

J3.5F

OWNER'S MANUAL	P. 2 - 10
BETRIEBSANLEITUNG	S. 10 - 19
MODE D'EMPLOI	P. 19 - 27
MANUALE D'USO	P. 28 - 36
MANUAL DEL USUARIO	P. 36 - 44
HANDLEIDING	P. 45 - 53
BRUKSANVISNING	S. 53 - 60
KÄYTTÖOHJE	S. 61 - 68



- SERIAL NUMBER ● SERIENNUMMER
- NUMERO DE SERIE ● NÚMERO DE SERIE
- NUMERO DI SERIE ● SERIENUMMER
- SERIENNUMMER ● SARJANUMERO

www.tunturi.com

TUNTURI[®]
THE MOTOR – *it's you.*

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	2
WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI	3
EXERCISING!	3
ASSEMBLY	3
HANDRAILS	3
HORIZONTAL HANDLEBAR	4
MONITOR.....	4
POWER CORD AND GROUNDING.....	4
INSTRUCTIONS.....	4
SAFETY TETHER KEY	4
METER.....	4
FUNCTION KEYS.....	5
DISPLAYS	5
BASICS ON EXERCISING.....	5
HEART RATE	5
EXERCISING ON J3.5F TREADMILL.....	6
MANUAL EXERCISE.....	6
SETTING TARGET VALUES	6
EXERCISE PROFILES.....	7
MAINTENANCE	7
LUBRICATING THE RUNNING DECK.....	7
CLEANING THE TREADMILL	8
ALIGNING THE RUNNING BELT	8
ADJUSTING THE BELT TENSION.....	8
MALFUNCTIONS	8
ERROR CODES.....	9
PROTECTIVE CIRCUIT	9
MOVING AND STORAGE.....	9
TECHNICAL DATA.....	9

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment. Read all instructions before using this appliance. When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

WARNING

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

DANGER

To reduce the risk of electric shock:

- Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

WARNING

Connect this appliance to a properly grounded outlet only. See Grounding Instructions.

WARNING

To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

- 1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- 2) Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- 3) Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- 4) Never operate this appliance if it

has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to service center for examination and repair.

5) Keep the cord away from heated surfaces.

6) Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.

7) Never drop or insert any object into any opening.

8) Do not use outdoors.

9) Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.

10) To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.

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

- Before you start using the treadmill, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.

- J3.5F tolerates an environment measuring +10° C to +35° C. Air humidity must never exceed 90 %.

- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.

- The device must not be used by persons weighing over 110 kg (245 lbs).

- J3.5F is designed for household use only. The warranty of 24 months applies only for faults in household use

SAVE THESE INSTRUCTIONS!

WELCOME TO THE WORLD

TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well-being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high-quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at WWW.TUNTURI.COM.

ASSEMBLY

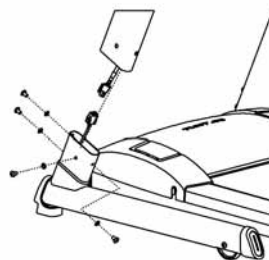
Before assembling the device, insure all parts are present:

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

The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. In case of problems contact your Tunturi dealer.

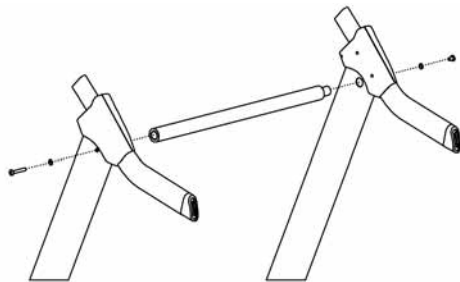
To avoid injury, you must fold up the deck prior to moving the treadmill out of the box. (see MOVING AND STORAGE)

HANDRAILS



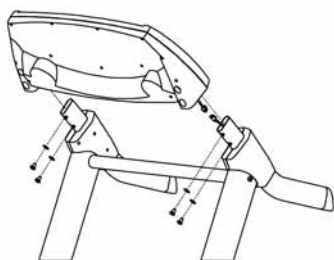
Connect the wires before you assemble the handrails. Secure each handrail with four washers and bolts. **NOTE:** the protective grease on the frame tubes. **NOTE:** Do not tighten these bolts until the horizontal handlebar and monitor have been secured.

HORIZONTAL HANDLEBAR



The horizontal handlebar (rod) is tapered on one side. Insert the tapered end of the rod into the right handrail before fitting the rod into the left side. **NOTE:** the left side is secured with the long bolt while the right side is secured with the short bolt. Do not tighten these bolts until the monitor has been secured.

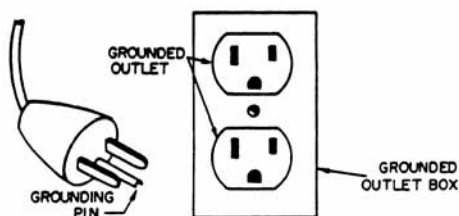
MONITOR



Connect the wires then push the monitor onto the handrails. You may have to shake the handrails from side to side to get the monitor to fit. Once you have the monitor in place, secure and tighten the bolts on the monitor. Tighten all bolts. Remove the protective film from the display.

POWER CORD AND GROUNDING

INSTRUCTIONS



Plug the socket end of the power cord into the treadmill at the left front corner. Before connecting the device to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate. The treadmill operates at 115 V/ 230 V. Turn on the power using the switch next to the socket on the treadmill. This treadmill must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with

a cord having an equipment-grounded conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Do not use extension cables when connecting the equipment to the power source.

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

If the product is for use on a nominal 115-volt circuit, it has a grounding plug that looks like the plug illustrated. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

SAFETY TETHER KEY

The treadmill cannot be used if the tether key is not properly installed on the meter; if the key is removed from its place, the treadmill will immediately stop. Insert the safety tether key into the key holder at the left side of the meter. Ensure that the clip of the safety tether key is properly attached to your clothing; as the cord tightens, make sure the clip does not detach itself from your clothing before the safety tether key disconnects from the user interface.

METER

FUNCTION KEYS

STOP

Press **STOP** and the treadmill stops. Press **STOP** after your exercise and the meter then resets and switches to its original state.

SPEED CONTROL KEYS

Hare key increases the belt speed in 0,1 km/h / mph increments, the tortoise key decreases it in 0,1 km/h increments. Pressing these keys longer makes the speed change faster. Track speed ranges from 1,0-16,0 km/h / 0,6-10 mph.

ELEVATION CONTROL KEYS

Click the elevation up key to increase elevation in 1 % increments, and the elevation down key

to decrease it in 1 % increments. Pressing these keys longer makes the speed change faster. Track elevation ranges from 0 % (horizontal) to 10 %.

SELECT

Before pressing **START**, use the **SELECT** key to set your training mode: exercise profiles P1-P5 / manual exercise with adjustable target values (time, distance, or kcal). Use the **SELECT** key to alternate between the values (energy consumption / heart rate) shown in the second display combination during the exercise.

CONTROL KEYS - / +

Use the control keys to set your target values for manual exercise or to select a preset exercise profile.

START

Starts the selected training and activates the running belt.

DISPLAYS

ELEVATION

0-10 %, 1 % increment

TIME

exercise duration at 1 second intervals (00:00-99:59)

KCAL (estimated energy consumption) / HEART RATE

0-999 kcal, 1 kcal increment / 40-240 bpm. The heart rate symbol always blinks when the meter is receiving a heart rate signal. Press the **SELECT** key to choose the desired display during the exercise.

DISTANCE

0.0-99.9 km, 0,1 km increment

SPEED

running deck speed (1,0-16,0 km/h / 0,6-10 mph), 0,1 km / mph increment

BASICS ON EXERCISING

ABOUT YOUR HEALTH

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

ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

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

- Place the treadmill on a firm, level surface. Allow 200x100 cm of clearance behind the treadmill and 100 cm on either side and in front of the treadmill.

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

ABOUT USING THE EQUIPMENT

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

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

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

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

BEGINNING AN EXERCISE SESSION

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

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

- 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!

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

FINISHING AN EXERCISE SESSION

- Never leave the safety tether key in the treadmill.

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

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

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

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

HOW TO MOTIVATE YOURSELF TO CONTINUE

In order to reach the goals you have set, you'll need to keep finding the motivation to continue so you achieve your ultimate goal: life-long health and a new quality of living.

- Set yourself realistic targets.
- Progress step-by-step according to your schedule.
- Keep a fitness diary and write down your progress.
- Change your way of exercising from time to time.
- Use your imagination.
- Learn self-discipline.

One important aspect of your training is versatility. Varying your training exercises different muscle groups and helps maintain motivation.

HEART RATE

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

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

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

BEGINNER: 50-60 % OF MAXIMUM HEART-RATE

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

TRAINER: 60-70 % OF MAXIMUM HEART-RATE

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

ACTIVE TRAINER: 70-80 % OF MAXIMUM HEART-RATE

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

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

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

EXERCISING ON J3.5F TREADMILL

To switch on the power to the treadmill, connect the power cord between the connector at the front of the treadmill and a wall socket, and then press the power switch to the on position. The switch will light up.

MANUAL EXERCISE

Once the power is turned on and the safety key is secured, you will see all values display at zero. You can preset the speed and elevation before you start training by using the speed and elevation control keys. When you press **START**, the belt starts moving after a 3-second countdown. Use the control keys to adjust the speed and elevation during the exercise. You can also start the exercise directly by pressing the **START** key. The belt starts moving after a 3-second countdown at 1.0 km/h / 0.6 mph. Press **STOP** to end your exercise.

SETTING TARGET VALUES

Press **SELECT** to display the desired target value:

1. press = preset exercise profiles, display shows P1.
2. press = target value for distance, display shows 3.0 km.

3. press = target value for energy consumption, display shows 150 calories.

4. press = target value for time, display shows 20:00 (minutes).

Press the +/- control keys to select the desired profile (P1-P5) or to set the target value for your exercise. Start the exercise by pressing the **START** key. Once the target value has been achieved, the treadmill will stop.

EXERCISE PROFILES

Tunturi has developed different preset exercise profiles in order to ensure versatile, pleasant and goal-oriented training. The shape of the different profiles is shown on the key panel of the meter. Select the desired profile:

P1 – Speed Interval (speed profile: basic interval exercise, default value set at a top speed of 10 km/h)

P2 – Weight Loss (speed profile: default value set at a top speed of 8 km/h)

P3 – Rolling Hills (elevation profile: default value set at a top elevation of 4%)

P4 – Cross Country (elevation profile: default value set at top elevation of 4%)

P5 – Hill Climb (elevation profile: default value set at a top elevation of 8 %)

Press the **SELECT** key once to choose the desired profile. The display will show **P1**. Press the +/- control keys to display the desired profile.

You can increase or decrease the default values for top speed and top elevation by using the speed and elevation control keys. The display will show the adjusted values. Any changes in top speed or elevation values will adjust the entire preset exercise profile accordingly. The edited profile will not be saved for later use. Once you have made your adjustments, press the **START** key. Time will count down from three seconds before the running belt will begin to pick up speed. Each profile is set for a thirty-minute workout with 15 two-minute long segments.

The speed profiles have pre-programmed track speed settings, but you can adjust the elevation by using the elevation control keys. The elevation profiles have pre-programmed track elevation settings, but the speed can be adjusted by using the speed control keys.

MAINTENANCE

The equipment is safe to use only when periodically maintained and inspected for faults and wear. Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. Any other servicing must be performed by an authorized service representative. Check the tightness of all fixing screws once a year. Do not overtighten. Defective components must be immediately replaced: the equipment must not be operated with any defective components.

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; increased friction is indicated by jerky movement of the belt. Insufficient lubrication will cause the belt, running deck and motor to wear out and break. The need for re-lubrication 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. The running deck requires periodic lubrication. With average usage (30 minute workout session 3 times a week), lubricate every four to six months. You may adjust the timing of the lubrication based on the intensity of the treadmill use level. To check the lubrication level, simply lift the running belt, and put your hand as far into the center of the belt as you can reach. If your hand shows signs of lubricant (some wetness), then it does not need additional lubrication. If the board feels dry and there is very little evidence of lubricant on your hand, then additional lubrication should be added as instructed:

1. Stop running belt so belt seam is located on the top and in the center of the deck.
2. Insert nozzle into spray head of lubricant can.
3. Lift running belt.
4. Position nozzle between the belt and the board approximately 200 mm (8") from the front of the treadmill.
5. Apply T-Lube from the front to the rear of the treadmill on each side of the treadmill. Try to reach the spray as far into the center of the running deck as possible.

6. The treadmill is instantly ready for use.

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

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.). To clean the underside of the treadmill, lift the running deck to the storage position.

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

ALIGNING THE RUNNING BELT

Monitor belt tracking during exercise and make adjustments as needed. The belt should run in the center of the treadmill. Alignment is not usually needed, provided

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

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

Align the belt according to the following instructions:

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

continue to operate correctly. Any damage to the belt caused by the lack of necessary adjustment will not be covered by the warranty.

ADJUSTING THE BELT TENSION

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

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

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

MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

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

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

ERROR CODES

The user interface will display information about certain operational faults.

ERR 01: speed sensor error. Turn the power switch off and on again to reset the treadmill. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. If treadmill does not recover to normal operation, then call the dealer for service.

ERR 02: over speed error. Call your dealer for service.

ERR 03: safety key error. Secure the safety key in place and continue training.

ERR 05: Incline motor error. Turn the power switch off and on again to reset the treadmill. Press simultaneously -, + and elevation down keys for automatic self-calibration. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. If treadmill does not recover to normal operation, then call the dealer for service.

ERR 11: Communication error. Turn the power switch off and on again to reset the treadmill. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. If treadmill does not recover to normal operation, then call the dealer for service.

PROTECTIVE CIRCUIT

To protect your safety, this treadmill is designed and equipped with run away protection. If the admissible operating speed of the trainer is exceeded or fallen below, the protective circuit will shut off the treadmill to protect you and the equipment. The treadmill will flicker all display values to alert the user to the condition. Reset the treadmill by turning the power switch off for 1 minute and then on again. This will return the treadmill back to normal operating mode.

MOVING AND STORAGE

Folding and unfolding of this treadmill is made easy with the assistance of gas cylinder. After the treadmill has come to a complete stop, unplug the power cord from the wall and the treadmill.

NOTE! Ensure the deck is in 0 % elevation.

Fold up the deck; when you hear a click, the deck is locked in place. The lock release handle is on the left-hand side of the rear support. Release the running track lock by pulling the handle down. To release the folding lock, support the deck with your right hand while you release the lock with your left hand. Deck is ready to be positioned horizontally on the ground.

NOTE! Please handle with caution although it is designed with the gas cylinder taking most of the weight off the deck.

Lift up the treadmill from the rear to an angle and push it on the transportation wheels. Lower the treadmill carefully onto the floor.

NOTE! Transport the treadmill with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step. The treadmill should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

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

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

TECHNICAL DATA

Length (storage position)	186 cm (95 cm)
Height (storage position)	136 cm (167 cm)
Width	74 cm
Weight	68 kg
Running surface	43 cm x 131 cm
Speed	1,0-16,0 km/h
Elevation range	0-10 %
Motor	2,0 HP (1,47KW)

J3.5F treadmill meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label. J3.5F treadmill meets EN precision and safety standards (Class B H, EN-957, parts 1 and 6).

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

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

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	11
WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!.....	11
MONTAGE.....	11
HANDLÄUFE	12
HORIZONTALE HANDSTÜTZE	12
COCKPIT.....	12
NETZKABEL.....	12
SICHERHEITSSCHLÜSSEL	12
COCKPIT.....	13
FUNKTIONSTASTEN.....	13
ANZEIGEN	13
ALLGEMEINES ZUM TRAINING	13
HERZFREQUENZ	13
TRAINING MIT DEM J3.5F-LAUFBAND.....	15
MANUAL-TRAINING	15
EINGEBEN DER ZIELWERTE	15
TRAININGSPROFILE.....	15
WARTUNG	16
PFLEGE DER LAUFPLATTE	16
REINIGUNG DES LAUFBANDES	16
AUSRICHTEN DER LAUFMATTE.....	16
NACHSPANNEN DER LAUFMATTE.....	17
BETRIEBSSTÖRUNGEN.....	17
FEHLERMELDUNGEN	17
SCHUTZELEKTRONIK	18
TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG	18
TECHNISCHE DATEN	18

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

Ihr Heimtrainer wurde für das Heimtraining entwickelt. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Montage- Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

- Das Gerät nur an geerdete Schukosteckdosen anschließen und zum Anschluss kein Verlängerungskabel verwenden. Schwankungen in der Netzspannung von mehr als 10 Prozent können zu Fehlfunktionen des Gerätes führen und die Elektronik beschädigen. Die Stromabnahme kann maximal 10 A betragen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät nicht diesen Anleitungen entsprechend angeschlossen wird.
- Modifikationen an Steckdosen und Netzkabel dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden, die mit der Wartung von elektromechanischen Geräten vertraut sind und eine gültige Genehmigung für die Durchführung derartiger Wartungs- und Reparaturarbeiten haben.
- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

- Keine anderen als die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vornehmen. Vor Montage- und Reparaturarbeiten das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.

- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 110 kg liegt.

- Dieses Gerät ist zugelassen für das Training zu Hause. Die Garantie von 24 Monaten gilt nur bei Anwendung im Heimbereich.

WILLKOMMEN IN DER WELT

DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

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

MONTAGE

Prüfen Sie, dass folgende Teile vorhanden sind:

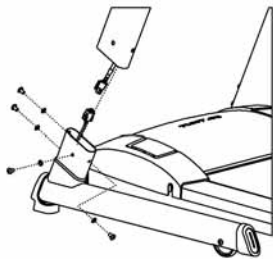
1. Rahmen
2. Handläufe (2)
3. Horizontale Handstütze
4. Cockpit
5. Netzkabel
6. Montagezubehör (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste): Bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen

In Problemfällen wenden Sie sich bitte unter Angabe der Typenbezeichnung und der Seriennummer des Gerätes an Ihren Händler. Der Silikatbeutel verhindert die Feuchtigkeitsbildung während der Lagerung. Er wird nach

dem Auspacken nicht mehr benötigt. Die Richtungsangaben rechts, links, vorne, hinten gehen von der Blickrichtung beim Training aus. Das Gerät wie folgt montieren:

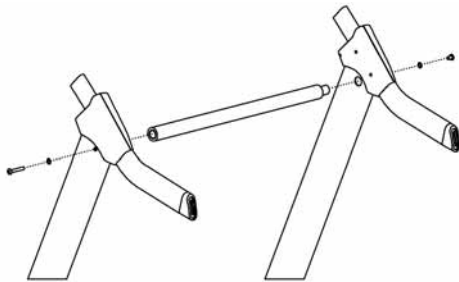
BITTE BEACHTEN! Um Verletzungen zu vermeiden, muss die Lauffläche hochgeklappt werden, bevor das Laufband aus der Verpackung entfernt wird. (sehen Sie TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG)

HANDLÄUFE



Verbinden Sie die Kabel, bevor Sie die Handläufe montieren. Befestigen Sie die beiden Handläufe mit vier Unterlegscheiben und Schrauben. **BITTE BEACHTEN!** Die Schrauben erst dann fest anziehen, wenn sowohl die horizontale Handstütze als auch das Cockpit befestigt worden sind.

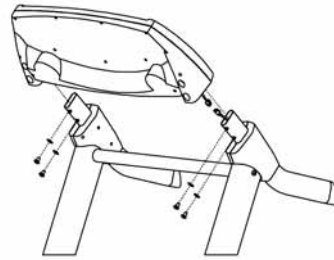
HORIZONTALE HANDSTÜTZE



Montieren Sie die horizontale Handstütze so an den Handlauf, dass das längere schutzfolienfreie Ende auf die rechte Seite kommt. Bringen Sie zuerst dieses Ende an und dann das linke. Befestigen Sie das linke Ende des Handlaufs mit Unterlegscheibe und der längeren Befestigungsschraube, das rechte mit Unterlegscheibe und der kürzeren Schraube.

BITTE BEACHTEN! Diese Schrauben erst dann fest anziehen, wenn das Cockpit befestigt worden ist.

COCKPIT



Verbinden Sie zuerst die Kabel und schieben Sie danach das Cockpit auf die Handläufe. Es kann notwendig sein, die Handläufe etwas zur Seite zu biegen, um das Cockpit anbringen zu können. Das Cockpit mit Befestigungsschrauben fest anziehen. Jetzt können Sie alle Befestigungsschrauben festziehen. Ziehen Sie dann die Schutzfolie von der Anzeige ab.

NETZKABEL

Schliessen Sie den Stecker des Netzstromkabels an das Anschlussstück an der Vorderseite des Laufbands an. Bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschliessen, stellen Sie sicher, dass die Voltzahl Ihres Stromnetzes mit der auf dem Typenschild übereinstimmt. Schalten Sie den Strom für das Gerät mit dem neben dem Stecker befindlichen Stromschalter ein.

BITTE BEACHTEN! Das Gerät darf nur an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verwenden Sie keine Verlängerungsschnur, um das Gerät mit einer Steckdose zu verbinden.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Laufbandtrainer funktioniert nur, wenn der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäss im Schloss steckt. Das Laufband bleibt automatisch stehen, sobald sich der Sicherheitsschlüssel nicht mehr im Schloss links am Cockpit befindet. Die Schnur des Sicherheitsschlüssels mit Hilfe des Clips an der Kleidung befestigen und den Sicherheitsschlüssel ins Schloss stecken. Sicherstellen, dass der Clip an der Schnur des Sicherheitsschlüssels gut an Ihrer Kleidung befestigt ist. Bei Zug sollte sich der Clip nicht von Ihrer Kleidung lösen, sondern der Sicherheitsschlüssel aus dem Schloss gezogen werden.

COCKPIT

FUNKTIONSTASTEN

STOP/PAUSE

Durch Drücken der **STOP**-Taste halten Sie das Laufband an und beenden das Training. Durch Drücken der **STOP**-Taste nach Beendigung des Trainings stellen Sie die Werte des Messgeräts wieder auf Null und das Messgerät zeigt wieder die Ausgangslage an.

TASTEN ZUR

GESCHWINDIGKEITSKONTROLLE

Mit der Hasentaste wird die Laufgeschwindigkeit in 0,1 km/h-Intervallen erhöht, mit der Schildkrötentaste in 0,1 km/h-Intervallen reduziert. Längeres Drücken der Tasten beschleunigt die Geschwindigkeitsänderung. Der Geschwindigkeitsbereich liegt zwischen 1,0-16,0 km/h.

TASTEN ZUR NEIGUNGSKONTROLLE

Durch Drücken der Taste zum Anheben der Neigung können Sie den Neigungswinkel des Laufbandes in Stufen von 1 % erhöhen, durch Drücken der Taste zum Verringern der Neigung wiederum verringern Sie die Neigung in Stufen von 1 %. Der Neigungswinkel kann zwischen 0 % (horizontal) und 10 % eingestellt werden.

SELECT

Vor dem Drücken der **START**-Taste können Sie mit der **SELECT**-Taste eine Trainingsform auswählen: Trainingsprogramme P1-P5 bzw. manuell gesteuertes Training, bei dem Sie die Trainingswerte (Zeit, Strecke oder kcal) selbst eingeben. Während des Trainings wählen Sie mit der **SELECT**-Taste den Wert der mittleren Anzeige (Energieverbrauch/Herzfrequenz) aus.

EINSTELLUNGSTASTEN - / +

Mit Hilfe der Einstellungstasten können Sie beim manuell gesteuerten Training die Zielwerte eingeben sowie das gewünschte vorgegebene Trainingsprofil auswählen.

START

Beginnen Sie mit der gewählten Trainingseinheit.

ANZEIGEN

ELEVATION (Steigungswinkel)

0-10 %, in Intervallen von 1 %.

TIME (Trainingszeit)

Anzeige mit Sekundengenauigkeit 00:00 - 90:00.

