliin harjoitteluun, tai anna sen pyöriä ainakin viiden minuutin ajan.

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

## 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 jaruttaen, ikään kuin kulkisit alamäkeen.

Mikäli matto luistaa edelleen, kierrä vielä ¼ kierrosta ja toista kokeilu. Hyvin voimakkaasti jarutettaessa 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.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero, sekä häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä. Mikäli juoksumatossasi ilmenee normaalista poikkeavia toimintoja, sammuta laite POWER-painikkeesta ja odota minuutin verran. Käynnistä tämän jälkeen matto ja totea onko virhetoiminta poistunut. Mikäli virhetoimintoa ei enää esiinny, laitetta voi käyttää normaalisti. Mikäli virhetoiminto ei ole poistunut, ota yhteys laitteen myyjään. 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.

## VIRHEILMOITUKSET

Mittari antaa ilmoituksen havaitsemistaan toimintahäiriöistä.

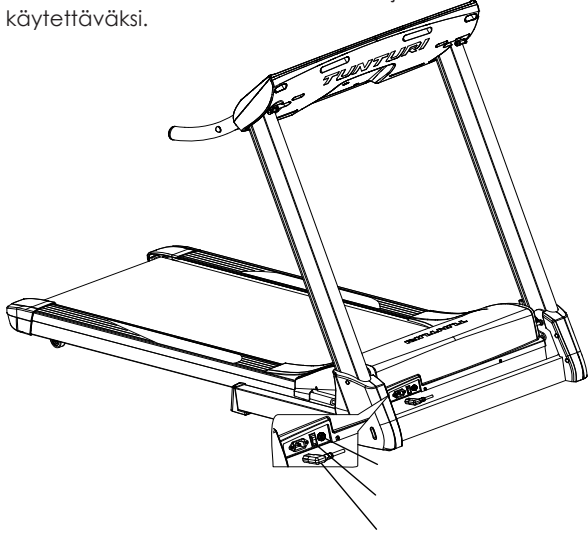
**E1:** Nopeussensorihäiriö. Irrota verkkojohto virtälähteestä, odota minuutti ja käynnistä uudestaan. Mikäli virheilmoitus on poistunut, voit käyttää laitetta normaalisti. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteys laitteen myyjään.

**E6, E7:** Nostomoottorihäiriö. Irrota verkkojohto virtälähteestä, odota minuutti ja käynnistä uudestaan. Mikäli virheilmoitus on poistunut, voit käyttää laitetta normaalisti. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteys laitteen myyjään.

## YLIVIRTASUOJA

Mikäli juoksumaton virrankulutus kasvaa liian suureksi, maton ylivirtasuoja katkaisee virransyötön juoksumatolle ja sulakkeen painike hyppää ylös. Toimi tällöin seuraavasti:

- Irrota laite virtalähteestä. Tarkista erityisesti maton voitelu sekä mahdolliset muut mekaaniset syyt ylivirtasuojan laukeamiseen.
- Paina sulakkeen painike alas.
- Liitä laite virtalähteeseen. Laite on jälleen valmis käytettäväksi.



## TÄRKEÄÄ! ÄLÄ PAINA SULAKKEEN PAINIKETTA ALAS ENNEN KUIN OLET IRROTTANUT VIRTAJOHDON JUOKSUMATOSTA!

Mikäli sammutat mittarin mutta jätät laitteen virtalähteeseen kytketyksi, virta kulkee yhä mittarille. Mittarissa on varmuustoimenpiteenä turvaohjelma, joka sulkee virrankulun matolle, mikäli laitetta ei käytetä kuuden tunnin aikana. Mikäli juoksumatto on sammuttanut itsensä, käynnistä laite seuraavasti:

