

S30

OWNER'S MANUAL	P. 2 - 5
BETRIEBSANLEITUNG	S. 6 - 10
MODE D'EMPLOI	P. 11 - 14
HANDLEIDING	P. 15 - 18
MANUALE D'USO	P. 19 - 22
MANUAL DEL USUARIO	P. 23 - 26
BRUKSANVISNING	S. 27 - 30
KÄYTTÖOHJE	S. 31 - 34

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



www.tunturi.com

TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

INFORMATION AND WARNINGS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

The equipment has been designed for home use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of assembly, use, adjustment or maintenance instructions described in this manual. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

NOTE 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 each workout by warming up and end it by cooling down. Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C

and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment. Keep at least one hand on the handlebar when exercising.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- The equipment must not be used by persons weighing over 100 kg.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. The given service instructions must be followed carefully.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

WELCOME TO THE WORLD OF

TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your

training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at WWW.TUNTURI.COM.

ASSEMBLY

Unpack the device and check that all the following parts are in the package (fig. 1):

- A. Main mast assembly
- B. Leg tubes (2)
- C. Tie rods (2)
- D. Feet (2)
- E. Handlebar
- F. Meter mount
- G. Meter
- H. Shocks (2)

Assembly kit (contents marked with in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

If you notice that a part is missing, contact the dealer and give the model (S30), serial number and spare part number from the list at the back of the manual. The assembly figures mentioned in the text are at the back of the manual. The package includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Assemble the device as follows (left, right, front and back are as seen from the exercising position):

ATTACH THE LEGS

Position the main mast assembly so that the S30 label is facing up. Screw the left leg tube into the main mast as shown, being careful to keep the leg tube in line (fig. 2). **NOTE!** Do not force. If resistance is felt initially, unscrew and start again. Hand tighten the leg firmly. Attach the right leg in the same manner.

ATTACH THE TIE RODS

Place the hooked end of a tie rod into the left hole on the bottom of the main mast (fig. 3). Gently slide the tie rod bracket into the end of the left tube while simultaneously inserting the threaded end of the tie rod into the tie rod bracket. Slide the bracket with the rod into the tube as far as possible, making sure the bracket is at right angle to the tie rod. Secure the tie

rod with a 5 mm flat washer and a locking nut. Tighten the nut with the enclosed flat wrench (fig. 4). Repeat for the right tie rod.

ATTACH THE FEET

The feet are labeled "L" and "R" (for left and right). Slide each foot onto its respective leg, making sure the tie rod connects at the bottom of the slot (fig. 4). At this time, tilt the unit back onto the feet.

INSTALL THE SHOCKS

Attach the end of the shock absorber that contains the resistance adjustment mechanism to the left side of the main mast. Insert a shock spacer into the eye of the top end of the shock. With the arrow facing to the rear, secure the shock to the outside of the top, left mounting bracket with a socket head cap screw, two 8 mm flat washers, and a locking nut. Use the flat wrench and the 5 mm hex wrench to tighten. Lift the left foot pedal up and secure the bottom of the shock repeating the same steps as for the upper shock attachment (fig. 5). Install the right shock in the same manner.

ATTACH THE HANDLEBAR

Align the holes on the base of the handlebar to those on the top of the mast, making sure the handlebar end caps are pointing forward. Secure the handlebar with four Allen screws and 6 mm split lock washers (fig. 6). Tighten screws with the 5 mm hex wrench.

ATTACH THE METER

Open the battery case cover on the back of the meter case and insert two 1.5 V AA-batteries to the battery case following the + and - markings. Feed the meter wire, coming out through the top of the vertical frame, through the meter mount and snap the meter mount over the handlebars, making sure the tongue on the handlebar mount aligns with the corresponding groove on the meter mount (fig. 7). **NOTE!** Be careful not to get the wire caught! Plug the meter cable into the socket on the rear of the meter. Secure the meter into place by setting it on the meter mount and sliding it down until firmly in place. **NOTE!** Make sure the meter cable is not pinched during the assembly as this can cause the meter to not function correctly (fig. 8).

USE

Resistance is adjusted by turning the adjustment ring located on the hydraulic cylinders (12 different resistance levels). The arrow on the shock indicates the chosen resistance level.

Start with slow tempo, long step height and low resistance. Gradually increase tempo and resistance and shorten step height according to your own condition. Keep your head up and neck long in order to avoid stress on your neck, shoulders and back. Keep also your back straight. Make sure, that your feet are centered on the foot pedals and that your hips, knees, ankles and toes are facing forward. Keep your body weight centered over your lower body regardless of whether you lean forward or stand upright. By shifting your weight forward or back you can concentrate the workout toward different lower body muscles. Stop your workout by gradually decreasing tempo and resistance. Lengthen your step height until your heart rate has returned to normal. Don't forget to stretch afterwards.

