

TUNTURI®

FitRun 70i

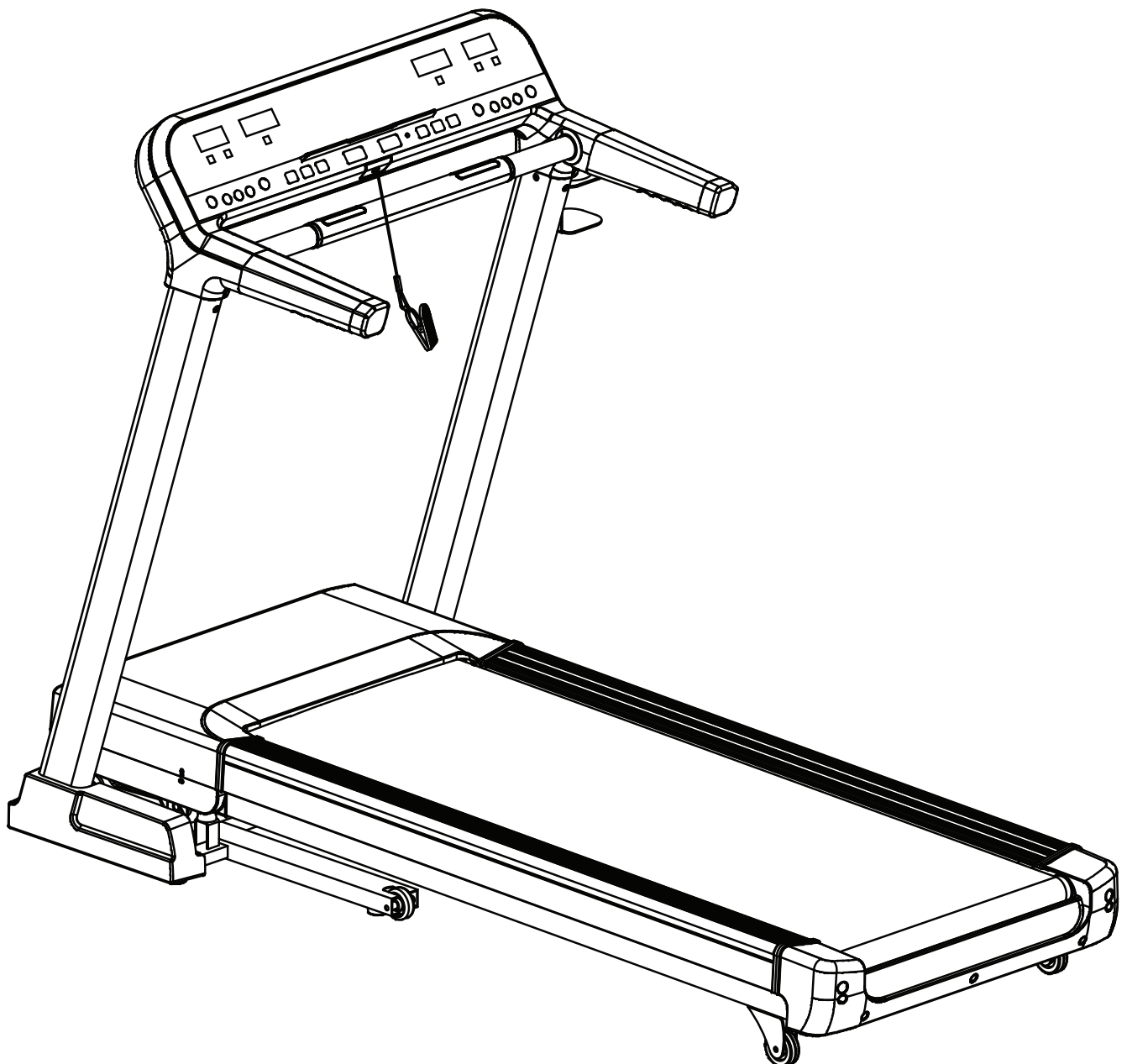
User manual
Uživatelský manuál

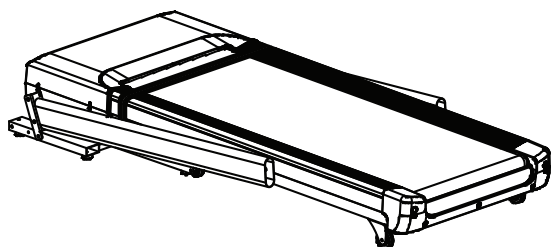


Attention Upozornění

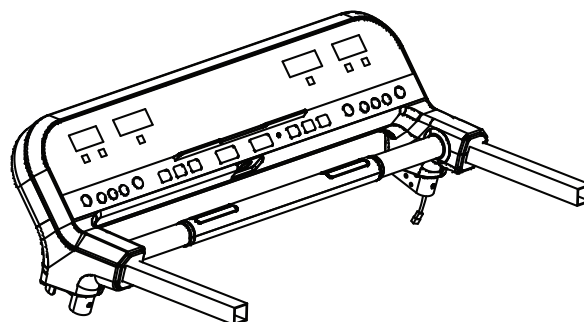
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod!

A

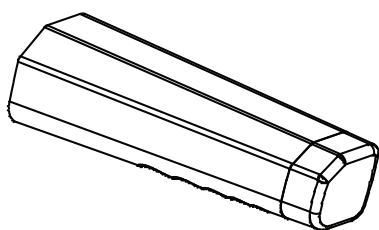


B

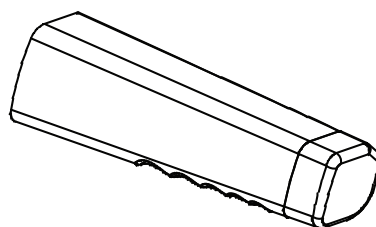
A



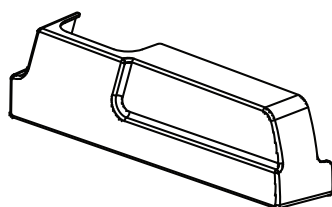
B



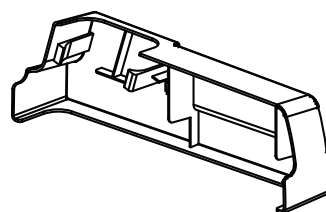
C05



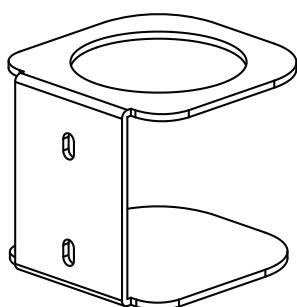
C06



C14



C15



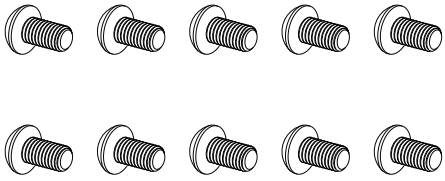
B01



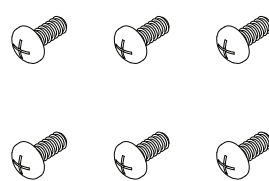
D07

C

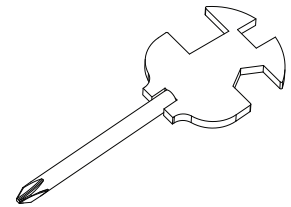
E13 Bolt (10x)
M8x15



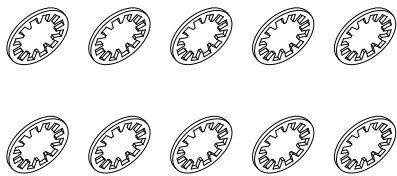
E22 Bolt (6x)
M5x15



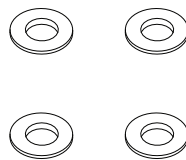
B08 Cross solid
wrench.



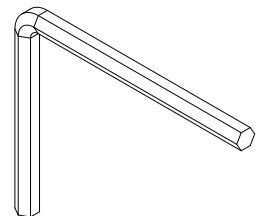
E32 Lock Washer (10x)
Ø8



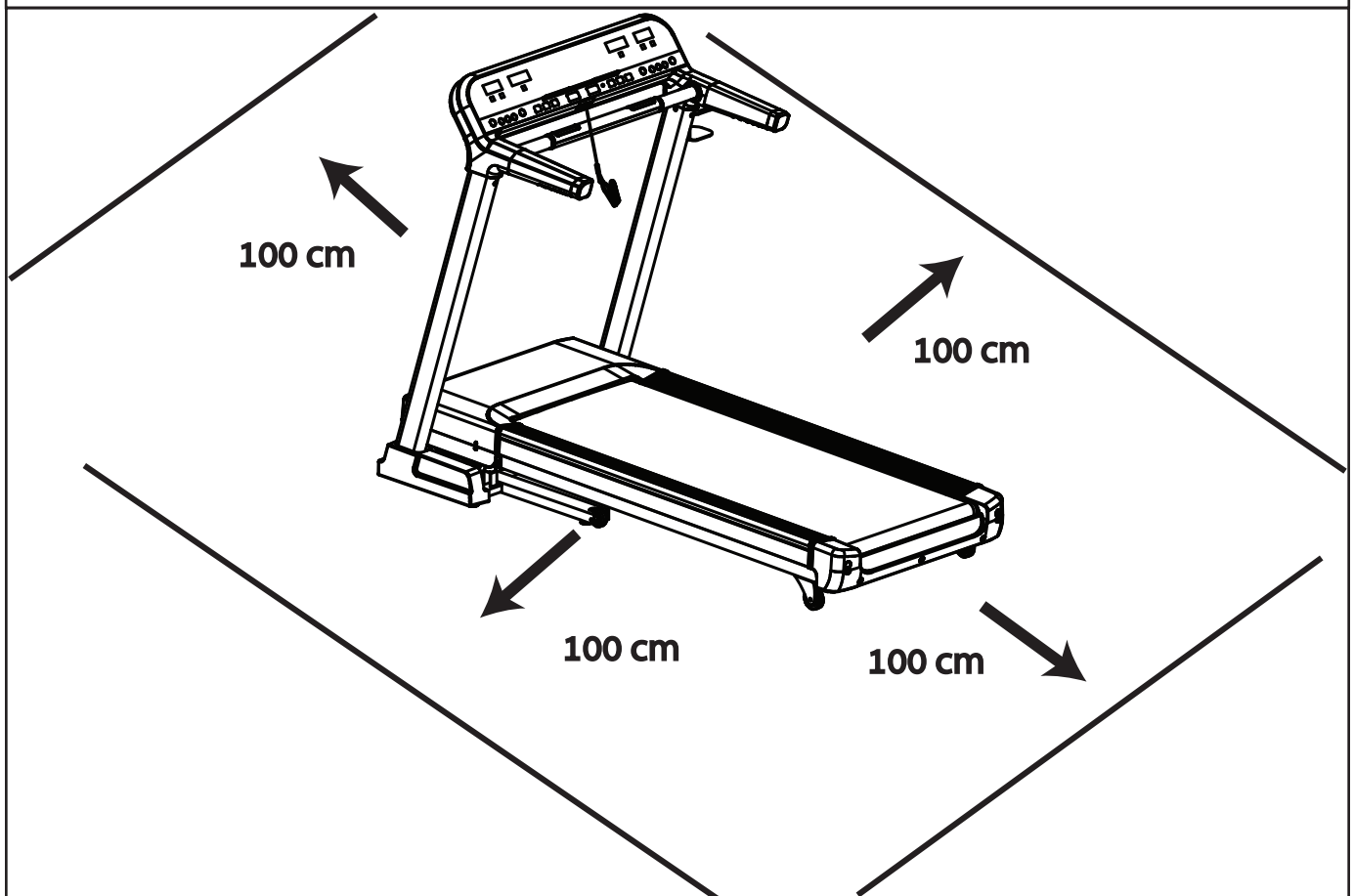
E39 Flat washer (4x)
Ø5*Ø13*1.0



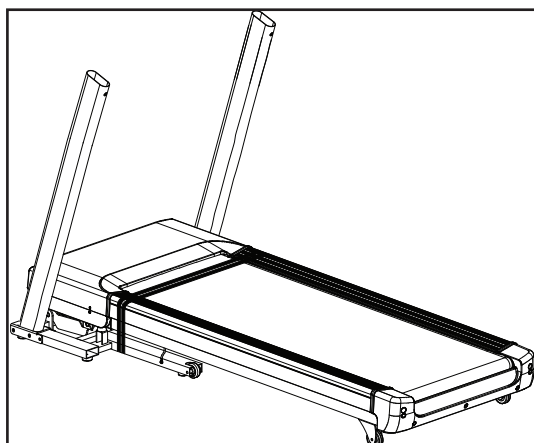
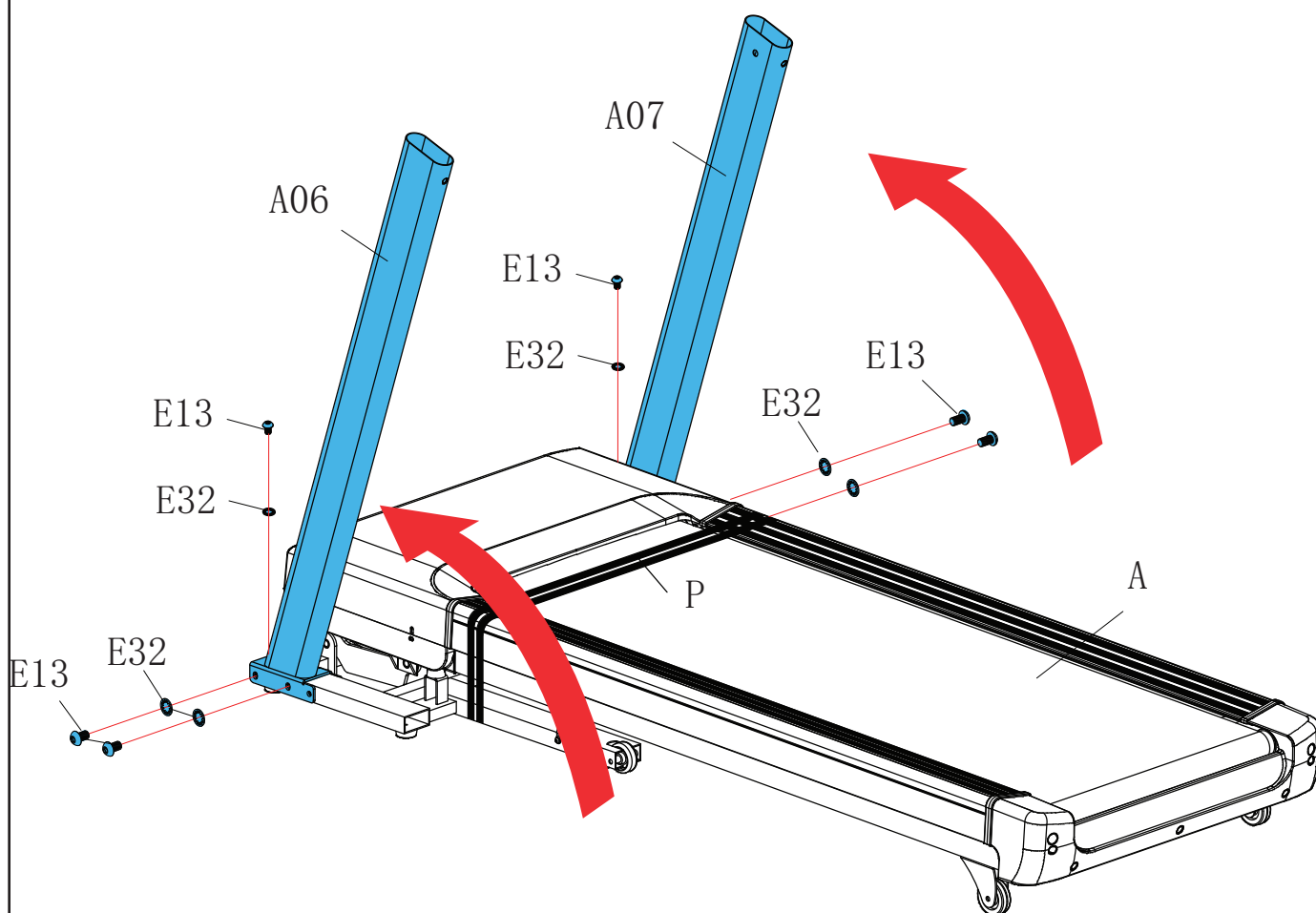
B09 Allen wrench
5#



