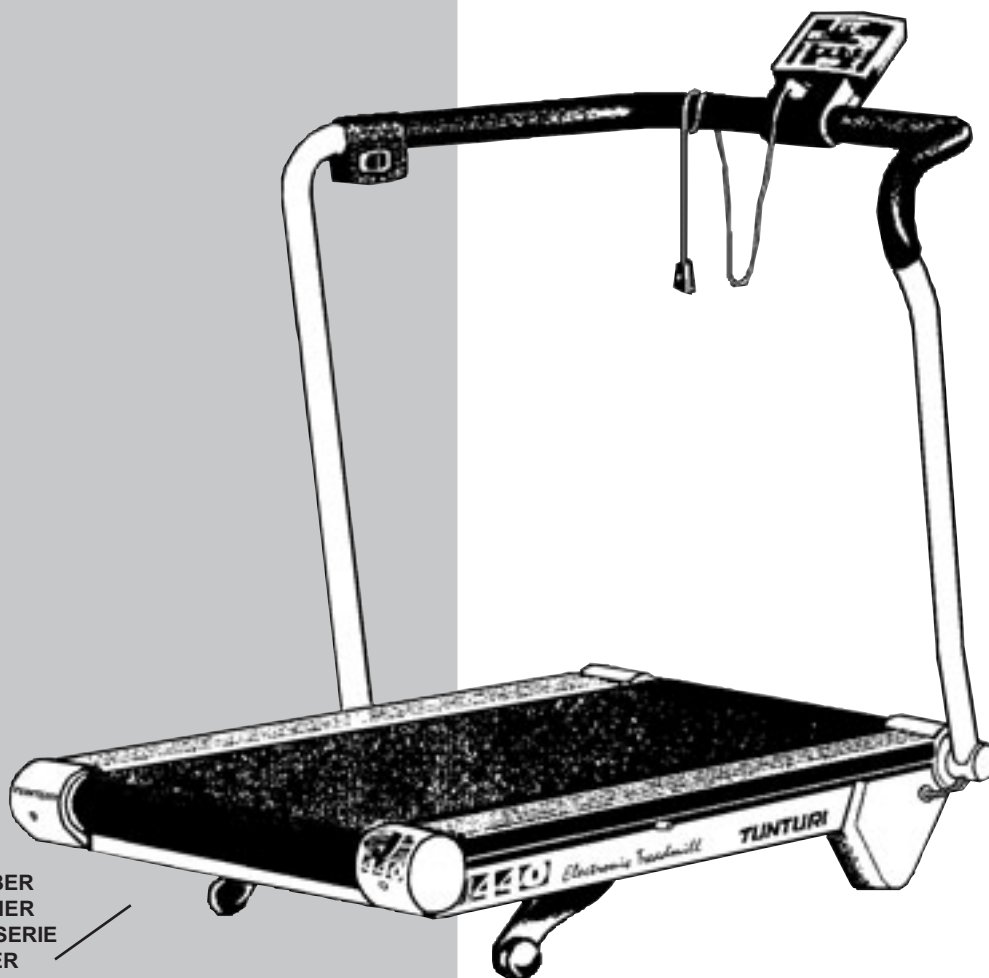


ELECTRONIC TREADMILL J 440

GB	OWNER'S MANUAL	P.	2-8
D	BETRIEBSANLEITUNG	S.	9-15
F	MODE D'EMPLOI	P.	16-22
NL	GEBRUIKSAANWIJZING	P.	23-29
I	MANUALE D'USO	P.	30-36
E	MANUAL DEL USUARIO	P.	37-43
S	BRUKSANVISNING	S.	44-50
FIN	KÄYTTÖOHJE	S.	51-57



SERIAL NUMBER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE
SERIENNUMMER
NUMERO DI SERIE
NÚMERO DE SERIE
SERIENNUMMER
SARJANUMERO

583.4009 E

TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

INFORMATION AND WARNINGS

PLEASE READ THIS OWNER'S MANUAL THROUGH CAREFULLY BEFORE ASSEMBLING, USING AND SERVICING THE TREADMILL. FOLLOW THE INSTRUCTIONS DESCRIBED IN THIS MANUAL CAREFULLY.

THE EQUIPMENT HAS BEEN DESIGNED FOR USE AT HOME AND FOR INSTITUTIONAL REHABILITATION. PLEASE NOTE THAT THE WARRANTY DOES NOT COVER DAMAGE DUE TO NEGLIGENCE OF ADJUSTMENT OR MAINTENANCE INSTRUCTIONS DESCRIBED IN THIS MANUAL. PLEASE PAY PARTICULAR ATTENTION TO THE NOTES REGARDING LUBRICATION AND ADJUSTMENT OF THE RUNNING BELT.

The figures referred to in the text are in the back fold.

Before connecting the device to a power source make sure that the local voltage matches that which is indicated on the type plate (at the lower right front corner). The device operates on 230 V voltage. Please note that the device's maximum power consumption is 10 A. The device may only be plugged into an earthed socket. Never use extension cords between the treadmill and your wall outlet.

Outlets, that service multiple appliances, or have fluctuating voltage of more than 5 %, 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.

- * *Before you start using the treadmill, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.*
- * **Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.**
- * *Before operating the treadmill familiarize yourself with the adjustments, displays and keys.*
- * *Never operate with the dust or side covers removed.*
- * *Make sure that the treadmill is unplugged and turned off before beginning any assembly or maintenance procedures.*
- * *Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.*
- * *Do not pull the treadmill by its power cord.*
- * *Do not use outdoors.*
- * *Place the treadmill on a firm, level and protected surface. Allow 120 cm or 4 feet of clearance behind the treadmill and 60 cm or 2 feet on either side and in front of the treadmill.*
- * *If children are allowed to use the treadmill, they should be supervised and taught to use it properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.*
- * *This treadmill is equipped with a cord having an equipment earthed connector and an earthed plug. Do not modify the plug provided with the treadmill in any way. If it will not fit your outlet, have a proper outlet installed by a person familiar with the maintenance of electromechanical devices and authorized under the laws of the country in question (or otherwise) to carry out maintenance and repair work.*
- * *Do not apply silicone as it will damage the running deck.*

NOTE!

- * **Before you start any training, consult a physician to check your state of health.**
- * *If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.*
- * *Only one person may use the treadmill at a time.*
- * *Always use the handlebar when stepping on or off the treadmill and when changing speed. Do not jump off the running belt when it is moving.*
- * *Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects under the treadmill.*
- * *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.*
- * **Always clip the cord attached to the safety tether key to a part of your clothing so that the key will be pulled from its place, stopping the treadmill, if necessary.**
- * *Always stretch your muscles prior to and following any exercise program.*
- * **The treadmill must not be used by persons weighing more than 110 kg.**

ASSEMBLY

Ensure all parts are present (**fig. 1**):

A	Meter
B	Safety tether key with cord (+ 1 spare key)
C	Power cord
D	Left handlebar
E	Handlebar bracket cover
F	Right handlebar with attached meter base
G	Main frame Assembly kit including
H	2 x M8 x 80 mm allen screws
I	2 x flat washers
J	1 x white decorative cap
K	2 x plastic cable holders 6 mm allen wrench 10/11 open-end wrench T-Lube bottle

If necessary, contact the dealer and give the model, serial number and spare part number from the spare part list at the back of the manual.

Left, right, front and back are as seen from the exercising position. Assemble the treadmill as follows:

HANDLEBARS

NOTE! Do not tighten any fixing screws before both handlebars are completely assembled.

Remove and dispose the silicate bag from the bottom of the right handlebar. The purpose of this bag is simply to absorb dampness during transportation and storage.

Install the right handlebar in place at the front right corner of the treadmill and secure it using the allen screw and washer. Press the white decorative cap onto the lower end of the right handlebar (**fig. 2**).

Attach the left handlebar to the running deck side rail using an allen screw and a washer. If necessary, lean the treadmill on one side with help of another person (**fig. 3**).

NOTE! Make sure that the cable operating the lift spring is not pinched or forced to make any tight curves.

Attach the handlebar bracket cover by snapping it into place over the lower end of the left handlebar.

Push the left handlebar inside the plastic meter base attached to the right handlebar. When the top of the left handlebar is touching the top of the right handlebar, tighten the screws in the bottom of the meter base, while ensuring the handlebars are held securely together (**fig. 4**).

NOTE! Be careful not to pinch or otherwise damage the flat ribbon cable that runs inside the right handlebar.

METER CABLE

Plug the lower end of the flat ribbon cable coming out from the right sidecover into the upper end coming out of the right handlebar. Thread the connected cable inside the hole in the sidecover and push the cover plug on the through hole so that the cable will not be damaged (**fig. 5**).

LIFT CABLE

Lift and tilt the treadmill on its right side. Route the lift cable as shown in the **figure 6**. Attach the wire coming out of the end of the lift cable in its place through the pivot bracket (**fig. 7**). Adjust wire length by turning the adjuster screw on the cable to the very end. Make sure that the end of the cable is inside the adjuster totally.

Press the wire end in its place in the notch of the black alligator clip. The alligator clip adjusts the gas spring. If necessary, press the jaws of the clip together to get the wire end in its place. Secure the adjustment of the lift cable by tightening the locking nut with an open-end wrench.

Attach the plastic cable holders below the left side rail and press the lift cable to the holders (**see arrow in fig. 6**).

Lift the treadmill back into the upright position.

Check the functioning of the lift mechanism as follows: Stand on the rear end of the treadmill. Move the elevation control lever located on the left handlebar forward. The back of the treadmill will gradually go down increasing the elevation. To decrease the elevation move to the front of the treadmill. Move the elevation control lever and the rear half of the treadmill will begin to rise decreasing the elevation.

If the elevation mechanism does not function as described above, tilt the treadmill on its right side again. Loosen the locking nut of the of the lift cable and adjust the cable tension with the adjuster screw until the lift mechanism functions properly. Secure the adjustment by tightening the locking nut.

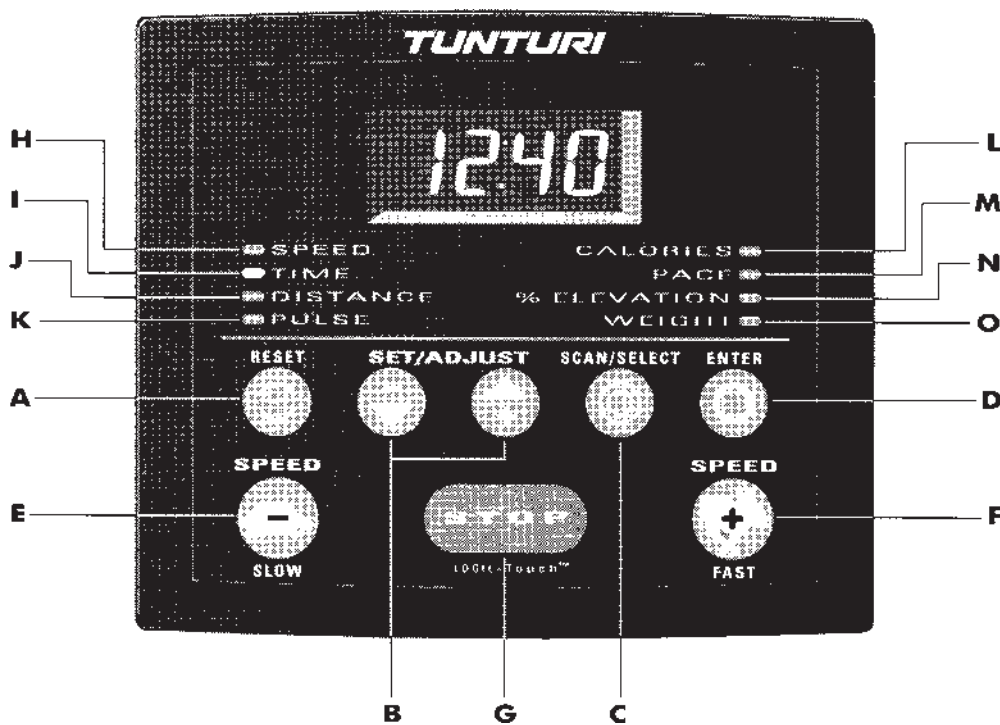
METER

Plug in the pulse cable and flat ribbon cable connectors on the back side of the display. Tuck the cables inside the meter base and carefully slide the meter onto the base (**fig. 8**). **NOTE!** Be careful not to pinch or otherwise damage the cables. Remove the protecting film from the display.

PLUGGING IN THE TREADMILL

Plug the socket end of the power cord into the treadmill at the lower right front corner.

Before connecting the device to a power source make sure that the voltage is correct from the type plate (230 V).



METER

A. RESET

When the treadmill is running: resets time, distance and kilocalories.

When the treadmill is stopped: returns meter to the "enter weight" mode. To continue, either set weight with the arrow keys and push the ENTER key or just push ENTER and accept the default weight.

B. ARROW KEYS (SET / ADJUST)

These keys are used to set weight for the calculation of energy consumption. In addition the arrow keys are used in the user set up mode.

C. SCAN / SELECT

Pressing this key once starts scanning the different display values. Pressing the key a second time stops scanning, allowing the computer to display the current parameter.

D. ENTER

Used to confirm the set user weight. In addition the ENTER key is used in the user set up mode.

E. TORTOISE (SPEED / SLOW)

Decreases belt speed in 0.1 increments.

F. HARE (SPEED / FAST)

Increases belt speed in 0.1 increments.

G. STOP

Stops the treadmill motor and running belt. If pressed once, enters the "pause" mode. All exercise data including current speed and elevation are stored temporarily in the memory of the meter for 1-5 minutes (depending on the set pause time-out duration). This function allows you to pause the treadmill for some minutes and then continue your workout without losing the numerical data.

If the STOP key is pressed twice or when the pause time has expired, the meter will continue displaying the cumulative training values, but it is not possible to continue the workout from those values.

H. SPEED

Displays belt speed either in km/h (1.5-13.0 km/h) or in mph (1.0-8.0 mph).

I. TIME

Displays the elapsed time of the exercise session in minutes and seconds (00.00-99.59 minutes in 1 second increments).

J. PULSE (OPTIONAL)

Displays pulse.

K. DISTANCE

Displays distance traveled during the exercise session in kilometres or miles (00.0-99.9).

L. CALORIES

Displays estimated energy consumption in kilocalories (0-999 kcal). This meter uses values for weight, time, speed and elevation to calculate the cumulative kilocalories burned during the exercise session. Since different people's capacity to produce energy (efficiency) varies, the energy consumption display shows only an approximation of the real consumption.

M. PACE

Displays the time it takes to run/walk a kilometre or a mile at the current speed.

N. %ELEVATION

Displays current % elevation (0-8%).

O. WEIGHT

Displays user weight entered.

USE

Make sure that the power cord is properly connected both to the treadmill and to the wall outlet. Turn on the power switch at the lower right front corner of the treadmill. When the power is switched on the meter is in the "enter weight" mode.

INSERT SAFETY TETHER KEY

The treadmill is equipped with a safety tether key. Insert the yellow safety tether key into the computer base (**fig. 8**). When you start exercising, attach the clip on the other end of the cord to your shirt or collar. If the key is removed from its place near the electronic display, the treadmill will immediately stop.

NOTE! The treadmill cannot be used and the meter will not function completely if the tether key is not properly installed in the meter base.

ENTER YOUR WEIGHT

1. The small light next to WEIGHT will blink and the display shows the last entered weight.
2. Set your own weight by using the arrow keys.
3. Press ENTER to confirm the set weight.
4. The small light next to SPEED turns on and the display shows 0.0 speed.

USER SET UP MODE

This treadmill features a user set up mode, which enables the user to choose between certain set up parameters: English (mile, mph, lbs) or metric units (km, km/h, kg), audio signals on or off and pause time-out duration.

1. Press and hold the STOP key while pressing the SCAN/SELECT (when meter displays "enter weight" mode).
2. The meter will display either "EngL" (for English units) or "ISo" (for metric units). Choose the desired units by using the arrow keys.
3. Press the SCAN/SELECT key again. The meter will display either "Aud 1" (= Audio signal on) or "Aud 0" (= Audio signal off). Choose the desired parameter by using the arrow keys.
4. Press the SCAN/SELECT key again. The meter will display either "to 1", "to 2", "to 3", "to 4" or "to 5" (= time out). Choose the desired pause time-out duration by using the arrow keys. If you have chosen e.g. "to 4", the meter will memorize the exercising data for 4 minutes allowing you to continue training within that time without losing any numerical data.
5. Press the ENTER-key to return to "enter weight" mode.

PULSE MEASUREMENT

The J 440 is manufactured with heart rate monitoring capability. The treadmill has been fitted with an internal pulse receiver to make it compatible with Polar telemetric heart rate transmitters. The transmitter is available as an accessory.

The telemetric heart rate measurement, 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, is the most reliable method of heart rate measurement. Should you wish to purchase the accessory please contact your local Tunturi dealer or distributor for further information.

USING THE HEART RATE TRANSMITTER

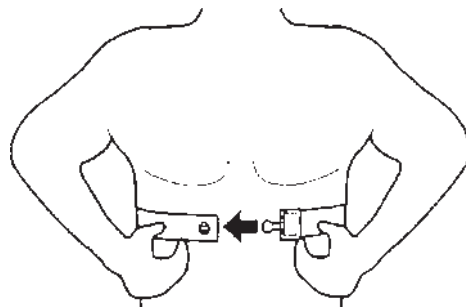
If you want to measure your pulse telemetrically during your workout start by attaching the elastic belt to the pulse transmitter. Moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt.

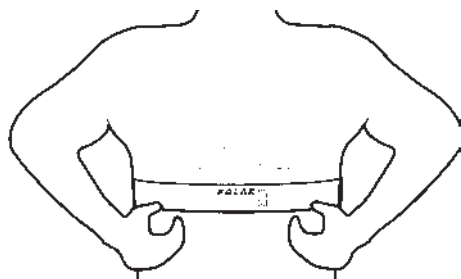
Fasten the transmitter above your stomach, just below the chest firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while running, but not so tight that normal breathing is prevented.

NOTE! If the electrode surfaces are not moist, the pulse reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, moisten them again. It is also important to allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate pulse measurement.

The transmitter automatically transmits the pulse reading to the meter up to a distance of about 1 m. Display will show pulse when the small light is on next to the PULSE text. The light flashes in time with the user's heartbeat. **NOTE!** If there are several telemetric pulse 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. To prevent malfunctioning of the transmitter, it is important to dry the electrodes carefully after use.





BEGIN TRAINING

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!

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

Press the HARE key once. The belt will start moving at 1.5 km/h (or 1.0 mph). Steady yourself by holding onto the handlebars and carefully stepping onto the moving belt. Increase speed by pressing the HARE key until the desired speed is reached. To slow down, press the TORTOISE key.

NOTE! Never step onto the running belt at speeds greater than 1.5 km/h or 1.0 mph.

Check that the running belt is aligned and centered on the treadmill bed.

ELEVATION ADJUSTMENT

Do not adjust the elevation while the running belt is moving. Make sure the tether key is installed and power is on.

TO INCREASE ELEVATION

Stand on the rear end of the treadmill, when the running belt is completely stopped. Move the elevation control lever located on the left handlebar forward. The back of the treadmill will gradually go down increasing the elevation. Release the lever when the desired elevation has been reached. Resume your workout by pressing the HARE key.

TO DECREASE ELEVATION

To decrease the elevation move to the front of the treadmill. Make sure the running belt is completely stopped. Move the elevation control lever located on the left handlebar forward. The rear half of the treadmill will begin to rise decreasing the elevation. When the treadmill reaches the desired elevation level, release the lever. Resume your workout.

THE PAUSE FEATURE

If you wish to pause the treadmill for a while, press the STOP key once. The running belt stops. All exercise data including current speed and elevation are stored temporarily in the memory of the meter for 1-5 minutes (depending on the set pause time-out duration). To continue exercising press the HARE key. The treadmill will return to its last speed and resume the time, distance and energy consumption counters.

If the STOP key is pressed twice or when the pause time has expired, the meter will continue displaying the cumulative training values, but it is not possible to continue the workout from those values. The display will return to the weight entry mode by pressing the RESET or ENTER keys.

NOTE! Do not remove the tether key when you pause the treadmill. This will stop the treadmill and the elapsed timer.

COMPLETE YOUR EXERCISE SESSION

Grasp the handlebars and press the TORTOISE key. Gradually slow your pace to an easy walk. Press STOP and keep walking until the treadmill comes to a complete stop.

- * Remember to stretch your muscles following any exercise program.
- * Use the main power switch to turn the unit off. Never leave the safety tether key in the treadmill.
- * Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill.
- * Store the electrical cord where it is clear from all pathways and out of childrens' reach.
- * If necessary clean the treadmill from sweat with a damp cloth. Do not use solvents.

ADJUSTMENTS

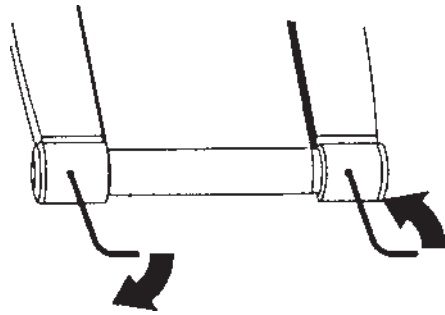
Monitor belt tracking during exercise and make adjustments as needed (described below).

ALIGNING THE RUNNING BELT

The running belt should remain centered at all times. Normally when the unit is in the horizontal position and the belt properly tightened the belt will stay in the middle. 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. Proceed then as follows:

1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. If the belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/8 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/8 turn anticlockwise.
3. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/8 turn clockwise and the left adjustment bolt 1/8 turn anticlockwise.

NOTE! Do not turn more than 1/8 at the time as already very small adjustments effect the alignment.



4. If the belt remains centralised the adjustment is correct. If not, continue to make small adjustments as above, checking for centralisation each time until the belt is correctly aligned.

If the belt is allowed run across to one side for long periods 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

NOTE! 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.

1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. Turn both adjustment screws an equal amount, approximately 1/8 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). **NOTE!** When braking heavily the belt may slip.
4. If the belt slips, turn another 1/8 turn and repeat the test.

MAINTENANCE

We strongly recommend that a periodic maintenance schedule is adhered to. If you wish to have the maintenance carried out by a trained technician please contact your local Tunturi dealer for details of service available and charges.

Check from time to time that all fasteners are properly tightened and wiring is in place. To avoid damaging fasteners, do not overtighten.

CLEANING AND INSPECTING THE RUNNING BELT

Turn the unit off and unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill. Carefully turn the treadmill on its side. Wipe off the inside of the running belt using a harsh brush. Do not use solvents.

Rotate the running belt carefully by hand to clean the entire inside face. Loosen the belt adjusting screws at the back of the treadmill, if necessary. Return the treadmill into the upright position.

If running belt edges are frayed, check the running belt alignment. If seams are splitting contact your local Tunturi representative.

CLEANING 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.). By supporting the device on one of the side rails you can also vacuum it from below. Vacuum also from inside the motor hood.

Clean the rollers once a year as follows: Loosen the adjusting bolts and wipe the rollers with a harsh brush. Tighten the tension adjustment bolts. Check that the running belt is aligned and centered on the treadmill bed.

LUBRICATING THE RUNNING DECK

Lubrication is the most important service activity for the treadmill. This is absolutely essential, if the friction of the running deck increases noticeably or the motor begins to heat up. Ensure after every 50 hours of use that both the belt and the running deck are moist with lubricant. Insufficient lubrication will cause the belt, running deck and motor to wear out and break.

The need for relubrication depends to a great extent on the running styles and weight of the user: heavy user weight and slow speed put particular strain on the device and therefore demand greater lubrication. Use only T-Lube lubricant to lubricate the treadmill. Contact your local Tunturi dealer for further supplies of T-Lube.

NOTE! The device must under no circumstances be lubricated with silicone!

1. Let the treadmill run at 5 km/h (3 mph).
2. Spray T-Lube directly to the underside of the running belt for 5 seconds; the amount corresponds to 10 ml.
3. Ensure that a strip of about 20 cm / 8" wide on the underside of the running belt becomes moist with T-Lube along its whole length. The treadmill is instantly ready for use.

ERROR CODES

In case of certain faults relating to the electronics of the treadmill, it has an integral, internal fault-finding system in order that faults can be found and corrected as quickly as possible.

The fault-finding system obviously does not cover all possible faults, but it does help to identify the most likely faults resulting from long-term use. When such a fault occurs, the display shows one of the following error codes:

CODE	DESCRIPTION
E 1	Failure of speed sensor
E 4	Lift sensor or elevation system failure
E 7	Software failure
E 8	Speed of the running belt exceeds set speed

If any error code appears on the display or there are other malfunctions, proceed as follows:

1. Turn off the power switch for a minute and then turn it on again.
2. Insure the tether key is properly inserted.
3. Insure the power cord is properly plugged.
4. Insure the treadmill is properly lubricated.
5. If the error code does not disappear after the above mentioned maintenance actions, please contact your local Tunturi dealer. Always give the error code and serial number.

tEtH The tether key is not properly installed

In spite of continuous quality control, individual defects and malfunctions may occur due to individual components. It is in most cases unnecessary to take the whole treadmill for repair, as it is usually sufficient to replace the defective part.

USER MAINTENANCE MENU

The total treadmill running time and total distance are automatically saved in the memory of the treadmill. If you wish to check the total values during assembly measures, for example, proceed as follows:

1. Press and hold the STOP key while pressing the SCAN/SELECT key (when meter displays "enter weight" mode). The meter displays the user set up mode.
2. Press and hold the STOP key again while pressing first the SCAN/SELECT key again and then the ENTER key.
3. The meter will scan the following functions: software version, total time and total distance.
4. Press ENTER key twice to exit the user maintenance menu.

MOVING AND STORAGE

The J 440 is equipped with wheels for easy mobility. Before moving, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill. Lift the rear end of the treadmill, then push or pull, rolling the treadmill on the front wheels.

NOTE! The running belt may need to be realigned and centered after moving.

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

TECHNICAL DATA

Length	150 cm / 60"
Height	125 cm / 49,2"
Width	90 cm / 36"
Weight	65 kg / 143 lbs
Running surface length	135 cm / 54"
Running surface width	44 cm / 17,6"
Speed	1.5 -13 km/h / 1-8 mph
Elevation range	0 - 8 %
Motor	1,5 HP (continuous duty)
Drive system	Drive belt
Structural frame	Welded steel, powder coated
Maximum user weight	110 kg / 250 lbs

All Tunturi models are designed to meet the electro-magnetic compatibility directive, EMC and are affixed with the CE conformity marking.

All Tunturi treadmills meet DIN accuracy and safety norms (DIN 32933-1+3).

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

Due to our continuous program of product development we reserve the right to change specifications without notice.

SICHERHEITSHINWEISE

VOR MONTAGE, BENUTZUNG UND WARTUNG DIE GESAMTE GEBRAUCHSANWEISUNG GENAU DURCHLESEN.

IHR NEUER LAUFBANDTRAINER WURDE FÜR DAS HEIMTRAINING UND FÜR REHABILITATIONS-ZWECKE ENTWICKELT. SOWOHL TUNTURI OY LTD, ALS AUCH SEINE INTERNATIONALEN VERTRETUNGEN ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER GERÄTESCHÄDEN, DIE SICH BEI DAUEREINSATZ IN GEWERBLICHEN FITNESS-CENTERN UND VERGLEICHBAREN EINRICHTUNGEN ERGEBEN. FÜR SCHÄDEN, DIE DURCH MISSACHTUNG DER IN DIESEM HANDBUCH BESCHRIEBENEN EINSTELLUNGS- UND WARTUNGSHINWEISE ENTSTEHEN, BESTEHT KEIN GARANTIEANSPRUCH!

Die im Text erwähnten Abbildungen finden Sie auf der hinteren Innenseite dieser Anleitung.

Vor Anschluss des Gerätes ans Netz sicherstellen, dass die Netzspannungen von Gerät und Stromnetz übereinstimmen. Der Laufbandtrainer wird mit einer Netzspannung von 230 V betrieben. Beachten Sie, dass die Leistungsaufnahme des Gerätes maximal 10 A betragen kann. Das Gerät nur an geerdete Schukosteckdosen anschliessen und zum Anschluss kein Verlängerungskabel verwenden.

Schwankungen in der Netzspannung von mehr als 5 Prozent können zu Fehlfunktionen des Gerätes führen und die Elektronik beschädigen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät nicht diesen Anleitungen entsprechend angeschlossen wird.

- * Vor Beginn eines Trainingsprogrammes sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- * **Keine anderen als die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.**
- * Das Gerät nie benutzen, wenn die Handläufe oder Abdeckungen nicht ordnungsgemäss angebracht sind.
- * Vor Montage- und Reparaturarbeiten das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.
- * Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.
- * Zum Bewegen des Gerätes nie am Netzstecker ziehen.
- * Das Gerät nur in Innenräumen benutzen. Für feuchte Räume nicht geeignet.
- * Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen. Bei der Platzierung des Gerätes darauf achten, dass der Bereich neben und vor (mindestens 60 cm) und hinter (mindestens 200x100 cm) dem Laufbandtrainer frei ist.
- * Wenn Sie Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- * Modifikationen an Steckdosen und Netzkabel dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden, die mit der Wartung von elektromechanischen Geräten vertraut sind und im betreffenden Land eine gültige Genehmigung für die Durchführung derartiger Wartungs- und Reparaturarbeiten haben.
- * **Die Laufplatte unter keinen Umständen mit Silikon behandeln.**
- * Machen Sie sich vor dem Training mit den Einstellungen, der Tastatur und der Anzeige vertraut.

NICHT VERGESSEN

- * **Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.**
- * Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen das Training sofort abbrechen und unverzüglich den Arzt konsultieren.
- * Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- * Zum Auf- und Absteigen und zum Ändern der Laufbandgeschwindigkeit immer an den Handläufen festhalten. Nie vom laufenden Laufband abspringen!
- * Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen. Den Raum unter dem Gerät freihalten und weder Hände, Füsse noch fremde Gegenstände unter das Gerät bringen.
- * Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen. Darauf achten, dass beim Training die Schnürsenkel richtig gebunden sind. Wenn möglich, nur für das Training in Innenräumen vorgesehene Sportschuhe tragen. Von Strassenschuhwerk abfallende Sandkörner und kleine Steine können das Laufband unnötig verschleissen oder zu sonstigen Beschädigungen führen.
- * **Darauf achten, dass die Schnur des Sicherheitsschlüssels mit Hilfe des Clips an der Kleidung (z. B. an Kragen oder Brusttasche) befestigt ist, damit im Notfall der Sicherheitsschlüssel automatisch aus dem Schloss herausgezogen wird und das Laufband somit unverzüglich stehenbleibt.**
- * Zur Vermeidung von Muskelkater, das Auf- und Abwärmtraining (langsames Jogging oder Gehen) sowie die Dehnübungen nicht vergessen.
- * **Das Gerät ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 110 kg geeignet.**

MONTAGE

Sicherstellen, dass alle Teile mitgeliefert wurden (**Abb. 1**):

- A Elektronikanzeige
- B Sicherheitsschlüssel mit Schnur und Clip (+ 1 Ersatzschlüssel)
- C Netzkabel
- D Linker Handlauf
- E Abdeckkappe für Handlaufbefestigung
- F Rechter Handlauf mit Halter für die Elektronikanzeige
- G Rahmen
Montagezubehör und Werkzeugsatz mit:
 - H 2 St M8 x 80 mm Inbusschraube
 - I 2 St Unterlegscheiben
 - J 1 St weisse Kunststoffkappe
 - K 2 St Zughalter
6 mm Inbusschlüssel
10/11 Gabelschlüssel
T-Lube Dose

Sollte Ihr Gerät unvollständig sein, wenden Sie sich bitte unter Angabe des Modells, der Seriennummer und Nummer des fehlenden Teils an Ihren Tunturi-Händler. Die Ersatzteilnummer geht aus der Ersatzteilliste am Ende dieser Betriebsanleitung hervor.

