

T90

OWNER'S MANUAL	P. 2 - 11
BETRIEBSANLEITUNG	S. 12 - 22
MODE D'EMPLOI	P. 23 - 34
HANDLEIDING	P. 35 - 45
MANUALE D'USO	P. 46 - 55
MANUAL DEL USUARIO	P. 56 - 64
BRUKSANVISNING	S. 65 - 75
KÄYTTÖOHJE	S. 76 - 85



CONTENTS

ASSEMBLY	3
BASICS ON EXERCISING.....	4
HEART RATE	5
METER.....	5
CHOOSING AN EXERCISE.....	6
MAINTENANCE	10
MALFUNCTIONS	11
ERROR CODES.....	11
MOVING AND STORAGE.....	12
TECHNICAL DATA	12

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.
- T90 must not be used outdoors. T90 tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. Air humidity must never exceed 90 %.
- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the treadmill to a service center for repair.
- Never operate the appliance with the air opening blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- The device must not be used by persons weighing over 150 kg (330 lbs).
- T90 is designed for household and Light Commercial use. The Tunturi warranty applies only for faults in household use (24 months) and Light Commercial use (12 months).

SAVE THESE INSTRUCTIONS!

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.

ASSEMBLY

Before assembling the device, insure all parts are present:

PACKAGE 1/2

1. Running base
2. Power cord

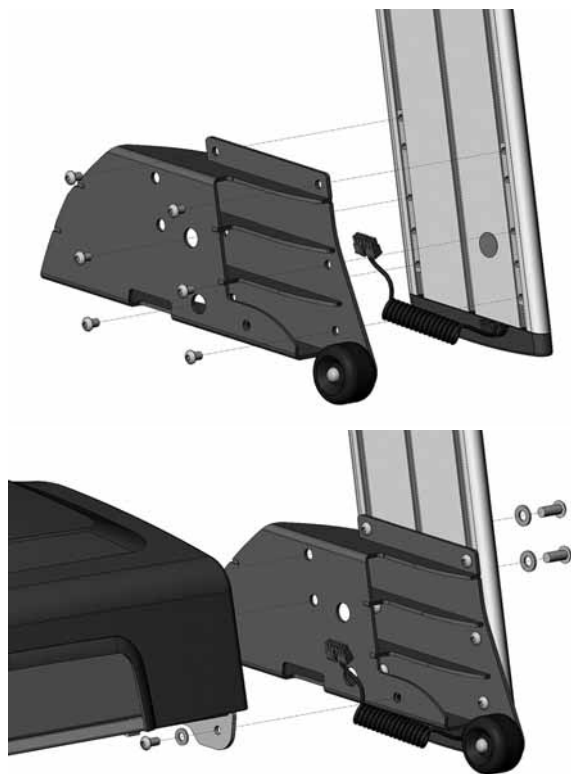
PACKAGE 2/2

3. Handrails
4. Handlebar/meter unit
5. 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

The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. In case of problems contact your Tunturi dealer. The package includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Two people are needed for the installation. Assemble the equipment as follows:

Open both packages and remove all protective styrox foam pieces.

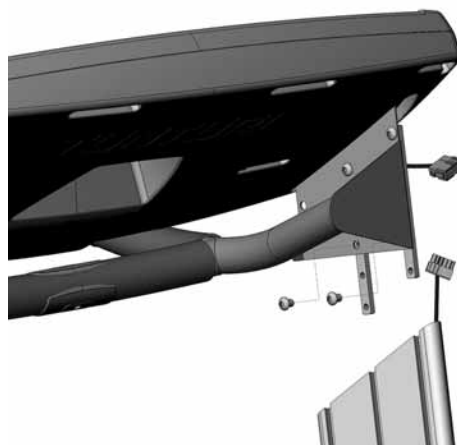
HANDRAILS



Secure the handrail mounting pieces to the lower ends of the handrails, using six hex screws (A) on each mounting piece. Tighten these screws carefully. **NOTE!** The left handrail and mounting piece are marked with a round red sticker. Secure both handrails to the running base with two hex screws (B) and washers (C) and with one hex screw (D) and a washer (E). Be careful not to

damage the wire coming out of the left handrail. **NOTE!** Do not tighten these bolts until the handlebar and meter have been secured.

HANDLEBAR AND METER



Turn the sliders located at the sides of the handlebars downward so that you can attach them with another screw (F) through the lower hole of the handlebar. **NOTE!** Attach the screws as loosely as possible. Do not remove the screws on the sliders. Place the handlebar/meter unit on the handrails so that the sliders fit the handrail grooves. Connect the wire coming out of the left handlebar with the connector in the meter and push the connected wire inside the handlebar. Push the handlebar/meter unit onto the handrail ends and tighten all the hex screws on the sliders.

Be careful not to damage the handgrip pulse wire: make sure that the wire runs along the middle groove in the handrail. Fasten the handrail bolts. Remove the protective film from the display.

Connect the wire coming out of the left handlebar with the connector located under the running base on the left hand side. For easier access, tilt the treadmill slightly on its right side.

SAFETY KEY

The treadmill cannot be used if the key is not properly installed on the meter; if the key is removed from its place, the treadmill will immediately stop. Insert the safety key into the key holder at the left side of the meter. Ensure that the clip of the safety 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 key disconnects from the user interface.

EXTENDED HANDRAILS

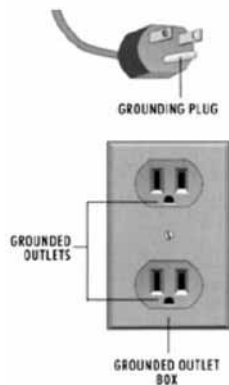
Extended handrails can be attached to the T90 treadmill as accessory. Extended handrails enable the T90 to be better used for e.g. for rehabilitation training. Contact your local retailer or Tunturi distributor for further information.

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. Turn on the power using the switch next to the socket on the treadmill. 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.

BASICS ON EXERCISING

Before training on a motor-driven treadmill, you should familiarise yourself with its functions and operation.

Working out with this equipment is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness.

Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but your heart rate should stay at a comfortable level. This will allow for a longer training session. Three 30 to 60 minute sessions a week is recommended, depending on your goals, fitness level and schedule.

If you prefer a walking exercise, you can increase the versatility and effort level of your workout by adjusting the elevation. For a more versatile walking exercise, you can also use light dumbbells to work your arm muscles. Remember to pay attention to safety concerns, such as maintaining your balance.

You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at WWW.TUNTURI.COM.

ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

● Make sure the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a

draughty place.

● Place the treadmill on a firm, level surface. Allow 200x100 cm of clearance behind the treadmill and 100 cm on either side and in front of the treadmill. Make sure that children and pets stay away from this area while the treadmill is in use.

● We recommend that the equipment is placed on a protective base.

ABOUT USING THE EQUIPMENT

● Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.

● Only one person may use the equipment at a time.

● Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects under the treadmill

● Never leave the treadmill unattended when plugged in.

● Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Make sure your shoelaces are properly tied. To avoid injury and unnecessary wear on your treadmill, be sure your shoes are free of any debris such as gravel and small pebbles.

BEGINNING AN EXERCISE SESSION

● To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.

● Stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Do not stand on the running belt.

● Begin each workout at a low speed, and gradually increase your speed and/or treadmill elevation to a comfortable level according to your condition.

● Always hold the handrail for support when getting on or off the treadmill and when changing the speed during exercise. Do not jump off the running belt while it is moving!

● To avoid numbness and pain in the neck, shoulder and back area, maintain an upright posture. Try to run in the middle of the track, within comfortable reach of the meter.

● If you encounter any operational faults during exercise, grip the handlebar for support and stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Turn the power switch off and see the instructions under Malfunctions.

● If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

FINISHING AN EXERCISE SESSION

● Finish each workout by gradually reducing the speed. Don't forget to stretch at the end of the workout.

● Never leave the safety key in the treadmill.

● Use the main power switch to turn the unit off.

● Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill.

● If necessary clean the treadmill from sweat with a damp cloth. Do not use solvents.

● Store the electrical cord where it is clear from all pathways and out of childrens' reach.

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.

PULSE MEASUREMENT

WITH HANDGRIP PULSE

The handgrip sensors in the handrails take a pulse measurement when the user of the T90 is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. Skin which is too dry or moist will interfere with the pulse measurement. Please also note that heavy pounding of feet on the running belt during exercise can cause interference that may affect the accuracy of the handgrip pulse measurement. To ensure safe operation, we recommend that you use pulse measurement only when training at a walking pace or standing on the landing rails located on each side of the running belt, or when the treadmill has come to a stop. **NOTE!** Once activated, the pulse meter performs an initial check and starts measuring your pulse in 8 seconds.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses from the heart to the meter by means of an electromagnetic field.

NOTE! If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a wireless heart rate monitor.

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while exercising, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the meter up to a distance of about 1 m.

If the electrode surfaces are not moist, the heart-rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

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:

$$208 - 0,7 \times \text{AGE}$$

These are average values and the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, 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.

METER

FUNCTION KEYS

START

Starts the selected training and activates the running belt.

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 0,5-24,0 km/h / 0,3-15 mph.

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 10 %.

ARROW KEYS

In user settings, you can adjust the values with the arrow keys. In HRC mode, you can set and scale the target HR with the arrow keys. In exercise profiles, you can set and scale the effort level with the arrow keys. Pressing the “arrow up” key will increase the effort, and pressing the “arrow down” key will decrease the effort.

STOP / PAUSE / RESET

Press STOP once and the treadmill stops and moves into its waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes. Press STOP twice to end your exercise. Keep the STOP key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.

SELECT

Before you press the START key, SELECT key selects the training modes. During training, SELECT key selects the profile displays.

ENTER

Confirm your selections (training mode or program, user set-ups)

SET

Press the SET key to change or check device settings.

SPEED

Pressing the SPEED key during manual exercise allows you to adjust the speed in quick steps. Pressing the key once will increase the speed to 5.4 km/h, twice to 7.2 km/h, and three times to 9.6 km/h. After this, pressing the key will decrease the speed in the same steps.

COOL DOWN

Press the COOL DOWN key to start a 5-minute cool-down period, after which the treadmill will stop. In preset exercise programmes, the cool-down period will automatically start once you have completed the profile.

DISPLAYS

HEART RATE

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

KCAL (estimated energy consumption) 0-9999 kcal, 1 kcal increments

ELEVATION

0-10 %, 0,5 % increments

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 increments

SPEED

running deck speed (0,5-24,0 km/h / 0,3-15 mph), 0,1 km / mph increments. A signal light indicates the selected measurement unit (km/h, mph, pace = minutes/ kilometre or mile).

GRAPHIC / TEXT DISPLAY

T90 is equipped with a separate graphic display for detailed information on your workout profile, while the text field provides instructions both when you switch to an exercise and during the exercise itself.

DEVICE SETTINGS

1. Press SET.
2. Set the measurement units (Metric = metric system, Imperial = avoirdupois). Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. You will then move to the next setting.
3. Set the user weight. Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. This information is needed for estimating energy consumption. You will then move to the next setting.
4. Set gender (male, female). Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. This information is needed for estimating energy consumption. You will then move to the next setting.
5. Set the age of the user. Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. This information is needed for estimating energy consumption. You will then move to the next setting.
6. Set the audio signal (ON = signals on, OFF = signals off). Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. You will then move to the next setting. **NOTE!** In profile workouts, the meter gives an audio signal in advance of any changes in profile.
7. Set the units to be displayed (km/h, min/km (pace), mph, min/mile (pace)). Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER 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 the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection.
8. Set the maximum speed for HRC workouts with the arrow keys: since 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 12 km/h. Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. You will then move to the next setting.
9. The TOTAL TIME display shows the total training time on the treadmill. Press ENTER to move to the next display.
10. The TOTAL DISTANCE display shows the total training distance on the treadmill. Press ENTER to return to user settings or press START to exit user settings.

CHOOSING AN EXERCISE

Press SELECT until the signal light indicates the desired exercise. You can choose between:

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 test 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.

P1: 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. Use the RABBIT/TURTLE keys to adjust the speed and the elevation control keys to adjust the elevation.

Starting with the program selection:

2. Press SELECT until the signal light shows next to the Manual text. Press ENTER to confirm your selection.
3. Press START. The belt starts moving at 1,5 km/h / 1,0 mph. Use the RABBIT/TURTLE keys or the SPEED key to adjust the speed and the elevation control keys to adjust the elevation.
4. 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 SELECT during the exercise will display speed, elevation, heart rate and running track profiles for the exercise.
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. Press the STOP key twice to end exercising and display feedback on your workout. The meter then switches to its initial state.