To strengthen cardiovascular system, maintain low resistance, but high tempo. Exercising with higher resistance and slow tempo strengthens correspondingly your back and hips.

METER

KEYS

ON/OFF

Switches power on and off. When you switch on the meter, it displays the time and begins count-up automatically.

SELECT

Alternates modes and displays.

FUNCTIONS

TIME

(Clock symbol) Time count-up (00:00-).

RATE

(Rabbit symbol) Steps/min.

STEPS

(Stairway symbol) Step count-up (000.0-).

TOTAL STEPS

(Mountain symbol) Shows the total steps on the climber in thousands (1000 = 1). Total steps can be reset to zero by pressing the small reset key in the bottom of the meter.

KCAL

(Hamburger symbol) Estimated energy consumption at 7/16 kcal per step.

PULSE

(Heart symbol) Heart rate measurement (40 - 240).

TELEMETRIC HEART RATE

MEASUREMENT

The S30 is fitted with an internal heart rate receiver to make them compatible with Polar telemetric heart rate transmitters. The transmitter may be purchased as an accessory. Exercise within different heart rate ranges affects the body in different ways. For example, exercise of long duration within a heart rate range that is about 50-60 % of the maximum heart rate burns fat, or helps you lose weight, whereas exercise in a range that is about 70-80 % of the maximum develops the heart and respiratory system, and overall endurance, i.e. it improves your condition.

If you don't know your own maximum heart rate you can use the following formula as a guide:

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

However, it is advisable to make sure by consulting your doctor.

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

NOTE! If you have a heart pacemaker, you may use the heart rate measurement transmitter only on a physician's approval!

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

MAINTENANCE

The S30 requires very little maintenance. Check, however, from time to time that all screws and nuts are tight, and apply light grease or vaseline to the pivot points of the shocks if necessary. Clean the climber from dirt and dust with a damp cloth or towel. Do not use solvents.

If the device is not functioning properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model (S30) and the serial number of your device.

Despite continuous quality control, faults or malfunctions due to individual components may arise. It is, however, unnecessary to send the whole device to be repaired as the fault can in most cases be repaired by replacing the component in question.

CHANGING THE BATTERIES

If the meter display becomes very weak or there is no display at all, change the batteries. Remove the meter from its mount on top of the main mast. Open the battery cover on the back of the meter case and remove the old batteries. Insert new batteries (two 1.5 V AA-batteries) to the battery case following the + and - markings. Push the battery case cover back into place. Slide the meter onto its mounting on top of the vertical frame.

MOVING AND STORAGE

The stepper is easy to move by pushing along on the integrated transport wheels. Tilt the stepper from the front and push along the floor on the wheels at the bottom of the main mast. Place the equipment on a firm, level surface, and on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment. Notice that certain floor materials may require protection when transporting the equipment.

To prevent malfunctioning, store the stepper in a dry space with as little temperature variation as possible, protected from dust.

DIMENSIONS

Length	87 cm
Height	141 cm
Width	86 cm
Weight	32 kg

This product carries the CE label. All Tunturi steppers meet EN precision and safety standards (EN-957, parts 1 and 8).

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Einsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. 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!

BITTE BEACHTEN:

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch

Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb 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 darf nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden. Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie doch Zugluft.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen. Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.

Um eine Beschädigung der Flüssigkristallanzeige zu vermeiden, das Gerät vor direkter Sonnenbestrahlung sowie vor starken Stößen und Schlägen schützen. Sicherstellen, dass die Elektronikanzeige nicht mit Wasser in Berührung kommt.

- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf- und Absteigen am Lenker abstützen. Während des Trainings sich mindestens mit einer Hand an der Handstütze abstützen.

- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 100 kg liegt.

HERZLICH WILLKOMMEN

IN DER WELT DES TRAINIERENS

MIT TUNTURI!

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

MONTAGE

Alle Teile auspacken. Sicherstellen, dass folgende Teile geliefert wurden (Abb. 1):

- A. Hauptprofil
- B. Stützbeine (2)
- C. Streben (2)
- D. Bodenschoner (2)
- E. Handstütze
- F. Anzeigenhalterung
- G. Elektronikanzeige
- H. Hydraulikzylinder (2)

Werkzeugset (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste): bewahren Sie die Werkzeuge sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen.

Sollte irgendein Teil des Gerätes fehlen, Kontakt mit Ihrem Tunturi-Fachhändler aufnehmen und die Modellbezeichnung des Gerätes (S30), die Seriennummer und die Ersatzteilnummer des fehlenden Teiles (s. nachstehende Ersatzteilliste) angeben. Die im Text angegebenen Abbildungen befinden sich am Ende dieser Gebrauchsanleitung. Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz während des Transportes und sollte nach Montage beseitigt werden. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus. Das Gerät wie folgt zusammenbauen:

MONTAGE DER STÜTZBEINE

Das Hauptprofil so auf den Boden legen, dass das S30-Etikett nach oben zeigt. Das linke Stützbein durch Drehen im Uhrzeigersinn an das Hauptprofil montieren (Abb. 2). **BITTE BEACHTEN!** Bei der Montage keine Gewalt anwenden. Wenn das Gewinde nicht richtig fasst, Stützbein wieder herausdrehen und neu ansetzen. Das Stützbein solange festschrauben, bis es fest mit dem Hauptprofil verbunden ist. Danach das rechte Stützbein entsprechend montieren.