Alle Teile auspacken und wie folgt zusammenbauen. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus.

HANDLÄUFE

BITTE BEACHTEN! Alle Schrauben erst festziehen, wenn die beiden Handläufe fertig montiert sind.

Die Silikatbeutel am unteren Ende des rechten Handlaufs entfernen und vernichten. Diese Beutel sollen Feuchtigkeit während Transport und Aufbewahrung aufnehmen.

Das rechte Handlaufrohr rechts bei der vorderen Laufrolle plazieren und mit einer Inbusschraube und Unterlegscheibe befestigen. Die weisse Kunststoffkappe auf das untere Ende des Handlaufrohrs drücken (**Abb. 2**).

Das untere Ende des linken Handlaufrohrs mit einer Inbusschraube und Unterlegscheibe an der seitlich am Rahmen befindlichen Schiene befestigen. Falls nötig, das Laufband auf die Seite legen. Abdeckkappe für Handlaufbefestigung auf das untere Ende des Handlaufs setzen und festdrücken (**Abb. 3**).

BITTE BEACHTEN! Sicherstellen, dass der Gasfederzug nicht eingeklemmt wird oder unnötige Biegungen macht.

Das obere Ende des linken Handlaufs in den am rechten Handlauf befindlichen Halter für die Elektronikanzeige stecken. Die beiden oberen Handlaufenden gegeneinanderdrücken, bis sie einander berühren. Dann Sicherungsschrauben am Halter festziehen (**Abb. 4**).

BITTE BEACHTEN! Sicherstellen, dass das im Handlauf befindliche Flachkabel während des Zusammensteckens der Handläufe bzw. des Festziehens der Schrauben nicht eingeklemmt wird.

ELEKTRONIKANZEIGENKABEL

Das vom rechten Handlauf kommende Flachkabel mit dem aus der Seitenabdeckung vorne rechts kommenden Flachkabel verbinden. Das überstehende Kabel in die Öffnung der Seitenabdeckung vorsichtig einführen und die Öffnung mit der Gummikappe schliessen, damit das Kabel nicht beschädigt wird (**Abb. 5**).

GASFEDER

Den Laufbandtrainer auf die rechte Seite legen. Den Gasfederungszug über die Abstützung führen (**Abb. 6**), an den Gasfederungsmechanismus montieren und das Ende in den Auslöserhebel der Gasfeder einhängen (**Abb. 7**). Bei Bedarf die Einstellschraube nachdrehen und den Auslöserhebel etwas nach hinten drücken. Nach dem Einhängen des Gasfederungszeuges die Sicherungsmutter festziehen.

Die mitgelieferten Zughalter aus Kunststoff an der linken Unterseite des Laufbandtrainers befestigen und den Gasfederungszug in die Zughalter drücken (**Pfeil in Abb. 6**). Den Laufbandtrainer wieder aufrichten.

Zur Funktionsprüfung des Hubmechanismus wie folgt vorgehen: Auf den hinteren Teil des Laufbandes stellen und durch Betätigen des am linken Handlauf befindlichen Schalters den Neigungswinkel erhöhen. Der hintere Teil des Gerätes wird dadurch langsam abgesenkt und die Steigung wird grösser.

Entsprechend auf den vorderen Teil des Laufbandes stellen, und durch Betätigen des am linken Handlauf befindlichen Schalters den Neigungswinkel reduzieren. Der hintere Teil des Gerätes wird langsam angehoben und die Steigung wird kleiner.

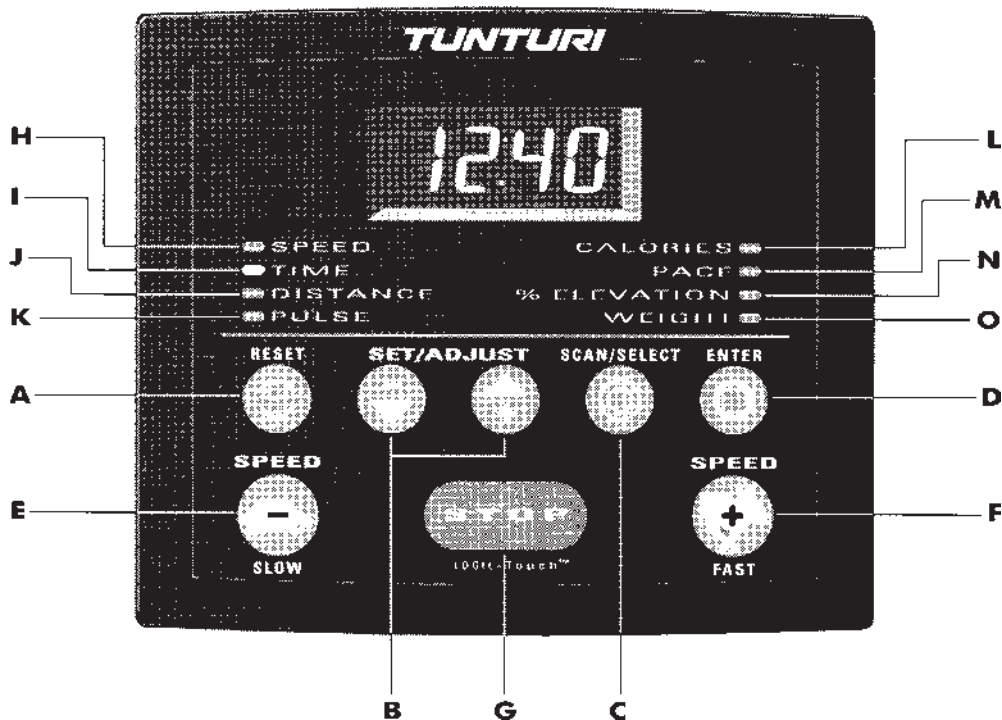
Funktioniert der Hubmechanismus nicht in gewünschter Weise und das Gerät geht zurück in unterste Position, den Laufbandtrainer wieder auf die Seite legen, die Sicherungsmutter der Einstellschraube für den Gasfederzug lösen und danach den Zug durch Drehen der Einstellschraube nachspannen, bis der Hubmechanismus in gewünschter Weise funktioniert. Nicht vergessen die Sicherungsmutter wieder festzuziehen.

ELEKTRONIKANZEIGE

Die am Halter für die Elektronikanzeige befindlichen Kabel (Elektronikkabel und Pulsmesskabel) in die Buchsen an der Elektronikanzeige einstecken. Die überstehenden Kabel in den Halter schieben. Die Elektronikanzeige vorsichtig auf den Halter stecken (**Abb. 8**). **BITTE BEACHTEN!** Dabei darauf achten, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden. Zum Schluss die Schutzfolie von der Tastatur abziehen.

NETZANSCHLUSS

Das Netzkabel in die am vorderen Ende des Laufbandtrainers, neben dem Netzschalter befindliche Buchse einstecken. Vor Anschluss des Gerätes ans Netz sicherstellen, daß die Netzspannungen von Gerät und Stromnetz übereinstimmen (230 V).



ELEKTRONIKANZEIGE

A. RESET-TASTE

Im Betrieb dient die RESET-Taste zum Zurücksetzen der Werte für abgelaufene Zeit, zurückgelegte Strecke und verbrauchte Energie.

Im Stillstand dient die RESET-Taste zur Eingabe des Körpergewichtes. Zur Bestätigung des neuen Wertes oder zur Übernahme des Standardwertes ENTER drücken.

B. PFEILTASTEN (SET/ADJUST)

Zum Erhöhen und Reduzieren des Körpergewichtes in kg oder lbs. Dieser Wert wird für die Berechnung des Energieverbrauchs benötigt. Ausserdem können die Pfeiltasten zur Einstellung der Anwenderoptionen verwendet werden.

C. SCAN/SELECT

Zum Ein- und Ausschalten des automatischen Anzeigenwechsels.

D. ENTER

Zur Bestätigung des eingegebenen Körpergewichtes und zu Bestätigungen in der Betriebsart ANWENDEROPTIONEN.

E. SCHILDKRÖTENTASTE (SPEED/SLOW)

Zum Reduzieren der Laufgeschwindigkeit in 0,1 Intervallen.

F. HASENTASTE (SPEED/FAST)

Zum Erhöhen der Laufgeschwindigkeit in 0,1 Intervallen.

G. STOP-TASTE

Zum Anhalten des Laufbandes (1 x drücken). Die Trainingswerte sowie zuletzt eingestellte Trainingsgeschwindigkeit und Neigungswinkel werden, je nach Vorprogrammierung, 1 - 5 Minuten gespeichert. Innerhalb dieser Zeit kann das Training mit den bis dahin gespeicherten Werten fortgesetzt werden. Nach erneutem Drücken der STOP-Taste oder nach Ablauf der

vorprogrammierten Speicherzeit zeigt die Anzeige zwar weiterhin die erzielten Trainingswerte an, das Training kann aber nicht mehr von diesen Werten ausgehend fortgesetzt werden.

H. SPEED (GESCHWINDIGKEIT)

Zur Anzeige der Laufbandgeschwindigkeit in Kilometern pro Stunde (1,5 - 13,0 km/h) bzw. Meilen pro Stunde (1 - 8 mph).

I. TIME (TRAININGSZEIT)

Abgelaufene Trainingszeit in Minuten und Sekunden (00:00 - 99:59) in 1-Sekunden-Intervallen.

J. PULSE (HERZFREQUENZ) - Zusatzfunktion

Zur Anzeige der Herzfrequenz.

K. DISTANCE (TRAININGSSTRECKE)

Zur Anzeige der zurückgelegten Trainingsstrecke in Kilometern (00.0-99.9) oder in Meilen.

L. CALORIES (ENERGIEVERBRAUCH)

Geschätzter Energieverbrauch während des Trainings in Kilokalorien (0-999 kcal). Der Energieverbrauch wird anhand von Körpergewicht, Trainingszeit, Trainingsgeschwindigkeit und Neigungswinkel ermittelt. Da die Menschen unterschiedliche Fähigkeiten haben Energie zu produzieren, kann der angezeigte Energieverbrauch nur eine Annäherung des tatsächlichen Energieverbrauchs sein.

M. PACE (ZEIT PRO KILOMETER BZW. MEILE)

Zur Anzeige der zum Zurücklegen eines Kilometers bzw. einer Meile erforderlichen Zeit. Der Wert wird aufgrund der eingestellten Geschwindigkeit berechnet.

N. % ELEVATION (NEIGUNGSWINKEL)

Zur Anzeige des eingestellten Neigungswinkels (Steigung 0-8 %).

O. WEIGHT (KÖRPERGEWICHT)

Zur Anzeige des vorprogrammierten Körpergewichtes.

BETRIEB

Sicherstellen, dass das Netzkabel sowohl an der Steckdose, als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ordnungsgemäss angeschlossen ist. Das Gerät am Netzschalter am vorderen Ende des Laufbandtrainers einschalten. Die Funktion KÖRPERGEWICHT ist in der Anzeige aktiviert.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Das Laufband ist mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet. Die Schnur des Sicherheitsschlüssels mit Hilfe des Clips an Kleidung befestigen und den Sicherheitsschlüssel ins Schloss stecken (**Abb. 8**). Das Laufband bleibt automatisch stehen, sobald der Sicherheitsschlüssel nicht mehr im Schloss am Elektronikanzeigenhalter ist.

BITTE BEACHTEN! Das Gerät funktioniert nur, wenn der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäss im Schloss ist.

EINSTELLUNG DES KÖRPERGEWICHTES

1. Die Leuchtdiode neben dem Text WEIGHT blinkt und die Anzeige gibt das zuletzt eingegebene Körpergewicht an.
2. Mit den Pfeiltasten, das eigene Körpergewicht eingeben.
3. Zum Bestätigen des Wertes ENTER drücken.
4. Danach leuchtet die Leuchtdiode neben dem Text SPEED, und die Anzeige zeigt eine Geschwindigkeit von "0.0" an.

ANWENDEROPTIONEN

Die Betriebsart ANWENDEROPTIONEN dient zur Auswahl folgender Optionen: metrische (km, km/h und kg) oder englische (Meile, mph und lbs) Masse, Warnton ein/aus und Einstellung der Zeit, nach welcher die erzielten Trainingswerte gelöscht werden.

1. Die Funktion KÖRPERGEWICHT anwählen. Danach gleichzeitig STOP- und SCAN/SELECT-Tasten drücken.
2. In der Anzeige erscheint der Text "EngL" (= englische Masse) oder "ISo" (= metrische Masse).
Zur Auswahl die Pfeiltasten benutzen.
3. Noch einmal auf SCAN/SELECT drücken. In der Anzeige erscheint der Text "Aud 1" (= Warnton ein) oder "Aud 0" (= Warnton aus). Zur Auswahl die Pfeiltasten benutzen.
4. Noch einmal auf SCAN/SELECT drücken. In der Anzeige erscheint der Text "to 1", "to 2", "to 3", "to 4" oder "to 5" (= timeout = Zeitsperre zum Löschen des Betriebsspeichers). Zur Auswahl die Pfeiltasten benutzen. Ist "to 4" vorprogrammiert, kann das Training innerhalb von 4 Minuten mit

den bis dahin gespeicherten Werten fortgesetzt werden.

5. Zum Schluss ENTER drücken, wodurch die Funktion KÖRPERGEWICHT wieder aktiviert wird.

HERZFREQUENZMESSUNG

Der Empfänger in der Elektronikanzeige ist kompatibel mit den meisten drahtlosen Herzfrequenzmessgeräten von Polar (Zusatzrüstung).

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Messung erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen. Für weitere Informationen über drahtlose Herzfrequenzmessung wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

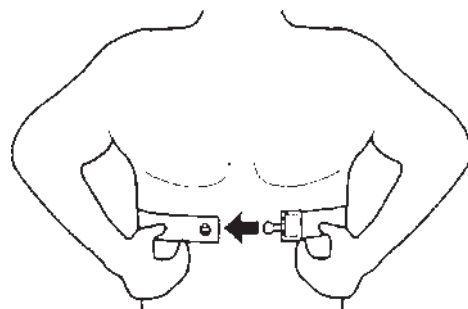
DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

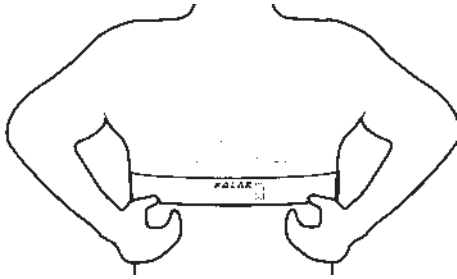
Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, daß z.B. die Atmung erschwert wird. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht.

BITTE BEACHTEN! Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Der Sender kann den Herzfrequenzwert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen. Der Wert ist in der Anzeige, wenn die Leuchtdiode neben dem Text PULSE aufleuchtet.

BITTE BEACHTEN! Werden mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig nebeneinander eingesetzt, sollten sie in einem Abstand von mindestens 1,5 m voneinander aufgestellt werden. Werden nur ein Empfänger aber mehrere Sender eingesetzt, darf sich nur eine Person, die einen Sender trägt, während der Messung innerhalb der Reichweite des Senders befinden.

Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird. Um Funktionsstörungen zu vermeiden, den Sender nach dem Training sorgfältig zu trocknen.





TRAINING BEGINNEN

Zum Auf- und Absteigen und zum Ändern der Laufbandgeschwindigkeit immer an den Handläufen festhalten. Nie vom laufenden Laufband abspringen!

BITTE BEACHTEN! Mit gegrätschten Beinen auf die Seitenränder des Laufbandtrainers stellen. Das Gerät nicht auf dem Laufband stehend in Bewegung setzen.

Die HASEN-Taste drücken. Danach dreht sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1,5 km/h. An den Handläufen festhalten und auf das Laufband treten. Nach Bedarf durch erneutes Drücken der HASEN-Taste die Geschwindigkeit erhöhen, bis die gewünschte Laufgeschwindigkeit erreicht ist. Zur Reduzierung der Laufgeschwindigkeit die SCHILDKRÖTEN-Taste drücken.

BITTE BEACHTEN! Nicht auf das Laufband steigen, wenn dessen Geschwindigkeit größer ist als 1,5 km/h.

Sicherstellen, dass das Laufband gerade läuft und genügend gespannt ist.

EINSTELLEN DES NEIGUNGSWINKELS

Den Neigungswinkel nur bei stillstehendem Laufband einstellen.

VERGRÖSSERUNG

Bei stillstehendem Laufband auf den hinteren Teil des Laufbandes stellen und durch Betätigen des am linken Handlauf befindlichen Schalters den Neigungswinkel erhöhen, bis die gewünschte Steigung erreicht ist. Der hintere Teil des Gerätes wird dadurch langsam abgesenkt und die Steigung wird grösser. Danach normal mit dem Training fortfahren.

REDUZIERUNG

Bei stillstehendem Laufband auf den vorderen Teil des Laufbandes stellen (ggf. auch ganz absteigen) und durch Betätigen des am linken Handlauf befindlichen Schalters den Neigungswinkel reduzieren, bis die gewünschte Steigung erreicht ist. Der hintere Teil des Gerätes wird langsam angehoben und die Steigung wird kleiner. Danach normal mit dem Training fortfahren.

TRAINING UNTERBRECHEN

Für eine kurzfristige Unterbrechung des Trainings das Laufband durch Drücken der STOP-Taste anhalten. Die Trainingswerte sowie zuletzt eingestellte Trainingsgeschwindigkeit und Neigungswinkel werden, je nach Vorprogrammierung, 1 - 5 Minuten gespeichert. Innerhalb dieser Zeit kann das Training mit den bis dahin gespeicherten Werten fortgesetzt werden. Zum Fortsetzen die HASEN-Taste drücken. Das Training geht danach mit der gleichen Geschwindigkeit weiter wie vor der Unterbrechung. Dasselbe gilt für Trainingszeit, Trainingsstrecke und Energieverbrauch.

Nach Ablauf der vorprogrammierten Speicherzeit zeigt die Anzeige zwar weiterhin die erzielten Trainingswerte an, das Training kann aber nicht mehr von diesen Werten ausgehend fortgesetzt werden. Zum Zurücksetzen der Werte auf Null die RESET- oder ENTER-Taste drücken.

BITTE BEACHTEN! Wird der Sicherheitsschlüssel während der Unterbrechung abgezogen, kann das Training nicht mehr von den vor der Unterbrechung gültigen Werten ausgehend fortgesetzt werden.

TRAINING BEENDEN

An den Handläufen festhalten und mit der SCHILDKRÖTEN-Taste allmählich die Geschwindigkeit reduzieren. Zum Anhalten des Laufbands die STOP-Taste drücken.

- * Zur Vermeidung von Muskelkater Abwärmtraining und Dehnübungen nicht vergessen.
- * Das Gerät am Netzschalter am vorderen Ende des Laufbandtrainers ausschalten.
- * Nach Beendigung des Trainings immer den Sicherheitsschlüssel abziehen und das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen und an einem sicheren Ort vor Kinderhand geschützt aufbewahren.
- * Das Gerät mit einem etwas feuchten Wischtuch von Schweiß befreien. Keine Lösungsmittel verwenden.

EINSTELLUNGEN

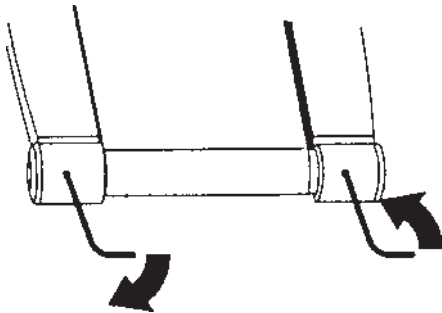
Beobachten Sie den Lauf des Bandes während des Trainings und führen Sie die unten beschriebenen Einstellmassnahmen sofort aus, wenn sie notwendig sind.

AUSRICHTEN DES LAUFBANDES

Während des Trainings sollte das Laufband möglichst gerade und mittig laufen. Bei einem ebenen Aufstellort braucht die Laufbandspannung gewöhnlich nicht nachgestellt zu werden. Aufgrund von besonderen Laufstilen (z.B. einseitige Gewichtsverteilung) kann das Laufband mit der Zeit jedoch schräg laufen. Zum Ausrichten des Laufbandes wie folgt vorgehen:

1. Das Gerät mit dem Netzschalter am vorderen Ende des Laufbandtrainers einschalten und das Band mit einer Geschwindigkeit von zirka 5 km/h (3 mph) laufen lassen.

2. Lläuft das Laufband nach links, die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/8 Umdrehung nach rechts und die rechte Einstellschraube 1/8 Umdrehung nach links drehen.
3. Lläuft das Laufband nach rechts, die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/8 Umdrehung nach rechts und die linke Einstellschraube 1/8 Umdrehung nach links drehen. **BITTE BEACHTEN!** Bereits eine 1/8 Umdrehung verändert die Richtung des Bandes. Deshalb die Stellung der Einstellschrauben nur wenig auf einmal verändern.



4. Lläuft das Laufband in der Mitte, ist die Einstellung richtig. Wenn nicht, die obigen Schritte solange wiederholen, bis das Laufband in der Mitte des Gerätes bleibt.

Lläuft das Laufband 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 des Laufbandes zurückzuführen sind.

NACHSPANNEN DES LAUFBANDES

Das Laufband muss nachgespannt werden, wenn es 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. Das Gerät am Netzschalter am vorderen Ende des Laufbandtrainers einschalten und das Band mit einer Geschwindigkeit von zirka 5 km/h laufen lassen.
2. Beide Einstellschrauben gleich viel (zirka 1/8 Umdrehung) nach rechts drehen.
3. Durch Gehen wie an einem steileren Abhang versuchen, das Laufband zu bremsen. **BITTE BEACHTEN!** Das Laufband sollte erst bei scharfem Bremsen rutschen.
4. Rutscht das Laufband immer noch zu leicht über die Laufrolle, die Einstellschrauben um eine weitere 1/8 Umdrehung nach rechts drehen und einen weiteren Bremsversuch machen.

WARTUNG

Von Zeit zu Zeit alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz überprüfen. Die Schrauben aber nicht überdrehen.

REINIGUNG UND KONTROLLE DES BANDES

Das Gerät mit dem Netzschalter ausschalten und das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen. Das Gerät auf die Seite legen. Die Innenfläche des Laufbandes mit einer rauen Bürste reinigen. Auf keinen Fall Lösungsmittel verwenden. Das Band mit den Händen weiterschieben, bis die gesamte Innenfläche gereinigt ist. Bei Bedarf an den Einstellschrauben die Laufbandspannung lösen. Zum Schluss die Einstellschrauben nachziehen und das Gerät wieder aufrichten. Bei verschlissenem Laufband ist besonders auf die Ausrichtung zu achten.

REINIGUNG DES GERÄTES

Die Handläufe und die Elektronikanzeige mit einem leicht feuchten Wischtuch reinigen. Auf keinen Fall Lösungsmittel verwenden. Die sichtbaren Teile des Rahmens (wie Laufband, Laufplatte und Seitenprofile) regelmässig mit einer kleinen Düse absaugen. Durch Kippen kann auch der untere Teil des Gerätes gereinigt werden.

Die Laufrollen sollen einmal im Jahr wie folgt gereinigt werden: Die Einstellschrauben etwas lösen und die Laufrollen mit einer rauen Bürste abwischen. Die Einstellschrauben wieder festziehen. Dabei sicherstellen, dass das Laufband gerade läuft und richtig gespannt ist.

PFLEGE DER LAUFPLATTE

Die Behandlung des Laufbandes mit Teflon ist die wichtigste Wartungsmassnahme. Diese muss immer dann durchgeführt werden, wenn Sie entweder eine deutliche Reibungszunahme des Laufbandes oder eine Überhitzung des Motors feststellen. Stellen Sie nach jeweils 50 Betriebsstunden sicher, dass sowohl die Unterseite der Laufmatte als auch die Laufplatte ausreichend mit dem Pflegemittel versehen sind. Eine nicht ausreichende Behandlung führt zu erhöhtem Verschleiss und Beschädigung von Laufband, Laufplatte und Motor.

Der Pflegebedarf hängt weitgehend vom Gewicht des Benutzers und seinem Laufstil ab: Ein hohes Körpergewicht sowie eine niedrige Betriebsgeschwindigkeit des Laufbandes führen zu einer stärkeren Belastung des Gerätes und machen daher besondere Sorgfalt bei der Pflege erforderlich. Verwenden Sie zur Behandlung des Laufbandes nur das T-Lube Pflegemittel. Wenn Sie neues T-Lube benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihren Tunturi-Händler.

BITTE BEACHTEN! Die Behandlung des Gerätes mit Silikon ist dringend zu unterlassen!

1. Das Laufband mit 5 km/h laufen lassen.
2. Sprühen Sie das T-Lube 5 Sekunden lang direkt auf die Unterseite der Laufmatte.

3. Bitte sicherstellen, dass die gesamte Bandrückseite auf einer Breite von ca. 20 cm deutlich sichtbar mit T-Lube angefeuchtet ist. Das Gerät ist sofort betriebsbereit.

FEHLERMELDUNGEN

Für eine leichte Erkennung der wahrscheinlichsten Fehlerquellen ist das Gerät mit einem Meldungssystem ausgestattet. Folgende Fehlermeldungen sind möglich:

MELDUNG URSACHE

E 1	Geschwindigkeitssensor erhält kein Signal
E 4	Hubmechanismus- oder Sensorfehler
E 7	Softwarefehler
E 8	Laufband rotiert schneller als programmiert

Wenn ein Fehlercode erscheint oder andere Störungen auftauchen, bitte folgend vorgehen:

1. Hauptschalter ausschalten, 1 Minute warten, wieder einschalten.
2. Sicherstellen, dass der Sicherheitsschlüssel ganz eingesteckt ist.
3. Sicherstellen, dass die 230 V Stromzuleitung korrekt eingesteckt ist.
4. Sicherstellen, dass die Laufband-Unterseite genügend mit Teflon gepflegt ist.
5. Sollte die Fehlermeldung nach Durchführung dieser Massnahmen immer noch vorhanden sein, kontaktieren Sie bitte Ihren Tunturi-Händler. Nennen Sie immer die genaue Fehlermeldung und die Seriennummer Ihres Gerätes. Die Seriennummer finden Sie auf dem Aufkleber hinten links am Rahmen.

tEtH Der Sicherheitsschlüssel ist nicht ordnungsgemäss im Schloss am Elektronikanzeigehalter

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.

GESPEICHERTE WERTE

Die Gesamtbetriebsstundenzahl sowie die zurückgelegte Gesamtstrecke werden automatisch im Speicher der Elektronikanzeige festgehalten. Zum Abruf dieser Werte - beispielsweise im Zusammenhang mit Wartungsmaßnahmen - wie folgt vorgehen:

1. Wenn die Leuchtdiode neben dem Text WEIGHT aufleuchtet, die STOP-Taste niedergedrückt halten und gleichzeitig die SCAN/SELECT-Taste drücken. Die Elektronikanzeige ist jetzt in der Betriebsart ANWENDEROPTIONEN.
2. Die STOP-Taste niedergedrückt halten und gleichzeitig erstens die SCANSELECT-Taste und zweitens die ENTER-Taste drücken.
3. In der Anzeige werden jetzt abwechselnd die Gesamtbetriebsstundenzahl, die zurückgelegte

Gesamtstrecke und die Softwareversion angezeigt.

4. Zum Verlassen der Betriebsart 2 x ENTER drücken.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

Das Gerät lässt sich leicht auf den integrierten Transportrollen bewegen. Vor dem Transport das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen. Das Gerät am hinteren Ende anheben und auf den Transportrollen an den gewünschten Platz schieben.

BITTE BEACHTEN! 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	150 cm
Breite	90 cm
Höhe	125 cm
Gewicht	65 kg
Lauffläche	135 x 44 cm
Bandgeschwindigkeit	0-13 km/h
Steigung	0-8 %
Motor	1,5 PS
Antrieb	Keilriemen
Rahmen	Verschweisste Stahl, pulverbeschichtet
Zul. Körpergewicht	max. 110 kg

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit (EMC) und sind zum Zeichen der Konformität mit einem CE gekennzeichnet.

Tunturi-Laufbänder erfüllen die Anforderungen der DIN-Präzisions- und Sicherheitsnormen (DIN 32933-1+3).

BITTE BEACHTEN! Es ist wichtig, dass die in dieser Betriebsanleitung angegebenen Hinweise beachtet werden. Für Schäden, die durch Missachtung der angegebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungshinweise entstehen, besteht kein Garantieanspruch. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, soll das Gerät nicht verwendet werden und jeglicher Garantieanspruch erlischt.

Technische Änderungen vorbehalten - Sie dienen stets dem Fortschritt.

Falls Sie technische Fragen haben bzw. Ersatzteile benötigen, bitte unsere Serviceabteilungen kontaktieren:

Deutschland: Bremshey Sport GmbH,

Tel. 0212-248 1517

Österreich: DOWI GmbH,

Tel. 0316-716 412

Schweiz: GTSM Magglingen,

Tel. 01-4611 130

QUELQUES CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

AVANT DE PROCEDER A L'ASSEMBLAGE, L'UTILISATION ET L'ENTRETIEN DE L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT CE MODE D'EMPLOI ET SUIVEZ TOUJOURS LES CONSEILS QUI Y FIGURENT.

CET APPAREIL EST DESTINE A ETRE UTILISE A DOMICILE ET DANS LES ETABLISSEMENTS DE REEDUCATION. LA GARANTIE DONNEE PAR LA SOCIETE TUNTURI OY LTD NE COUVRE QUE LES DEFAUTS OU IMPERFECTIONS APPARUS AU COURS DE L'UTILISATION A DOMICILE / REEDUCATION. VEUILLEZ NOTER QUE LA GARANTIE NE COUVRE PAS LES DOMMAGES CAUSES PAR UN MANQUE DE PRECAUTION QUANT AUX INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET D'ENTRETIEN DANS CE MODE D'EMPLOI.

Les figures mentionnées dans le text se trouvent á la fin de ce mode d'emploi.

Avant de brancher votre appareil sur secteur, remarquez qu'il fonctionne sur 230 V. Sa consommation de courant est de 10 A à son maximum. L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge.

Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 5 % 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.

- * Commencez toujours par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- * **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.**
- * Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.
- * Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
- * Débranchez l'appareil après chaque utilisation.
- * Ne déplacez jamais l'appareil en tirant sur le fil électrique.
- * Utilisez l'appareil uniquement à l'intérieur.
- * Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible et laissez au moins 60 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 120 cm derrière.
- * Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant tous les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul. L'appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.
- * Le fil électrique de l'appareil est équipé de fiches mises à la terre. Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électromécaniques 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.
- * N'utilisez pas de silicone ce qui endommagerait la plaque de base.
- * Avant de monter sur votre appareil, familiarisez-vous avec les diverses mesures de réglage et l'utilisation de l'unité des compteurs.

ATTENTION !