D-0

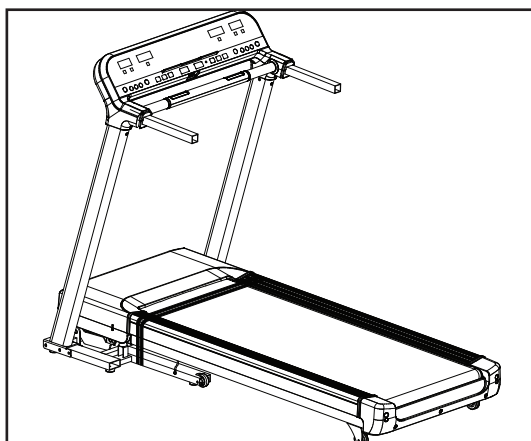
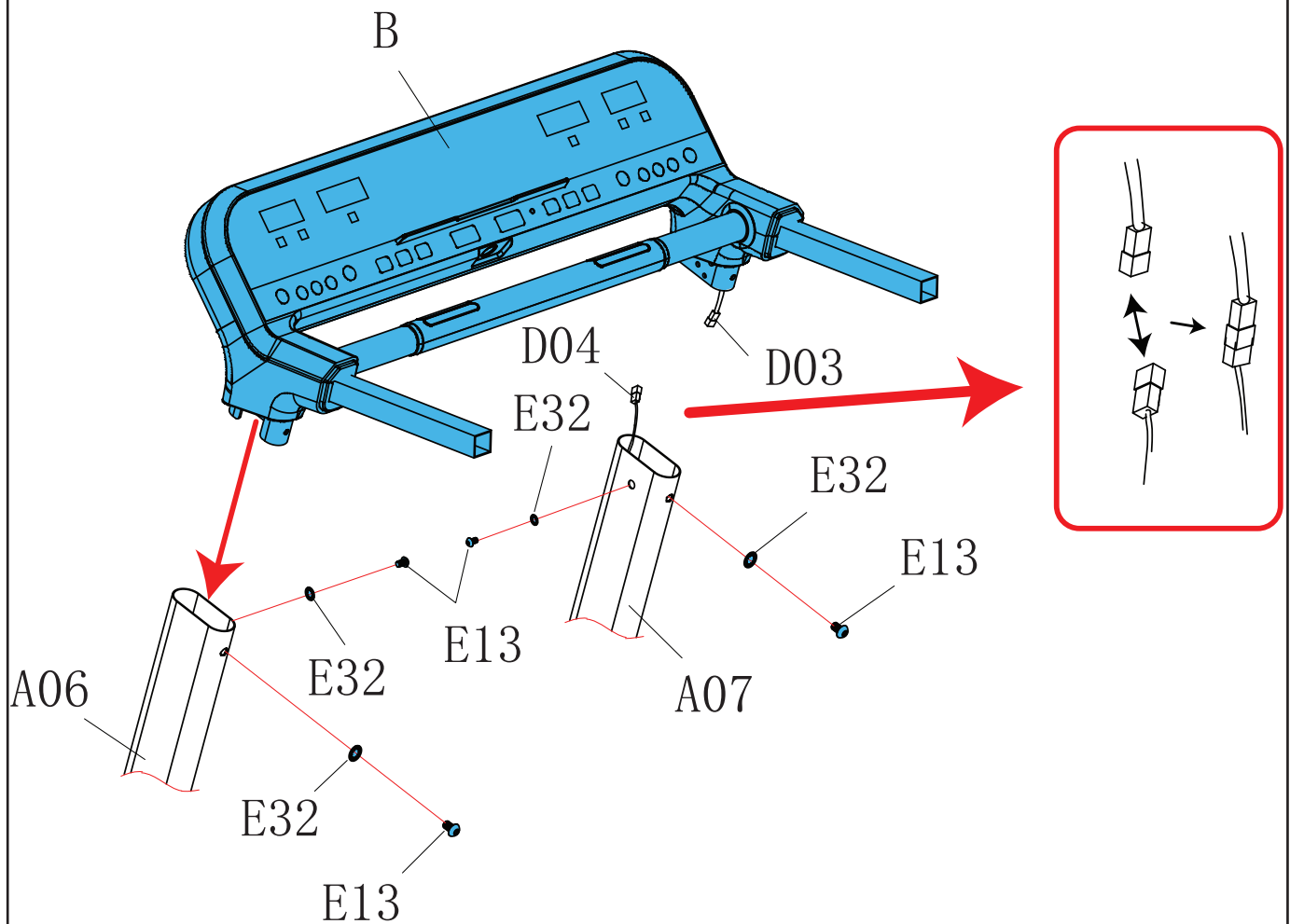


D-1



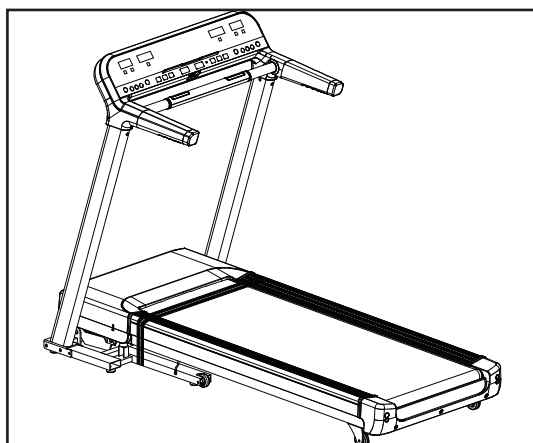
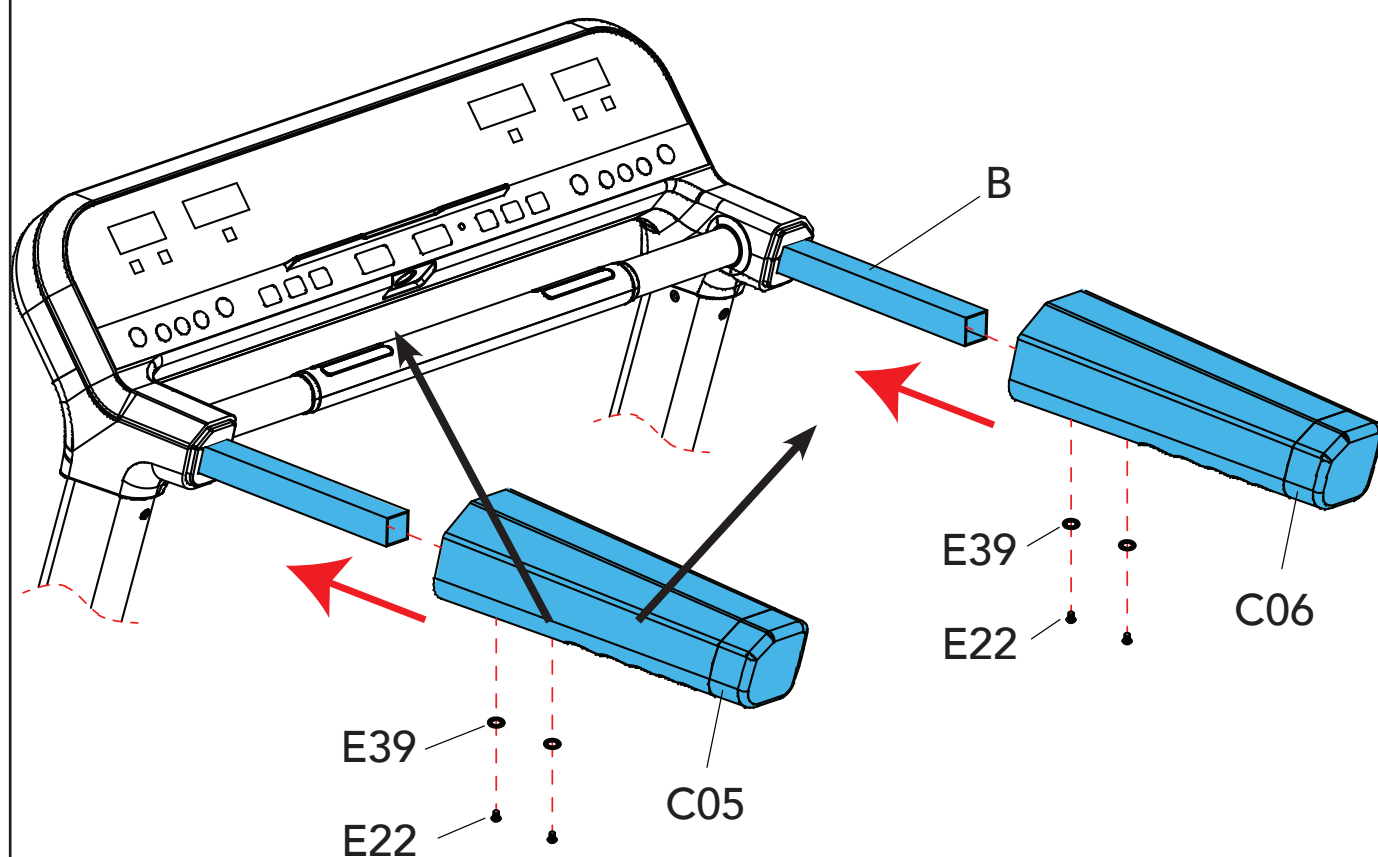
E13 Bolt (10x) M8x15 	E22 Bolt (6x) M5x15 	B08 Cross solid wrench.
E32 Lock Washer (10x) Ø8 	E39 Flat washer (4x) Ø5*Ø13*1.0 	B09 Allen wrench 5#

D-2



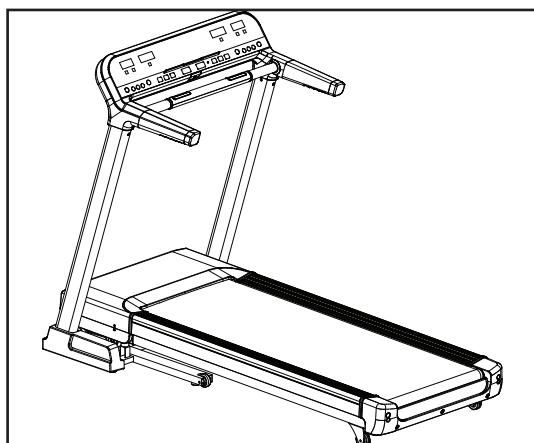
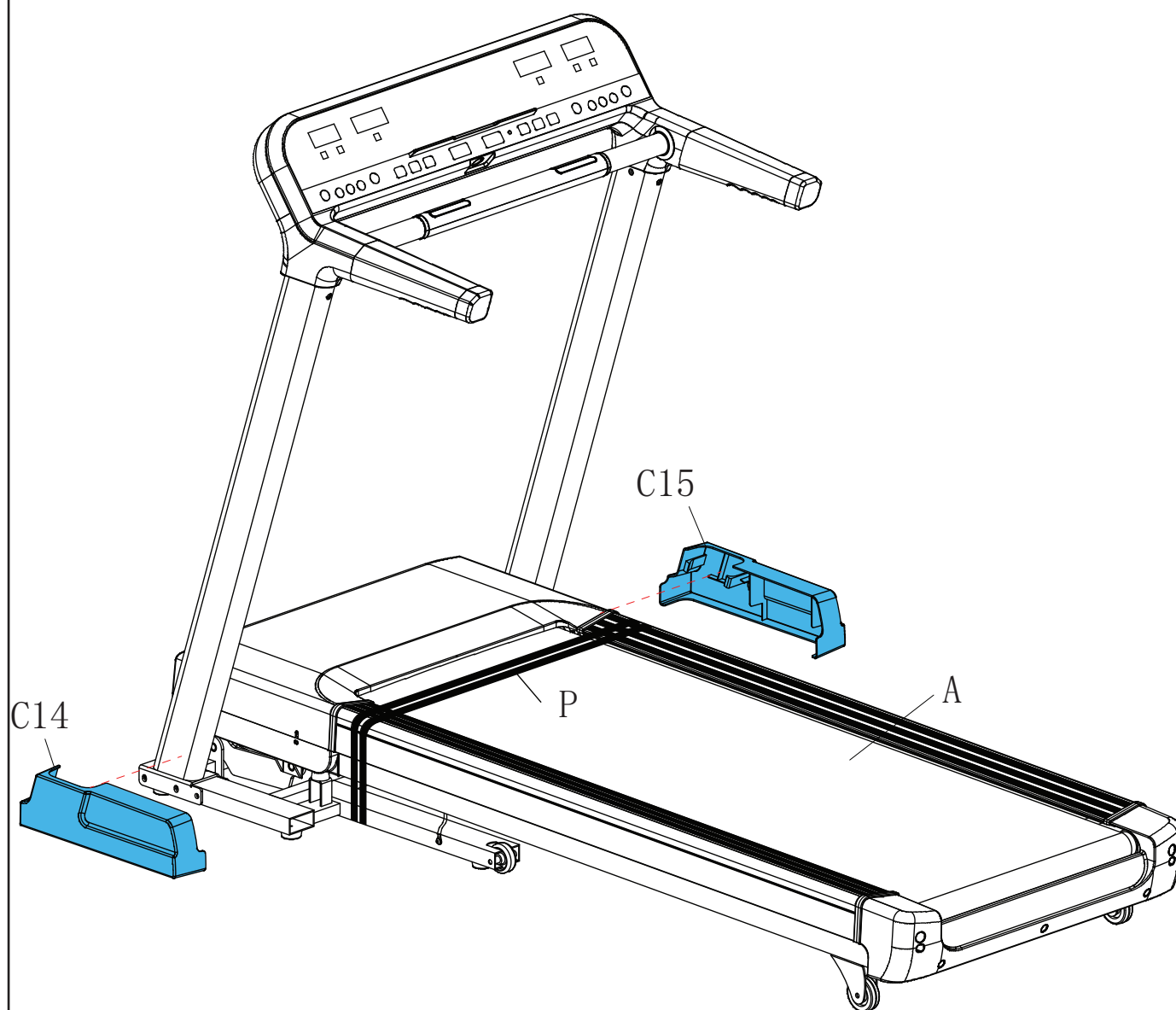
E13 Bolt (10x) M8x15 	E22 Bolt (6x) M5x15 	B08 Cross solid wrench.
E32 Lock Washer (10x) Ø8 	E39 Flat washer (4x) Ø5*Ø13*1.0 	B09 Allen wrench 5#