KCAL (Energieverbrauch) / HEART RATE

(Herzfrequenz)

0-999 kcal, in Intervallen von 1 kcal / 40-240 bpm. Der Herzfrequenzindikator blinkt stets, wenn das Messgerät ein Frequenzsignal empfängt. Wählen Sie im Verlauf des Trainings die gewünschte Anzeige durch Drücken der **SELECT**-Taste.

DISTANCE (Strecke)

0-99.9 km, in Intervallen von 0,01 km.

SPEED (Laufbandgeschwindigkeit)

1,0-16,0 km/h, in Intervallen von 0,1 km/h.

ALLGEMEINES ZUM TRAINING

FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.

- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

- Um Muskelkater und Zerrungen zu vermeiden, beginnen und beenden Sie jedes Training mit Dehnübungen.

FÜR DIE TRAININGSUMGEBUNG

- Dieses Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden; es ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen vorgesehen.

- Stellen Sie das Gerät auf einen sicheren, ebenen Untergrund. Darauf achten, dass der Bereich neben und vor (mindestens 100 cm) und hinter (mindestens 200x100 cm) dem Laufbandtrainer frei ist.

- Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen.

- Vergewissern Sie sich, dass der Trainingsraum ausreichend belüftet ist. Um Erkältungen zu vermeiden, trainieren Sie nicht an einem zugigen Ort.

FÜR DEN GEBRAUCH

- Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.

- Falls 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.

- Das Gerät kann immer nur von einer Person benutzt werden.

- Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung und Schuhe.

TRAINING BEGINNEN

- Zur Vermeidung von Muskelkater Aufwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.

- Mit gegrätschten Beinen auf die Seitenränder des Laufbandtrainers stellen. Das Gerät nie auf dem Laufband stehend in Bewegung setzen.

- Zum Auf- und Absteigen und bei der Bedienung der Tastatur immer an den Handläufen festhalten. Nie vom laufenden Laufband abspringen!

- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

TRAINING BEENDEN

- Zur Vermeidung von Muskelkater Abwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.

- Den Sicherheitsschlüssel immer abziehen.

- Das Gerät ausschalten.

- 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 leicht angefeuchteten Wischtuch von eventueller Feuchtigkeit befreien. Keine Lösungsmittel verwenden!

WIE MOTIVIEREN SIE SICH ZUM WEITERMACHEN?

Motivieren Sie sich selbst, damit Sie Ihre selbst gesteckten Ziele auch zu erreichen. Denken Sie daran: Ihr hauptsächliches Endziel heißt lebenslange Gesundheit und verbesserte Lebensqualität.

- Setzen Sie sich realistische Ziele.

- Machen Sie Ihrem Zeitplan entsprechend allmähliche Fortschritte.

- Führen Sie ein Fitness-Tagebuch.

- Variieren Sie Ihre Trainingsformen von Zeit zu Zeit.

- Gestalten Sie Ihr Training mit Phantasie.

- Üben Sie sich in Selbstdisziplin.

Ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings ist die Vielseitigkeit. Indem Sie variieren und verschiedene Muskelgruppen trainieren, erhalten Sie sich Ihre Motivation.

HERZFREQUENZ

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

208 - 0,7 X ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

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

ANFÄNGER: 50-60 % DER MAXIMALEN

HERZFREQUENZ

Dieser Bereich ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE: 60-70 % DER MAXIMALEN

HERZFREQUENZ

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

AKTIVE SPORTLER: 70-80 % DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können.

Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

TRAINING MIT DEM**J3.5F-LAUFBAND**

Schliessen Sie das Laufband an das Stromnetz an, indem Sie die Stromleitung von dem Stromanschluss an der Vorderseite des Geräts mit der Netzsteckdose verbinden und den Stromschalter in die Startposition bringen, worauf die Lampe im Schalter aufleuchtet.

MANUAL-TRAINING

Wenn Sie das Gerät ans Stromnetz angeschlossen haben und der Sicherheitsschlüssel angebracht ist, stehen die Anzeigen des Messgeräts auf Null. Jetzt können Sie Anfangsgeschwindigkeit und -neigungswinkel mit den Geschwindigkeits- und Winkeleinstellungstasten eingeben. Drücken Sie nun die grüne **START**-Taste und nach drei Sekunden startet das Laufband. Während des Trainings können Sie mit Hilfe der Einstellungstasten Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes regulieren. Sie können auch mit dem Training beginnen, indem Sie direkt die grüne **START**-Taste betätigen. In diesem Fall startet das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1.0 km/h. Während des Trainings können Sie mit Hilfe der Einstellungstasten Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes regulieren. Beenden Sie das Training durch Drücken der **STOP**-Taste.

EINGEBEN DER ZIELWERTE

Drücken Sie die **SELECT**-Taste, bis der von Ihnen gewünschte Zielwert in der Anzeige erscheint:

1. drücken = vorgegebene Trainingsprofile, in

der Anzeige erscheint P1.

2. drücken = Eingabe der Trainingsstrecke, in der Anzeige erscheint 3.0 km.

3. drücken = Eingabe des Energieverbrauchsziels, in der Anzeige erscheint 150 calories.

4. drücken = Eingabe der Trainingszeit, in der Anzeige erscheint 20:00 (Minuten).

Drücken Sie hiernach die + bzw. - - Einstellungstasten, womit Sie entweder das von Ihnen gewünschte vorgegebene Trainingsprofil (P1-P5) auswählen oder den Zielwert des von Ihnen gewünschten Trainings eingeben. Beginnen Sie hiernach mit dem Training durch Drücken der grünen **START**-Taste. Bei Erreichen des eingegebenen Trainingswerts hält das Laufband automatisch an.

TRAININGSPROFILE

Zur Sicherstellung eines vielseitigen, angenehmen und zielorientierten Trainings hat Tunturi in verschiedener Weise wirkende fertige Trainingsprofile entwickelt. Die Form der Profile ist in den Tastenfolien der Anzeige dargestellt. Wählen Sie die beliebigen Profile:

P1 - Speed Interval (Geschwindigkeitsprofil: Standard-Intervalltraining, vorprogrammierte Spitzengeschwindigkeit 10 km/h)

P2 - Weight Loss (Geschwindigkeitsprofil: Gewichtskontrolle, vorprogrammierte Spitzengeschwindigkeit 8 km/h)

P3 - Rolling Hills (Steigungsprofil: hügelig Terrain, vorprogrammierte Höchststeigung 4 %)

P4 - Cross Country (Steigungsprofil: abwechselndes Terrain, vorprogrammierte Höchststeigung 4 %)

P5 - Hill Climb (Steigungsprofil: bergauf Steigen, vorprogrammierte Höchststeigung 8 %)

Wählen Sie Ihr Trainingsprofil durch einmaliges Drücken der **SELECT**-Taste, worauf in der Anzeige P1 erscheint. Betätigen Sie danach die +/- -Einstellungstasten bis das von Ihnen gewünschte Profil in der Anzeige erscheint.

Sie können die vorprogrammierte Spitzengeschwindigkeit bzw. Steigung mit Hilfe der Geschwindigkeits- und Neigungswinkeltasten nach oben und unten korrigieren. Das Messgerät zeigt Ihnen die vorgenommenen Änderungen an.

Eine Veränderung des Höchstwertes korrigiert im selben Verhältnis das gesamte vorgegebene Trainingsprofil nach oben oder unten. Ein korrigiertes Profil wird nicht gespeichert. Drücken Sie nach der Korrektur die grüne START-Taste: nach drei Sekunden startet das Laufband. Jedes Profil dauert 30 Minuten und besteht aus 15 zwei Minuten langen Abschnitten.

Bei einem Geschwindigkeitsprogramm ist die Geschwindigkeit des Laufbands fertig vorprogrammiert, den Winkel der Unterlage können Sie mit den Neigungswinkeltasten selbst einstellen. Bei einem Steigungsprogramm ist der Neigungswinkel fertig vorprogrammiert und Sie können mit den Geschwindigkeitstasten die Geschwindigkeit des Laufbands selbst einstellen.

WARTUNG

Die Gewährleistung der Betriebssicherheit des Geräts erfordert regelmässige Pflege und genaue Kontrolle der potentiellen Störstellen (verschleissbare Teile usw.). Kontrollieren Sie bitte einmal im Jahr die Spannung aller Befestigungsschrauben und Muttern. Wenn sich ein Teil des Gerätes als fehlerhaft herausstellt, wechseln Sie es bitte unmittelbar aus. Das Gerät darf nicht benutzt werden, falls es nicht völlig funktionstauglich ist.

PFLEGE DER LAUFPLATTE

Die Pflege der Laufmatte ist die wichtigste Wartungsmassnahme; die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Pflege der Laufmatte zurückzuführen sind. Diese muss immer dann durchgeführt werden, wenn Sie eine deutliche Reibungszunahme der Laufmatte feststellen. Die Reibungszunahme kann sich als ruckende Bewegung bemerkbar machen. Eine nicht ausreichende Behandlung führt zu erhöhtem Verschleiss und Beschädigung von Laufmatte, Laufplatte und Motor.

Der Pflegebedarf hängt weitgehend vom Gewicht des Benutzers und seinem Laufstil ab: ein hohes Körpergewicht sowie eine niedrige Betriebsgeschwindigkeit der Laufmatte führen zu einer stärkeren Belastung des Gerätes und machen daher besondere Sorgfalt bei der Pflege erforderlich. Bei durchschnittlicher Verwendung (30 Minuten, 4-5 Mal pro Woche) wird die Pflege der Laufplatte mit T-Lube nach jeweils 4-6 Monaten notwendig. Um die Notwendigkeit

der Pflege zu ermitteln, heben Sie das Laufband an und überprüfen Sie, ob die Laufplatte möglichst weit in der Mitte mit dem T-Lube Pflegemittel behandelt ist. Falls die Laufplatte völlig oder weitgehend trocken ist, muss diese bitte sofort mit T-Lube wie folgt gepflegt werden:

1. Das Band anhalten.
2. Befestigen Sie die Düse an der T-Lube Dose.
3. Das Band an einer Seite anheben.
4. Sprühen Sie T-Lube direkt auf die gesamte Länge der Lauffläche.
5. Bitte stellen Sie sicher, dass die gesamte Lauffläche auf einer Breite von ca. 20 cm deutlich sichtbar mit T-Lube angefeuchtet ist.
6. Das Laufband ist sofort betriebsbereit.

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

REINIGUNG DES LAUFBANDES

Die Handläufe und die Elektronikanzeige mit einem feuchten Tuch reinigen. Auf keinen Fall Lösungsmittel verwenden! Die sichtbaren Teile des Rahmens (wie Laufmatte, Laufplatte und Seitenprofile) regelmäßig mit einer kleinen Düse absaugen. Zur Reinigung der Unterseite das Gerät in Aufbewahrungsposition bringen.

BITTE BEACHTEN! Halten Sie die Umgebung des Laufbandes sauber. Im Betrieb zieht das Laufband z.B. Staub an, der Probleme für die Funktion des Gerätes verursachen kann.

AUSRICHTEN DER LAUFMATTE

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

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

Aufgrund von besonderen Laufstilen (z.

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

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Lläuft die Laufmatte nach links, die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um eine 1/4 Umdrehung nach rechts und die rechte Einstellschraube um eine 1/4 Umdrehung nach links drehen. Bereits eine 1/4 Umdrehung verändert die Richtung der Laufmatte. Deshalb die Stellung der Einstellschrauben nur Schritt für Schritt verändern. Lläuft die Laufmatte nach rechts, die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um eine 1/4 Umdrehung nach rechts und die linke Einstellschraube um eine 1/4 Umdrehung nach links drehen.
3. Lläuft die Laufmatte in der Mitte, ist die Einstellung richtig. Wenn nicht, die obigen Schritte so lange wiederholen, bis die Laufmatte in der Mitte des Gerätes bleibt.

Lläuft die Laufmatte über längere Zeit hinweg schräg, so dass es an der einen Geräteseite scheuert, können Betriebsstörungen auftreten. Die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Ausrichtung der Laufmatte zurückzuführen sind.

NACHSPANNEN DER LAUFMATTE

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

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Beide Einstellschrauben gleich viel, eine 1/4 Umdrehung, nach rechts drehen.
3. Durch Gehen wie an einem steileren Abhang versuchen, die Laufmatte zu bremsen. Rutscht das Laufband immer noch zu leicht über die Laufrolle, die Einstellschrauben um eine weitere 1/4 Umdrehung nach rechts drehen und einen weiteren Bremsversuch machen. Die Laufmatte sollte erst bei scharfem Bremsen rutschen. Falls

die Laufmatte trotz wiederholtem Nachspannen rutscht, bitte Kontakt mit Ihrem Tunturi-Händler aufnehmen.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann. Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

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

FEHLERMELDUNGEN

Das Benutzerinterface zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an. Den Fehlercode erkennen Sie an ERR.

ERR 01: Fehler des Geschwindigkeitssensors

Das Gerät ausschalten. 1 Minute warten und das Gerät wieder einschalten. Falls die Fehlermeldung nicht mehr erscheint, kann das Gerät ohne Risiko weiterverwendet werden. Sonst bitte Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

ERR 02: Die Laufbandgeschwindigkeit übersteigt den vorgegebenen Wert:

Bitte Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

ERR 03: Der Sicherheitsschlüssel ist nicht im Schloss

Den Sicherheitsschlüssel im Schloss anbringen und das Training fortsetzen.

ERR 05: Funktionsstörung des Motors zur Neigungseinstellung

Das Gerät ausschalten. 1 Minute warten und das Gerät wieder einschalten. Gleichzeitig die beiden Pfeiltasten und die Neigung verringern-Taste drücken. Das Laufband kalibriert sich automatisch. Falls die Fehlermeldung nicht mehr erscheint, kann das Gerät ohne Risiko weiterverwendet werden. Sonst bitte Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

ERR 11: Datenübertragungsstörung

Das Gerät ausschalten. 1 Minute warten und das Gerät wieder einschalten. Falls die Fehlermeldung nicht mehr erscheint, kann das Gerät ohne Risiko weiterverwendet werden. Sonst bitte Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

SCHUTZELEKTRONIK

Um eine maximale Betriebssicherheit zu gewährleisten, ist das J3.5F mit einer Schutzelektronik ausgerüstet, die die Bandgeschwindigkeit ständig kontrolliert. Falls es eine Abweichung zwischen der vorprogrammierten und tatsächlichen Bandgeschwindigkeit gibt, hält die Schutzelektronik das Band an. Danach blinken die Werte in der Anzeige. In diesem Fall das Gerät ausschalten. 1 Minute warten und das Gerät wieder einschalten.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

Das Laufteil vom J3.5F lässt sich zur raumsparenden Aufbewahrung zwischen den Trainingseinheiten bequem hochklappen.

BITTE BEACHTEN! Sicherstellen, dass die Lauffläche in 0 % Steigungswinkel ist.

Den Netzschalter ausschalten und das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufband ziehen. Das Gerät am hinteren Ende anheben.

BITTE BEACHTEN! Das J3.5F muss in der Aufbewahrungsposition immer verriegelt sein.

Das Laufband am hinteren Ende nach hinten

kippen und auf den Transportrollen an den gewünschten Platz schieben. Der Hebel zum Lösen der Arretierung befindet sich links neben dem hinteren Fussrohr. Lösen Sie die Arretierung des Laufbandes, indem Sie den Hebel nach unten drehen.

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

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	186 cm
(Aufbewahrungsstellung 95 cm)	
Höhe	136 cm
(Aufbewahrungsstellung 167 cm)	
Breite	74 cm
Gewicht	68 kg
Lauffläche	43 x 131 cm
Geschwindigkeit	1,0-16,0 km/h
Neigung	0-10 %
Motor	2,0 PS (1,47 KW)

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit, EMC (89/336/EWG) und der europäischen Niederspannungsrichtlinie (72/23/EEC). Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen. Das J3.5F erfüllt die Anforderungen der CEN-Sicherheitsnormen (Klasse B H , EN-957, Teile 1 und 6).

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

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

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

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS	20
BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!	20
ASSEMBLAGE	20
APPUIS-BRAS	21
BARRE D'APPUI	21
COMPTEUR	21
CORDON D'ALIMENTATION	21
CLE DE VERROUILLAGE DE SECURITE	21
COMPTEUR	21
TOUCHES DE FONCTION	22
AFFICHAGES	22
GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT	22
RYTHME CARDIAQUE	23
ENTRAÎNEMENT AVEC UN TAPIS DE COURSE J3.5F	24
ENTRAÎNEMENT MANUEL	24
RÉGLAGE DES VALEURS LIMITE	24
PROFILS D'ENTRAÎNEMENT	24
ENTRETIEN	25
GRAISSAGE DE LA PLAQUE DE BASE	25
NETTOYAGE DE L'APPAREIL	25
REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS	25
REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS	26
DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT	26
CODER D'ERREUR	26
PROTECTION À MAXIMUM DE COURANT	26
TRANSPORT ET RANGEMENT	27
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	27

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

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

- L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. La consommation de courant est de 10 A à son maximum. Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 10 % peuvent entraver le bon fonctionnement de l'appareil et endommager son équipement électronique. Si l'appareil est branché sans tenir compte des instructions données dans ce mode d'emploi, sa garantie n'est plus valable.
- 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.
- Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
- En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 110 kg.

- J3.5F peut être utilisé à la maison. La garantie de 24 mois ne couvre que les défauts apparus au cours de l'utilisation à la maison.

BIENVENUE DANS LE MONDE

DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant, en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Vous trouverez les indications concernant l'utilisation de votre appareil sportif et les facteurs d'un entraînement efficace dans le web de Tunturi, à l'adresse WWW.TUNTURI.COM.

ASSEMBLAGE

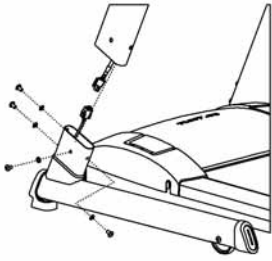
Commencez par déballer l'appareil sportif et vérifier que toutes les pièces suivantes sont en votre possession:

1. Châssis
2. Appuis-bras (2)
3. Barre d'appui
4. Compteur
5. Fil électrique
6. Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées): Conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

Veillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Pour tous problèmes, adressez-vous à votre distributeur.

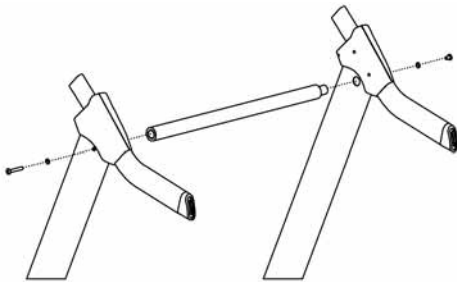
ATTENTION ! Relever et verrouiller la surface de course en position haute avant de sortir l'appareil de son emballage. (voir TRANSPORT ET RANGEMENT)

APPUIS-BRAS



Brancher entre eux les fils sortant de l'appui-bras gauche et du châssis. Fixer les deux appuis-bras avec quatre rondelles et vis. **ATTENTION !** Ne serrer les vis à fond qu'une fois que la barre d'appui et le compteur sont en place.

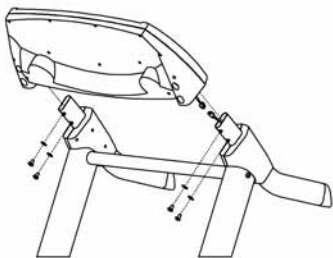
BARRE D'APPUI



Placer la barre d'appui sur l'appui-bras de telle sorte que l'extrémité la plus longue non recouverte de plastique protecteur se trouve sur la droite. Mettre cette extrémité en place en premier, puis la partie gauche. Fixer l'extrémité gauche de la barre d'appui à l'aide d'une rondelle et d'une vis de fixation longue, l'extrémité droite avec une rondelle et une vis de fixation courte.

ATTENTION ! Ne serrer les vis à fond qu'une fois que le compteur est en place.

COMPTEUR



Brancher le fil sortant de l'appui-bras gauche sur le fil du compteur et mettre le compteur en place en avant des appuis-bras. Fixer le compteur avec quatre rondelles et vis. Serrer ensuite les autres vis de fixation des appuis-bras. Retirer le film protecteur recouvrant l'écran.

CORDON D'ALIMENTATION

Connectez le fil électrique à l'avant de l'appareil près de l'interrupteur secteur. Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le J3.5F fonctionne en 230 V. Mettez l'appareil sous tension à l'aide de l'interrupteur qui se trouve à côté de la prise.

ATTENTION ! L'appareil ne doit être branché qu'à une prise reliée à la terre. N'utilisez pas de rallonge pour le branchement de l'appareil à la source d'alimentation.

CLE DE VERROUILLAGE DE SECURITE

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

COMPTEUR

TOUCHES DE FONCTION

STOP

En appuyant sur la touche **STOP** le tapis s'arrête et l'exercice prend fin. En appuyant sur la touche **STOP** une fois que l'exercice est achevé les affichages du compteur se mettent à zéro et le compteur revient en position de départ.

TOUCHES DE COMMANDE DE VITESSE

Appuyez sur la touche lièvre pour augmenter la vitesse par crans de 0,1 kmh; appuyez sur la touche tortue pour réduire la vitesse par crans de 0,1 kmh. Un appui prolongé sur ces touches permet de modifier plus rapidement la vitesse. La plage de vitesse du tapis est de 1,0 à 16,0 km/h.

TOUCHE DE COMMANDE D'INCLINAISON

En appuyant sur la touche flèche haut, vous augmentez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 1 %, en appuyant sur la touche flèche bas, vous diminuez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 1 %. Une pression plus longue accélère le changement. L'intervalle de changement de l'inclinaison est de 0 - 10 %.

SELECT

Avant d'appuyer sur la touche **START**, vous pouvez sélectionner le mode d'entraînement avec la touche **SELECT** : programme d'entraînement P1-P5 / entraînement manuel auquel on définit un objectif d'entraînement (durée, distance ou kcal). Pendant l'entraînement, vous choisissez la valeur de l'affichage central à l'aide de la touche **SELECT** (dépense d'énergie / pouls).

TOUCHES DE RÉGLAGE - / +

Les touches de réglage vous permettent de déterminer les valeurs limite de l'entraînement manuel et de choisir le profil préprogrammé désiré.

START

Met en route l'exercice choisi.

AFFICHAGES

ELEVATION (Angle d'inclinaison)

0-10 %, par crans de 1 %.

TIME (Durée de l'entraînement)

Durée de l'entraînement de 00:00 à 90:00, précision à la seconde.

KCAL / HEART RATE

(dépense calorique / pouls d'entraînement)

Estimation de la dépense calorique (0-999 kcal) par crans de 1 kcal / 40-240 bpm. Le voyant du pouls clignote toujours lorsque le compteur enregistre le rythme cardiaque. Choisissez l'affichage souhaité en appuyant sur la touche **SELECT** pendant l'entraînement.

DISTANCE

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

SPEED

(Vitesse)

Vitesse du tapis en kilomètres (1,0-16 km/h) par crans de 0,1 km/h.

GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT

A PROPOS DE SANTE

● Pour éviter les raideurs et les courbatures, commencez et terminez vos séances d'entraînement par des étirements.

A PROPOS DU LOCAL

● J3.5F ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'appareil supporte des températures de +10°C à

+35°C. L'hygrométrie ne doit jamais excéder 90 %.

● Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 200x100 cm derrière.

● Assurez-vous que la pièce où vous vous entraînez bénéficie d'une ventilation adéquate. Pour éviter les coups de froid, ne vous entraînez pas dans un endroit balayé par les courants d'air.

A PROPOS DE L'UTILISATION DE L'EQUIPEMENT

● Assurez-vous que l'appareil est bien débranché avant d'entamer toute procédure d'assemblage ou de maintenance.

● Coupez toujours l'alimentation de votre appareil à la fin de votre séance d'entraînement.

● Les parents ou autres adultes responsables doivent penser que la curiosité naturelle des enfants, généralement joueurs, peut conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas prévu. Si des enfants sont autorisés à utiliser votre appareil sportif, ils doivent apprendre à le faire correctement et sous surveillance. Tenez compte de leur développement physique et intellectuel, ainsi que de leur personnalité.