- * **Consultez votre médecin avant de commencer les exercices.**
- * 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.
- * Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- * Prenez appui sur la barre de soutien en montant sur l'appareil ou en descendant et également au cours de chaque changement de vitesse. Ne sautez jamais d'un tapis en marche!
- * N'approchez jamais vos mains des parties mobiles de l'appareil. Veillez à ce qu'il n'y ait jamais rien sous le tapis et ne glissez jamais votre main ou votre pied ou tout autre objet sous le tapis.
- * Portez des vêtements et chaussures appropriés. Vérifiez que vos lacets sont bien serrés. Utilisez de préférence des chaussures de sport réservées à une utilisation à domicile. Vous éviterez ainsi toute usure ou autre dommage inutile que pourraient causer les cailloux et grains de sable venant de chaussures utilisées au dehors.
- * **N'oubliez pas de fixer le clip au bout du cordon de la clé de verrouillage de sécurité à votre T-shirt par exemple.**
- * Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (marche ou course lente) et d'étirement.
- * **L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg.**

ASSEMBLAGE

Commencez par vérifier que les pièces suivantes figurent bien dans l'emballage (**fig. 1**):

- A Unité des compteurs
- B Clé de verrouillage de sécurité + cordon avec clip (+ clé réserve)
- C Fil électrique
- D Moitié gauche de la barre de soutien
- E Pièce de protection
- F Moitié droite de la barre de soutien + support unité des compteurs
- G Châssis
Un jeu d'outils et vis contenant:
- H 2 vis à six pans creux M8 x 80 mm
- I 2 rondelles
- J 1 coiffe blanche
- K 2 pièces à recevoir le câble
1 clé 6 mm pour vis à six pans
1 clé à fourche (10/11)
bombe de T-Lube

En cas de pièce manquante, prenez contact avec votre vendeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de fabrication ainsi que le numéro de la pièce manquante (voir vue éclatée et liste pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi).

Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Vous pouvez ensuite procéder à l'assemblage comme suit:

BARRE DE SOUTIEN

ATTENTION ! Ne serrez pas les vis de fixation avant que les deux barres soient complètement assemblées.

Enlevez le sachet situé au bas de la barre droite, destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage.

Placez la moitié droite de la barre de soutien à côté du rouleau devant et fixez-la au châssis à l'aide de la vis et de la rondelle. Pressez la coiffe blanche sur la tête de la moitié droite de la barre de soutien (**fig. 2**).

Fixez la moitié gauche de la barre de soutien à la languette du châssis à l'aide de la vis et de la rondelle (**fig. 3**). Si nécessaire couchez le tapis sur un côté avec l'aide d'une autre personne.

ATTENTION ! Faites attention à ce que le câble du mécanisme de levage ne reste pas coincé ou tordu.

Mettez l'embout protecteur en place.

Enforcez la moitié gauche de la barre de soutien dans la moitié droite. Une fois les deux moitiés de la barre de soutien bien l'une dans l'autre, fixez-les à l'aide des vis se trouvant au bas du support de l'unité des compteurs (**fig. 4**).

ATTENTION ! Faites attention à ce que le câble plat situé dans la barre de soutien ne reste pas coincé.

CABLE DE L'UNITE DES COMPTEURS

Connectez la partie inférieure du câble électrique sortant du carter droit dans la partie supérieure sortant de la barre de soutien droite. Placez le câble connecté dans le trou du carter et poussez le cache sur le trou afin que le cache ne soit pas endommagé (**fig. 5**).

CABLE DU MECANISME DE LEVAGE

Basculez l'appareil sur son flanc droit. Faites passer le câble du mécanisme de levage entre le châssis et son support (**fig. 6**) et faites passer le bout du câble à travers la douille comme indiqué sur la **figure 7**. Serrez la vis de réglage pour faire sortir le câble un peu plus.

Fixez le bout du câble dans l'encoche de la tige (noire) de commande du mécanisme de levage. Au besoin, appuyez sur le haut de la tige pour faciliter la mise en place du bout du câble dans l'encoche. Réglez la tension du câble à l'aide de sa vis de réglage et bloquez le mécanisme de réglage du câble à l'aide de l'écrou de blocage.

Fixez les pièces (**voir flèche sur la figure 6**) destinées à recevoir le câble du mécanisme de commande sous le dessous gauche du châssis et installez-y le câble.

Remettez l'appareil dans sa position normale. Vérifiez le fonctionnement du mécanisme de levage. Pour ce faire, commencez par vous mettre debout sur l'arrière du tapis. En appuyant sur le bouton de réglage de l'inclinaison du tapis se trouvant à gauche sur la barre de soutien, la partie arrière du tapis doit s'abaisser. Si ensuite vous vous mettez debout sur l'arrière du tapis ou restez près du tapis et que vous appuyez sur ce même bouton, la partie arrière doit se lever.

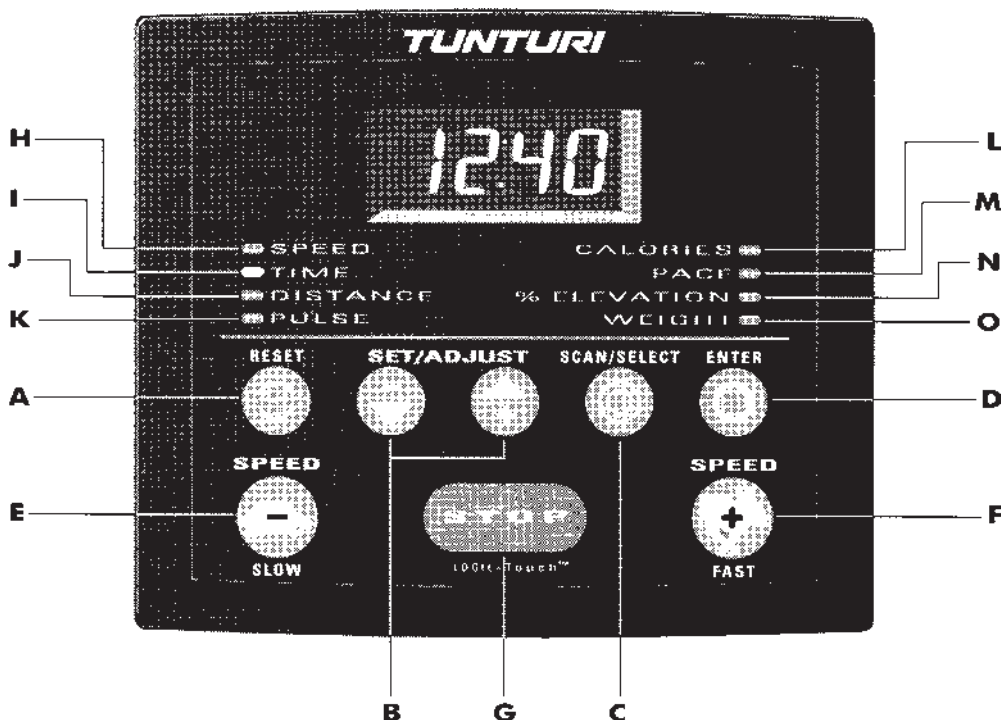
Si ce n'est pas le cas, il vous faudra régler à nouveau le mécanisme de levage. Pour ce faire, commencez par faire basculer l'appareil sur son flanc droit. Dévissez l'écrou de blocage du mécanisme de réglage du câble et resserrez la vis de réglage du câble. Bloquez le mécanisme de réglage du câble à l'aide de l'écrou de blocage.

UNITE DES COMPTEURS

Connectez le câble plat et le câble de la mesure du pouls sortant du support de l'unité des compteurs à l'unité des compteurs. Rentez les câbles dans le support du compteur et placez avec précaution l'unité des compteurs sur son support en prenant garde que les câbles ne restent pas coincés (**fig. 8**). **ATTENTION !** Faites attention à ce que le câble plat situé dans la barre de soutien ne reste pas coincé. Retirez le film protecteur recouvrant les touches de fonction.

BRANCHEMENT DE L'APPAREIL

Connectez le fil électrique à l'avant droit de l'appareil, près de l'interrupteur secteur. Avant de brancher l'appareil sur le secteur, vérifiez que la tension secteur convient en la comparant avec celle indiquée sur la plaque signalétique de l'appareil.



UNITE DES COMPTEURS

A. RESET

Lorsque le tapis est en marche: appuyer sur RESET = remise à zéro de la durée écoulée, de la distance parcourue et de l'énergie consommée.

Lorsque le tapis est à l'arrêt: appuyer sur RESET = passage à la fonction "Entrée du poids de l'utilisateur". Il est possible alors soit d'acquiescer le poids proposé par l'unité des compteurs elle-même avec la touche ENTER, soit d'entrer une autre valeur à l'aide des touches fléchées et d'acquiescer cette nouvelle valeur avec ENTER.

B. TOUCHES FLECHÉES (SET/ADJUST)

Pour l'entrée du poids de l'utilisateur en kilos ou en livres afin que l'unité des compteurs puisse calculer la consommation d'énergie. Egalement pour des réglages personnels à chaque utilisateur.

C. SCAN/SELECT

Pour le défilement automatique des affichages (SCAN) ou le choix d'un affichage particulier (SELECT).

D. ENTER

Pour acquiescer l'entrée du poids de l'utilisateur et pour effectuer les réglages personnels.

E. TORTUE (SPEED/SLOW)

Pour réduire la vitesse (0,1 km/h par appui sur la touche).

F. LIEVRE (SPEED/FAST)

Pour augmenter la vitesse (0,1 km/h par appui sur la touche).

G. STOP

Pour arrêter l'appareil. Après un appui sur STOP, les valeurs enregistrées par l'unité des compteurs et la vitesse et l'inclinaison du tapis choisies restent en mémoire entre 1 et 5 minutes suivant le choix effectué. Après un second appui

sur STOP ou si le temps choisi pour le maintien en mémoire est dépassé, seules les valeurs enregistrées au cours de l'exercice seront conservées, par contre tous les choix entrés par l'utilisateur seront annulés.

H. SPEED (vitesse)

Affichage de la vitesse en km/h (1,5-13) ou en milles/h.

I. TIME (durée)

Affichage de la durée écoulée en minutes et secondes (00.00-99.59) par crans d'une seconde.

J. PULSE (mesure du pouls)

- nécessite un accessoire supplémentaire

Affichage du pouls.

K. DISTANCE (distance)

Affichage de la distance parcourue en kilomètres ou milles (00.0-99.9).

L. CALORIES (consommation d'énergie)

Affichage de l'estimation de la quantité d'énergie consommée en kilocalories (0-999) durant une session. Cette valeur est calculée en prenant en compte le poids de l'utilisateur, la durée de la session, la vitesse et l'inclinaison du tapis. La capacité à produire de l'énergie variant d'un individu à l'autre, la valeur affichée ne peut être qu'une estimation de la consommation réelle.

M. PACE (temps pour parcourir un km/un mille)

Affichage du temps nécessaire pour parcourir un kilomètre ou un mille à la vitesse choisie.

N. % ELEVATION (angle d'inclinaison)

Affichage de l'angle d'inclinaison choisi en pourcent (0-8).

O. WEIGHT (poids de l'utilisateur)

Affichage du poids de l'utilisateur entré dans l'appareil.

UTILISATION

Vérifiez que le fil électrique est bien branché. Maintenant vous pouvez mettre votre appareil en route à l'aide de l'interrupteur se trouvant sur le bord avant droit. L'écran affiche la fonction "entrée du poids de l'utilisateur".

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 (fig. 8). 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 au bas de l'unité des compteurs.

ATTENTION ! Si la clé de verrouillage n'est pas en place, l'appareil ne se mettra pas en route et l'unité des compteurs non plus.

ENTREE DU POIDS DE L'UTILISATEUR

1. Lorsque le voyant lumineux près de WEIGHT clignote, l'écran affiche le dernier poids entré en mémoire.
2. Entrez votre poids à l'aide des touches fléchées.
3. Acquiescez en appuyant sur ENTER.
4. Le voyant lumineux apparaîtra au niveau du mot SPEED et l'écran affichera "0.0".

REGLAGES PERSONNELS

Votre appareil est muni d'une fonction REGLAGES PERSONNELS qui vous permet les choix suivants: unités en km, km/h, kg ou en milles, milles/h, livres, signal sonore ou non, détermination du temps pendant lequel vous voulez que les valeurs enregistrées au cours de votre séance d'entraînement soient conservées, par exemple quand vous voulez faire une pause.

1. Appuyez sur STOP et en même temps sur SCAN/SELECT (l'unité des compteurs doit être en "Entrée du poids de l'utilisateur").
2. Les lettres "EngL" ou "ISo" apparaissent sur l'écran. Si vous voulez par exemple que les valeurs soient exprimées en km, km/h, kg, choisissez, à l'aide des touches fléchées, "ISo".
3. Appuyez à nouveau sur SCAN/SELECT. Les lettres "Aud 1" ou "Aud 0" apparaissent sur l'écran. Si vous voulez conserver le signal sonore, choisissez "Aud 1", toujours à l'aide des touches fléchées.
4. Appuyez à nouveau sur SCAN/SELECT. L'écran affichera "to" (time out = durée de maintien en mémoire) et un chiffre entre 1 et 5. Si vous voulez maintenir en mémoire les valeurs de votre dernier exercice pendant par ex. 4 minutes, vous choisirez "to 4".

5. Appuyez enfin sur ENTER. L'unité des compteurs se retrouvera alors en "Entrée du poids de l'utilisateur".

MESURE DU POULS

L'unité des compteurs du J 440 est équipée d'un récepteur de pulsations et peut ainsi être utilisée avec les émetteurs sans fil Polar (livrés en option).

Il a été prouvé que la meilleure façon 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. Si vous désirez plus d'informations sur ce procédé de mesure et si vous désirez vous procurer un tel émetteur sans fil, prenez contact avec votre vendeur.

UTILISATION D'UN EMETTEUR SANS FIL

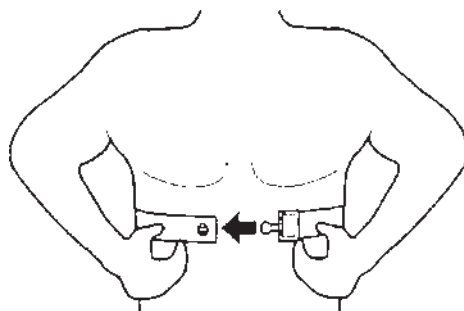
Commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous utilisez un T-shirt fin, mouillez également les endroits du T-shirt en contact avec les électrodes.

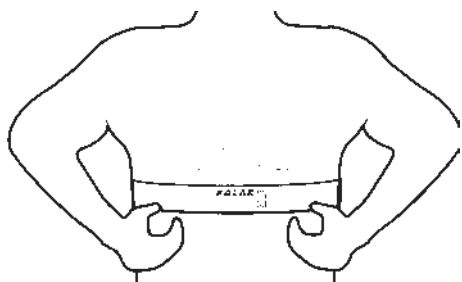
Placez la ceinture sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture : vous devez pouvoir respirer normalement.

ATTENTION ! 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 que l'émetteur puisse transmettre votre fréquence cardiaque à l'unité des compteurs, il ne faut pas qu'il soit à plus d'un mètre de distance. La valeur du pouls est affichée sur l'écran lorsqu'un voyant lumineux apparaît près de PULSE sur l'unité des compteurs et clignote au rythme des battements du cœur. **ATTENTION !** Si plusieurs récepteurs sont utilisés en même temps, il faut qu'ils soient espacés d'au moins 1,5 m. Inversement, si il n'y a qu'un récepteur pour plusieurs émetteurs, seule une personne à la fois pourra mesurer son pouls.

L'émetteur arrête de fonctionner dès que vous le retirez. Pour garantir un fonctionnement impeccable, il est recommandé de bien sécher l'émetteur après usage.





VOTRE EXERCICE PROPREMENT DIT

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!

ATTENTION ! Ne montez jamais directement sur le tapis mais roulez d'abord sur les bords fixes.

Maintenant vous pouvez démarrer votre exercice en appuyant sur la touche LIEVRE et en commençant à marcher sur le tapis qui tournera alors à une vitesse de 1,5 km/h. Pour régler la vitesse, utilisez les touches LIEVRE (plus rapide) ou TORTUE (plus lent).

Vérifiez que le tapis ne dévie pas sur le côté et qu'il est tendu comme il faut.

REGLAGE DE L'INCLINAISON DU TAPIS

Pour régler l'inclinaison du tapis, il faut toujours que le tapis soit à l'arrêt. Vérifiez que la clé de verrouillage de sécurité est bien en place et que l'interrupteur secteur est sur "marche".

AUGMENTATION

Commencez par vous mettre debout sur la partie arrière du tapis. Appuyez sur le bouton de réglage de l'inclinaison se trouvant à gauche sur la barre de soutien jusqu'à ce que vous ayez atteint l'inclinaison voulue. Vous pouvez maintenant reprendre votre exercice proprement dit comme indiqué plus haut.

DIMINUTION

Commencez par vous mettre debout sur la partie avant du tapis ou à côté du tapis et appuyez sur le bouton de réglage de l'inclinaison jusqu'à ce que vous ayez atteint l'inclinaison voulue. Vous pouvez maintenant reprendre votre exercice proprement dit comme indiqué plus haut.

FONCTION MAINTIEN EN MEMOIRE

Si vous voulez interrompre votre exercice pour une courte durée, appuyez sur STOP. Le tapis s'arrêtera automatiquement. Toutes les valeurs enregistrées au cours de l'exercice (durée, distance et énergie consommée) et tous les choix

que vous aurez entrés (par ex. la vitesse) seront maintenus pendant la période choisie (ex. 4 minutes, si vous avez choisi "to 4" dans RÉGLAGES PERSONNELS). Pour poursuivre votre séance, il vous suffira d'appuyer sur la touche LIEVRE.

Si le temps choisi pour le maintien en mémoire est dépassé avant que vous n'ayez repris votre exercice, seules les valeurs enregistrées au cours de l'exercice seront conservées, par contre tous les choix entrés par l'utilisateur seront annulés. Si vous voulez aussi remettre à zéro toutes les valeurs enregistrées, appuyez sur RESET ou ENTER.

ATTENTION ! N'oubliez pas de laisser la clé de verrouillage en place durant votre pause, sinon les valeurs enregistrées et les choix effectués seront annulés.

POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

Prenez appui sur la barre de soutien et réduisez peu à peu la vitesse avec la touche TORTUE. Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, terminez vos sessions par une marche ou course lente. Appuyez sur STOP pour arrêter votre tapis.

- * N'oubliez pas vos mouvements d'étirement.
- * Eteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant droit.
- * Ne laissez jamais la clé de verrouillage de sécurité sur votre appareil.
- * Retirez le fil électrique et rangez-le dans un endroit inaccessible aux enfants.
- * Au besoin, par exemple si vous avez sué, nettoyez votre appareil avec un chiffon humide. N'employez pas de solvant.

REGLAGES

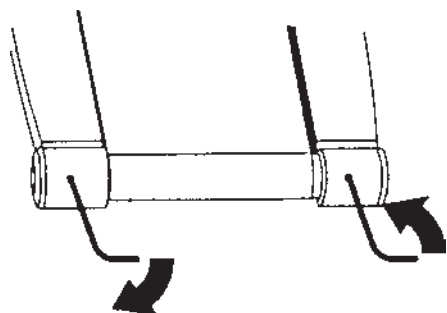
Surveillez la course du tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire.

REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, si l'appareil a été placé sur une surface bien plane et si le tapis est tendu comme il faut, il n'y aura pas à régler l'alignement du tapis. A l'usage cependant, du fait par exemple que le mouvement de course de l'utilisateur peut être irrégulier, il peut arriver que le tapis se mette à dévier sur le côté. Procédez alors comme suit :

1. Mettez votre appareil sur secteur en appuyant sur l'interrupteur se trouvant sur le bord avant droit et réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de tour dans le sens inverse.
ATTENTION ! Remarquez que tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois.

3. Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.



4. Vérifiez si le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment.

Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Si en utilisation normale le tapis commence à patiner, il faudra régler sa tension.

ATTENTION ! Laissez tout de même toujours le plus de jeu possible.

Le réglage de la tension du tapis s'effectue à l'aide des mêmes vis que ceux de l'alignement.

1. Mettez votre appareil sur secteur en appuyant sur l'interrupteur se trouvant sur le bord avant droit et réglez la vitesse à env. 5 km/h.
2. Tourner les deux vis d'un huitième de tour dans le sens horloge.
3. Ralentissez la marche du tapis en faisant comme si vous descendiez le long d'une pente raide.
ATTENTION ! Remarquez que si vous ralentissez trop fortement, il est normal que le tapis se mette à patiner.
4. Si le tapis continue à patiner, répétez les points 2 et 3.

ENTRETIEN

Nous recommandons fortement de procéder régulièrement à l'entretien. Vérifiez de temps à autre que les vis et les écrous sont bien serrés. Ne les serrez jamais trop !

NETTOYAGE ET VERIFICATION DE L'ETAT DU TAPIS

Eteignez votre appareil avec l'interrupteur secteur et retirez le fil électrique de la prise de courant et de l'appareil. Faites basculer l'appareil sur son flanc et nettoyez la surface intérieure du tapis à l'aide d'une brosse assez grosse. N'utilisez pas de solvant. Continuez cette opération sur tout le tapis en le faisant tourner à la main. Desserrez au besoin les vis de réglage de la tension du tapis. Remettez l'appareil dans sa position normale.

Si les bords du tapis sont usés, vérifiez que le tapis tourne bien en ligne. Si les bords du tapis sont en très mauvais état, prenez contact avec votre vendeur.

NETTOYAGE DE L'APPAREIL

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant.

Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Pour ce faire, il vous faudra basculer l'appareil sur son flanc.

Nettoyez les rouleaux annuellement. Desserrez les vis de réglage et nettoyez les rouleaux avec une brosse assez grosse. Resserrez les vis et vérifiez aussi l'alignement et la tension du tapis et réglez au besoin.

PROCEDURE DE GRAISSAGE DE LA PLAQUE DE BASE

ATTENTION ! Le graissage est la plus importante des opérations d'entretien. Assurez avant sa mise en service et après toutes les 50 heures d'utilisation que le tapis et la plaque de l'appareil sont moites avec lubrifiant. Le graissage doit impérativement être effectué dès que la friction du tapis augmente ou que le moteur s'échauffe. Un graissage insuffisant conduit à l'usure et à la détérioration du tapis, de la plaque de base et du moteur.

La fréquence du graissage dépend beaucoup du poids et de la façon de courir de l'utilisateur: un poids élevé avec une faible vitesse de tapis provoquent une fatigue de l'appareil qui demande alors un soin particulier pour ce qui est du graissage. N'utilisez pour le graissage de votre appareil que de T-Lube livrée avec celui-ci. Pour vous approvisionner en T-Lube, contactez votre vendeur.

ATTENTION ! L'utilisation de silicone pour le graissage de l'appareil est absolument interdit !

Procédure de graissage :

1. Faites fonctionner votre tapis lentement (5 km/h).
2. Pulvérisez de T-Lube pendant 5 secondes directement sous la bande de course.
3. Assurez-vous qu'une bande d'environ 20 cm sous la bande de course soit recouverte de T-Lube sur toute sa longueur. Le tapis est prêt à être utilisé.

CODES D'ANOMALIES DE FONCTIONNEMENT

Afin de détecter certaines anomalies de fonctionnement pouvant apparaître dans l'électronique de l'appareil, le J 440 est équipé d'un système de détection de ces anomalies. Il est évident que ce système ne peut détecter toutes les anomalies possibles mais il est capable en tout cas de détecter les anomalies les plus probables après une longue utilisation. Ces anomalies sont indiquées sous forme de code qui apparaît sur l'écran de l'unité des compteurs.

CODE	ANOMALIE
E 1	Le capteur vitesse ne reçoit aucun signal
E 4	Défaut dans le mécanisme de levage ou les capteurs levage
E 7	Défaut dans le logiciel
E 8	Vitesse du tapis supérieure à la vitesse mise en mémoire

Si un code d'anomalie s'affiche à l'écran ou si l'appareil présente un défaut de fonctionnement, veuillez procéder de la manière suivante :

1. Eteignez votre tapis pendant une minute et remettez le ensuite en marche.
2. Assurez-vous que la clé de verrouillage de sécurité soit correctement insérée.
3. Assurez-vous que la prise soit correctement branchée.
4. Assurez-vous que le tapis soit correctement lubrifié.
5. Si le code d'erreur ne disparaît pas après les opérations de maintenance ci-dessus, veuillez contacter votre revendeur Tunturi. Veuillez toujours lui donner le code d'erreur et le numéro de série (inscrit sur l'étiquette située à l'avant et du côté droit du tapis).

tEtH La clé de verrouillage de sécurité n'est pas en place sous l'unité des compteurs

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

VALEURS CUMULEES

Le total des heures d'utilisation de l'appareil et le total de la distance parcourue au cours de toutes les sessions d'entraînement sont automatiquement enregistrés par la mémoire de l'unité des compteurs. Si vous voulez connaître ces valeurs par ex. dans le cadre de mesures d'entretien, procédez comme suit:

1. Appuyez sur STOP et en même temps sur SCAN/SELECT (l'unité des compteurs doit être en "Entrée du poids de l'utilisateur"). L'unité des compteurs est maintenant en mode RÉGLAGES PERSONNELS.

2. Appuyez à nouveau sur STOP et en même temps sur SCAN/SELECT et ENTER.
3. L'écran affiche successivement le total des heures d'utilisation, la distance totale parcourue et la version du logiciel de l'appareil.
4. Pour sortir de l'affichage des valeurs cumulées, appuyez deux fois sur ENTER.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Le J 440 est facile à déplacer sur ses roulettes de transport situées à l'avant. Avant tout déplacement, retirez le fil électrique et de la prise secteur et de l'appareil.

ATTENTION ! Remarquez qu'il peut être nécessaire d'ajuster à nouveau l'alignement du tapis après un déplacement de l'appareil.

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

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	150 cm
Hauteur	125 cm
Largeur	90 cm
Poids	65 kg
Surface de course	135 x 44 cm
Vitesse	0-13 km/h
Angle d'inclinaison	0-8%
Moteur	1,5 ch
Mécanisme de transmission	Transmission par courroie
Matériau du châssis	Acier soudé, peinture à poudre
Poids utilisateur max.	110 kg

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique (EMC). Les produits portent en conséquence le label CE.

Les tapis Tunturi sont conformes aux normes DIN de définition et de sécurité (DIN 32933-1+3).

ATTENTION ! Lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent. La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Les changements ou modifications que ne sont pas expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorisation de l'utilisateur à faire fonctionner l'appareil.

Nous nous réservons le droit de modifier les caractéristiques techniques de nos appareils.

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

WIJ ADVISEREN U DEZE HANDLEIDING EERST EEN KEER GOED DOOR TE LEZEN VOORDAT U AAN DE MONTAGE BEGINT!

DE TUNTURI J 440 IS ONTWERPEN VOOR THUISGEBRUIK OF VOOR GEBRUIK BIJ INSTITUTIONELE REVALIDATIE, EN VALT ALS ZODANIG VOLLEDIG ONDER DE TUNTURI GARANTIEVOORWAARDEN. DE GARANTIE DEKT ECHTER GEEN SCHADE ALS GEVOLG VAN NALATIGHEID BIJ ONDERHOUD OF INCORRECTE AFSTELLING VAN DE APPARATEN. BIJ ONDESKUNDIG GEBRUIK, SLECHT ONDERHOUD OF BIJ PROFESSIONEEL GEBRUIK IN SPORTSCHOOL, FITNESSCENTRUM, VERENIGING EN DERGELIJKE, KUNNEN NOG TUNTURI OY LTD NOG HAAR VERTEGENWOORDIGERS, AANSPRAKELIJK WORDEN GESTELD VOOR ENIG LETSEL OF SCHADE.

De tekeningen van de in tekst vermeldde nummers, vind u op de laatste pagina's.

- * Aan de voorkant van de looptrainer, naast de hoofdschakelaar, bevindt zich het typeplaatje met belangrijke elektronische gegevens. Voordat u de looptrainer aansluit dient u eerst aan de hand hiervan te controleren of de netspanning geschikt is. De trainer werkt op netspanningen van 230 V. Het stroomverbruik bedraagt maximaal 10 A. De trainer mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.
- * Spanningsfluctuaties van meer dan 5 % kunnen storingen in de werking van de trainer veroorzaken of de elektronische componenten beschadigen. Indien de netspanning onvoldoende gereguleerd is of de trainer anderszins niet overeenkomstig deze gebruiksaanwijzing wordt aangesloten, vervalt de garantie.
- * Bij het afstellen en het onderhouden van de trainer dient u deze gebruiksaanwijzing op te volgen.
- * **Beperk u tot het onderhoud en instellingen zoals in deze handleiding worden beschreven. Stop direct als zich andere problemen voordoen en vraag advies bij uw Tunturi specialist.**
- * Wijzigingen aan stekker of stopcontact mogen alleen worden uitgevoerd door een erkende elektromonteur.
- * **Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.**
- * Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak tijdens gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- * Controleer uw hartslag tijdens de training en bij afwijkende hartslagwaarden stopt u de training onmiddellijk.
- * Het is aan te bevelen stretch-, warming up- en cool down- oefeningen te doen om pijnlijke spieren te voorkomen.
- * Controleer voordat u met de training begint of de looptrainer in orde is. Gebruik de looptrainer nooit indien deze defect is.
- * Gebruik de trainer alleen indien de behuizing en de beschermkappen correct zijn aangebracht.
- * **De J 440 kan door slechts één persoon tegelijk gebruikt worden, het toestel is geschikt voor gebruik door personen tot 110 kg lichaamsgewicht.**
- * Draag tijdens de training de juiste kleding en schoenen. Zorg ervoor dat uw schoenveters goed gestrikt zijn. Gebruik alleen schoenen die binnen gedragen worden, daar steentjes, zand en ander vuil afkomstig van buitenschoenen extra slijtage en storingen kunnen veroorzaken.
- * Houd kinderen en huisdieren buiten het bereik van het toestel tijdens de training.
- * **Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant en aan de zijkanten minstens 60 cm vrije ruimte en aan de achterkant minstens 120 cm.**
- * Houdt u bij het op- en afstappen, bij her veranderen van de bandsnelheid, de handrail vast. Spring niet van een lopende band af!
- * Het is aan te bevelen om het frame van de looptrainer schoon te maken met een licht vochtige doek. Een optimaal resultaat krijgt u door het gebruik van een doek met Teflon-Spray, Car Cleaner of Car Wax. Dit geeft niet alleen een beter resultaat, maar beschermt de trainer ook veel beter tegen de inwerking van transpiratievocht. De loopmat echter alleen schoonmaken met een vochtige doek!
- * Bij montage- en onderhoudswerkzaamheden dient u eerst de hoofdschakelaar uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te trekken.
- * Trek na het gebruik altijd de stekker uit het stopcontact.
- * Probeer niet de trainer te verplaatsen door aan het elektriciteits snoer te trekken.
- * Zorg dat u, voordat u de looptrainer in gebruik neemt, vertrouwd bent met het bedieningspaneel en de diverse instelmogelijkheden.
- * De trainer mag niet door meerdere personen tegelijkertijd gebruikt worden.
- * Gebruik de looptrainer alleen binnenshuis.
- * Blijf altijd met uw handen uit de buurt van de band wanneer deze in beweging is. Zorg ervoor dat er zich geen obstakels onder het onderstel van de trainer bevinden en steek geen handen, voeten of voorwerpen tussen bewegende delen.
- * **Vergeet niet het snoer van de veiligheidssleutel vast te maken, bijvoorbeeld aan uw shirt of broekband.**
- * Ondanks alle voorzorgen kunnen storingen voorkomen. Meestal kan het defecte onderdeel worden vervangen, zonder het toestel terug te sturen. Belangrijk is dan de vermelding van het productie/serienummer van de trainer. Dit nummer vindt u op een stickertje aan de onderkant van het frame.