D-3



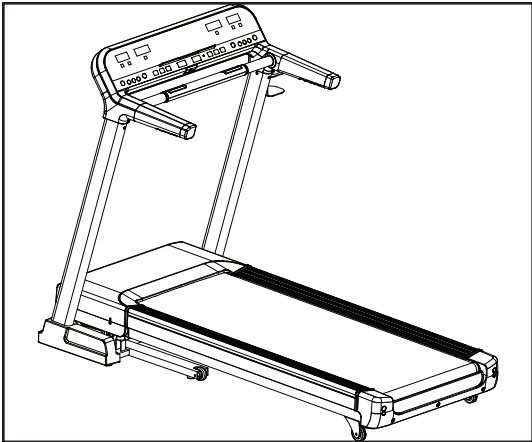
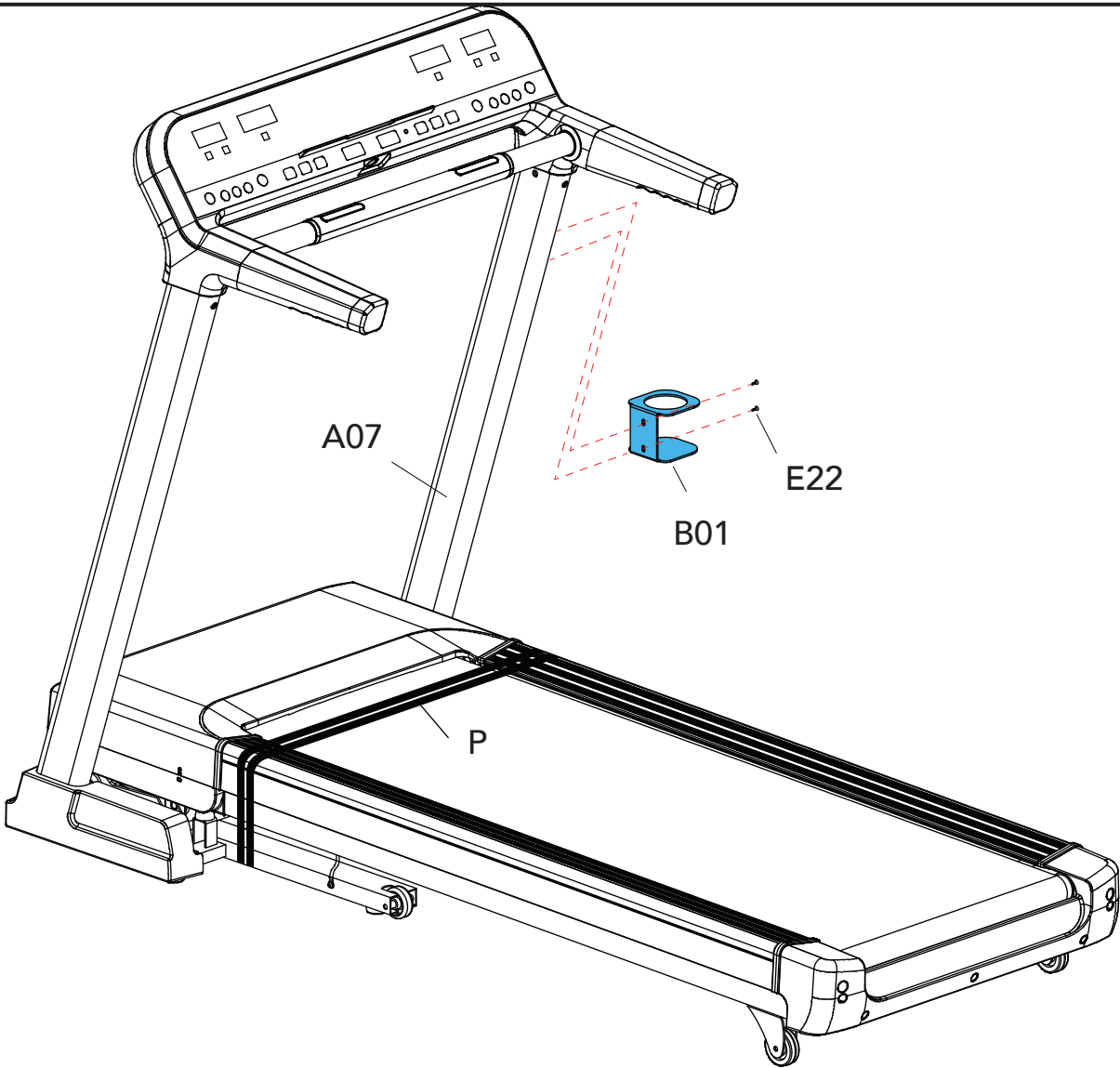
E13  Bolt (10x) M8x15	E22  Bolt (6x) M5x15	B08 Cross solid wrench.
 Lock Washer (10x) Ø8	E39  Flat washer (4x) Ø5*Ø13*1.0	B09 Allen wrench 5#

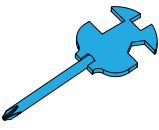
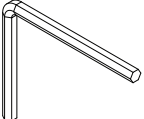
D-4



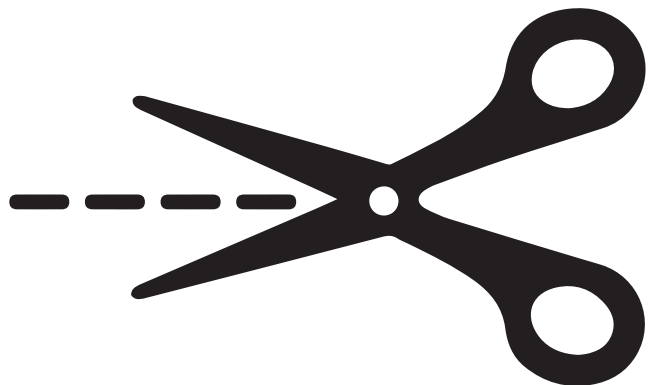
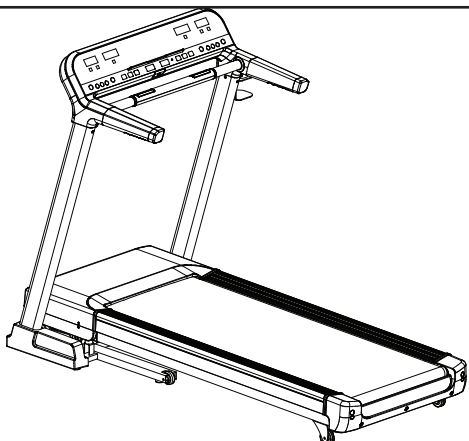
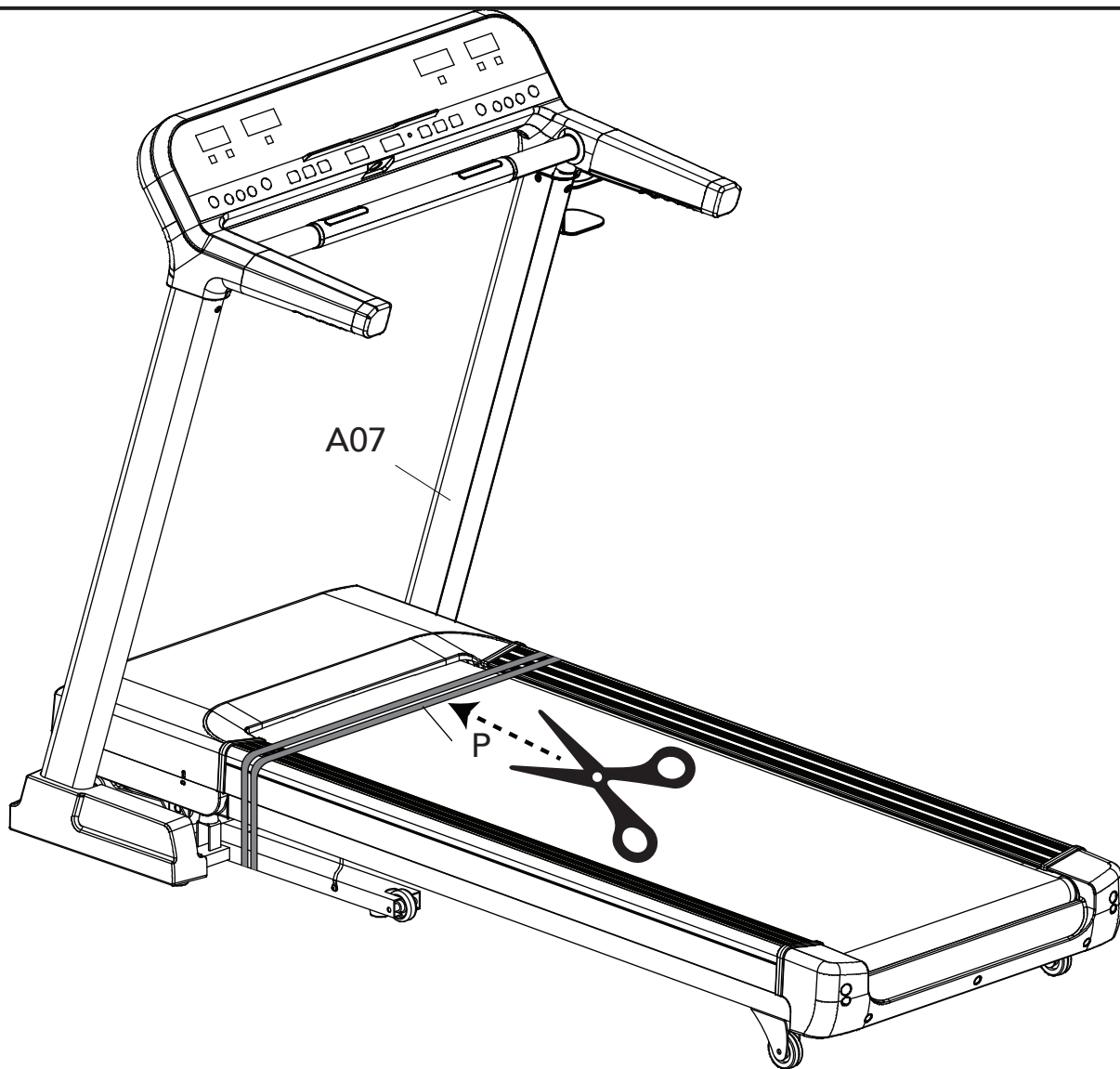
E13  Bolt (10x) M8x15	E22  Bolt (6x) M5x15	B08 Cross solid wrench.
E32  Lock Washer (10x) Ø8	E39  Flat washer (4x) Ø5*Ø13*1.0	B09 Allen wrench 5#

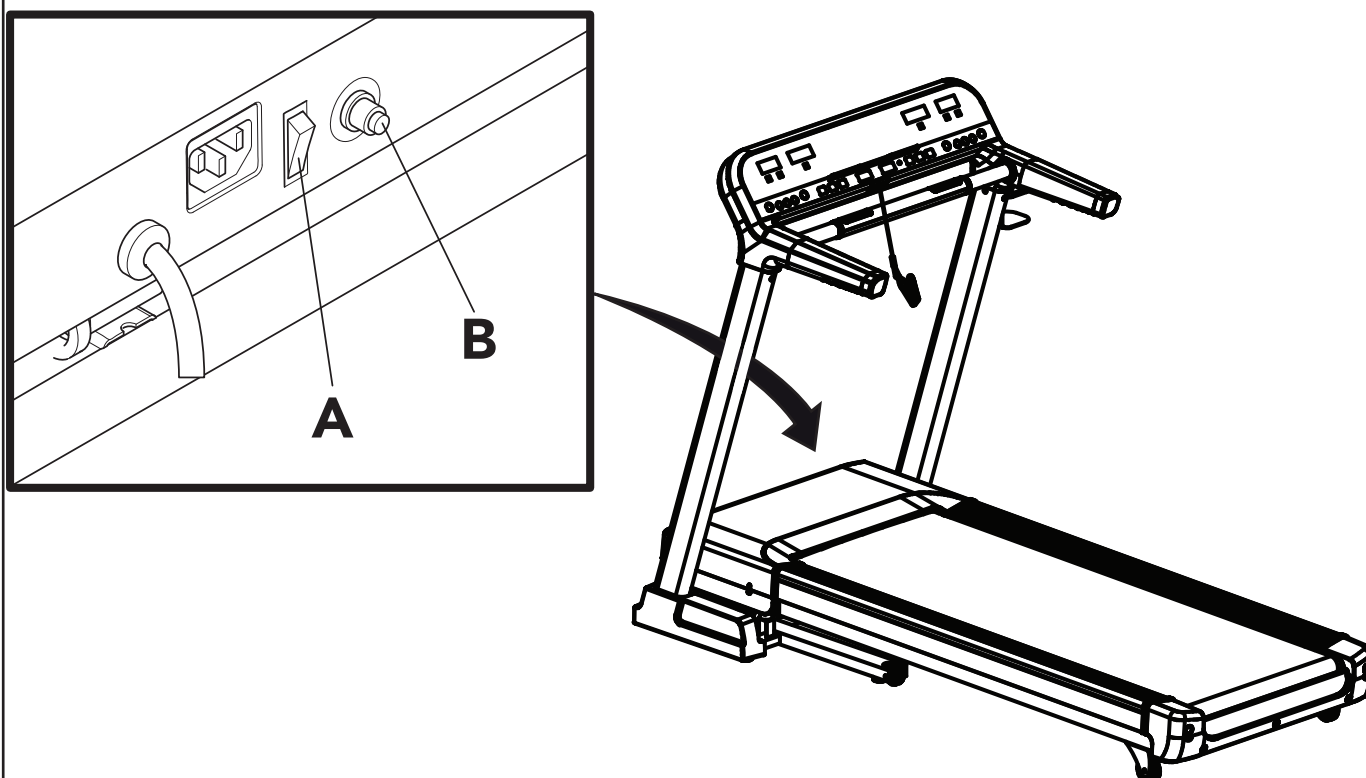
D-5

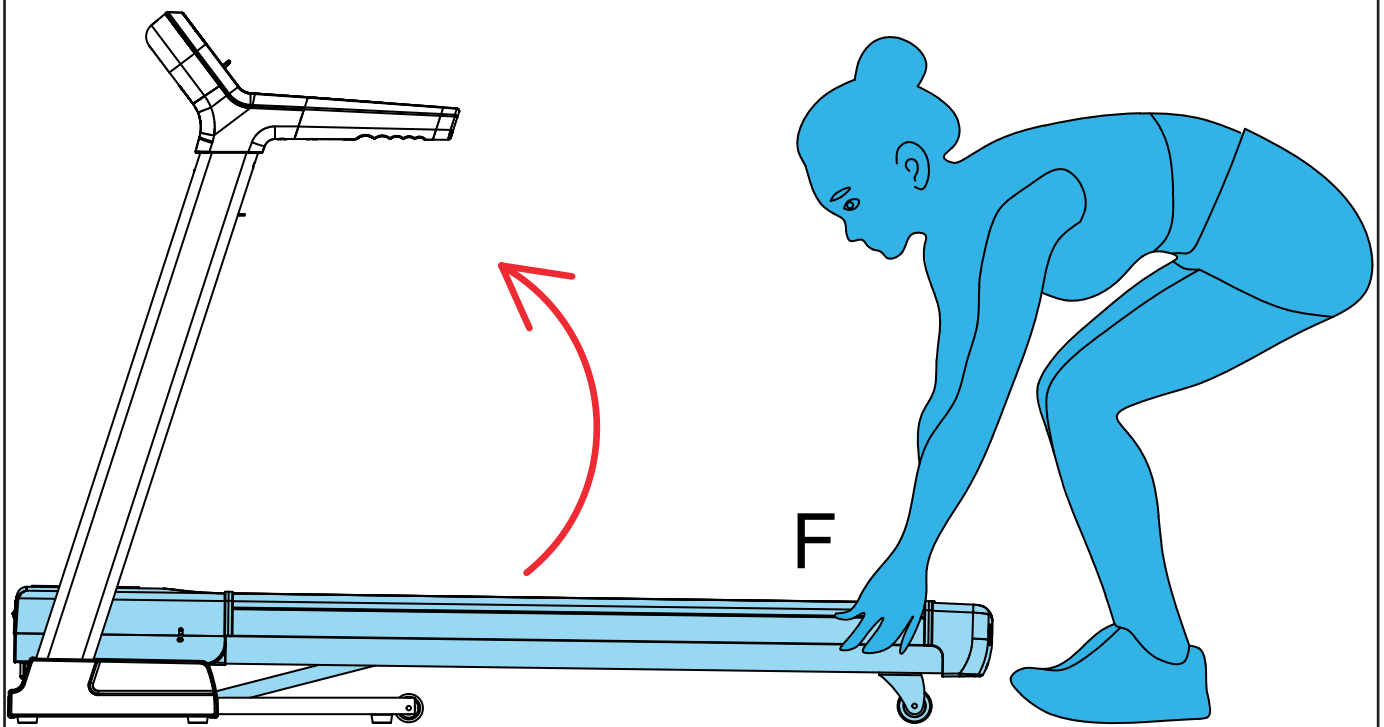
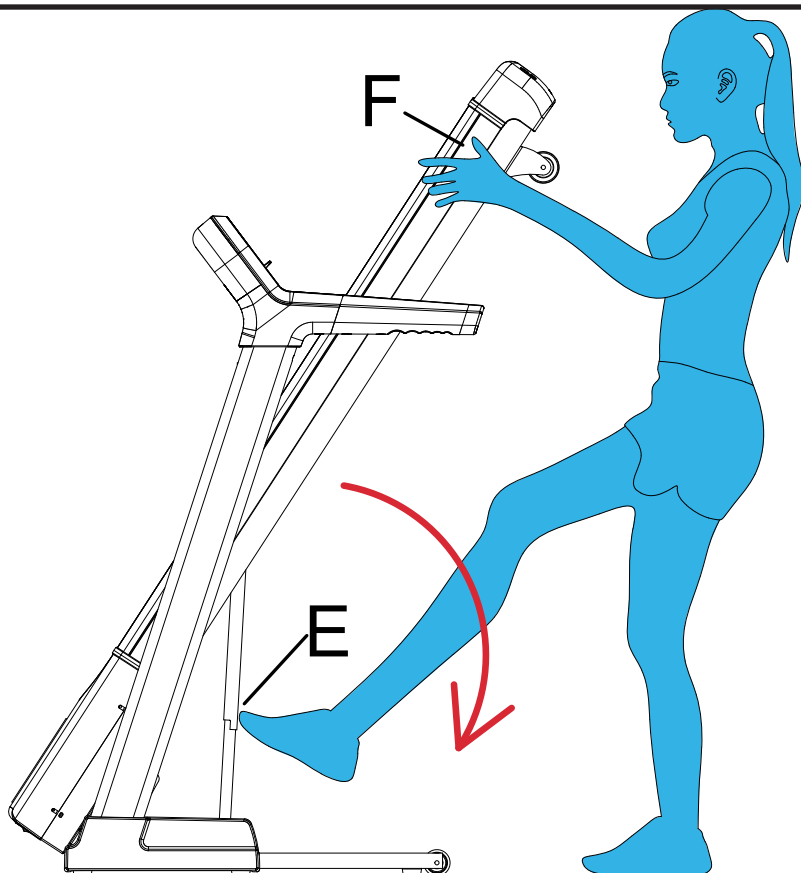