MONTAGE DER STREBEN

Den am Ende der Strebe befindlichen Haken in die linke Bohrung unten am Hauptprofil einhängen (Abb. 3). Das Befestigungsblech auf das Strebenende mit dem Gewinde stecken. Das Befestigungsblech vorsichtig so tief wie möglich in das Stützbein stecken. Sicherstellen, dass das Befestigungsblech im richtigen Winkel zur Strebe sitzt. Die Strebe mit der 5 mm Unterlegscheibe und M5 Mutter sichern. Dazu den mitgelieferten Schlüssel benutzen (Abb. 4). Danach die rechte Strebe entsprechend montieren.

MONTAGE DER BODENSCHONER

Die Bodenschoner sind mit R und L markiert (L = links, R = rechts). Den linken Bodenschoner so auf das Stützbein setzen, dass die Strebe in seine Einkerbung gelangt (Abb. 4). Danach den rechten Bodenschoner entsprechend montieren.

MONTAGE DER HYDRAULIKZYLINDER

Den linken Hydraulikzylinder so auf der linken Seite des Hauptprofils anbringen, dass der Einstellmechanismus nach oben kommt und die Pfeilmarkierung zum Trainierenden zeigt. Dazu die Hülse in die obere Befestigungsöse des Hydraulikzylinders stecken und den

Hydraulikzylinder von aussen an die Halterung am Stützbein montieren und mit der M8-1,25 x 40 mm Schraube, zwei 8mm Unterlegscheiben und einer M8 Sicherungsmutter sichern sowie mit Hilfe des 5 mm Inbusschlüssels und des Gabelschlüssels festziehen. Das linke Pedal anheben und den Hydraulikzylinder wie am oberen Ende einhängen und befestigen (Abb. 5). Den rechten Hydraulikzylinder entsprechend befestigen.

MONTAGE DER HANDSTÜTZE

Das Handstützenrohr so in das obere Ende des Hauptprofils stecken, dass die Handstützenenden nach vorne zeigen und die Bohrungen in der Mitte des Handstützenrohrs und am Hauptprofil übereinander gelangen. Die Handstütze mit vier Inbusschrauben und 6 mm Unterlegscheiben mit Hilfe des mitgelieferten 5 mm Inbusschlüssels befestigen (Abb. 6).

MONTAGE DER ELEKTRONIKANZEIGE

Deckel des Batteriefachs an der Rückseite der Elektronikanzeige öffnen und die Batterien (2 x 1,5 V AA) unter Berücksichtigung der Polarität (+/-) einsetzen. Das vom Hauptprofil kommende Kabel durch die Bohrung an der Elektronikanzeigenhalterung stecken und die Elektronikanzeige so auf das Hauptprofil stecken, dass die Nase an der Handstützenbefestigung auf die Einkerbung an der Elektronikanzeigenhalterung gelangt (Abb. 7). **BITTE BEACHTEN!** Darauf achten, dass das Elektronikanzeigenkabel nicht eingeklemmt wird. Das vom Hauptprofil kommende Kabel in die Buchse am Boden der Elektronikanzeige einstecken. Die Elektronikanzeige in die Halterung am Hauptprofil stecken (Abb. 8). **BITTE BEACHTEN!** Darauf achten, dass das Elektronikanzeigenkabel nicht eingeklemmt wird.

BETRIEB

Der Trainingswiderstand wird mit Hilfe des am Hydraulikzylinder befindlichen Einstellrings (12 Stufen) geregelt. Der Pfeil am Hydraulikzylinder zeigt auf den jeweils eingestellten Trainingswiderstand.

Mit ruhiger Steigbewegung bei grosser Tritthöhe und geringem Trainingswiderstand beginnen. Je nach Kondition das Tempo und den Trainingswiderstand langsam erhöhen und die Tritthöhe reduzieren. Dabei den Kopf hoch

und Nacken und Rücken gerade halten, damit Nacken, Schultern und Rücken nicht zu stark belastet werden. Sicherstellen, dass sich die Füsse etwa in der Mitte des Fussauflage befinden und Hüfte, Knie, Fussgelenke und Zehen nach vorne zeigen. Den Körperschwerpunkt, unabhängig davon, ob der Körper leicht nach vorne geneigt ist oder nicht, immer auf die unteren Gliedmassen verlagern. Durch Neigung nach vorne oder hinten können verschiedene Beinmuskelgruppen trainiert werden. Gegen Trainingsende zum Abwärmen Tempo und Widerstand langsam reduzieren und Tritthöhe vergrössern, bis der Puls seinen Normalwert erreicht hat. Zum Schluss die Gliedmassen dehnen.