MONTAGE

Controleer eerst of de verpakking alle hieronder genoemde onderdelen bevat (**afb. 1**):

- A Bedieningspaneel
- B Veiligheidsleutel van de noodstop, met snoer en knijper (+ 1 reservesleutel)
- C Elektriciteitsnoer
- D Linker handgreep
- E Beschermkap van de handgreep
- F Rechter handgreep met houder voor bedieningspaneel
- G Frame
Set gereedschappen
- H 2 stuks M8 x 80 mm inbusbouten
- I 2 stuks borgringen
- J 1 witte plastic stop
- K 2 stuks kabelhouder
inbussleutel 6 mm
steeksleutel 10/11
bus T-Lube

Indien een onderdeel ontbreekt, neem dan contact op met de dealer. Vermeld daarbij het model van de looptrainer, het serienummer (zie sticker op de onderzijde van het frame) en het nummer van het ontbrekende onderdeel (zie lijst van reserveonderdelen aan het eind van deze gebruiksaanwijzing).

De aanduidingen rechts, links, voor en achter betekenen steeds rechts, links enz. gezien vanuit de gebruiker, staand op de band.

HANDRAILS

BELANGRIJK! Bij het monteren van de linker en rechter handrail is het belangrijk dat u de bouten pas strak aandraait nadat allebei de handrail delen in hun geheel op hun plaats zijn en aan elkaar gevoegd zijn.

Aan het onderste buiseinde van de rechter handrail is een zakje met silicaat vastgeplakt dat dient voor het absorberen van vocht tijdens transport en opslag. U kunt dit zakje weggoien.

Breng de buis van de rechter handrail aan op zijn plaats, aan de rechterkant van de voorste aandrijfrol. Bevestig dit buisende zorgvuldig met een inbusbout en een borgring, maar draai de bout nog niet helemaal vast (**afb. 3**). Leg de trainer eventueel op zijn kant. **BELANGRIJK!** Zorg ervoor dat de liftkabel niet beschadigt of afgeklemd wordt.

Bevestig het onderste buiseinde van de linker handrail met een inbusbout en een borgring aan de zijkant van het frame, maar draai de bout nog niet helemaal vast (**afb. 3**). Leg de trainer eventueel op zijn kant. **BELANGRIJK!** Zorg ervoor dat de liftkabel niet beschadigt of afgeklemd wordt.

Breng de beschermkap van de handrail aan door deze op het onderste buiseinde vast te drukken.

Duw het boven-eind van de linker handgreep in de houder van het bedieningspaneel. Deze bevindt zich op de rechter handgreep. Wanneer de uiteinden van de handrails delen goed op elkaar aansluiten kunt u de inbusbouten aan de onderzijde van de houder van het bedieningspaneel aandraaien. Let er daarbij op, dat de buiseinden goed op hun plaats blijven (**afb. 4**).

BELANGRIJK! Bij het plaatsen van de buiseinden van de railsdelen bij het aandraaien van de inbusbouten dient u erop te letten dat de platte kabel die in de buizen loopt niet beschadigt raakt.

KABEL VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Onder de beschermkap rechts op het onderstel loopt een platte kabel. Verbindt deze met de platte kabel die uit de rechter handgreep komt. Duw daarna de samengevoegde kabels de buis van de handgreep in, opdat deze tijdens het gebruik niet kunnen beschadigen (**afb. 5**).

LIFTKABEL

Kantel de looptrainer op de rechter zijde. Leg de liftkabel zoals getoond op **afb. 6**. Steek het einde van de binnenkabel, door de scharnierende beugel. Stel de kabellengte in door de stelschroef helemaal in te draaien. Let hierbij op dat het kabeleinde helemaal binnen de versteller valt.

Druk het kabeleinde op zijn plaats in de inkeping van de zwarte "krokodillenbek". De "krokodillenbek" stelt de gasveer in (**afb. 7**). Indien nodig drukt u de klem open om het kabeleinde op zijn plek te krijgen. Borg de stelschroef van de kabel door de borgmoer goed vast te draaien.

Druk de liftkabel in de plastic kabelhouder zoals is aangegeven met de pijl in **afb. 6**.

Plaats de J 440 nu weer rechtop. Controleer de werking van de liftkabel als volgt: ga op het achtereinde van de looptrainer staan en duw de loophoekhendel aan de linker handrail, naar voren. Het achtereinde van de J 440 gaat dan traploos omlaag, waardoor de loophoek traploos wordt verhoogd.

Om de loophoek te verkleinen, loopt u naar de voorkant van de looptrainer of u stapt er af en duwt de hendel weer naar voren. Nu komt de achterkant van de looptrainer weer naar boven, waardoor de loophoek wordt verkleind.

Indien de loophoek instelling niet zoals boven beschreven functioneert, moet de looptrainer weer op de rechter zijde worden gekanteld. Draai daarna eerst de borgmoer van de liftkabel los en verstel de kabelspanning met de stelschroef. Controleer of het liftmechanisme nu juist werkt. Borg de stelschroef door de borgmoer weer vast te draaien.

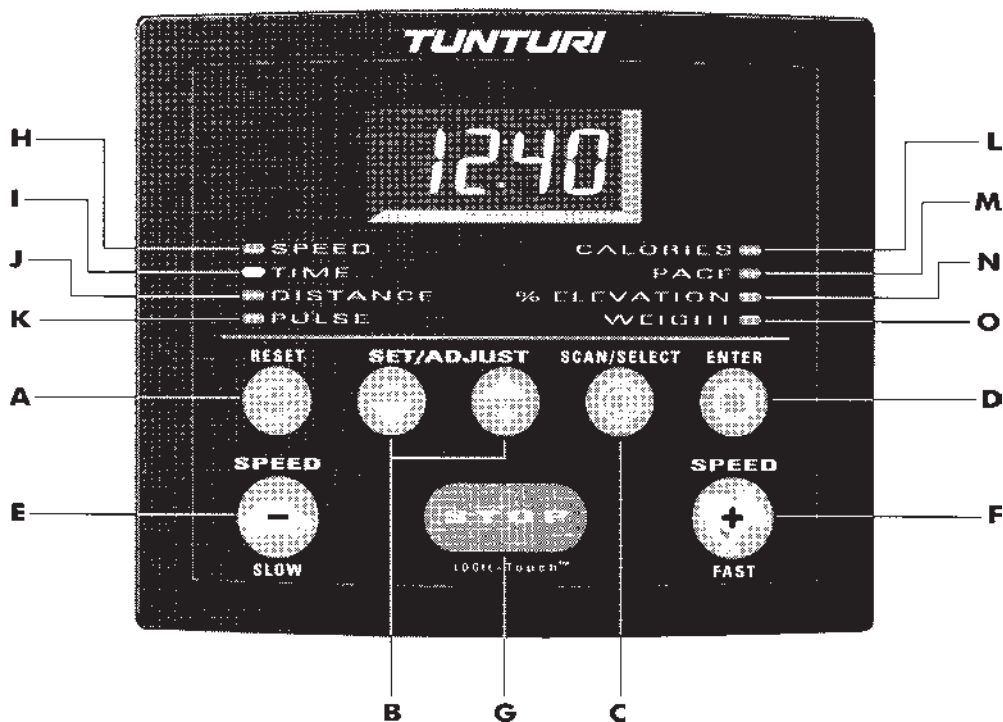
BEDIENINGSPANEEL

Steek de uiteinden van de platte kabel en de pulse kabel die uit de houder van het bedieningspaneel komen in de connectors aan de achterzijde van het paneel en duw de kabels de houder van het paneel in. Druk het bedieningspaneel voorzichtig vast in de houder (**afb. 8**). Pas op dat de kabels niet beklemd raken.

Trek voorzichtig de beschermende folie zijwaarts van het bedieningspaneel af.

AANSLUITEN AAN ELEKTRICITEITSNET

Sluit de contrastekker van het elektriciteitsnoer aan op de stekker aan de voorzijde van de trainer, naast de hoofdschakelaar. Controleer voordat u de trainer inschakelt, aan de hand van het typeplaatje naast de hoofdschakelaar of de te gebruiken netspanning geschikt is.



BEDIENINGSPANEEL

A. RESET (hersteltoets)

Als de loopband draait, kunt u met de RESET toets de tijd, afstand en kcal weer op "0" zetten.

Als de loopband stil staat, keert de monitor na het indrukken van de RESET toets monitor terug naar de beginstand "ENTER WEIGHT" = stel gewicht in. U kunt nu met de pijltoetsen omhoog of omlaag het juiste gewicht instellen en het door u ingestelde gewicht met de "ENTER"-toets vastleggen. Als u de "ENTER"-toets direct indrukt, accepteert u de in de computer opgeslagen standaardwaarde.

B. PIJLTOETSEN (in- of verstellen)

Deze toetsen worden gebruikt om het juiste lichaamsgewicht (in kg) in te stellen. Dit is nodig voor de juiste berekening van het energieverbruik. De pijltoetsen worden bovendien gebruikt om de door de gebruiker in te stellen voorkeurswaarden te programmeren.

C. SCAN/SELECT-TOETS (keuzetoets)

Door deze toets éénmaal in te drukken, start het "scannen" (de verschillende monitorwaarden worden achter elkaar getoond). Door de toets voor een tweede maal in te drukken stopt het "scannen", en blijven de op dat moment getoonde monitorwaarden zichtbaar.

D. ENTER-TOETS (bevestigen)

Wordt gebruikt om het door de gebruiker ingestelde gewicht te bevestigen. Bovendien wordt de "ENTER" toets gebruikt om de door de gebruiker in te stellen voorkeurswaarden te bevestigen.

E. SCHILDPAD-TOETS (snelheid verminderen)

Vermindert de snelheid in stappen van 0,1 km/u.

F. HAASJES-TOETS (snelheid verhogen)

Verhoogt de snelheid in stappen van 0,1 km/u.

G. STOP-TOETS

Stopt de motor en daarmee de J 440. Door deze toets eenmaal in te drukken, wordt de "pauze-stand" automatisch

ingesteld. Alle trainings gegevens, inclusief de huidige snelheid en loophoek worden tijdelijk in het geheugen opgeslagen. Al naar gelang de door de gebruiker ingestelde voorkeur worden deze gegevens 1 t/m 5 minuten bewaard. Deze functie geeft dus de mogelijkheid om de training even te onderbreken (voor sanitaire stop, telefoon, deurbel etc) en daarna te vervolgen zonder de trainingsgegevens te verliezen. Indien de STOP-toets twee keer wordt ingedrukt, of de ingestelde pauzetijd verstreken is, blijft de monitor de bereikte trainingswaarden weergeven, maar is het niet meer mogelijk de training vanuit deze waarden te vervolgen.

H. SPEED/SNELHEID

Geeft de snelheid of in km/u (1,5 - 13,0 km/u) of in mijlen, mph (1,0 - 8,0 mph) weer.

I. TIME/TIJD

Weergave van de verstreken trainingstijd in minuten en seconden (00,00 - 99,59).

J. PULSE/HARTSLAG (Optie)

Geeft de hartslag weer.

K. DISTANCE/AFSTAND

Weergave van de afgelegde afstand tijdens de training in kilometers of in mijlen (00,0 - 99,9).

L. CALORIES/kcal

Geeft het geschatte energieverbruik in kilocalorieën (0-999 kcal). De monitor gebruikt gewicht, tijd, snelheid en loophoek om het calorieverbruik tijdens de training te berekenen. Omdat ieder mens een verschillend energieverbruik heeft (efficiëntie), berekent de monitor een schatting van het werkelijke energieverbruik.

M. PACE/TEMPO

Weergave van de tijd die nodig is om met de ingestelde snelheid één kilometer (of mijl) af te leggen.

N. % ELEVATION/LOOPHOEK

Geeft de ingestelde loophoek weer in procenten (0 - 8 %).

O. WEIGHT/GEWICHT

Geeft het ingestelde gewicht van de gebruiker weer.

BEDIENING

Schakel de stroom in via de hoofdschakelaar aan de voorkant van de looptrainer. Nadat de stroom is ingeschakeld controleert het bedieningspaneel altijd eerst of het LED-scherm werkt. Hierna zal het bedieningspaneel u vragen uw gewicht op te geven.

HET GEBRUIK VAN DE NOODSTOP

De looptrainer is uitgerust met een noodstop, welke in werking treedt wanneer de veiligheidssleutel uit de sleuf onder het bedieningspaneel getrokken wordt (**afb. 8**). Klem het knijper vast aan een kledingstuk en duw de sleutel in de daarvoor bestemde sleuf onder het bedieningspaneel.

BELANGRIJK! De looptrainer werkt alleen indien de veiligheidssleutel correct is aangebracht; indien niet, verschijnt de tekst "teth" op het scherm.

GEEF UW GEWICHT OP

1. Het kleine lampje naast "WEIGHT" flinkt en de monitor geeft het laatst ingestelde gewicht aan.
2. Stel met de pijltoetsen uw eigen gewicht in.
3. Druk de "ENTER" toets in om het ingestelde gewicht in de monitor op te slaan.
4. Het kleine lampje naast "SPEED" gaat nu aan en de monitor geeft 0,0 snelheid.

GEBRUIKERS VOORKEUZE STAND

Deze looptrainer heeft een z.g. gebruikers voorkeuze stand, waarmee de gebruiker kan kiezen voor weergave in de Engelse maten (mijl, mph, lbs) of voor de metrische maten (km, km/u, kg). Verder kunt u het audiosignaal aan- of uitzetten en de lengte van de TIME OUT (pauzetijd) van 1 tot 5 minuten instellen.

1. Als de monitor in de beginstand "ENTER WEIGHT" staat, drukt u de STOP-toets in en houdt deze ingedrukt en drukt u tegelijkertijd de SCAN/SELECT toets in.
2. De monitor toont of "Engl" voor de Engelse of "ISO" voor de metrische maten. Kies, met de pijltoetsen, voor een van de twee.
3. Druk de SCAN/SELECT-toets nogmaals in. De monitor geeft dan of "Aud 1" (= audio signaal aan) of "Aud 2" (= audio signaal uit). Kies het gewenste met de pijltoetsen.
4. Nogmaals de SCAN/SELECT-toets indrukken geeft of: "to 1", "to 2", "to 3", "to 4" of "to 5" (to = afkorting voor Time Out). Kies de gewenste time out/pauze-tijd door middel van de pijltoetsen. Wanneer bv de "to 4" gekozen is, zal het geheugen van de monitor, gedurende 4 minuten, alle bereikte trainingswaarden vasthouden. Het is nu mogelijk om binnen die 4 minuten de training te hervatten zonder dat de trainingsgegevens verloren gaan.

5. Druk vervolgens de "ENTER"-toets weer in om naar de beginstand "ENTER- WEIGHT" terug te gaan.

HARTSLAGMETING

In het bedieningspaneel is reeds een ontvanger voor draadloze hartslagmeting geïnstalleerd. Hierdoor is het mogelijk om de looptrainer te gebruiken in combinatie een Polar borstband met een ingebouwde zender voor hartslagmeting. De looptrainer J 440 is al standaard uitgevoerd met een dergelijke ontvanger.

Draadloze hartslagmeting geschiedt door een zender die middels een band om de borst bevestigd wordt. De elektroden in deze zender transporteren de impulsen van de hartslag middels een elektromagnetisch veld naar het bedienings-paneel. Deze wijze van hartslagmeting is te beschouwen als de meest betrouwbare. De dealer van de looptrainer kan u nadere informatie geven over draadloze hartslagmeting.

HET GEBRUIK VAN DE BORSTBAND

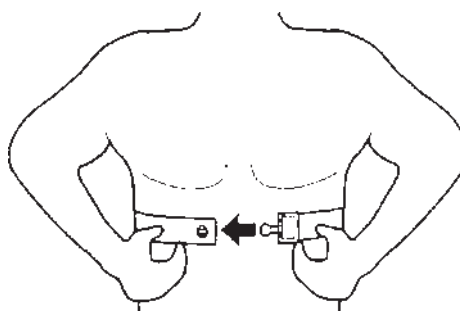
Alvorens u de borstband aanbrengt, dient u de gegroefde elektroden die tegen de huid aan komen te liggen eerst wat te bevochtigen met water of speeksel. Tussen de elektroden en uw huid mag zich een dunne laag textiel bevinden, mits dit op de contactpunten goed vochtig is.

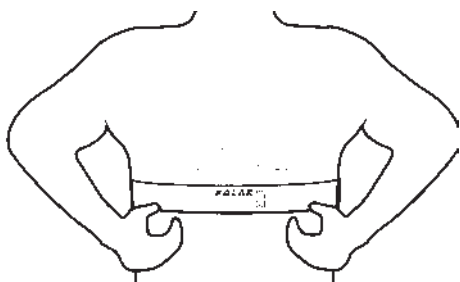
Bevestig de borstband met behulp van het elastische bandje onder de borstspier. De band moet zo strak zitten dat de elektroden op hun plaats blijven tijdens de training. Zorg er wel voor dat de band de ademhaling niet kan bemoeilijken.

BELANGRIJK! Indien de elektroden niet bevochtigd zijn komt het signaal niet door. Als u een droge huid heeft kan het zijn dat u de elektroden na enige tijd opnieuw moet bevochtigen. Nadat u de elektroden heeft aangebracht dient u deze enige tijd op temperatuur te laten komen.

De hartslagzender zendt de gemeten hartslag automatisch naar de ontvanger, over een afstand van ten hoogste 1 meter. **BELANGRIJK!** Indien in de nabijheid ook andere draadloze hartslagmeters gebruikt worden dient hun onderlinge afstand minstens 1,5 meter te bedragen. Indien er één ontvanger, maar meerdere zenders aanwezig zijn, mag zich tijdens de meting slechts één persoon met zender binnen het bereik van de ontvanger bevinden.

De zender houdt op te werken wanneer u deze van uw huid afhaalt. Om storingen te voorkomen is het aan te bevelen om de zender na gebruik zorgvuldig af te drogen.





BEGIN VAN DE TRAINING

Voordat u de looptrainer in gebruik neemt is het apparaat volgens instructies gesmeerd en heeft u gecontroleerd of het apparaat in alle opzichten juist functioneert en zorgt u dat u vertrouwd bent met alle instellingen, de monitorweergave en toetsen.

Houd bij het op- en afstappen van de J 440 altijd de handrail vast. Ook bij het wisselen van snelheid tijdens de training moet de handrail vastgehouden worden. Spring nooit van een draaiende band af!

BELANGRIJK! Ga voordat de looptrainer gestart wordt op de zijpanelen aan de rechter- en linkzijde van de J 440 staan. Ga dus niet op de loopmat staan voordat deze draait.

Druk de HAAS-toets (snelheid verhogen) éénmaal in. De looptrainer begint te draaien met een snelheid van 1,5 km/u. Stap nooit bij hogere snelheden op de loopband. Houd nu de handrail stevig vast en stap rustig op de loopmat. Nu kan de snelheid verhoogd worden door de HAAS-toets ingedrukt te houden totdat de gewenste snelheid is bereikt. Om de snelheid weer te verminderen moet de SCHILDPAD-toets (snelheid verminderen) ingedrukt en vastgehouden worden totdat weer de gewenste snelheid bereikt is.

BELANGRIJK! Stap nooit op de lopende band wanneer deze sneller dan 1,5 km/u loopt.

LOOPHOEK INSTELLING

Verander de loophoek van de J 440 nooit als er op de loopband gelopen wordt, maar ga op de zijtreeplanken staan.

LOOPHOEK % VERGROTEN

Zodra de loopmat geheel gestopt is gaat u achter op de looptrainer staan. Duw loophoek hendel op de linker handrail naar voren. De achterzijde van de loopmat gaat dan traploos naar beneden en zo verhoogt u de loophoek. Zodra de gewenste loophoek stand is bereikt, laat u de hendel los. Vervolg nu de training door de HAASJES-toets in te drukken.

LOOPHOEK % VERKLEINEN

Om de loophoek te verkleinen, moet u op de voorzijde van de loopmat gaan staan. Let er goed op dat de loopmat helemaal stil staat. Duw de hendel aan de linker handrail naar voren. De achterkant van de looptrainer gaat omhoog

en verkleint daardoor de loophoek. Laat, zodra de gewenste loophoek bereikt is, de hendel los. Vervolg nu uw training door weer op de HAASJES-toets te drukken.

HET ONDERBREKEN VAN DE TRAINING

Indien u de training even wilt onderbreken drukt u eenmaal op de STOP-toets om de band stil te zetten. De waarden en resultaten van de training blijven voor een bepaalde tijd in het geheugen. De aanwijzingen voor het instellen van deze tijd, vindt u onder VOORKEURINSTELLINGEN. Wanneer u de training wil voortzetten, drukt u op de HAAS-toets, waarna de band opnieuw start met dezelfde snelheid als waarmee gestopt werd. De waarden en de resultaten van de onderbroken training blijven van kracht. Verstreken tijd, afgelegde afstand en calorieverbruik zullen worden berekend met inachtneming van de bewaarde gegevens.

Indien de onderbreking langer duurt dan de geprogrammeerde bewaartijd zullen de resultaten nog wel in het geheugen blijven zodat u deze kunt bekijken, maar u kunt dezelfde training niet meer voortzetten. U kunt de waarden op nul stellen met RESET of ENTER.

BELANGRIJK! Laat de veiligheidsleutel van de noodstop in de sleuf achter wanneer u de training onderbreekt omdat het anders niet mogelijk is om dezelfde training voort te zetten.

NA IEDERE TRAINING

- * Om spierpijn en stijfheid te voorkomen is het goed om na elke training even rustig uit te lopen en rek- en strekoefeningen te doen.
- * Schakel de stroom uit via de hoofdschakelaar aan de voorzijde van de trainer. Laat de veiligheidspen van de noodstop niet in de sleuf achter.
- * Neem de stekker uit het stopcontact en verwijder het snoer uit de trainer. Berg het snoer op een veilige plaats op, buiten het bereik van kinderen.
- * Veeg de looptrainer schoon met een vochtige doek. Gebruik geen plosmiddelen.

HET AFSTELLEN VAN DE BAND

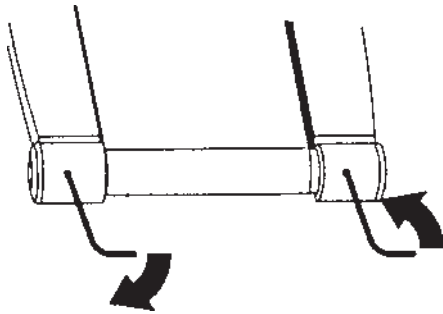
Houd tijdens het gebruik in de gaten of de band goed blijft lopen. Indien de band afstelling behoeft, wacht hier dan niet mee tot na de training maar voer dit direct uit.

De band dient altijd in het midden van de trainer te lopen. Indien de looptrainer op een egale ondergrond staat en de band op de juiste spanning is zal het over het algemeen niet nodig zijn om de band te centreren. Het kan echter zijn dat als gevolg van een bijzondere loopstijl (waarbij bijvoorbeeld het gewicht ongelijk verdeeld wordt) de band enigszins uit het midden raakt. Indien dit gebeurt dient u als volgt te handelen.

1. Schakel de trainer in via de hoofdschakelaar en laat de band lopen met een snelheid van ongeveer 5 km/u (3 mph).
2. Indien de band naar links trekt, draai dan de linker inbusbout achter op De trainer 1/8 slag met de klok mee en de rechter inbusbout 1/8 slag tegen de klok in. **BELANGRIJK!** Het afstellen dient met

de nodige voorzichtigheid te gebeuren daar een achtste slag al aanzienlijke gevolgen heeft voor de loop van de band. Draai de inbusbouten dus met maximaal 1/8 slag met de klok mee of tegen de klok in. Controleer elke keer het gevolg hiervan.

3. Indien de band naar rechts trekt, draai dan de rechter inbusbout achter op De trainer 1/8 slag met de klok mee en de linker inbusbout 1/8 slag tegen de klok in.



4. De band is correct afgesteld wanneer deze in het midden blijft lopen. Wanneer de band nog steeds naar links of naar rechts trekt dient u het afstellen te herhalen, stapje voor stapje, totdat de band recht loopt.

Het is belangrijk dat u de band op tijd centreert. Indien de band gedurende langere tijd aanloopt kan deze storingen gaan vertonen. De garantie op de trainer dekt geen storingen of beschadigingen die ontstaan zijn door verwaarlozing van het centreren.

HET SPANNEN VAN DE BAND

Indien de band gaat slippen dient u deze wat strakker te stellen. Het is niet goed om de band te strak te zetten; houd de spanning zo gering mogelijk. Het bijstellen van de spanning geschiedt met dezelfde inbusbouten die ook dienen voor het centreren.

1. Schakel de stroom in via de hoofdschakelaar en laat de band lopen met een snelheid van ongeveer 5 km/u.
2. Draai de beide inbusbouten achter op de trainer 1/8 slag met de klok mee.
3. Controleer of de spanning correct is door op de band te gaan lopen en deze af te remmen (alsof u bergaf loopt). **BELANGRIJK!** Bij krachtig afremmen mag de band slippen.
4. Indien de band, bij licht afremmen nog steeds slijpt, draai dan de inbusbouten nogmaals 1/8 aan en herhaal de controle. Of controleer spanning van de aandrijfriem van de motor.

ONDERHOUD

Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed zijn aangedraaid zijn en of de bedrading op zijn plaats zit. Draai de bouten en moeren niet te vast, dit kan de J 440 beschadigen.

SCHOONMAKEN EN INSPECTEREN VAN DE LOOPMAT

Schakel de J 440 uit en neem het elektrasnoer zowel uit de wandcontactdoos als uit de looptrainer. Leg de looptrainer voorzichtig op een zijkant (leg iets onder de zij-opstaprail zodat de looptrainer niet op de voorkap rust). Veeg de binnenkant van de loopmat voorzichtig, met een lichtvochtige doek, af. Gebruik geen oplosmiddelen of bijtende schoonmaakmiddelen. Om de gehele binnenzijde schoon te maken, draait u de loopmat voorzichtig met de hand door. Indien noodzakelijk kunnen de stelschroeven aan de achterzijde van de J 440 los gedraaid worden (draai beide stelschroeven een gelijk aantal slagen en onthoud het aantal slagen om na het schoonmaken de band weer goed uit te lijnen en te spannen). Plaats de looptrainer weer rechtop.

SCHOONMAKEN

Neem de loopvlakken, de handgrepen en de monitor goed af met een vochtige lap of handdoek. Gebruik hierbij geen oplosmiddelen. Neem de stofzuiger met een smal mondstuk en zuig voorzichtig alle zichtbare onderdelen (loopmat, loopvlak, opstappanelen etc.). Door de J 440 op een van de zijkanten te leggen (niet vergeten hier iets onder te leggen zodat de voorkappen niet beschadigen) kan de looptrainer ook aan de onderkant schoon gezogen worden. Zuig ook het motorcompartiment onder de afdekkap regelmatig schoon.

SCHOONMAKEN VAN DE ACHTERROL

De rollers van de loopband dienen eenmaal per jaar te worden gereinigd. Verwijder de achterrol kappen. Draai de stelschroeven, aan de achterzijde van de J 440, zover los dat de rol van zijn plaats tussen de loopmat verwijderd kan worden. Maak de rol schoon, door deze bv. met een stevige borstel schoon te maken. Veeg de rol verder schoon met een vochtige doek. Plaats de rol weer tussen de loopmat en leg deze terug in het frame. Draai de stelschroeven weer vast, waarbij u goed moet opletten dat de loopmat goed uitgelijnd en gecentreerd op het loopvlak ligt en plaats de achterrolkappen weer terug. Indien de looptrainer toch nog een storend geluid blijft maken, neemt u contact op met uw Tunturi-dealer.

SMEREN VAN DE LOOPBAND

BELANGRIJK! Het belangrijkste onderhoud van de looptrainer bestaat uit de smering. Controleer voor dat de looptrainer gebruikt wordt en na elke 50 uur gebruik, tussen de loopmat en de loopplaat, dat zowel de onderzijde van de loopmat als de bovenzijde van de loopplaat, nog voldoende met T-Lube vochtig zijn. Smering is in ieder geval nodig wanneer u merkt dat de wrijving van de band toeneemt of de motor warmer wordt dan normaal. Onvoldoende smering leidt tot slijtage en ernstige schade aan band, onderplaat, motor en elektronica.

BELANGRIJK! Smeer de looptrainer nooit met een ander smeermiddel dan de T-Lube. Neem contact op met uw Tunturi dealer voor het bestellen van een nieuwe bus T-Lube.

1. Laat de band langzaam (5 km) draaien.

2. Sduit gedurende 5 seconden de T-Lube direct tussen de onderzijde van de loopmat.
3. Controleer of er een baan van 20 cm breed over de gehele lengte van de loopmat onderzijde goed bevochtigd is met de T-Lube. Hierna is de trainer gebruiksklaar.

STORINGSMELDINGEN

In de trainer is een mechanisme ingebouwd dat in staat is bepaalde elektronische storingen te signaleren en te lokaliseren. Hierdoor is het mogelijk deze snel te verhelpen. Dit mechanisme is uiteraard niet in staat om alle storingen te herkennen maar dient vooral om die storingen te herkennen die eventueel kunnen ontstaan na lang en intensief gebruik. Indien het mechanisme een dergelijke storing signaleert zal op het scherm een storingsmelding verschijnen in gecodeerde vorm. Hieronder zijn deze codes en hun betekenis beschreven.

CODE	BETEKENIS
E 1	De snelheidsmeter ontwaagt geen signal.
E 4	Storing in hefmechanisme of voetstuk.
E 7	Programmafout.
E 8	Bandsnelheid overschrijdt bovengrens.

Indien de monitor een foutmelding aangeeft of indien de trainer een andere storing vertoont, handelt u als volgt:

1. Zet de aan/uit schakelaar uit en na een minuut weer aan.
2. Controleer of de veiligheidssleutel goed in de monitor geschoven is.
3. Controleer of de looptrainer goed is aangesloten op het lichtnet.
4. Controleer of de looptrainer, volgens de aanwijzingen, goed gesmeerd is.
5. Indien de foutmelding na bovenstaande handelingen nog steeds op de monitor verschijnt, neem dan contact op met uw Tunturi dealer. Vermeld daarbij altijd het type- en serienummer van uw loopband (dit laatste vindt u op de onderzijde van de trainer).

tEtH De veiligheidssleutel niet correct aangebracht

Ondanks de strikte kwaliteitsbewaking is het mogelijk dat een enkel apparaat een storing vertoont als gevolg van een defect in een bepaalde component. In een dergelijk geval is het meestal niet nodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, maar kan worden volstaan met het vervangen van het defecte component.

CUMULATIEVE WAARDEN

De totale gebruiksduur en de op de band afgelegde afstand worden automatisch in het geheugen van het bedieningspaneel opgeslagen. Deze gegevens zijn belangrijk in verband met het onderhoud. U kunt deze gegevens op de volgende wijze op het scherm zichtbaar maken.

1. Ga naar het menu "GEWICHT INVOEREN". Druk nu op STOP en houd deze ingedrukt terwijl u op SCAN/SELECT duwt. U komt nu in het menu "VOORKEURINSTELLINGEN".
2. Druk opnieuw op de STOP-toets en houd deze ingedrukt terwijl u eerst op SCAN/SELECT drukt en daarna op ENTER.
3. Het scherm toont nu de totale gebruiksduur in uren, totaal afgelegde afstand in km en de versie van de programmatuur van de looptrainer.
4. Druk tweemaal op ENTER om dit scherm te verlaten.

VERVOER EN OPSLAG

De looptrainer J 440 is aan de onderkant voorzien van transportwielletjes, waardoor de trainer gemakkelijk te verplaatsen is. Deze wielletjes bevinden zich aan de voorkant, u hoeft dus alleen de achterkant wat op te tillen. Controleer voordat u de trainer verplaatst of de stekker uit het stopcontact is en het elektriciteits snoer uit de trainer verwijderd is.

BELANGRIJK! Het kan zijn dat de band opnieuw gecentreerd moet worden nadat deze verplaatst is.