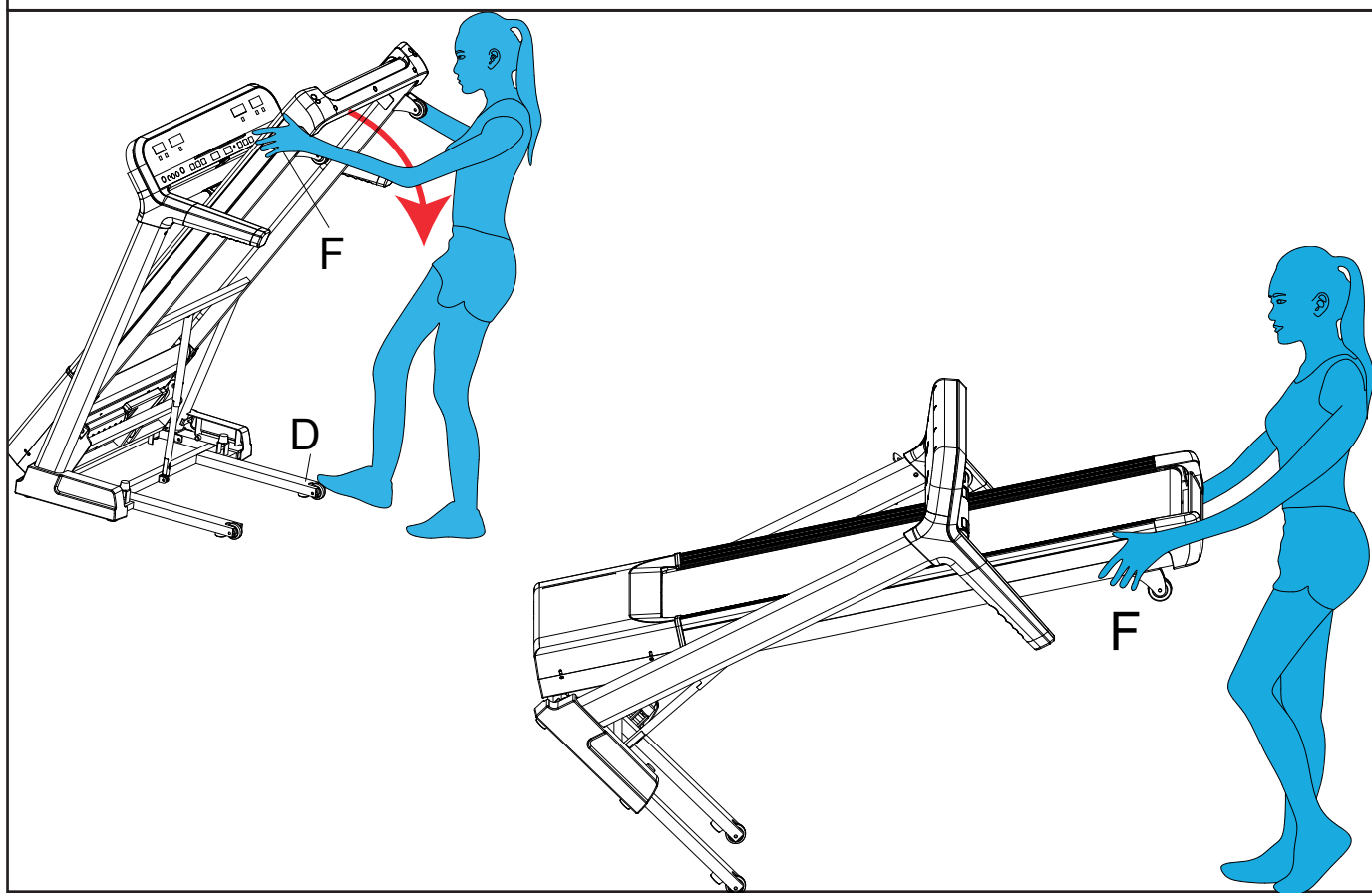
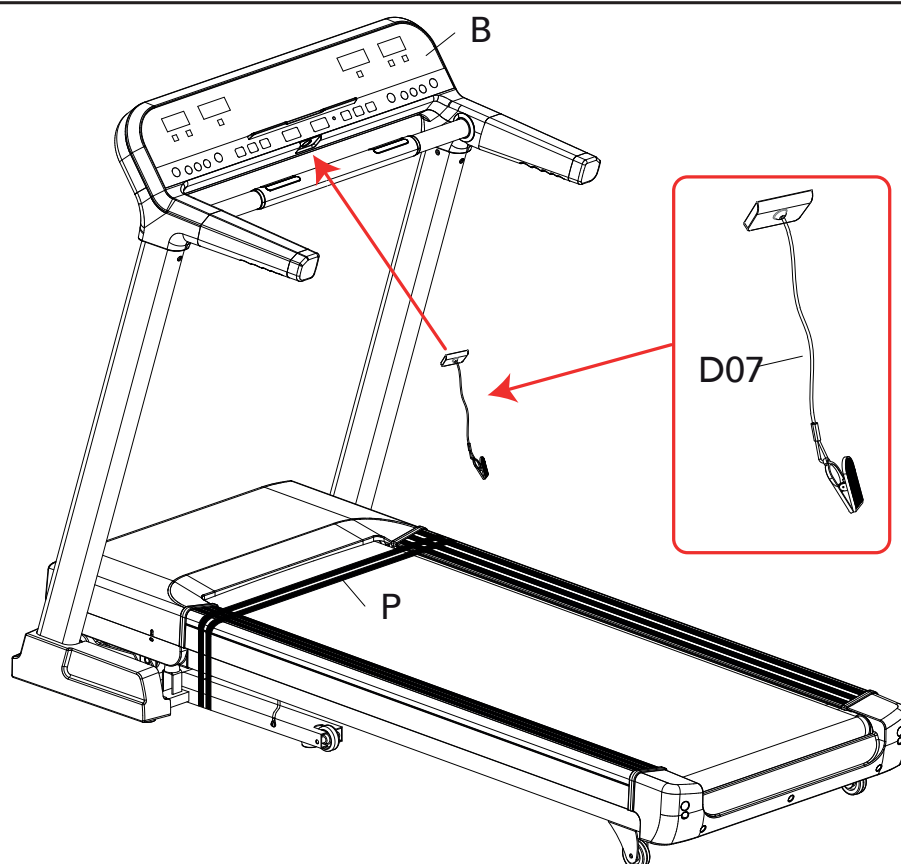
E13  Bolt (10x) M8x15	E22  Bolt (6x) M5x15	B08 Cross solid wrench.
E32  Lock Washer (10x) Ø8	E39  Flat washer (4x) Ø5*Ø13*1.0	B09 Allen wrench 5#
		
		

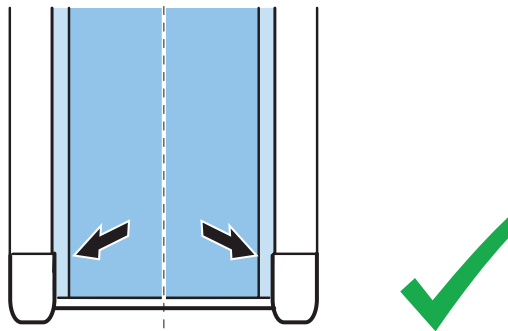
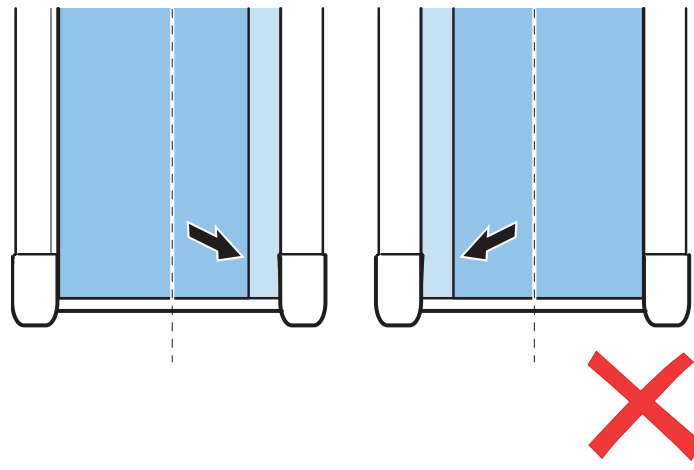
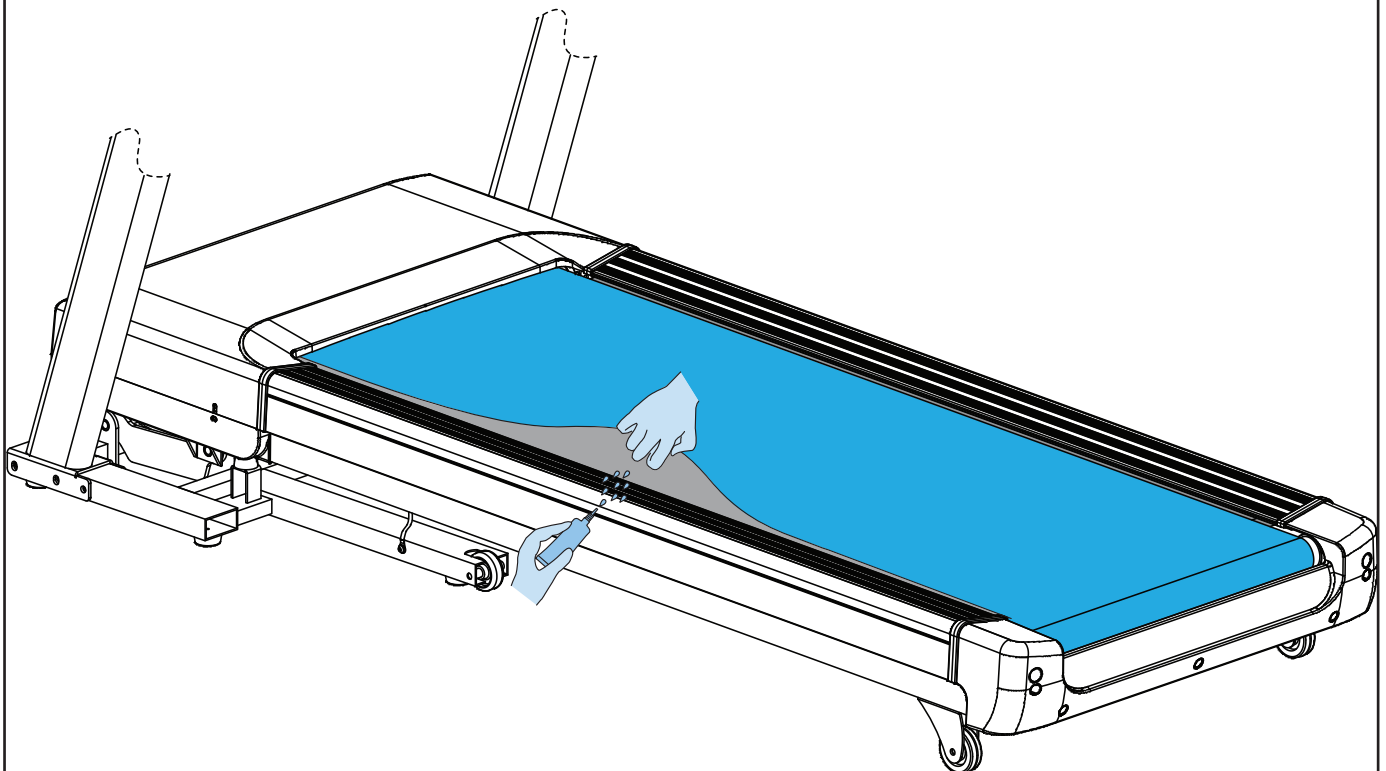
D-6