Um das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren, mit geringem Trainingswiderstand und hohem Tempo arbeiten. Ein Training mit hohem Trainingswiderstand und geringerem Tempo stärkt den Rücken und die Hüften.

ELEKTRONIKANZEIGE

TASTEN

ON/OFF

Ein-/Austaste. Nach dem Einschalten der Elektronikanzeige beginnt automatisch die Trainingszeitmessung zu laufen (00:00).

SELECT

Zum Aufrufen der verschiedenen Funktionen.

FUNKTIONEN

TIME

(Zeit, Uhrensymbol) Absolvierte Trainingszeit (00:00 -)

RATE

(Tempo, Hasensymbol) Treppenstufen pro Minute

STEPS

(Gestiegene Treppenstufen, Treppensymbol) Kumulative Treppenstufen (0000 -)

TOTAL STEPS

(Insgesamt gestiegenen Treppenstufenzahl, Bergsymbol) Insgesamt gestiegene Treppenstufenzahl in 1000 Stufen (z. B: 1000 Treppenstufen = 1). Zum Zurücksetzen der insgesamt gestiegenen Treppenstufenzahl die kleine Reset-Taste am Boden des Elektronikanzeige drücken.

KCAL

(Energieverbrauch, Hamburgersymbol)
Geschätzter Kalorienverbrauch, 7/16 kcal/
Treppenstufe

PULSE

(Herzfrequenz, Herzsymbolsymbol) Gemessene
Herzfrequenz (40 - 240).

DRAHTLOSE MESSUNG**DER HERZFREQUENZ**

Der Empfänger in der Elektronikanzeige ist kompatibel mit den meisten drahtlosen Herzfrequenzmessgeräten von Polar (Zusatzausrüstung). Ein Training bei verschiedenen Herzfrequenzen hat verschiedene Wirkungen auf den Organismus. Z. B. ein langes Trainieren bei einer Pulsfrequenz, die 50–60 % des max. Wertes beträgt, beschleunigt den Fettstoffwechsel, d. h. macht schlank. Ein Training bei einer Herzfrequenz, die 70 - 80 % des max. Wertes beträgt, stärkt das Herz, die Atemorgane und die allgemeine Ausdauer, d. h. verbessert die Kondition. Ist Ihnen Ihr Maximalherzfrequenz nicht bekannt, können Sie die folgende Formel zur ungefähren Berechnung verwenden:

208 - 0,7 X ALTER

Es wird jedoch empfohlen, immer einen Arzt zu konsultieren.

Als zuverlässigste Art der Messung der Herzfrequenz hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

BITTE BEACHTEN! Falls Sie einen Herzschrittmacher haben, dürfen Sie den Herzfrequenzsender nur mit einem artzlichen Gutachten verwenden!

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die an der Haut anliegenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den

Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Herzfrequenzwert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten.

WARTUNG

Der S30 ist weitgehend wartungsfrei. Dennoch sind von Zeit zu Zeit Schrauben und Muttern auf festen Sitz zu überprüfen und bei Bedarf dünnes Schmierfett oder Vaseline auf die Kolben der Hydraulikzylinder zu geben. Das Gerät mit einem feuchten Tuch von Staub und Schmutz befreien. Keine Lösungsmittel verwenden.

Falls Störungen während des Trainings auftreten, Kontakt mit Ihrem Tunturi-Fachhändler aufnehmen unter Angabe der Modellbezeichnung (S30) und des Seriennummers.

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.

BATTERIEWECHSEL

Funktioniert die LCD-Anzeige nicht mehr ordnungsgemäss, sind die Batterien auszutauschen. Die Elektronikanzeige von der Halterung abnehmen. Das Batteriefach an der Rückseite der Elektronikanzeige öffnen und Batterien herausnehmen. Neue Batterien (2 x 1,5 V AA) unter Berücksichtigung der Polarität (+ / -) einsetzen. Das Batteriefach schliessen. Die Elektronikanzeige in die Halterung stecken.

AUFBEWAHRUNG UND TRANSPORT

Dank eingebauter Transportrollen ist Ihr S30 leicht zu bewegen. Dazu um das Gerät herumgehen, an den Handstützen festhalten, leicht ankippen und auf den Transportrollen unter dem Hauptprofil fortbewegen. Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen. Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen. Es wird auch empfohlen, das Boden zu schützen, wenn das Gerät transportiert wird.

Um Betriebsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem trockenen, staubfreien Raum mit möglichst gleichbleibender Temperatur aufbewahren.