P2: 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. Press SELECT until the signal light shows the HRC text. Press ENTER to confirm your selection.
2. Select the HRC mode with the arrow keys:
 - 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 the TURTLE and RABBIT keys or the SPEED key.
 - C) Combination = automatic equal adjustment of both the inclination angle and the speed of the belt.
3. Press ENTER to confirm your selection.

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO _{2MAX})							
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 (VO _{2MAX})							
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

4. Set the desired heart rate (80-180) with the arrow keys. Press ENTER to confirm your selection.
5. Press START to start constant heart-rate exercise. You can adjust the heart rate level with the arrow keys during the exercise.
6. 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 SELECT during the exercise will display speed, elevation, heart rate and running track profiles for the exercise.
6. 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. Press the STOP key twice to end exercising and display feedback on your workout. The meter then switches to its initial state.

P3: FITNESS TESTS

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.

1. Press SELECT until the signal light shows next to the text TEST. Press ENTER to confirm your selection.
2. Press SELECT to choose between the 2 km walking test and the Cooper test. Press ENTER to confirm your selection.

2 KM WALKING TEST

The walking test requires the use of a heart rate transmitter belt. 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 meter will display an estimate of your maximum oxygen uptake capacity.

BEGINNING THE WALKING TEST:

1. The display prompts for user height: enter your height with the arrow keys. Press ENTER to confirm your setting.
2. The display prompts for the user's sex: enter your sex with the arrow keys. Press ENTER to confirm your setting.
3. The display prompts for user weight: enter your weight with the arrow keys. Press ENTER to confirm your setting.
4. The display prompts for the user's age: enter your age with the arrow keys. Press ENTER to confirm your setting.
5. The display reads 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. 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 meter gives an audio signal and the actual test will begin (TEST STARTED!).

PERFORMING THE WALKING 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. 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 meter 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.

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 meter will display an estimate of your maximum oxygen uptake capacity.

BEGINNING THE COOPER TEST:

1. The display reads COOPER SELECTED. Press START to confirm your selection.
2. The display prompts for the user's sex: enter your sex with the arrow keys. Press ENTER to confirm your setting.
3. The display prompts for the user's age: enter your age with the arrow keys. Press ENTER to confirm your setting.
4. The display reads 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. 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 meter gives an audio signal and the actual test will begin (TEST STARTED!).

PERFORMING THE COOPER TEST:

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.
2. The display shows the time elapsed and your estimated results throughout the test.
3. Once the 12 minutes are up, the meter 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.

P4-P16: PRESET TRAINING PROGRAMS

Tunturi has developed different preset exercise programs in order to ensure versatile, pleasant and goal-oriented training. The meter provides detailed information about the selected program during the exercise. The meter gives an audio signal in advance of changes in a program. The profile display shows the shape of the program profile and the details of the next program profile bar.

P4 is a manual exercise program. The display shows a 400 m track and calculates your time for each lap.

1. Press SELECT until the signal light shows the program (P4) you want.
2. Press START. The belt starts moving at 1,5 km/h / 1,0 mph. Use the RABBIT/TURTLE keys or the SPEED key to adjust the speed and the elevation control keys to adjust the elevation.
3. Pressing SELECT during the exercise will display speed, elevation, heart rate and running track profiles for the exercise.
4. 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. Press the STOP key twice to end exercising and display feedback on your workout. The meter then switches to its initial state.

P5 is a 5 km programme, and **P6** a 10 km programme with a preset elevation profile and manual speed adjustment. The elevation profile is adjustable.

1. Press **SELECT** until the signal light shows the program (**P5-P6**) you want.
2. Press **START**. The belt starts moving. Use the **RABBIT/TURTLE** keys or the **SPEED** key to adjust the speed.
3. You can adjust the elevation profile using the arrow keys.
4. 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. Press the **STOP** key twice to end exercising and display feedback on your workout. The meter then switches to its initial state.
5. The cool-down period will automatically start once you have completed the profile. After the cool-down the treadmill will stop.

P7 and **P8** are heart rate controlled programs. **P7** is a 15-minute program designed for warming up before a workout. **P8** is a 30-minute program designed for basic aerobic training. 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. Press **SELECT** until the signal light shows next to the profile (**P7-P8**) you want. Press **ENTER** to confirm your selection.
2. Select the **HRC** mode with the arrow keys.
3. Press **START**. The exercise begins and the belt starts moving. You can scale the program heart rate level up and down at 1 % steps using the arrow keys.
4. 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. Press the **STOP** key twice to end exercising and display feedback on your workout. The meter then switches to its initial state.
5. The cool-down period will automatically start once you have completed the profile. After the cool-down the treadmill will stop.

The programs **P9-P11** are preset exercise programs with different effort levels and preset speed and elevation. You can program the speed to a desired level and set the duration of the exercise to be displayed either in time or distance.

1. Press **SELECT** until the signal light shows the program (**P9-P11**) you want. Press **ENTER** to confirm your selection.
2. Set program distance/time. Use the **SELECT** key to alternate between different setting values. You can change the value using the arrow keys (limit 10 minutes (0:10) – 3 hours (h3:00), adjusting at 5 minute steps / 3 km – 42 km, adjusting at 1 km steps).
3. Press **START**. The exercise begins and the belt starts moving. You can scale the program speed level up and down at 1 % steps using the arrow keys. Pressing

SELECT during the exercise will display speed and elevation profiles for the exercise.

4. 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. Press the **STOP** key twice to end exercising and display feedback on your workout. The meter then switches to its initial state.
5. The cool-down period will automatically start once you have completed the profile. After the cool-down the treadmill will stop.

The program **P12** 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.

1. Press **SELECT** until the signal light shows the program **P12**. Press **ENTER** to confirm your selection.
2. Set program distance/time. Use the **SELECT** key to alternate between different setting values. You can change the value using the arrow keys (limit 10 minutes (0:10) – 3 hours (h3:00), adjusting at 5 minute steps / 3 km – 42 km, adjusting at 1 km steps). Press **ENTER** to confirm your selection.
3. Press **START**. The exercise begins and the belt starts moving. Use the speed control keys or the **SPEED** key to adjust the speed.
4. You can scale the program elevation profile up and down using the arrow keys.
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. Press the **STOP** key twice to end exercising and display feedback on your workout. The meter then switches to its initial state.
6. The cool-down period will automatically start once you have completed the profile. After the cool-down the treadmill will stop.

HRC programs (**P13-P16**) are heart rate controlled exercise programs with different effort levels that allow you to set the duration of the exercise. The heart rate controlled programs 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. Press **SELECT** until the signal light shows the program (**P13-P16**) you want. Press **ENTER** to confirm your selection.
2. Select the **HRC** mode with the arrow keys. Press **ENTER** to confirm your selection.
3. Press **SELECT** to move to program duration (time / distance) setting. The previous duration set is shown on the display. Use the **SELECT** key to alternate between different setting values. You can change the value using the arrow keys (limit 10 minutes (0:10) – 3 hours (h3:00), adjusting at 5 minute steps / 3 km – 42 km, adjusting at 1 km steps). Press **ENTER** to confirm your selection.
4. Press **START**. The exercise begins and the belt starts moving. You can scale the program heart rate level up and down at 1 % steps using the arrow keys.

5. You can set the maximum speed for the treadmill by pressing the speed control keys.
6. 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. Press the STOP key twice to end exercising and display feedback on your workout. The meter then switches to its initial state.
7. The cool-down period will automatically start once you have completed the profile. After the cool-down the treadmill will stop.

PROGRAMS (program figures are at the back of the manual)

P4 (Track) is a manual exercise program. The display shows a 400 m track and counts your time for each lap. The program is ideal for active training and competing against your own previously saved exercise profile. You can adjust the running deck elevation to simulate air resistance.

P5 (5K Course) is a 5 km program with a preset elevation profile and manual speed adjustment. The elevation profile is adjustable. The program is suited to runners and active trainers: a popular distance in competitions, the 5 km program is useful in monitoring your training progress. The default values are preset to an average elevation of 1.1% and a top elevation of 3%.

P6 (10K Course) is a 10 km program with a preset elevation profile and manual speed adjustment. The elevation profile is adjustable. The program is suited to runners and active trainers: a popular distance in competitions, the 10 km program is useful in monitoring your training progress. The default values are preset to an average elevation of 0.875% and a top elevation of 3%.

P7 (15 Min Warm Up) is a heart rate controlled program. The 15-minute program is designed for warming up before a workout. The default values are preset to an average heart rate of 113 bpm and a maximum heart rate of 122 bpm.

P8 (30 Min Health) is a heart rate controlled program. The 30-minute program is designed for basic aerobic training. The default values are preset to an average heart rate of 117 bpm and a maximum heart rate of 126 bpm.

P9 (Hill Walk) is based on regular changes in elevation, combined with a fairly steady, brisk walking pace. The program 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%.

P10 (Hill Jog) is based on irregular changes in elevation, combined with a fairly steady, light jogging pace. The program 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%.

P11 (Hill Run) is based on a consistent, low elevation,

combined with a brisk running pace with regular variation. The program 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%.

P12 (Rolling Hills) is a distance program where you can set the distance to be covered in kilometres. The program 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 program features interval type elevation settings, with an average elevation of 2.4%.

P13 (Fatburner 1) is a heart rate program with a low level of effort, based on a regular rise and fall in the heart rate. The program 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.

P14 (Fatburner 2) is a heart rate program with a medium level of effort, based on an interval type rise and fall in the heart rate. The program 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.

P15 (Cardio) is a heart rate program 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 program 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.

P16 (Fit) is a heart rate program 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 program 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.

MAINTENANCE

The equipment is safe to use only when periodically maintained and inspected for faults and wear. 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. Defective components must be immediately replaced: the equipment must not be operated with any defective components.

CLEANING AND LUBRICATING THE TREADMILL

Wipe the treadmill surfaces, especially the handlebars and meter 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.).

NOTE! 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.

You should check the lubrication approximately after every 500 hours of use. The meter is equipped with a counter for measuring total values, thus allowing you to monitor your total training time on the treadmill. If there is any jerky movement of the belt, always check the lubrication level. To do this, let the treadmill come to a complete stop, then simply lift the running belt to feel the running deck; if the deck feels dry and there is very little evidence of lubricant on your hand, lubricate the running deck according to the following instructions:

1. Attach the nozzle to the lubricant container.
2. Let the treadmill come to a complete stop, and then lift the running belt.
3. Position nozzle between the belt and the board approximately 200 mm (8") from the front of the treadmill.
4. Apply T-Lube from the front to the rear of the treadmill on each side of the treadmill, spraying as far into the center of the running base as possible. One T-Lube container will be sufficient for two re-lubrications.
5. The treadmill is instantly ready for use.

NOTE! Lubricate your treadmill only with T-Lube S silicon lubricant. Contact your local Tunturi distributor for further supplies of T-Lube.

ALIGNING THE RUNNING BELT

Monitor belt tracking during exercise and make 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 $\frac{1}{4}$ turn clockwise and the right adjustment bolt $\frac{1}{8}$ turn anti-clockwise. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt $\frac{1}{4}$ turn clockwise and the left adjustment bolt $\frac{1}{4}$ 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, $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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.

SYSTEM CHECK FAILED - Possible motor controller fault. Turn the power switch off, 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.

SPEED SENSOR ERROR - Call the dealer for service.

MOTOR SPEED ERROR - Ensure correct usage of the treadmill. Do not push the belt with your feet. Turn the power switch off, 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.

Gerät ausreichend eingefettet ist. Mit Hilfe des Gesamtwertrechners Ihres Cockpits können Sie leicht die Gesamtlaufzeit Ihres Geräts verfolgen. Kontrollieren Sie bitte immer dann, ob Ihr Gerät ausreichend eingefettet ist, wenn Ihnen das Gleiten der Laufmatte ungleichmäßig erscheint. Prüfen Sie mit der Hand die Platte unter dem angehaltenen Laufband. Falls Ihre Finger trocken bleiben und sich die Platte nicht glatt anfühlt, führen Sie das Einfetten folgendermaßen durch:

1. Das Band anhalten. Befestigen Sie die Einfettdüse am Kopf der Flasche.
2. Das Band an einer Seite anheben.
3. Sprühen Sie das Einfettmittel über die ganze Länge der Platte, möglichst in die Mitte der Laufunterlage.
4. Der Inhalt einer T-Lube-Flasche reicht für zweimaliges Einfetten.
5. Das Laufband ist sofort betriebsbereit.