● N'utilisez l'appareil qu'une seule personne à la fois.

● Gardez vos mains éloignées des pièces en mouvement.

● Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors des séances d'exercice.

● Suivant le revêtement du sol, il peut être préférable d'installer l'appareil sur un tapis protecteur.

● Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.

● Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il fonctionne correctement sur tous les points. N'utilisez pas un appareil défectueux.

POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE

● Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement et d'étirement.

- Ne montez jamais directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes.

- 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 !

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

POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

- Ne laissez jamais la clé de verrouillage de sécurité sur votre appareil.

- Eteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant.

- Au besoin, par exemple si vous avez sué, nettoyez votre appareil avec un chiffon humide. N'employez pas de solvant.

- Retirez le fil électrique et rangez-le dans un endroit inaccessible aux enfants.

COMMENT VOUS MOTIVER POUR PERSEVERER?

S'il est facile de commencer une activité physique, il est plus facile encore de l'interrompre ! Pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés, il vous faut entretenir votre motivation et persévérer jusqu'au terme final : une santé durable pour une meilleure qualité de vie. Souvenez-vous :

- fixez-vous des objectifs réalistes
- progressez d'une étape à la fois, conformément à votre programme
- tenez un journal d'entraînement où vous inscrirez vos progrès
- changez votre mode d'entraînement de temps à autre
- faites preuve d'imagination
- apprenez l'autodiscipline

La diversité est un aspect important de votre entraînement. Varier les exercices permet de travailler des groupes de muscles différents et d'entretenir votre motivation.

RYTHME CARDIAQUE

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ce formule indicative :

208 - 0,7 X ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre.

Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque» mentionnés plus haut, consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT : 50-60 % DU POULS MAXIMUM

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT : 60-70 % DU POULS MAXIMUM

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

ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80 % DU POULS MAXIMUM

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

Attention, prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce

qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque.

Attention, un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

ENTRAÎNEMENT AVEC UN

TAPIS DE COURSE J3.5F

Vérifiez que la clé de sécurité est bien en place. Branchez votre tapis de course sur le réseau électrique en fixant le fil électrique dans la borne placée sur l'avant du tapis et dans la prise électrique. Appuyez ensuite sur l'interrupteur électrique, le voyant placé à l'intérieur de l'interrupteur s'allume.

ENTRAÎNEMENT MANUEL

Lorsque l'appareil est mis sous tension et que la clé de sécurité est en place, les affichages du compteur sont à zéro. Vous pouvez régler la vitesse et l'inclinaison de démarrage à l'aide des touches de réglage de vitesse et d'inclinaison. Appuyez sur la touche verte **START** et au bout de trois minutes le tapis se met en marche. Pendant l'entraînement, vous pouvez régler la vitesse et l'inclinaison du tapis à l'aide des touches de réglage. Vous pouvez également commencer en appuyant directement sur la touche verte **START**. Dans ce cas, le tapis se met en route à une vitesse de 1.0 km/h. Pendant l'entraînement vous pouvez régler la vitesse et l'inclinaison à l'aide des touches de réglage. Arrêtez l'entraînement en appuyant sur la touche **STOP**.

RÉGLAGE DES VALEURS LIMITE

Appuyez sur la touche **SELECT** jusqu'à ce que la valeur souhaitée apparaisse sur l'écran du compteur :

1. pression = profils préprogrammés, affichage P1.
2. pressions = réglage de la distance d'entraînement, affichage 3.0 km
3. pressions = réglage de la dépense d'énergie, affichage 150 calories.
4. pressions = réglage de la durée d'entraînement, affichage 20:00 (minutes).

Après votre sélection, appuyez sur les touches de réglage + ou -, ce qui vous permet de sélectionner un profil préprogrammé (P1-P5) ou de choisir la valeur limite de votre entraînement. Commencer ensuite l'entraînement en appuyant sur la touche verte **START**. Une fois que les valeurs sélectionnées sont atteintes, le tapis s'arrête.

PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

Afin de vous assurer un entraînement agréable et répondant à vos objectifs, Tunturi a développé des profils d'entraînement fonctionnant de différentes manières. Les modes de profils sont présentés sur le film protecteur du clavier du compteur. Vous pouvez choisir entre:

P1 - Speed Interval (programme de vitesse : exercices à intervalles de base, par défaut vitesse maximum de 10 km/h)

P2 - Weight Loss (programme de vitesse: contrôle du poids, par défaut vitesse maximum de 8 km/h)

P3 - Rolling Hills (programme inclinaison: terrain vallonné, par défaut inclinaison maximum 4%)

P4 - Cross Country (programme inclinaison: terrain changeant, par défaut inclinaison maximum 4%)

P5 - Hill Climb (programme inclinaison: montée en côte, par défaut inclinaison maximum 8%)

Choisissez votre profil préprogrammé en appuyant une fois sur la touche **SELECT**, P1 s'affiche et vous appuyez ensuite sur les touches de réglages +/- jusqu'à ce que le programme souhaité s'affiche.

Vous pouvez éditer la vitesse maximum ou l'angle par défaut du programme à l'aide des touches de réglage de la vitesse et de réglage de l'inclinaison en haut ou en bas, le compteur affiche le changement effectué. Changer la valeur maximum modifie proportionnellement le profil préprogrammé vers le haut ou vers le bas. Le programme édité n'est pas enregistré. Après les modifications, appuyez sur la touche verte **START**. Au bout de 3 secondes, le tapis se met en route. Chaque programme dure 30 minutes et est composé de 15 séries de deux minutes.

Dans les programmes vitesse, la vitesse du tapis est préprogrammée et l'angle d'inclinaison de la piste peut être réglé à l'aide des

touches de réglage de l'inclinaison. Dans les programmes inclinaison, l'inclinaison du tapis est préprogrammée et la vitesse du tapis peut être réglée à l'aide des touches de réglage de la vitesse.

ENTRETIEN

Pour que l'équipement puisse être utilisé en toute sécurité, il doit être régulièrement entretenu et il faut surveiller les facteurs susceptibles de provoquer des dérangements (usure des pièces, etc.). Vérifiez une fois par an le serrage de toutes les vis et écrous. Si l'une des pièces de l'équipement présente un défaut, elle doit être immédiatement changée. L'équipement ne doit pas être utilisé s'il n'est pas en parfait état de marche.

GRAISSAGE DE LA PLAQUE DE BASE

Le graissage est la plus importante des opérations d'entretien. Le graissage est inévitable et doit impérativement être effectué dès que la friction du tapis augmente; toute augmentation de friction se traduira par des à-coups dans le mouvement du tapis. Un graissage insuffisant conduit à l'usure et à la détérioration du tapis, de la plaque de base et du moteur. Pendant un usage normal (séquence d'entraînement de 30 minutes 3 fois par semaine), il est nécessaire de procéder à une lubrification de maintenance avec de la graisse T-Lube tous les 4 à 6 mois. Vérifiez que le graissage est suffisant en passant votre main sur la plaque de base; si la plaque de base est humide, il n'est pas nécessaire de lubrifier. Si la plaque de base est pratiquement sèche ou sèche, lubrifiez immédiatement conformément aux instructions ci-après:

1. Arrêtez le tapis.
2. Fixez le tuyau de graissage sur l'embout de la bombe de graissage.
3. Relevez le bord du tapis.
4. Faites passer le tuyau de graissage entre le tapis et la plaque de base à une distance d'environ 20 cm de la partie avant de l'appareil.
5. Vaporisez le lubrifiant sur toute la longueur de la plaque de base. Faites en sorte que le lubrifiant soit le plus possible au milieu de la zone de course.

6. Le tapis est prêt pour usage à l'instant.

ATTENTION ! Utilisez uniquement du lubrifiant T-Lube de Tunturi pour le graissage de la plaque de base. Le T-Lube est disponible auprès des vendeurs Tunturi.

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 nettoyer le dessous de l'appareil, mettez-le en position de rangement.

ATTENTION ! Veillez à ce que l'environnement du tapis de course soit propre. À l'usage, le tapis de course accumule de la poussière par ex. ce qui peut poser des problèmes dans le fonctionnement de l'appareil.

REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

Surveillez la course de tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire. En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, le tapis n'a pas à être réaligné, si

- l'appareil a été placé sur une surface bien plane et le tapis est tendu comme il faut
- l'alignement de l'appareil est correct

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

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de tour dans le sens inverse. Tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois. Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.

3. Vérifiez que le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment. Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

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

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

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

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

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

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

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le

numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi.

CODER D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran. Les codes d'erreur affichés sont tous précédés de ERR.

ERR 01: la vitesse du tapis ne correspond pas à la valeur donnée. Débranchez le tapis, attendez une minute et remettez-le en marche. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contactez votre vendeur.

ERR 02: la vitesse dépasse la limite de sécurité. Contactez le vendeur de l'appareil.

ERR 03: clé de verrouillage de sécurité détachée. Remettez la clé de verrouillage de sécurité en place et continuez l'entraînement.

ERR 05: dysfonctionnement dans le réglage de l'inclinaison. Pour auto-calibration, débranchez le tapis, attendez une minute et remettez-le en marche. Appuyez simultanément sur les deux touches de réglage de la vitesse et le touche d'inclinaison bas. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contactez votre vendeur.

ERR 11: Dysfonctionnement dans le transfert des données. Débranchez le tapis, attendez une minute et remettez-le en marche. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contactez votre vendeur.

PROTECTION À MAXIMUM DE COURANT

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

TRANSPORT ET RANGEMENT

Vous pouvez lever la surface de course de J3.5F dans une position de rangement.

ATTENTION ! Le tapis de course peut être en angle zéro d'inclinaison.

Coupez le courant et débranchez le câble électrique entre la prise et le tapis. Saisissez la partie arrière de la plaque de base et soulevez la plaque de base.

ATTENTION ! Ne laissez jamais la surface de course en position de rangement sans vous être assuré qu'elle a bien été bloquée.

Placez vous derrière le tapis. Saisissez la partie arrière de la plaque de base et basculez le tapis vers vous afin qu'il reste sur les roulettes de transport. Déplacez le en le faisant rouler et déposez le soigneusement sur le sol.

La poignée de relâchement du verrouillage est située du côté gauche de l'appui arrière. Relâcher le verrouillage de la surface de course en abaissant la poignée vers le bas.

ATTENTION ! Placez une protection sous l'appareil. Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

ATTENTION ! 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 186 cm
(Position de rangement 95 cm)
Hauteur 136 cm
(Position de rangement 167 cm)
Largeur 74 cm
Poids 68 kg

Surface de course 43 x 131 cm
Vitesse 1,0-16,0 km/h
Angle d'inclinaison 0-10 %
Moteur 1,75 ch (1,47 KW)

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/CEE). Les produits portent en conséquence le label CE. Le J3.5F est conforme aux normes CEN de définition et de sécurité (Classe B H, EN-957, paragraphe 1 et 6).

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

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

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

AVVERTENZE.....	28
SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!.....	29
ASSEMBLAGGIO.....	29
CORRIMANO.....	29
BARRA DI APPOGGIO TRASVERSALE.....	29
CONTATORE.....	29
CAVO PER LA CORRENTE.....	30
CHIAVE DI SICUREZZA.....	30
PANNELLO.....	30
TASTI FUNZIONE.....	30
DISPLAY.....	30
ESERCITAZIONI.....	30
BATTITO CARDIACO.....	31
ESERCITAZIONI CON TREADMILL J3.5F.....	32
ESERCIZIO IN MANUAL.....	32
IMPOSTAZIONE DEGLI OBIETTIVI DI ALLENAMENTO.....	32
PROFILI DI ESERCIZIO.....	32
MANUTENZIONE.....	33
PROCEDURA PER LA LUBRIFICAZIONE.....	33
PULIZIA DAL TREADMILL.....	33
ALLINEAMENTO DEL NASTRO.....	34
REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO.....	34
DISTURBI DURANTE L'USO.....	34
CODICI DISFUNZIONI.....	34
CONGEGNO DI SICUREZZA PER LA.....	35
REGOLAZIONE DELLA VELOCITÀ.....	35
SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.....	35
DATI TECNICI.....	35

AVVERTENZE

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

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

- Non effettuare alcuna manutenzione o riparazione, al di fuori di quelle descritte nella presente guida. Qualunque riparazione più impegnativa, deve essere effettuata da un esperto nella manutenzione di congegni elettromeccanici, autorizzato, in conformità alle leggi della nazione in questione, o comunque abilitato, ad effettuare i predetti lavori di manutenzione o di riparazione. Le istruzioni per le riparazioni, contenute in questa guida, devono essere seguite con molta attenzione.

- Prima dell'inizio del training, consulta un medico per il controllo del tuo stato di salute.

- Se provi nausea, capogiri o presenti altri sintomi anormali, durante gli allenamenti, smetti immediatamente ogni esecuzione e vai dal medico.

- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte in questo manuale. Seguite alla lettera. Assicuratevi che la presa di corrente sia staccata, prima di metterti a fare qualunque lavoro di montaggio pezzi o di manutenzione.

- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 110 kg.

- J3.5F può essere usato in casa per il quale è valida la garanzia di 24 mesi.

SEI BENVENUTO NEL MONDO

DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!

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

ASSEMBLAGGIO

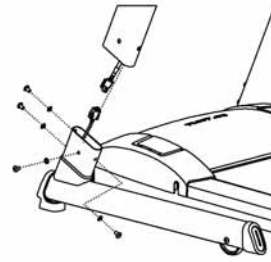
Incomincia col disimballaggio dell'attrezzatura, e controlla che essa sia comprensiva delle seguenti parti:

1. Telaio
2. Corrimano (2 pezzi)
3. Barra di appoggio trasversale
4. Contatore
5. Cavo di alimentazione
6. Kit utensili d'installazione (le parti sono segnate con * nella lista pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo).

In caso di problemi, contattate immediatamente il rivenditore dell'attrezzatura. L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità durante l'immagazzinamento e il trasporto. Ricordati di disfartene, dopo il disimballaggio dell'attrezzatura. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento. Per il montaggio, segui le seguenti istruzioni:

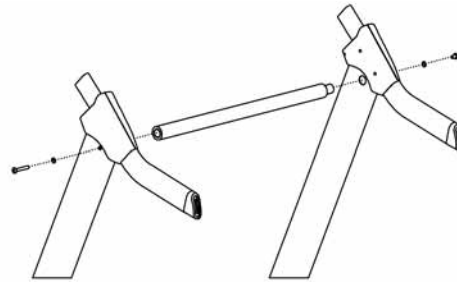
ATTENZIONE! Prima di disimballare il treadmill, alzalo e bloccalo in posizione all'insù. (vedi SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO)

CORRIMANO



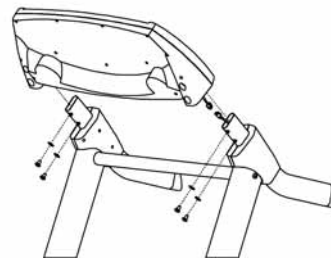
Collega fra loro i cavi che fuoriescono dal corrimano di sinistra e dal telaio. Fissa quindi entrambi i corrimano con quattro viti e relative rondelle. **ATTENZIONE!** Le viti vanno strette per bene solo dopo aver montato anche la barra di appoggio trasversale e il contatore.

BARRA DI APPOGGIO TRASVERSALE



Colloca la barra entro i corrimano, in modo che l'estremità più lunga terminante senza protezione venga a trovarsi nella parte di destra. Una volta sistemata tale estremità al suo posto, sistema anche l'estremità di sinistra. Fissa il terminale sinistro della barra, usando rondella e vite lunga e fissa il terminale destro con rondella e vite corta. **ATTENZIONE!** Le viti vanno strette solo quando anche il contatore sarà stato fissato al suo posto.

CONTATORE



Collega il cavo sporgente dal corrimano di sinistra al cavo del contatore e poi, facendo pressione, metti il contatore al suo posto, sull'estremità superiore del corrimano. Il contatore va quindi fissato con quattro viti e relative rondelle. Dopo di ciò, stringi le altre viti del corrimano. Togli quindi, dalla superficie del display, il film protettivo.

CAVO PER LA CORRENTE

Prima di collegare il dispositivo a una presa di corrente, assicurati che il voltaggio in uso sia quello indicato sulla piastrina di specificazione dell'attrezzo in questione. Attacca la corrente al dispositivo, usando l'interruttore che si trova vicino alla presa per l'elettricità.

ATTENZIONE! J3.5F deve essere collegato a corrente con presa di terra. Non fare uso di prolunghe, quando colleghi l'attrezzo ad una presa di corrente.

CHIAVE DI SICUREZZA

Se la chiave di sicurezza viene rimossa dal pannello il tappeto si ferma immediatamente. Inserite la chiave entro l'apposito alloggiamento, che si trova nel bordo di sinistra. e attaccate la clip all'altro capo alla maglietta o al colletto. Assicurarsi che la clip della chiave di sicurezza sia fissata correttamente ad un capo dell'abbigliamento che indossate; anche se con il cavo sotto tensione, la clip non deve mai staccarsi dal capo di abbigliamento prima che la chiave non sia stata rimossa dal pannello.

PANNELLO

TASTI FUNZIONE

STOP

Pressando il tasto **STOP**, la pedana si ferma e quindi l'allenamento finisce. Pressando il tasto **STOP** alla fine dell'allenamento, si azzerano anche il display del pannello, che ritornerà allo stato di partenza.

TASTI VELOCITÀ

Premendo la tasto coniglio incrementa la velocità del nastro a passi di 0.1 km/h, premendo la tasto tartaruga diminuisce la velocità a passi di 0.1 km/h. Premendo questi tasti più a lungo il cambiamento di velocità si verifica più rapidamente. La scala di velocità della pedana va da 1,0 a 16 km/h.

TASTI INCLINAZIONE

Ad ogni pressione della tasto "su", l'inclinazione della pedana aumenta dello 1 %, mentre ogni volta che si preme la tasto "giù", l'inclinazione diminuisce dello 1 %. Per variazioni più veloci, la pressione sulle frecce deve essere continua. L'inclinazione può variare fra 0 e 10%.

SELECT

Prima di premere il tasto **START**, è possibile selezionare il profilo di esercizio desiderato con il tasto **SELECT**: per i programmi P1-P5 / manuale devono essere impostati gli obiettivi di allenamento (durata, distanza o kcal). Durante l'allenamento, con il tasto **SELECT**, sarà possibile selezionare il valore centrale del display (consumo energetico / frequenza cardiaca).

TASTI DI REGOLAZIONE +/-

I tasti di regolazione permettono di impostare gli obiettivi di allenamento del profilo manuale o uno dei programmi pronti.

START

Parti con l'esercizio prescelto.

DISPLAY

ELEVATION

Ángulo de inclinación, 0-10 %, con intervalli di 1 %.

TIME

Riportata con la precisione di un secondo nel periodo 00:00 - 90:00.

KCAL / HEART RATE

Calorie, il presunto consumo energetico (0-999 kcal), con intervalli di 1 chilocaloria / misura pulsazioni, 40-240 bpm. El simbolo pulsazioni lampeggia sempre, quando il contatore riceve segnali da battito cardiaco. Selezionare la schermata desiderata, premendo il tasto **SELECT** durante l'allenamento.

DISTANCE

Distanza, il tragitto effettuato in chilometri (0-99,9 km), con intervalli di 0,1 km

SPEED

La velocità del tappeto in chilometri orari (1,0-16,0 km/h), con intervalli di 0,1 km/h.

ESERCITAZIONI

CIRCA LA TUA SALUTE

- Per evitare dolori e sforzi muscolari, inizia e finisci ogni esecuzione con lo stretching.

CIRCA L'AMBIENTE IN CUI ESERCITARSI

- Non usatelo in esterno.
- Colloca l'attrezzatura su di una superficie solida e piana. Lasciate 120 cm di spazio dietro e 60 cm ai lati e davanti.

- È una buona idea, quella di collocare l'attrezzo su di una base protettiva.

- Assicurati che l'ambiente abbia una ventilazione adeguata. Per evitare raffreddori, non far allenamento in un posto esposto a correnti d'aria.

CIRCA L'USO DELL'ATTREZZO

- Stacca sempre la corrente, tramite l'apposito interruttore, dopo ogni sessione di allenamento.

- I genitori, o chi per loro, dovrebbero far attenzione alla tendenza naturale dei bambini, di voler giocare e di essere curiosi. Ciò potrebbe portare a situazioni e a comportamenti, che non rientrano tra i requisiti dell'attrezzatura. Se l'attrezzo viene lasciato all'uso dei bambini, bisogna controllarli, ed insegnare loro ad usarlo correttamente, facendo sempre mente locale allo sviluppo fisico e mentale dei bambini, e alla loro personalità.

- Il treadmill può essere usata da una sola persona alla volta.

- Non avvicinare le mani a parti dell'attrezzo che siano in movimento.

- Durante gli allenamenti, usa abiti e scarpe adeguate.

- Prima di incominciare ad usare l'attrezzatura, assicurati che tutti i suoi congegni siano funzionanti a dovere. Non usare attrezzi difettosi.

- Non usare l'attrezzo, qualora l'involucro di protezione non sia fissato al suo posto.

INIZIO DI ESECUZIONE

- Mettete i piedi sui binari laterali e non sul nastro.

- Per evitare dolori e sforzi muscolari, inizia e finisci ogni esecuzione con lo stretching.

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

- Se provi nausea, capogiri o presenti altri sintomi anormali, durante gli allenamenti, smetti immediatamente ogni esecuzione e vai dal medico.

ALLA FINE DI ESECUZIONE

- Attaccare la chiave di sicurezza.

- Spegnere l'interruttore generale.

- Togliere la spina e levare il cavo dalla portata di bambini.

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

QUAL'È LO STIMOLO PER CONTINUARE?

È facile incominciare con gli allenamenti, ma è ancora più facile smettere! Per ottenere lo scopo da te stesso prefissato, hai bisogno in continuazione di crearti uno stimolo a continuare, fino al conseguimento del tuo scopo finale: uno stato di salute, che duri per tutta la vita, ed una nuova qualità di vita. Perciò ricorda:

- Prefissati degli obiettivi realistici.

- Accontentati di progressi metodici, passo dopo passo, secondo una tabella da te stesso prefissata.

- Tieni un diario della tua forma fisica, su cui scrivere i progressi da te fatti.

- Cambia, di tanto in tanto, la tua maniera di esercitarti.

- Usa l'immaginazione.

- Impara l'autodisciplina. Un aspetto importante del tuo training è la versatilità.

Cambiando il tipo di training, metti in movimento differenti gruppi muscolari, e nello stesso tempo hai più possibilità di conservare alta la tua motivazione.

BATTITO CARDIACO

Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore. Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovverossia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

208 - 0,7 X L'ETÀ

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media,

di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno dei gruppi a rischio, di cui abbiamo fatto menzione in precedenza, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI: 50-60 % DEL MASSIMO DI PULSAZIONI

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

TRAINER: 60-70 % DEL MASSIMO DI PULSAZIONI

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

TRAINER ATTIVO: 70-80 % DEL MASSIMO DI PULSAZIONI

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni.

Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

ESERCITAZIONI CON

TREADMILL J3.5F

Attacca la corrente al treadmill, collegando un'estremità del cavo elettrico alla presa ubicata nella parte anteriore dell'attrezzo e

l'altra estremità alla presa a muro. Poi metti l'interruttore del treadmill in posizione di avviamento, di modo che la lampadina posta all'interno dell'interruttore si accenda.

ESERCIZIO IN MANUAL

Quando si accende il treadmill e la chiave di sicurezza è inserita, il pannello sarà visualizzerà tutti i valori a zero. Con i tasti di regolazione sarà possibile impostare la velocità iniziale e l'inclinazione della pedana. Pressare il tasto verde **START**; la pedana si metterà in movimento dopo 3 secondi. Durante l'allenamento, sarà possibile regolare la velocità e l'inclinazione del treadmill con i tasti di regolazione. Per iniziare l'allenamento si può pressare direttamente il tasto verde **START**. In questo caso il treadmill si metterà in movimento ad una velocità di 1,0 km. Durante l'allenamento, sarà possibile regolare la velocità e l'inclinazione del treadmill con i tasti di regolazione. Per finire l'allenamento, basta pressare il tasto **STOP**.