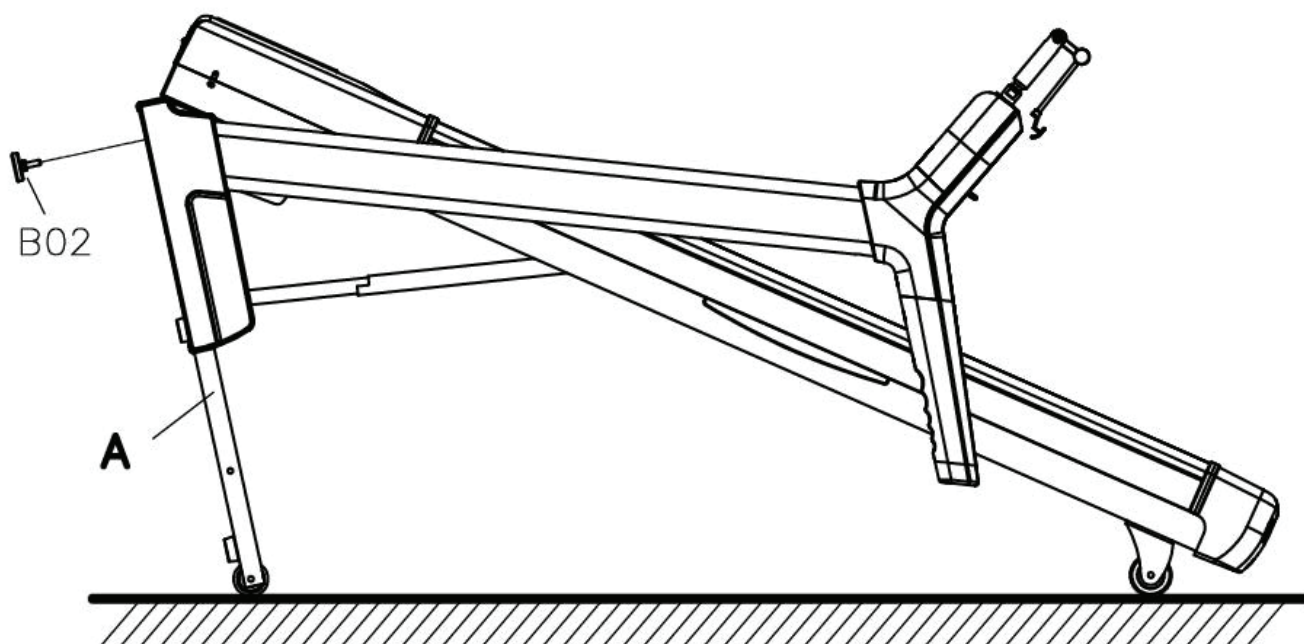
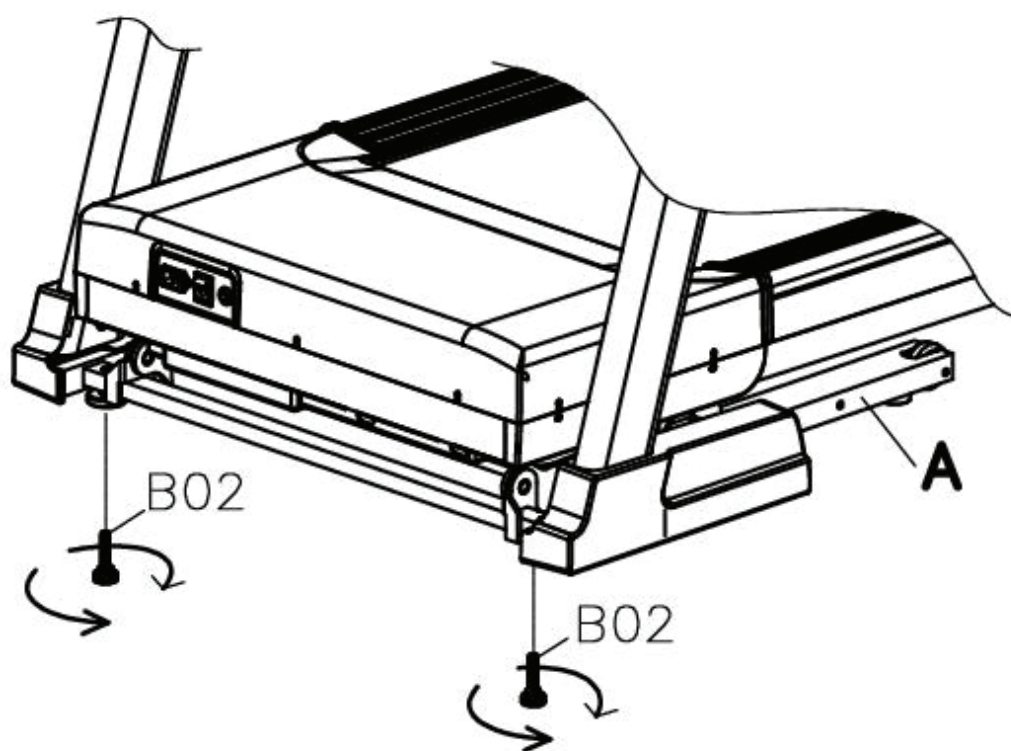


E-1**E-2**

F-1**F-2**

F-3**F-4**

F-5**F-6**

F-7A**F-7B**

G

Program	Stage	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
„P1 Manual“	Speed	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Incline	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
„P2 Weight loss“	Speed	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3
	Incline	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
„P3 Interval“	Speed	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8
	Incline	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
„P4 Hill Climb“	Speed	3	5	6	8	10	8	6	3	3	6	8	10	8	6	5
	Incline	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
„P5 Walk“	Speed	3	5	5	6	6	5	5	8	8	5	3	3	5	5	8
	Incline	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P6	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	Incline	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	Incline	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	Incline	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	Incline	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	Incline	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	Incline	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	Speed	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	Incline	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0

Speed = Rychlost

Incline = Sklon

Index

Treadmill	18
Safety warnings	18
Electrical safety	19
Description (fig. A)	19
Package contents (fig. B & C)	19
Assembly (fig. D)	19
Workouts	20
Exercise Instructions	20
Heart rate	20
Use	21
Console (fig. E-1)	22
Buttons ..	22
Explanation of display items	23
Programs	23
Quick start	23
Manual mode	23
Manual Own profile	24
End your workout	24
Warranty	25
Cleaning and maintenance	25
Lubrication (fig. F-4)	26
Troubleshooting	27
Transport and storage	27
Additional information	27
Technical data	27
Declaration of the manufacturer	28
Disclaimer	28

Treadmill

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

Important Safety Instructions

This 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:

Safety warnings



WARNING

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



WARNING

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C~35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C~45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.

- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 125 kg (275 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

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



CAUTION

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



CAUTION

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

Grounding Instructions

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



WARNING

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

Description (fig. A)

Your treadmill is a piece of stationary fitness equipment used to simulate walking or running without causing excessive pressure to the joints.

Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section "Description"



NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

Assembly (fig. D)



WARNING

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



CAUTION

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

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

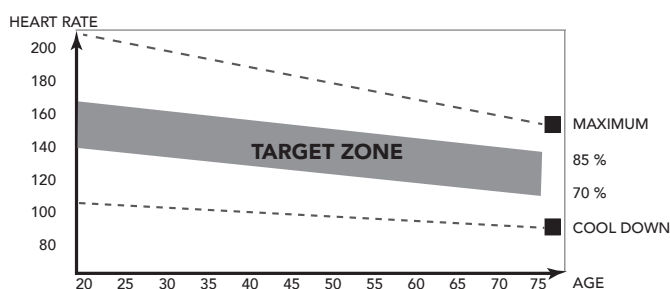
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle toning

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

Weight loss

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

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

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



NOTE

- Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slightly moist and constantly touching the skin. If the electrodes

are too dry or too moist, the heart rate measurement will become less accurate.



WARNING

- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heart rate chest belt.



CAUTION

- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 1.5 metres.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.



NOTE

- Do not use a heart rate chest belt in combination with the handpulse sensors.
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: $220 - \text{AGE}$. The maximum heart rate varies from person to person.



WARNING

- Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

Beginner 50-60% of maximum heart rate

Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advanced 60-70% of maximum heart rate

Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert 70-80% of maximum heart rate

Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Master power switch (fig. E-2A)

The equipment is equipped with a master power switch to shut down the equipment completely.

To start the equipment:

- Insert the mains plug into the equipment.
- Insert the mains plug into the wall socket.
- Set the master power switch to the on position.

To stop the equipment:

- Set the mains power switch to the off position.
- Remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the equipment.

Safety key (Fig F-4)

The equipment is equipped with a safety key that must be properly inserted into the console to start the equipment. If you remove the safety key from the console, the equipment will stop immediately.

- Insert the safety key into the slot in the console.
- Make sure that the clip of the safety key is properly attached to your clothing.

Make sure that the clip is not removed from your clothing before the safety key is removed from the console.

Circuit breaker (Fig. E-2B)

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



WARNING

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

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

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

**NOTE**

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

Unfolding and folding the equipment (fig. F1-F2)

The equipment can be unfolded for use (fig. F1) and folded for transport and storage (fig. F2).

Refer to the illustrations for the correct way of unfolding and folding the equipment.

**CAUTION**

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

Adjusting the support feet (fig. F7)

The equipment is equipped with 2 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.

- Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
- Tighten the lock-nuts to lock the support feet.

**NOTE**

- The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine.

Console (fig. E-1)**CAUTION**

- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.

**NOTE**

- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 10 minutes. Press any key to wake up console again when being in standby mode.

Buttons**Start**

- Start selected workout

Stop

- Pause the training (in workout mode).
- Stop the active training. (in pause mode)
- Clear value in programming mode.
- Reset console when press and hold for 2 seconds in "stop mode"

Incline up

- Increases the incline (0%~12% $\pm 1\%$).
- Scroll programs and change values in programming mode.

Incline Down

- Decreases the incline (0%~12% $\pm 1\%$).
- Scroll programs and change values in programming mode.

Incline hot keys.

Incline Hot Keys are set as: 6, 8 & 10 %.

For example, the incline level changes from any level to 8 % by pressing the Incline Hot Key 8.

Speed Up

- Increases the speed (0,8~20 km/h $\pm 0,1$ km/h).
- Pressing and holding will increase the speed faster.
- Scroll programs and change values in programming mode.

Speed Down

- Decreases the speed (0,8~20 km/h $\pm 0,1$ km/h).
- Pressing and holding will decrease the speed faster.
- Scroll programs and change values in programming mode

Speed hot keys:

Speed Hot Keys are set as: 6, 8 & 10 km/h.

For example, the speed changes from any speed to 8 KPH by pressing the Speed Hot Key 8.

Mode

- Select program mode.
- Confirm setting to enter next step in programming mode.
- During workout mode, change parameter for Speed/ Pulse & Calories/ Incline window.

Manual

- Select the program mode "Manual"(P-1) quickly.

Weight loss

- Select the program mode "Weight loss "(P-2) quickly.

Interval

- Select the program mode "Interval "(P-3) quickly.

Hill Climb

- Select the program mode "Hill Climb" (P-4) quickly.

Walk

- Select the program mode "Walk" (P-5) quickly.

Explanation of display items

Speed



- Shows the actual treadmill speed in workout mode.
- Shows target speed in programming mode.

Pulse



- Shows the pulse rate in workout mode, or "P" when no pulse is measured.

Distance



- Shows the ran distance workout mode.
- Shows the target distance when being in programming mode.
- Shows program selection when being in program mode.

Time



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



NOTE

- If Time window shows "OIL" message, check section "Lubrication" in this manual.

Calories



- Shows the consumed calories in workout mode.



NOTE

- This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment.

Incline



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



NOTE

- If there is no operation it will return to "calories" window after 30 seconds.

Parameter range table

Item	Units	Initial	Original data	Programming range	Display range
Time	Min:Sec	0:00	30:00	5:00~99:00	0:00~99:59
Incline	Step %	0	0	0~15	~15
Speed	Km/H	0.0	0.8	0.8~20	0.8~20
Distance	Km	0	1.0	0.50~99.9	0.00~99.9
Heart rate	Beats per minute	P	N/A	N/A	50~200
Calories	Kilo Calories	0	50	10.0~999	0.0~999

Programs

Quick start

- Press "START" button to start your workout without any pre-set settings.
- Treadmill will start at minimum speed of 0,8 Km/h, and maintains the current set incline setting.
- Adjust Speed / Incline manually at any time to change your workout, and stop/ pause at anytime.

Manual mode

- Press "MODE" button to open programming mode.
- Press "SPEED/ INCLINE" buttons to select P-1 program, press "MODE" button to confirm.
- Press "SPEED/ INCLINE" buttons to set your desired training time
Default training time is set on 30:00 minutes.
Range 5:00~99:00 min.

- Press "MODE" buttons to set your "DIST" (Distance) goal in KM.
Press "SPEED/ INCLINE" buttons to set your desired training distance.
Default Distance is set on 1.0 Km.
Range 0,5~99:00 Km.
- Press "MODE" buttons to set your "CAL" (Calories) goal in Cal.
Press "SPEED/ INCLINE" buttons to set your desired training calories.
Default calorie goal is set on 50 K.calories.
Range 10~999 K.Cal.
- Press "START" button to start your workout.

Manual Own profile

- Press "MANUAL" button to open programming mode. Display shows "P-1", and 30:00 as time goal setting.
- Press "SPEED/ INCLINE" buttons to set your desired training time, and press "MODE" to confirm.
- Press the "SPEED" buttons to set the speed.
Press the "INCLINE" buttons to set the incline.
Press and hold "MODE" key for 3 seconds to confirm and go to next programming stage.
- Repeat the above action to configure the other steps.
- Press the START/STOP button to start the program.

End your workout

- Pause your workout at any time by press "STOP" button once.
- Press "START" button to resume training when being in pause mode.
- Press and hold "STOP" button to stop workout and reset console.

Preset Programs (P1~P12)

The equipment has 12 pre-set programs with different profiles (Fig G).

- Press "MODE" button to open programming mode, keep pressing "MODE" button to select P-1~P12 program.
- Press "SPEED/ INCLINE" buttons to set your desired training time
Default training time is set on 30:00 minutes.
Range 5:00~99:00 min.
- Press "MODE" buttons to set your "DIST" (Distance) goal in KM.
Press "SPEED/ INCLINE" buttons to set your desired training distance.
Default Distance is set on 1.0 Km.
Range 0,5~99:00 Km.

- Press "MODE" buttons to set your "CAL" (Calories) goal in Cal.
Press "SPEED/ INCLINE" buttons to set your desired training calories.
Default calorie goal is set on 50 K.calories.
Range 10~999 K.Cal.
- Press "START" button to start your workout.

Body Fat

The Body Fat program is program to indicate your fiscal state, based on your body parameters and heart rate.

- Press and hold "MODE" for 3 seconds to open "FAT"(body fat) programming mode.
- Press "MODE" button to confirm and open programming mode.
- "F-1" is shown in Display:
Gender set mode: 01=Male/ 02=Female
Press "SPEED/ INCLINE" buttons to set gender, press "MODE/ ENTER" button to confirm.
- "F-2" is shown in Display:
Age set mode: 10~99 year
Press "SPEED/ INCLINE" buttons to set age, press "MODE" button to confirm.
- "F-3" is shown in Display:
Height set mode: 100~200 cm
Press "SPEED/ INCLINE" buttons to set height, press "MODE" button to confirm.
- "F-4" is shown in Display:
Weight set mode: 20~150 kg.
Press "SPEED/ INCLINE" buttons to set height, press "MODE" button to confirm.
- "F-5" is shown in Display:
Grab both hand-pulse sensor plates to start measuring process.
Display will display "----" in active mode.



CAUTION

- Holding the contact hand-grip heart rate measurement pads is required for this function.

Result Body fat test

<20	Too thin
20~25	Normal
26~29	Little overweight
>29	Too Fat

APP

- This console can connect with an APP on a smart device by Bluetooth (iOS & Android).

**NOTE**

- Tunturi only provides the option to connect your fitness console throughout a bluetooth connection. Therefore Tunturi cannot be held responsible for damage, or malfunctioning of products other than Tunturi products.
- Check the www.Tunturi-Fitness.com website for extra information.

Warranty

Warranty terms

The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by Tunturi New Fitness BV for that particular equipment. The product-specific approved environment is stated in the Owner's Manual provided with your equipment.

Warranty conditions

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

Warranty coverage

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

Warranty limitations

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

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

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

procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered.

Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Cleaning and maintenance

**WARNING**

- Before cleaning and maintenance, remove the mains plug from the wall socket.
- Do not use solvents to clean the equipment.
- Do not block the ventilation openings. Keep the ventilation openings clear from dust, dirt and other obstructions.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Clean the visible parts of the equipment with a vacuum cleaner with a small suction nozzle
- Regularly check that all screws and nuts are tight.