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

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	150 cm
Hoogte	125 cm
Breedte	90 cm
Gewicht	84 kg
Loopvlak	135 x 44 cm
Snelheid	1,5 - 13 km/u
Hellinghoek	0 - 8%
Motor	1,5 pk
Frame	Gelast staal, poeder-epoxy coating
Max. gebruiker gewicht	110 kg

Tunturi-apparaten voldoen aan de EMC-richtlijn van de EU betreffende elektromagnetische compatibiliteit. De producten zijn voorzien van een CE-sticker overeenkomstig deze richtlijn.

Tunturi-looptrainers voldoen aan de DIN-normen 32933-1+3.

BELANGRIJK! De instructies dienen bij het i elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur.

Door voortdurende productverbetering behouden wij ons het recht voor specificaties zonder nadere mededeling te wijzigen.

AVVERTENZE

LEGGETE ATTENTAMENTE QUESTO MANUALE PRIMA DEL MONTAGGIO DELL'USO E DELLA MANUTENZIONE. SEGUITE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI IN ESSO CONTENUTE.

QUESTO ATTREZZO PUÒ ESSERE USATO IN CASA E PER LA RIABILITAZIONE. LA GARANZIA NON COPRE DANNI DERIVATI DA NEGLIGENZE DERIVATE NELLE REGOLAZIONI O NELLE MANUTENZIONI DESCRITTE I QUESTO MANUALE!

Le figure menzionate nel testo sono sul retro del manuale.

Prima di attaccare l'attrezzo, controllate che il voltaggio sia corretto. Questo attrezzo lavora a 230 V. Il consumo massimo è 10 A. Assicuratevi che l'impianto sia collegato a terra. Evitare di usare prolunghe.

Prolunghe che servono più apparecchi, o che hanno fluttuazioni di voltaggio + 5 % possono risultare dannose all'elettronica del treadmill.

- * *Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Se notate irregolarità contattate il vostro rivenditore. Non usate un attrezzo difettoso.*
- * **Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte in questo manuale. Seguitele alla lettera.**
- * *Non usare il treadmill con polvere o coperture aperte.*
- * *Prima di procedere a operazioni di manutenzione, assicuratevi di spegnere e staccare la spina dell'attrezzo.*
- * *E' consigliabile staccare la spina dopo ogni allenamento.*
- * *Non tirare mai il cavo di corrente.*
- * *Non usatelo in esterno.*
- * *Posizionate l'attrezzo su una superficie protettiva, solida e piana. Lasciate 120 cm di spazio dietro e 60 cm ai lati e davanti.*
- * *Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo si deve sempre tener conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati. Questo attrezzo non è un giocattolo.*
- * *L'attrezzo può essere collegato solo ad un impianto munito di messa a terra. Controllate l'esatto voltaggio sulla piastrina.*
- * *Non modificate la spina del treadmill usate un riduttore.*
- * *Questo treadmill usa una piattaforma trattata con cera. Non usare siliconi.*
- * *Prima dell'uso familiarizzate con le regolazioni, il pannello e i tasti dell'attrezzo.*
- * **Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare il vostro stato di forma.**
- * *Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettete immediatamente e consultate un medico.*
- * *L'attrezzo può essere usato da una persona alla volta.*
- * *Impugnate sempre il manubrio quando salite e scendete dal treadmill e quando cambiate velocità. Non saltate giù quando il nastro è in movimento.*
- * *Indossate l'abbigliamento appropriato durante l'allenamento. Assicuratevi che le stringhe delle scarpe siano strette. Per non rovinare il nastro, controllate che non ci siano sassolini o altre sotto le soles.*
- * *Tenete le mani lontane dalle parti in movimento. Non mettere mai mani, piedi o altri oggetti sotto il treadmill.*
- * **Questo treadmill è dotato di una chiave di sicurezza. Il tappeto si ferma immediatamente quando questa chiave è rimossa. Attaccate quindi sempre la corda della chiave a un punto del vostro vestito in modo da estrarre la chiave se cadete.**
- * *Fare sempre dello stretching prima di una seduta di allenamento.*
- * **L'attrezzo no può essere usato da persone, il cui peso superi i 110 kg.**

ASSEMBLAGGIO

Prima del montaggio assicuratevi che tutte le parti siano presenti (**fig. 1**):

- A pannello
- B chiave di sicurezza con corda (+ chiave di ricambio)
- C cavo di alimentazione
- D corrimano sinistro
- E copertura corrimano
- F corrimano destro con pannello
- G telaio principale
- H-K utensili, cappucci bianchi decorativi
bomboletta T-Lube

Se notate la mancanza di qualcosa contattate il vostro rivenditore citando il numero di serie e il codice del ricambio.

Montate come segue (sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione di esercizio):

CORRIMANO

ATTENZIONE! Non stringere le viti prima che i due corrimani sono montati.

Rimuovere il sacchetto anti umidità dal fondo del corrimano destro.

Inserite il corrimano destro sull'angolo frontate destro. Avvitare la brugola con una vite ed una ranella. Premete ora la copertura bianca alla base del corrimano destro (**fig. 2**).

Attaccate la base del corrimano sinistro al telaio. Pressare la copertura alla base del corrimano sinistro (**fig. 3**). Inserire il corrimano sinistro nel suo alloggiamento alla base del pannello attaccato al corrimano destro (**fig. 4**).

ATTENZIONE! Non danneggiare il cavo di innalzamento!

ATTENZIONE! Non danneggiare il cavetto che fuoriesce dal corrimano destro.

Stringere le viti della base del corrimano sinistro.

CAVO AL CIRCUITO INFERIORE

Connettete il cavo piatto che fuoriesce dal telaio con quello che esce dal corrimano destro (**fig. 5**).

CAVO DI INNALZAMENTO

Girate il treadmill sul lato destro.

Posizionate il cavo come mostrato in **fig. 6** e attaccate il filo interno al supporto del pistone (**fig. 7**).

Regolate la tensione del cavo agendo sulla vite di regolazione posta sul cavo stesso.

Premete il cavo nella pinza a coccodrillo nera che regola la molla a gas. Assicurate la regolazione del cavo stringendo il dado.

Attaccate le mollette in plastica che tengono il cavo sotto la parte sinistra del telaio e inseriteci il cavo stesso (**fig. 6**).

Rimettere il treadmill in posizione normale.

Controllate il funzionamento del meccanismo di sollevamento come segue: Salite sul retro del treadmill, spingete in avanti la leva di sollevamento. Il retro del treadmill si abbasserà aumentando la pendenza. Per diminuire la pendenza, spostatevi sul davanti e spingete indietro la leva di sollevamento, la parte posteriore del treadmill si solleverà diminuendo la pendenza.

Se questo non accade appoggiate ancora il treadmill sul lato destro. Allentate il dado alla fine del cavo di sollevamento e regolate la tensione con la vite finché il meccanismo non funziona correttamente. Riavvitare il dado.

PANNELLO

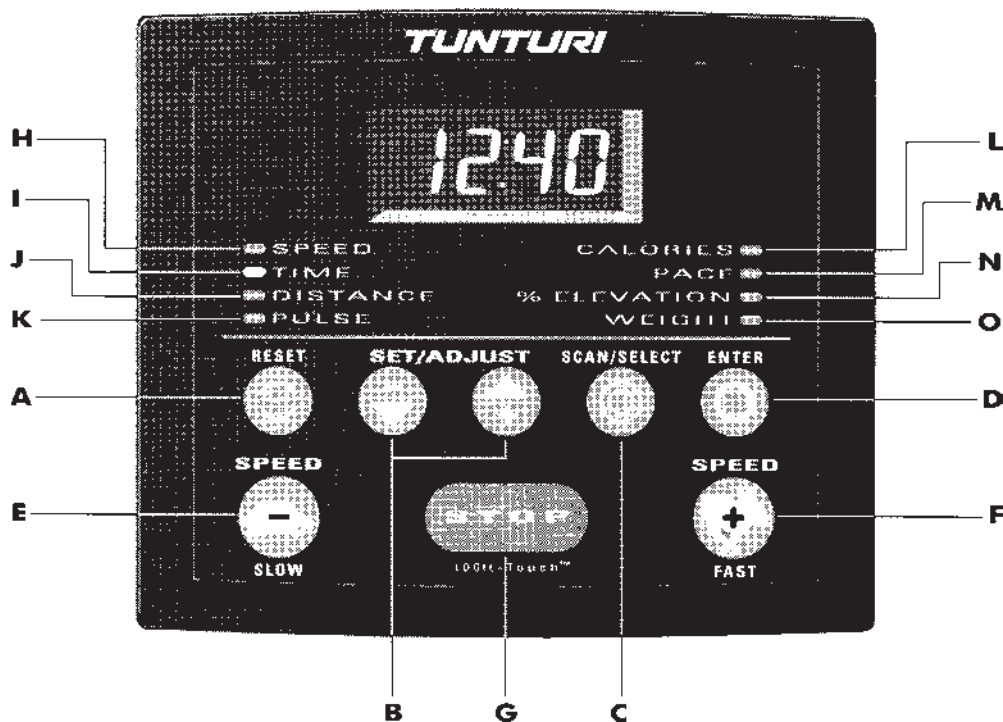
Attaccare il cavo delle pulsazioni e il cavo piatto sul retro del pannello. Springere i cavetti dentro alla base del pannello ed inserire il pannello nella base (**fig. 8**).

ATTENZIONE! Non danneggiare il cavetto che fuoriesce dal corrimano destro.

Togliere la pellicola protettiva dallo schermo.

ATTACCO DEL TRASFORMATORE

Attaccare il cavo al tappeto. Prima di attaccarlo alla corrente assicuratevi che il voltaggio sia corretto.



PANNELLO

A. RESET

Quando il treadmill è in movimento: azzerà tempo, distanza e kilocalorie.

Quando il treadmill è fermo: rimando il pannello in "inserire il peso". Inserire il peso con i tasti freccia e premere ENTER o accettare il peso in memoria e premere ENTER.

B. TASTI FRECCIA (SET / ADJUST)

Questi tasti servono a impostare il peso per il corretto calcolo del consumo dell'energia. In più si usano in "impostazione".

C. SCAN / SELECT

Premendolo una volta, lo schermo scandisce differenti valori. Premendolo una seconda volta si ferma la scansione e lo schermo rimane sul parametro corrente.

D. ENTER

Serve per confermare il peso dell'utente. Lo si usa anche in "impostazione".

E. TARTARUGA (SPEED / SLOW)

Diminuisce la velocità a passi di 0.1 km/h.

F. CONIGLIO (SPEED / FAST)

Incrementa la velocità a passi di 0.1 km/h.

G. STOP

Ferma il motore ed il nastro.

Se premuto una volta si entra in "pausa". Tutti i dati inclusi velocità ed elevazione restano in memoria per 1-5 minuti (dipende dalla durata della pausa). Questo permette di

fermare il tappeto per alcuni minuti e quindi riprendere il vostro allenamento senza perdere i dati numerici.

Se STOP è premuto due volte o quando la pausa è finita, il pannello continua a mostrare i valori finali dell'allenamento ma non è possibile continuare l'allenamento da questi valori.

H. SPEED (VELOCITA')

Monitorizza la velocità del nastro in km/h (1.5-13.0 km/h) o in mph (1.0-8.0 mph).

I. TIME (TEMPO)

Mostra il tempo trascorso nell'esercizio.

J. PULSE (PULSAZIONI) - OPTIONAL

Mostra le pulsazioni.

K. DISTANCE (Distanza)

Mostra la distanza percorsa nell'esercizio in Km o miglia.

L. CALORIES (CALORIE)

Mostra il consumo energetico stimato (0-999 kcal) usando i valori di peso, tempo, velocità ed elevazione per calcolarlo. A causa della differente capacità delle persone di produrre energia, questo valore è da considerarsi statistico e mostra solo una approssimazione del reale consumo.

M. PACE (RITMO)

Mostra il tempo che occorre per percorrere un chilometro (miglio) alla velocità corrente.

N. % ELEVATION (INCLINAZIONE)

Mostra la corrente inclinazione in percentuale (0-8 %).

O. WEIGHT (PESO)

Mostra il peso impostato.

USO

Assicuratevi che il cavo di alimentazione sia ben inserito nel treadmill e nella spina a muro. Accendete l'interruttore situato nell'angolo anteriore in basso a destra.

Lo schermo del pannello mostra l'ultimo peso impostato.

INSERIMENTO DELLA CHIAVE DI SICUREZZA

Questo treadmill è equipaggiato della chiave di sicurezza. Se questa chiave viene rimossa dal pannello il tappeto si ferma immediatamente. Inserite la chiave gialla nella fessura sul pannello (fig. 8) e attaccate la clip all'altro capo alla maglietta o al colletto.

ATTENZIONE! Il treadmill non può essere usato ed il pannello non funziona completamente se la chiave di sicurezza non è inserita correttamente nella base del pannello.

IMPOSTAZIONE DEL PESO

1. La luce vicino a WEIGHT lampeggia e lo schermo mostra l'ultimo peso impostato.
2. Impostate il vostro peso corporeo con i tasti freccia.
3. Confermate premendo ENTER.
4. La luce lampeggia vicino a SPEED e lo schermo mostra velocità 0.0.

IMPOSTAZIONE UTENTE

Questa impostazione permette all'utente di scegliere certi parametri: inglesi (mile, mth, lbs) o metrici (km, km/h, kg), mantenere o disattivare segnali acustici ed impostare la durata della pausa.

1. Tenere premuto STOP e premere SCAN/SELECT (mentre lo schermo è in funzione "enter weight").
2. Il pannello mostra "EngL" (sistema inglese) o "ISo" (sistema metrico). Scegliere con i tasti freccia quello desiderato.
3. Premere SCAN/SELECT. Lo schermo mostra "Aud 1" (segnale acustico acceso) o "Aud 0" (segnale acustico spento). Scegliere con i tasti freccia il parametro desiderato.
4. Premere SCAN/SELECT. Lo schermo mostra "to 1", "to 2", "to 3", "to 4", "to 5" (to = time out = pausa). Scegliere il valore desiderato con i tasti freccia. Se avete scelto ad esempio "to 4", il pannello manterrà in memoria i dati di esercizio fino a 4 minuti, in modo da non perdere alcun valore se ricominciate prima.

5. Premere ENTER per tornare in funzione "impostazione peso".

MISURAZIONE PULSAZIONI

Il J 440 può monitorizzare le vostre pulsazioni, è dotato di un ricevitore compatibile con i trasmettitori telemetrici Polar. Questo trasmettitore è disponibile come accessorio ed è il modo più affidabile di misurazione.

USO DEL TRASMETTITORE DI PULSAZIONI

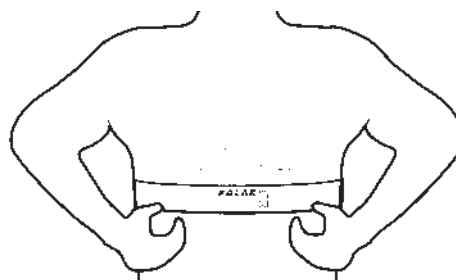
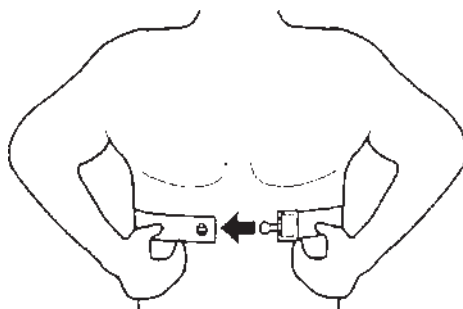
Se volete misurare il vostro ritmo cardiaco durante l'allenamento indossate la cintura trasmettente. Inumidite gli elettrodi in gomma con saliva o acqua.

ATTENZIONE! Se gli elettrodi non sono umidi, può non apparire la vostra pulsazione sullo schermo.

Il trasmettitore invierà automaticamente la vostra pulsazione al pannello fino ad una distanza di 1 metro. La luce vicino a PULSE lampeggerà in sincronia con il battito cardiaco.

ATTENZIONE! Se ci sono tanti trasmettitori vicini, devono essere distanti almeno 1.5 m uno dall'altro onde evitare interferenze.

Il trasmettitore si accende automaticamente. Sudore o sporco sugli elettrodi possono mantenerlo acceso e consumare batterie, quindi è importante asciugarlo e pulirlo dopo l'uso.



INIZIO DI ALLENAMENTO

Impugnate sempre il manubrio quando salite o scendete dal treadmill e quando cambiate velocità. Non saltate giù quando il nastro è in movimento.

Mettete i piedi sui binari laterali e non sul nastro. Premete una volta il tasto CONIGLIO. Il nastro inizia a muoversi a velocità 1.5 km/h. Tenendovi ai corrimano salite sul nastro iniziando a camminare. Raggiungete la velocità desiderata incrementandola premendo CONIGLIO. Per rallentare premete TARTARUGA.

ATTENZIONE! Non salite sul nastro se la sua velocità è maggiore di 1.5 km/h.

Controllate che il nastro sia allineato.

INCLINAZIONE

Non regolare l'inclinazione mentre il tappeto è in movimento. Assicuratevi che la chiave sia inserita e il motore acceso.

PER AUMENTARE % INCLINAZIONE

State sul retro del treadmill. Muovete in avanti la leva di inclinazione sul corrimano sinistro. La parte posteriore scende gradatamente aumentando l'inclinazione. Lasciate la levetta quando raggiungete l'inclinazione desiderata. Riprendete l'allenamento premendo CONIGLIO.

PER DIMINUIRE % INCLINAZIONE

Mettetevi sul davanti del nastro (fermo). Muovete all'indietro la leva di inclinazione. La parte posteriore sale gradatamente diminuendo l'inclinazione. Lasciate la levetta quando il treadmill raggiunge l'inclinazione desiderata. Riprendete l'allenamento.

FUNZIONE PAUSA

Se volete fare una pausa premete STOP. Il nastro si ferma e tutti i dati vengono salvati fino al tempo di pausa impostato. Per riprendere l'allenamento basta premere CONIGLIO. Il tappeto tornerà all'ultima velocità e riprenderà i conteggi degli altri valori dal punto di pausa.

Se si preme STOP due volte o se ci si ferma oltre il tempo di pausa impostato il pannello mostra gli ultimi valori ma non è più possibile riprendere l'allenamento da questi valori. Si può tornare in "impostazione peso" premendo RESET o ENTER.

ATTENZIONE! Non togliete la chiave di sicurezza durante una pausa perchè questo interrompe i conteggi.

FINE DELL'ALLENAMENTO

Impugnate il corrimano e premete TARTARUGA rallentando fino a camminare quindi premete STOP. Ricordatevi di fare stretching anche dopo l'allenamento.

- * Spegnere l'interruttore generale.
- * Attaccare la chiave di sicurezza.
- * Togliere la spina e levare il cavo dalla portata di bambini.

- * Se necessario pulire l'attrezzo con un panno umido. Non usare solventi.

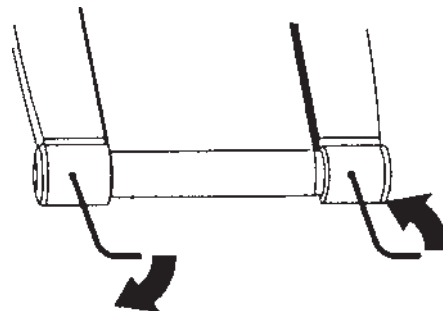
REGOLAZIONI

Controllate la scorrevolezza del tappeto nel corso dell'esercizio ed eseguite le eventuali operazioni di regolazione.

ALLINAMENTO DEL NASTRO

Il nastro dovrebbe rimanere sempre allineato se il tappeto è usato in posizione orizzontale e la sua tensione è corretta, sempre che il vostro stile di corsa non sia sbagliato (ad esempio maggiore peso su un piede). L'allineamento del nastro è regolato dai due dadi posti sul retro dell'attrezzo. Procedere così:

1. Accendere l'attrezzo e regolare la velocità su 5 km/h.
2. Se il nastro scivola a sinistra girare di 1/8 il dado a sinistra in senso orario e svitare di 1/8 il dado a destra in senso antiorario. **ATTENZIONE!** Non girate più di 1/8 per volta.
3. Se il nastro scivola a destra girare di 1/8 il dado a destra in senso orario e svitare di 1/8 il dado a sinistra in senso antiorario.



4. Se il nastro resta in centro, l'allineamento è corretto, altrimenti continuate ad effettuare piccole regolazioni come sopra finchè il nastro non rimanga in centro.

Se il nastro è lasciato per lunghi periodi toccare da una parte, si deteriora e deve essere cambiato. Questo non è coperto da garanzia perchè è dovuto ad una mancanza di manutenzione.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

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

1. Accendere l'attrezzo e regolare la velocità su 5 km/h.

2. Stringere entrambi i dadi in modo uguale (1/8 in senso orario).
3. Camminando sul tappeto, e tenendosi ai corrimano, cercate di rallentarlo (come quando si cammina in discesa). **ATTENZIONE!** Se frenate violentemente il tappeto può scivolare.
4. Se il nastro scivola, stringete ancora i dadi di 1/8 e ripetete il test del punto 3.

MANUTENZIONE

Consigliamo vivamente di programmare una manutenzione periodica che può essere fatta da voi.

Controllate ogni tanto che tutti gli spinottini siano ben inseriti ed i cavi facciano sempre contatto.

PULIZIA ED ISPEZIONE DEL NASTRO

Consigliamo l'attrezzo e togliete la spina. Appoggiate il treadmill su un lato. Pulite l'interno del nastro ruotandolo lentamente con le mani con una spazzola ruvida senza usare solventi. Allentate le viti di allineamento se necessario. Rimettete il treadmill in posizione.

Se i bordi del nastro sono rovinati, controllate l'allineamento. Se il nastro è da cambiare, contattate il vostro rivenditore.

PULIZIA DEL TREADMILL

Pulite i corrimano ed il pannello dalle polveri con un panno umido, senza usare solventi.

Usate un'aspirapolvere con punta piccola per pulire dalla polvere tutte le parti visibili (nastro, piattaforma, bordi dei rulli etc.). Aspirate anche nelle grate del motore.

Pulire i rulli una volta per anno come segue:
Estrare i dadi di regolazione e pulire i rulli con una spazzola ruvida. Tendete i dadi di regolazione della tensione.

Controllate ovviamente che il nastro sia allineato.

PROCEDURA PER LA LUBRIFICAZIONE

ATTENZIONE! La lubrificazione è la più importante delle operazioni di manutenzione.

La lubrificazione è assolutamente necessaria ogni volta che notate l'attrito della piattaforma sia aumentato in misura consistente o che il motore surriscaldato. Accertarsi dopo ogni 50 ore di use che sia il nastro che la piattaforma sono umide di lubrificante. Una insufficiente lubrificazione può causare il consumo e la conseguente rottura del nastro, della piattaforma nonché del motore.

La frequenza della lubrificazione è comunque dipendente anche dal peso e dallo stile di corsa dell'utente. Un peso

corporeo abbondante e le basse velocità sottopongono l'attrezzo a uno sforzo suppletivo e devono di conseguenza essere presi in considerazione nella manutenzione. La lubrificazione deve essere effettuata utilizzando soltanto il T-Lube fornito dalla ditta produttrice unitamente all'attrezzo. Potete richiederlo anche al vostro rivenditore.

ATTENZIONE! La lubrificazione con silicone è assolutamente vietata.

1. Fate andare il nastro a bassa velocità (5 km/h).
2. Spruzzate T-Lube per 5 secondi direttamente sulla parete interna del nastro; l'importo corrisponde a 10 ml.
3. Assicuratevi che una striscia larga almeno 20 cm diventi umida di teflon per tutta la lunghezza della piattaforma.

CODICI DI ERRORE

Integrato in memoria, il J 440 ha un sistema di autoricerca guasti che vi permette di intervenire immediatamente. Ovviamente non è in grado di trovare tutti i guasti ma, vi avverte comunque dei principali problemi che si verificano dopo una certa usura. Quando questo accade, si possono leggere i seguenti messaggi:

CODICE	DESCRIZIONE
E 1	Guasto al sensore della velocità
E 4	Problemi al sistema o al sensore di inclinazione
E 7	Problemi al software
E 8	La velocità del nastro è superiore a quella impostata

Quando appare un codice di errore sullo schermo o si verificano altre disfunzioni, procedete come segue:

1. Spegnete l'attrezzo per almeno un minuto e riaccendetelo.
2. Assicuratevi che la chiave di sicurezza sia ben inserita.
3. Assicuratevi che il cavo di alimentazione sia ben inserito.
4. Assicuratevi che la piattaforma sia ben lubrificata.
5. Se il codice di errore permane dopo queste manutenzioni, contattate il vostro rivenditore, specificando sempre il codice di errore ed il numero di serie dell'attrezzo.

tEtH La chiave di sicurezza non è inserita correttamente nella base del pannello.

Nonostante i continui controlli di qualità possono esserci alcuni componenti difettosi. In questi casi è sufficiente sostituire il singolo componente.

MANUTENZIONE UTENTE

Il tempo totale di uso e la distanza totale percorsa nella vita del treadmill sono salvati in memoria. Se volete conoscerli, procedete come segue:

1. Tenendo premuto STOP premete SCAN/SELECT, si entrerà così nel menù "impostazione utente".
2. Tenendo premuto STOP, premete SCAN/SELECT e ENTER.
3. Lo schermo mostrerà in scansione: versione software, tempo totale, distanza totale.
4. Per uscire, premete ENTER due volte.

SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO

Il J 440 è dotato di ruote per facilitarne lo spostamento. Ovviamente staccate prima il cavo di alimentazione dalla spina. Sollevate il treadmill dal retro e spingetelo e tiratelo nella direzione desiderata. Può darsi che dopo uno spostamento si debba allineare nuovamente il nastro.

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

DATI TECNICI

Lunghezza	150 cm
Altezza	125 cm
Larghezza	90 cm
Peso	65 kg
Lunghezza nastro	135 cm
Larghezza nastro	44 cm
Velocità	1.5-13 km/h
Inclinazione	0-8%
Motore	1,5 HP
Trasmissione	A cinghia
Telaio	Acciaio
Massimo peso utente	110 kg

Tutti i modelli Tunturi sono compatibili con le direttive Europee di sicurezza.

I treadmill Tunturi sono conformi alle norme DIN sulla precisione e sicurezza (DIN 32933-1+3).

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

Dati tecnici possono cambiare grazie al nostro continuo programma di sviluppo dei prodotti.

INFORMACION Y PRECAUCIONES

LEA CON ATENCIÓN TODO ESTE MANUAL ANTES DE MONTAR, USAR Y REVISAR LA MÁQUINA DE CAMINAR. SIGA CON ATENCIÓN LAS INSTRUCCIONES DADAS EN ESTE MANUAL.

ESTE EQUIPO ESTA PROYECTADO PARA USO DOMÉSTICO Y USO EN REHABILITACIÓN INSTITUCIONAL. ANOTE QUE LA GARANTÍA NO CUBRE NINGUN DAÑO PRODUCIDO PRO NEGLIGENCIA EN MONTAJE, AJUSTE Ó FALTA DE MANTENIMIENTO DE LAS INSTRUCCIONES DESCRITAS EN ESTE MANUAL.

Figuras a las que se refiere el texto estan en la solapa posterior.

Antes de conectar la máquina de caminar a la corriente compruebe si el voltaje de su instalación es el que figura en la placa de características de la máquina. Esta máquina funciona a 230 V. El consumo máximo de la máquina es de 10 A. Esta máquina sólo se debe enchufar a un enchufe con toma de tierra. No enchufe nunca la máquina a una alargadera.

Los enchufes a los que se conecten otros aparatos o cuya corriente fluctúe en más de un 5 % pueden producir el funcionamiento errático de la máquina o afectar negativamente a su electrónica. El uso de una corriente eléctrica distinta a la especificada en este Manual anula la garantía explícita o tácita de la máquina.

- * Antes de empezar a usar la máquina compruebe si todo funciona bien. No use la máquina si está defectuosa.
- * **No intente hacer revisiones o ajustes no descritos en este Manual. Siga al pie de la letra las instrucciones de servicio.**
- * No use la máquina sin las tapas o protectores laterales.
- * Antes de hacer cualquier tarea de montaje o mantenimiento compruebe si la máquina está apagada y desenchufada.
- * Desenchufe siempre la máquina de caminar del enchufe al final de cada sesión de ejercicio.
- * No desenchufe la máquina tirando del cordón.
- * No use la máquina en exteriores.
- * Coloque la máquina de caminar sobre una superficie dura y horizontal. Deje unos 200x100 cm de espacio detrás de la máquina y unos 60 a cada lado y delante.
- * Los padres u otros responsables de los niños deben saber que la curiosidad y ganas de jugar naturales en los niños pueden llevar a situaciones y comportamientos para los que no está prevista la máquina. Si se deja a los niños usar la máquina se debe hacer bajo supervisión y enseñándoles a usarla correctamente, teniendo en cuenta la edad física y mental y la personalidad del niño o niña. Una máquina de caminar no es un juguete.
- * Esta máquina está equipada con un cordón con enchufe con toma de tierra. No cambie la clavija suministrada con la máquina. Si no la puede enchufar a su enchufe, pida a un electricista autorizado o a una persona familiarizada con el mantenimiento de aparatos electromecánicos que le instale uno adecuado, que cumpla además las normas en vigor.
- * No aplique a la máquina silicona, pues podrían afectar a esa superficie.
- * Antes de usar la máquina de caminar familiarícese con los ajustes, pantallas y teclas.

NOTA:

- * **Antes de empezar cualquier ejercicio consulte con un médico y hágase un chequeo.**
- * Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte a su médico.
- * La máquina sólo se debe usar por una persona cada vez.
- * Agárrese al manillar al subir o bajar de la máquina y cuando cambie de velocidad. No salte de la máquina mientras esté en movimiento.
- * Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles. No ponga nunca las manos, los pies u otros objetos bajo la máquina de caminar.
- * Para hacer ejercicio lleve ropa y calzado adecuado. Atese bien los cordones de los zapatos. Para evitar heridas o un desgaste innecesario de la máquina, limpie bien la suela de sus zapatos de las piedras o gravilla que pudiera tener.
- * **Procure poner el cordón desde la llave de seguridad hasta algún lugar de su ropa para poder tirar de la llave inmediatamente si fuera necesario.**
- * Empiece y termine el ejercicio con ejercicios de estiramiento.
- * **Esta máquina no está recomendada para personas que pesen más de 110 kg.**

MONTAJE

Antes de montar la máquina compruebe si en el embalaje están todas las piezas (**fig. 1**):

- A Contador
- B Llave de seguridad con cordón (+ una llave de repuesto)
- C Cordón
- D Manillar izquierdo
- E Tapa de la abrazadera del manillar
- F Manillar derecho con la base del contador
- G Parte principal
Elementos de montaje:
- H Dos tornillos allen M8 x 80 mm
- I Dos arandelas planas
- J Una tapa embellecedora blanca
- K Dos soportes del cable
1 llave allen de 6 mm
1 destornillador
Botella de T-Lube

Si falta alguna pieza, póngase en contacto con el vendedor, indique el modelo, número de serie y número de la pieza que falta, de la lista que verá al final del manual.

Cuando haya sacado del paquete la máquina y todas las piezas, móntela como sigue (izquierda, derecha, delante y detrás se refieren a las posiciones vistas como si estuviera haciendo ejercicio).

MANILLARES

NOTA: No apriete los tornillos hasta haber montado completamente los dos manillares.

Quite y tire la bolsa con silicato que lleva el manillar derecho en su parte inferior. Esta bolsa sirve sólo para absorber la humedad durante el transporte y almacenaje.

Instale esa parte derecha en la parte delantera derecha de la máquina. Sujétela con un tornillo allen y una arandela. Tape el extremo del manillar derecho con el embellecedor blanco (**fig. 2**).