BITTE BEACHTEN! Zur Behandlung des Laufbandes nur T-Lube S verwenden! T-Lube S ist bei Ihrem Tunturi-Händler erhältlich.

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 $\frac{1}{4}$ Umdrehung nach rechts und die rechte Einstellschraube um $\frac{1}{4}$ Umdrehung nach links drehen. Bereits eine $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ Umdrehung nach rechts und die linke Einstellschraube um $\frac{1}{4}$ 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, $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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.

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.

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. Für das Gerät dürfen nur die in der Ersatzteilliste genannten Teile benutzt werden.

FEHLERMELDUNGEN

Das Cockpit zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an.

SYSTEM CHECK FAILED - Mögliche Störung der Motorsteuerung. Schalten Sie am Hauptschalter den Strom ab, 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.

SPEED SENSOR ERROR - Störung beim Geschwindigkeitssensor. Wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

MOTOR SPEED ERROR - Störung bei der Geschwindigkeitseinstellung des Laufbands. Vergewissern Sie sich, dass Sie das Gerät richtig benutzen: Sie dürfen das Band nicht mit den Füßen verschieben. Schalten Sie am Hauptschalter den Strom ab, 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.

MOTOR OVERLOAD - Überlastung des Motors. Vergewissern Sie sich, dass Sie das Gerät richtig benutzen: Das Band darf nicht gebremst werden. Schalten Sie am Hauptschalter den Strom ab, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Vergewissern Sie sich, dass das Band ausreichend eingefettet ist, führen Sie bei Bedarf eine Einfettung durch. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

LIFT MOTOR ERROR - Störung beim Hebemotor. Wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

LIFT MOTOR OVERLOAD - Überlastung des Hebemotors. Vergewissern Sie sich, dass Sie das Gerät richtig benutzen: Sie dürfen den Motor nicht durch ständiges Ändern des Steigungswinkels überlasten. Schalten Sie am Hauptschalter den Strom ab, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Beim Starten führt das Laufband automatisch eine Kalibrierung des Hebemotors durch. 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.

WARTUNGSMELDUNG

CHECK LUBRICATION. Vergewissern Sie sich, dass das Band ausreichend eingefettet ist, führen Sie nur bei Bedarf eine Einfettung durch. Löschen Sie die Meldung durch zweimaliges Drücken der ENTER-Taste.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

Bewegen Sie das T90 Laufband folgendermassen: Schalten Sie den Strom am Stromschalter ab und trennen Sie das Netzkabel von der Stromquelle und dem Laufband. Stellen Sie sich hinter das Gerät und greifen Sie am Aluminiumprofil am hinteren Ende des Geräts zu. Heben Sie das hintere Ende des Gerätes so an, dass es auf den Transporträdern zu stehen kommt. Durch Schieben können Sie das Gerät auf den Transporträdern bewegen. Senken Sie die Laufunterlage vorsichtig zu Boden.

BITTE BEACHTEN! Das Laufband nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Laufband darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall

müssen Sie den Boden vorher schützen. Nach dem Bewegen oder Transport muss das Laufband ggf. neu ausgerichtet werden.

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

TECHNISCHE DATEN

Länge	210 cm
Höhe	142 cm
Breite	91 cm
Gewicht	114 kg
Lauffläche	51 x 148 cm
Geschwindigkeit	0,5-24,0 km/h
Neigung	0-10 %
Motor	3,0 PS (2,2 KW)

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. Das T90 erfüllt die Anforderungen der CEN-Sicherheitsnormen (Klasse SA, EN-957, Teile 1 und 6).

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

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

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!

TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE.....	26
GÉNÉRALITÉS SUR	27
L'ENTRAÎNEMENT.....	27
POUR COMMENCER VOTRE	28
EXERCICE	28
RYTHME CARDIAQUE	28
UNITE DES COMPTEURS	29
CHOIX DE L'ENTRAÎNEMENT	31
ENTRETIEN	35
CODER D'ERREUR.....	36
TRANSPORT ET RANGEMENT	37
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	37

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.
- Le fil électrique de l'appareil est

équipé de fiches mises à la terre.

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 équivalent sur les aspirations d'air.
- 7) Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.
- 8) Ne pas utiliser en extérieur.
- 9) Ne pas utiliser dans 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 150 kg.
- T90 peut être utilisé à la maison. La garantie ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison (24 mois) ou à l'usage light commercial (12 mois). 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!

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.

ASSEMBLAGE

Commencez par déballer l'appareil sportif et vérifier que toutes les pièces suivantes sont en votre possession:

EMBALLAGE 1/2

1. Piste
2. Fil électrique

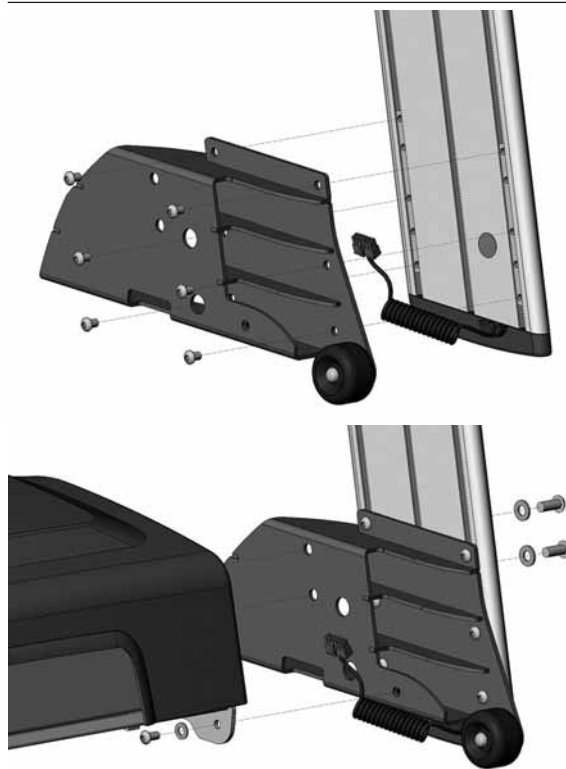
EMBALLAGE 2/2

3. Barres d'appui avant
4. Bloc repose-mains/compteur
5. Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées): Conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Pour tous problèmes, adressez-vous à votre distributeur. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Pour assembler l'appareil, il faut deux personnes. Effectuez l'assemblage comme suit:

Ouvrir les deux emballages et retirer tous les morceaux de polystyrol

BARRES D'APPUI AVANT



Fixer les pièces de fixation des barres d'appui avant sur la partie inférieure de ces barres. Les deux pièces de fixation sont fixées avec 6 vis six pans (A). Serrer les vis à fond. **ATTENTION!** La barre gauche et la pièce de fixation correspondant sont marqués d'une étiquette ronde de couleur rouge. Fixer les deux barres d'appui avant à la piste avec deux vis six pans (B) et rondelles (C) et une vis six pans (D) et un rondelle (E). Attention à ne pas abîmer le fil sortant de la barre d'appui avant gauche. **IMPORTANT!** Serrer les vis à fond uniquement une fois que vous aurez mis le repose-mains et le compteur en place.

REPOSE-MAINS ET COMPTEUR



Faire tourner les pièces coulissantes situées sur les côtés du repose-mains vers le bas, de manière à pouvoir fixer chaque pièce coulissante avec la vis de fixation (F) au trou de fixation inférieur du repose-mains. À ce stade, fixer les pièces coulissantes en les serrant le moins possible. Ne pas retirer les vis situées dans les pièces coulissantes. Placer l'ensemble repose-mains / compteur sur la barre d'appui avant, de sorte que les pièces coulissantes sur les côtés du repose-main glissent dans les fentes de la barre d'appui avant. Brancher le fil sortant du repose-main gauche sur le raccord du compteur et enfoncez le fil raccordé à l'intérieur du repose-main. Poser maintenant l'ensemble repose-mains/compteur pour le fixer sur les barres d'appui avant et serrer toutes les vis à six pans des pièces coulissantes.

Attention à ne pas abîmer les fils du pulsomètre: le fil doit passer au niveau de la fente centrale dans la barre d'appui avant. Serrer les vis de fixation des barres d'appui. Retirer le film protecteur de l'écran.

Brancher le fil sortant du repose-main gauche sous la piste sur le raccord situé à gauche. Pour faciliter l'installation, basculer légèrement le tapis de course sur la droite.

CLE DE VERROUILLAGE DE SECURITE

L'appareil est équipé d'une clé de verrouillage de sécurité qui empêche son fonctionnement si elle n'est pas en place, sous l'unité des compteurs. Fixez le clip se trouvant au bout du cordon de la clé à votre T-shirt par exemple et insérez la clé dans la fente gauche de l'interface. Veillez à ce que le clip de la clé de verrouillage de sécurité est bien fixé à votre vêtement; quand le cordon de la clé se tend, faites bien attention que le clip ne se détache pas de votre vêtement avant que la clé se soit déconnectée de l'interface.

CORDON D'ALIMENTATION

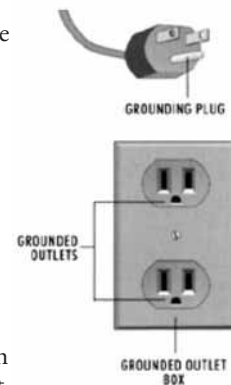
Connectez le fil électrique à l'avant de l'appareil près de l'interrupteur secteur. Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le tapis de course fonctionne sur 230 V ou 120 V. Mettez l'appareil sous tension à l'aide de l'interrupteur qui se trouve à côté de la prise. **ATTENTION !** L'appareil ne doit

être branché qu'à une prise reliée à la terre. En cas de défaillance ou de panne, la mise à terre offre au courant une voie à résistance minimale, réduisant ainsi le danger de choc électrique. N'utilisez pas de rallonge pour le branchement de l'appareil à la source d'alimentation.

Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et une fiche mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux exigences et réglementations locales. Ne pas utiliser de rallonges lorsque vous branchez l'équipement sur une source d'alimentation.

Configuration 120 V

DANGER ! Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un mécanicien d'entretien qualifié si vous n'êtes pas sûr que le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit, si elle ne rentre pas dans la prise de courant, faites-la changer par un électricien qualifié. Si le produit doit être utilisé sur circuit de 120 volt nominal, sa prise de mise à la terre ressemble à l'illustration. Assurez-vous que le produit est branché sur une prise ayant la même configuration que la fiche. Il est interdit d'utiliser un adaptateur avec ce produit.



BARRES DE SOUTIEN PLUS LONGUES

Les accessoires vous permettent de tirer un meilleur profit de votre tapis jogging en fonction de vos besoins personnels. Les barres de soutien plus longues permettant l'utilisation du T90 en réadaptation. Pour toute information, contactez votre vendeur ou importateur Tunturi.

GÉNÉRALITÉS SUR

L'ENTRAÎNEMENT

Il est indispensable de se familiariser soigneusement avec les fonctions et le contrôle du tapis de course motorisé avant de commencer l'exercice.

L'entraînement avec un tapis de course est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène.

L'exercice en aérobic est avant tout plaisant. Il faut transpirer, mais le pouls ne doit pas monter exagérément. Cela permet de faire de l'exercice plus longtemps. Il est recommandé de pratiquer de l'exercice 30 à 60 minutes trois fois par semaine en fonction des objectifs, de la forme et des possibilités.

Si vous souhaitez vous exercer en marchant, vous pouvez varier le type et l'intensité de l'exercice en modifiant l'angle d'inclinaison du tapis de course. La marche peut être diversifiée en utilisant simultanément des petits poids pour faire travailler les muscles des bras. Attention dans ce cas à votre équilibre et aux autres facteurs de sécurité.

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.

A PROPOS DU LOCAL

- T90 ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'appareil supporte des températures de +10°C à +35°C. L'hygrométrie ne doit jamais excéder 90 %.
- Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 100x200 cm derrière. Veiller à ce que ni enfant, ni animal familier ne soient à proximité durant l'utilisation de l'appareil.
- Assurez-vous que la pièce où vous vous entraînez bénéficie d'une ventilation adéquate. Pour éviter les coups de froid, ne vous entraînez pas dans un endroit balayé par les courants d'air.