IMPOSTAZIONE DEGLI

OBIETTIVI DI ALLENAMENTO

Pressare il tasto **SELECT** per visualizzare l'obiettivo di allenamento desiderato:

1. Pressione = programma pronto, sul display P1.
2. Pressione = impostazione distanza per allenamento, sul display 3,0 km.
3. Pressione = impostazione consumo energetico, sul display 150 calorie.
4. Pressione = impostazione durata dell'allenamento, sul display 20:00 (minuti).

Dopo la selezione, pressare i tasti di regolazione + o - in modo da selezionare uno dei programmi di allenamento pronti (P1-P5) o impostare gli obiettivi di allenamento desiderati. Dopo la selezione, iniziare l'allenamento premendo il tasto verde **START**. Una volta completato il programma impostato, il treadmill si fermerà automaticamente.

PROFILI DI ESERCIZIO

Per assicurarsi che ogni esercizio possa essere variopinto e piacevole, oltre che orientato a raggiungere determinati risultati, Tunturi ha messo in programma profili di esercizio in grado di soddisfare le più svariate esigenze. La forma

dei profili è esposta nella membrana tasto del contatore.

P1 - Speed Interval (programma velocità: allenamento intervallo standard, velocità massima 10 km/h).

P2 - Weight Loss (programma velocità: contenimento del peso corporeo, velocità massima 8 km/h).

P3 - Rolling Hills (programma con pendenza: percorso misto, inclinazione massima 4 %).

P4 - Cross Country (programma con pendenza: percorso misto, inclinazione massima 4 %).

P5 - Hill Climb (programma con pendenza: percorso in salita, inclinazione massima 8 %).

Confermare la selezione del programma desiderato con il tasto **SELECT**. Sul display verrà visualizzato il testo P1. Selezionare poi con i tasti di regolazione +/- uno dei programmi desiderati.

I programmi possono essere modificati in termini di velocità ed angolo di inclinazione con i tasti di regolazione. Il display visualizzerà le modifiche apportate. La modifica dei valori massimi influisce anche su tutti gli altri valori del programma pronto. Il programma pronto modificato non viene memorizzato. Dopo la modifica, iniziare l'allenamento premendo il tasto verde **START**: la pedana si metterà in movimento dopo 3 secondi. Ogni programma dura 30 minuti, suddivisi in fasi di 15 minuti l'una.

Per i programmi di velocità, la velocità è preimpostata; altresì è possibile modificare l'angolo di inclinazione del treadmill. Per i programmi pendenza, l'angolo di inclinazione del treadmill è preimpostato; altresì è possibile modificare la sua velocità.

MANUTENZIONE

Per garantire la sicurezza del treadmill è necessario svolgere regolarmente i vari interventi di manutenzione e servizio e riparare eventuali anomalie (usura dei componenti). Importante è controllare periodicamente la tenuta di tutte le viti ed i dadi di fissaggio. Se un componente si guasta, dovrà essere sostituito tempestivamente. Il treadmill non potrà essere utilizzato se non è perfettamente funzionante.

PROCEDURA PER LA LUBRIFICAZIONE

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 sia surriscaldato. Una insufficiente lubrificazione può causare il consumo e la conseguente rottura del nastro, della piattaforma nonché del motore. In caso di uso normale (un esercizio da 30 minuti, 3 volte alla settimana) la lubrificazione con T-Lube è necessaria ogni 4-6 mesi. Per verificare che la quantità di lubrificante sia sufficiente, basta passare la mano sulla piattaforma di base, sotto il tappeto, quando questo sia fermo. Se la base è umida, non c'è necessità di lubrificazione. Se invece la base è completamente, o quasi, asciutta, bisogna aggiungere immediatamente del lubrificante, secondo le istruzioni che seguono:

1. Ferma il tappeto.
2. Fissa la cannuccia all'imbocco della bomboletta contenente il lubrificante.
3. Solleva un bordo del tappeto.
4. Inserisci la cannuccia fra il tappeto e la base, a circa 20 cm. di distanza dall'estremità frontale dell'attrezzo.
5. Spruzza il lubrificante per tutta la lunghezza della piattaforma di base. Cerca di far sì che il lubrificante finisca il più possibile al centro della pedana.
6. L'attrezzo è pronto all'uso.

ATTENZIONE! Per la lubrificazione della base, usare esclusivamente lubrificante T-Lube, della Tunturi. Il T-Lube può essere richiesto direttamente dal vostro rivenditore di fiducia.

PULIZIA DAL 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. Per pulire la base dell'attrezzo sollevarlo verticalmente in posizione di riposo salvaspazio.

ATTENZIONE! Anche l'ambiente adiacente al treadmill va conservato pulito. In fase esecutiva, sul treadmill potrebbero concentrarsi polveri o

altro sudiciume, con conseguenze dannose al funzionamento dell'apparato.

ALLINEAMENTO DEL NASTRO

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

- il treadmill si trova su una superficie uniforme e la tensione del nastro è corretta
- il nastro si trova in posizione centrale

Se necessario, l'allineamento del nastro è regolato dai due dadi posti sul retro dell'attrezzo.

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

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

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

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

Se il nastro scivola, stringete ancora i dadi di 1/4 e ripetete il test. Se frenate violentemente

il tappeto può scivolare. Se, nonostante la regolazione, il tappeto si allenta continuamente, contatta il tuo fornitore.

DISTURBI DURANTE L'USO

ATTENZIONE! Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, causati da qualche singolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

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

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta il tuo rivenditore Tunturi indicando che cosa ti tratta, le condizioni in cui lo usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo.

CODICI DISFUNZIONI

L'interfaccia fornisce, sul display, le informazioni relative a malfunzionamenti da essa stessa rilevati. Il codice di disfunzione ti si rivela sullo schermo con ERR.

ERR 01: la velocità del tappeto non è conforme al valore prefissato. Stacca la corrente del treadmill, aspetta per un minuto e poi rimetti in funzione il tappeto. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.

ERR 02: la velocità del tappeto supera il limite di sicurezza. Contatta il rivenditore.

ERR 03: la chiave di sicurezza si è staccata. Fissa la chiave al suo posto e continua l'esercizio.

ERR 05: disfunzione nel funzionamento del motore che regola l'inclinazione

Stacca la corrente del treadmill, aspetta per

un minuto e poi rimetti in funzione il tappeto. Premendo contemporaneamente entrambe il tasti velocità e il tasto inclinazione "giù", l'attrezzo si calibrerà automaticamente. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore

ERR 11: Disfunzione nel trasferimento dati. Stacca la corrente del treadmill, aspetta per un minuto e poi rimetti in funzione il tappeto. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore

CONGEGNO DI SICUREZZA PER LA

REGOLAZIONE DELLA VELOCITÀ

Qualora la velocità del tappeto sia differente da quella prefissata, il congegno di sicurezza, come misura protettiva, blocca il treadmill facendo scattare l'alimentazione di corrente e segnala con lampeggi i valori del contatore. Metti l'interruttore in posizione O e, dopo l'attesa di un minuto, l'attrezzo è di nuovo pronto per l'uso.

SPOSTAMENTO ED

IMMAGAZZINAGGIO

Il J3.5F è possibile sollevarlo verticalmente in posizione di riposo salvaspazio.

ATTENZIONE! Preme la tasto "giù" per diminuire l'inclinazione in posizione orizzontale (0 %).

Spegnete l'interruttore e staccata la spina. Impugnate il telaio sul retro ed alzate la base.

ATTENZIONE! Non conservare mai il treadmill in posizione salvaspazio supportandolo solo dall'ammortizzatore a gas. Usare sempre il dispositivo di bloccaggio.

Movimentarlo il J3.5F come segue: Stando dietro al tappeto, impugnate il telaio sul retro e sollevatelo verso di voi in modo che appoggi sulle ruote. Abbassate lentamente il tappeto sul pavimento bloccando ancora una ruota con piede.

La maniglia per lo sbloccaggio è situata nel lato sinistro della base posteriore. Il tappeto si sblocca quando tale maniglia viene spinta all'ingiù.

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

ATTENZIONE! Può darsi che dopo una spostamento si debba allenare 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	186cm
(verticale 95 cm)	
Altezza	136 cm
(verticale 167 cm)	
Larghezza	74 cm
Peso	68 kg
Dimensioni nastro	43 x 131 cm
Velocità	1,0-16,0 km/h
Pendenza	0-10 %
Motore	2,0 HP (1,47 KW)

Tutti i modelli Tunturi sono stati progettati in conformità delle direttive dell'Unione Europea circa i congegni elettromagnetici, EMC (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE) e possono perciò portare affisso il marchio di conformità CE. Il J3.5F è in conformità con gli standards EN per la precisione e la sicurezza (Classe B H, EN-957, parti 1 e 6).

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

ATTENZIONE! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta

cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

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

INFORMACIÓN Y PRECAUCIONES.....	37
BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO	37
MONTAJE.....	37
REPOSABRAZOS	37
MANILLAR HORIZONTAL.....	38
MONITOR.....	38
CABLE DE ALIMENTACIÓN	38
LLAVE DE SEGURIDAD	38
MONITOR.....	38
TECLAS DE FUNCIÓN	38
MONITORES.....	39
ASPECTOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO ...	
.....	39
RITMO CARDÍACO	40
EJERCICIOS CON LA CINTA CORREDORA J3.5F	40
EJERCICIO MANUAL.....	41
FIJACIÓN DE LOS VALORES DESEADOS	41
PERFILES DE EJERCICIO	41
MANTENIMIENTO	42
LUBRICACION DE LA BASE DE LA CINTA.....	42
LIMPIEZA DE LA MÁQUINA.....	42
AJUSTE DE LA CINTA RODANTE	42
AJUSTE DE LA TENSION DE LA CINTA	43
DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO	43
CÓDIGOS DE ERROR.....	43
CONECTADOR DE CONTROL DE VELOCIDAD .	
.....	43
TRASLADO Y ALMACENAJE	43
DATOS TÉCNICOS.....	44

INFORMACIÓN Y PRECAUCIONES

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

- Esta máquina sólo se debe conectar a un enchufe con toma de tierra. No enchufe nunca la máquina a una alargadera. El consumo máximo de la máquina es de 10 A. Los enchufes a los que se conecten otros aparatos o cuya corriente fluctúe en más de un 10 % pueden producir el funcionamiento erróneo de la máquina o afectar negativamente a su electrónica.
- El uso de una corriente eléctrica distinta a la especificada en este manual anula la garantía explícita o tácita de la máquina.
- Esta máquina está equipada con un cordón con enchufe con toma de tierra. No cambie la clavija suministrada con la máquina. Si no la puede enchufar a su enchufe, pida a un electricista autorizado o a una persona familiarizada con el mantenimiento de aparatos electromecánicos que le instale uno adecuado, que cumpla además las normas en vigor.
- Antes de iniciar cualquier entrenamiento, consulte a un médico para revisar su estado de salud.
- Si siente náuseas, vértigo u otros síntomas anormales, deje el ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.
- No intente hacer revisiones o ajustes no descritos en este manual. Siga al pie de la letra las instrucciones de servicio. Antes de realizar cualquier tarea de montaje o mantenimiento compruebe si la máquina está apagada y desenchufada.
- El equipo no puede ser usado por personas de más de 110 kg.
- Se puede usar esta máquina en casa. La garantía de 24 meses cubre únicamente los desperfectos producidos durante el uso doméstico.

BIENVENIDO AL MUNDO

TUNTURI DEL EJERCICIO

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

MONTAJE

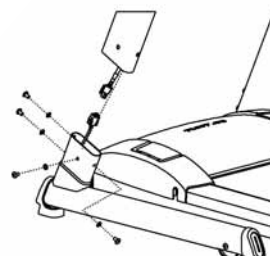
Compruebe si en el embalaje se encuentran todas las piezas:

1. Armazón
2. Reposabrazos (2)
3. Manillar horizontal
4. Velocímetro
5. Cable de alimentación
6. Kit de montaje (las piezas se han marcado con en la lista): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo.

Si hubiera algún problema, póngase en contacto con su distribuidor Tunturi. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. El montaje del equipo se realiza de la siguiente manera:

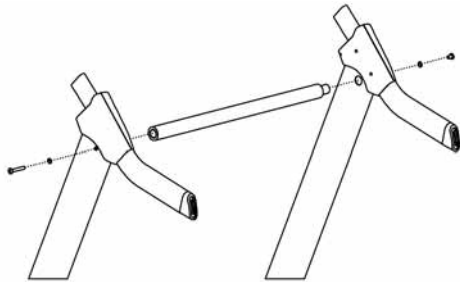
NOTA: Levante y bloquee la cinta rodante en su posición superior antes de sacar el equipo del embalaje. (ver TRASLADO Y ALMACENAJE)

REPOSABRAZOS



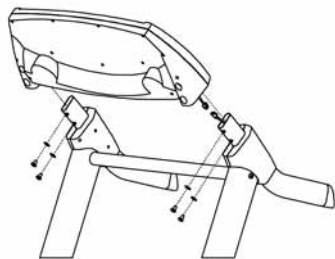
Ajuste los cables del reposabrazos izquierdo y del armazón. Ajuste los dos reposabrazos con 4 tornillos y arandelas. **NOTA:** Apriételos totalmente sólo después de haber ajustado el manillar horizontal y el velocímetro.

MANILLAR HORIZONTAL



Coloque el manillar horizontal en el reposabrazos de manera que el extremo del primero, que queda menos cubierto por el plástico, se ajuste en el lado derecho. Primero, coloque este extremo y, después, el izquierdo. Apriete el extremo izquierdo del manillar horizontal con la ayuda de un tornillo largo y una arandela y el extremo derecho con un tornillo corto y una arandela. **NOTA:** Apriete totalmente los tornillos sólo después de haber ajustado el velocímetro.

MONITOR



Enchufe el cable del reposabrazos izquierdo al del monitor y coloque este último apretándolo a la parte superior del reposabrazos. Ajuste el monitor con 4 tornillos y arandelas. Finalmente, apriete los otros tornillos del reposabrazos. A continuación retire la película protectora que lleva el monitor.

CABLE DE ALIMENTACIÓN

Conecte la clavija pequeña del cable en el enchufe que lleva la máquina en la parte delantera. Antes de conectar el equipo a la fuente de electricidad, verifique que la tensión local coincide con la indicada en la placa de modelo. El equipo J3.5F funciona con 230 V. Encienda el equipo con el interruptor que se encuentra al lado del enchufe.

NOTA: Se debe conectar la J3.5F a un enchufe con toma de tierra. No use alambres de extensión al conectar el equipo a la corriente.

LLAVE DE SEGURIDAD

Si se quita la llave de la cerradura que hay cerca del monitor, la máquina se parará inmediatamente. Introduzca la llave de seguridad amarilla en el conector al lado izquierdo de la interfaz. Sujete el clip del otro extremo del cordón de la llave a su camisa o sudadera. Asegúrese de que el clip de la llave de seguridad está bien sujeto a su ropa, comprobando si al tirar del cordón no se suelta el clip hasta que se desconecte la llave de seguridad de la interfaz de usuario.

MONITOR

TECLAS DE FUNCIÓN

STOP

Al pulsar la tecla **STOP** la cinta se detiene y el ejercicio se interrumpe. Si una vez acabado el ejercicio pulsa de nuevo la tecla **STOP**, los monitores del contador se ponen a cero y el contador vuelve a la posición de inicio.

CONTROL DE LA VELOCIDAD

Aumenta la velocidad de la cinta en pasos de 0,1 km/h pulsando la tecla liebre o reduce la velocidad en pasos de 0,1 km/h pulsando la tecla tortuga. Si se pulsan más prolongadamente estas teclas, la velocidad cambia más rápidamente. La velocidad de la cinta trotadora varía entre 1,0 y 16,0 km/h.

CONTROL DE LA PENDIENTE

Pulsando la tecla "arriba" la cinta corredora aumenta la inclinación en intervalos de 1 % y pulsando la tecla "abajo" ésta disminuye en la misma proporción. Pulsando dichas teclas durante más tiempo aumenta el ritmo de la modificación introducida. El intervalo de la inclinación es de 0 a 10 %.

SELECT

Antes de apretar la tecla **START** de inicio podrá seleccionar el modo de entrenamiento deseado mediante la tecla **SELECT**: programas de entrenamiento P1-P5 / entrenamiento manual, en el que usted mismo puede fijar un objetivo de entrenamiento (duración, distancia o kilocalorías). Durante la sesión de ejercicio, al pulsar la tecla **SELECT** estará seleccionando el

valor que se encuentra en el centro del monitor (gasto energético/ frecuencia de pulso).

TECLAS DE AJUSTE - / +

Las teclas de ajuste le permitirán fijar los valores deseados del entrenamiento de definición manual, así como escoger el programa predefinido que desee.

START

El ejercicio elegido se pone en marcha.

MONITORES

ELEVATION (Ángulo de inclinación)
0-10 % en escalones de 1 %.

TIME (Duración)
Duración del ejercicio en minutos y segundos 00:00 - 90:00.

KCAL (Consumo estimado de energía) / **HEART RATE** (Pulso)
Consumo estimado de energía (0-999 kcal) en escalones de 1 kcal / De 40 a 240 latidos por minuto. El símbolo de pulso parpadea siempre que el contador reciba una señal de pulso. Seleccione el monitor que prefiera pulsando la tecla **SELECT** durante el entrenamiento.

DISTANCE (Distancia)
Distancia recorrida en kilómetros (0-99,9 km) en escalones de 0,1 km.

SPEED (Velocidad)
La velocidad de la cinta, 1,0-16,0 km/h en escalones de 0,1 km/h.

ASPECTOS GENERALES

DEL ENTRENAMIENTO

SOBRE SU SALUD

- Para evitar dolores y tensiones musculares, comience y finalice cada sesión con ejercicios de estiramiento.

SOBRE EL ESPACIO DE EJERCICIO

- Esta máquina no se debe usar a la intemperie. El equipo tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

- Coloque el equipo sobre una superficie firme y nivelada. Deje unos 200x100 cm de espacio detrás de la máquina y unos 100 cm a cada lado y delante.

- Es una buena idea colocar el equipo sobre una base protectora.

- Verifique que el sitio de ejercicio tenga una ventilación adecuada. Para evitar resfriados, no haga ejercicio en un sitio con corrientes de aire.

SOBRE EL USO DEL EQUIPO

- Cierre siempre el interruptor de alimentación después de su sesión de ejercicios.

- Los padres u otros responsables de menores deben tener en cuenta que el espíritu de juego y la curiosidad natural de los niños pueden conducir a situaciones para las que el equipo no está diseñado. Si se les permite a los niños usar el equipo de ejercitación, deben ser supervisados y educados en el uso del mismo, considerando su desarrollo físico y mental y su personalidad.

- Sólo una persona por vez puede usar el equipo.

- 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.

- Antes de comenzar a usar el equipo, asegúrese de que funciona correctamente en todo sentido. No use un equipo averiado.

- No use la máquina sin los protectores.

COMIENZO DE SESIÓN

- Si siente náuseas, vértigo u otros síntomas anormales, deje el ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.

- Para evitar dolores y tensiones musculares, comience y finalice cada sesión con ejercicios de estiramiento.

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

- 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.

AL FINAL DE LA SESIÓN

- Desconecte la llave de seguridad de la interfaz.
- Apague la máquina con el interruptor.
- Desenchufar la máquina del conector y de la corriente.
- Si fuera necesario, limpie la máquina con un paño húmedo. No use disolventes.
- Guarde el cordón donde no estorbe y fuera del alcance de los niños.

CUÁL ES LA MEJOR MOTIVACIÓN PARA CONTINUAR

Es fácil comenzar a hacer ejercicios, pero aún más fácil es abandonarlos. Para lograr las metas que Ud. se fije, necesitará una motivación constante para continuar hasta alcanzar su objetivo inmediato: una mejor calidad de vida y salud para toda la vida. Recuerde:

- Fíjese metas realistas.
- Progrese paso a paso siguiendo su propio cronograma.
- Lleve un diario de su estado y anote sus progresos.
- Modifique sus formas de ejercicio de tiempo en tiempo.
- Use su imaginación.
- Hágase una auto-disciplina.

Ud. es quien mejor sabe cómo encontrar su motivación interior. No haga del ejercicio un asunto demasiado importante; su primer objetivo será simplemente hacerse el hábito de entrenar. Sólo cuando la actividad física regular le resulte algo natural, fíjese nuevas metas. Un aspecto importante de su entrenamiento es la versatilidad. Un entrenamiento variado ejercita diferentes grupos musculares y le ayuda a mantener la motivación.

RITMO CARDÍACO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

208 - 0,7 X EDAD

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

PRINCIPIANTE: 50-60 % DEL RITMO CARDÍACO MÁXIMO

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

ENTRENAMIENTO: 60-70 % DEL RITMO CARDÍACO MÁXIMO

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

ENTRENAMIENTO ACTIVO: 70-80 % DEL RITMO CARDÍACO MÁXIMO

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso.

Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

EJERCICIOS CON LA CINTA

CORREDORA J3.5F

Enchufe la cinta corredora introduciendo el cable de corriente al conector situado en la parte

delantera de la cinta y a la caja de enchufe. Pulse el interruptor de la cinta en la posición de marcha de tal modo que la lámpara dentro del mismo se encienda.

EJERCICIO MANUAL

Cuando el aparato esté conectado a la corriente y la llave de seguridad esté colocada en su sitio, los monitores del contador se encuentran a cero. Podrá fijar la velocidad de inicio y la inclinación mediante el accionamiento de la teclas de ajuste de la velocidad y de ajuste de la inclinación. Pulse la tecla verde **START**; después de tres segundos la cinta se pone en marcha. Puede regular la velocidad y la inclinación de la cinta durante el entrenamiento mediante las teclas de ajuste. También es posible empezar la sesión de ejercicio pulsando directamente la tecla verde **START**. En este caso, la cinta se pone en movimiento a una velocidad de 1.0 km/h. Puede regular la velocidad y la inclinación de la cinta durante el entrenamiento mediante las teclas de ajuste. Para interrumpir el entrenamiento pulse la tecla **STOP**.

FIJACIÓN DE LOS VALORES

DESEADOS

Mantenga pulsada la tecla **SELECT** hasta que el valor deseado aparezca en el monitor del contador:

1. Apretado de la tecla = programas predefinidos, en el monitor aparece P1.
2. Apretado de la tecla = se fija la distancia del ejercicio, en el monitor aparecen 3.0 km.
3. Apretado de la tecla = se fija el objetivo de gasto energético, en el monitor aparecen 150 calorías.
4. Apretado de la tecla = se fija la duración del ejercicio, en el monitor aparecen 20:00 (minutos).

Después de su selección pulse siempre las teclas de ajuste + o - ; entonces, podrá elegir el programa predefinido (P1-P5) que usted desee o bien fijar el valor deseado para su entrenamiento. A continuación empiece el entrenamiento pulsando la tecla verde **START**. Una vez completado el valor del ejercicio que usted mismo había introducido, la cinta se detiene.

PERFILES DE EJERCICIO

Para garantizar los ejercicios variados, agradables y exigentes, Tunturi ha desarrollado diferentes perfiles predeterminados. Las características de los mismos aparecen en la película del teclado del contador.

P1 - Speed Interval (programa de velocidad: ejercicio de intervalo básico, como valor por defecto aparece una velocidad máxima de 10 km/h)

P2 - Weight Loss (programa de velocidad: control de peso, como valor por defecto aparece una velocidad máxima de 8 km/h)

P3 - Rolling Hills (programa de inclinación: terreno ondulado, como valor por defecto aparece una inclinación máxima del 4 %)

P4 - Cross Country (programa de inclinación: terreno variable, como valor por defecto aparece una inclinación máxima del 4%)

P5 - Hill Climb (programa de inclinación: cuesta arriba, como valor por defecto aparece una inclinación máxima del 8 %)

Seleccione un programa predefinido pulsando una vez la tecla **SELECT**, después de lo cual en el monitor verá el símbolo P1. A continuación apriete las teclas de ajuste -/+ hasta que el programa deseado aparezca en el monitor.