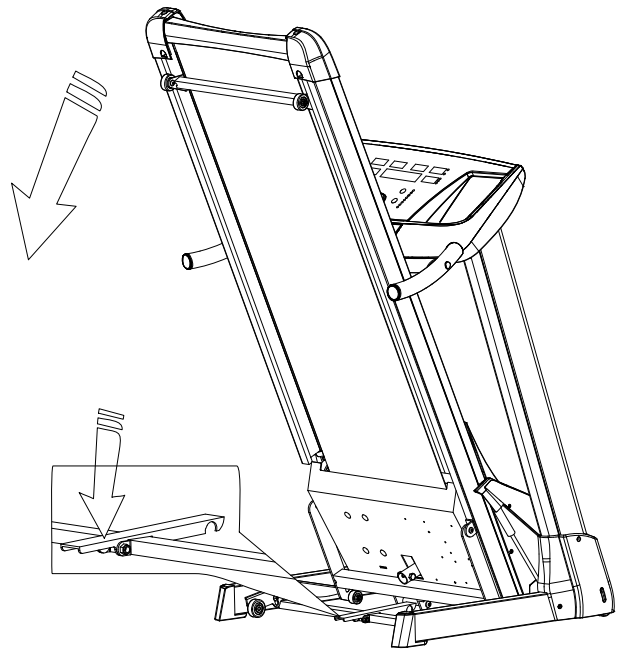
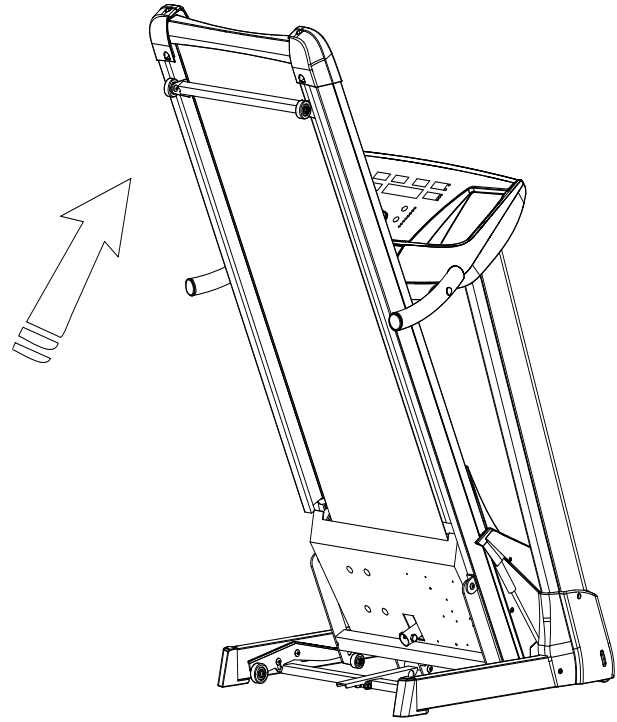
- Irrota virtajohto juoksumaton liittimestä.
- Kiinnitä virtajohto laitteen liittimeen ja käynnistä laite.

## KULJETUS JA SÄILYTYS

Käyttökuntoon asennetun juoksumaton voi taittaa tilaa säästävään säilytysasentoon.

**TÄRKEÄÄ! JUOKSUALUSTAN VOI NOSTAA SÄILYTYSASENTOON VAIN, MIKÄLI ALUSTAN KULMA ON 0 %. MIKÄLI KULMA ON JOKIN MUU, SÄILYTYSASENTOON NOSTAMINEN VAHINGOITTAÄ LUKITUSMEKANISMAIA!**

Nosta juoksualustaa ylös kunnes se lukittuu.



**TÄRKEÄÄ!** Juoksualustan lukittuessa kuulet naksahdavan äänen.

Työnnä juoksualustaa hieman eteenpäin, paina jalallasi lukitusvipua alas ja laske saattaen juoksualusta lattialle.

**TÄRKEÄÄ!** Laitteen rakenne laskee juoksualusta alas hitaasti. Varmista aina että tila juoksualustan alla on tyhjä ennen alustan laskemista.

Varmista aina ennen laitteen siirtämistä, että virtajohto on irti niin laitteesta kuin virtalähteestäkin. Nosta juoksualusta ylös niin että se lukittuu. Siirrä juoksumattoa siirtopyörien varassa, ohjaa mattoa käsituesta kiinni pitäen. Laske juoksualusta saattaen lattialle.

**TÄRKEÄÄ!** Siirrä juoksumattoa erityisellä varovaisuudella lattian epätasaisuuksien, esim. kynnyksen yli. Rapuissa mattoa tulee aina kantaa. Suosittelemme, että käytät suojaavaa alustaa, kun laitetta siirretään.

**TÄRKEÄÄ!** Matto on tarvittaessa keskitettävä laitteen siirtämisen jälkeen.

Säilytä laite mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna. Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.

## TEKNISEET TIEDOT

Pituus (säilytysasento)	197 cm (107 cm)
Korkeus	137 cm (178 cm)
Leveys	94 cm
Paino	111 kg
Juoksupinta-ala	51 x 150 cm
Nopeus	0,8-20,0 km/h
Kaltevuuden säätö	0-12 %
Moottori	3,0 hv

Tämä Tunturi-laite täyttää sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset. Tuote on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä.

Jatkuvan tuotekehityksen vuoksi oikeudet muutoksiin pidätetään.