A PROPOS DE L'UTILISATION DE

L'EQUIPEMENT

- Les parents ou autres adultes responsables doivent penser que la curiosité naturelle des enfants, généralement joueurs, peut conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas prévu. Si des enfants sont autorisés à utiliser votre appareil sportif, ils doivent apprendre à le faire correctement et sous surveillance. Tenez compte de leur développement physique et intellectuel, ainsi que de leur personnalité.
- N'utilisez l'appareil qu'une seule personne à la fois.
- Gardez vos mains éloignées des pièces en mouvement.
- Ne jamais laisser la piste en marche sans surveillance.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors des séances d'exercice.
- Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il fonctionne correctement sur tous les points. N'utilisez pas un appareil défectueux.
- Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.

POUR COMMENCER VOTRE

EXERCICE

- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement et d'étirement.
- Ne montez jamais directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes.
- Commencer l'exercice lentement et augmenter graduellement la vitesse et/ou l'inclinaison en fonction de votre forme et de vos sensations.

- Prenez toujours appui sur la barre de soutien, que vous montiez sur l'appareil ou en descendiez et également au cours de chaque changement de vitesse. Ne sautez jamais d'un tapis en marche !

- Garder le dos et la nuque droits, vous éviterez ainsi les raideurs et les douleurs dans la nuque, les épaules et le dos. Toujours courir le plus possible au milieu du tapis et maintenir une distance avec le compteur de manière à ce que celui-ci ne dérange pas votre course, mais soit toutefois facile à atteindre.

- En cas de défaut de fonctionnement pendant l'exercice, attrapez le repose-mains et placez-vous immédiatement les jambes écartées sur les plaques latérales du tapis de course. Arrêtez le tapis de course et reportez-vous aux instructions, chapitre Dé rangement en cours d'utilisation.

- Interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement.

POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

- N'arrêtez pas l'exercice brutalement, mais ralentissez progressivement et n'oubliez pas de vous étirer à la fin de l'exercice.
- Ne laissez jamais la clé de verrouillage de sécurité sur votre appareil.
- Eteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant.
- Au besoin, par exemple si vous avez sué, nettoyez votre appareil avec un chiffon humide. N'employez pas de solvant.
- Retirez le fil électrique et rangez-le dans un endroit inaccessible aux enfants.

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.

MESURE DU POULS GRACE AUX

CAPTEURS À MAIN

Le pulsomètre du T90 fonctionne grâce aux capteurs situés dans les repose-mains qui mesurent le pouls à chaque fois que l'utilisateur touche simultanément les deux capteurs. Pour obtenir une lecture fiable, la peau doit être en contact constant avec les capteurs et légèrement moite. Une peau trop sèche ou trop humide affaiblit le fonctionnement du pulsomètre. Notez que si, durant l'exercice, l'impact des pieds sur le tapis est très important, cela peut provoquer des interférences, qui elles, peuvent amoindrir la fiabilité de la mesure du pulsomètre. Pour garantir une meilleure fiabilité d'utilisation du pulsomètre, nous recommandons de mesurer le pouls soit en marchant, soit en se tenant debout immobile sur le rebord du tapis ou en arrêtant le tapis.

IMPORTANT ! Le pulsomètre vérifie le pouls durant les premières 8 secondes avant de commencer à mesurer.

MESURE DU RYTHME CARDIAQUE SANS FIL

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 :

$$208 - 0,7 \times \text{ÂGE}$$

Notez bien que c'est 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 des groupes «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

Met en route l'exercice choisi.

TOUCHES DE COMMANDE DE VITESSE (LIEVRE / TORTUE)

Appuyez sur la touche LIEVRE pour augmenter la vitesse par crans de 0,1 kmh; appuyez sur la touche TORTUE pour réduire la vitesse par crans de 0,1 kmh. Un appui prolongé sur ces touches permet de modifier plus rapidement la vitesse. La plage de vitesse du tapis est de 0,5 à 24,0 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 – 10 %.

TOUCHES FLÈCHEES

Dans les réglages de l'utilisateur, vous pouvez modifier les valeurs de réglage à l'aide des touches de réglage de la vitesse. Dans l'entraînement par contrôle de la fréquence cardiaque, vous pouvez échelonner la fréquence cardiaque à l'aide des touches de réglage de la vitesse. Dans les programmes d'entraînement, vous pouvez échelonner le niveau d'effort à l'aide des touches de réglage de la vitesse. En appuyant sur la touche lievre, vous augmentez le niveau d'effort, en appuyant sur la touche tortue, vous réduisez le niveau d'effort.

STOP / PAUSE / RESET

Pour arrêter l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche STOP. Un appui sur la touche STOP vous permet d'arrêter le tapis et de passer en pause pour cinq minutes. Pour reprendre l'entraînement, il vous suffit d'appuyer sur la touche START. Lorsque cinq minutes de pause sont écoulées, l'exercice prend fin et l'appareil repasse à la phase initiale du choix des profils. Pour arrêter l'entraînement, vous pouvez également appuyer deux fois sur la touche STOP.

SELECT

Avant d'appuyer sur la touche START, vous pouvez choisir votre mode d'entraînement à l'aide de la touche SELECT. Durant l'exercice, vous pouvez choisir l'affichage de profil à l'aide de la touche SELECT.

ENTER

Validez votre choix (mode ou programme d'entraînement, réglages de l'utilisateur).

SET

Appuyer sur la touche SET pour faire des réglages ou les vérifier sur l'appareil.

SPEED - VITESSE

En mode d'entraînement manuel il est possible de faire un réglage rapide de la vitesse en appuyant sur la touche SPEED. Appuyer une première fois monte la vitesse à 5,4 km/h, la deuxième fois à 7,2 km/h et la troisième fois à 9,6 km/h. Une fois la vitesse maximum atteinte, appuyer sur la touche fait baisser la vitesse avec les mêmes paliers.

COOL DOWN

Appuyer sur la touche COOL DOWN met en route une phase de ralentissement automatique d'une durée de 5 minutes au bout desquelles le tapis s'arrête automatiquement. Dans les profils préprogrammés, la phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil.

LOGICIEL T-WARE

Cet équipement est compatible avec le logiciel T-Ware que teste et gère votre condition physique. Adressez-vous à www.tunturi.com pour plus d'informations.

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)

0-10 %, 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 (0,5 à 24,0 km/h) par crans de 0,1 km/h. Le voyant lumineux indique l'unité sélectionnée (km/h, mph, pace = minute / kilomètre).

GRAPHISME/AFFICHAGE DE TEXTE

Un affichage graphique indépendant donne des informations détaillées sur le profil d'entraînement, le champ du texte donne des instructions lors du démarrage et en cours d'exercice.

REGLAGES DE L'APPAREIL

1. Appuyer sur la touche SET.
2. Réglez les unités de mesure (Metric = système métrique, Imperial = unités anglaises); modifiez le réglage à l'aide des touches flèche, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.
3. Réglez le poids de l'utilisateur. Modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée à l'aide de la touche ENTER 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 des touches flèches, validez la valeur entrée à l'aide de la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique.
5. Indiquez l'âge de l'utilisateur; modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER 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 ENTER 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. Réglez les unités affichées à l'écran (km/h, min/km (pace), mph, min/mile (pace)). Modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER 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 des touches flèches, et validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER.
8. Réglez la vitesse maximum du tapis à l'aide des touches fléchées pour les exercices contrôlés 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 12 km/h. Validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER 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. Une pression sur la touche ENTER permet d'afficher l'écran suivant.

10. L'affichage TOTAL DISTANCE vous permet de visualiser la distance totale d'utilisation du tapis de course. Appuyez sur la touche ENTER pour quitter les réglages de l'appareil.

CHOIX DE L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du programme d'entraînement désiré. Vous pouvez choisir entre:

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 téléométrique.
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.

P1: MANUAL

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.

Démarrage par la sélection de programme:

2. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte Manual. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
3. 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 la touche SPEED. Vous pouvez régler l'inclinaison à l'aide des touches de commande d'inclinaison.
4. 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 SELECT durant l'exercice, le champ textuel affiche la vitesse, l'angle, la fréquence cardiaque cumulés ainsi que le profil du parcours de course.
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. 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.

HOMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORPTION D'OXYGÈNE (VO2MAX) 1 = TRÈS FAIBLE - 7 = EXCELLENTE							
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
FEMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORPTION D'OXYGÈNE (VO2MAX) 1 = TRÈS FAIBLE - 7 = EXCELLENTE							
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

P2: ENTRAINEMENT PAR CONTROLE DE LA

FREQUENCE 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 téléométrique. 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 téléométrique.

1. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte HRC. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Sélectionnez un modèle de contrôle cardiaque avec les touches fléchées:
 - 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) Combinaison (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.

3. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre choix.
4. Réglez la valeur de pouls (80-180) à l'aide des touches fléchées. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre choix.
5. Appuyez sur la touche START pour commencer l'exercice. Vous pouvez régler le niveau de pouls à l'aide des touches de réglages flèches pendant l'exercice.
6. 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 SELECT durant l'exercice, le champ textuel affiche la vitesse, l'angle, la fréquence cardiaque cumulés ainsi que le profil du parcours de course.
7. 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. 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.

P3: 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. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte TEST. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Appuyez sur la touche SELECT, ce qui vous permet de choisir soit le test de marche de 2 km, soit le test de Cooper. Appuyez sur la touche ENTER 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:

1. Le compteur demande la taille (HEIGHT) de la personne: réglez votre taille à l'aide des touches fléchées. Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
2. Le compteur demande le sexe (SEX) de la personne:

indiquez votre sexe à l'aide des touches fléchées. Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.

3. Le compteur demande le poids (WEIGHT) de la personne: réglez votre poids à l'aide des touches fléchées. Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
4. Le compteur demande l'âge (AGE) de la personne: entrez votre âge à l'aide des touches fléchées Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
5. L'écran du compteur indique que la séquence d'échauffement de 3 minutes (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 MARCHÉ:

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.

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:

1. L'écran du compteur indique COOPER SELECTED. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Le compteur demande le sexe (SEX) de la personne: indiquez votre sexe à l'aide des touches fléchées. Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
3. Le compteur demande l'âge (AGE) de la personne: entrez votre âge à l'aide des touches fléchées Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
4. L'écran du compteur indique que la séquence d'échauffement de 3 minutes (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 lièvre 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.

P4-P16: PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

PREPROGRAMMES

Afin de vous assurer un entraînement agréable et répondant à vos objectifs, Tunturi a développé des programmes d'entraînement fonctionnant de différentes manières. Le compteur prévient à l'avance des changements dans le programme par un signal sonore. L'affichage du programme indique le mode de programme ainsi que les informations sur la colonne suivante du programme.

Le programme **P4** est basé sur le mode manuel, l'écran affiche un parcours de 400 m et le temps est contrôlé à chaque tour de piste.

1. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte Manual.
2. 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 LIEVRE/TORTUE et à l'aide de la touche SPEED.
3. En appuyant sur la touche SELECT durant l'exercice, le champ textuel affiche la vitesse, l'angle, la fréquence cardiaque ainsi que le profil du parcours de course.
4. 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. 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.

Le programme **P5** couvre une distance de 5km, le **P6** de 10 km. Le profil d'angle du programme est préprogrammé, le réglage de la vitesse se fait manuellement. Le profil d'angle est échelonnable.

1. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le

- voyant s'allume au niveau du programme (5-6) désiré.
2. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route.
3. Vous pouvez échelonner le niveau de vitesse du profil à l'aide des touches flèches.
4. 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. 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.
5. La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête automatiquement.

Les programmes **P7** et **P8** sont basés sur la fonction de contrôle par fréquence cardiaque. Le programme P7 dure 15 minutes et il est particulièrement conçu pour être un programme d'échauffement en vue d'autres entraînements. Le programme P8 dure 30 minutes et il est conçu comme un programme aérobic de base. 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 SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du programme (7-8) désiré. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Sélectionnez un modèle de contrôle cardiaque avec les touches fléchées.
3. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route. Vous pouvez échelonner le niveau de vitesse du programme à l'aide des touches flèches, par incréments de 1 % vers le haut et vers le bas.
4. 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. 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.
5. La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête automatiquement.

Les programmes **9** à **11** sont des programmes 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.

1. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du profil (9-11) désiré. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Réglez la distance / durée du programme. Appuyez sur la touche SELECT pour passer d'une valeur

préprogrammée à l'autre. Vous pouvez changer la valeur avec les touches flèches (valeurs limite 10 minutes (0:10) – 3 heures (h3:00), modifications par crans de 5 minutes / 3 km – 42 km, modifications par crans de 1 km).

3. 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 des touches flèches, par incréments de 1 % vers le haut et vers le bas. En appuyant sur la touche SELECT durant l'exercice, l'écran affiche le profil de vitesse et d'angle durant l'entraînement.

4. 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. 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.

5. La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête automatiquement.

Le programme **12** est un exercice de type intervallaire, vous pouvez régler la distance et la durée en cours d'exercice et vous déterminez vous-même la vitesse du tapis.

1. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du programme 12. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.

2. Réglez la distance / durée du programme. Appuyez sur la touche SELECT pour passer d'une valeur préprogrammée à l'autre. Vous pouvez changer la valeur avec les touches flèches (valeurs limite 10 minutes (0:10) – 3 heures (h3:00), modifications par crans de 5 minutes / 3 km – 42 km, modifications par crans de 1 km).

3. 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.

4. Vous pouvez échelonner le profil d'inclinaison à l'aide des touches flèches.

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. 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.

Les programmes HRC (**13-16**) sont des programmes d'entraînement avec contrôle par fréquence cardiaque et différents niveaux d'effort dans lesquels vous pouvez régler vous-même la durée de l'exercice. Les programmes 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 SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du programme (13-16) désiré. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.

2. Sélectionnez un modèle de contrôle cardiaque avec les touches fléchées. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.

3. Vous accédez au réglage de durée / distance souhaitée du programme. Le dernier réglage de durée est visible sur l'écran numérique. Appuyez sur la touche SELECT pour passer d'une valeur préprogrammée à l'autre.

Vous pouvez changer la valeur avec les touches flèches (valeurs limite 10 minutes (0:10) – 3 heures (h3:00), modifications par crans de 5 minutes / 3 km – 42 km, modifications par crans de 1 km). Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.

4. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route. Vous pouvez échelonner le niveau de vitesse du programme à l'aide des touches flèches, par incréments de 1 % vers le haut et vers le bas.

5. En appuyant sur les touches de commande de vitesse vous pouvez régler la vitesse maximum du tapis.

6. 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. 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.

7. La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête automatiquement.

PROFILS DES PROGRAMMES (Les figures se trouvent à fin de ce mode d'emploi)

P4 (Track) est basé sur la fonction manuelle, l'écran affiche un parcours de 400 m et le temps est contrôlé à chaque tour de piste. Ce profil est particulièrement adapté pour les pratiquants de la discipline et comme fonction de compétitions pour réaliser des performances personnelles. Le réglage de la piste de vitesse permet de simuler la résistance du vent.

P5 (5K Course). La distance fixe du programme est de 5 km. Le profil d'angle du programme est préprogrammé, le réglage de la vitesse se fait manuellement. Le profil d'angle est échelonnable. Le programme convient aux coureurs et à l'entraînement de la discipline. 5km est une distance de compétition appréciée, le programme peut donc idéalement être utilisé pour contrôler son propre niveau de performance. Avec les réglages préprogrammés, l'angle moyen est de 1,1% et l'angle maximal est de 3%.

P6 (10K Course). La distance fixe du programme est de 10 km. Le profil d'angle du programme est préprogrammé, le réglage de la vitesse se fait manuellement. Le profil d'angle est échelonnable. Le

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 maksimisykearvosii eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvosii, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

208 – IKÄ X 0,7

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Mikäli kuulut johonkin riskiryhmään, sinun kannattaa ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella.

Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

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 kunnan 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 kuntoilua.

MITTARI

TOIMINTOPAINIKKEET

START

Käynnistät valitun harjoitteen.

NOPEUDENSÄÄTÖPAINIKKEET (JÄNIS/KILPIKONNA)

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 0,5 – 24 km/h.

KALTEVUUDENSÄÄTÖPAINIKKEET

Painamalla nuoli ylös-painiketta lisäät juoksualustan kaltevuutta 0,5 % portain, painamalla nuoli alas-painiketta puolestaan vähennät juoksualustan kaltevuutta 0,5 % portain. Pidempi painallus nopeuttaa muutosta. Kaltevuuden vaihteluväli on 0 – 10 %.

STOP / PAUSE / RESET

Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti STOP-painiketta päätät harjoitusohjelman.

NUOLINÄPPÄIMET

Harjoitusohjelmassa voit skaalata vaativuustasoa ja sykeohjatussa harjoittelussa säätää tavoitesyketasoa nopeudensäätpainikkeiden avulla. Painamalla nuoli ylös-painiketta lisäät rasiustasoa, painamalla nuoli alas-painiketta puolestaan vähennät rasiustasoa. Pidempi painallus nopeuttaa muutosta.

SELECT

Ennen START-painikkeen painallusta voit valita SELECT-painikkeella haluamasi harjoitteen. Harjoituksen aikana voit valita SELECT-painikkeella haluamasi profiilinäytön.

ENTER

Vahvistat valintasi (harjoite, käyttäjäasetukset).

SET

Painamalla SET-painiketta pääset tekemään ja tarkistamaan laiteasetuksia.

SPEED

Kun olet käynnistänyt manuaaliharjoituksen, voit pikasäätää nopeutta painamalla SPEED-painiketta. Ensimmäinen painallus nostaa nopeuden 5.4 km/h, toinen 7.2 km/h ja kolmas 9.6 km/h. Tämän jälkeen painike säätää nopeutta samoin portain alaspäin.

COOL DOWN

Painamalla COOL DOWN-painiketta aloitat automatisoidun 5 minuuttia kestävä jähdyttelyvaiheen, jonka päätteeksi matto pysähtyy. Valmiissa harjoitusohjelmissa jähdyttelyvaihe alkaa automaattisesti profiilin päätyttyä.

T-WARE -OHJELMISTO

Tämä kuntolaite on yhteensopiva Tunturin kehittämän T-Ware -kuntotestaus- ja seurantaohjelmiston kanssa. Lisätietoja T-Ware -ohjelmistosta ja sen käytöstä löydät Tunturin kotisivuilta www.tunturi.com.

NÄYTÖT

HEART RATE (HARJOITUSSYKE)

45-220 bpm. Sykevalo vilkkuu aina, kun mittari vastaanottaa sykesignaalia.

KCAL (ARVIOITU ENERGIANKULUTUS)

0-9999 kcal, 1 kalorien portain

ELEVATION (JUOKSUALUSTAN KULMA)

0-10 %, 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)

0,5-24,0 km/h, 0,1 km/h portain. Merkkivalo osoittaa valitun yksikön (km/h, mph, pace = minuuttia / kilometri).

GRAFIikka/TEKSTINÄYTTÖ

T90-mallissa on yhdistetty teksti- ja profiilinäyttö, joka ohjeistaa käyttäjää englanninkielellä harjoitukseen siirryttäessä sekä harjoituksen aikana. Erillinen grafiikkanäyttö antaa yksityiskohtaista tietoa harjoituksen profiilista. Tekstikenttä ohjeistaa niin harjoitukseen siirryttäessä sekä harjoituksen aikana.

LAITEASETUKSET

1. Paina SET-painiketta. Tekstikenttään tulee englanninkielinen ohjeteksti, joka vaihtuu asetettavan arvon mukaan.
2. Aseta mittayksiköt (METRIC = metrinen järjestelmä, IMPERIAL = englantilaiset yksiköt); muuta asetusta nuolipainikkeilla, vahvasta asetettu arvo ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.
3. Aseta käyttäjäpaino; muuta asetusta nuolipainikkeilla, vahvasta asetettu arvo ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.
4. Aseta sukupuoli (Male = mies, Female = nainen); muuta asetusta nuolipainikkeilla, vahvasta asetettu arvo ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.
5. Aseta käyttäjän ikä; muuta asetusta nuolipainikkeilla, vahvasta asetettu arvo ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.
6. Aseta äänimerkin käyttö (AUDIO ON = äänimerkit käytössä, AUDIO OFF = äänimerkit eivät käytössä); muuta asetusta nuolipainikkeilla, vahvasta asetettu arvo ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen. **TÄRKEÄÄ!** Profiiliharjoitteissa mittari ilmoittaa profiilin muutoksista äänimerkillä etukäteen.
7. Aseta näytön käyttämät yksiköt (km/h, min/km (PACE), mph, min/maili(PACE)); muuta asetusta nuolipainikkeilla, vahvasta asetettu arvo ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen. **TÄRKEÄÄ!** Yksikkövalinnan voit tehdä harjoituksen aikana: paina SET-painiketta kerran ja valitse asetusta nuolipainikkeilla. Hyväksy asetusta ENTER-painikkeella, jolloin palaat harjoitukseen.
8. Aseta maton huippunopeus nuolinäppäimillä sykeohjattuihin harjoitteisiin: näissä harjoitteissa nopeus määräytyy harjoittelijan sykkeen perusteella ja saattaa ilman huippunopeuden asetusta nousta harjoituksen kannalta liian suureksi. Oletusarvona huippunopeus on

12 km/h. Vahvasta asetettu arvo ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.

9. TOTAL TIME -näytössä näet juoksumaton kokonaiskäyttöajan. ENTER-painikkeella siirryt seuraavaan näyttöön.

10. TOTAL DISTANCE -näytössä näet juoksumaton kokonaiskäyttömatkan. ENTER-painikkeella tallennat tietosi ja laite palaa käynnistystilaan.

HARJOITUKSEN VALINTA

Paina SELECT-painiketta kunnes merkkivalo palaa haluamasi harjoituksen kohdalla. Vaihtoehtoina ovat

1. Manual (Track)-harjoitus, jossa säädät harjoituksen aikana itse niin nopeutta kuin kulmaakin
2. Sykeohjattu HRC-harjoitus, jossa juoksumatto säättää nopeutta / juoksualustan kaltevuutta automaattisesti siten, että harjoittelet jatkuvasti asettamallasi syketasolla
3. Kuntotesti: matto tarjoaa kaksi testivaihtoehtoa, 2 km kävelytestin sekä 12 minuutin Cooperin juoksumatton.
4. Valmis harjoitusohjelma, jossa nopeus, kulma tai syketaso vaihtelevat ennaltasäädetyllä tavalla.

P1: 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.

Aloitusta ohjelmavalinnan kautta:

1. Paina SELECT-painiketta kunnes Manual-tekstin merkkivalo palaa. Vahvasta valintasi ENTER-painikkeella.
2. Paina START-painiketta; matto lähtee liikkeelle 1,5 km/h nopeudella. Voit säätää nopeutta Jänis/Kilpikonna-painikkeilla tai SPEED-painikkeen avulla ja juoksualustan kaltevuutta kaltevuudensäätöpainikkeilla.
3. Harjoituksen aikana profiilinäyttöön kerääntyy tietoa minuutin välein. 20 minuutin kuluttua harjoituksen alusta näyttö alkaa siirtyä vasemmalle siten, että näytössä ovat viimeiset 20 minuuttia. Painamalla SELECT-painiketta harjoituksen aikana tekstikenttä näyttää harjoituksen kertyneen nopeus-, kulma- ja syke- sekä juoksuratapoprofiilin.
4. Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti STOP-painiketta päätät harjoitusohjelman, jolloin mittari antaa tietoa tehdystä suorituksesta ja siirtyy käynnistystilaan.

P2: SYKEOHJATTU HARJOITUS

Vakiosykeharjoitukset mahdollistavat harjoittelun halutulla syketasolla. Sykeohjattu harjoittelu edellyttää sykevyön käyttöä. Mikäli sykemittaus ei toimi, tekstikentässä on virheilmoitus CHECK TRANSMITTER. Varmista tällöin, että olet noudattanut sykevyön käytöstä annettuja ohjeita.