Podrá modificar hacia arriba y hacia abajo la velocidad o la inclinación predefinidos con solo accionar las teclas de velocidad e inclinación; los cambios se verán reflejados en el contador. El cambio de un valor máximo modifica todo el programa predefinido en la misma proporción hacia arriba o hacia abajo. Los programas que se modifiquen no se guardan. Tras realizar la modificación pulse la tecla verde **START** y en tres segundos la cinta se pone en marcha. Cada programa dura 30 minutos y consta de 15 períodos de dos minutos cada uno.

En los programas de velocidad, la velocidad de la cinta viene predefinida. En cuanto a la inclinación de la superficie de carrera, podrá regularla a través de las teclas de ajuste de inclinación. En los programas de inclinación, la inclinación de la cinta viene predefinida y, en cuanto a la velocidad de la cinta, es posible regularla accionando las teclas de ajuste de velocidad.

MANTENIMIENTO

Para continuar usando el aparato de forma segura es necesario realizar revisiones regulares, así como inspecciones de cualquier posible desencadenante de averías (por ejemplo, el desgaste de las piezas). Compruebe una vez al año que los tornillos de sujeción y las roscas interiores están bien apretados. En el supuesto de que alguna pieza del aparato sufriera daños, ésta debería cambiarse inmediatamente. El aparato no deberá utilizarse si no se encuentra en perfecto estado de funcionamiento

LUBRICACION DE LA BASE DE LA CINTA

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; si se produjera más rozamiento del normal, se notaría porque la cinta rodante daría tirones. Una lubricación insuficiente conducirá a que se desgasten y rompan la cinta, la placa de base y el motor. Cuando se trata de un uso habitual (un ejercicio de 30 minutos tres veces por semana) es necesario realizar la lubricación con aceite T-Lube cada 4 a 6 meses. Compruebe el estado de lubricación tocando con la mano la placa de base debajo de la cinta rodante cuando ésta esté parada; en el caso que ésta se encuentre humedecida, no hay necesidad de lubricación. Si la placa de base se encuentra totalmente o bastante seca, pulverícela inmediatamente con lubricante según las siguientes instrucciones:

1. Parar la cinta corredora.
2. Ajustar el inyector al tubo de spray de lubricación.
3. Levantar el borde de la cinta rodante.
4. Colocar el inyector entre la cinta y la placa de base aproximadamente a 20 cm de la parte delantera de la máquina.
5. Pulverizar con el lubricante a lo largo de toda la placa de base alcanzándola al máximo hacia el centro de la misma.
6. La máquina está preparada ya para el uso instantáneamente.

NOTA: Lubricar la placa de base sólo con T-Lube de Tunturi. El aceite T-Lube lo puede adquirir en su distribuidor de Tunturi.

LIMPIEZA DE LA MÁQUINA

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.). Para limpiar la parte inferior de la máquina, levante la cinta rodante hasta su posición vertical.

NOTA: Mantenga también limpia la zona alrededor de la cinta. Al utilizar la misma se acumula polvo que puede causar errores en el funcionamiento.

AJUSTE DE LA CINTA RODANTE

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. La cinta debe rodar por el centro del armazón. Generalmente no tendrá que alinearla, siempre que:

- la máquina esté situada sobre una superficie horizontal y bien lisa y la cinta esté bien tensa;
- la cinta esté bien alineada.

Sin embargo se puede desplazar a un lado según sea el estilo de correr del usuario (p. ej., que cargue más peso sobre una pierna). La alineación de la cinta se hace girando los dos pernos que hay detrás de la máquina.

1. Encienda la máquina y aumente la velocidad de la cinta hasta 5 km/h.
2. Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste de la izquierda 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de la derecha 1/4 de vuelta en sentido contrario. No apriete más de 1/4 de vuelta cada vez, pues basta con un giro muy pequeño. Si la cinta se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste de la derecha 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de la izquierda 1/4 de vuelta en sentido contrario.
3. Si ve que la cinta gira centrada, ya está hecho el ajuste. Si no, siga con el anterior procedimiento hasta que quede centrada. Si deja la cinta desplazada hacia un lado mucho tiempo, los bordes se rozarán y no girará correctamente. La garantía no cubre los daños causados en la cinta por falta de los ajustes necesarios.

AJUSTE DE LA TENSION DE LA CINTA

Si la cinta patina sobre los rodillos, hay que tensarla. Sin embargo, durante el uso normal tiene que estar lo menos tensa posible. La tensión de la cinta se ajusta girando los mismos pernos utilizados para alinearla.

1. Poner en marcha la cinta a 5 km/h.
2. Gire los dos tornillos de ajuste en el sentido de las agujas del reloj aproximadamente 1/4 de vuelta cada uno.
3. Trate de frenar la cinta poniéndose encima, sujetándose al manillar con las dos manos y parándola con los pies (como si estuviera bajando una cuesta).

Si la cinta resbala, gire otra vez los pernos 1/4 de vuelta y repita el procedimiento. Si intenta frenar muy fuerte, la cinta resbalará. Si la cinta sigue resbalando a pesar de los ajustes, contacte con el distribuidor del equipo.

DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO

Nota: Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi, informando el modelo y el número de serie del equipo.

En el caso que se produzcan funciones anormales en el equipo coloque el interruptor en la posición O y espere aproximadamente un minuto. Vuelva a poner en marcha la cinta para comprobar que el aparato ya funciona adecuadamente. En este caso puede seguir utilizando el equipo. Si el problema persiste, póngase en contacto con el distribuidor del equipo.

CÓDIGOS DE ERROR

La interfaz informa de los fallos detectados indicándolos en el monitor. Reconocerá un código de error por ERR en el monitor.

ERR 01: La velocidad de la cinta no corresponde al valor introducido. Apague la cinta rodante,

espere un minuto y vuelva a ponerla en marcha. Si no aparece la indicación de error, puede seguir usando el equipo. En el caso contrario, contacte con el vendedor.

ERR 02: La velocidad de la cinta sobrepasa el límite de seguridad. Contacte con el distribuidor del equipo.

ERR 03: Si se quita la llave de seguridad. Colocarla de nuevo y continuar con el ejercicio.

ERR 05: Defectos en el funcionamiento del motor de la regulación de inclinación. Apague la cinta rodante, espere un minuto y vuelva a ponerla en marcha. Pulse simultáneamente las dos teclas de la velocidad y la tecla "abajo": la máquina se calibrará automáticamente. Si no aparece la indicación de error, puede seguir usando el equipo. En el caso contrario, contacte con el vendedor.

ERR 11: Defectos en la transferencia de información. Apague la cinta rodante, espere un minuto y vuelva a ponerla en marcha. Si no aparece la indicación de error, puede seguir usando el equipo. En el caso contrario, contacte con el vendedor.

CONECTADOR DE CONTROL DE VELOCIDAD

En el caso que la velocidad de la cinta cambie en relación con la introducida, el conector de control de velocidad cortará la corriente eléctrica como medida de seguridad indicando los valores del velocímetro. Coloque el interruptor en la posición O, espere un minuto y el equipo está preparado para volver a usarlo.

TRASLADO Y ALMACENAJE

Ud. puede levantar la cinta di J3.5F hasta una posición vertical para que ocupe menos espacio.

NOTA: Compruebe que el ángulo de inclinación está en 0 %.

Apague el botón de la batería y desenchufe el cordón eléctrico de la toma de corriente y del andador. Sujete el tubo de la estructura por debajo de la parte trasera de la base andadora y levante la base andadora.

NOTA: No deje nunca la cinta rodante en posición vertical sin sujetarla con el enganche de seguridad.

Sitúese detrás del andador y levante la base andadora. Sujete el tubo de la estructura por debajo de la parte trasera de la base andadora e incline el andador hacia Ud. para que así descansa sobre las ruedas de transporte. Mueva el andador mediante las ruedas y bájelo al suelo cuidadosamente.

La palanca de desbloqueo del cierre está situada en la parte izquierda del apoyo trasero. Desbloquee el cierre de la cinta tirando de la palanca hacia abajo.

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

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

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

DATOS TÉCNICOS

Longitud	186 cm
(posición de almacenaje 95 cm)	
Altura	136 cm
(posición de almacenaje 167 cm)	
Anchura	74 cm
Peso	68 kg
La cinta rodante	43x131 cm
Velocidad	1,0-16,0 km/h
Grados de inclinación	0-10 %
Motor	2,0 HP (1,47 KW)

Todos los modelos Tunturi cumplen la directiva de la UE sobre compatibilidad electromagnética, EMC (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (72/23(EEC). Por lo tanto, este producto viene provisto con la etiqueta CE. La Tunturi J3.5F cumple con las normas CEN de precisión y seguridad (Class B H, EN-957, 1+6).

Debido a nuestro continuo programa de desarrollo del producto, nos reservamos el

derecho a cambiar sus especificaciones sin previo aviso.

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

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

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN	45
WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI-TRAINING	46
!	
MONTAGE.....	46
HANDRAILS	46
HORIZONTALE HANDRAIL	46
MONITOR.....	46
ELEKTRICITEITSSNOER	47
NOODSTOP	47
METER.....	47
TOETSEN.....	47
FUNCTIES.....	47
FITNESS TRAINING	47
HARTSLAG	48
TRAINING MET DE J3.5F-LOOPMAT	49
MANUELE TRAINING	49
INSTELLEN VAN STREEFWAARDEN	49
TRAININGSPROFIELEN.....	49
ONDERHOUD	50
SMERING.....	50
REINIGING VAN DE LOOPTRAINER.....	50
HET CENTREREN VAN DE LOOPMAT.....	51
HET SPANNEN VAN DE LOOPMAT	51
GEBRUIKSSORINGEN.....	51
SORINGEN	52
BEVEILIGINGSSYSTEEM	52
TRANSPORT EN OPSLAG.....	52
TECHNISCHE GEGEVENS.....	53

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

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

- De trainer mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het stroomverbruik bedraagt maximaal 10 A. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan. Spanningsfluctuaties van meer dan 10 % kunnen storingen in de werking van de trainer veroorzaken of de elektronische componenten beschadigen. Indien de netspanning onvoldoende gereguleerd is of de trainer anderszins niet overeenkomstig deze gebruiksaanwijzing wordt aangesloten, vervalt de garantie.

- De J3.5F mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.

- Beperk u tot het onderhoud en instellingen zoals in deze handleiding worden beschreven. Stop direct als zich andere problemen voordoen en vraag advies bij uw Tunturi specialist.

- Laat door een arts, voordat u met trainen begint, uw gezondheid controleren.

- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of andere niet normale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.

- Bij het afstellen en het onderhouden van de trainer dient u deze gebruiksaanwijzing op te volgen. Bij montage- en onderhoudswerkzaamheden dient u eerst de hoofdschakelaar van de looptrainer, uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te nemen.

- De J3.5F mag niet worden gebruikt

door personen die zwaarder zijn dan 110 kg.

• De J3.5F is alleen voor thuisgebruik. De garantietermijn van de J3.5F bij thuisgebruik is 24 maanden.

WELKOM IN DE WERELD

VAN TUNTURI-TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en dit waardeert. Met deze Tunturi looptrainer heeft u een veilig, motiverend, kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is, om uw doel te bereiken. Informatie betreffende het gebruik van Uw trainingsapparatuur en een efficiënte training hiermede kunt U in deze gids en Tunturi's website WWW.TUNTURI.COM vinden.

MONTAGE

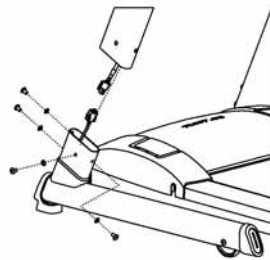
Controleer of de verpakking alle onderdelen bevat:

1. Looptrainer
2. Elektriciteitssnoer
3. Handrails (2)
4. Horizontale handrail
5. Bedieningspaneel
6. Set met montagebenodigdheden (met * in de onderdelenlijst): Bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken.

Neem bij problemen contact op met uw Tunturi dealer. De aanduidingen rechts, links, voor en achter betekenen steeds rechts, links enz. gezien vanuit de gebruiker, staand op de loopmat. Monteer de looptrainer als volgt:

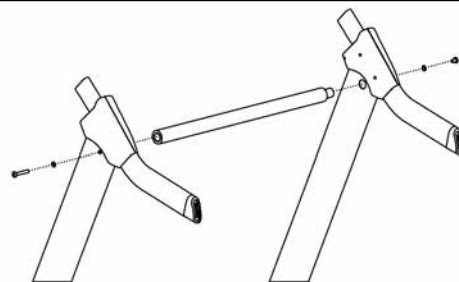
Om te voorkomen dat u zich bezeert, dient u eerst de loopplaat omhoog te klappen voordat u de looptrainer uit de doos haalt. (TRANSPORT EN OPSLAG)

HANDRAILS



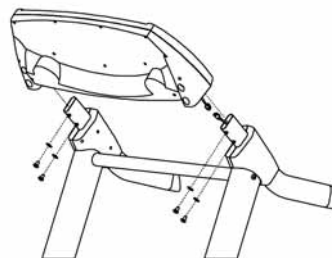
Sluit de snoeren aan voordat u de handrails monteert. Bevestig iedere handrails met vier sluit ringen en bouten. **BELANGRIJK!** Als het horizontale rails gedeelte en de monitor niet zijn bevestigd, kunnen de bouten niet worden aangedraaid.

HORIZONTALE HANDRAIL



De horizontale handrail (handgreep) is aan één kant smaller. Plaats de smalle kant van dit gedeelte in de rechter handrail voor u de horizontale handrail in de linkerkant bevestigt. **BELANGRIJK!** de linkerkant dient u te bevestigen met de lange bout en de rechterkant met de korte bout. Draai deze bouten niet aan indien de monitor nog niet is bevestigd.

MONITOR



Sluit de snoeren aan en plaats daarna de monitor op de handrails. Het is mogelijk dat u de handrails aan beide kanten een beetje moet bewegen zodat de monitor goed past. Als de monitor eenmaal geplaatst is, kunt u de bouten van de monitor bevestigen en aandraaien. Draai alle bouten aan. Verwijder folie van de monitor.

ELEKTRICITEITSSNOER

Controleer, vóór u het apparaat aansluit op het elektriciteitsnet, of het voltage overeenkomt met het voltage dat aangegeven staat op het typeplaatje van uw apparatuur. Sluit de stroom aan het toestel met de stroomschakelaar naast de stekker aan.

BELANGRIJK! De J3.5F mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.

NOODSTOP

De looptrainer en het bedieningspaneel werken alleen indien de veiligheidssleutel correct is geplaatst: als de veiligheidssleutel niet of niet juist is geplaatst, verschijnt op het display een foutmelding. Controleer of de knijper van de veiligheidssleutel goed aan uw kleding is bevestigd. Het koord van de sleutel mag, wanneer er aan getrokken wordt, niet los kunnen schieten van uw kleding voordat de sleutel uit het bedieningspaneel komt.

METER

TOETSEN

STOP

Om de training te beëindigen, drukt u op de STOP-toets, waarna de loopmat tot stilstand komt. De displays van de meters gaan weer op nul en de meter wordt gereset.

SNELHEID

Door op de toets **HAAS** te drukken kunt u de snelheid van de band te doen toenemen in stappen van 0,1 km/h. De **SCHILDPAAD** - toets dient om de snelheid van de band laten afnemen in stappen van 0,1 km/h. Langer op deze toetsen drukken maakt dat de snelheid sneller verandert. De loopbandsnelheid is van 1,0 tot 16 km/h.

LOOPHOEK

Door op de loophoek omhoog -toets te drukken, verhoogt u de hellinghoek telkens met 1 %; door op de loophoek omlaag -toets te drukken, verlaagt u de hellinghoek met telkens 1 %. Als u een toets ingedrukt houdt, versnelt u de verandering. De hellinghoek kunt u van 0 tot 10 % veranderen.

SELECT

Voordat u de **START**-toets indrukt, kunt u met de **SELECT**-toets de trainingsmethode kiezen:

trainingsprogramma P1-P5 of handmatige instelling van streefwaarden voor tijd, afstand of kcal. Tijdens de training kunt u met **SELECT** de waarde van het middelste display kiezen (calorieverbruik/hartslag).

INSTELTOETSEN - / +

Met de insteltoetsen kunt u de streefwaarden van de handmatig ingestelde training bijregelen of een bestaand programma kiezen.

START

Begin met de door u gekozen training.

FUNCTIES

ELEVATION (loophoek)

0-10 %, met 1 % nauwkeurigheid.

TIME (tijd)

Trainingstijd 0:00 - 90:00 met 1 s nauwkeurigheid.

KCAL (Calorieën) / HEART RATE (hartslagmeting)

Calorieverbruik 0-999 kcal met 1 kcal nauwkeurigheid / 40-240 bpm. Het hartslagsymbool licht altijd op, als de meter het hartsignaal registreert. Kies de door u gewenste weergave door tijdens de training op **SELECT** te drukken.

DISTANCE (Afstand)

Trainingsafstand 0-99,9 km met 0,1 km nauwkeurigheid.

SPEED (Snelheid)

Snelheid van de mat 1,0-16,0 km/h met 0,1 km/h nauwkeurigheid.

FITNESS TRAINING

OVER UW GEZONDHEID

- Om spierpijn te voorkomen, begin en eindig uw training met enkele rek en strek oefeningen.

OVER DE RUIMTE WAAR U TRAIT

- Zorg ervoor dat de ruimte waar u traint goed geventileerd wordt, maar dat het er niet tocht. Dit voorkomt kouvatten.

- Gebruik de looptrainer alleen binnenshuis. De ideale gebruikstemperatuur is tussen +10°C en +35°C. De luchtvochtigheid mag nooit hoger dan 90 % zijn.

- Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant en aan de

zijanten minstens 100 cm vrije ruimte en aan de achterkant minstens 200x100 cm.

- Het is beter om de apparatuur op een extra stuk vloerbedekking of rubberen mat te plaatsen. Bij zware transpiratie is de vloer dan ook makkelijker schoon te maken.

OVER HET GEBRUIK VAN DE APPARATUUR

- Schakel na het trainen altijd de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact.
- Ouders of volwassenen die verantwoordelijk zijn voor kinderen moeten zich altijd realiseren dat de speelsheid en nieuwsgierigheid van kinderen, kan leiden tot situaties waarvoor de apparatuur niet is ontworpen. Gebruik van de apparatuur door kinderen mag daarom alleen plaatsvinden onder supervisie van een volwassene.
- De J3.5F mag door slechts één persoon tegelijk gebruikt worden.
- 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.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en schoenen. Zorg ervoor dat uw schoenveters goed gestrikt zijn. Gebruik schoenen die alleen binnen worden gedragen. Steentjes, zand en ander vuil afkomstig van buitenschoenen, kunnen extra slijtage en/of storingen veroorzaken.
- 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.

BEGINNEN MET DE TRAINING

- Om spierpijn te voorkomen, begin en eindig uw training met enkele rek en strek oefeningen.
- Ga voordat u de looptrainer start wijdbeens staan op de grijze treeplanken, die zich aan weerszijden van de band bevinden en start dan pas de looptrainer. Start de looptrainer nooit terwijl u er op staat.
- Houdt u altijd, bij het op- en afstappen van de band, of wanneer u tijdens het lopen de bandsnelheid wijzigt, vast aan de handgrepen.

Spring nooit van een draaiende loopmat af!

- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of ander abnormale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.

NA IEDERE TRAINING

- Neem de veiligheidssleutel uit het bedieningspaneel.
- Schakel de stroom uit via de hoofdschakelaar.
- Neem de stekker uit het stopcontact en neem het snoer uit de trainer.
- Met een vochtige doek de looptrainer schoonmaken. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Berg het snoer op een veilige plaats op, buiten het bereik van kinderen.

HOE BLIJFT U HET BEST GEMOTIVEERD?

Het is gemakkelijk om met trainen te beginnen, maar het is misschien nog wel makkelijker om er mee te stoppen! Om het doel, uw gezondheid en uw kwaliteit van leven, dat u zich gesteld heeft te bereiken, is het belangrijk dat u de juiste motivatie krijgt en houdt, om dóór te blijven gaan met trainen. Dit helpt u daarbij:

- stel een realistisch doel
- bouw uw training stap-voor-stap aan de hand van een schema op
- houdt een fitnessdagboek bij, waarin u de vorderingen noteert
- verander zo nu en dan de manier waarop u traint
- gebruik uw fantasie bij het trainen
- concentreer u op zelfdiscipline

Natuurlijk weet u zelf het beste hoe u zich moet motiveren. Maak van fitnessstraining niet de belangrijkste zaak in uw leven. Uw eerste doel is te wennen aan het regelmatig trainen. Pas wanneer dat regelmatig trainen natuurlijk aanvoelt kunt u nieuwe doelen stellen.

HARTSLAG

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een

niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

208 - 0,7 X DE LEEFTIJD

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

BEGINNER: 50 TOT 60 % VAN DE MAXIMALE HARTSLAG

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

GEMIDDELDE SPORTER: 60 TOT 70 % VAN DE MAXIMALE HARTSLAG

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

GETRAINDE SPORTER: 70 TOT 80 % VAN DE MAXIMALE HARTSLAG

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

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een tееvee of andere elektronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

TRAINING MET DE

J3.5F-LOOPMAT

U sluit de stroom aan door het snoer met het verbindingscontact op de voorkant van de loopmat en met het gewone net-stopcontact te verbinden. Daarna doet u de stroomschakelaar van de mat in de gebruikerinstelling aan, waarbij het lampje in de schakelaar begint te branden.

MANUELE TRAINING

Als het toestel op het elektriciteitsnet is aangesloten, met de sleutel in het slot, staan de meters op nul. U kunt nu de beginsnelheid en de hellingshoek instellen met de toetsen voor snelheid en loophoek. Als u nu op de groene **START**-toets drukt, gaat de mat na 3 sec. lopen. U kunt tijdens de training de snelheid en de hoek bijregelen met die toetsen. U kunt de training ook beginnen door direct op de groene **START**-toets te drukken. In dat geval gaat de mat lopen met een snelheid van 1 km/u. U kunt tijdens de training de snelheid en de hoek bijregelen met die toetsen. Met de **STOP**-toets beëindigt u de training.

INSTELLEN VAN STREEFWAARDEN

Druk op **SELECT** tot de gewenste streefwaarde op het display van de meter komt.

1 x drukken = bestaande programma's, op display P1.

2 x drukken = instelling trainingsafstand, op display 3.0 km.

3 x drukken = instelling calorieverbruik, op display 150 cal.

4 x drukken = instelling trainingstijd, op display 20:00 (minuten).

Als uw keuze het display staat, kunt u met de + of - toetsen de waarde zelf wijzigen (P1-P5 of hoogte van streefwaarde). Daarna kunt u met de training beginnen door op de groene **START**-toets te drukken. Na het verlopen van de ingestelde trainingstijd stopt de loopmat.

TRAININGSPROFIELEN

Om u van een veelzijdige, aangename en doelbewuste training te verzekeren, heeft Tunturi een paar klare, op verschillende manier functionerende trainingsprofielen ontwikkeld. Het soort profielen wordt op het toetsenbord van de meetapparatuur aangegeven en gepresenteerd.

P1 - Speed Interval (snelheidsprogramma: basis intervaltraining, standaardinstelling topsnelheid 10 km/u)

P2 - Weight Loss (snelheidsprogramma: gewichtscontrole, standaardinstelling topsnelheid 8 km/u)

P3 - Rolling Hills (hellingprogramma: heuvelachtig terrein, standaardinstelling helling maximaal 4 %)

P4 - Cross Country (hellingprogramma: wisselachtig terrein, standaardinstelling helling maximaal 4 %)

P5 - Hill Climb (hellingprogramma: bergop, standaardinstelling helling maximaal 8 %)

Door 1 keer op **SELECT** te drukken kunt u een bestaand programma kiezen. Op het display komt P1; met de +/- toetsen kunt het gewenste programma kiezen.