TECHNISCHE DATEN

Länge	87 cm
Breite	86 cm
Höhe	141 cm
Gewicht	32 kg

Alle Tunturi-Geräte tragen das CE Konformitäts-Zeichen.

Alle Tunturi-Stepper erfüllen die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (EN-957, Teil 1 und 8).

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

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

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.

Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison (24 mois). 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. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

A NOTER LORS DE VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

A NOTER LORS DE VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur. Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez toutefois les courants d'air.

- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.

- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15° C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

A NOTER LORS DE L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs !
- Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- 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.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 100 kg.

- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

BIENVENUE DANS LE MONDE

DE L'ENTRAÎNEMENT DE 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 sportif 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. Adressez-vous à WWW.TUNTURI.COM pour plus d'informations.

ASSEMBLAGE

Commencez par vérifier que les pièces suivantes se trouvent bien dans l'emballage (figure 1):

- A. Montant vertical
- B. Marches (2)
- C. Tiges de soutien (2)
- D. Embouts des supports latéraux (2)
- E. L'appui-main
- F. Socle de l'unité des compteurs
- G. L'unité des compteurs
- H. Vérins hydrauliques (2)

Accessoires de montage (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

Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle (S30), le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel). Les photos mentionnées dans le texte se trouvent à la dernière page. En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Vous pouvez ensuite procéder à l'assemblage comme suit (les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil):

MONTAGE DES MARCHES

Coucher le montant vertical sur le sol, l'inscription S30 tournée vers le haut. Visser la marche gauche sur son support (figure 2). **ATTENTION !** Ne pas forcer le pas de vis. Si des difficultés se présentent pour faire correspondre les filetages, relâcher le serrage de la marche avant de procéder à un nouvel essai. Achèvement du serrage à la main de sorte que la marche soit solidement fixée. Procéder de la même manière pour la marche droite.

FIXATION DES TIGES DE SOUTIEN

Insérer l'extrémité recourbée de la tige de soutien dans le trou situé à gauche, à la base du montant vertical (figure 3). Placer l'extrémité filetée de la tige de soutien dans le trou correspondant de la plaque de fixation et enfoncer en même temps, doucement et le plus loin possible, la plaque de fixation dans son logement de la marche gauche. S'assurer que la plaque forme un angle convenable avec la tige de soutien. Bloquer la tige avec un écrou M5 et une rondelle de 5 mm en utilisant une clef multiple (figure 4). Procéder de la même manière pour la tige de soutien droite.

MONTAGE DES EMBOUTS DES SUPPORTS LATÉRAUX

Les embouts sont identifiés par les lettres L et R (L = gauche, R = droite). Enfiler l'embout gauche à l'extrémité du support latéral gauche de sorte que la tige de soutien se loge dans l'encoche de l'embout (figure 4). Procéder de même avec l'embout droit.

MONTAGE DES VÉRINS HYDRAULIQUES

Placer le vérin hydraulique, avec le mécanisme de réglage de la résistance vers le haut, sur le côté gauche du montant vertical et de façon à ce que la flèche figurant sur la gaine du vérin soit orientée vers l'utilisateur. Enfoncer la douille dans l'anneau supérieur du vérin et le fixer sur le côté extérieur de la ferrure gauche du montant vertical au moyen de la vis à six pans creux, de deux rondelles de 8 mm et du contre-écrou. Utiliser la clé à six pans de 5 mm et la clé plate. Lever la marche gauche et, en répétant les mêmes opérations, fixer l'anneau inférieur du vérin sur la ferrure correspondante de la marche (figure 5). Monter de la même manière le vérin hydraulique droit.

MONTAGE DE L'APPUI-MAIN

Placer, sur le montant vertical, l'appui-main de façon que ses extrémités soient dirigées vers l'avant et que les orifices de fixation percés en son centre s'alignent avec les trous correspondants dans le montant vertical. Le fixer par quatre vis à six pans creux et quatre rondelles de 6 mm à l'aide de la clé de 5 mm (figure 6).

MONTAGE DE L'UNITÉ DES COMPTEURS

Ouvrir le protège-piles au dos du compteur et y mettre les piles (2 piles 1,5 V AA) en respectant la disposition des pôles + et - indiquée au fond du boîtier. Passer le fil sortant de l'extrémité supérieure du montant vertical par l'orifice percé dans le socle de l'unité des compteurs et mettre en place le socle en l'enclenchant sur la languette se trouvant sur la plaque de fixation de l'appui-main (figure 7). **ATTENTION !** Veiller à ce que le fil ne reste pas coincé. Brancher le fil venant du montant vertical sur la prise au dos de l'unité des compteurs. Pousser l'unité des compteurs dans sa position finale (figure 8). **ATTENTION !** Veiller à ce que le fil ne reste pas coincé.

UTILISATION

Pour régler la résistance, tourner l'anneau de réglage (12 positions) se trouvant sur le vérin hydraulique. La flèche sur le vérin indique la valeur retenue.