Belt and Running Deck

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

Lubrication (fig. F-4)

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



WARNING

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



CAUTION

- Only lubricate the running belt if necessary. If you apply too much lubricant, the running belt will slip easily due to lack of friction.
- Stand steadily on the running belt.
- Take hold of the front handlebar and push the running belt with your feet so that it slides back and forth. The running belt must move smoothly and evenly without making sound.
- If the running belt does not move smoothly and evenly or if the running belt does not move at all, touch the underside of the running belt with your fingertips to check the lubrication:
 - If you feel lubrication or your fingertips are shiny, there is sufficient lubrication on the running belt.
 - If you do not feel lubrication or your fingertips are dusty or rough, apply lubricant (15-20 ml) in the middle of the running deck under the running belt and let the equipment operate at 5km/h for at least 5 minutes.
 - After lubrication, do not fold the equipment before having done a workout for 20 minutes with a speed of at least 5 km/h. The lubricant will be spread evenly over the running belt.

Belt Dust

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

General Cleaning

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

Belt adjustments

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

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

Running belt tracking adjustment

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

The treadmill is designed to keep the running belt reasonably centered while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with no one on it. After a few minutes of use, the running belt should have a tendency to center itself. If, during use, the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary.

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

To set running belt tracking (fig. F-5)

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

Remember, a small adjustment can make a dramatic difference!

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

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



NOTE

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

Troubleshooting

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

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

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

Error codes

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

Transport and storage



WARNING

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



CAUTION

- Before folding the equipment, make sure that the incline is 0%. If the incline is not 0%, folding will damage the mechanism.
- Move the equipment as shown (fig. F3). Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface. Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in the upright position (fig. F1). Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Additional information

Packaging disposal

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

End of life disposal

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

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Mains voltage	VAC	220~240
Mains frequency	Hz	50-60
Motor	HP	3.0
Speed	Km/h	0.8~20
Incline	%	0%~15%
Length	Cm	193
Width	Cm	90
Height	Cm	127
Weight	Kg	77
Max. user weight	Kg	125

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HB), 89/336/EEC. The product therefore carries the CE label.

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2017 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change.
Specifications can be changed without further notice.

Tento návod je českým překladem z originální anglické verze a nemohou z něj být nárokována žádná překladatelská práva

INDEX

Trenažér	29
Bezpečnostní instrukce	29
Bezpečnost práce s elektřinou	30
Popis (obr. A)	30
Obsah balení (obr. B & C)	30
Montáž (obr. D)	30
Cvičení	31
Cvičební instrukce	31
Srdeční tep	31
Použití	32
Počítač (obr. E-1)	33
Tlačítka ..	33
Vysvětlení displeje	33
Programy	34
Rychlý start	34
Manuální mód	34
Záruka	35
Cleaning and maintenance	35
Mazání (obr. F-4)	36
Poruchy a chyby	36
Přesun a uskladnění	37
Doplňující informace	37
Technické údaje	37
Prohlášení výrobce	37
Výrobce	37

Trenažér

Vážení zákazníci, vítáme Vás ve světě Tunturi!
Děkujeme Vám za zakoupení toho fitness produktu, který je určený pro domácí použití.
Vaše volba naznačuje, že skutečně chcete investovat do svého zdraví a kondice; také ukazuje, že si opravdu ceníte vysoké kvality a stylu. S posilovacím strojem Tunturi jste si vybrali za tréninkového partnera vysoce kvalitní, bezpečný a motivující produkt. Ať už jsou vaše tréninkové cíle jakékoli, jsme si jisti, že jich s tímto posilovacím strojem dosáhnete. Informace k používání posilovacího stroje a způsobů účinného tréninku naleznete na internetových stránkách Tunturi www.tunturi.cz

Důležité upozornění

Tento uživatelský manuál je důležitou součástí vašeho běžeckého trenažéru. Přečtěte si jej pečlivě před zahájením cvičení.

Bezpečnostní instrukce



Upozornění

- Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytne vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte



Upozornění

- Měření srdečního tepu může být nepřesné, dbejte na své zdraví a nepřečnujte své možnosti. V případě nevolnosti vyhledejte okamžitě lékaře.
- Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav.
- Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.
- Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.
- Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozvíčkou a zakončete zklidňující fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Stroj není určen pro používání venku.
- Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním.
- Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu.
- Během tréninku snáší stroj teploty prostředí +10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách 5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.
- Kolem stroje ponechejte minimálně 100 cm volného prostoru.
- Pokud mají stroj povoleno používat děti, je zapotřebí zajistit dohled a poučit je, jak stroj správně používat, přičemž je třeba mít na zřeteli fyzický a duševní rozvoj dítěte a jeho povahu. Také dbejte na to, aby byl zajištěn bezpečný odstup domácích zvířat od produktu při přepravě nebo během jeho používání při tréninku.
- Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.
- Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.
- Nikdy nesundávejte kryty.
- Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.
- Při nasedání na stroj i sesedání z něj se přidržujte řídítek.
- Cvičte ve vhodném oděvu a obuvi.

- Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.
- Tento produkt je vybaven brzdovým systémem regulovaným na základě rychlosti.
- Další informace o záručních podmínkách naleznete v záruční knížce přiložené k produktu.
- Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování
- nebo údržbu popsaných v této příručce.
- Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 125 kg.
- Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami.

Bezpečnost práce s elektřinou

(Pouze zařízení vybavené elektrickým zdrojem)

- Před užitím zkontrolujte, zda voltáž elektrické zásuvky odpovídá voltáži stroje
- Nepoužívejte prodlužovací kabel
- Udržujte všechny kabely z dosahu topení, oleje a ostrých hran
- Nezasahujte a neměňte hlavní elektrický kabel
- Nepoužívejte přístroj, je-li hlavní elektrický kabel poškozen. Kontaktujte svého prodejce.
- Vždy rozmotejte celý elektrický přívodní kabel
- Dbejte na to, aby přívodní elektrický kabel nevedl pod žádným nábytkem, kobercem ani jinými objekty.
- Dbejte na to, aby přívodní elektrický kabel nevisel a nemohlo o něj být omylem zavaděno
- Nenechávejte přístroj zapojený do elektrické zásuvky bez dozoru
- Netahejte přívodní kabel z elektrické zásuvky silou
- Vytáhněte přívodní kabel z elektrické zásuvky vždy, když stroj není používán a vždy před sestavováním a rozkládáním přístroje



Upozornění

- Pokud voltáž v zásuvkách kolísá více než 10%, může dojít k poškození vašeho trenažéru. Za takových podmínek trenažér také ztrácí záruku. Pokud máte podezření na kolísání proudu, kontaktujte svého elektrikáře.



Upozornění

- NIKDY nepoužívejte elektrické zásuvky RCD - Residual Current Device (v U.S.A ver.= GFCI). Tak jako u jiných elektrospotřebičů a dbejte na něj při přesunu na jiné místo. s velkým motorem může docházet k častým výpadkům. Udržujte přívodní elektrický kabel v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

Informace k uzemnění

Tento trenažér musí být při zapojení do elektrické sítě uzemněn, aby nedošlo k jeho poškození nebo riziku přenosu elektrického šoku na uživatele. Trenažér je vybaven kabelem s uzemňovacím kolíkem, používejte jej proto tedy pouze se zapojením do elektrické zásuvky s uzemněním.



Upozornění

- Nesprávně uzemněná zásuvka může být pro vás nebezpečná. Pokud si nejste jisti typem vašich zásuvek, kontaktujte elektrikáře. Nikdy neupravujte zakončení hlavního kabelu trenažéru a nepoužívejte adaptér ani prodlužky.

Popis (obr. A)

Tento trenažér je určený pro domácí použití. Simuluje pohyb reálného běhu bez zatěžování kloubů

Obsah balení (obr. B & C)

- Balení obsahuje součástky uvedené na obrázku B.
- V balení naleznete šroubky a matice uvedené v obrázku C.



INFO

- Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce.

Montáž (obr. D)



Upozornění

- Montáž provádějte v pořadí, jak je uvedeno na obrázcích.
- S trenažérem manipulujte vždy jen za pomoci druhé osoby.



Upozornění

- Trenažér umísťujte vždy jen na rovný a pevný povrch.
- Doporučujeme vyžít ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
- Zajistěte nejméně 100 cm volného prostoru kolem všech stran stroje.
- Při montáži postupujte dle obrázků.

Cvičení

Trénink na veslařském trenažéru je skvělé aerobní cvičení, vycházející z principu, že cvičení by mělo být patřičně lehké, ale přitom dlouhodobé. Aerobní cvičení vychází ze zlepšování maximálního tělesného příjmu kyslíku, což naopak vede ke zlepšování vytrvalosti a kondice. Schopnost těla spalovat tuk jako palivo přímo závisí na jeho kapacitě přijímat kyslíku. Aerobní cvičení by mělo být především příjemné. Během tréninku byste se měli zapotit, ale neměli byste lapat po dechu. Cvičit byste měli nejméně třikrát týdně po 30 minutách, abyste dosáhli základní kondiční úrovně. Udržet se na této úrovni vyžaduje několik tréninků týdně. Po dosažení základní kondice je možno ji snadno zlepšovat pouhým zvyšováním počtu tréninků. Cvičení se vždy projeví hmotnostním úbytkem, protože jde o jediný způsob, jak doplňovat energii spalovanou tělem. Právě proto je vždy vhodné kombinovat pravidelné cvičení se zdravou dietou. Člověk držící dietu by měl cvičit denně – zpočátku 30 minut nebo méně a postupně zvyšovat denní tréninkovou dávku až na jednu hodinu. Měli byste začít pomalu a při nízkém odporu, protože náročné cvičení může vystavit srdce a oběhový systém nadměrné zátěži. Se zlepšující se kondicí můžete postupně zvyšovat zátěž a rychlost.

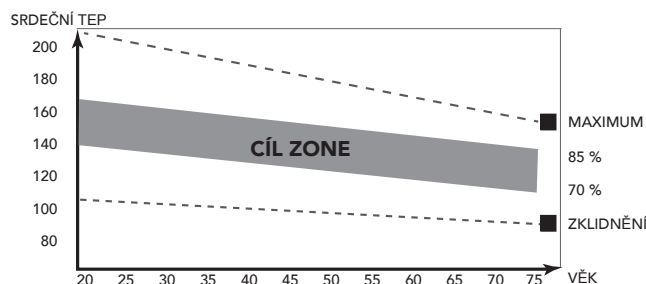
Cvičební instrukce

Rozcvičení a zahřátí

Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže. Předvedete křečím a svalovému poškození.

Fáze posilování

Fáze, kdy je Vaše tělo nejvíce namáháno a svaly jsou nejpružnější. Během cvičení je důležité udržovat stále tempo bez výkyvů. Měli byste dosáhnout následujících hodnot srdečního pulsu pro nejefektivnější výkon. Hodnota správného pulsu závisí také na Vašem věku.



V ideální zóně pulsu cvičte 15-20 minut.

Zklidnění a protažení

Fáze, ve které se zklidňuje Váš kardiovaskulární systém a svaly se uvolňují. Zvolněte tempo a pokračujte zvolna 5 minut a poté se protáhněte. Doporučujeme cvičení rozdělit rovnoměrně během týdne a režim dodržovat,

necvičte nárazově.

Rýsování svalů

Pokud chcete dosáhnout vyrýsování svalů, je potřeba mít nastaven co nejvyšší odpor. Cvičení musí být intenzivní a namáhavé.

Snížení váhy

Důležité je pravidelný cvičební režim. Čím déle a pravidelněji budete cvičit, tím více kalorií spálíte. Dodržujte hodnotu svého ideálního srdečního pulsu během cvičení, při těchto hodnotách je spalování kalorií nejefektivnější.

Srdeční tep

Měření pulsu (pomocí ručních senzorů)

Senzory na rukojetích zaznamenají Váš tep, pokud budete mít dlaně položeny na obou senzorech zároveň. Pro správné měření musí být Vaše pokožka lehce vlhká a dlaně položeny na senzorech nepřetržitě. Pokud je Vaše kůže příliš suchá nebo příliš vlhká, může být měření nepřesné.



INFO

- Nepoužívejte ruční senzory zároveň s hrudním pásem. Když pro své cvičení zvolíte limit maximální hodnoty pulsu a tato hodnota bude přesáhnutá, ozve se alarm.
- Když pro své cvičení zvolíte limit maximální hodnoty pulsu a tato hodnota bude přesáhnutá, ozve se alarm.

Měření srdečního pulsu (pomocí hrudního pásu)

Měření pomocí hrudního pásu je nejpřesnějším typem měření. Měření probíhá díky elektrodám umístěným na hrudním pásu, který použijete dle instrukcí uvedených na jeho obalu. Elektrody vysílají zaznamenaný puls do přijímače počítače a ten hodnoty zobrazí. Pro správné měření musí být Vaše pokožka lehce vlhká a kontakt na senzorech nepřetržitý. Pokud je Vaše kůže příliš suchá nebo příliš vlhká, může být měření nepřesné.



Upozornění

- Pokud máte kardiostimulátor, konzultujte použití hrudního pásu se svým lékařem!



Upozornění

- Pokud se v místnosti vyskytují další zařízení (hrudní pásy), mohou se jejich signály navzájem rušit, proto dodržujte nejméně 1,5m rozestup mezi jejich užitím.
- Pokud je aktivní jen jeden přijímač (na počítači) a více vysílačů (pásů), zajistěte, aby pouze jeden vysílač byl v dosahu přijímače.



INFO

- Hrudní pás vždy umísťujte na holou kůži pod oblečení. Pokud byste pás umístili na oblečení, žádný signál by nebyl zaznamenán.
- Pokud nastavíte maximální limit pro měření pulsu, alarm se ozve pokaždé, když tento limit přesáhnete.
- Vysílač na hrudním pásu musí být v dosahu 1m od metru od přijímače (počítače) a elektrody dostatečně navlhčeny, aby byl signál správně zachycen.
- Některé látky v oblečení (polyester, polyamid atd.)
- vytváření statickou elektřinu a mohou ovlivnit naměřený výsledek.
- Mobilní telefony, televize a jiná elektronická zařízení vytvářejí elektromagnetické pole, které může ovlivnit výsledek měření.

Maximální srdeční tep (během tréninku)

Krátké sekvence s vysokou zátěží zvyšují maximální sílu a svalovou hmotu, delší sekvence při nižší zátěži zlepšují postavu a zvyšují vytrvalost. Nejdříve si zjistěte svou maximální tepovou frekvenci, tj. Stav, kdy vaše tepová frekvence při zvyšující se zátěži už dál nestoupá. Pokud neznáte svou maximální tepovou frekvenci, použijte prosím jako vodítko následující vzorec: $220 - \text{věk}$ Jde o průměrné hodnoty, maximální hodnota je individuální.



Upozornění

- Nikdy svůj maximální tepový limit nepřekračujte!

Začátečník

50-60% maxima srdečního tepu

Vhodné také pro osoby snažící se udržet hmotnost, rekonvalescenty a ty, kteří dlouho necvičili. Doporučují se tři cvičení týdně v délce alespoň půl hodiny. Pravidelným cvičením se značnělepší výkonnost dýchacího a oběhového systému a toto zlepšení rychle pocítíte.

Pokročilý

60-70% maxima srdečního tepu

Perfektní pro zlepšování a udržování kondice. Už přiměřená zátěž rozvíjí účinně srdce a plíce, pokud trénujete minimálně 30 minut alespoň třikrát týdně. Pro další zlepšování kondice zvyšujte buď frekvenci, nebo zátěž, ale ne obojí současně!

Expert

70-80 % maxima srdečního tepu

Cvičení na této úrovni vyhovuje pouze nejzdatnějším jedincům a předpokládá dlouhodobé vytrvalostní tréninky.

Použití

Hlavní vypínač (obr. E-2A)

Trenažér je vybaven hlavním vypínačem, který vypínačem, kterým jej lze zcela vypnout.

Zapnutí:

- Vsuňte přívodní kabel do trenažéru.
- Vsuňte konec kabelu do elektrické zásuvky
- Zapněte hlavní vypínač do pozice ON

Vypnutí:

- Vypněte hlavní vypínač do pozice OFF
- Vytáhněte přívodní kabel z elektrické zásuvky
- Vytáhněte kabel ze zařízení

Bezpečnostní klíč (obr. F-4)

Trenažér je vybaven bezpečnostním klíčem, který chrání uživatele v případě nehody či pádu. Vložte bezpečnostní klíč do příslušné zdířky a při užívání trenažéru umístěte jeho druhý konec na své oblečení. V případě pádu se klíč ze zdířky vytrhne a stroj se okamžitě zastaví.