Met de toetsen voor snelheid en loophoek kunt u de standaard maximumsnelheid of -hoek hoger of lager instellen; de wijziging is op de meter te zien. Als een maximale waarde wordt gewijzigd, wordt evenredig daarmee het hele bestaande programma hoger of lager ingesteld. Het bewerkte programma wordt niet opgeslagen. Druk na de instelling op de groene **START**-toets; na 3 sec. gaat de mat lopen. Elk programma duurt 30 minuten en bestaat uit 15 fases van 2 minuten.

In de snelheidsprogramma's is de snelheid voorgeprogrammeerd; u kunt wel de loophoek instellen. In de hellingprogramma's is de hoek van de mat voorgeprogrammeerd en kunt u de snelheid bijregelen.

ONDERHOUD

Voor een veilig gebruik van het toestel is het nodig dit regelmatig te onderhouden en te letten op bepaalde zaken die kunnen leiden tot storingen (slijtage van onderdelen enz.). Controleer een keer per jaar of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. Draai ze echter niet te strak aan.

Het toestel mag alleen worden gebruikt als het geheel in orde is.

SMERING

Het belangrijkste onderhoud van de looptrainer bestaat uit de smering tussen de loopplaat en de loopmat. Smering is beslist noodzakelijk, wanneer u merkt dat de weerstand tijdens het lopen, van de loopmat toeneemt, of de motor warmer wordt dan normaal; u merkt dat de wrijving is toegenomen als de band schokkend loopt of een branderige lucht geeft. Onvoldoende smering veroorzaakt slijtage aan loopmat, loopplaat, motor en aan de elektronische besturing. Dit kan zelfs leiden tot zeer ernstige beschadiging van deze onderdelen. Met een gemiddeld gebruik (een trainingssessie van 30 minuten drie keer in de week) dient de looptrainer iedere vier tot zes maanden te worden doorgesmeerd met T-Lube. Het aantal keren dat de looptrainer wordt doorgesmeerd kan aan de gebruiksintensiviteit van de looptrainer worden aangepast. Het smeringniveau kunt u controleren door de loopmat op te tillen en uw hand vervolgens zover mogelijk in het midden van de mat te plaatsen. Indien de plaat droog aanvoelt en er geen smeermiddel op uw hand te zien is, dient u de looptrainer als volgt door te smeren:

1. Stop de loopmat zodat de matnaad boven en in het midden van de plaat is.
2. Plaats de spuitpijp in de sproeiknop van de smerbus.
3. Til de loopmat op.
4. Plaats de straalpijp tussen de mat en de plaat op ongeveer 200 mm van de oorkant van de looptrainer.
5. Breng het smeermiddel aan vanaf de voorkant tot de achterkant van de looptrainer. Probeer de spuit zover mogelijk in het midden van de loopplaat te plaatsen.
6. De looptrainer is nu weer klaar voor gebruik.

BELANGRIJK! De looptrainer dient uitsluitend te worden gesmeerd met de door Tunturi aanbevolen smeermiddel. De looptrainer mag nooit met andere smeermiddel worden gesmeerd, dan T-Lube. Raadpleeg uw plaatselijke Tunturi dealer voor het verkrijgen van het juiste smeermiddel T-Lube.

REINIGING VAN DE LOOPTRAINER

Verwijder stof en vuil van het bedieningspaneel en reinig de handgrepen met een licht vochtige

doek. Gebruik geen oplosmiddelen. Reinig de zichtbare delen van het frame (o.a. onderstel en zijkanten) en de band regelmatig met een stofzuiger. Klapt u de looptrainer op om de onderkant schoon te maken.

OPGELET! Houdt u ook de omgeving van de loopmat schoon. Bij gebruik vergaart de loopmat bijvoorbeeld stof, wat problemen kan veroorzaken bij het functioneren van de apparatuur.

HET CENTREREN VAN DE LOOPMAT

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

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

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

1. Controleer eerst of de looptrainer horizontaal / waterpas staat. Laat de loopmat vrij draaien met een snelheid van 5 km/u.
2. Indien de band naar links trekt, draai dan de linker inbusbout achter op de trainer 1/4 slag in de richting van de klok mee en de rechter inbusbout 1/4 slag tegen de klok in. Het afstellen dient met de nodige voorzichtigheid te gebeuren daar een achtste slag al aanzienlijke gevolgen heeft voor de loop van de loopmat. Draai de inbusbouten dus met maximaal 1/4 slag in de richting van de klok of tegen de klok in. Controleer elke keer het gevolg hiervan. Laat de mat enkele minuten draaien, voor weer verder te gaan met afstellen. Indien de mat naar rechts trekt, draai dan de rechter inbusbout achter op de trainer 1/4 slag in de richting van de klok en de linker inbusbout 1/4 slag tegen de klok in.
3. De loopmat is correct afgesteld wanneer deze in het midden blijft lopen. Wanneer de mat nog steeds naar links of naar rechts trekt dient u het afstellen te herhalen, stapje voor stapje, totdat de loopmat recht loopt. Indien de mat gedurende langere tijd aanloopt kan deze ernstig

beschadigen. De garantie op de trainer dekt geen storingen of beschadigingen die ontstaan zijn door het niet centreren van de mat.

HET SPANNEN VAN DE LOOPMAT

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

1. Laat de band vrij lopen met een snelheid van ongeveer 5 km/h.
2. Draai de beide inbusbouten achter op de trainer 1/4 slag in de richting van de klok.
3. Controleer of de spanning correct is door op de looptrainer te gaan lopen en deze af te remmen (alsof u bergaf loopt).

Indien de band bij licht afremmen nog steeds slipt, draai dan de inbusbouten nogmaals 1/4 slag aan en herhaal de controle. Bij krachtig afremmen mag de loopmat slippen. Als de mat, ondanks het afstellen, blijft doorslippen, neem dan contact op met uw Tunturi dealer.

GEBRUIKSSTORINGEN

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

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de looptrainer, schakelt u direct de looptrainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de looptrainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de looptrainer opnieuw worden gebruikt. Indien de looptrainer na het aan- en uitschakelen door de aan- en

uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

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

STORINGEN

De interface meldt de storingen op het screen aan. Een storingscode is te herkennen aan ERR.

ERR 01: storing snelheidssensor. Schakel de looptrainer met de aan- en uitknop uit en weer aan om de looptrainer zo opnieuw in te stellen. Als de looptrainer weer normaal functioneert, kunt u de looptrainer verder gebruiken. Indien de looptrainer niet normaal functioneert, neem dan contact op met de dealer.

ERR 02: storing te veel snelheid. Neem contact op met uw dealer voor onderhoud.

ERR 03: storing veiligheidssleutel. Bevestig de veiligheidssleutel op de juiste plaats en ga door met trainen.

ERR 05: een functiestoring in de motor van de loophoekregeling. Schakel de looptrainer met de aan- en uitknop uit en weer aan om de looptrainer zo opnieuw in te stellen. Druk de beide pijltoetsen en loophoek-omlaag toets: de apparaat worden calibreert. Als de looptrainer weer normaal functioneert, kunt u de looptrainer verder gebruiken. Indien de looptrainer niet normaal functioneert, neem dan contact op met de dealer.

ERR 11: een storing in de overbrenging van de gegevens. Schakel de looptrainer met de aan- en uitknop uit en weer aan om de looptrainer zo opnieuw in te stellen. Als de looptrainer weer normaal functioneert, kunt u de looptrainer verder gebruiken. Indien de looptrainer niet normaal functioneert, neem dan contact op met de dealer.

BEVEILIGINGSSYSTEEM

Om uw veiligheid te waarborgen is deze looptrainer ontworpen en voorzien van een activeringsbeveiliging. Indien de toegestane

snelheid van de looptrainer overschreden wordt of onder de gangbare snelheid komt, wordt de looptrainer uitgeschakeld door het

TRANSPORT EN OPSLAG

De J3.5F kunt u opklappen.

BELANGRIJK! Controleer of het loophoek en 0 % is.

Schakel het apparaat uit en neem het snoer zowel uit het contact in de loopband als uit het stopcontact. Pak de framebuis onder aan de achterkant van het loopvlak en til het loopvlak op.

BELANGRIJK! Let op dat het frame opgeklapt niet op de gasveer rust en denk er aan om de trainer te vergrendelen.

De J3.5F verplaatst u als volgt: Til de trainer op en vergrendel de loopband. Ga achter de loopband staan, pak de framebuis onder aan de achterkant van het loopvlak en trek de looptrainer voorzichtig naar u toe, zodat deze op de transportwielen rust. Laat de trainer na het verplaatsen voorzichtig zakken, waarbij u de voet opnieuw op het transportwiel plaatst.

De handgreep om de vergrendeling vrij te maken bevindt zich aan de linkerkant van de achterpoot. U maakt de vergrendeling van de loopband vrij door de handgreep naar beneden te trekken.

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

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

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

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	186 cm
(Opgeklapte stand 95 cm)	
Hoogte	136 cm
(Opgeklapte stand 167 cm)	
Breedte	74 cm
Gewicht	68 kg
Lengte loopvlak	128 cm
Breedte loopvlak	43 cm x 131 cm
Snelheid	1,0-16,0 km/u
Hellinghoek	0-10 %
Motor	2,0 pk (1,47 KW)

Alle Tunturi modellen voldoen aan de eisen van EUs EMC. Directiven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien. De Tunturi J3.5F looptrainer voldoen aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm B H, EN-957, deel 1 en 6).

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

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

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

ANMÄRKNINGAR OCH VARNINGAR.....	54
VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS TRÄNINGSVÄRLD!.....	54
MONTERING.....	54
HANDSTÖD.....	54
TVÄRBALK.....	55
MÄTAREN.....	55
ELKABEL.....	55
SÄKERHETSNYCKEL.....	55
MÄTARE.....	55
FUNKTIONSTANGENTER.....	55
VISNING PÅ SKÄRMEN.....	56
ALLMÄNT OM TRÄNING.....	56
PULS.....	57
TRÄNING PÅ J3.5F-LÖPMATTAN.....	57
MANUAL-TRÄNING.....	57
ATT STÄLLA IN MÄLVÄRDEN.....	57
TRÄNINGSPROFILER.....	58
SERVICE.....	58
SMÖRJNING.....	58
RENGÖRING AV LÖPBAND.....	58
CENTRERING AV LÖPBAND.....	59
JUSTERING AV LÖPBANDETS SPÄNNING.....	59
STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING.....	59
KODER FÖR FEL.....	59
SKYDD FÖR HASTIGHETSREGLERINGEN.....	60
TRANSPORT OCH FÖRVARING.....	60
TEKNISKA DATA.....	60

ANMÄRKNINGAR OCH VARNINGAR

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

- Löpbandet får endast anslutas till jordat uttag. Använd inga skarvsladdar när löpbandet ansluts till nätet. Den maximala strömförbrukningen är 10 A. Variationer i nätspänningen på mer än 5 % kan leda till felfunktioner och skada elektroniken. Garantin upphör att gälla om redskapet ansluts i strid med instruktionerna i denna bruksanvisning.
- Redskapets nätkabel är försedd med jordad kontakt och stickdosa. Eventuella ändringar får endast utföras av person, som har kvalifikation att serva elmekaniska redskap enligt de bestämmelser som gäller i respektive land.
- Konsultera din läkare för att kolla upp din hälsa innan du börjar träna.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller andra onormala symptom, avsluta träningen omedelbart och sök upp en läkare.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder, som nämns i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas. Försäkra dig alltid om att stickproppen är urdragen innan du börjar montera eller göra underhåll på redskapet.
- Redskapet får inte användas av personer som väger mer än 110 kg.
- Redskapet får användas endast hemma. 24 månaders garanti gäller enbart fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS

TRÄNINGSVÄRLD!

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

MONTERING

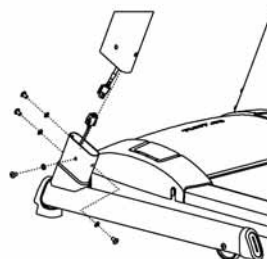
Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

1. Ram
2. Handstöd (2 st.)
3. Tvärbalk
4. Mätare
5. Elsladd
6. Monteringstillbehör (innehållet med * i reservdelslistan): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet.

I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Vid problem, kontakta försäljaren. Montera ihop ditt träningsredskap enligt följande:

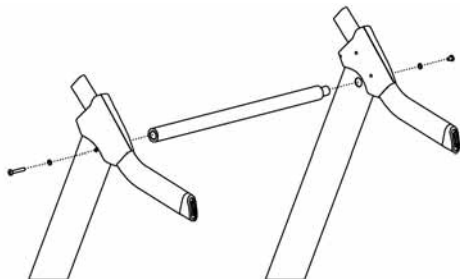
OBS! Lyft upp och lås löpunderlaget i övre position innan du föt apparaten ur förpackningen. (se TRANSPORT OCH FÖRVARING)

HANDSTÖD



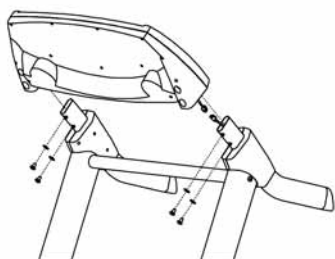
Koppla ihop kablarna från det vänstra handstödet och ramen. Fäst vardera handstödet med fyra brickor och skruvar. **OBS!** Dra åt skruvarna ordentligt, men först efter att du har monterat tvärbalken och satt mätaren på plats.

TVÄRBALK



Fäst tvärbalken i handstödet så att ändan med mindre skyddplast kommer på högra sidan. Sätt först den ändan på plats och därefter den som kommer till vänster. Skruva fast tvärbalkens vänstra ända med en bricka och en lång fästskruv, därefter den högra med en bricka och en kort skruv. **OBS!** Dra åt skruvarna ordentligt först sedan du har satt mätaren på plats.

MÄTAREN



Koppla ihop ledningen i det vänstra handstödet med ledningen till mätaren och sätt mätaren på plats i den övre ändan av handstöden. Dra åt mätaren med fyra brickor och skruvar. Dra därefter åt de övriga fästskruvarna till handstödet. Dra loss skyddsfilm från skärmen.

ELKABEL

Anslut nätkabelns kontakt till stickdosan som finns bredvid strömbrytaren i löpbandets framända. Kontrollera att nätspänningen överensstämmer med den spänning som finns angiven på löpbandets typplatta innan bandet ansluts till elnätet. Koppla på strömmen till löpmattan med strömbrytaren bredvid stickkontakten. **OBS!** Redskapet bör kopplas till ett jordat vägguttag. Använd inga skarvsladdar när du kopplar redskapet till nätet.

SÄKERHETSNYCKEL

Löpbandet och mätaren fungerar bara om säkerhetsnyckeln sitter i låset; bandet stannar automatiskt om nyckeln inte är på sin plats i låset. Se till att säkerhetsnyckeln är ordentligt i sin plats i fästet i vänstra kanten samt fäst vid kläderna; när bandet spänns får hållaren aldrig lossna från kläderna, utan säkerhetsnyckeln ska dras ur låset.

MÄTARE

FUNKTIONSTANGENTER

STOP

När du trycker på **STOP** stannar bandet och träningspasset tar slut. Genom att trycka på **STOP** efter avslutat träningspass nollställs skärmen och mätaren återgår till startläget.

HASTIGHETSTANGENTER

Nedanför bildskärmen hittar du tangenter för reglering av hastigheten (Hare/Sköldpadda) för stegvis höjning av hastigheten med 0,1 km/h intervaller (Hare) och minskning (Sköldpadda). Om du håller tangenten intryckt börjar värdena ändras snabbare. Hastigheten på löpmattan kan justeras över intervallet 1,5-16 km/h.

LUTNINGSTANGENTER

Genom att trycka på tangenten ”uppåt” höjer du lutningen på löpunderlaget i steg om 1 %, genom att trycka på tangenten ”neråt” sänker du lutningen i steg om 1 %. Om du håller tangenten intryckt förändras inställningen snabbare. Lutningen kan justeras i intervallet 0-10 %.

SELECT

Innan du trycker på **START** kan du välja träningsform med **SELECT**. Antingen träningsprogrammen P1-P5 eller manuell träning, där du sätter upp målen för träningen (tid, distans, eller kcal). Under pågående träning väljer du mellersta visningens värde (energiförbrukning/hjärtfrekvens).

JUSTERINGSTANGENTER +/-

Med justeringstangenterna kan du ställa in värdena för manuell träning samt välja det färdiga program som du vill använda.

START

Starta träningen.

VISNING PÅ SKÄRMEN

ELEVATION

Lutningsvinkeln 0-10 % i steg om 1 %.

TIME

Träningstiden visas med en sekunds noggrannhet (00:00-90:00).

KCAL / HEART RATE

Uppskattad energiförbrukning (0-999 kcal) i steg om 1 kcal / Uppmätt puls, 40-240 bpm. Pulssymbolen blinkar alltid när mätaren mottar en pulssignal. Välj den visning du vill använda genom att trycka på **SELECT** under pågående träningspass.

DISTANCE

Den sträcka du har tillryggalagt i kilometer (0-99,9 km) i steg om 0,1 km.

SPEED

Löpbandets hastighet i kilometer per timme (1,0-16,0 km/h) i steg om 0,1 km/h.

ALLMÄNT OM TRÄNING

ANGÅENDE DIN HÄLSA

- För att undvika muskelsmärk, börja och avsluta varje träningspass med stretching.

ANGÅENDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett stadigt, plant underlag. Placera redskapet på ett så jämnt underlag som möjligt och så att du har ett fritt utrymme på minst 100 cm framför och på sidorna av och minst 200x100 cm bakom redskapet.
- Vi rekommenderar att redskapet placeras på ett underlag som skyddar golvet.
- Försäkra dig om att träningsutrymmet har god ventilation. Undvik dock att träna i dragiga utrymmen, eftersom det kan ge dig en förkylning.

ANGÅENDE TRÄNINGEN

- Koppla alltid av strömmen efter varje träningspass.
- Föräldrar och andra med ansvar för barn bör beakta att barns naturliga nyfikenhet och lekfullhet kan leda till situationer och handlingar som redskapet inte är tänkt för. Om barn tillåts använda träningsredskapet bör de övervakas och

läras hur man använder det. Man bör då beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och deras personlighet.

- Redskapet får användas av endast en person åt gången.
- Håll händerna tillräckligt långt från rörliga delar.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Innan du börjar använda redskapet, försäkra dig om att det på alla sätt fungerar som det skall. Använd inte redskapet om det har något fel.
- Använd inte redskapet innan alla kåpor och skydd är på plats.

BÖRJA TRÄNINGSPASS

- Värm upp före träningspasset och avsluta med avslappningsövningar och stretching för att undvika träningsvärk.
- Stå grenstående på löpbandets sidoplåtar. Stå inte på själva bandet när du startar redskapet.

- 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!

- 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.

AVSLUTA TRÄNINGSPASS

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

HUR MOTIVERAR MAN SIG TILL ATT FORTSÄTTA?

Det är lätt att börja träna och ännu lättare att sluta! För att uppnå de mål du satt upp, behöver du hela tiden motivera dig till att fortsätta. På så sätt når du också det slutliga målet: livslång hälsa och en ny livskvalitet. Så kom ihåg:

- Sätt upp realistiska mål.
- Gå framåt steg för steg enligt din tidsplan.
- För en konditionsdagbok och skriv ner dina framsteg, t.ex. vikt, puls, sträckor, tid och hur du känner dig överlag.
- Ändra sätt att träna emellanåt.
- Använd fantasin.
- Lär dig självdisciplin.

En viktig sida av träningen är mångsidighet. Genom att variera din träning låter du olika muskelgrupper arbeta, vilket hjälper dig hålla motivationen uppe.

PULS

Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

208 - 0,7 X ALDERN

Maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definerat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

NYBÖRJARE: 50-60 % AV MAXIMIPULSEN

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR: 60-70 % AV MAXIMIPULSEN

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din kondition, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

AKTIV IDROTTARE: 70-80 % AV MAXIMIPULSEN

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning.

Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

TRÄNING PÅ J3.5F-LÖPMATTAN

Koppla strömmen till löpmattan genom att trycka fast kabeln i anslutningen framtill på redskapet och i nätuttaget samt trycka på strömmen till mattan med avbrytaren. Lampan i avbrytaren skall då tändas.

MANUAL-TRÄNING

När strömmen är påkopplad och säkerhetsnyckeln sitter i låset är skärmen nollställd. Du kan ställa in önskad starthastighet och -lutning med hastighets- och lutningstangenterna. Tryck på den gröna **START**-knappen och bandet startar efter tre sekunder. Under träningspasset kan du justera bandets hastighet och lutning med hjälp av justeringstangenterna. Du kan även börja träningspasset genom att direkt trycka på **START**. Då startar löpbandet med en hastighet på 1 km/h. Nu kan du justera hastigheten och lutningen under pågående träning med justeringstangenterna. Avsluta träningen genom att trycka på **STOP**.

ATT STÄLLA IN MÅLVÄRDEN

Tryck på **SELECT** tills önskat målvärde syns på skärmen:

1:a tryckningen = färdiga program, på skärmen syns P1

2:a tryckningen = inställning av distans, på skärmen syns 3,0 km

3:e tryckningen = inställning av energiförbrukning, på skärmen syns 150 calories

4:e tryckningen = inställning av träningspassets längd, på skärmen syns 20:00 (minuter)

Efter att du valt önskat alternativ, tryck på justeringstangenterna + eller -, så kan du välja det färdiga program du vill använda (P1-P5) eller ställa in de målvärden som du vill ha för träningen. Börja därefter träningspasset genom att trycka på den gröna **START**-knappen. När målvärdena uppnås stannar bandet.

TRÄNINGSPROFILER

För att säkerställa att träningen blir mångsidig, behaglig och målinriktad har Tunturi utvecklat ett antal färdiga träningsprofiler som fungerar på olika sätt. Profilernas form framställs på mätarens tangentpanel och under träningen ger mätaren.

P1 - Speed Interval (hastighetsprogram: intervallgrundträning, förinställd maxhastighet 10 km/h)

P2 - Weight Loss (hastighetsprogram: viktkontroll, förinställd maxhastighet 8 km/h)

P3 - Rolling Hills (lutningsprogram: kuperad terräng, förinställd maxlutning 4 %)

P4 - Cross Country (lutningsprogram: varierad terräng, förinställd maxlutning 4 %)

P5 - Hill Climb (lutningsprogram: motlutsträning, förinställd maxlutning 8 %)

Välj det färdiga program du vill använda genom att trycka en gång på **SELECT**, då syns P1 på skärmen, och därefter på justeringstangenterna +/- tills önskat program visas på skärmen.

I det färdiga programmet kan du ändra maxhastigheten eller -lutningen uppåt och nedåt med hastighets- och lutningstangenterna. På skärmen visas vilka ändringar du har gjort. När du ändrar på maxvärdena ändrar du samtidigt uppåt eller nedåt på hela det färdiga programmet. Det justerade färdiga programmet lagras inte. Tryck på den gröna **START**-knappen efter omprogrammeringen och efter tre sekunder startar bandet. Varje program varar i 30 minuter och består av 15 st. två minuters pass.

I hastighetsprogrammen är löpbandets hastighet förinställd, lutningen på löpunderlaget kan du justera med lutningstangenterna. I lutningsprogrammen är löpbandets lutning förinställd, hastigheten på löpbandet kan du justera med hastighetstangenterna.

SERVICE

För att redskapet ska vara säkert att använda krävs regelbunden service, och att man ger akt på eventuella fel (slitage av delar osv.). Kolla en gång om året att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Om någon del går sönder ska delen bytas ut omedelbart. Redskapet får inte användas om det inte är i funktionsdugligt skick.