Commencer l'exercice avec un rythme lent, une grande amplitude et une faible résistance. N'accélérer que peu à peu, selon votre condition physique, en réduisant la hauteur de vos enjambées et en augmentant la résistance. Bien redresser la tête pour ne pas contracter les muscles de la nuque, des épaules et du dos. Garder aussi le dos droit. Prendre garde que les pieds restent à peu près au milieu des marches et que l'ensemble hanches, genoux, chevilles, orteils, pointent directement vers l'avant. Que l'on se penche sur la barre d'appui ou que l'on se tienne droit, il faut garder l'essentiel du poids du corps sur les membres inférieurs. En déplaçant légèrement le centre de gravité vers l'avant ou vers l'arrière, on peut exercer différents groupes de muscles. En fin d'exercice, diminuer progressivement la résistance et augmenter la hauteur des enjambées jusqu'à ce que le pouls soit redevenu normal. Ne pas oublier de pratiquer des élongations après l'exercice.

L'exercice à un rythme rapide avec une faible résistance fortifie le cœur et améliore la

circulation sanguine. Inversement, un rythme lent et une forte résistance développent les muscles du dos et des hanches.

UNITÉ DES COMPTEURS

TOUCHES

ON/OFF

Interrupteur secteur. La mise sous tension met automatiquement en marche l'horloge interne et affiche le temps à partir de 00:00.

SELECT

Sélection des fonctions et des modes d'affichage.

FONCTIONS

TIME

(temps, symbole: cadran) Mesuré depuis la mise sous tension (00:00-)

RATE

(vitesse, symbole: lièvre) Nombre de pas par minute

STEPS

(nombre de pas, symbole: escalier) Total des pas effectués au cours de l'exercice (0000-)

TOTAL STEPS

(nombre total de pas, symbole: montagne) Total du nombre de pas effectués sur l'appareil par milliers (1 = 1 000 pas). Ce compteur peut être remis à zéro en appuyant sur le petit bouton sous l'unité.

KCAL

(énergie consommée, symbole: hamburger) Estimation de l'énergie consommée: 7/16 kcal/pas.

PULSE

(pouls, symbole: cœur) Les pulsations pendant l'entraînement (40 - 240).

MESURE DU POULS SANS FIL

L'unité des compteurs est équipée d'un récepteur de pulsations et peut ainsi être utilisée avec les émetteurs sans fil Polar (livrés en option). L'effet de l'entraînement sur votre organisme dépend du niveau de votre pouls pendant l'exercice. Un entraînement de longue durée à un pouls compris entre 50 et 60 % de votre taux maximum aura pour effet d'accélérer votre métabolisme lipidique, et vous fera donc maigrir. Un entraînement à un pouls de 70 à 80 % de

vosre taux maximum renforcera vosre coeur et vosre appareil respiratoire et augmentera vosre endurance générale, c'est-à-dire améliorera vosre condition physique. Si vous ne connaissez pas la valeur de vosre pouls maximum, le formule suivant vous permettent de la déterminer à titre indicatif:

208 – 0,7 X L'AGE

Il est toutefois recommandé de consulter vosre médecin.

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

ATTENTION! Si vous avez un stimulateur cardiaque, vous pouvez utiliser l'émetteur de pulsations seulement avec un acceptation de vosre medecin !

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

ENTRETIEN

Le S30 nécessite peu d'entretien. Vérifier de temps en temps le serrage des vis et écrous. Ajouter au besoin un peu de graisse ou de vaseline sur les pistons des vérins. Employer un linge humide pour nettoyer l'appareil. Ne pas utiliser de solvants.

Si vous constatez un mauvais fonctionnement à vosre appareil, prenez contact avec vosre vendeur. Indiquez-lui toujours le modèle (S30) et le numéro de série de vosre appareil !

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 cependant pas nécessaire d'aller faire réparer vosre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par un simple changement de la pièce défectueuse.

CHANGEMENT DES PILES

Changer les piles si la luminosité s'affaiblit ou si l'écran n'affiche rien. Décrocher le compteur de son support et ouvrir le protège-piles au dos de l'unité des compteurs. En insérant les piles neuves (2 piles 1,5 V AA), veiller à respecter la disposition des pôles + et – indiquée au fond du boîtier. Remettre l'unité des compteurs en place.

TRANSPORT ET RANGEMENT

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l'appareil (du côté de l'appui-main), basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas du montant vertical. Placez une protection sous l'appareil, aussi quand transporter 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.

Autant que possible, pour garantir son bon fonctionnement et éviter la rouille, installer ou entreposer l'appareil à l'abri de la poussière dans un endroit sec à température constante.

DIMENSIONS

Longueur	87 cm
Hauteur	141 cm
Largeur	86 cm
Poids	32 kg

Ce produit porte la marque CE.