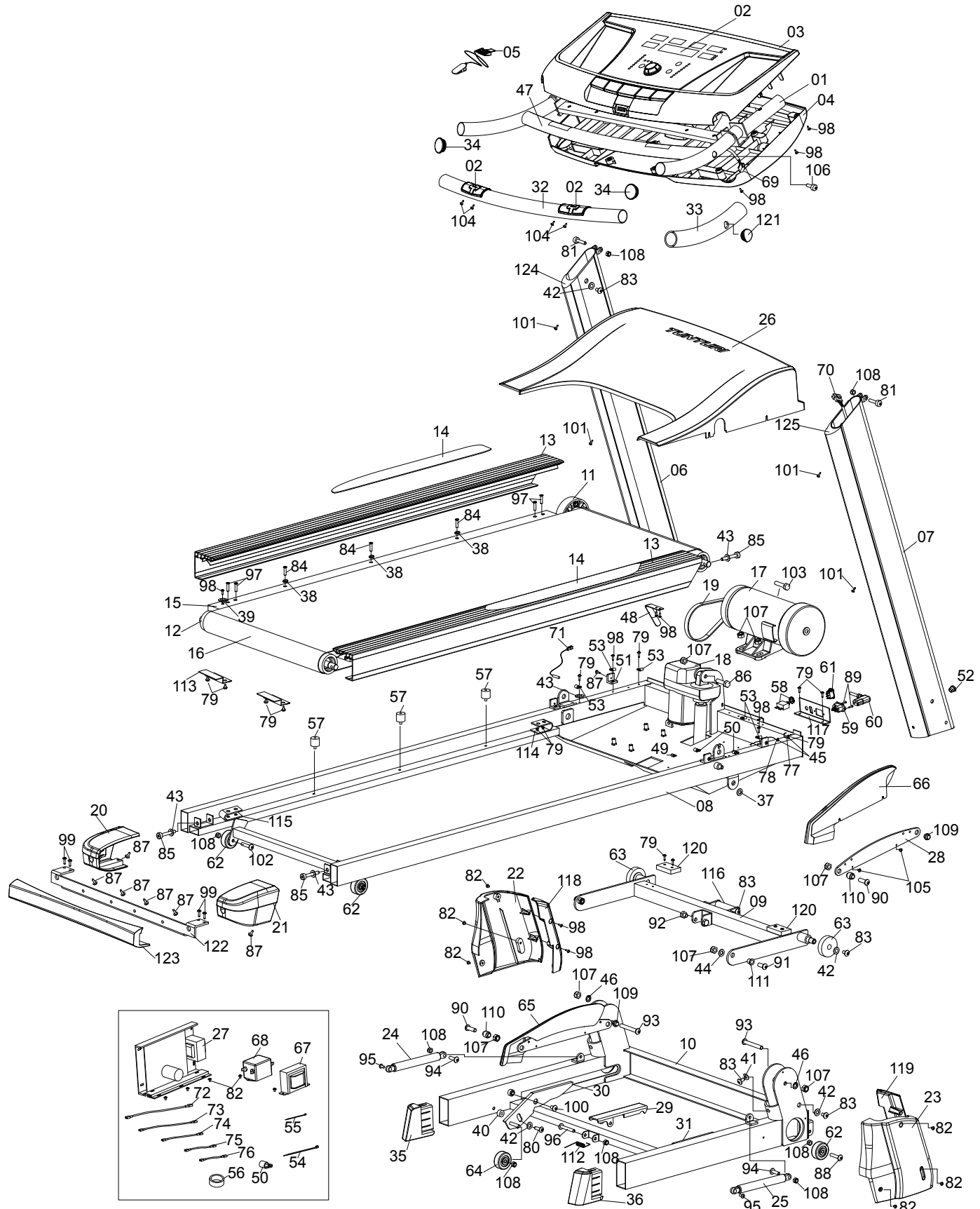
**TÄRKEÄÄ!** Tässä ohjekirjassa annettuja tietoja kuntolaitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huoltotoimenpiteiden laiminlyönneistä. Mikäli asennus-, säätö- 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!**