SMÖRJNING

Smörjningen är den allra viktigaste av löpbandets serviceåtgärder. Smörjning är absolut nödvändigt alltid när du märker att löpbandets friktion tydligt ökat eller motorn upphettats; ökad friktion visar sig i form av knyckiga rörelser. Otillräcklig smörjning leder till förslitningar och skador på löpbandet, bottenskivan och motorn. I normal användning (30 minuters träning 3 gånger i veckan) behöver du smörja med T-Lube med 4-6 månaders mellanrum. Kontrollera att du smort tillräckligt genom att känna på plattan under bandet med handen när bandet står stilla; om underlaget är fuktigt, behöver du inte smörja. Om plattan är helt torr eller nästan torr, behöver löpmattan mera smörjmedel. Gör så här:

1. Stanna bandet.
2. Fäst röret för smörjmedlet i spetsen på smörjmedelstuben.
3. Lyft upp kanten på mattan.
4. För in röret för smörjmedlet mellan mattan och underlaget ungefär 20 cm från apparatens framkant.
5. Spruta smörjmedel på underlaget i hela dess längd. Försök få smörjmedlet så nära mitten på löpunderlaget som möjligt.
6. Löpbandet är nu klara att använda.

OBS! Använd enbart Tunturis smörjmedel T-Lube till din löpmatta. T-Lube erhåller du hos din Tunturi-handlare.

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, bottenskivan, sidoplåtarna) med ett litet munstycke. För rengöring av löpbandets undersida lyfts bandet upp i förvaringsposition.

OBS! Håll även omgivningen kring löpmattan ren.

Löpmattan drar i användning till sig t.ex. damm som kan ge upphov till funktionsproblem för redskapet.

CENTRERING AV LÖPBAND

Kontrollera bandets funktion under ditt träningspass och utför de nedan beskrivna inställningsåtgärderna omedelbart när du märker att det behövs. Bandet skall ligga mitt på valsarna. Någon centrering behövs vanligtvis inte, om

- löpbandet placerats på ett plant underlag och har den rätta spänningen
- bandet är riktigt centrerat På grund av olika löpstilar (t ex ojämn viktfördelning) kan bandet dock småningom förskjutas mot endera sidan.

Om löpbandets kant sticker ut under någondera av sidprofilerna, måste bandet centreras på nytt.

1. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
2. Om löpbandet drar åt vänster, vrid den vänstra justeringsbulten i den bakre kanten av löpbandet 1/4 varv medsols och den högra justeringsbulten 1/4 varv motsols. Redan 1/4 varv påverkar bandets riktning. Därför skall justeringsbultarna vridas litet åt gången. Om löpbandet drar åt höger, vrid den högra justeringsbulten 1/4 varv medsols och den vänstra justeringsbulten 1/4 varv motsols.
3. Om löpbandet hålls i mitten är inställningen riktig, men om bandet alltjämt dras åt sidan skall åtgärden upprepas tills bandet löper rakt. Om bandet får löpa snett under en längre tid, så att endera sidan skavar mot redskapets kant, kan driftstörningar förekomma. Garantin täcker inga fel eller skador som beror på att bandet inte centrerats.

JUSTERING AV LÖPBANDETS 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.

1. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
2. Vrid båda justeringsbultarna medsols lika mycket, ca 1/4 varv.

3. Försök få bandet att gå långsammare genom att bromsa med fötterna (som i en utförsbacke).

Om bandet fortfarande slirar, vrid ytterligare 1/4 varv och upprepa försöket. Mycket kraftig bromsning får bandet att slira. Om mattan regelbundet börjar slira trots justeringar, kontakta din försäljare.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

OBS! Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts. Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppges inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppges också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken.

Om din löpmatta fungerar på ett sätt som avviker från det normala, vrid strömbrytaren till O och vänta i en minut. Koppla därefter på mattan igen och kontrollera om felet är avhjälpt. Om felet inte upprepas, kan du använda löpmattan normalt. Om felet inte avhjälps av detta, kontakta din försäljare.

KODER FÖR FEL

Användargränssnittet meddelar om störningar i olika funktioner genom att visa felkoder med ERR på skärmen.

ERR 01: bandets hastighet motsvarar inte inställt värde. Koppla från strömmen till löpmattan, vänta i en minut och koppla på mattan igen. Om felet inte längre upprepas, kan du använda mattan normalt. Om felet inte avhjälps, kontakta din försäljare.

ERR 02: bandets hastighet överstiger säkerhetsgränsen. Kontakta din försäljare.

ERR 03: säkerhetsnyckeln har lossnat. Sätt tillbaka säkerhetsnyckeln på plats och fortsätt träningen.

ERR 05: funktionsstörning i motorn för lutningsjusteringen. Koppla från strömmen till löpmattan, vänta i en minut och koppla på mattan igen. Tryck samtidigt på Hare/Sköldpadda-tangenten samt tangenten lutning "neråt": löpmattan kalibreras automatiskt. Om felet inte

längre upprepas, kan du använda mattan normalt. Om felet inte avhjälpas, kontakta din försäljare.

ERR 11: Störning i dataöverföringen. Koppla från strömmen till löpmattan, vänta i en minut och koppla på mattan igen. Om felet inte längre upprepas, kan du använda mattan normalt. Om felet inte avhjälpas, kontakta din försäljare.

SKYDD FÖR HASTIGHETSREGLERINGEN

Om bandets hastighet avviker från inställt värde kommer hastighetsskyddet att bryta ström till förseln till löpmattan och värdena på mätaren börjar blinka. Vrid strömbrytaren till läget O och vänta en minut, så är apparaten klar för användning igen.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Du kan vika ihop J4F löpbandet för att spara utrymme.

OBS! Tryck på tangenten ”neråt” för att sänka löpunderlagets lutning till 0 %.

Stäng av strömbrytaren samt dra ut elsladden ur väggen och löpbandet. Ta tag i ramröret under den bakre delen av löpunderlaget och lyft upp löpunderlaget.

OBS! I förvaringsläge måste löpbandet alltid vara låst.

För att förflytta J3.5F, gör så här: Stå bakom löpbandet, ta tag i ramröret under den bakre delen av löpunderlaget och lyft löpmattan så att den vilar på transporthjulen. Flytta löpbandet genom att rulla det. Sänk löpbandet försiktigt ner på golvet.

Handtaget för låsningens frigörelse finns på bakre stödbenets vänstra sida. Frigör löpbandets låsning genom att dra handtaget nedåt.

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

OBS! Efter förflyttning måste bandet vid behov centreras.

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

TEKNISKA DATA

Längd	186 cm
(förvaringsläge 95 cm)	
Höjd	136 cm
(förvaringsläge 167 cm)	
Bredd	74 cm
Vikt	68 kg
Löpyta	43 x 131 cm
Bandhastighet	1,0-16,0 km/h
Lutning	0-10 %
Motor	2,0 HK (1,47 KW)

Alla Tunturimodeller har konstruerats för att uppfylla EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt försedd med CE-konformitetsmärkning. J3.5F uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (klass B H, EN-957, delar 1 och 6).

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

OBS! Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

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

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET	61
TERVETULOA TUNTURIKUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!	62
ASENNUS	62
KÄSITUET	62
POIKITTAISTUKI	62
MITTARI	62
VERKKOJOHTO	62
TURVA-AVAIN	62
MITTARI	63
TOIMINTONÄPPÄIMET	63
NÄYTÖT	64
YLEISTÄ HARJOITTELUSTA	63
SYKE	64
HARJOITTELU J3.5F-JUOKSUMATOLLA	65
HARJOITTELU ILMAN VALMISOHJELMAA	65
TAVOITEARVOJEN ASETTAMINEN	65
HARJOITTELU VALMISOHJELMAN KANSSA	65
HUOLTO	66
HUOLTOVOITELU	66
JUOKSUMATON PUHDISTUS	66
MATON KESKITTÄMINEN	66
MATON KIREYDEN SÄÄTÖ	67
KÄYTTÖHÄIRIÖT	67
VIKAKOODIT	67
YLVIRTASUOJA	67
KULJETUS JA SÄILYTYS	68
TEKNISET TIEDOT	68

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

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

- Laitteen saa kytkeä vain maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkojohtoja juoksumaton kytkennässä virtalähteeseen. Laitteen virrankulutus on enintään 10 A. Virtalähteet, joiden jännitevaihtelu on suurempi kuin 10 % voivat johtaa juoksumaton virheelliseen toimintaan tai vahingoittaa juoksumaton elektroniikkaa. Mikäli laite kytketään tässä ohjekirjassa annettujen ohjeiden vastaisesti, laitteen takuu raukeaa.
- Laitteen verkkojohto on varustettu maadoitetuilla liittimellä ja pistokkeella. Muutoksia pistorasiaan tai verkkojohtoon pistokkeisiin saa tehdä vain henkilö, jolla on lupa suorittaa sähkömekaanisten laitteiden huolto- ja korjaustöitä.
- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Asennus- ja huoltotöitä tehtäessä virran on oltava kytkettynä pois ja verkkopistokkeen on oltava irti pistorasiasta.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 110 kg.
- Laite on sallittu vain kotikäyttöön. Laitteelle myönnetty 24 kuukauden takuu koskee vain kotikäytössä olevaa laitetta.

TERVETULOA TUNTURI-

KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan.

ASENNUS

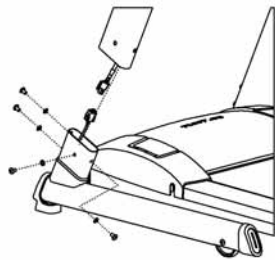
Aloita tarkistamalla, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Runko
2. Käsituet (2 kpl)
3. Poikittaistuki
4. Mittari
5. Verkkojohto
6. Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:lla varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

Ohjeessa mainitut suunnat oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Ota ongelmatilanteissa yhteys laitteen myyjään. Kokoa kuntolaitteesi toimintakuntoon seuraavasti:

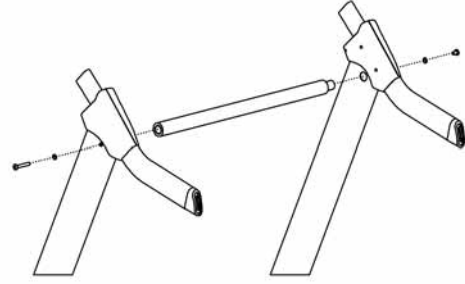
TÄRKEÄÄ! Nosta ja lukitse juoksualusta yläasentoon ennen laitteen siirtämistä pois pakkauksesta. (katso KULJETUS JA SÄILYTYS)

KÄSITUET



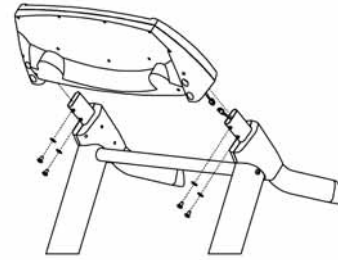
Liitä vasemmasta käsituesta ja rungosta tulevat johdot toisiinsa. Varo runkoputkien päällä olevaa suojarasvaa. Kiinnitä kumpikin käsituki neljällä aluslaatatalla ja ruuvilla. **TÄRKEÄÄ!** Kiristä ruuvit tiukkaan vasta kun olet kiinnittänyt poikittaistuen ja mittarin paikoilleen.

POIKITTAISTUKI



Aseta poikittaistuki käsitukeen siten, että pidemmältä matkalta suojamuoviton pää tulee oikealle puolelle. Pistä ensin tämä pää paikalleen, sen jälkeen vasen pää. Kiinnitä poikittaistuen vasen pää aluslaatatalla ja pitkällä kiinnitysruuvilla, oikea aluslaatatalla ja lyhyellä ruuvilla. **TÄRKEÄÄ!** Kiristä ruuvit tiukkaan vasta kun olet kiinnittänyt mittarin paikoilleen.

MITTARI



Liitä vasemmasta käsituesta tuleva johto mittarijohtoon. Työnnä liitetty johto käsituen sisälle ja paina mittari paikalleen käsitukien yläpään. Kiinnitä mittari neljällä aluslaatatalla ja ruuvilla. Kiristä tämän jälkeen muut käsituen kiinnitysruuvit. Poista suojakalvo näytön päältä.

VERKKOJOHTO

Ennen kuin kytket juoksumaton virtalähteeseen, tarkista jännitteen sopivuus laitteesi tyyppikilvestä. Kytke verkkovirtajohdon pistotulppa juoksumaton etuosassa olevaan liittimeen. Kytke virta laitteeseen liittimen vieressä olevasta virtakytkimestä. **TÄRKEÄÄ!** Laitteen saa kytkeä vain maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkojohtoja juoksumaton kytkennässä virtalähteeseen.

TURVA-AVAIN

Juoksumatto ja käyttöliittymä toimivat vain, jos turva-avain on asetettu kunnolla paikalleen; laite pysähtyy välittömästi, kun turva-avain irtoaa. Kiinnitä turva-avaimen naru pidikkeen avulla vaatetukseesi, esim. kaulukseen tai rintapieleen, ja työnnä turva-avain käyttöliittymän vasemmassa reunassa olevaan kiinnikkeeseen.

Varmista harjoittellessasi, että turva-avaimen pidike on kiinnitetty vaatetukseesi kunnolla; turva-avaimen narun kiristyessä pidike ei koskaan saa irrota vaatetuksestasi ennen kuin turva-avain on irronnut käyttöliittymästä. Ota tukea käsituesta aina kun nouset matolta pois. Älä hyppää liikkuvalla matolta.

MITTARI

TOIMINTONÄPPÄIMET

STOP

Painamalla **STOP**-näppäintä matto pysähtyy ja harjoitus päättyy. Painamalla **STOP**-näppäintä harjoituksen päätyttyä mittarin näytöt nollaantuvat ja mittari palaa aloitustilaan.

NOPEUDENSÄÄTÖNÄPPÄIMET

Painamalla jänisnäppäintä lisäät maton nopeutta 0,1 km/h portain, painamalla kilpikonnanäppäintä puolestaan vähennät maton nopeutta 0,1 km/h portain. Pidempi painallus nopeuttaa muutosta. Nopeuden vaihteluväli on 1-16 km/h.

KALTEVUUDENSÄÄTÖNÄPPÄIMET

Painamalla nuoli ylös-näppäintä lisäät juoksualustan kaltevuutta 1 % portain, painamalla nuoli alas-näppäintä puolestaan vähennät juoksualustan kaltevuutta 1 % portain. Pidempi painallus nopeuttaa muutosta. Kaltevuuden vaihteluväli on 0 - 10 %.

SELECT

Ennen **START**-näppäimen painallusta voit valita **SELECT**-näppäimellä harjoitusmuodon: harjoitusohjelma P1-P5 / manuaaliharjoitus, jolle asetetaan harjoitustavoite (aika-, matka- tai kcal). Harjoituksen aikana valitset **SELECT**-näppäimellä keskimmäisen näytön arvon (energiankulutus / syke).

SÄÄTÖNÄPPÄIMET - / +

Säätönapäimien avulla voit asettaa manuaaliharjoituksen tavoitearvot sekä valita haluamasi valmisohjelman.

START

Painamalla **START**-näppäintä käynnistät juoksumaton.

NÄYTÖT

ELEVATION

Juoksualustan kulma (0-10 %) 1 % portain

TIME

Harjoitusaika (näyttö sekunnin tarkkuudella 00:00 - 59:59).

KCAL / HEART RATE

(arvioitu energiankulutus / harjoitusssyke)
0-999 kcal, 1 kalorien portain / 40-240 bpm.
Sydänsymboli vilkkuu aina, kun mittari vastaanottaa sykesignaalia. Valitse haluamasi näyttö painamalla **SELECT**-näppäintä harjoituksen aikana.

DISTANCE

Karttunut matka kilometreinä (0-99.9 km) 0,1 km:n portain.

SPEED

Maton nopeus kilometreinä tunnissa (1-16 km/h) 0,1 km/h:n portain.

YLEISTÄ HARJOITTELUSTA

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Muista venyttellä sekä harjoituksen alussa että lopussa. Venyttelyn avulla saat lihaksesi ja nivelsiteesi joustaviksi, laukaiset mahdolliset jännitystilat ja vältät venähdykset ja kipeytymiset harjoituksen aikana. Tee liikkeet rauhallisesti, pitkään ja nykimättä.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUPAIKASTA

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita juoksumatto kovalle, tasaiselle ja suojatulle alustalle. Valitse laitteen sijoituspaikka siten, että laitteen eteen ja sivuille jää vähintään 100 cm ja taakse 100x200 cm vapaata tilaa.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.
- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa juoksumaton oikeassa käytössä.

- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Pidä kätesi kaukana liikkuvasta matosta. Pidä laitteen alusta aina tyhjänä äläkä työnnä sinne käsiäsi tai jalkojasi tai mitään esineitä.
- Käytä harjoitellessasi sopivaa vaatetusta ja asianmukaisia jalkineita. Varmista, että kengännauhasi ovat harjoitellessa aina kunnolla solmitut. Käytä vain sisäkäyttöön tarkoitettuja urheilujalkineita.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Älä käytä laitetta mikäli kaikki katteet ja suojukset eivät ole paikoillaan.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

- Muista venytellä sekä harjoituksen alussa että lopussa. Venyttelyn avulla saat lihaksesi ja nivelsiteesi joustaviksi, laukaiset mahdolliset jännitystilat ja vältät venähdykset ja kipeytymiset harjoituksen aikana. Tee liikkeet rauhallisesti, pitkään ja nykimättä.
- Käynnistä juoksumatto harjoitusta varten aina siten, että seisot hajareisin juoksumaton reunalevyillä.
- Ota tukea käsituesta aina kun nousematolle tai siltä pois ja aina kun vaihdat maton nopeutta kesken juoksun. Älä hyppää liikkuvalla matolta.
- Jos tunnet harjoittelun aikana pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN

- Irrota turva-avain käyttöliittymästä.
- Kytke virta pois päältä juoksumaton etureunassa olevasta kytkimestä.
- Irrota verkkojohto sekä virtalähteestä että juoksumatosta.
- Puhdista laite tarvittaessa hiestä hieman kostealla liinalla tai pyyhkeellä; älä käytä liuottimia.
- Säilytä verkkojohto lasten ulottumattomissa ja poissa kulkuväyliltä.

KANNUSTA ITSEÄSI JATKAMAAN

Jotta saavuttaisit ne tavoitteet, jotka olet itsellesi asettanut, motivoi itseäsi liikkumaan. Muista, että lopullisena päämääränäsi on koko elämän kestävä terveys ja laadukkaampi elämä!

- Aseta itsellesi realistiset tavoitteet.
- Etene askel kerrallaan aikataulusi mukaan.
- Pidä kuntopäiväkirjaa, johon kirjaat edistymisesi.
- Vaihtelee harjoittelutapaasi aika ajoin.
- Käytä mielikuvitustasi.
- Opettele itsekuria.

Tärkeää kuntoilussa on myös sen monipuolisuus. Harrastamalla eri liikuntalajeja elimistön eri lihasryhmät saavat tarvittavaa liikuntaa ja harjoittelun mielekkyys säilyy.

SYKE

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla Polarin koodaamattoman sykelähettimen kanssa. Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasiustasolla. Paras rasiustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosasi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasius lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvosasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

208 - IKÄ X 0,7

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

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

ALOITTELIJAN TASO: 50 - 60 % MAKSIMISYKKEESTÄ

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO: 60 - 70 % MAKSIMISYKKEESTÄ

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaan).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO: 70 - 80 % MAKSIMISYKKEESTÄ

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

HARJOITTELU**J3.5F-JUOKSUMATOLLA**

Kytke virta juoksumattoon kiinnittämällä virtajohto juoksumaton etuosassa olevaan liittimeen sekä verkkopistokkeeseen ja painamalla maton virtakytkin käynnistysasentoon, jolloin kytkimen sisällä oleva lamppu syttyy.

HARJOITTELU ILMAN VALMISOHJELMAA

Kun laitteeseen on kytketty virta ja turva-avain on paikallaan, mittarinäytöt ovat nollassa. Voit asettaa aloitusnopeuden ja -kulman nopeuden- ja kulmansäätönäppäimillä. Paina vihreää **START**-näppäintä ja 3 sekunnin kuluttua matto lähtee liikkeelle. Harjoittelun aikana voit säätää maton nopeutta ja kulmaa säätönäppäinten avulla. Voit aloittaa harjoituksen myös painamalla suoraan vihreää **START**-näppäintä. Tällöin matto lähtee liikkeelle 1.0 km/h nopeudella. Harjoittelun aikana voit säätää nopeutta ja kulmaa säätönäppäinten avulla. Lopeta harjoitus painamalla **STOP**-painiketta.

TAVOITEARVOJEN ASETTAMINEN

Paina **SELECT**-näppäintä kunnes haluamasi tavoitearvo näkyy mittarin näytössä:

1. painallus = valmisohjelmat, näytössä P1.
2. painallus = harjoitusmatkan asetus, näytössä 3.0 km.
3. painallus = energiankulutustavoitteen asetus, näytössä 150 calories.
4. painallus = harjoitusajan asetus, näytössä 20:00 (minuuttia).

Paina valintasi jälkeen + tai - säätönäppäintä, jolloin voit valita haluamasi valmisohjelman (P1-P5) tai asettaa haluamasi harjoituksen tavoitearvon. Aloita harjoitus tämän jälkeen painamalla vihreää **START**-näppäintä. Asetetun harjoitusarvon täytyessä matto pysähtyy.

HARJOITTELU VALMISOHJELMAN KANSSA

Monipuolisen, miellyttävän ja tavoitteellisen harjoittelun varmistamiseksi Tunturi on kehittänyt eri tavoin toimivia valmisohjelmia. Ohjelmien muoto on esitetty mittarin näppäinkalvossa. Kun laitteeseen on kytketty virta ja turva-avain on paikallaan, valitse haluamasi valmisohjelma viidestä vaihtoehdosta:

P1 - Speed Interval (nopeusohjelma: perusintervalliharjoitus, oletusasetuksena huippunopeus 10 km/h)

P2 - Weight Loss (nopeusohjelma: painonhallinta, oletusasetuksena huippunopeus 8 km/h)

P3 - Rolling Hills (kulmaohjelma: kumpuileva maasto, oletusasetuksena huippukulma 4 %)

P4 - Cross Country (kulmaohjelma: vaihteleva maasto, oletusasetuksena huippukulma 4 %)

P5 - Hill Climb (kulmaohjelma: ylämäkinousu, oletusasetuksena huippukulma 8 %)

Valitse valmisohjelmasi painamalla kerran **SELECT**-näppäintä, jolloin näyttöön tulee P1, ja tämän jälkeen +/- säätönäppäimiä, kunnes haluamasi ohjelma on näytössä.

Voit muokata ohjelman oletushuippunopeutta tai kulmaa nopeus- ja kulmansäätönäppäinten avulla ylös- ja alaspäin, mittari osoittaa tekemäsi muutoksen. Huippuarvon muuttaminen muokkaa samassa suhteessa koko valmisohjelmaa ylös- tai alaspäin. Muokattu ohjelma ei tallennu. Muokkauksen jälkeen paina vihreää **START**-näppäintä: 3 sekunnin kuluttua matto lähtee

liikkeelle. Jokainen ohjelma kestää 30 minuuttia ja muodostuu 15 kahden minuutin pituisesta jaksosta.

Nopeusohjelmissa maton nopeus on ohjelmoitu valmiiksi, juoksualustan kulmaa voit säätää kulmansäätönäppäimillä. Kulmaohjelmissa maton kulma on ohjelmoitu valmiiksi, maton nopeutta säädät nopeudensäätönäppäimillä.