Meta el manillar izquierdo por el raíl del armazón de la máquina y sujételo con un tornillo allen y una arandela. Si fuera necesario incline la máquina hacia un lado con ayuda de otra persona. Coloque la tapa de la abrazadera del manillar metiéndola por el extremo inferior del manillar izquierdo. Meta el extremo del manillar izquierdo por la base de plástico del contador que lleva el manillar derecho (**fig.3**).

NOTA: Procure que el cable que acciona el muelle de inclinación no quede pillado o formando curvas pronunciadas.

Cuando la parte superior del manillar izquierdo esté metida por el manillar derecho, apriete los tornillos de la parte inferior de la base del contador sujetando bien los manillares (**fig. 4**).

NOTA: Tenga cuidado de no pillar ni estropear el cable plano que pasa por dentro del manillar derecho.

CABLE DEL CONTADOR

Enchufe el extremo inferior del cable de la cinta, que sale desde la derecha de la tapa lateral, en el extremo superior que sale de la derecha del manillar. Enchufe el cable conectado en la cavidad de la tapa lateral y empuje el enchufe cubierto en la cavidad alimetadora para que así el cable no de dañe (**fig. 5**).

CABLE DE INCLINACION

Levante la máquina e inclínela sobre el lado derecho.

Pase el cable de inclinación como indica la **fig. 6**. Conecte el cable que sale del extremo de la manguera sujetándolo a la abrazadera del pivote (**fig. 7**). Ajuste la longitud del cable haciendo girar el tornillo de ajuste hasta el mismo extremo. Asegúrese de que el extremo del cable quede totalmente medido dentro del collarín de ajuste.

Meta el extremo del cable por la ranura que lleva la pinza de cocodrilo negra. Esta pinza ajusta la tensión del pistón. Si fuera necesario para sujetar el extremo del cable, junte los extremos de la pinza. Sujete el cable de inclinación apretando la tuerca de ajuste con una llave inglesa.

Ponga los soportes de plástico del cable bajo el raíl y meta el cable por ellos (**vea la flecha de la fig. 6**).

Vuelva a poner la máquina recta. Compruebe si funciona bien el mecanismo, haciendo lo siguiente: póngase de pie en la parte trasera de la máquina de caminar. Lleve hacia delante la palanca del mando de inclinación situada en el manillar izquierdo. La parte trasera de la máquina irá bajando poco a poco, aumentando la inclinación. Para reducirla, póngase en la parte delantera de la máquina. Mueva la palanca de mando de inclinación para que baje la parte trasera de la máquina, reduciendo su inclinación.

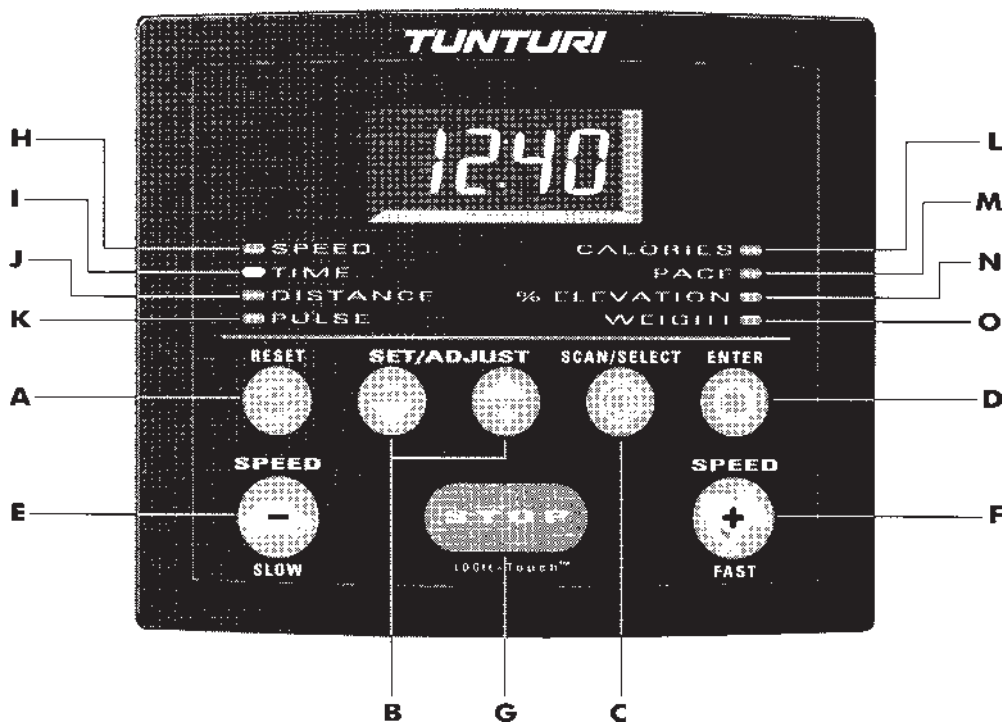
Si el mecanismo de inclinación no funciona como acabamos de indicar, ponga otra vez la máquina inclinada sobre el lado derecho. Afloje la tuerca de ajuste del cable de inclinación y ajuste la tensión del cable con el tornillo hasta que el mecanismo funcione perfectamente. Apriete de nuevo la tuerca de ajuste del cable.

CONTADOR

Enchufe el cable del pulso y el cable plano a los conectores que hay en la parte posterior de la pantalla. Meta los cables por dentro de la base del contador y meta el contador con cuidado sobre la base (**fig. 8**). **NOTA:** Tenga cuidado de no pillar ni estropear los cables. Quite ahora la película protectora que lleva la pantalla.

CONEXION DE LA MAQUINA A LA CORRIENTE

Conecte la clavija pequeña del cable en el enchufe que lleva la máquina en la parte delantera inferior derecha. Antes de enchufar su máquina a la corriente compruebe si el voltaje que aparece en su placa de características (en el extremo inferior derecho, cerca del enchufe) corresponde con el de su instalación.



CONTADOR

A. RESET

Mientras funciona la máquina: pone a cero el tiempo, la distancia y las kilocalorías.

Con la máquina parada: pone el contador en su posición inicial ("anote el peso"). Para continuar, escriba el peso con las teclas de flechas y pulse después ENTER o simplemente pulse ENTER y la máquina tomará el peso que tiene programado.

B. TECLAS DE FLECHAS ARRIBA Y ABAJO

Estas teclas se usan para escribir el peso para calcular el consumo de energía y para programar los parámetros programables por el usuario.

C. SCAN/SELECT

Pulsando esta tecla una vez hace un barrido de los distintos valores que aparecen en pantalla. Pulsándola una segunda vez se para el barrido y el ordenador presenta los parámetros programados.

D. ENTER

Con esta tecla se confirma el peso después de escribirlo. También se usa para confirmar los valores programables.

E. TORTUGA (VELOCIDAD BAJA)

Reduce la velocidad de la cinta en pasos de 0,1 km/h.

F. LIEBRE (VELOCIDAD RAPIDA)

Aumenta la velocidad de la cinta en pasos de 0,1 km/h.

G. STOP (PARADA)

Para el motor y la cinta de la máquina.

Si se pulsa una vez pone la máquina en modo "pausa". Todos los datos del ejercicio (p.ej., velocidad e inclinación de la máquina) se salvan temporalmente en la memoria del contador de 1 a 5 minutos, dependiendo de la duración de la pausa. Esta función le permite hacer una pausa en el

ejercicio durante algunos minutos y continuarlo después sin perder los datos guardados en la memoria. Si pulsa la tecla STOP dos veces o al terminar la pausa, el contador continuará presentando los valores acumulados de su ejercicio pero no podrá continuar trabajando con esos valores.

Cada función lleva al lado una luz que se enciende cuando esa función está activada.

H. SPEED (VELOCIDAD)

Indica la velocidad a la que circula la cinta en km/h (1.5-16.0 km/h) o mph (1.0-10.0 mph).

I. TIME (TIEMPO)

Indica el tiempo que dura la sesión de ejercicio en minutos y segundos (00.00-99.59 minutos, en pasos de 1 segundo).

J. PULSE (PULSO), OPCIONAL

Indica las pulsaciones por minuto.

K. DISTANCE (DISTANCIA)

Indica la distancia recorrida durante la sesión de ejercicio en km o millas (00.0-99.9).

L. CALORIES (CALORIAS)

Indica el consumo estimado de energía en kilocalorías (0-999 kcal). El contador utiliza los valores de peso, tiempo, velocidad e inclinación para calcular las calorías acumuladas que quema usted durante la sesión de ejercicio. Como cada persona quema distinta cantidad de calorías (eficacia calórica), este valor es una aproximación del consumo real.

M. PACE (RITMO)

Indica el tiempo que tarda usted en andar o correr un km o una milla a la velocidad a la que está andando.

N. % ELEVATION (INCLINACION EN %)

Indica la inclinación de la máquina en % (0-8 %).

O. WEIGHT (PESO)

Indica el peso que ha escrito usted.

USO

Compruebe si el cable de corriente está bien enchufado a la base de la red y al conector de la máquina. Encienda la máquina con el interruptor que hay en su parte inferior derecha. Cuando encienda la máquina, en la pantalla del contador aparecerá "enter weight", anote el peso.

PONER LA LLAVE DE SEGURIDAD

La máquina de caminar está equipada con una llave de seguridad. Meta la llave de seguridad amarilla en la base del contador (**fig. 8**). Sujete el clip del otro extremo del cordón de la llave a su camisa o sudadera. Si se quita la llave de la cerradura que hay cerca de la pantalla, la máquina se parará inmediatamente.

NOTA: Si la llave no está bien metida, la máquina no se puede usar y el contador no funciona bien (aparece en pantalla el aviso "teth").

ANOTE SU PESO

1. La luz que hay al lado de la tecla WEIGHT parpadea y en la pantalla aparece el último peso anotado.
2. Escriba su peso con las teclas de flechas.
3. Pulse ENTER para confirmar el peso escrito.
4. Se enciende la luz al lado de la tecla SPEED y en la pantalla de velocidad aparece 0.0.

PROGRAMACION POR EL USUARIO

La máquina de caminar lleva un modo programable por el usuario que le permite elegir ciertos parámetros: unidades métricas (km, km/h, kg) o inglesas (milla, mph, lbs), activar o desactivar un pitido y programar la duración de las pausas.

1. Cuando la pantalla del contador esté en modo "enter weight" pulse al mismo tiempo las teclas STOP y SCAN/SELECT.
2. En la pantalla aparecerá "EngL" (unidades inglesas) o "ISO" (unidades métricas). Elija el valor deseado con las teclas de flechas.
3. Pulse otra vez la tecla "SCAN/SELECT". En la pantalla aparecerá "Aud 1" (pitido activado) o "Aud 0" (desactivado). Elija el valor deseado con las teclas de flechas.
4. Pulse otra vez la tecla SCAN/SELECT. En la pantalla aparecerá "to 1", "to 2", "to 3", "to 4" o "to 5" (final). Este es el valor de duración de la pausa. Si por ejemplo elige "to 4", el contador memoriza los datos del ejercicio durante cuatro minutos, permitiéndole seguir el ejercicio durante ese tiempo sin que se pierdan los datos numéricos.
5. Para volver al modo "anote su peso", pulse la tecla ENTER.

MEDIDA DEL PULSO

La J 440 se fabrica con función de medida del pulso. Quiere decirse que la máquina lleva un receptor interno compatible con los transmisores de pulso Polar. El transmisor se vende como accesorio.

La medida telemétrica de los latidos del corazón, técnica mediante la que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten los latidos del corazón al contador mediante un campo electromagnético, es una técnica muy fiable. Si quiere adquirir el transmisor de pulso como accesorio, póngase en contacto con la tienda donde haya adquirido su máquina o con el distribuidor de Tunturi.

USO DEL TRANSMISOR DE PULSO

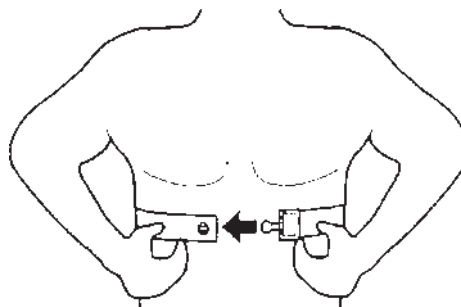
Si quiere medir teleméricamente su pulso durante el ejercicio, colóque primero la correa elástica al transmisor de pulso. Moje los electrodos ranurados que lleva la correa del transmisor con saliva o agua. Si lleva el transmisor y la correa sobre una camiseta, moje también un poco la camiseta en el lugar donde queden instalados los electrodos. Sujete el transmisor fuertemente justo debajo del pecho de modo que los electrodos estén en contacto con la piel mientras hace el ejercicio, pero no tan fuerte que le impida respirar bien.

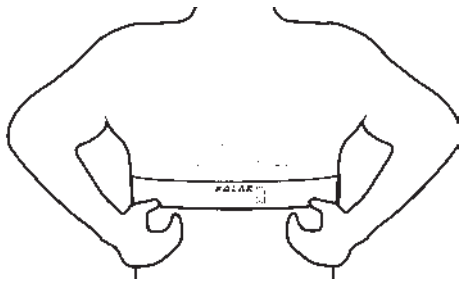
NOTA: Si la superficie de los electrodos no está húmeda, no aparecerá en la pantalla del contador la lectura del pulso. Si los electrodos se secan, humidézcalos de nuevo. Es importante además que los electrodos se calienten a la temperatura del cuerpo para que la lectura del pulso sea exacta.

El transmisor envía automáticamente la lectura del pulso al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. Cuando el contador recibe las señales del pulso se enciende la luz que hay al lado de la leyenda PULSE y parpadea al ritmo de los latidos del corazón del usuario.

NOTA: Si hay varios medidores telemétricos cerca unos de otros, debe procurarse que estén a un mínimo de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo hay un receptor y varios transmisores, sólo debe haber una persona a la distancia aproximada de un metro del receptor.

El transmisor sólo se activa cuando se utiliza para medir el pulso. Sin embargo el sudor y la humedad pueden mantenerlo activado y por tanto consumiendo pila. Por consiguiente es importante que seque bien los electrodos del transmisor de pulso después de utilizarlo.





COMIENZO DEL EJERCICIO

Al subir o bajar de la máquina y al cambiar de velocidad durante el ejercicio, agárrese bien al manillar. No salte de la máquina mientras esté en movimiento.

NOTA: Cuando no ande, coloque los pies en los raíles izquierdo y derecho. No permanezca de pie sobre la cinta en movimiento.

Empiece el ejercicio pulsando una vez la tecla de la LIEBRE. La cinta empezará a moverse a 1,5 km/h. Sujétese bien al manillar y empiece a andar con cuidado sobre la cinta. Una vez bien situado aumente la velocidad pulsando varias veces la tecla de la liebre hasta alcanzar la velocidad deseada. Para reducir la velocidad de la cinta pulse la tecla de la TORTUGA.

NOTA: No empiece nunca a andar sobre la cinta a una velocidad superior a 1,5 km/h.

Compruebe si la cinta está bien alineada y centrada sobre la base de la máquina.

AJUSTE DE LA INCLINACION

NOTA: No cambie la inclinación de la J 440 mientras esté funcionando. Compruebe primero si la máquina está encendida y la llave puesta.

PARA AUMENTAR LA INCLINACION

Póngase de pie detrás de la máquina de caminar una vez la máquina completamente parada. Lleve hacia delante la palanca del mando de inclinación situada en el manillar izquierdo. La parte trasera de la máquina irá bajando poco a poco, aumentando la inclinación. Cuando tenga la inclinación deseada, suelte la palanca. Reanude el ejercicio pulsando la tecla de la LIEBRE.

PARA DISMINUIR LA INCLINACION

Para reducir la inclinación, póngase en la parte delantera de la máquina. Procure que la cinta se ha parado del todo. Lleve hacia delante la palanca del mando de inclinación situada en el manillar izquierdo para que levante la parte trasera de la máquina, reduciendo su inclinación. Cuando tenga la inclinación deseada, suelte la palanca. Reanude el ejercicio.

FUNCION DE PAUSA

Si quiere hacer una pausa momentánea en su ejercicio, pulse una vez la tecla STOP. Entonces se para la cinta. Todos los datos del ejercicio (p.ej., velocidad e inclinación de la máquina) se salvan temporalmente en la memoria del contador de 1 a 5 minutos, dependiendo de la duración de la pausa programada. Para seguir haciendo ejercicio pulse la tecla de la LIEBRE. La cinta volverá a moverse a la última velocidad programada y los contadores reanudan la cuenta de tiempo, distancia y consumo de energía.

PARA TERMINAR SU SESION DE EJERCICIO

Puede parar la cinta de varias maneras:

1. Pulsando la tecla STOP.
2. Quitando la llave de seguridad.
3. Reduciendo poco a poco la velocidad hasta 0.0 con la tecla de la TORTUGA.

AL FINAL DE CADA SESION DE EJERCICIO ASEGURESE DE QUE:

- * Recuerde que siempre debe hacer una sesión de estiramiento después de acabar el ejercicio.
- * Apaga la máquina con el interruptor.
- * No deja la llave de seguridad puesta.
- * Desenchufa la máquina del conector y de la corriente. Guarde el cordón donde no estorbe y fuera del alcance de los niños.
- * Si fuera necesario, limpie la máquina con un paño húmedo. No use disolventes.

AJUSTES

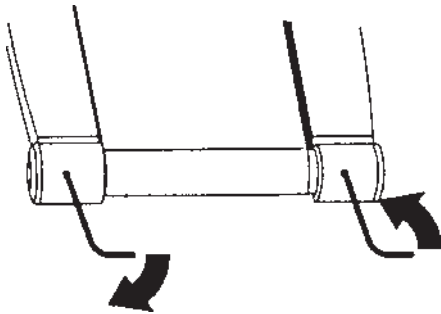
Observe el movimiento de la cinta durante el ejercicio y lleve a cabo los siguientes ajuste siempre de inmediato al darse cuenta de la necesidad de hacerlo.

AJUSTE DE LA CINTA RODANTE

La cinta rodante de la J 440 debe permanecer centrada en todo momento. Normalmente, cuando la máquina está en posición horizontal y la cinta bien tensa, permanece centrada. Sin embargo se puede desplazar a un lado según sea el estilo de correr del usuario (p. ej., que cargue más peso sobre una pierna). La alineación de la cinta se hace girando los dos pernos que hay detrás de la máquina. Para ello, haga lo siguiente:

1. Encienda la máquina y aumente la velocidad de la cinta hasta 5 km/h.
2. Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste de la izquierda 1/8 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de la derecha 1/8 de vuelta en sentido contrario. **NOTA:** No apriete más de 1/8 de vuelta cada vez, pues basta con un giro muy pequeño.

3. Si la cinta se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste de la derecha 1/8 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de la izquierda 1/8 de vuelta en sentido contrario.



4. Si ve que la cinta gira centrada, ya está hecho el ajuste. Si no, siga con el anterior procedimiento hasta que quede centrada.

Si deja la cinta desplazada hacia un lado mucho tiempo, los bordes se rozarán y no girará correctamente. La garantía no cubre los daños causados en la cinta por falta de los ajustes necesarios.

AJUSTE DE LA TENSION DE LA CINTA

Si la cinta patina sobre los rodillos, hay que tensarla.

NOTA: Sin embargo, durante el uso normal tiene que estar lo menos tensa posible.

La tensión de la cinta se ajusta girando los mismos pernos utilizados para alinearla.

1. Encienda la máquina y aumente la velocidad de la cinta hasta 5 km/h.
2. Gire los dos tornillos de ajuste en el sentido de las agujas del reloj aproximadamente 1/8 de vuelta cada uno.
3. Trate de frenar la cinta poniéndose encima, sujetándose al manillar con las dos manos y parándola con los pies (como si estuviera bajando una cuesta). **NOTA:** Si intenta frenar muy fuerte, la cinta resbalará.
4. Si la cinta resbala, gire otra vez los pernos 1/8 de vuelta y repita el procedimiento.

MANTENIMIENTO

Le recomendamos encarecidamente que siga un plan de mantenimiento periódico de su máquina de caminar. No obstante, si prefiere que el mantenimiento lo haga un técnico especializado, póngase en contacto con el distribuidor de Tunturi que muy gustoso le dará información sobre el servicio disponible y las tarifas.

Compruebe de vez en cuando si todos los tornillos y tuercas están bien apretados y los cables bien colocados. No apriete demasiado los tornillos para no pasarlos de rosca.

LIMPIEZA E INSPECCION DE LA CINTA

Apague la máquina y desenchúfela de la corriente y del conector que hay en la parte delantera inferior derecha. Ponga la máquina de lado con mucho cuidado. Limpie el interior de la cinta con un cepillo semiáspero. No use disolventes.

Gire con cuidado la cinta a mano hasta limpiar toda su parte interior. Si fuera necesario, afloje los pernos de ajuste situados detrás de la máquina. Vuelva a poner la máquina derecha.

Si observa que los bordes de la cinta están rozados, compruebe la alineación. Si las costuras se empiezan a romper, póngase en contacto con el distribuidor de Tunturi.

LIMPIEZA DE LA MAQUINA

Quite el polvo de las superficies de la máquina, sobre todo de los manillares y del contador, con un paño o toalla húmedos. No use disolventes.

Limpie con una aspiradora de boquilla fina todos los componentes de la máquina (cinta, base de la cinta, raíles laterales, etc.). Si apoya la máquina en uno de los raíles laterales podrá limpiarla también por debajo. Pase la aspiradora por dentro de la carcasa del motor.

Limpie los rodillos una vez al año como se indica: afloje los pernos de ajuste y pase por los rodillos un cepillo semiáspero. Apriete los pernos de ajuste de la tensión de la cinta. Compruebe si la cinta está bien alineada y centrada en su base.

LUBRICACIÓN DE LA BASE DE LA CINTA

NOTA: La lubricación es la medida de mantenimiento más importante de la cinta corredora. La lubricación es absolutamente necesaria siempre que se de cuenta de que la resistencia de la cinta corredora haya crecido o que el motor se caliente. Asegúrese después de cada 50 horas del uso que la cinta y la placa de base sean húmedas con lubricante. Una lubricación insuficiente conducirá a que se desgasten y rompan la cinta, la placa de base y el motor.

La necesidad adicional de lubricación dependerá en gran parte del peso del usuario y de su estilo de correr: un usuario pesado y una baja velocidad de uso de la cinta fuerzan la máquina especialmente, y por eso habrá que poner atención especial en la lubricación de mantenimiento. Para la lubricación de su cinta corredora, use solamente el T-Lube. Para adquirir más T-Lube, póngase en contacto con el vendedor del aparato.

NOTA: Lubricar el aparato con lubricante de silicona queda terminantemente prohibido.

1. Ponga el andador en una velocidad lenta (5 km/h).
2. Pulverice T-Lube por 5 segundos directamente en la parte inferior de la cinta corredora; la cantidad corresponde a 10 ml.

3. Asegúrese que una tira de aproximadamente 20 cm de la cara inferior de la cinta corredora ha llegado a humedecerse con el T-Lube a lo largo de toda su longitud. El andador está listo para el uso instantáneamente.

CODIGOS DE ERROR

Si se produce algún fallo en la electrónica de la máquina, ésta lleva un sistema integrado interior de localización de averías que indica el origen del fallo.

Evidentemente el sistema no cubre todos los fallos posibles, pero sí los más probables que se producen por el uso durante mucho tiempo. Si se produce alguno de estos fallos, en la pantalla aparece uno de los siguientes códigos de error:

CODIGO	SIGNIFICADO
E 1	Fallo del sensor de velocidad
E 4	Fallo en el sensor de inclinación.
E 7	Fallo de software.
E 8	La velocidad de la cinta supera la programada.

En caso de que aparezca algún código de error en la pantalla del medidor o se den otros trastornos en el uso de la máquina, proceda de la siguiente manera:

1. Apagar el interruptor durante un minuto y volverlo a encender.
2. Asegurarse que la llave de cordón esté insertada debidamente.
3. Asegurarse que el cordón del interruptor esté debidamente enchufado.
4. Asegurarse que la máquina esté debidamente lubrificada.
5. Si el código de error no desaparece después de las instrucciones de mantenimiento arriba mencionadas, por favor póngase en contacto con el vendedor del aparato indicándole el código de error y siempre el número de serie del aparato (se encuentra en la pegatina en la parte delantera derecha de la cinta corrediza).

tEtH La llave de seguridad no está bien metida.

A pesar de nuestro continuo control de calidad se pueden producir fallos de componentes concretos. En la mayoría de los casos no es necesario llevar la máquina a reparar, pues basta cambiar la pieza defectuosa.

MENU DE MANTENIMIENTO DEL USUARIO

En la memoria de la máquina se salvan automáticamente el tiempo de ejercicio y la distancia total recorrida. Si quiere comprobar los valores registrados, por ejemplo durante el montaje, haga lo siguiente:

1. Cuando la pantalla del contador esté en modo "enter weight" pulse al mismo tiempo las teclas STOP y

SCAN/SELECT. En la pantalla aparece el modo de programación del usuario.

2. Pulse otra vez las teclas STOP y SCAN/SELECT y a continuación ENTER.
3. El contador barre las siguientes funciones: versión del programa, tiempo total y distancia total.
4. Para salir del menú de mantenimiento pulse dos veces la tecla ENTER.

TRASLADO Y ALMACENAJE

La J 440 está equipada con ruedas para facilitar su traslado. Antes de moverla compruebe si está desenchufada del conector de la máquina y de la corriente. Levante el extremo posterior de la máquina y empújela o tire de ella apoyada sobre las ruedas delanteras.

NOTA: Después de mover la máquina puede que tenga que alinear y centrar la correa.

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

DATOS TECNICOS

Longitud	150 cm
Altura	125 cm
Anchura	90 cm
Peso	65 kg
Cinta	135 x 44 cm
Velocidad	1,5-13 km/h / 1-8 mph
Grados de inclinación	0-8 %
Motor	1,5 HP
Sistema de accionamiento	Por correa
Armazón	De acero soldado pulvimetalizado
Peso máximo del usuario	110 kg

Todos los modelos Tunturi están diseñados de modo que cumplen la directiva de la UE sobre compatibilidad electromagnética y llevan impresas las marcas de conformidad de la UE.

Las cintas corredizas Tunturi cumplen con las normas DIN de precisión y seguridad (DIN 32933-1+3).

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

Debido a nuestro continuo programa de desarrollo del producto, nos reservamos el derecho a cambiar sus especificaciones sin previo aviso.

ANMÄRKNINGAR OCH VARNINGAR

LÄS NOGGRANT IGENOM BRUKSANVISNINGEN FÖRE MONTERING, ANVÄNDNING OCH SERVICE. DET ÄR VIKTIGT ATT DE GIVNA ANVISNINGARNA FÖLJS.

REDSKAPET ÄR AVSETT FÖR TRÄNING I HEMMET OCH FÖR ANSTALTSREHABILITERING! TUNTURI OY LTD:S GARANTI GÄLLER ENBART FEL ELLER BRISTER SOM UPPKOMMER VID ANVÄNDNING I HEMMET ELLER I ANSTALTSREHABILITERING. GARANTIN TÄCKER INTE SKADOR UPPKOMNA GENOM FÖRSUMLIGHET AV INSTÄLLNINGEN/JUSTERINGAR, ELLER UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA ANVISNINGARNA I DENNA INSTRUKTIONSBOK.

Bilderna som vi hänvisar till i texten hittar du på den invikta sidan i slutet av denna bruksanvisning.

Kontrollera att nätspänningen överensstämmer med den spänning som finns angiven på löpbandets dataskylt innan bandet ansluts till elnätet. Löpbandet fungerar med 230 V spänning. Den maximala strömförbrukningen är 10 A. Löpbandet får endast anslutas till jordat uttag. Använd inga skarvsladdar när löpbandet ansluts till nätet. Variationer i nätspänningen på mer än 5 % kan leda till felfunktioner och skada elektroniken. Garantin upphör att gälla om redskapet ansluts i strid med instruktionerna i denna bruksanvisning.

- * Kontrollera att redskapet i skick, innan du börjar träna. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- * **Utför endast de service- och justeringsåtgärder, som nämns i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.**
- * Använd inte redskapet innan alla kåpor och skydd är på plats.
- * Vid montering och service skall strömmen vara frånslagen och stickproppen utdragen ur eluttaget.
- * Drag ut stickproppen efter varje användning.
- * Flytta aldrig redskapet genom att dra i sladden.
- * Använd redskapet enbart inomhus.
- * Placera redskapet på ett så jämnt underlag som möjligt och så att du har ett fritt utrymme på minst 60 cm framför och på sidorna av och minst 200x100 cm bakom redskapet.
- * Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning. Redskapet är absolut ingen leksak för barn.
- * Redskapets nätkabel är försedd med jordad kontakt och stickdosa. Eventuella ändringar får endast utföras av person, som har kvalifikation att serva elmekaniska redskap enligt de bestämmelser som gäller i respektive land.
- * Bottenskivan får under inga omständigheter smörjas med silikon.
- * Gör dig förtrogen med reglage, displayer och knappar före användningen.

KOM OCKSÅ IHÅG:

- * **Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.**
- * Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- * Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- * Fatta alltid tag i handstödet när du stiger på eller av löpbandet och alltid när du ändrar bandets hastighet mitt under pågående träning. Hoppa aldrig av ett roterande löpband!
- * Håll händerna borta från det roterande bandet. Se till att det inte finns någonting under bandet och stoppa aldrig händer eller fötter eller främmande föremål under det.
- * Använd lämplig klädsel och passande skor när du tränar och se till att skobanden alltid är ordentligt knutna. Använd helst sportskor avsedda för träning inomhus. Stenar och sand som fastnat i sportskor avsedda för utomhusbruk leder till onödigt slitage eller andra skador.
- * **Fäst säkerhetsnyckelns band vid kläderna, t ex kragen eller bröstfickan, så att nyckeln automatiskt dras ut ur låset och bandet stannar vid behov.**
- * Värm upp före träningspasset och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.
- * **Redskapet rekommenderas inte för personer som väger över 110 kg.**

MONTERING

Kontrollera att förpackningen innehåller följande (**bild 1**):

- A Mätare
- B Säkerhetsnyckel med clips (+ 1 reservnyckel)
- C Eisladd
- D Vänster handstöd
- E Skyddskåpa för handstödet fäste
- F Höger handstöd med hållare för mätaren
- G Ram
- Monteringstillbehör och verktygssats:
- H 2 x M8 x 80 mm sexkantskruvar
- I 2 x brickor
- J 1 x vit plastplugg
- K 2 x kabelhållare
- 6 mm sexkantnyckel
- 10/11 länknnyckel
- T-Lubeflaska

Om någonting fattas, kontakta försäljaren och ange modell, serienummer samt reservdelsnumret. Reservdelsnumret framgår av förteckningen i slutet av denna bruksanvisning.

Efter att redskapet med alla tillhörande delar har tagits upp ur förpackningen, sker monteringen på följande sätt (benämningarna vänster, höger, fram och bak har definierats utgående från blickriktningen vid träningen):

HANDSTÖD

OBS! Spänn inte skruvarna innan båda handstöden är monterade.

Kasta bort silikatpåsen som är tejpad fast på den nedre änden av det högra handstödet. Påsen suger upp fukten under transport och upplagring.

Placera det högra handstödet på högra sidan av framvalsen och skruva fast det vid ramen med en sexkantskruv och en bricka. Tryck fast den vita plastpluggen på nedre änden av handstödet (**bild 2**).

Montera fast den nedre änden av det vänstra handstödet vid skenan på sidan av ramen med en sexkantskruv och en bricka. Vid behov luta redskapet åt ena sidan med hjälp av en annan person. Sätt handstödet skyddskåpa på sin plats genom att trycka fast den på den nedre änden av handstödet (**bild 3**).