Tous les steppers de Tunturi répondent aux normes de sécurité et de précision EN (EN-957, paragraphe 1 et 8).

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

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw stepper. 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.

Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

VEILIGHEID

- Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
- De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 100 kg lichaamsgewicht.
- Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
- Gebruik de steptrainer alleen binnenshuis. Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.
- De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.

- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Houd bij het op-en afstappen het stuur vast.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

VERDER

- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Raak nooit bewegende delen aan.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens de training buiten het bereik van de trainer.
- Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur tussen +10° en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen de -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.
- Leun of steun nooit op de interface.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- Stel de monitor niet bloot aan rechtstreeks zonlicht, dit kan het LCD scherm beschadigen. Vermijd ook sterke schokken en voorkom blootstelling aan vocht.

WELKOM IN DE WERELD

VAN TUNTURITRAINING!

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

- A. Hoofdframe
- B. Achterbuizen (2)
- C. Stabilisator stangen (2)
- D. Voetdoppen (2)
- E. Handgreep
- F. Monitorhouden
- G. Monitor
- H. Schockdempers (2)

Montagegereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst) en zakje met vocht absorberend silicaat: bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken

Indien een onderdeel ontbreekt, neem dan contact op met de dealer. Vermeld daarbij het model van de stepper (S30), het serienummer en het nummer van het ontbrekende onderdeel (zie lijst van reserveonderdelen aan het eind van deze gebruiksaanwijzing). De verwijzingen in de tekst naar tekeningen zijn terug te vinden op de achterflap van deze handleiding. Wanneer de steptrainer en alle onderdelen zijn uitgepakt, kan met monteren worden begonnen (links, rechts, voor en achter zijn bedoeld vanuit de positie zoals u op de stepper staat).

MONTAGE VAN DE ACHTERBUIZEN

Leg het hoofdframe met de S30 sticker naar boven. Het is aan te bevelen om op het schroefdraad van de buizen teflon-vet te smeren. Breng de linker achterbuis in lijn met de buis van het hoofdframe is en draai deze in het hoofdframe (zie afb. 2). **BELANGRIJK!** Forceer daarbij niet, wanneer u weerstand voelt, draait u de achterbuis weer los en begint u opnieuw.

Draai de buis zonder forceren met de hand stevig vast. Monteer de rechter achterbuis op dezelfde manier.

MONTAGE VAN DE STABILISATIESTANGEN

Voor de montage van de linker stabilisatiestang steekt u het uiteinde (met de haak) in het linkergat aan de onderkant van het hoofdframe (zie afb. 3). Schuif ondertussen de bevestigingsbeugel van de stabilisatiestang voorzichtig over het schroefdraadeinde van de stang en plaats de beugel zo ver mogelijk in de linker achterbuis en borg de stang met een gladde 5 mm ring en een 5 mm borgmoer. Draai de moer met de meegeleverde steeksleutel aan (zie afb. 4). De rechter stang wordt op dezelfde wijze gemonteerd.

MONTAGE VAN DE VOETDOPPEN

De voetdoppen zijn voor links en rechts gemerkt met respectievelijk "L" en "R". Schuif de juiste doppen op beide achterbuizen en let er daarbij op dat de stabilisatiestang helemaal in de daarvoor bestemde sleuf valt (zie afb. 4).

MONTAGE VAN DE SCHOKDEMPERS

De schokdempers bevatten het weerstandsmechanisme en worden aan de bovenkant van het hoofdframe gemonteerd. Steek een lagerbus door het oog aan de bovenzijde van de demper. Smeer de lagerbussen voor montage in met Teflon-vet. Zorg dat de driehoekige pijlsticker achterwaarts wijst. (Zichtbaar als u op de steptrainer staat.) Bevestig de demper met de M8 bout, twee 8 mm ringen en de M8 borgmoer aan de linker beugel. Gebruik hierbij de steeksleutel en de 5 mm inbussleutel. Til daarna de linker voetsteun op en monteer de demper op dezelfde wijze als aan de bovenzijde. Let er hierbij op dat de demper niet draait, en de stickers dus achterwaarts blijven wijzen (zie afb. 5). Monteer vervolgens de rechter schokdemper in dezelfde volgorde als hiervoor beschreven. Als u de bouten te vast aandraait maakt de trainer een krakend geluid en krijgt u extra slijtage op de lagers.

MONTAGE VAN DE STUURGREEP

Zorg dat de vier boutgaten in de basisplaat van de stuurgrepen precies boven de boutgaten aan de bovenkant van het hoofdframe vallen en let er hierbij op dat de uiteinden van de stuurgrepen naar voren wijzen. Bevestig de stuurgreep met de vier M6 bouten en de vier open veerringen. Draai de bouten aan met de 5 mm inbussleutel (zie afb. 6).