Trenažér není možné spustit, dokud není klíč znovu ve zdířce. Po ukončení cvičení sejměte konec klíče ze svého oblečení.

Pojistky (obr. E-2B)

Trenažér je vybaven pojistkami, které chrání stroj v případě elektrického přepětí. Pokud dojde k přepětí je nutné pojistku stisknout. Pokud je trenažér vypnut, vypojte jej z elektrické sítě, stiskněte pojistky a znovu trenažér zapojte do elektriky. Pokud dojde k vypnutí pojistek trenažéru, zkontrolujte také vaše domácí pojistky.



Upozornění

- Dříve než stisknete pojistku, ujistěte se, zda je přívodní kabel vypojen z elektrické sítě.

Pokud se trenažér náhle vypne, restartujte jej následovně:

- Vytáhněte hlavní přívodní kabel z trenažéru.
- Stiskněte pojistky trenažéru.
- Připojte kabel zpět do trenažéru.



INFO

- Některé druhy domácích elektrických pojistek nejsou vhodné pro tento typ elektrického spotřebiče, může se tedy stát, že budou pojistky vypadávat. V tom případě zkontrolujte jejich kompatibilitu, případně kontaktujte elektrikáře.

Rozkládání a skládání trenažéru (obr. F1-F2)

Trenažér může být rozložen ke cvičení (obr. F1) a složen pro přesun a skladování (obr. F2).

Podívejte se na obrázky, jak to správně udělat.



Upozornění

- Před skládáním trenažéru se ujistěte, že je sklon nastaven na 0%. Pokud by to tak nebylo, mohlo by dojít k poškození stroje.

Nastavení podpěr (obr. F7)

Trenažér je vybaven 2 podpěrami. Nejsou na pevně, je možné je nastavit dle potřeby, pokud stroj není stabilní.

- Otáčejte podpěrou, dokud není stroj ve stabilní poloze.
- Utáhněte matice na podpěře.



INFO

- Trenažér je nejstabilnější, když jsou obě podpěry vysunuty co nejméně. Před jakýmkoliv přesunem trenažéru podpěry zasuňte dovnitř.

Počítač (obr. E-1)



Upozornění

- Počítač nesmí být vystaven přímému slunci.
- Pokud počítač přijde do styku s vlhkostí či potem, okamžitě jej očistěte suchým hadrem.
- Na počítač si nelehejte.



INFO

- Pokud není počítač používán, po 10 minutách nečinnosti se automaticky přepne do režimu spánku. Aktivujete jej stiskem jakéhokoliv tlačítka.

Tlačítka

Start

- Zahájí cvičení.

Stop

- Stiskněte pro pozastavení tréninku (během tréninku).
- Zastaví cvičení. (mimo trénink)
- Vynuluje hodnoty při nastavení.
- Vyresetuje počítač při delším držení déle než 2 vteřiny.

Sklon nahoru (Incline)

- Zvyšuje sklon (0%~12% ±1%).
- Přepíná mezi programy a nastavuje hodnoty

Sklon dolů (Incline)

- Snižuje sklon (0%~12% ±1%).
- Přepíná mezi programy a nastavuje hodnoty.

Zkratky pro sklon (Incline)

- Zkratky sklonu jsou nastaveny na: 6, 8 & 10 %.
- Například stiskem tlačítka 8 se okamžitě sklon nastaví na 8 %

Zrychlení (Speed)

- Zvýšení rychlosti (0,8~20 km/h ±0,1km/h).
- Stiskem a dlouhým držením se mění hodnoty rychleji.
- Přepíná mezi programy a nastavuje hodnoty.

Zpomalení (Speed)

- Zpomalení rychlosti (0,8~20 km/h ±0,1km/h).
- Stiskem a dlouhým držením se mění hodnoty rychleji.
- Přepíná mezi programy a nastavuje hodnoty.

Zkratky pro rychlost: (Speed)

Zkratky rychlostí jsou nastaveny na 6, 8 & 10 km/h. Například stiskem tlačítka 8 nastavíte rychlost pásu okamžitě na 8 km/h.

Mode

- Tlačítko potvrzuje výběr programů.
- Potvrzuje nastavení a přesunuje k dalšímu kroku.
- Během cvičení mění parametry rychlosti, pulsu, kalorií a sklonu.

Manual (manuální)

- Vybírá program "Manual"(P-1) .

Weight loss (hubnutí)

- Vybírá program "Weight loss "(P-2)

Interval

- Vybírá program "Interval "(P-3)

Hill Climb

- Vybírá program "Hill Climb "(P-4)

Walk

- Vybírá program "Walk" (P-5)

Vysvětlení displeje

Speed (Rychlost)



- Zobrazuje aktuální rychlost trenažéru.
- Zobrazuje cílovou rychlost při nastavování.

Pulse (Puls)



- Zobrazuje aktuální puls ne nebo jen "P", pokud není žádný puls zaznamenán.

Distance (Vzdálenost)



- Zobrazuje uběhnutou vzdálenost
- Zobrazuje cílovou hodnotu vzdálenosti při nastavování.

- Zobrazuje program při nastavení programů

Time (Čas)



- Zobrazuje čas probíhajícího cvičení
- Zobrazuje cílový čas cvičení během nastavování



INFO

- Pokud okénko času zobrazuje "OIL", podívejte se na kapitolu mazání a pás je třeba namazat

Calories (Kalorie)



- Zobrazuje počet kalorií spálených během cvičení.



INFO

- Naměřená data jsou pouze orientační a nemohou být považovány za lékařsky přesné.

Incline (Sklon)



- Zobrazuje aktuální nastavení sklonu.
- Zobrazuje cílovou hodnotu sklonu během nastavování.



INFO

- Pokud není zaznamenána žádná aktivita, okénko se samo přepne na kalorie po 30 vteřinách.

Parametry rozmezí tabulky

Položka	Jednotka	Začátek	Originální data	Rozmezí programů	Rozmezí displeje
Čas	Min:Sek	0:00	30:00	5:00~99:00	0:00~99:59
Sklon	Step %	0	0	0~15	~15
Rychlost	Km/H	0.0	0.8	0.8~20	0.8~20
Vzdáleno	Km	0	1.0	0.50~99.9	0.00~99.9
Srdeční	Tepy za minutu minutu	P	N/A	N/A	50~200

Kalorie	Kilo Kalorie	0	50	10.0~999	0.0~999
---------	--------------	---	----	----------	---------

Programy

Rychlý start

- Stiskněte "START" pro zahájení cvičení bez nastavených hodnot.
- Trenažér se spustí na nejnižší rychlosti 0,8 Km/h a s původním nastavením sklonu.
- Změňte si rychlost nebo sklon manuálně.
- Pro ukončení cvičení stiskněte Stop.

Manuální mód

- Stiskněte "MODE" tlačítko pro otevření nastavení.
- Stiskněte tlačítko "SPEED/ INCLINE" a vyberte P-1 program, stiskněte "MODE" pro potvrzení výběru.
- Stiskněte "SPEED/ INCLINE" tlačítko pro nastavení požadovaného času tréninku.
- Přednastavený čas je 30:00 minut. Rozmezí 5:00~99:00 min.
- Stiskněte "MODE" pro nastavení vzdálenosti "DIST" (Vzdálenost) v KM.
- Stiskněte "SPEED/ INCLINE" nastavte požadovanou vzdálenost.
- Přednastaveno je 1.0 Km. Rozmezí 0,5~99:00 Km.
- Stiskněte "MODE" a vyberte "CAL" (kalorie)
- Stiskněte "SPEED/ INCLINE" pro nastavení požadované hodnoty kalorií.
- Přednastaveno je 50 kalorií. Rozmezí 10~999 Kalorií.
- Stiskněte "START" pro zahájení cvičení.

Vlastní profil

- Stiskněte "MANUAL" pro otevření nastavení. Zobrazí se "P-1", a čas je přednastaven na 30:00 minut
- Stiskněte "SPEED/ INCLINE" a nastavte požadovaný čas tréninku, stiskněte "MODE" pro potvrzení
- Stiskněte "SPEED" pro nastavení rychlosti
- Stiskněte "INCLINE" pro nastavení sklonu. Stiskněte a držte "MODE" déle než 3 vteřiny pro potvrzení
- Opakujte předchozí kroky pro nastavení všech hodnot
- Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

Ukončení cvičení

- Pro zastavení cvičení stiskněte "STOP" jednou
- Dalším stiskem "START" znovu spustíte trénink
- Stiskněte a držte "STOP" pro ukončení cvičení a

HRC program řízený tepovou frekvencí

Nejefektivnějšího cvičení dosáhnete bezesporu pomocí programu, který jednoduše spustíte stisknutím tlačítka **MODE** a to několikrát za sebou, nežli přeskáčete až na programy HP1 nebo HP2. Jedním stisknutím nastavíte program HP1, druhým stisknutím nastavíte program HP2, rozdíl v nich je v dosažení maximální rychlosti. Program HP2 umožňuje dosažení vyšší rychlosti nežli je tomu u programu HP1. Více k nastavení programu najdete níže:

Pro použití HRC programu je nutné využití hrudního pásu, který velmi často nebývá součástí dodávky a je nutné ho přikoupit.

Spárování s hrudním pásem probíhá automaticky, pokud by k němu nedocházelo stačí zmáčknout 2x tlačítko **STOP**, aby se pás dostal do základního nastavení a spárování začne opět probíhat samo automaticky.

Po výběru programu **HP1** nebo **HP2** se rozbliká hodnota, která představuje délku tréninku, mělo by být přednastaveno **30 minut**, což můžete změnit pomocí tlačítka **+/-** u rychlosti. Jakmile délku nastavíte, použijte tlačítko **"MODE"**, díky kterému se dostanete k nastavení věku a horní hranice tepové frekvence.

Nastavení věku umožňuje následné nastavení horní hranice tepové frekvence a to právě v závislosti na zadaném věku. Věk můžeme nastavit v rozmezí 15-80 let.

Pro základní výpočet hranice TF můžete také použít základní vzorec a to odečíst od hodnoty níže právě Váš věk - tím zjistíte maximální hranici TF (tepová frekvence).

horní hranice TF muži = 220 - věk

horní hranice TF ženy = 230 - věk

Na displeji počítače na nás bliká přednastavený věk 30 let, který opět můžeme hravě upravit jako čas tréninku a to tlačítky **+/-** u rychlosti. Můžeme nastavit věk od 15 do 80 let.

Jakmile máme nastaveno můžeme potvrdit opět tlačítkem **MODE**, které nás zároveň přepne na další hodnotu, kterou je nastavení horní hranice tepové frekvence. Tu nastavíme opět úplně stejným způsobem jako čas a věk tlačítky **+/-** u rychlosti. Nyní už zbývá jen nastavený HRC program spustit, což uděláme tlačítkem **START**. Hodnotu horní hranice TF je možné nastavit v rozmezí (dle věku) 84 - 195.

Při nastavení tepové frekvence je dále potřeba vzít v potaz i cíl našeho cvičení tak, aby při vašem tréninku bylo dosaženo co nejlepších výsledků.

Pro příklad jsou v tabulce běžně udávané hodnoty, jak si tepovou frekvenci nastavit v závislosti na tom, čeho chceme dosáhnout, resp. na co je náš trénink právě zaměřen.

ZÓNA	AKTIVITA	HRANICE TEPOVÉ FREKVENCE (POČÍTÁNO Z MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE KAŽDÉHO JEDINCE)*
1	POHYB PRO ZDRAVÍ	50% – 60%
2	REDUKCE HMOTNOSTI	60% - 70%
3	ROZVOJ KONDICE	70% - 80%
4	ZVYŠOVÁNÍ VÝKONOSTI	80%-90%
5	ZÁVODNÍ PÁSMO	90% - 100%

* Příklad: Pokud je má max. hranice tepové frekvence 180 a chci pracovat na redukci své hmotnosti, měl bych se při cvičení držet v pásmu č. 2, tzn. v hodnotách 108 – 126 tepů za minutu.

Po stisknutí tlačítka **START** se HRC program spustí.

První minutu poběží tzv. zahřívací kolo a ihned po něm začne pás přidávat zátěž (rychlost) a to v závislosti na Vaší aktuální tepové frekvenci. Jednoduše tak, abyste se při tréninku drželi **+/-** na požadované hranici TF.

Jakmile bude u HRC programu dosažena maximální rychlost, začne se zátěž navyšovat pomocí nastavení sklonu pásu.

resetování hodnot.

Přednastavené programy (P1~P12)

Počítač obsahuje 12 přednastavených programů s různými profily (obr G).

- Stiskněte "MODE" pro otevření nastavení a dalšími stisky "MODE" přepínáte mezi programy P-1~P12.
- Stiskněte "SPEED/ INCLINE" pro nastavení požadovaného času.
- Přednastavený čas je 30:00 minut. Rozmezí 5:00~99:00 min.
- Stiskněte "MODE" pro otevření nastavení vzdálenosti v km "DIST" (Vzdálenost).
- Stiskněte "SPEED/ INCLINE" pro nastavení požadované vzdálenosti.
- Přednastavená vzdálenost je 1.0 Km. Rozmezí 0,5~99:00 Km.
- Stiskněte "MODE" pro nastavení kalorií "CAL" (Kalorie).
- Stiskněte "SPEED/ INCLINE" pro nastavení požadovaného počtu kalorií.
- Přednastaveno je 50 kalorií. Rozmezí 10~999 Kalorií
- Stiskněte "START" pro zahájení cvičení.

Tělesný tuk

Body Fat program dokáže změřit hodnotu vašeho tělesného tuku na základě tělesných parametrů a srdečního pulsu.

- Stiskněte "MODE" po dobu 3 vteřin a otevření "FAT"(body fat) programu.
 - Stiskněte "MODE" pro potvrzení a otevření nastavení
 - "F-1" se zobrazí na displeji:
 - Nastavení pohlaví: 01=Můž/ 02=Žena.
 - Stiskněte "SPEED/ INCLINE" pro výběr pohlaví a stiskněte "MODE/ ENTER" pro potvrzení.
 - "F-2" se zobrazí pro nastavení věku: 10~99 let
 - Stiskněte "SPEED/ INCLINE" pro výběr a poté "MODE" pro potvrzení.
 - "F-3" se zobrazí na displeji pro nastavení výšky: 100~200 cm.
 - Stiskněte "SPEED/ INCLINE" pro nastavení výšky a dále "MODE" pro potvrzení.
 - "F-4" se zobrazí na displeji pro nastavení váhy: 20~150 kg.
 - Stiskněte "SPEED/ INCLINE" pro nastavení váhy a poté "MODE" pro potvrzení.
 - "F-5" se zobrazí na displeji:
- V tuto chvíli položte obě dlaně na senzory pulsu a držte dokud se na počítači nezobrazí výsledek. Během měření displej zobrazuje "- - - -".



Varování

- Pro tuto funkci je nutné nepřetržitě držet obě dlaně na senzorech.

Výsledky měření tělesného tuku

<20	Příliš hubený
-----	---------------

20~25	Normální
26~29	Lehká nadváha
>29	Nadváha

APP

- Počítač je možné propojit s některým z chytrých zařízení pomocí Bluetooth (iOS & Android).