1. Paina SELECT-painiketta kunnes HRC-tekstin merkkivalo palaa. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.
2. Valitse sykeohjausmalli nuolipainikkeilla:
A) Elev (Kulma): syketason vakiointi perustuu juoksualustan kaltevuuskulman automaattisiin muutoksiin. Tässä harjoitusmuodossa säädät itse maton nopeutta jänis- ja kilpikonnapainikkeilla tai SPEED-painikkeen avulla.
B) Speed (Nopeus): syketason vakiointi perustuu maton nopeuden automaattisiin muutoksiin. Halutessasi voit harjoituksen aikana muuttaa juoksualustan kulmaa.
C) Combi (Yhdistelmä): syketason vakiointi perustuu juoksualustan kaltevuuskulman ja maton nopeuden automaattisiin muutoksiin.
3. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.
4. Aseta haluamasi sykearvo (80-180) nuolipainikkeiden avulla. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.
5. Aloita vakiosykeohjelma painamalla START-painiketta. Voit muuttaa tavoitesyketasoa harjoituksen aikana nuolipainikkeilla.
6. Harjoituksen aikana profiilinäyttöön kerääntyy tietoa minuutin välein. 20 minuutin kuluttua harjoituksen alusta näyttö alkaa siirtyä vasemmalle siten, että näytössä ovat viimeiset 20 minuuttia. Painamalla SELECT-painiketta harjoituksen aikana tekstikenttä näyttää harjoituksen kertyneen nopeus-, kulma- ja syke- ja juoksurataprofiilin.
7. Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti STOP-painiketta päätät harjoitusohjelman, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan. Painamalla kahdesti STOP-painiketta päätät harjoitusohjelman, jolloin mittari antaa tietoa tehdystä suorituksesta ja siirtyy käynnistystilaan.

P3: KUNTOTESTI

Juoksumatto tarjoaa kaksi erilaista kuntotestiä. Rasitukseltaan kevyempi on 2 km kävelytesti, joka suoritetaan nopeaa kävelyvauhtia. Hyväkuntoisille soveltuu paremmin Cooperin juoksutesti, joka kestää 12 minuuttia.

ALOITUS:

1. Paina SELECT-painiketta kunnes TEST-tekstin merkkivalo palaa. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.
2. Paina SELECT-painiketta, jonka avulla voit valita joko 2 km kävelytestin tai Cooperin testin. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.

2 KM KÄVELYTESTI

Kävelytesti edellyttää sykevyön 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 hapenottookykyä.

KÄVELYTESTIN ALOITUS:

1. Mittarin tekstikenttä kysyy testihenkilön pituutta (HEIGHT): aseta pituus nuolipainikkeilla. Vahvista asetukseksi ENTER-painikkeella.
2. Mittarin tekstikenttä kysyy testihenkilön sukupuolta (SEX): aseta sukupuoli nuolipainikkeilla. Vahvista asetukseksi ENTER-painikkeella.
3. Mittarin tekstikenttä kysyy testihenkilön painoa (WEIGHT): aseta paino nuolipainikkeilla. Vahvista asetukseksi ENTER-painikkeella.
4. Mittarin tekstikenttä kysyy testihenkilön ikää (AGE): aseta ikä nuolipainikkeilla. Vahvista asetukseksi ENTER-painikkeella.
5. Mittarin tekstikenttä ilmoittaa, että 3 minuuttia kestävä lämmittelyjakso (WARM UP) voidaan aloittaa. Aloita lämmittelyjakso painamalla START-painiketta.
6. Juoksualustan kulma säätyy automaattisesti 1 %:n kulmaan, joka testissä simuloi ilmanvastusta. Säädä nopeutta nopeuspainikkeiden 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 varsinaisen testi alkaa (TEST STARTED!).

KÄVELYTESTIN SUORITUS:

1. Tavoitteena testissä on kävellä mahdollisimman nopeasti 2 km matka. Säädät itse nopeutta nopeuspainikkeiden 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 hapenottookykyä sekä arvion kuntotasosta.

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 hapenottookykyä.

COOPERIN TESTIN ALOITUS:

1. Valittuasi Cooperin testin, mittari ilmoittaa COOPER SELECTED. Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
2. Mittarin tekstikenttä kysyy testihenkilön sukupuolta (SEX): aseta sukupuoli nuolipainikkeilla. Vahvista asetukseksi ENTER-painikkeella.
3. Mittarin tekstikenttä kysyy testihenkilön ikää (AGE): aseta ikä nuolipainikkeilla. Vahvista asetukseksi ENTER-painikkeella.
4. Mittarin tekstikenttä ilmoittaa, että 3 minuuttia

kestävä lämmittelyjakso (WARM UP) voidaan aloittaa. Aloita lämmittelyjakso painamalla START-painiketta.

5. Juoksualustan kulma säätyy 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 varsinainen testi alkaa (TEST STARTED!).

COOPERIN TESTIN SUORITUS:

1. Tavoitteena testissä on juosta mahdollisimman pitkä matka 12 minuutin aikana. Säädät itse nopeutta nopeuspainikkeiden tai SPEED-painikkeen avulla.
2. Mittarin tekstikenttä arvioi testitulosta käytetyllä nopeudella.
3. 12 minuutin tultua täyteen mittari antaa äänimerkin. Tällöin alkaa automaattinen 5 minuuttia kestävä jäähdyttelyvaihe, jonka päätteeksi matto pysähtyy. Mittarin tekstikenttä ilmoittaa testituloksen maksimaalisena hapenottookykyä sekä arvion kuntotasosta.

P4-P16: VALMIIT HARJOITUSOHJELMAT

Monipuolisen, tehokkaan ja tavoitteellisen harjoittelun varmistamiseksi Tunturi on kehittänyt eri tavoin toimivia valmiita harjoitusohjelmia. Harjoituksen aikana mittari antaa tarkempaa tietoa valitusta ohjelmasta. Mittari ilmoittaa etukäteen ohjelman muutoksista äänimerkillä. Profiilinäyttö osoittaa ohjelman muodon sekä seuraavan profiilipylvään tiedot.

Ohjelma **P4** perustuu manuaalitoimintaan, näytössä on 400 m rata kierros, ja aikasi mitataan jokaiselta kierrokselta.

1. Paina SELECT-painiketta kunnes haluamasi profiilin (P4) merkkivalo palaa.
2. Paina START-painiketta; matto lähtee liikkeelle 1,5 km/h nopeudella. Voit säätää nopeutta Jänis/ Kilpikonna-painikkeilla tai SPEED-painikkeen avulla ja juoksualustan kaltevuutta kaltevuudensäätöpainikkeilla.
3. Painamalla SELECT-painiketta harjoituksen aikana tekstikenttä näyttää harjoituksen nopeus-, kulma-, syke- ja rataprofiilin.
4. Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestäväan odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti STOP-painiketta päätät harjoitusohjelman, jolloin mittari antaa tietoa tehdystä suorituksesta ja siirtyy käynnistystilaan.

Ohjelma **P5** on pituudeltaan 5 km, **P6** puolestaan 10 km. Ohjelman kulmaprofiili on valmis, nopeudensäätö tapahtuu manuaalisesti. Kulmaprofiili on skaalattavissa.

1. Paina SELECT-painiketta kunnes haluamasi profiilin (P5-P6) merkkivalo palaa.
2. Paina START-painiketta; harjoitus alkaa ja matto lähtee liikkeelle. Säädä nopeutta nopeudensäätöpainikkeiden avulla.
3. Kulmaprofiilia voit skaalata nuolipainikkeiden avulla.
4. Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy

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

ja siirtyy 5 minuuttia kestäväan odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti STOP-painiketta päätät harjoitusohjelman, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan.

5. Ohjelman päättyessä alkaa automaattinen jäähdyttelyvaihe, jonka päätteeksi matto pysähtyy.

Ohjelmat **P7** ja **P8** perustuvat sykeohjaustoimintaan. Ohjelma **P7** kestää 15 minuuttia, ja se on suunniteltu erityisesti lämmittelyohjelmaksi muita suorituksia varten. Ohjelma **P8** kestää 30 minuuttia, ja se on suunniteltu aerobiseksi perusharjoitteeksi. Sykeohjatut ohjelmat edellyttävät aina sykevyön käyttöä. Mikäli sykemittaus ei toimi, tekstikentässä on virheilmoitus CHECK TRANSMITTER. Varmista tällöin, että olet noudattanut sykevyön käytöstä annettuja ohjeita.

1. Paina SELECT-painiketta kunnes haluamasi ohjelman (P7-P8) merkkivalo palaa. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.
2. Valitse sykeohjausmalli nuolipainikkeilla.
3. Paina START-painiketta; harjoitus alkaa ja matto lähtee liikkeelle. Voit skaalata ohjelman syketasoa nuolipainikkeiden avulla 1 % portain ylös- ja alaspäin.
4. Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestäväan odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti

STOP-painiketta päätät harjoitusohjelman, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan.

5. Ohjelman päättyessä alkaa automaattinen jäähdyttelyvaihe, jonka päätteeksi matto pysähtyy.

Ohjelmat **P9-P11** ovat vaativuustasoltaan eriasteisia harjoitusprofileja, joissa nopeus ja kulma ovat valmiiksi asetettuja. Voit skaalata nopeutta haluamallasi tasolle sekä asettaa harjoituksen keston aikana tai matkana.

1. Paina SELECT-painiketta kunnes haluamasi profiilin (P9-P11) merkkivalo palaa. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.

2. Aseta profiilin matka / aika. Asetusarvosta toiseen siirryt SELECT-painikkeella. Voit muuttaa arvoa nuolipainikkeilla (raja-arvot 10 minuuttia (0:10) – 3 tuntia (3:00), muutokset 5 minuutin portain / 3 km – 42 km, muutokset 1 km portain).

3. Paina START-painiketta; harjoitus alkaa ja matto lähtee liikkeelle. Voit skaalata ohjelman nopeustasoa nuolipainikkeiden avulla 1 % portain ylös- ja alaspäin. Painamalla SELECT-painiketta harjoituksen aikana tekstikenttä näyttää harjoituksen nopeus- ja kulmaprofiilin.

4. Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti STOP-painiketta päätät harjoitusohjelman, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan.

5. Ohjelman päättyessä alkaa automaattinen jäähdyttelyvaihe, jonka päätteeksi matto pysähtyy.

Ohjelma **P12** on intervallityyppinen harjoitus, jossa voit asettaa harjoituksen aikana juostavan matkan pituuden tai keston, ja määrät itse maton nopeuden.

1. Paina SELECT-painiketta kunnes Rolling Hills-profiilin (P12) merkkivalo palaa. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.

2. Aseta profiilin matka / aika. Asetusarvosta toiseen siirryt SELECT-painikkeella. Voit muuttaa arvoa nuolipainikkeilla (raja-arvot 10 minuuttia (0:10) – 3 tuntia (3:00), muutokset 5 minuutin portain / 3 km – 42 km, muutokset 1 km portain).

3. Paina START-painiketta; harjoitus alkaa ja matto lähtee liikkeelle. Säädä nopeutta nopeudensäätöpainikkeiden avulla.

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. Painamalla kahdesti STOP-painiketta päätät harjoitusohjelman, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan.

6. Ohjelman päättyessä alkaa automaattinen jäähdyttelyvaihe, jonka päätteeksi matto pysähtyy.

HRC (sykeohjatut) ohjelmat **P13-16** ovat vaativuustasoltaan eriasteisia harjoitusprofileja, joissa voit asettaa harjoituksen keston. Sykeohjatut ohjelmat edellyttävät aina sykevyyden käyttöä. Mikäli sykemittaus ei toimi, tekstikentässä on virheilmoitus CHECK TRANSMITTER. Varmista tällöin, että olet noudattanut sykevyyden käytöstä annettuja ohjeita.

1. Paina SELECT-painiketta kunnes haluamasi ohjelman (P13-P16) merkkivalo palaa. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.

2. Valitse sykeohjausmalli nuolipainikkeilla. Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.

3. Aseta ohjelman matka / aika. Asetusarvosta toiseen siirryt SELECT-painikkeella. Ohjelmalle viimeksi asetettu kesto näkyy mittarin tekstikentässä: voit käyttää suoraan tätä arvoa harjoituksen perustana. Voit muuttaa arvoa nuolipainikkeilla (raja-arvot 10 minuuttia (0:10) – 3 tuntia (3:00), muutokset 5 minuutin portain / 3 km – 42 km, muutokset 1 km portain). Vahvista valintasi ENTER-painikkeella.

4. Paina START-painiketta; harjoitus alkaa ja matto lähtee liikkeelle. Voit skaalata ohjelman syketasoa nuolipainikkeiden avulla 1 % portain ylös- ja alaspäin.