# T50 EXPLODED VIEW

09TUT50X00



**PARTLIST**

1	Console base	1	65	Incline bracket cover, LH	1
2	User interface (incl. part 3-4, membrane)		66	Incline bracket cover, RH	1
3	Upper cover	1	67	Transformer, EUR	1
4	Lower cover	1	68	Filter, EUR	1
5	Safety key	1	-	Wire set (incl. 69,70)	
6	Upright tube, LH	1	69	Upper wire	1
7	Upright tube, RH	1	70	Lower wire	1
8	Frame	1	71	Speed sensor	1
9	Incline structure frame	1	-	Power wire set (incl. part 72-76)	
10	Front support frame	1	72	Wire 130mm	1
11	Front roller	1	73	Wire 110mm	1
12	Rear roller	1	74	Wire 70mm	2
13	Side landings, LH+RH	1	75	Wire 53mm	1
14	Anti-slip mats, LH+RH	1	76	Wire 45mm	1
15	Running deck	1	77	Grounding wire 90mm	1
16	Running belt	1	78	Grounding wire 65cm	1
17	Motor, 230V	1	79	4,2x12 DIN 7981 Screw	28
	Motor, 110V	1	80	M8x25 DIN 912 Hex. socket cap screw	2
18	Lift motor, 230V	1	81	M8x35 ISO 7380 Screw	2
-	Lift motor, 110V	1	82	M4x6 DIN 7500 CScrew	15
19	Drive belt	1	83	M8x20 ISO 7380 Hexagon screw	10
20	Rear end cap, LH	1	84	M6x25 DIN 7991 Count. head screw	6
21	Rear end cap, RH	1	85	M8x55 DIN 912 Hex. socket cap screw	3
22	Side cover, LH	1	86	M10x40 DIN 931 Screw	1
23	Side cover, RH	1	87	4,2x12 DIN 968 Screw	12
24	Gas spring, LH	1	88	M8x40 ISO 7380 Hex. socket cap screw	2
25	Gas spring, RH	1	89	3x10 DIN 7982 Screw	2
26	Motor cover	1	90	M10x32 ISO 7380 Screw	2
27	Power board, 230V	1	91	M10x25 ISO 7380 Screw	2
-	Power board, 110V	1	92	M10x12 ISO 4032 Screw	2
28	Incline bracket	2	93	M10x70 DIN 912 Screw	2
29	Locking lever	1	94	M8x26 ISO 7380 Hex. socket cap screw	2
30	Wheel bracket, LH	1	95	M6x12 ISO 7380 Screw	2
31	Wheel bracket, RH	1	96	M8x55 ISO 7380 Hex. socket cap screw	1
32	Horizontal bar grip foam	1	97	M10x25 DIN 7380 Hex. socket cap screw	8
33	Handle grip foam	2	98	M4x16 ISO 7380 Screw	29
34	End cap	2	99	M6x20 ISO 7380 Screw	4
35	Front support end cap, LH	1	100	M8x15 DIN 912 Screw	2
36	Front support end cap, RH	1	101	M4x18 ISO 7380 Screw	4
37	Plastic washer 25x14x1,5	2	102	M8x37 DIN 912 Screw	2
38	Plastic washer 6x9,3x1,8	6	103	M8x55 ISO 4032 Screw	1
39	Plastic washer 4,5x9,7	2	104	4x16 DIN 968 Screw	4
40	Plastic washer 19x8x10	2	105	M4x12 ISO 7380 Screw	4
41	Washer 10x25x1,8	2	106	M8x25 DIN 912 Hex. socket cap screw	2
42	M8 DIN 125 Washer 8x18x1,5	11	107	M10 DIN 985 Nylock nut	11
43	M8 DIN 125 Washer 8x16x1,5	4	108	M8 DIN 985 Locking nut	11
44	M10 DIN 125 Washer 10x20x2	2	109	Fixing tube	2
45	M4 DIN 6798J Star Washer M4	4	110	Fixing tube	2
46	M10 DIN 6798A Star Washer M10	2	111	Fixing tube	2
47	Horizontal bar	1	112	Spring	1
48	Belt guide	2	113	Z-plate	2
49	Wire holder	1	114	Leaf spring, front	2
50	Wire holder	2	115	Leaf spring, rear	2
51	Motor cover bracket	4	116	Incline structure frame axle	1
52	Through-leading rubber	1	117	Switch bracket	1
53	Wire holder	5	118	Side inner cover, LH	1
54	Plastic fixer, 4x200mm	2	119	Side inner cover, RH	1
55	Plastic fixer, 2,5x100mm	3	120	Bumper	2
56	Ferrite	2	121	Horizontal bar end cap	2
57	Rubber bumper 25x22x6mm	6	122	Safety bar	1
58	Overcurrent protector, 10A	1	123	Safety edge	1
-	Overcurrent protector, 13A	1	124	Upright profile, LH	1
59	Power socket	1	125	Upright profile, RH	1
60	Power cable	1	-	Hardware kit	
61	ON/OFF Switch	1	-	Hand pulse set	
62	Wheel 50mm	4	-	Owner's manual	
63	Wheel 60mm	2	-	Warranty Booklet	
64	Wheel 50mm	2	-	Label set	
			-	Membrane set	

## **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

## **United Kingdom**

Accell Fitness United Kingdom  
Boland House  
Nottingham South Industrial Estate  
Ruddington Lane  
Wilford  
Nottingham NG11 7EP  
United Kingdom  
Tel: +44 115 9822844  
Fax: +44 115 9817784

## **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)**