OBS! Se till att kabeln för lyftmekanismens gasfjäder inte blir i kläm eller böjs.

Skjut in den övre änden av det vänstra handstödet i mätarhållaren på det högra handstödet. Tryck ändarna av handstöden mot varandra (**bild 4**).

OBS! Se till att den flata kabeln i handstödet inte kommer i kläm.

MÄTARKABEL

För in den nedre delen av den flata bandkabeln som kommer från den högra sidokåpan i den övre delen som kommer ut från det högra handtaget. Tråd den anslutna kabeln i hålet på sidokåpan och sätt pluggen i hålet så att kabeln inte skadas (**bild 5**).

GASFJÄDERNS LYFTMEKANISM

Lägg löpbandet på högra sidan. För gasfjäders kabel över stödbenet (**bild 6**) och skjut in vajeränderna som sticker ut ur kabeln genom anslutningshylsan i gasfjäders utlösningmekanism (**bild 7**).

Tryck in vajeränderna i skåran i det svarta ventilgångjärnet, som reglerar gasfjäders funktion. Vid behov kan längden på den utstickande vajeränderna justeras med justerskruven och gångjärnet tryckas bakåt så att vajeränderna går in i skåran. Dra till slut åt låsmuttern.

Fäst de medföljande kabelhållarna av plast under den vänstra kanten av löpbandet och tryck in kabeln i hållarna (**pilen på bild 6**).

Lyft upp löpbandet i upprätt läge. Kontrollera lyftmekanismens funktion så här: ställ dig baktill på löpbandet och tryck reglaget i det vänstra handstödet framåt. Bakre delen av löpbandet sjunker långsamt och lutningsvinkeln blir större. Ställ dig på motsvarande sätt framtill på löpbandet och tryck reglaget framåt. Den bakre delen av löpbandet höjs långsamt och lutningsvinkeln blir mindre.

Om lyftmekanismen inte fungerar på önskat sätt och löpbandet t ex automatiskt återgår till det understa läget, lägg bandet igen på sidan, öppna låsmuttern och spänn kabeln genom att vrida på justerskruven tills lyftmekanismen fungerar på önskat sätt. Dra sedan åt låsmuttern.

MÄTARE

Anslut den flata kabeln och pulsmätningkabeln från mätarens hållare till stickkontakterna i mätaren. För in kablarna i hållaren och skjut försiktigt in mätaren på plats (**bild 8**).

OBS! Se till att kablarna inte blir i kläm.

Riv till slut bort skyddsfolien från mätarens knappar.

ANSLUTNING AV LÖPBANDET TILL NÄTET

Anslut nätkabelns kontakt till stickdosan som finns bredvid strömbrytaren i löpbandets framända. Kontrollera att nätspänningen överensstämmer med den spänning som finns angiven på löpbandets dataskylt (230 V, bredvid strömbrytaren i löpbandets framända) innan bandet ansluts till elnätet.



MÄTARE

A. RESET

När löpbandet är i användning: genom tryck på RESET nollställs tiden, distansen och energin.

När löpbandet står stilla: genom tryck på RESET återgår mätaren till viktfunktionen. Du kan antingen mata in din egen vikt och trycka på ENTER eller godkänna normalvärdet och trycka på ENTER för att komma vidare.

B. PILKNAPPAR (SET/ADJUST)

Med pilknapparna kan du ställa in vikten. Detta värde behövs för beräkning av energiförbrukningen. Pilknapparna kan dessutom användas för inställning av användaroptionerna.

C. SCAN/SELECT

Automatiskt displayskifte eller val av önskad display.

D. ENTER

För godkännande av den inmatade vikten. Knappen används också för ANVÄNDAROPTIONERNA.

E. SKÖLDPADDA (SPEED/SLOW)

För stegvis minskning av bandhastigheten 0.1 km/h.

F. HARE (SPEED/FAST)

För stegvis höjning av bandhastigheten 0.1 km/h.

G. STOP

För att stanna löpbandet (tryck 1 gång). Träningsvärdena, den inställda hastigheten och lutningsvinkeln sparas i mätarens minne 1-5 minuter beroende på förprogrammeringen. Inom denna tid kan du fortsätta träningen enligt de förinställda värdena.

Vid förnyat tryck på STOP eller efter att den förprogrammerade tiden förlutit, visar mätaren fortfarande tränings-

värdena, men träningen kan inte längre fortsättas från dessa värden.

H. SPEED (HASTIGHET)

Displayen anger bandets hastighet i kilometer per timme (1.5 - 13.0 km/h) eller mile per timme (1 - 8 mph).

I. TIME (TID)

Displayen anger träningstiden i minuter och sekunder (00:00 - 99:59) med 1 sekunders intervaller.

J. PULSE (PULSFREKVENS) - OPTION

Displayen anger pulsfrekvensen.

K. DISTANCE (DISTANS)

Displayen anger distansen i kilometer (00.0-99.9) eller i mile.

L. CALORIES (ENERGIFÖRBRUKNING)

Displayen anger den uppskattade energiförbrukningen under träningspasset i kilokalorier (0-999 kcal). Energiförbrukningen beräknas utgående från vikten, tiden, hastigheten och lutningsvinkeln. Eftersom förmågan att producera energi varierar från människa till människa, är kaloriindikeringen bara en uppskattning av den verkliga förbrukningen.

M. PACE (TID PER KILOMETER ELLER MILE)

Displayen anger den tid som det tar att löpa/gå en kilometer eller 1 mile. Värdet beräknas utgående från den inställda hastigheten.

N. % ELEVATION (LUTNINGSVINKEL)

Displayen anger den inställda lutningsvinkeln i procent (0-8 %).

O. WEIGHT (VIKT)

Displayen anger den inställda vikten.

ANVÄNDNING

Kontrollera att nätkabeln är ordentligt ansluten till stickdosan som finns bredvid strömbrytaren i löpbandets framända. Koppla på strömmen med strömbrytaren. Mätarens displayen visas viktfunktionen.

ANVÄNDNING AV SÄKERHETSNYCKEL

Löpbandet är utrustad med en säkerhetsnyckel. Fäst säkerhetsnyckelns band vid kläderna och stick in nyckeln i låset (**bild 8**). Bandet stannar automatiskt om nyckeln inte är på sin plats i låset i mätarhållaren.

OBS! Löpbandet och mätaren fungerar bara om säkerhetsnyckeln sitter i låset.

INSTÄLLNING AV VIKT

1. Signallampan bredvid texten **WEIGHT** blinkar och i displayen visas det värde som senast matats in.
2. Mata in din egen vikt.
3. Tryck till slut på **ENTER**.
4. Därefter tänds signallampan bredvid texten **SPEED** och i displayen visas hastigheten "0.0".

ANVÄNDAROPTIONER

Löpbandet är utrustat med följande **ANVÄNDAROPTIONER**: metriska (km, km/h och kg) eller engelska (mile, mph och lb) enheter, ljudsignal till/från, inställning av den tid som du vill att träningsvärdena skall sparas i minnet. Inom denna tid kan du efter ett avbrott fortsätta träningen utan att träningsvärdena uttraderas.

1. Välj funktionen "WEIGHT". Tryck därefter samtidigt på **STOP** och **SCAN/SELECT**.
2. I displayen visas texten "EngL" (= engelska enheter) eller "ISO" (= metriska enheter). Välj önskade enheter med pilknapparna.
3. Tryck igen på **SCAN/SELECT**. I displayen visas texten "Aud 1" (= ljudsignal till) eller "Aud 0" (= ljudsignal från). Välj önskad funktion med pilknapparna.
4. Tryck igen på **SCAN/SELECT**. I displayen visas texten "to 1", "to 2", "to 3", "to 4" eller "to 5" (= timeout = tidsspärr för uttradering av informationen i minnet). Välj önskad tid med pilknapparna. Om du t ex väljer "to 4" kan träningen fortsättas inom 4 minuter utan att de värden som finns i minnet uttraderas.
5. Tryck till slut på **ENTER**. Mätaren återgår då till viktfunktionen.

PULSMÄTNING

J 440:s mätare är utrustad med en inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med en trådlös Polar-pulssändare (extra utrustning).

En trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstskorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen. För mer information om trådlös pulsmätning, kontakta försäljaren.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

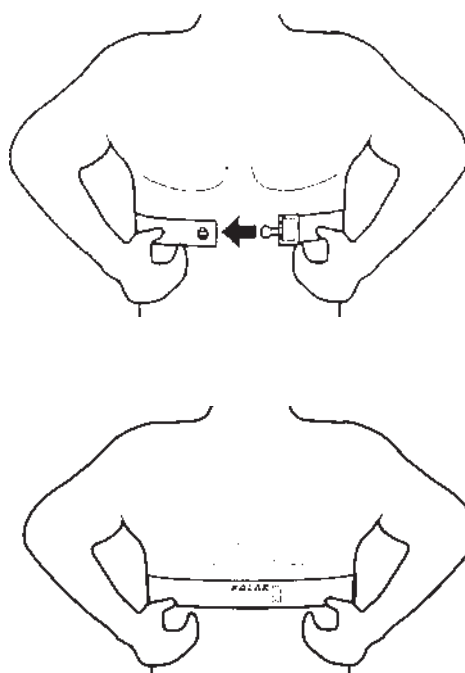
För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodväskan med vatten eller saliv. Spänn det elastiska väskan med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Väskan får dock inte vara så spännt att andningen försvåras.

OBS! Om elektroderna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt.

Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mätaren upp till ett avstånd på 1 m. Pulsvärdet visas i displayen, när signallampan vid texten **PULS** tänds. Lampan blinkar i takt med pulsslagen.

OBS! Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen.

När du tar av dig elektrodväskan, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torakas av efter varje användning.



BÖRJA TRÄNA

Fatta alltid tag i handstödet när du stiger på eller av löpbandet och alltid när du ändrar bandets hastighet mitt under pågående träning. Hoppa aldrig av ett roterande löpband!

OBS! Stå grenstående på löpbandets sidoplåtar. Stå inte på själva bandet när du startar redskapet.

Tryck på HAREN. Bandet börjar rotera med en hastighet på 1.5 km/h. Håll i handstöden och stig på bandet. Hög hastigheten genom förnyat tryck på HAREN tills du nått önskad hastighet. Tryck på SKÖLDPADDAN för att minska hastigheten.

OBS! Stig inte av löpbandet om hastigheten är högre än 1.5 km/h.

Kontrollera att bandet löper rakt och är tillräckligt spänt.

INSTÄLLNING AV LUTNINGSVINKEL

OBS! Ställ inte in lutningsvinkeln när bandet roterar. Se till att säkerhetsnyckeln är på sin plats och strömmen tillslagen.

ÖKNING

Ställ dig baktill på det stillastående löpbandet. Tryck reglaget i det vänstra handstödet framåt, tills du erhållit önskad lutningsvinkel. Bakre delen av löpbandet sjunker långsamt och lutningsvinkeln blir större. Fortsätt därefter din träning som normalt.

MINSKNING

Ställ dig fram till på det stillastående löpbandet (du kan också stå bredvid bandet). Tryck reglaget i det vänstra handstödet framåt, tills du erhållit önskad lutningsvinkel. Bakre delen av löpbandet stiger långsamt uppåt och lutningsvinkeln blir mindre. Fortsätt därefter din träning som normalt.

MINNE

Om du vill avbryta träningen för en kort stund, tryck en gång på STOP. Löpbandet stannar.

Träningsvärdena, den senast inställda hastigheten och lutningsvinkeln sparas i minnet 1 - 5 minuter beroende på förprogrammeringen. Inom denna tid kan du fortsätta träningen enligt de gamla värdena.

Tryck på HAREN när du vill fortsätta träningen. Träningen fortsätter nu med samma hastighet som före avbrottet. Detsamma gäller tiden, distansen och energiförbrukningen. När den förprogrammerade minnestiden har gått, fortsätter displayen visserligen att visa de ackumulerade värdena, men träningen kan inte längre fortsättas från dessa värden. För nollställning av värdena, tryck på RESET eller ENTER.

OBS! Lämna säkerhetsnyckeln i låset under avbrottet. Annars kan träningen efter avbrotten inte fortsättas från de gällande värdena.

AVSLUTNING AV TRÄNINGSPASS

Håll i handstöden och minska långsamt hastigheten genom tryck på SKÖLDPADDAN. Avsluta varje träningspass med avslappningsövningar (jogging eller gång) och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk. Stanna löpbandet genom tryck på STOP.

- * Koppla bort strömmen med strömbrytaren i löpbandets framända.
- * Tag alltid bort säkerhetsnyckeln när du avslutar din träning.
- * Drag ut nätkabeln ur vägguttaget och stickdosan i löpbandet.
- * Förvara kabeln på ett säkert ställe utom räckhåll för barn.
- * Torka vid behov bort svett med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel.

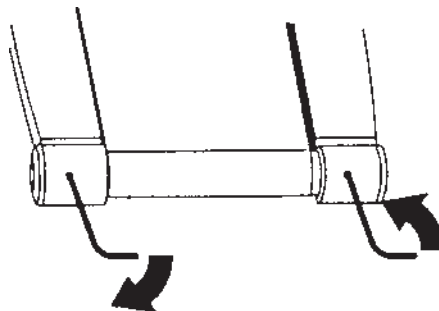
INSTÄLLNINGAR

Kontrollera bandets funktion under ditt träningspass och utför de nedan beskrivna inställningsåtgärderna omedelbart när du märker att det behövs.

CENTRERING AV LÖPBAND

Under träningen skall bandet ligga mitt på valsarna och löpa så rakt som möjligt. Om löpbandet placerats på ett plant underlag och har den rätta spänningen, behövs vanligtvis ingen centrering. På grund av olika löpstilar (t ex ojämn viktfördelning) kan bandet dock småningom förskjutas mot endera sidan. Gör då så här:

1. Koppla bort strömmen med strömbrytaren i löpbandets framända och ställ in hastigheten på ca 5 km/h.
2. Om löpbandet drar åt vänster, vrid den vänstra justeringsbulten i den bakre kanten av löpbandet 1/8 varv medurs och den högra justeringsbulten 1/8 varv moturs. **OBS!** Redan 1/8 varv påverkar bandets riktning. Därför skall justeringsbultarna vridas litet åt gången.
3. Om löpbandet drar åt höger, vrid den högra justeringsbulten 1/8 varv medurs och den vänstra justeringsbulten 1/8 varv moturs.



- Om löpbandet hålls i mitten är inställningen riktig, men om bandet alltför dras åt sidan skall åtgärden upprepas tills bandet löper rakt.

Om bandet får löpa snett under en längre tid, så att endera sidan skavar mot redskapets kant, kan driftstörningar förekomma. Garantin täcker inga fel eller skador som beror på att bandet inte centerats.

JUSTERING AV LÖPBANDETS SPÄNNING

Löpbandet måste spännas, om det börjar slira vid normal drift. Spänningen skall dock vara så liten som möjligt! Spänningen justeras med hjälp av samma bultar som vid centreringen.

- Koppla bort strömmen med strömbrytaren i löpbandets framända och ställ in hastigheten på ca 5 km/h (3 mph).
- Vrid båda justeringsbultarna medurs lika mycket, ca 1/8 varv.
- Försök få bandet att gå långsammare genom att bromsa med fötterna (som i en utförsbacke). **OBS!** Mycket kraftig bromsning får bandet att slira.
- Om bandet fortfarande slirar, vrid ytterligare 1/8 varv och upprepa försöket.

SERVICE

Kontrollera emellanåt att skruvarna och muttrarna är åtdragna. Drag inte åt för hårt.

RENGÖRING OCH KONTROLL AV LÖPBAND

Koppla bort strömmen och drag ut nätkabeln ur vägguttaget och stickdosan i löpbandet. Lagg löpbandet på ena sidan. Rengör insidan av löpbandet med en strävårig borste. Använd inga lösningsmedel. Roter bandet för hand så att du kan rengöra hela insidan. Lossa vid behov på justeringsbultarna. Lyft till slut upp bandet i upprätt position.

Om löpbandets kanter är slitna, är det speciellt viktigt att bandet löper rakt.

RENGÖRING AV LÖPBAND

Torka av handstöden och mätaren med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel.

Dammsug regelbundet de synliga delarna av löpbandets ram (bl.a. bandet, bottenplattan, sidoplåtarna) med ett litet munstycke. Lagg löpbandet på sidan för dammsugning av botten. Rengör valsem en gång om året så här: lossa justeringsbultarna och rengör valsarna med en strävårig borste. Dra åt justeringsbultarna. Kontrollera samtidigt att bandet löper rakt och är tillräckligt spännt.

SMÖRJNING AV LÖPBAND

OBS! Smörjningen är den allra viktigaste av löpbandets serviceåtgärder. Smörjning är absolut nödvändigt alltid när du märker att löpbandets friktion tydligt ökat eller motorn upphettats. Kontrollera alltid efter 50 timmars användning att löpmattans undersida och bottenplattan är fuktiga med smörjningsmedel. Om mattan och skivan är torr, genomför smörjningen. Otillräcklig smörjning leder till förslitningar och skador på löpbandet, bottenplattan och motorn.

Behovet av smörjning är i hög grad beroende av användarens vikt och löpstil: hög vikt och långsam löphastighet sliter speciellt hårt på apparaten och kräver att man fäster extra uppmärksamhet vid smörjningen. Använd endast den bifogade teflonen som smörjmedel för ditt löpband. Kontakta försäljaren när du behöver mera teflon.

OBS! Det är absolut förbjudet att smörja apparaten med silikon!

- Låt löpbandet gå med 5 km/h.
- Spraya T-Lube 5 sekunder direkt på löpbandets undersida; mängden motsvarar 10 ml.
- Kontrollera att minst 20 cm av mattans undersida blir behandlad med T-Lube längs hela vägen; löpmattan är klar för användning omgående.

FELKODER

För eventuella fel i elektroniken är löpbandet utrustat med en inbyggd felsökningsmekanism, som gör det möjligt att snabbt hitta och åtgärda felen. Mekanismen är naturligtvis inte heltäckande, men gör det lättare att hitta vanliga fel som beror på långvarig användning. I mätarens display visas då någon av de följande felkoderna:

FELKOD	ORSAK
E 1	Hastighetssensorn erhåller ingen signal
E 4	Fel i lyftmekanismen eller - sensorerna
E 7	Programfel
E 8	Löpbandets hastighet högre än den inställda hastigheten

Om en felkod visas i mätdisplayen eller om apparaten uppvisar andra funktionsstörningar, gör följande:

- Stäng av strömbrytaren en minut och sätt sedan på den igen.
- Kontrollera att säkerhetsnyckeln sitter i ordentligt.
- Kontrollera att elkabeln är riktigt ikopplad.
- Se till att löpbandet är ordentligt smort.
- Om felkoden inte försvinner efter ovan angivna åtgärder, tag kontakt med din Tunturi-handlare. Uppge alltid felkod och serienummer.

tEtH Säkerhetsnyckeln sitter inte i låset

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

KUMULERADE VÄRDEN

Det totala antalet drifttimmar och den totala distansen sparas automatiskt i mätarens minne. Om du vill kontrollera dessa värden - t ex för service - gör så här:

1. När signallampan vid texten WEIGHT tänds, tryck samtidigt på STOP och SCAN/SELECT. Mätaren är nu i funktionen ANVÄNDAROPTIONER.
2. Tryck igen på STOP och samtidigt först på SCAN/SELECT och sedan på ENTER.
3. I displayen visas nu turvis den totala drifttiden, den totala distansen och löpbandets programversion.
4. Tryck till slut 2 x ENTER.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Löpbandet J 440 är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transportrullarna.

Drag ut nätkabeln ur vägguttaget och stickdosan i löpbandet före förflyttningen. Lyft upp den bakre änden av redskapet och skjut redskapet framför dig på rullarna.

OBS! Efter transport eller förflyttning måste bandet vid behov centreras.

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

TEKNISKA DATA

Längd	150 cm
Bredd	90 cm
Höjd	125 cm
Vikt	65 kg
Löpyta	135 x 44 cm
Bandhastighet	0-13 km/h
Lutning	0-8 %
Motor	1,5 HK
Drivmekanism	Remdrift
Ram	Svetsad stålkonstruktion, pulverlackerad
Max. användarvikt	110 kg

Tunturis redskap har konstruerats för att motsvara EU:s EMC-direktiv (elektromagnetisk komformitet) och är försedda med CE-konformitetsmärkning.

Tunturi-löpbanden fyller precisions- och skyddsnormerna DIN 32933-1+3.

OBS! Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtagande att iaktta de instruktionerna för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Redskapet med förändringar eller modifieringar som inte är godkända av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

Rätten till ändringar förbehålls.

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

PEREHDY TÄHÄN KÄYTTÖOHJEeseen HUOLELLISESTI ENNEN KUIN ASENNAT, KÄYTÄT TAI HUOLLAT LAITETTA. TÄMÄN OHJEKIRJAN OHJEITA TULEE NOUDATTAA.

LAITE ON TARKOITETTU KOTI- JA VALVOTTUUN KUNTOUTUSKÄYTTÖÖN! TUNTURI OY LTD:N MYÖNTÄMÄ TAKUU KATTAI VAIN NÄISSÄ KÄYTTÖYMPÄRISTÖISSÄ ILMENNEET VIAT TAI PUUTTEET. TAKUU EI KORVAA VAHINKOJA, JOTKA OVAT AIHEUTUNEET TÄSSÄ OHJEKIRJASSA MAINITTUJEN ASENNUS-, SÄÄTÖ- TAI HUOLTO-OHJEIDEN LAIMINLYÖNNEISTÄ!

Tekstissä mainitut kuvat löydät takakannen kääntölehdeltä.

Ennen kuin kytket juoksumaton virtalähteeseen tarkista laitteen tyyppikilvestä (juoksumaton etureunassa, verkkokytkimen vieressä) jännitteen sopivuus. Laite toimii 230 V jännitteellä. Laitteen virran kulutus on maksimissaan 10 A. Laitteen saa kytkeä vain maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkojohtoja juoksumaton kytkennässä virtalähteeseen.

Virtalähteet, joiden jännitevaihtelu on suurempi kuin 5 % voivat johtaa juoksumaton virheelliseen toimintaan tai vahingoittaa juoksumaton elektroniikkaa. Mikäli laite kytketään tässä ohjekirjassa annettujen ohjeiden vastaisesti, laitteen takuu raukeaa.

- * Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- * **Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Annettuja huolto-ohjeita on noudatettava.**
- * Älä käytä laitetta ilman että kaikki katteet ja suojukset ovat omilla paikoillaan.
- * Asennus- ja huoltotöitä tehtäessä verkkokytkimen on oltava pois päältä ja verkkopistokkeen irti pistorasiasta.
- * Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.
- * Älä siirrä laitetta koskaan verkkojohdosta vetämällä.
- * Käytä juoksumattoa vain sisätiloissa.
- * Sijoita juoksumatto tasaiselle ja suojatulle alustalle. Valitse laitteen sijoituspaikka siten, että laitteen eteen ja sivuille jää vähintään 60 cm ja taakse 120 cm vapaata tilaa.
- * Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa juoksumaton oikeassa käytössä.
- * Laitteen verkkojohto on varustettu maadoitetuilla liittimellä ja pistokkeella. Mahdollisia muutoksia pistorasiaan tai verkkojohdon pistokkeisiin saa tehdä vain henkilö, joka on perehtynyt sähkömekaanisten laitteiden huoltotöihin ja hänellä on ko. maan (tai vastaavan) lakien edellyttämä lupa suorittaa huolto- ja korjaustöitä.
- * Silikonin käyttö laitteen voiteluun on ehdottomasti kiellettyä.

TÄRKEÄÄ!

- * **Varmistuta terveydentilasi lääkärillä ennen harjoittelun aloittamista.**
- * Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- * Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- * Ota tukea käsituesta aina kun nouse matolle tai siltä pois ja aina kun vaihdat maton nopeutta kesken juoksun. Liikkuvalta matolta ei saa hypätä!
- * Pidä kätesi kaukana liikkuvasta matosta. Pidä laitteen alusta aina tyhjänä äläkä työnnä sinne käsiäsi tai jalkojasi tai mitään esineitä.
- * Käytä harjoitellessasi sopivaa vaatetusta ja asianmukaisia jalkineita. Varmista, että kengännauhasi ovat harjoittelussa aina kunnolla solmitut. Mikäli mahdollista käytä vain sisäkäyttöön tarkoitettuja urheilujalkineita. Ulkojalkineisiin tarttuneet pienet kivet, hiekka ja sora saattavat aiheuttaa juoksumaton tarpeetonta kulumista tai muuta vahinkoa.
- * **Muista aina kiinnittää turva-avaimen naru pidikkeen avulla vaatetukseesi, esim. kaulukseen tai rintapieleen, jotta turva-avain irtoaa paikaltaan ja matto pysähtyy tarvittaessa.**
- * Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta hölkkää tai kävelyä). Muista myös venytellä.
- * **Laitteen ehdoton enimmäiskäyttöpaino on 110 kg.**

ASENNUS

Varmista, että pakkaus sisältää seuraavat osat (**kuva 1**):

A	Mittari
B	Turva-avain pidikkeeseen (+ 1 kpl vara-avain)
C	Verkkojohto
D	Vasen käsituki
E	Käsituen suojakotelo
F	Oikea käsituki, johon on kiinnitetty mittaripidike
G	Runko Asennustarvikepussi:
H	2 kpl M8x80 mm kuusiokoloruuveja
I	2 kpl aluslaattoja
J	1 kpl valkoinen muovitulppa
K	2 kpl muovisia johtopidikkeitä 6 mm kuusiokoloavain 10/11 kiintoavain T-Lube-pakkaus

Tämän ohjeen lopussa on varaosalista. Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero.

Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Kokoa laite toimintakuntoon seuraavasti:

KÄSITUET

TÄRKEÄÄ! Asentaessasi sekä oikeata että vasenta käsitukea, kiristä käsitukien kiinnitysruuvit vasta kun molemmat käsituet on kokonaisuudessaan asennettu paikoilleen.

Irrota oikeanpuolimmaisen käsitukiputken alapäähän teipattu silikaattipussi, joka tarkoitus on imeä kosteutta kuljetuksen ja varastoinnin aikana.

Aseta oikeanpuolimmainen käsitukiputki paikalleen etutelan oikealle puolelle ja kiinnitä se huolellisesti kuusiokoloruuvien ja aluslaatan avulla. Paina kiinnityksen jälkeen valkoinen muovitulppa käsitukiputken päähän (**kuva 2**).

Kiinnitä vasemman käsitukiputken alapää rungon sivukiskoon kuusiokoloruuvien ja laatan avulla (**kuva 3**). Tarvittaessa kallista laite kyljelleen toisen henkilön avustamana. Asenna käsitukiputken suojakotelo paikalleen painamalla se käsituen alapään päälle.

TÄRKEÄÄ! Varmista, ettei nostomekanismin kaasujousen kaapeli jää puristuksiin tai ylimääräisille kierteille.

Työnnä vasemmanpuoleisen käsitukiputken yläpää oikean käsituen päässä olevan mittaripidikkeen sisään. Kun vasemman ja oikean käsitukiputken päät koskettavat toisiaan, kiristä mittaripidikkeen pohjaan asennetut kuusio-koloruuvit varmistaen samalla, että käsitukiputket pysyvät yhdessä (**kuva 4**).

TÄRKEÄÄ! Varo vahingoittamasta käsitukiputken sisä-puolella kulkevaa nauhakaapelia yhdistäessäsi käsitukia ja kiristäessäsi mittaripidikkeen ruuveja.

MITTARIKAAPELI

Liitä oikeanpuoleisen käsitukiputken sisältä tuleva nauhakaapeli juoksumaton oikeasta sivukatteesta tulevaan nauhakaapeliin. Pujota yhdistetty kaapeli sivukatteen aukosta sisään ja paina läpivientisuoja paikalleen aukon päälle, jottei kaapeli vahingoittuisi laitetta käytettäessä (**kuva 5**).

KAASUJOUSI

Käännä juoksumatto oikealla kyljelleen ja pujota kaasujousen kaapeli tukijalan yläpuolelta (**kuva 6**) ja työnnä kaapelin sisältä tulevan vaijerin pää kaasujousen vapautinmekanismissa olevan liitinholkin läpi (**kuva 7**). Säädä vaijerin pituutta kiertämällä kaapelissa oleva säätöruuvi pohjaan asti. Varmista, että kaapelin reuna on säätöruuvien sisällä eikä sen ulkopuolella.

Paina vaijerin pää paikalleen mustassa venttiilisaranaassa olevaan loveen. Venttiilisarana säätää kaasujousen toimintaa. Tarvittaessa paina saranan leukoja yhteen, jotta saat vaijerin pään paikalleen. Lukitse vaijerin säätö kiristämällä kaapelissa oleva lukitusmutteri kiintoavaimella.

Kiinnitä laitteen mukana toimitetut muoviset johtopidikkeet juoksumaton vasemman alareunan alle ja paina kaasujousen kaapeli pidikkeisiin (**ks. nuoli, kuva 6**).

Nosta juoksumatto takaisin pystyasentoon ja kokeile nostomekanismin toimintaa seuraavasti: asetu seisomaan juoksumaton takaosaan. Paina vasemmanpuoleisessa sivukatteessa olevaa kaltevuuskulman säätövipua eteenpäin. Juoksumaton takaosa painuu vähitellen alaspäin, jolloin kaltevuuskulma kasvaa. Vastavasti kun asetut seisomaan juoksumaton etuosaan ja painat kaltevuuskulman säätövipua eteenpäin, juoksumaton takaosa nousee vähitellen ylöspäin, jolloin kaltevuuskulma pienenee.

Jos nostomekanismi ei toimi edellä kuvatulla tavalla, vaan matto painuu esim. automaattisesti aina ala-asentoon, käännä laite uudelleen kyljelleen, avaa kaasujousen säätömekanismin lukitusmutteri ja kiristä kaasujousen vaijerin säätöruuvia edelleen, kunnes kaasujousen säätö toimii toivotulla tavalla. Lukitse vaijerin säätö kiristämällä lukitusmutteri.

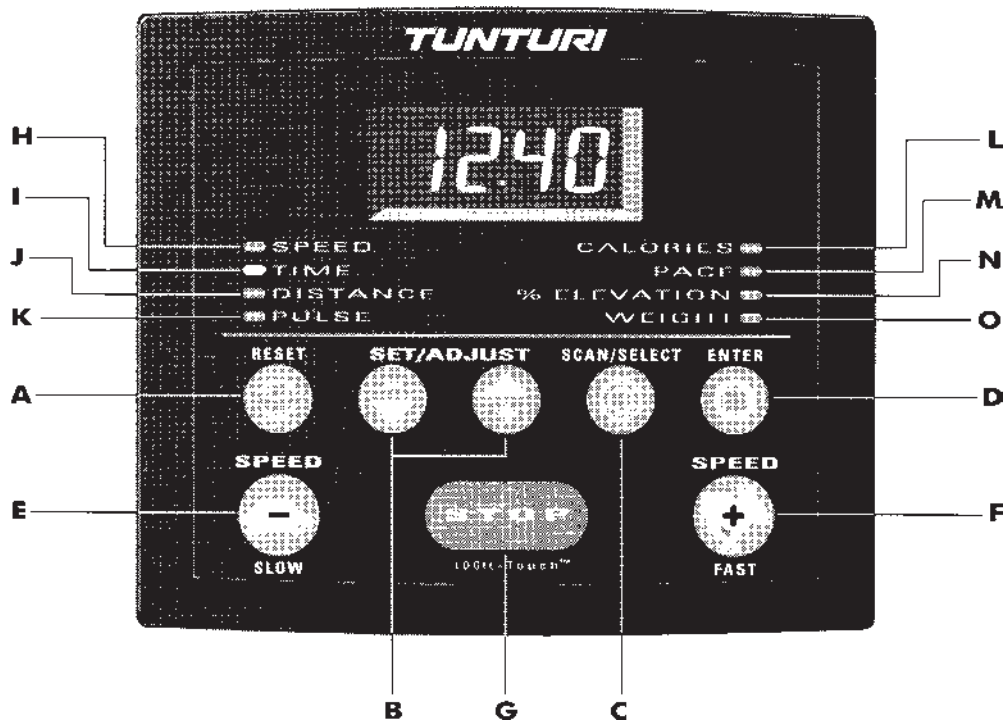
MITTARI

Liitä mittaripidikkeen sisältä tuleva nauhakaapeli ja sykejohto mittarin taustapuolella oleviin liittimiin ja työnnä johdot mittaripidikkeen sisälle. Työnnä mittari varovasti paikalleen mittaripidikkeeseen (**kuva 8**). **TÄRKEÄÄ!** Varo, etteivät nauhakaapeli ja johto jää puristuksiin. Poista suojakalvo näppäimistön päältä.