5. Painamalla nopeudensäätöpainikkeita voit asettaa juoksumaton käyttämän huippunopeuden.

6. Painamalla STOP-painiketta kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti STOP-painiketta päätät harjoitusohjelman, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan.

7. Ohjelman päättyessä alkaa automaattinen jäähdyttelyvaihe, jonka päätteeksi matto pysähtyy.

OHJELMIEN PROFIILITIEDOT (profiilikuvat ovat takakannen kääntösivulla)

P4 (Track) perustuu manuaalitoimintoon, näytössä on 400 m rata kierros, ja aikasi mitataan jokaiselta kierrokselta. Profiili soveltuu erinomaisesti lajiharjoitteluun ja kilpailutoiminnaksi omia suorituksiasi vastaan. Säätämällä juoksualueen kulmaa voit simuloida ilmanvastusta.

P5 (5K Course). Ohjelman kiinteä pituus on 5 km. Ohjelman kulmaprofiili on valmis, nopeudensäätö tapahtuu manuaalisesti. Kulmaprofiili on skaalattavissa. Ohjelma sopii juoksijoille ja lajiharjoitteluun: 5 km on suosittu kilpamatka, joten ohjelmaa voi käyttää mainiosti oman suoritustason tarkkailuun. Valmisasetuksilla keskimääräinen kulma on 1,1 % ja huippukulma 3 %.

P6 (10K Course). Ohjelman kiinteä pituus on 10 km. Ohjelman kulmaprofiili on valmis, nopeudensäätö tapahtuu manuaalisesti. Kulmaprofiili on skaalattavissa. Ohjelma sopii juoksijoille ja lajiharjoitteluun: 10 km on suosittu kilpamatka, joten ohjelmaa voi käyttää mainiosti oman suoritustason tarkkailuun. Valmisasetuksilla keskimääräinen kulma on 0,875 % ja huippukulma 3 %.

P7 (15 Min Warm Up). Ohjelma perustuu sykeohjaustoimintoon. Ohjelman kiinteä pituus on 15 minuuttia, ja se on suunniteltu erityisesti lämmittelyohjelmaksi muita suorituksia varten. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 113, huippusyke on 122.

P8 (30 Min Health). Ohjelma perustuu sykeohjaustoimintoon. Ohjelman kiinteä pituus on 30 minuuttia, ja se on suunniteltu aerobiseksi

perusharjoitteeksi. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 117, huippusyke on 126.

P9 (Hill Walk). Ohjelma perustuu säännöllisiin kulmanmuutoksiin ja melko tasaiseen, reippaaseen kävelyvauhtiin. Ohjelma sopii aloittelijoille sekä kävelyn harrastajille. Valmisasetuksilla keskimääräinen nopeus on 5,2 km/h ja huippunopeus 5,8 km/h, keskimääräinen kulma on 2,7 %.

P10 (Hill Jog). Ohjelma perustuu vaihteleviin kulmanmuutoksiin ja melko tasaiseen, kevyeen hölkkävauhtiin. Ohjelma sopii aloittelijoille sekä kunnan ylläpitoon. Valmisasetuksilla keskimääräinen nopeus on 6,9 km/h ja huippunopeus 7,2 km/h, keskimääräinen kulma on 1,9 %.

P11 (Hill Run). Ohjelma perustuu tasaiseen ja vähäiseen kulmaan sekä tasaisesti vaihtelevaan reippaaseen juoksuvauhtiin. Ohjelma sopii juoksun harrastajille. Valmisasetuksilla keskimääräinen nopeus on 11,6 km/h ja huippunopeus 12,5 km/h, keskimääräinen kulma on 1,8 %.

P12 (Rolling Hills). Matkaprofiili: voit asettaa ohjelman pituuden kilometreinä, kulmamuuoto pysyy samana eikä ole skaalattavissa. Ohjelma 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 %.

P13 (Fatburner 1). Matalatehoinen sykeohjelma, joka perustuu syketason tasaiseen nousuun ja laskuun. Ohjelma sopii painonhallintaan. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 114, huippusyke 125.

P14 (Fatburner 2). Keskitehoinen sykeohjelma, joka perustuu syketason intervallityyppiseen nousuun ja laskuun. Ohjelma sopii kuntoharjoitteluun sekä painonhallintaan. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 122, huippusyke on 136.

P15 (Cardio). Keskitehoinen sykeohjelma, joka perustuu syketason tasaiseen nousuun ja laskuun, syketaso pysyy lähes koko harjoituksen ajan 130-140 paikkeilla. Ohjelma sopii erinomaisesti kuntoharjoitteluun. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 129, huippusyke 145.

P16 (Fit). Korkeatehoinen sykeohjelma, joka perustuu syketason tasaiseen nousuun ja laskuun, syketaso pysyy lähes koko harjoituksen ajan 135-145 paikkeilla. Ohjelma sopii hyväkuntoisten kuntoharjoitteluun ja kunnan kehittämiseen. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 133, huippusyke 150.

HUOLTO

Laitteen käyttöturvallisuuden ylläpitäminen vaatii säännöllistä huoltoa ja mahdollisten toimintahäiriöitä aiheuttavien tekijöiden (osien kulumisen 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

Puhdista käsituet ja käyttöliittymä pölystä ja liasta säännöllisesti hieman kostealla kankaalla. Älä käytä liuottimia. Puhdista juoksumaton rungon näkyvät osat (mm. matto, pohjalevy, reunalevyt) pienisuuttimisella imurilla säännöllisesti.

TÄRKEÄÄ! Pidä myös juoksumaton ympäristö puhtaana. Käytössä juoksumatto kerää esim. pölyä, joka voi aiheuttaa ongelmia laitteen toiminnassa.

Huoltovoitelu on erittäin tärkeä juoksumaton huoltotoimenpide. Huoltovoitelun tarve tulee varmistaa noin 500 käyttötunnin välein. Mittarin totaaliarvolaskurin avulla voit helposti seurata laitteen kokonaiskäyttöaika. Tarkista voitelun riittävyys aina, mikäli maton liike tuntuu nykivältä. Kokeile tällöin kädelläsi aluslevyä pysäytetyn maton alta; mikäli sormet jäävät kuiviksi eikä aluslevy tunnu liukkaalta, suorita huoltovoitelu seuraavasti:

1. Kiinnitä voiteluputki T-Lube S–purkin nokkaan.
2. Nosta pysäytetyn maton reunaa ylös.
3. Työnnä voiteluputki maton ja aluslevyn väliin noin 20 cm:n etäisyydelle laitteen etupäästä.
4. Ruiskuta voiteluainetta koko aluslevyn pituudelle, mahdollisimman keskelle juoksualuea. T-Lube S–purkin sisältö riittää kahteen huoltovoiteluun.
5. Juoksumatto on heti käyttövalmis.

TÄRKEÄÄ! Käytä pohjalevyn voiteluun vain Tunturin T-Lube S voiteluainetta. T-Lube S voiteluainetta on saatavana 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 myötöpäivään ¼ kierrosta.
3. Yritä hidastaa maton kulkua kävelemällä jarruttaen, ikään kuin kulkisit alamäkeen.

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

KÄYTTÖHÄIRIÖT

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

VIRHEKOODIT

SYSTEM CHECK FAILED - Mahdollinen moottorinohjaimen häiriö. Katkaise juoksumaton virta päävirtakatkaisimesta, odota minuutti ja käynnistä uudestaan. Mikäli virheilmoitus on poistunut, voit käyttää laitetta normaalisti. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteys laitteen myyjään.

SPEED SENSOR ERROR - Nopeussensorihäiriö. Ota yhteys laitteen myyjään.

MOTOR SPEED ERROR - Maton nopeudensäädön häiriö. Varmista että käytät laitetta oikein: älä työnnä mattoa. Katkaise juoksumaton virta päävirtakatkaisimesta, odota minuutti ja käynnistä uudestaan. Mikäli virheilmoitus on poistunut, voit käyttää laitetta normaalisti. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteys laitteen myyjään.

MOTOR OVERLOAD - Moottorin ylikuormitus. Varmista että käytät laitetta oikein: älä jarruta mattoa. Varmista että maton voitelu on riittävä, tarvittaessa suorita huoltovoitelu. Katkaise juoksumaton virta päävirtakatkaisimesta, odota minuutti ja käynnistä uudestaan. Mikäli virheilmoitus on poistunut, voit käyttää laitetta normaalisti. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteys laitteen myyjään.

LIFT MOTOR ERROR - Nostomoottorihäiriö. Ota yhteys laitteen myyjään.

LIFT MOTOR OVERLOAD - Nostomoottorin ylikuormitus. Varmista että käytät laitetta oikein: älä ylikuormita nostomoottoria jatkuvalla luistamisella. Katkaise juoksumaton virta päävirtakatkaisimesta, odota minuutti ja käynnistä uudestaan. Käynnistettäessä matto suorittaa automaattisesti nostomoottorin kalibroinnin. Mikäli virheilmoitus on poistunut, voit käyttää laitetta normaalisti. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteys laitteen myyjään.

HUOLTOILMOITUS

CHECK LUBRICATION. Varmista että maton voitelu on riittävä, suorita huoltovoitelu vain tarvittaessa. Poista ilmoitus painamalla ENTER-painiketta kahdesti.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Siirrä juoksumattoa seuraavasti: kytke virta pois virtakytkimestä ja irroita verkkojohto virtalähteestä sekä juoksumatosta. Asetu laitteen taakse ja tartu laitteen takapäissä olevaan alumiiniprofiiliin. Nosta laitteen takapäätä niin että se nousee kuljetuspyörien varaan. Siirrä laite kuljetuspyörien varassa työntäen. Laske juoksumatto maahan varovasti.

TÄRKEÄÄ! Siirrä juoksumattoa erityisellä varovaisuudella lattian epätasaisuuksien, esim. kynnysten yli. Rapuissa mattoa tulee aina kantaa. Laitteen siirtäminen saattaa vahingoittaa joitakin lattiamateriaaleja, esim. puuparkettia. Suojaa lattia siirtäessäsi laitetta vahinkojen estämiseksi. Matto on tarvittaessa keskitettävä laitteen siirtämisen jälkeen.

Säilytä laite mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna. Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.

TEKNISET TIEDOT

Pituus.....	210 cm
Korkeus.....	142 cm
Leveys.....	91 cm
Paino.....	114 kg
Juoksumatosta.....	51 x 148 cm

Nopeus	0,5-24,0 km/h
Kulmansäätö	0-10 %
Moottoriteho	3,0 HP (2,2 KW)

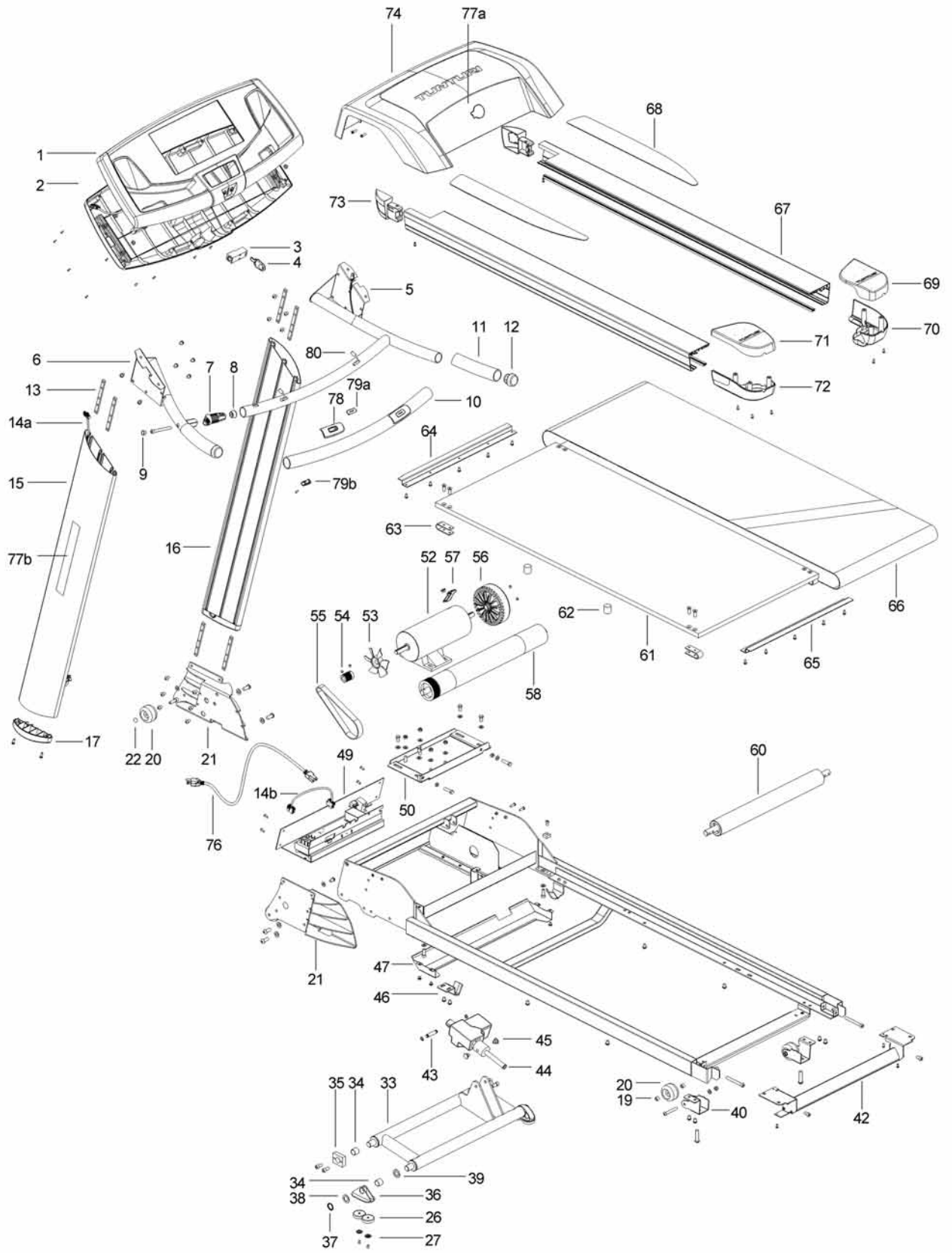
Tunturi-laitteet täyttävät sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä. Tunturi-juoksumatot täyttävät CEN-tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (luokka SA, EN-957,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