HUOLTO

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

HUOLTOVOITELU

Huoltovoitelu on juoksumaton huoltotoimenpiteistä ehdottomasti tärkein. Huoltovoitelu on välttämätön aina, kun huomaat maton liikkuvan nykivästi tai moottorin kuumenevan. Lisävoitelun tarve on pitkälti riippuvainen käyttäjän painosta sekä juoksutyylistä: suuri käyttäjäpaino sekä maton hiljainen käyttönopeus ovat tekijöitä, jotka rasittavat laitetta eniten ja vaativat siksi erityistä huomiota huoltovoiteluun. Normaalisissa käytössä (30 minuutin harjoitusjakso 3 kertaa viikossa) huoltovoitelu T-Lubella on tarpeen 4 -6 kuukauden välein. Tarkista voitelun riittävyys kokeilemalla kädelläsi aluslevyä pysäytetyn maton alta; mikäli aluslevy on kostea, voitelutarvetta ei ole. Mikäli levy on lähes tai täysin kuiva, lisää välittömästi voiteluainetta seuraavan ohjeen mukaisesti:

1. Pysäytä matto.
2. Kiinnitä voiteluputki voiteluainepurkin nokkaan.
3. Nosta maton reunaa ylös.
4. Työnnä voiteluputki maton ja aluslevyn väliin noin 20 cm:n etäisyydelle laitteen etupäästä.
5. Suihkuta voiteluainetta koko aluslevyn pituudelle. Yritä saada voiteluainetta mahdollisimman keskelle juoksualustaa.

6. Juoksumatto on heti käyttövalmis.

TÄRKEÄÄ! Käytä pohjalevyn voiteluun vain Tunturin T-Lube voiteluainetta. T-Lube voiteluainetta on saatavana laitteesi myyjältä.

JUOKSUMATON PUHDISTUS

Puhdista käsitet ja käyttöliittymä pölystä ja liasta säännöllisesti hieman kostealla kankaalla. Älä käytä liuottimia. Puhdista juoksumaton rungon näkyvät osat (mm. matto, pohjalevy, reunalevyt) pienisuuttimisella imurilla säännöllisesti. Laitteen pohjapuolen puhdistusta varten nosta juoksumatto säilytysasentoon.

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

MATON KESKITTÄMINEN

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

- juoksumatto on tasaisella ja kovalla alustalla ja maton kireys on oikea ja
- matto on oikein keskitetty.

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

1. Säädä nopeudeksi 5 km/h.

2. Jos matto siirtyy kohti laitteen vasenta reunaa, käännä juoksumaton takareunassa olevaa vasemmanpuoleista säätöruuvia 1/4 kierrosta myötäpäivään ja oikeanpuoleista säätöruuvia 1/4 kierrosta vastapäivään. Jos matto siirtyy kohti laitteen oikeaa reunaa, käännä oikeanpuoleista säätöruuvia 1/4 kierrosta myötäpäivään ja vasemmanpuoleista säätöruuvia 1/4 kierrosta vastapäivään.

3. Säätö on riittävä, mikäli matto pysyy keskellä, mutta jos matto jatkaa edelleen kulkemistaan kohti laitteen toista reunaa, jatka asteittaista säätämistä kunnes matto kulkee suoraan.

Mikäli maton annetaan kulkea pidemmän ajan vinossa siten, että jompikumpi maton reuna hankaa laitteen sivuja vasten, laitteen käytössä

saattaa ilmetä häiriöitä. Laitteen takuu ei korvaa maton keskittämisen laiminlyömisestä johtuvia vikoja tai vaurioita.

MATON KIREYDEN SÄÄTÖ

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

1. Säädä nopeudeksi 5 km/h.
2. Kierrä molempia säätöruuveja myötäpäivään 1/4 kierrosta.
3. Yritä hidastaa maton kulkua kävelemällä jarruttaen, ikään kuin kulkisit alamäkeen.

Mikäli matto luistaa edelleen, kierrä vielä 1/4 kierrosta ja toista kokeilu. Hyvin voimakkaasti jarrutettaessa matto saa luistaa. Mikäli matto luistaa jatkuvasti säädöistä huolimatta, ota yhteys laitteen myyjään.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla. Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään.

Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero. Ilmoita lisäksi häiriön luonne, mahdollinen vikakoodi (esim. ERR 2), laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli juoksumatossasi ilmenee normaalia poikkeavia toimintoja, käännä virtakytkin O-asentoon ja odota minuutin verran. Käynnistä tämän jälkeen matto ja totea onko virhetoiminta poistunut. Mikäli virhetoimintoa ei enää esiinny, laitetta voi käyttää normaalisti. Mikäli virhetoiminto ei ole poistunut, ota yhteys laitteen myyjään.

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

VIKAKOODIT

Käyttöliittymä antaa tiedon havaitsemastaan toimintahäiriöstä näytölle. Vikakoodin tunnustat näytön sanasta ERR.

ERR 01: maton nopeus ei vastaa asetettua arvoa. Katkaise virta juoksumatolle, odota minuutti ja käynnistä matto uudestaan. Mikäli virhetoimintoa ei enää esiinny, laitetta voi käyttää normaalisti. Mikäli virhetoiminto ei ole poistunut, ota yhteys laitteen myyjään.

ERR 02: maton nopeus nousee yli turvarajan. Ota yhteys laitteen myyjään.

ERR 03: turva-avain irronnut. Kiinnitä turva-avain paikalleen ja jatka harjoitusta.

ERR 05: kaltevuudensäätömoottorin toimintahäiriö. Katkaise virta juoksumatolle, odota minuutti ja käynnistä matto uudestaan. Paina yhtäaikaaisesti molempia nopeudensäätönäppäimiä sekä kaltevuutta pienentävää näppäintä: juoksumatto kalibroitu automaattisesti. Poistu kalibroinnista painamalla Stop-näppäintä 2 sekunnin ajan. Mikäli virhetoimintoa ei enää esiinny, laitetta voi käyttää normaalisti. Mikäli virhetoiminto ei ole poistunut, ota yhteys laitteen myyjään.

ERR 11: Tiedonsiirtohäiriö. Katkaise virta juoksumatolle, odota minuutti ja käynnistä matto uudestaan. Mikäli virhetoimintoa ei enää esiinny, laitetta voi käyttää normaalisti. Mikäli virhetoiminto ei ole poistunut, ota yhteys laitteen myyjään.

YLIVIRTASUOJA

Mikäli juoksumaton virrankulutus kasvaa liian suureksi, turvatoimena maton ylivirtasuoja katkaisee virransyötön juoksumatolle ja virtakatkaisijan vieressä oleva sulakkeen painike hyppää ylös. Ennen laitteen käytön jatkamista tarkista erityisesti maton voitelu sekä mahdolliset muut mekaaniset syyt ylivirtasuojan laukeamiseen. Paina sulakkeen painike alas ja laite on jälleen valmis käytettäväksi.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Juoksualustan voi nostaa tilaa säästävään säilytysasentoon.

TÄRKEÄÄ! Varmista että juoksualusta on nollakulmassa.

Kytke virta pois virtakytkimestä ja irroita verkkojohto virtalähteestä sekä juoksumatosta. Tartu laitteen takaosaan, nosta juoksualusta ylös ja lukitse se.

TÄRKEÄÄ! Älä koskaan jätä juoksualustaa säilytysasentoon vain kaasujousen varaan!

Siirrä juoksumattoa seuraavasti: Asetu laitteen taakse, tartu laitteen takaosaan ja kallista laitetta itseesi päin niin että se nousee kuljetuspyörien varaan. Siirrä laite kuljetuspyörien varassa työntäen.

Vapauta juoksualustan lukitus vetämällä takajalan vasemmassa reunassa olevaa kahvaa alaspäin. Tue samalla toisella kädelläsi juoksualustaa ja laske se varovasti maahan.

TÄRKEÄÄ! Siirrä juoksumattoa erityisellä varovaisuudella lattian epätasaisuuksien, esim. kynnysten yli. Rapuissa mattoa tulee aina kantaa. Laitteen siirtäminen saattaa vahingoittaa joitakin lattiamateriaaleja, esim. puuparkettia. Tällöin lattia tulee suojata.

TÄRKEÄÄ! Matto on tarvittaessa keskitettävä laitteen siirtämisen jälkeen. Säilytä laite mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna. Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.

TEKNISET TIEDOT

Pituus (säilytysasento)	186cm (95 cm)
Korkeus	136 cm (167 cm)
Leveys	74 cm
Paino	90 kg
Juoksupinta-ala	43 cm x 131 cm
Nopeus	1,0-16 km/h
Kaltevuuden säätö	0-10 %
Moottori	2,0 hv (1,47 KW)

Tunturi-laitteet täyttävät sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset.

J3.5F täyttää CEN-tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (luokka B H, EN-957, osat 1 ja 6).

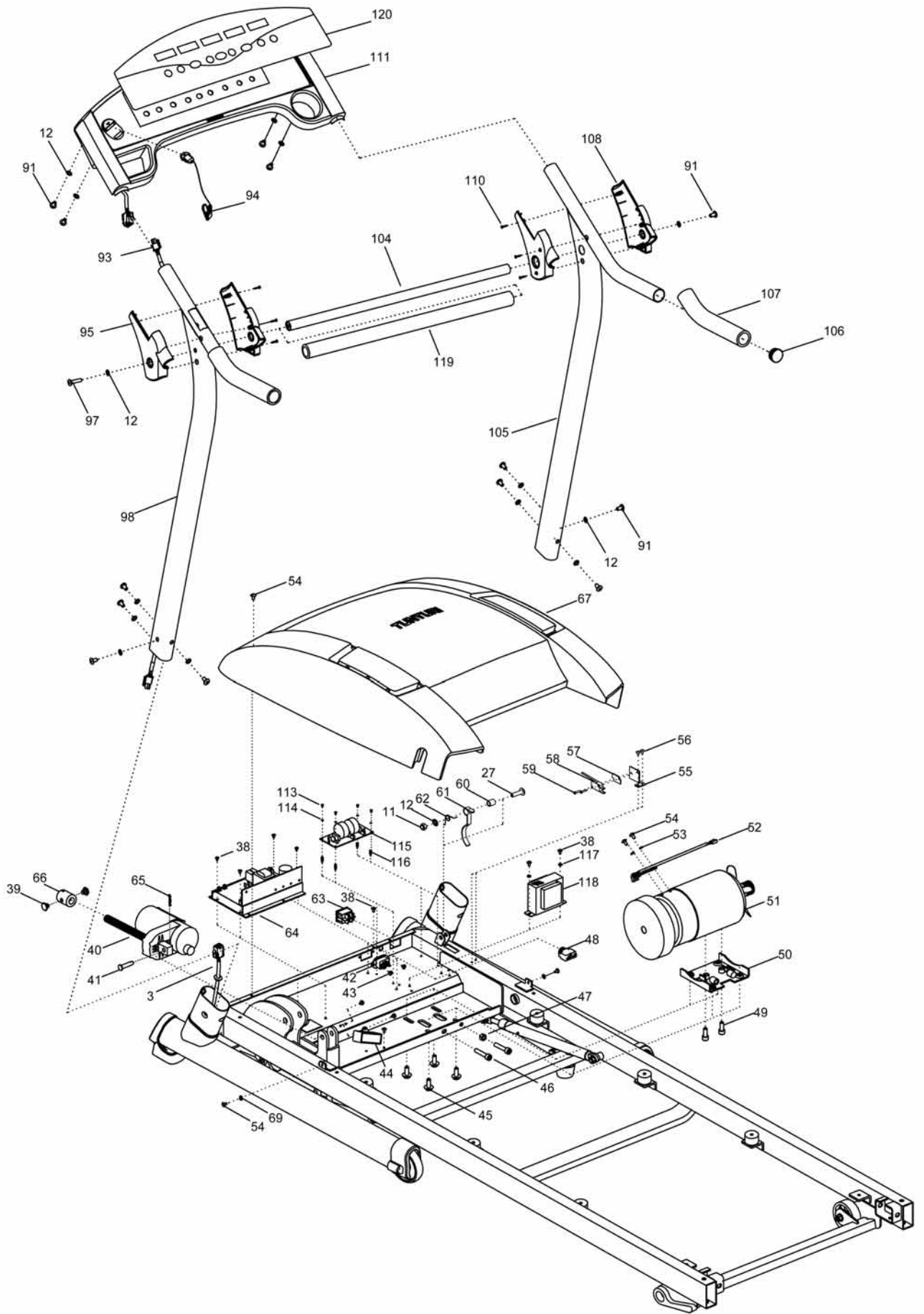
Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä.

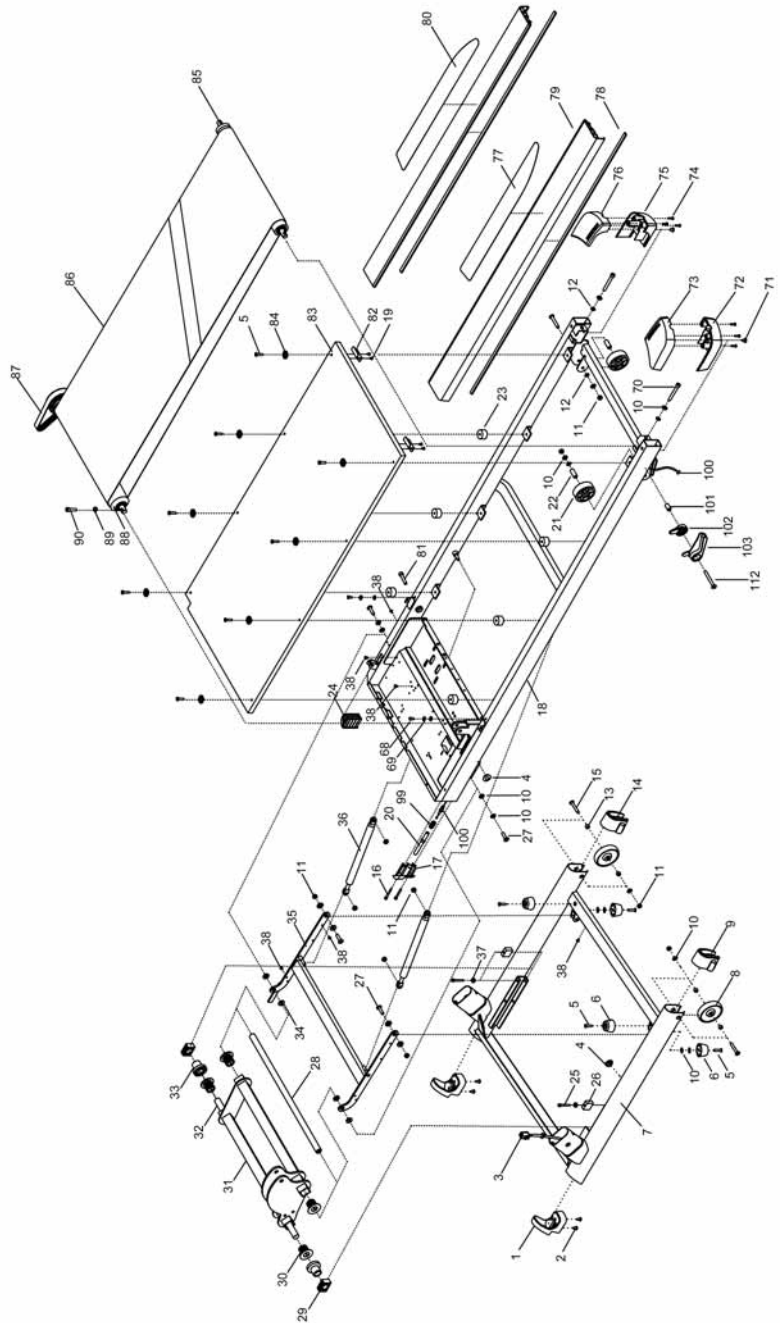
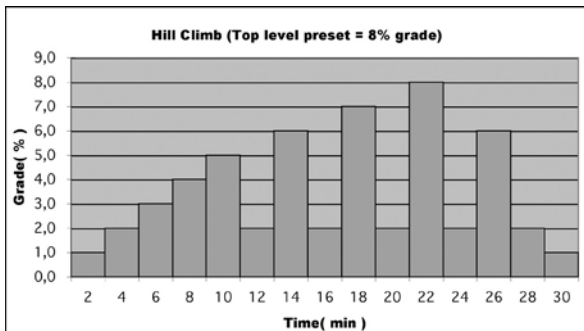
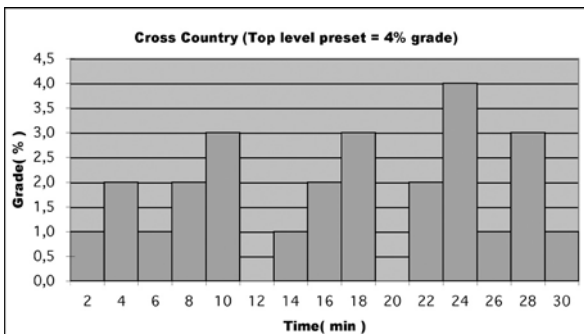
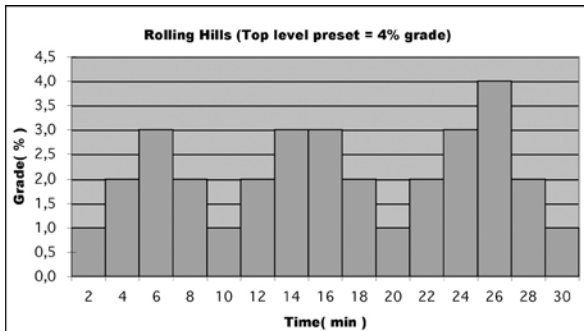
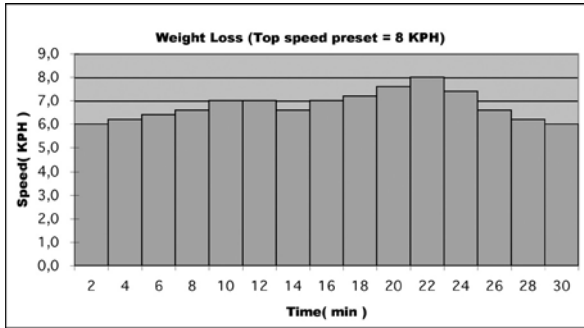
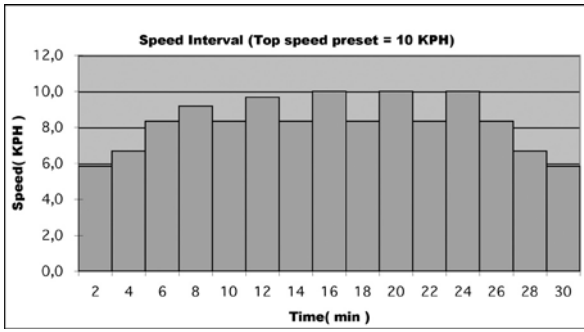
Jatkuvan tuotekehityksen vuoksi oikeudet muutoksiin pidätetään.

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

**TOIVOTAMME SINULLE MIELLYTTÄVIÄ
HARJOITUSHETKIÄ TUNTURI-
HARJOITUSKUMPPANISI KANSSA!**

1	533 4061	Base frame end cap	2	65	2 DIN 11024	Pin	1
2	M6x15 DIN 7985	Screw	4	66	653 4055	Incline motor nut (incl. 39)	1
4	533 4072	Snap bushing	3	67	173 4067	Motor cover	1
5	M6x25 DIN 7985	Screw	12	68	M6x10 DIN 7985	Screw	2
6	533 4065	PVC foot	4	69	M6 DIN 127	Spring washer	6
7	103 4046	Base frame	1	70	M8x65 DIN 912	Screw	2
8	533 4062	Base frame wheel	2	71	M6x10 DIN 7985	Screw	2
9	533 4077	Base frame end cap, L	1	73	173 4069	Left rear end cap (incl. 72)	1
10	M8 DIN 9021	Washer	14	74	M4x20 DIN 7985	Screw	6
11	M8 DIN 985	Nylock nut	11	76	173 4068	Right rear end cap (incl. 75)	1
12	M8 DIN 6798 I	Star washer (14 pcs)	19	79	433 4032	Side landing (incl. 78)	2
13	523 4047	Wheel sleeve	4	80	433 4033	Anti-slip mat, pair (incl. 77)	1
14	533 4078	Base frame end cap, R	1	81	M8x40 DIN 912	Screw	1
15	M8x50 ISO 7380	Dome head screw	3	82	503 4047	Deck bracket	2
16	M5x40 DIN 912	Screw	2	83	433 4031	Running deck	1
17	533 4071	Lock pin cap, L	1	84	653 4054	Washer	8
18	103 4045	Main frame	1	85	523 4040	Rear roller	1
19	M4x10 DIN 7985	Screw	4	86	443 4016	Running belt	1
21	533 4063	Moving wheel	2	87	443 4017	Drive belt	1
22	523 4041	Moving wheel sleeve	2	88	523 4039	Front roller	1
23	533 4053	Rubber bumper	6	89	M8 DIN 137 B	Curve washer	1
24	533 4074	Frame end cap, R	1	90	M8x30 DIN 912	Screw	1
25	M6x40 DIN 912	Screw	2	*91	M8x15 ISO 7380	Dome head screw	13
26	533 4073	Track stopper	2	93	403 4127	Cable, set (incl. 3)	1
27	M8x30 ISO 7380	Dome head screw	5	94	403 4099	Safety key	1
28	343 4014	Fixed shaft	1	95	173 4079	Handle bar cover, L pair	1
29	533 4069	Track slider	2	*97	M8x55 ISO 7380	Dome head bolt	1
30	533 4067	Connection tube bushing	4	98	203 4042	Upright post welded, L	1
31	103 4047	Incline structure frame	1	100	223 4004	Cable, release (incl. 20, 99)	1
32	343 4013	Moving shaft	1	102	373 4008	Release lever (incl.101,103,112)	1
33	533 4068	Bushing spacer	2	104	203 4044	Horizontal bar (incl. 119)	1
34	533 4070	Spacer	8	105	203 4043	Upright post welded, R	1
35	103 4044	H-frame	1	106	533 4059	Handlebar end cap	2
36	163 4006	Cas spring	2	107	213 4017	Handle grip	2
37	M6 DIN 6798 I	Star washer	2	108	173 4080	Handle bar cover, R pair	1
38	M4x8 DIN 7985	Screw	16	110	M3x15 DIN 7985	Screw	6
40	813 4024	Lift motor, 230V (39,41,65,66)	1	111	233 4031	User interface, EUR (incl. 120)	1
-	813 4028	Lift motor, 110V (39,41,65,66)	1	-	233 4033	User interface, USA (incl. 120)	1
41	343 4016	Lift motor shaft	1	113	M3x6 DIN 7985	Screw	4
42	403 4121	Mains switch	1	114	M3 DIN 127	Spring washer	4
43	M4x6 DIN 7985	Phillips head screw	2	115	403 4116	EMI filter, EUR (incl. 116)	1
44	403 4118	Capacitor	1	117	M4 DIN 6798 I	Star washer	2
45	653 4056	Screw	4	118	813 4025	Choke, EUR	1
46	M8x40 DIN 912	Screw	2	119	213 4018	Handle grip horizontal	1
47	M8 DIN 934	Nut	1	120	233 4032	Membrane	1
48	403 4120	Circuit breaker, 230V	1	*	553 4020	Assembly kit (incl *)	1
-	403 4124	Circuit breaker, 110V	1	-	403 4104	Power cable, EUR	1
49	M8x20 DIN 912	Screw	2	-	403 4125	Power cable, USA	1
50	503 4046	Motor bracket	1	-	403 4126	Power cable, GB	1
51	813 4026	Motor, 230V	1	-	423 4092	Decal set	1
-	813 4027	Motor, 110V	1	-	583 4029	Owner's manual	1
52	403 4106	Speed sensor cable	1				
53	M5 DIN 127	Spring washer	2				
54	M5x10 DIN 7985	Screw	6				
56	M4x8 DIN 7985	Screw	2				
58	403 4128	Micro switch (incl.55, 57, 59)	1				
60	523 4046	Off power sleeve	1				
61	503 4048	Off power bracket	1				
62	643 4007	Off power spring	1				
63	403 4122	Mains cable socket	1				
64	403 4110	Power board, 230V	1				
-	403 4123	Power board, 110V	1				







TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com