INFO

- Tunturi pouze zajišťuje možnost propojení počítače přes Bluetooth, nebere na sebe však zodpovědnost za poškození způsobená tímto spojením.
- Pro více informací navštivte webové stránky www.Tunturi-Fitness.com

Záruka

Výrobce:

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9

Cleaning and maintenance



Upozornění

- Před zahájením péče a údržby odpojte přístroj z elektrické sítě.
- K čištění nepoužívejte ředidlo.
- Nezakrývejte ventilační otvory. Udržujte ventilační otvory čisté, bez prachu a špíny či jiných nečistot.
- Stroj čistěte hladkou absorpční látkou po každém cvičení.
- Viditelné části stroje můžete vyčistit vysavačem nastaveným na nejnižší stupeň sání.
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice.

Pás a běžecká plocha

Váš běžecký pás používá velmi vysoce účinné těsnění s nízkým třením. Výkon se maximalizuje, pokud je běžecká plocha co nejčistší. Použijte měkkou vlhkou utěrku nebo papírovou utěrku, abyste utřeli okraj pásu a oblast mezi okrajem řemene a rámu. Utírejte také pod

pásem, jak nejdál dosáhnete. To by se mělo provádět jednou za měsíc, aby se prodloužila životnost pásu a běžecké plochy. Čistěte pouze vodou, nepoužívejte žádná ředidla ani jiné čisticí prostředky. Horní plochu pásu můžete očistit mýdlovým roztokem. Před použitím nechte pás uschnout.

Mazání (obr. F-4)

Kontrolujte mazání pásu pravidelně, trenažér zobrazí potřebu mazání po 300 hodinách používání. V okénku času se zobrazí hláška "OIL" a ozve se alarm každých 10 vteřin. Hlášku a alarm zrušíte dlouhým stiskem Stop tlačítka.



Upozornění

- Před mazáním se ujistěte, že je trenažér vypojen z elektrické zásuvky.



Upozornění

- Mazání provádějte pouze pokud je to nutné, v případě, že by byl pás namazán příliš, mohl by sklouznout z důvodu nedostatku tření.
- Na pásu stůjte vzpřímeně.
- Chytněte se předního madla a chodidly posouvejte páse dopředu a dozadu. Pás se musí pohybovat hladce a bez jakýchkoliv zvuků.
- Pokud se pás nepohybuje hladce nebo nepohybuje vůbec, sáhněte prsty pod pás a zkontrolujte promazání.
 - Pokud jsou vaše prsty lesklé od mazu, je zde dostatečné množství mazadla.
 - Pokud jsou vaše prsty suché nebo od prachu, použijte velkou lžici pro aplikaci maziva (15-20 ml). Aplikujte do prostřední části pod pás a poté nechte přístroj běžet rychlostí 5km/h po dobu 5 minut.
 - Po promazání stroj neskládejte, dokud neproběhne alespoň 20-ti minutové cvičení v rychlosti 5 km/h. Mazivo se rovnoměrně rozetře po páse.

Prach na pásu

Pokud je trenažér delší dobu nepoužíván, může se něm usadit vrstva prachu. Před použitím otřete plochu pásu navlhčeným hadrem.

Běžný úklid

V domácnosti se běžně stává, že na trenažéru ulpí částičky prachu, nečistoty, vlasy nebo chlupy a mohly by ucpat ventilaci stroje. Minimálně jednou měsíčně vysajte pod trenažérem. Jednou za rok by bylo vhodné také otevřít kryt motoru a vysát nečistoty usazení v něm. Vždy nejdříve odpojte elektrický kabel před manipulací s trenažérem.

Nastavení napětí pásu.

Pás je třeba napnout, pokud začne prokluzovat na válcích. Při normální použití ale nechávejte pás co nejvolnější! Napnutí pásu se seřizuje otáčením stejnými šrouby jako při vyrovnání běžeckého pásu. Pokud otáčením šroubů napnutí pásu neo-vlivníte, obraťte se na místního prodejce Tunturi.



Varování

- Při nastavení napětí pásu musí být pás srovnaný, aby se nepoškodily jeho okraje.
- Vypínač musí být na pozici ON.
- Nastavte rychlost 5 km/h.
- Otáčejte oběma šrouby ve směru hodinových ručiček o stejné otočky.
- Zpomalte pás, přidržujte se madel a zkuste na pásu chodit.
- Pokud pás sklouzne, otáčejte znovu šrouby a poté zopakujte test.
- Pokud se Vám po několika testech nepodaří pás srovnat, kontaktujte svého prodejce.

Srovnání běžeckého pásu (obr. F-5)

Běžecký pás musí být ve středu stroje. Pokud je posunut na stranu, musí být nastaven šrouby v zadní části stroje.

Ujistěte se, zda je pás v pořádku srovnán, abyste předešli poškození okrajů pásu.

- Vypínač musí být na pozici ON.
- Nastavte rychlost 5 km/h.
- Pokud pás běží vprostřed stroje, je správně srovnán.
- Pokud je více vlevo, otočte levý nastavovací šroubem o ¼ otočky po směru hodinových ručiček a pravým šroubem o ¼ otočky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud je více vpravo, otočte pravý nastavovací šroubem o ¼ otočky po směru hodinových ručiček a levým šroubem o ¼ otočky proti směru hodinových ručiček.
- Opakujte poslední 2 kroky, dokud nebude pás zcela srovnán..



INFO

- Na poškození způsobené nesprávným seřizováním trenažéru se nevztahuje záruka.

Poruchy a chyby

I přes pravidelnou kontrolu kvality, defektů či funkční poruch, může dojít v individuálních případech k poruše v zařízení. Ve většině případů není nutné opravovat celý stroj, ale pouze jednotlivou část.

- Pokud přístroj nefunguje správně, kontaktujte svého

prodejce.

- Poskytněte číslo modelu a sériové číslo stroje svému prodejci. Vysvětlete problém, stav opotřebování a datum nákupu.

Chybové kódy

Pokud se na displeji zobrazí error kód (označen E/DC a číslo), restartujte přístroj a zkontrolujte, jestli přístroj stále ukazuje chybu. Pokud ano, svého prodejce.

Přesun a uskladnění



Upozornění

- Before cleaning and maintenance, remove the Před jakoukoliv údržbou vypněte vždy hlavní elektrický přívod.
- Přemísťujte stroj vždy pouze v doprovodu druhé osoby.
- Dávejte pozor, aby v okolí stroje nebyly žádné další osoby ani předměty.
- Při skládání nebo rozkládání vždy dávejte pozor na to, aby jste slyšeli cvaknutí pojistky, aby jste předešli pádu pásu.



Upozornění

- Před skládáním stroje se ujistěte, zda je sklon na 0%, jinak by mohl být poškozen mechanismus stroje.
- Uchopte přední část stroje a pevně držte za madla. Zvedněte přední část tak, aby zadní část byla na kolečkách a stroj pomalu posunujte a poté položte. Stroj umístěte na ochrannou podložku, abyste předešli poškození podlahy. Na nerovných površích zacházejte se strojem velmi opatrně. Po schodech nahoru a dolů stroj neposunujte po kolečkách, ale přenášejte jej v rukou.
- Stroj skladujte na suchém místě s malými výkyvy teplot.

Doplňující informace

Recyklace odpadu

Všechny obaly a nepotřebné součásti prosíme vytřídit do příslušných kontejnerů a v případě likvidace trenažéru jej odvezte na sběrné místo elektrického odpadu.

Konec užívání

Děkujeme za výběr trenažéru Tunturi, po skončení záruky a funkčnosti stroje jej zrecyklujte dle evropské WEEE legislativy.

Technické údaje

Parametry	Jednotky	Hodnota
Délka	VAC	220~240
Frekvence	Hz	50-60
Max. uživatelská hmotnost	HP	3.0
Motor	Km/h	0.8~20
Rychlost	%	0%~15%
Šířka	Cm	193
Sklon	Cm	90
Váha	Cm	127
Voltáž	Kg	77
Výška	Kg	125

Prohlášení výrobce

Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že tento výrobek splňuje normy předepsané ve směrnici: EN 957 (HB), 89/336/EEC a je označen CE známkou.

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Výrobce

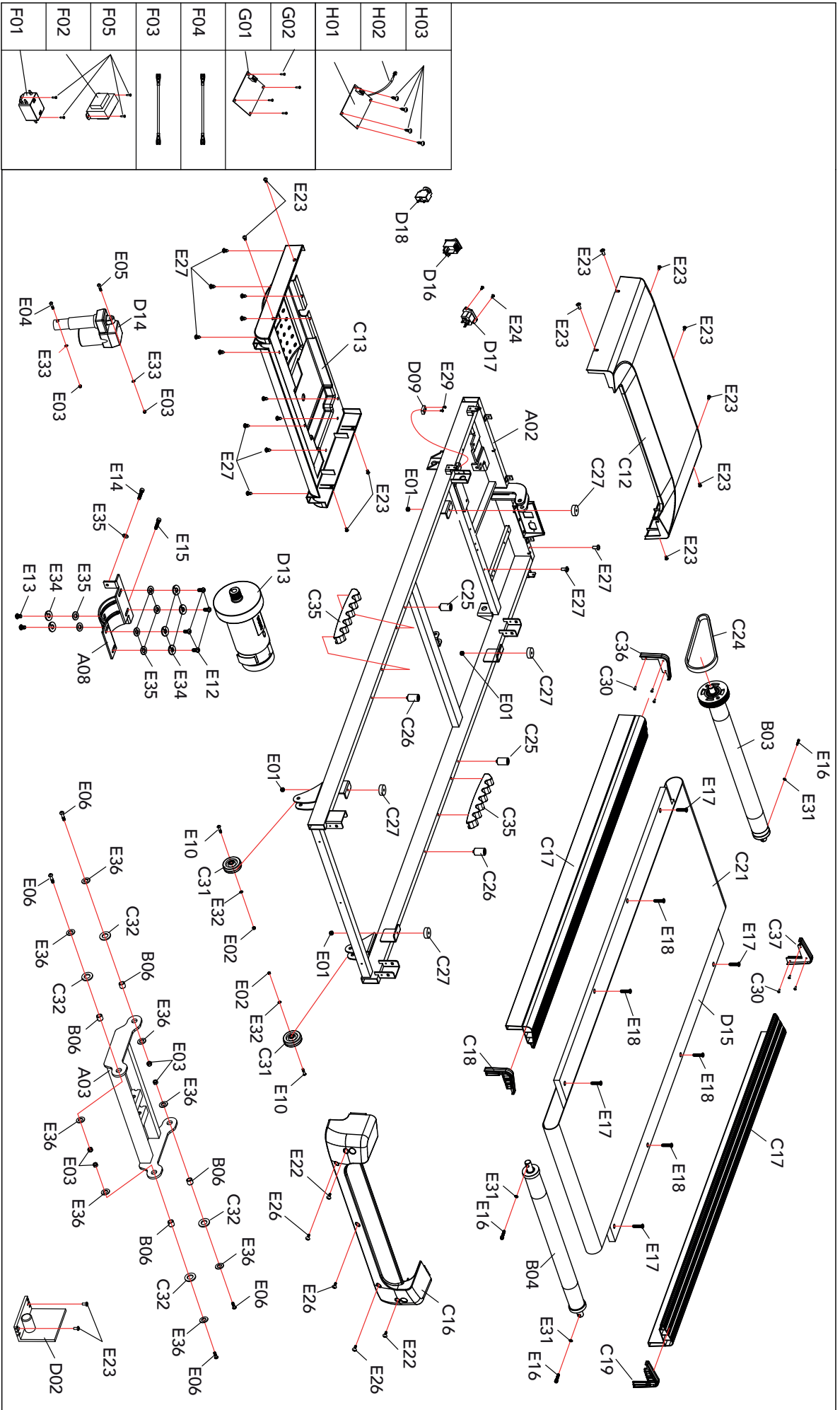
© 2017 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

Výrobce si vyhrazuje právo na změnu produktu i návodu bez předchozího ohlášení.

Buble	Description		Qty
A01	Bottom frame		1
A02	mainframe		1
A03	Incline frame		1
A04	Monitor frame		1
A05	Handlebar pulse frame		1
A06	Left column		1
A07	Right column		1
A08	Motor seat		1
B01	Bottle holder		1
B03	Front roller		1
B04	Rear roller		1
B05	Air cylinder		1
B06	Sleeve	Ø15*Ø10.2*13	4
B07	Sleeve of transportation wheel	Ø12*Ø8.5*17	4
B08	Cross solid wrench		1
B09	Inner hex wrench		1
B10	Handle pulse		4
B11	safety key seat		1
C01	Top cover of the monitor		1
C02	Bottom cover of the monitor		1
C03	Left-bottom cover of the monitor		1
C04	Right-bottom cover of the monitor		1
C05	Left foam handlebar		1
C06	Right foam handlebar		1
C11	O ring		2
C12	Top cover of the motor		1
C13	Bottom cover of the motor		1
C14	Left bottom cover		1
C15	Right bottom cover		1
C16	Rear protection cover		1
C17	Side rail		2
C18	Left side rail cap		2
C19	Right side rail cap		2
C20	Foam		2
C21	Running belt		1
C22	Top cover of the pulse		1
C23	Bottom cover of the pulse		1

Buble	Description		Qty
C24	Ribbed belt		1
C25	Black cushion	Ø20*Ø6.5*30	2
C26	Blue cushion	Ø20*Ø6.5*30	2
C27	Black cushion		2
C28	cone-shaped cushion		2
C29	Flat foot pad		6
C30	Transportation wheel		2
C31	Adjustable wheel		2
C32	Plastic washer		4
C33	O ring		2
C34	Acrylic panel		1
C35	Cushion		2
C36	Left anterior side rail cap		1
C37	Right anterior side rail cap		1
C38	End cap		2
C39	Round cover		1
D01	monitor		1
D02	Lower control board		1
D03	Upper wire of the monitor		1
D04	Lower wire of the monitor		1
D05	Upper wire of the handle pulse		1
D06	Lower wire of the handle pulse		2
D07	Safety key module		1
D08	Safety key rope		1
D09	Magnetic sensor		1
D10	AC single wire	brown 350mm	2
D11	AC single wire	blue 350mm	3
D12	Earth wire		1
D13	DC motor		1
D14	Incline motor		1
D15	Running board		1
D16	Square Switch		1
D17	Socket		1
D18	Over load protector		1
D19	Magnet ring		1
D20	Magnet core		1
D21	Power cable		1
E01	Non-locked nut	M6	4
E02	Lock nut	M8	6
E03	Lock nut	M10	6

Buble	Description		Qty
E04	Bolt	M10*90	1
E05	Bolt	M10*45	1
E06	Bolt	M10*30	4
E07	Bolt	M8*80	2
E08	Bolt	M8*70	2
E09	Bolt	M8*40	2
E10	Bolt	M8*40	2
E11	Bolt	M8*30	1
E12	Bolt	M8*20	4
E13	Bolt	M8*15	12
E14	Bolt	M8*40	1
E15	Bolt	M8*35	1
E16	Bolt	M6*55	3
E17	Bolt	M6*40	4
E18	Bolt	M6*25	4
E20	Screw	ST4.2*15	4
E21	Bolt	M5*16	6
E22	Bolt	M5*12	8
E24	Screw	ST2.9*8	2
E25	Screw	ST4.2*30	4
E26	Screw	ST4.2*12	21
E27	Screw	ST4.2*12	14
E29	Screw	ST2.9*8	4
E30	Screw	ST2.9*6.0	29
E31	Lock washer	6	3
E32	Lock washer	8	16
E33	Lock washer	10	2
E34	Spring washer	8	6
E35	Flat washer	8	7
E36	Big washer	Ø10*Ø26*2.0	8
E38	Bolt	M8*45	1
E39	Big flat washer	Ø5*Ø13*1.0	4
F01	Filter		1
F02	Inductance		1
F03	AC single wire L500		1
F04	Grounding wire L350		1
F05	Screw ST4.2*12		4
H01	Bluetooth mould	Optional	1
H02	Bluetooth connection wire	Optional	1



Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Bělotín 341
753 64 Bělotín



Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi-fitness.com
info@tunturi-fitness.com