Jatkuvan tuotekehityksen vuoksi oikeudet muutoksiin pidätetään.

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

**Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä
Tunturi-harjoituskumppanisi kanssa!**

T90

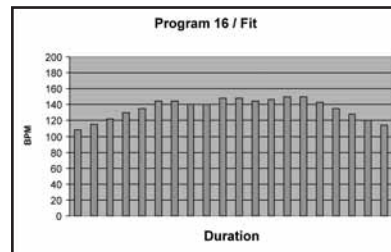
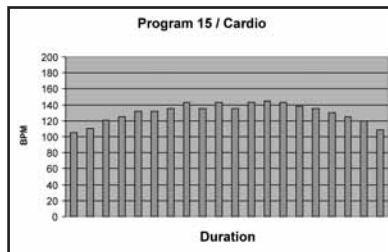
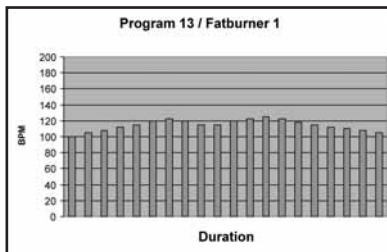
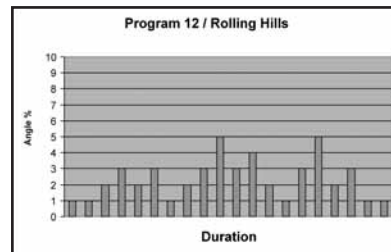
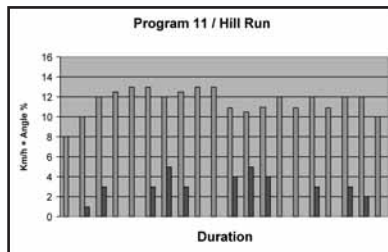
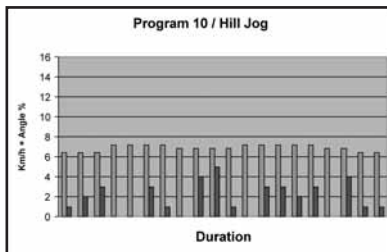
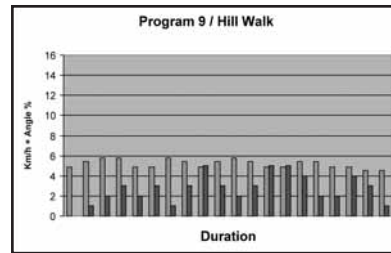
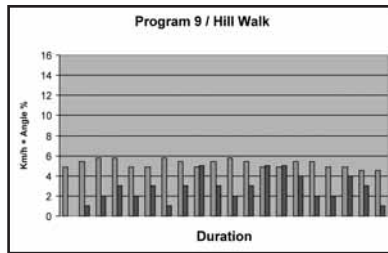
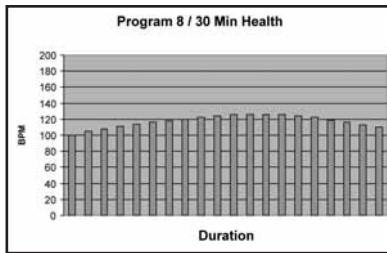
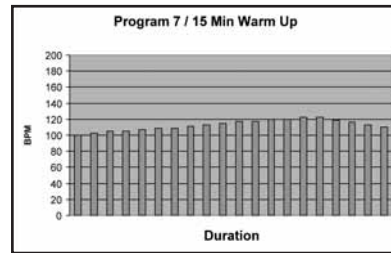
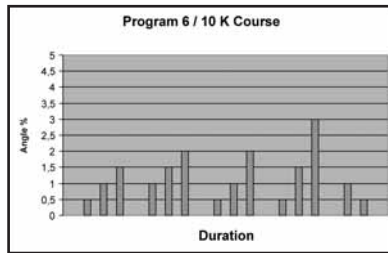
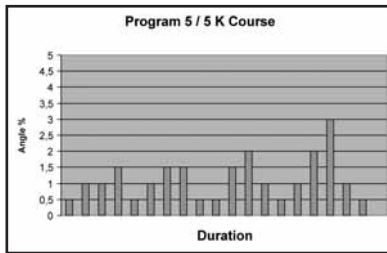


T90

1	403 4148	User interface, (incl.2)	1	-	M8x35 DIN 933	Hex screw	2
-	KB 30x8 WN 1411	PT-Screw	20	52	813 4031	Motor, 3.0HP, (incl. 53, 54, 56)	1
2	173 4101	Lower cover	1	-	M8 DIN 985	Locking nut	4
-	KB 30x12 WN 1411	PT-Screw	18	53	303 4005	Motor fan	1
-	M8 DIN 934	Nut	4	54	263 4005	Drive pulley	1
3	403 4138	Safety switch	1	-	M6x8 DIN 916	Locking screw	2
*4	403 4055	Safety key	1	55	443 4021	Drive belt	1
5	203 4062	Handlebar, R (incl.10 - 12)	1	56	303 4010	Flywheel	1
6	203 4063	Handlebar, L (incl. 11, 12)	1	-	M6x8 DIN 916	Locking screw	2
-	M8x12 ISO 7380	Head allen key screw	4	57	403 4133	Sensor cable	1
7	503 4053	Handlebar bracket	2	-	M4x8 DIN 7500 C	Screw	2
8	693 4005	Taper sleeve	1	58	523 4048	Front roller	1
-	M8x90 DIN 912	Head allen key screw	1	-	M8 DIN 125A	Washer	2
9	533 4112	Plug	1	-	M8x25 DIN 912	Head allen key screw	2
10	213 4023	Handle grip	1	59	693 4004	Front roller guide	1
11	213 4024	Handle grip	2	-	M6x16 DIN 912	Head allen key screw	4
12	533 4111	Handlebar end cap	2	60	523 4049	Rear roller	1
13	503 4076	Fastening bar	8	-	M8x80 DIN 912	Head allen key screw	2
*-	M8x10 ISO 7380	Head allen key screw(*4 pcs)	20	61	433 4050	Running deck	1
14	403 4135	Cable, set (incl. 14a, 14b)	1	-	M8x25 DIN 7991	Countersunk head screw	8
15	203 4064	Main rail, L	1	62	533 4079	Rubber bumper	4
16	203 4065	Main rail, R	1	-	M8x10 ISO 7380	Head allen key screw	4
17	173 4107	Main rail end cap, R	1	63	643 4008	Leaf spring	4
-	173 4108	Main rail end cap, L	1	-	M8x14 ISO 7380	Head allen key screw	4
-	M5x20 DIN 7500 C	Screw	4	64	433 4035	Z-plate front	1
19	523 4029	Sleeve	4	-	4,8x16 DIN 7981	Screw	5
20	533 1029	Moving wheel	4	65	433 4034	Z-plate rear	1
21	503 4074	Rail bracket, R	1	-	4,8x16 DIN 7981	Screw	5
-	503 4073	Rail bracket, L	1	66	433 4051	Running belt	1
*-	M8x12 ISO 7380	Head allen key screw	12	67	433 4052	Side landing, R	1
*-	M8x16 ISO 7380	Head allen key screw	2	-	433 4043	Side landing, L	1
*-	M8 DIN 125A	Washer	2	68	683 4015	Rubber strip	2
*-	M10x25 ISO 7380	Head allen key bolt	4	69	173 4105	Right rear end cover (incl. 70)	1
*-	M10 DIN 125A	Washer	4	71	173 4103	Left rear end cover (incl. 72)	1
22	673 500 88	Snap lock	2	-	KA 3,5x12 WN 1411	PT-Screw	8
26	533 507 82	Stand foot	4	-	M4x12 DIN 7500 C	Screw	2
27	653 236 83	Washer	4	73	533 4109	Frame end plug, R	1
-	M6x12 DIN 7991	Countersunk head screw	4	-	533 4110	Frame end plug, L	1
33	103 4069	Incline structure frame	1	-	4,2x13 DIN 7504-N	Screw	2
34	523 4051	Plain bearing	4	74	173 4102	Motor cover	1
35	523 4056	Bearing housing	2	-	M5x16 DIN 7985	Screw	4
-	M8x20 DIN 912	Head allen key screw	4	75	433 4024	Anti-slip mat, pair	1
36	503 4079	Bracket	2	76	403 4134 EU	Power cable	1
37	673 4004	Retainer ring, 20 mm	2	-	403 4134 USA	Power cable	1
38	653 1015	Plastic washer	2	-	403 4134 GB	Power cable	1
39	653 2002	Plastic washer	2	-	403 4134 ISR	Power cable	1
40	503 4077	Bracket, R	1	-	403 4134 SUI	Power cable	1
-	503 4078	Bracket, L	1	77	423 4100	Lable set (incl. 77a, 77b)	1
-	M8x14 ISO 7380	Head allen key screw	4	78	403 4160	Handle pulse unit (incl. 79,80)	1
-	M10x45 ISO 7380	Head allen key bolt	2	-	KB 35x8 WN 1411	PT-screw	2
-	M8x60 ISO 7380	Head allen key screw	2	*	553 4027	Assembly kit (incl *)	1
-	M8 DIN 125A	Washer	2	*	556 031 00	Allen key wrench, 5mm	1
-	M8 DIN 985	Locking nut	2	*	556 0001	Allen key wrench, 6mm	1
42	103 4062	Rear roller cover	1	-	553 0017	Screw set	1
-	M8x16 DIN 912	Head allen key screw	2	-	403 0044	T-Ware cable	1
43	343 4008	Axle	1	-	453 202	Transmitter belt	1
-	DIA 10 DIN 471	Retainer ring, 10 mm	2	-	583 4032	Owner's manual	1
44	813 4029	Lift motor	1				
45	653 4057	Screw	2				
46	693 4003	Guide	2				
-	M8x14 ISO 7380	Head allen key screw	4				
47	433 4054	Front roller cover	1				
-	M6x8 DIN 7985	Screw	4				
49	403 4131	Power board, 230V	1				
-	403 4132	Power board, 110V	1				
-	M5 DIN 6798 I	Star washer	1				
-	M4x12 DIN 7500 C	Screw	2				
-	M5x16 DIN 7500 M	Screw	4				
50	103 4052	Motor bracket	1				
51	652 133 74	Washer	8				
-	M8x16 DIN 933	Hex screw	4				
-	M8 DIN 934	Nut	2				
-	M8 DIN 125A	Washer	1				



PROFILES





TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
WWW.TUNTURI.COM