VIRTAJOHTO

Kiinnitä verkkojohdon liitin juoksumaton oikeassa etureunassa, verkkokytkimen vieressä olevaan pistokkeeseen.

Ennen kuin kytket juoksumaton virtalähteeseen tarkista juoksumaton etureunassa, verkkokytkimen vieressä olevasta tyyppikilvestä jännitteen sopivuus (230 V).



MITTARI

A. RESET

Juoksumaton ollessa käytössä: painamalla RESET-näppäintä voit nollata kumuloituneen ajan, matkan ja energian.

Juoksumaton ollessa pysähdyksissä: painamalla RESET-näppäintä voit palauttaa mittarin "asetta käyttäjäpaino" -toimintoon, jolloin voit joko asettaa painosi kiloina mittarille nuolinäppäimien ja ENTER-näppäimen avulla tai hyväksyä painon oletusarvon ja painaa suoraan ENTER-näppäintä päästäksesi etenemään.

B. NUOLINÄPPÄIMET (SET/ADJUST)

Nuolinäppäimien avulla voit asettaa painotietosi kiloina tai paunoina energiankulutuksen laskemista varten. Lisäksi nuolinäppäimiä käytetään myös käyttäjäasetustoiminnossa.

C. SCAN/SELECT

SCAN/SELECT-näppäimen avulla voit kytkeä päälle automaattisen näyttöjen vuorottelun tai valita tietyn näytön.

D. ENTER

ENTER-näppäimen avulla voit hyväksyä asettamasi käyttäjäpainon. Näppäintä käytetään myös käyttäjäasetustoiminnossa.

E. KILPIKONNA (SPEED / SLOW)

Painamalla KILPIKONNA-näppäintä voit vähentää maton nopeutta 0.1 km/h-portain.

F. JÄNIS (SPEED / FAST)

Painamalla JÄNIS-näppäintä voit lisätä maton nopeutta 0.1 km/h-portain.

G. STOP

Painamalla STOP-näppäintä kertaalleen matto pysähtyy. Karttuneet arvot sekä käytetty nopeus ja kaltevuuskulma säilyvät mittarin muistissa 1-5 minuuttia (riippuen käyttäjä-

asetustoiminnossa valitsemastasi ajasta), jolloin jatkaessasi harjoittelua arvojen laskenta jatkuu karttuneista ja käytetyistä arvoista.

Kun painat STOP-näppäintä toistamiseen tai jos muistiaika on kulunut umpeen, mittari näyttää edelleen harjoituksen aikana karttuneita arvoja, mutta harjoittelun jatkaminen samoista arvoista ei ole enää mahdollista.

H. SPEED (NOPEUS)

Näyttää maton nopeutta joko kilometreinä tunnissa (1.5-13.0 km/h) tai mailleina tunnissa (1-8 mph).

I. TIME (AIKA)

Näyttää kulunutta aikaa minuutteina ja sekunteina (00.00-99.59) sekunnin portain.

J. PULSE (SYKE)

Näyttää sykettä.

K. DISTANCE (MATKA)

Näyttää karttunutta matkaa kilometreinä tai mailleina (00.0-99.9).

L. CALORIES (ENERGIANKULUTUS)

Näyttää arvioitua energiankulutusmäärää kilokaloreina (0-999 kcal) harjoituksen aikana. Tässä mittarissa energiankulutus lasketaan käyttäjäpainon, ajan, nopeuden ja kaltevuuskulman perusteella. Koska eri ihmisten kyky tuottaa energiaa vaihtelee, energiankulutusnäyttö on suuntaantava arvio todellisesta kulutuksesta.

M. PACE (KILOMETRI- TAI MAILIAIKA)

Näyttää kilometriin tai mailiin kuluvaan aikaan kulloinkin valitun nopeuden perusteella.

N. % ELEVATION (KALTEVUUSKULMA)

Näyttää valittua kaltevuuskulmaa prosentteina (0-8 %).

O. WEIGHT (KÄYTTÄJÄPAINO)

Näyttää asetettua käyttäjäpainoa.

KÄYTTÖ

Kytke virta päälle juoksumaton etureunassa olevasta virta-kytkimestä. Kun virta kytketään päälle, mittari on "käyttäjät-painon asetus" -toiminnon kohdalla.

TURVA-AVAIN

Juoksumatto on varustettu turva-avaimella. Kiinnitä turva-avaimen naru pidikkeen avulla vaatetukseesi, esim. kaulukseen tai rintapieleen, ja työnnä turva-avain mittarin alareunassa olevaan loveen. Matto pysähtyy välittömästi kun turva-avain irtoaa paikaltaan juoksumaton mittarin alareunasta (kuva 8).

TÄRKEÄÄ! Juoksumatto ei toimi ellei turva-avainta ole asetettu paikalleen!

KÄYTTÄJÄPAINON ASETUS

1. Merkkivalo WEIGHT-tekstin vieressä vilkkuu ja mittarin näytössä on viimeksi asetettu painoarvo.
2. Aseta painosi mittarille nuolinäppäimien avulla.
3. Hyväksy asettamasi tieto ENTER-näppäimellä.
4. Valomerkki siirtyy SPEED-tekstin kohdalle ja mittarin näyttö näyttää "0.0"-nopeutta.

KÄYTTÄJÄASETUSTOIMINTO

Tämä juoksumatto on varustettu käyttäjäasetustoiminnolla, joka mahdollistaa metristen (km, km/h, kg) tai englantilaisten yksiköiden (maili, mph, pauna) valinnan, äänimerkin päälle-tai poiskytkemisen sekä tietyn ajan valinnan, jonka ajan haluat karttuneiden harjoitusarvojen säilyvän mittarin muistissa harjoittelun jatkamista varten, kun joudut esim. keskeyttämään harjoittelun.

1. Paina ja pidä STOP-näppäintä alaspainettuna kun painat samalla SCAN/SELECT-näppäintä (mittari on oltava "käyttäjät-painon asetus"-toiminnon kohdalla).
2. Mittarin näyttöön ilmestyy joko teksti "EngL" (= englantilaiset yksiköt) tai "ISo" (= metriset yksiköt). Valitse haluamasi yksiköt nuolinäppäimien avulla.
3. Paina SCAN/SELECT-näppäintä uudelleen. Mittarin näyttöön ilmestyy teksti "Aud 1" (= äänimerkki päällä) tai "Aud 0" (= äänimerkki pois päältä). Valitse haluamasi toiminto nuolinäppäimillä.
4. Paina SCAN/SELECT-näppäintä uudelleen. Mittarin näyttöön ilmestyy "to 1", "to 2", "to 3", "to 4" tai "to 5" (to = time out = muistiaika). Valitse haluamasi muistiaika nuolinäppäimillä. Jos valitset esim. "to 4", jatkaessasi harjoittelua seuraavan neljän minuutin aikana mittari jatkaa arvojen laskemista karttuneista arvoista.

5. Paina lopuksi ENTER-näppäintä, jolloin mittari palautuu "käyttäjät-painon asetus"-toimintoon.

SYKEMITTAUS

Mittariin valmiiksi asennetun sykevastaanottimen ansiosta laite on yhteensopiva käytettäväksi useimpien langattomien sykellähettimien kanssa, joita myydään lisävarusteena.

Langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydäimestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille, on todettu luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi. Mikäli haluat lisätietoja langattomasta sykkeenmittauksesta tai hankkia sykellähettimen, ota yhteys juoksumaton myyjään.

SYKELÄHETTIMEN KÄYTTÖ

Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähettimessä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähettintä ohuen paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta.

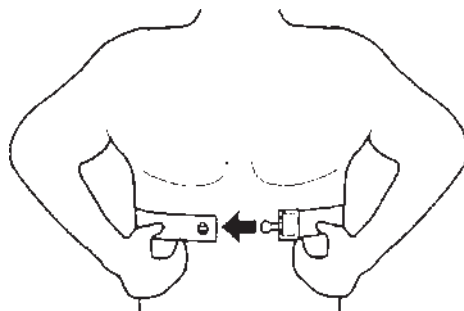
Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintakehän alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa harjoittelun aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu.

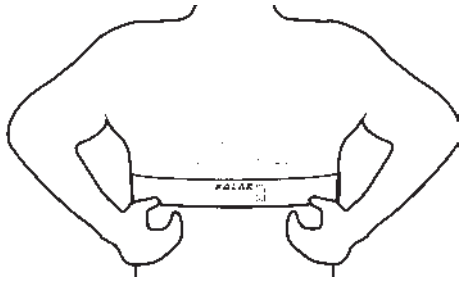
TÄRKEÄÄ! Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmitä iholla kehon lämpöiseksi, jotta langaton sykkeenmittaus toimisi luotettavasti.

Sykellähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Sykearvo näkyy mittarin näytössä, kun merkkivalo palaa PULSE-toiminnon kohdalla. Merkkivalo vilkkuu sydämen lyöntien tahdissa.

TÄRKEÄÄ! Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m.

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.





HARJOITTELUN ALOITTAMINEN

Ota tukea käsituesta aina kun nouset matolle tai siltä pois ja aina kun vaihdat maton nopeutta kesken juoksun. Liikkuvalta matolta ei saa hypätä!

TÄRKEÄÄ! Asetu seisomaan hajareisin juoksumaton reunalevyille. Älä käynnistä laitetta matolla seisten.

Paina JÄNIS-näppäintä. Matto lähtee pyörimään 1.5 km/h-nopeudella. Astu matolle pitäen kiinni käsituista. Lisää nopeutta tarvittaessa JÄNIS-näppäintä painamalla kunnes saavutat haluamasi nopeuden. Hidasta maton nopeutta painamalla KILPIKONNA-näppäintä.

TÄRKEÄÄ! Älä astu matolle, jos sen nopeus on suurempi kuin 1.5 km/h.

Tarkista, että matto kulkee suorassa ja riittäväällä kireydellä.

KALTEVUUSKULMA

Säädä kaltevuutta vain kun maton nopeus on nolla. Varmista, että turva-avain on paikallaan ja virta kytketty päälle.

SUURENTAMINEN

Kun nopeus on nollassa, asetu seisomaan juoksumaton takaosaan. Paina vasemmanpuoleisessa sivukaiteessa olevaa kaltevuuskulman säätövipua eteenpäin. Juoksumaton takaosa painuu vähitellen alaspäin, jolloin kaltevuuskulma kasvaa. Päästä irti säätövipusta kun juoksumatto on haluamassasi kulmassa. Jatka harjoittelua normaalisti.

PIENENTÄMINEN

Kun nopeus on nollassa, asetu seisomaan juoksumaton etuosaan (tarvittaessa nouse pois matolta). Paina kaltevuuskulman säätövipua eteenpäin. Juoksumaton takaosa nousee vähitellen ylöspäin, jolloin kaltevuuskulma pienenee. Päästä irti säätövipusta kun juoksumatto on haluamassasi kulmassa. Jatka harjoittelua normaalisti.

HARJOITTELUN KESKEYTTÄMINEN

Jos haluat keskeyttää harjoittelun hetkeksi, paina STOP-näppäintä kertaalleen. Matto pysähtyy. Harjoituksen aikana karttuneet ja käytetyt arvot pysyvät mittarin muistissa valitun ajan, jolloin jatkaessasi harjoittelua tuon valitun ajan sisällä mittari jatkaa arvojen laskemista karttuneista arvoista ylöspäin. Kun haluat jatkaa harjoittelua, paina JÄNIS-näppäintä, jolloin matto jatkaa pyörimistä samalla nopeudella kuin ennen keskeyttämistä. Ajan, matkan ja energiankulutuksen laskenta jatkuu myös aiemmin kertyneistä arvoista ylöspäin.

Jos muistiaika ehtii kulua umpeen ennen kuin jatkat harjoittelua, karttuneet arvot jäävät mittarin muistiin, mutta harjoittelun jatkaminen samoista arvoista ei ole enää mahdollista. Arvot palaavat nolnaan, jos painat RESET- tai ENTER-näppäimiä.

TÄRKEÄÄ! Muista jättää turva-avain paikalleen kun keskeytät harjoittelun. Muussa tapauksessa harjoittelun jatkaminen karttuneista ja käytetyistä arvoista ei ole mahdollista.

HARJOITTELUN LOPETTAMINEN

Tartu käsituikiin ja vähennä nopeus 0.0 km/h painamalla KILPIKONNA-näppäintä tai pysäytä matto painamalla STOP-näppäintä.

- * Estääksesi lihasten kipeytymisen päätä jokainen harjoituskerta loppuverryttelyllä (hidasta hölkkää tai kävelyä). Muista myös venytellä.
- * Kytke virta pois päältä juoksumaton etureunassa olevasta kytkimestä.
- * Älä jätä turva-avainta paikalleen kun et harjoittele juoksumatolla.
- * Irrota verkkojohto sekä virtalähteestä että juoksumatosta ja säilytä verkkojohto lasten ulottumattomissa, poissa kulkuväyliltä.
- * Puhdista laite tarvittaessa hiestä hieman kostealla liinalla tai pyyhkeellä. Älä käytä liuottimia.

SÄÄDÖT

Tarkkaile maton kulkua harjoittelusi aikana ja suorita alla esitetyt säätötoimet aina välittömästi, kun huomaat niihin tarvetta.

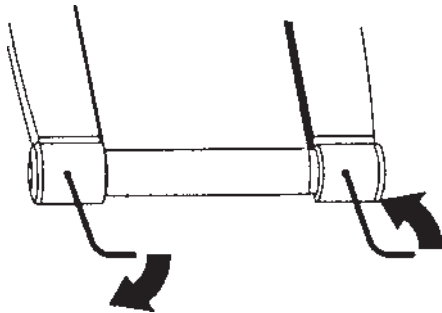
MATON KESKITTÄMINEN

Harjoittelun aikana maton tulisi kulkea laitteen keskellä. Yleensä jos juoksumatto on sijoitettu tasaiselle alustalle ja maton kireys on oikea, keskittämistä ei tarvita. Erilaisista juoksutyyleistä johtuen (esim. harjoittelijan epätasainen painonjakauma) matto saattaa kuitenkin lähteä siirtymään kohti laitteen toista reunaa. Toimi silloin seuraavasti:

1. Kytke virta päälle juoksumaton etureunassa olevasta kytkimestä ja säädä juoksumaton nopeudeksi 5 km/h.

2. Jos matto siirtyy kohti laitteen vasenta reunaa, käännä juoksumaton takareunassa olevaa vasemmanpuoleista säätöruuvia kuusiokoloruuvilla 1/8 kierrosta myötäpäivään ja oikeanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta vastapäivään.
TÄRKEÄÄ! Jo 1/8 kierroksen säätö vaikuttaa maton kulkuun, joten maton keskittäminen on syytä suorittaa kiertämällä ruuveja vain vähän kerrallaan.

3. Jos taas matto siirtyy kohti laitteen oikeaa reunaa, käännä oikeanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta myötäpäivään ja vasemmanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta vastapäivään.



4. Mikäli matto pysyy keskellä, säätö on riittävä, mutta jos matto jatkaa edelleen kulkemistaan kohti laitteen toista reunaa, jatka asteittaista säätämistä kunnes matto kulkee suorassa.

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

MATON KIREYDEN SÄÄTÖ

Matto pitää kiristää, jos se normaalikäytössä alkaa luistaa etutelallaan. Pidä matto kuitenkin niin löysällä kuin mahdollista! Maton kireyden säätö suoritetaan samoista ruuveista kuin keskittäminen.

1. Kytke virta päälle juoksumaton etureunassa olevasta kytkimestä ja säädä juoksumaton nopeudeksi 5 km/h.
2. Kierrä molempia säätöruuveja kuusiokoloavaimella myötäpäivään yhtä paljon, n. 1/8 kierrosta.
3. Yritä hidastaa maton kulkua kävelemällä jarruttaen (ikään kuin kulkisit alamäkeen).
TÄRKEÄÄ! Hyvin voimakkaasti jarrutettaessa matto saa luistaa.
4. Mikäli matto luistaa edelleen, kierrä vielä 1/8 kierrosta ja toista kokeilu.

HUOLTO

Tarkista aika ajoin kiinnitysruuvien ja muttereiden kireys. Vältä ylikiristämistä.

MATON PUHDISTUS JA TARKASTUS

Kytke virta pois ja irrota verkkojohto sekä virtalähteestä että juoksumatosta. Käännä laite kyljelleen toisen reunalevyn varaan. Puhdista maton sisäpinta karkealla harjalla. Älä käytä liuottimia. Pyöritä mattoa kädellä, jotta saat puhdistettua maton koko sisäpinnan. Löysää tarvittaessa maton kireydensäätöruuveja. Nosta laite takaisin pystyasentoon. Jos maton reunat ovat kuluneet, tarkista että matto kulkee suorassa.

LAITTEEN PUHDISTUS

Puhdista käsitetut ja mittari pölystä ja liasta hieman kostealla liinalla tai pyyhkeellä. Älä käytä liuottimia.

Puhdista juoksumaton rungon näkyvät osat (matto, pohjalevy, reunalevyt jne.) pienisuuttimisella imurilla säännöllisin väliajoin. Kääntämällä laitteen toisen reunalevyn varaan voit imuroida myös laitteen alapuolelta.

Puhdista juoksumaton molemmat telat kerran vuodessa seuraavasti: löysää telan molempia säätöruuveja ja puhdista tela karkealla harjalla. Kiristä säätöruuvit ja tarkista, että matto kulkee suorassa ja riittävällä kireydellä.

POHJALEVYN HUOLTOVOITELU

TÄRKEÄÄ! Huoltovoitelu on juoksumaton huoltotoimenpiteistä tärkein. Tarkista ennen juoksumaton käyttöönottoa sekä 50 käyttötunnin välein että maton ja pohjalevyn väli on voiteluaineesta kostea. Huoltovoitelu on välttämätön aina, kun huomaat joko juoksumaton kitkan selkeästi kasvaneen tai moottorin kuumenevan. Riittämätön voitelu johtaa maton, pohjalevyn sekä moottorin kulumiseen ja rikkoutumiseen.

Lisävoitelun tarve on pitkälti riippuvainen käyttäjän painosta sekä juoksu-tyylistä: suuri käyttäjäpaino sekä maton hiljainen käyttönopeus ovat tekijöitä, jotka rasittavat laitetta eniten ja siten vaativat erityistä huomiota huoltovoiteluun. Käytä juoksumattosi voiteluun ainoastaan laitteen mukana saamaasi T-Lube voiteluainetta. Käännä laitteen myyjän puoleen lisävoiteluaineen hankkimiseksi.

TÄRKEÄÄ! Pohjalevyn voitelu silikonilla on ehdottomasti kiellettyä.

Suorita huoltovoitelu seuraavasti:

1. Anna maton pyöriä 5 km/h.
2. Suihkuta T-Lubea 5 sekunnin ajan suoraan maton sisäpinnalle.
3. Varmista katsomalla, että maton sisäpinnalla on noin 20 cm levyinen alue kostunut voiteluaineesta koko maton pituudelta. Laite on välittömästi käyttövalmis.

VIKAKOODIT

Tiettyjen laitteen elektroniikkaan liittyvien vikojen varalta laitteeseen on rakennettu viantunnistuskoodit kyseisten vikojen nopean tunnistamisen ja korjaamisen mahdollistamiseksi. Viantunnistuskoodit auttavat tunnistamaan todennäköisimpiä, pitkäaikaisen käytön seurauksena ilmeneviä vikoja. Tällöin mittarin näytölle ilmestyy jokin seuraavista vikakoodista.

KOODI SELITYS

E 1	Nopeusanturi ei tunnista maton liikkumista
E 4	Vika nostomekanismissa tai -anturoinnissa
E 7	Ohjelmistovika
E 8	Maton pyörimisnopeus ylittää asetetun nopeuden

Mikäli jokin virhekoodi ilmestyy mittarin näytölle tai laitteen käytössä ilmenee muita häiriöitä, toimi seuraavasti:

1. Katkaise virta laitteen virtakytkimestä minuutin ajaksi ja käynnistä laite uudestaan.
2. Varmista, että turva-avain on paikoillaan.
3. Varmista, että verkkojohdon liitin on paikoillaan.
4. Varmista, että laitteen huoltovoitelu on riittävä.
5. Mikäli edellämainitut toimenpiteet eivät poista vikakoodia mittarin näytöltä, ota yhteys laitteen myyjään. Muista aina ilmoittaa sekä ko. vikakoodi että laitteen sarjanumero.

tEtH Turva-avainta ei ole asetettu kunnolla paikalleen

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on kuitenkin monesti turhaa, koska vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

KUMULOITUNEET ARVOT

Juoksumaton kokonaiskäyttötunnit ja matolla juostu kokonaismatka tallettavat automaattisesti mittarin muistiin. Mikäli haluat tarkistaa laitteen kokonaisarvot esim. huolto-toimenpiteiden yhteydessä, toimi seuraavasti:

1. Pidä STOP-näppäintä alaspainettuna samalla kun painat SCAN/SELECT-näppäintä (mittarin on oltava "käyttäjätasoinen asetus" -toiminnon kohdalla). Mittari on nyt käyttäjäasetustoiminnossa.
2. Paina STOP-näppäin uudelleen alas ja paina samalla ensin SCAN/SELECT-näppäintä ja sitten ENTER-näppäintä.
3. Näyttö ilmoittaa kokonaiskäyttöajan, kokonaismatkan sekä juoksumaton ohjelmistoversion.
4. Poistuaksesi kokonaisarvonäytöistä paina ENTER-näppäintä kahdesti.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Juoksumattoa on helppo siirtää sen alapuolella olevien kuljetuspyörien varassa. Ennen laitteen siirtämistä, varmista, että verkkojohto on irrotettu sekä virtalähteestä että juoksumatosta. Nosta juoksumattoa takaosastaan ja siirrä se pyörien varassa työntäen.

TÄRKEÄÄ! Matto on tarvittaessa keskitettävä laitteen kuljetuksen tai siirtämisen jälkeen.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna. Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.

TEKNISET TIEDOT

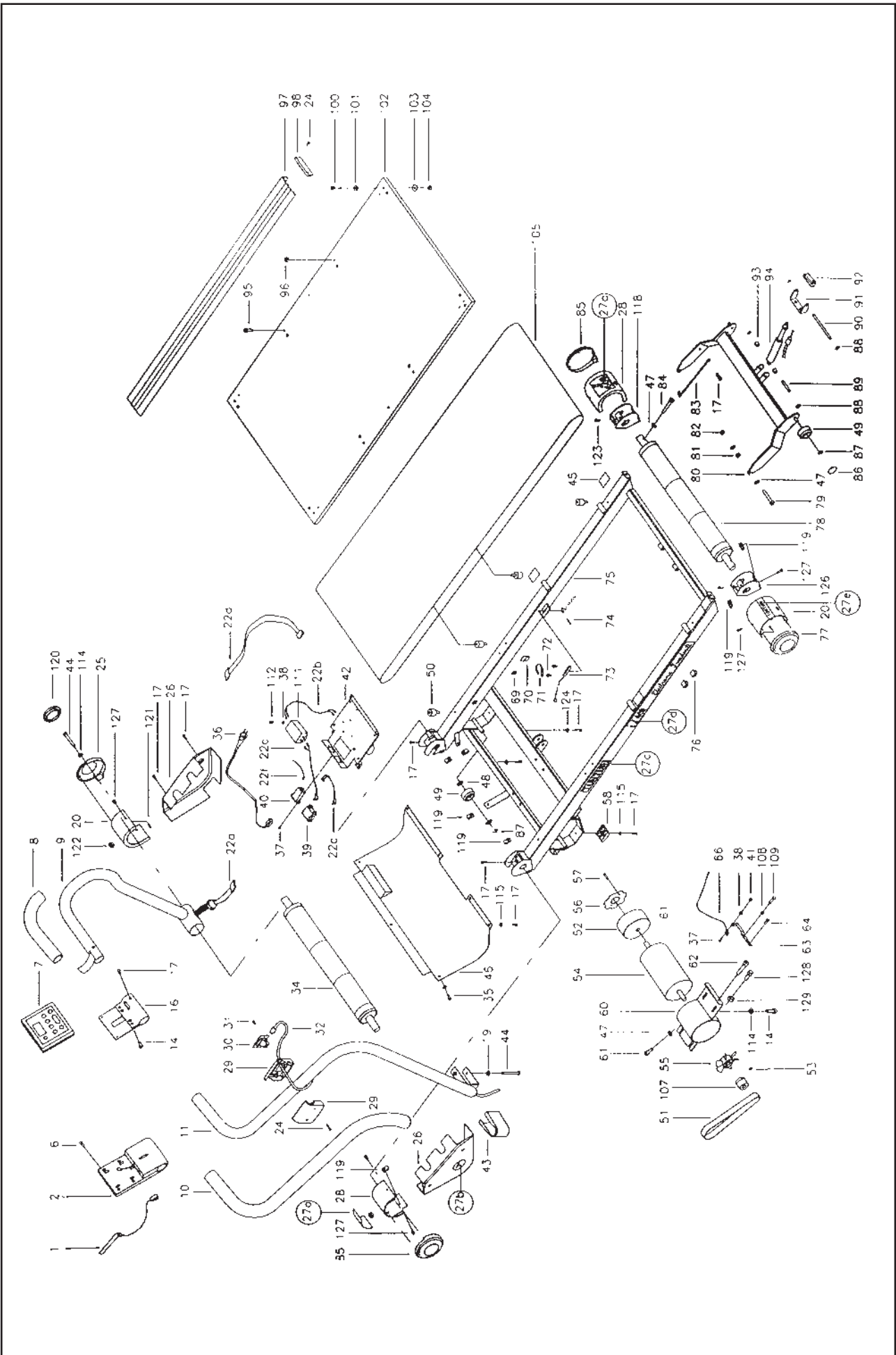
Pituus	150 cm
Korkeus	125 cm
Leveys	90 cm
Paino	65 kg
Juoksupinta-ala	135 x 44 cm
Nopeus	1.5-13 km/h / 1-8 mph
Kaltevuuden säätö	0-8 %
Moottori	1,5 HP (jatkuva teho)
Välitysmekanismi	Hihnavälitys
Runkomateriaali	Hitsattua terästä, pulverimaalattu
Maksimikäyttöpaino	110 kg

Tunturi-laitteet on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EMC-direktiivin. Tuotteet on varustettu tämän mukaisesti CE-tarralla.

Tunturi-juoksumatot täyttävät DIN-tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (DIN 32933-1+3).

TÄRKEÄÄ! Annettuja ohjeita laitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet kyseisten ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteeseen tehdään muutoksia joita Tunturi Oy Ltd ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, laitteen takuu raukeaa eikä laitetta saa käyttää.

Oikeudet muutoksiin pidätetään.



Ref. no	Part no.	
1	403 4019	A
2	503 4013	A
6	3,5x13 DIN 7981	C
7	233 4006	E
-	173 4022	F
8	213 4004 R	A
9	203 4010 R (+ 8)	C
10	213 4003 L	A
11	203 4001 L (+10)	C
14	M8x20 DIN 912	C
16	503 4007	C
17	M5x14 DIN 7500C	C
19*	M8 DIN 127B	C
20	173 4028 R	A
22	403 4009 (+ 22a - 22d)	E
24	KB 40x16 WN-1442	C
25	173 4025 R	A
26	173 4030 L	A
27	423 4023 (+ 27a - 27e)	A
28	173 4029 front L, rear R	A
29	173 4017	A
30	533 4012	A
31	KB 30x8 WN-1441	C
32	223 4001	C
34	523 4015	C
35	M5X12 DIN 7985	C
36	403 4024, EUR	E
-	403 4061, GB	E
-	403 4062, SUI	E
-	403 4063, ISR	E
-	403 4064, AUS	E
37	M3x8 DIN 966 A4	C
38	M4 DIN 127B	C
39	403 470	E
40	403 4016	E
41	M3 DIN 934	C
42	403 4020	E
43*	173 4016	A
44*	M8x80 DIN 912	C
45	533 4010	D
46	173 4033	A
47	62 0817 20	C
48	12x18x1 DIN 988	C
49	533 4005	A
50	533 4008	C/D
51	443 4007	D
52	303 4004	C
53	M6x8 DIN 916	C
54	813 4014	C
	(+ 47,52,53-57,60,61,107,128,129)	
55	303 4005	A
56	263 4002	C
57	M4x8 DIN 7500	C
58	533 4006 (+ 115)	A
60	153 4002	C
61	5/16"x1/2" DIN 933	C
62	M8x45 DIN 912	C
63	503 4010	C
64	M5x8 DIN 7985 A4	C
66	403 4017	E
69	503 125 89	A
70	503 420	A
71	501 104 74	A
72	M2x5 DIN 7985	C
73	403 4018	E
74	2x10 DIN 94	C

Ref. no	Part no.	
75	103 4013	C
76*	503 1014	A
77	173 4027 L	A
78	523 4017	C
79	M8x65 DIN 912	C
80	103 4007	C
81	533 4015	C
82	M8 DIN 985	C
83	373 4001	C
84	M8x50 DIN 912	C
85	173 4026 front L, rear R	A
86	533 4018	A
87	672 001	C
88	M8 DIN 471	C
89	343 4003	C
90	343 4002	C
91	503 4011	C
92	533 4011	A
93	72 0912 014 1	C
94	163 4001	C
95	M8x25 DIN 7984	C
96	M8 DIN 936	C
97	433 4008	A
98	533 4009	A
100	M6x30 DIN 7991	C
101	653 4004	C
102	433 4015	F
103	62 0624 10	C
104	M6 DIN 934	C
105	443 4003	A
107	263 4003	C
108	M5 DIN 934	C
109	M5x16 DIN 84	C
111	403 4033	E
112	M4x6 DIN 7500-C	C
114*	652 133 74	C
115	M5 DIN 9021	C
117	103 4012	C
118	103 4017	C
119	653 1003	C
120	533 4033	A
121	KA 35x12 WN-1441	C
122	533 5005	A
123	M5x10 DIN 7985	C
124	M5 DIN 67981	C
126	103 4020	C
127	M5x12 DIN ISO 7380	C
128	M8x25 DIN 933	C
129	M8 DIN 934	C
*	553 4005 Hardware kit (+ *)	A
-	553 0009 Allen key 6mm	C
-	556 024 00 Open end wrench	C
-	563 4003 Lubricating bottle	C
-	583 4009 Owner's manual	B

List for recycling: / Index für Materialentsorgung:

A = Plastic / Kunststoff
B = Paper, Carton / Papier, Pappe
C = Metal / Metall
D = Rubber / Gummi
E = Electronics / Elektronik
F = Other / Sonstiges

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

TUNTURI[®]
THE MOTOR – *it's you.*