MONTAGE VAN DE MONITOR

Open het deksel van de batterijhouder aan de achterzijde van de monitor en plaats de twee AA Penlight batterijen in de houder. Let op dat de + en – tekens op de juiste plaats komen. Voer de voedingsdraad (die uit het hoofdframe komt) door de monitorhouder en druk de monitorhouder op de stuurgreep basisplaat (zie afb. 7). Zorg dat de lip van de monitorhouder en de corresponderende groef van de monitor aan dezelfde kant zitten (zie afb. 8). Let op dat de draad hierbij niet afgeklemd wordt!

HET GEBRUIK VAN DE STEPPER

De weerstand kan veranderd worden door de ring aan de bovenzijde van de schokdempers te draaien (12 verschillende standen). De pijl op de schokdemper geeft het gekozen weerstandsniveau aan.

Begin met een rustig tempo, hoge stappen en een grote weerstand. Afhankelijk van uw conditieniveau verhoogt u het tempo en vermindert u de weerstand geleidelijk en verkleint u de staphoogte. Om spanning in de nek, rug en schouders te voorkomen, houdt u de nek en rug gestrekt en het hoofd omhoog. Zorg dat de voeten op het midden van de pedalen staan en dat de heupen, knieën, enkels en tenen naar voren gericht zijn. U kunt zowel rechtop als voorover gebogen trainen, maar zorg in beide gevallen dat het lichaamsgewicht zich midden boven het onderlichaam bevindt. Door uw gewicht naar voren of naar achteren te verplaatsen, kunt u de training op een van de verschillende spiergroepen concentreren. Bouw tempo af en weerstand geleidelijk op, alvorens met trainen te stoppen. Verleng de staphoogte en vertraag de step totdat het hartslagtempo weer tot het normale tempo gedaald is. Vergeet niet na de training enige stretch oefeningen uit te voeren om spierpijn te voorkomen.

Om de conditie van hart en bloedvaten te verbeteren, traint u met een lage weerstand maar in een hoog tempo. Trainen met hogere weerstand en in een lager tempo versterkt de spieren van rug en heupen.

MONITOR

TOETSEN

ON/OFF (AAN/UIT)

Schakelt de stroom in of uit. Wanneer de monitor wordt ingeschakeld, geeft deze meteen de tijd

weer en begint de verstreken trainingstijd te tellen.

SELECT (KEUZE)

Activeert in volgorde de verschillende weergaven en functies.

FUNCTIES

TIME

(Tijd, klok-symbool) Tijd telt op (00:00-).

RATE

(Tempo, haasje-symbool) Aantal stappen per/min.

STEPS

(Stappen, step-symbool) Aantal stappen, tijdens de training wordt opgeteld (000.0-).

TOTAL STEPS

(Totaal aantal stappen, trap-symbool) Geeft het totaal gedane stappen op de S30 in duizendtallen (1000 = 1). Het totaal aantal stappen kan op nul gezet worden door de kleine toets aan de onderzijde van de monitor in te drukken.

KCAL

(Energieverbruik, hamburger-symbool) Het geschatte energieverbruik wordt opgeteld op basis van 7/16 kcal per stap.

PULSE

(Hartslag, hartje-symbool) De hartje-symbool oplicht in het ritme van uw hartslag (40 - 240).

HARTSLAGMETING

Trainen binnen verschillende hartslaggrenzen heeft een verschillend effect op het lichaam. Zo verbrandt een lange training met een hartslag van 50 % tot 60 % van de maximale hartslag vet, terwijl een training van 70 % tot 80 % van de maximale hartslag de conditie van hart- en vaatstelsel verbetert en het uithoudingsvermogen vergroot. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

208 - 0,7 X DE LEEFTIJD

Voor een exacte bepaling van uw persoonlijke maximale hartslag kunt u het best uw huisarts raadplegen!

BELANGRIJK! Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband voor telemetrische hartslagmeting alleen met toestemming van uw arts gebruiken.

Om op de voor u ideale hartslag te kunnen trainen zijn de S30 reeds uitgerust met een ingebouwde Polar hartslagontvanger. De daarbij benodigde Polar borstband met zender voor telemetrische hartslagmeting is als optie verkrijgbaar. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens de training de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd.

Als u de borstband over een shirt draagt, moet ook het shirt op de contactpunten bevochtigd. Wanneer de elektroden niet vochtig zijn, verschijnt de hartslag niet op het scherm, de elektroden moeten dus ook tijdens de training vochtig blijven. De zender start automatisch met het doorgeven van de hartslag aan de monitor, die zich niet verder dan een meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een elektronenband binnen een straal van een meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op. De zender kan door transpiratie of vocht actief blijven, waardoor de batterijen kunnen opraken. Droog de elektroden na de training dus goed af.

ONDERHOUD

De S30 verlangt weinig onderhoud. Controleer echter van tijd tot tijd of moeren en bouten goed vastgedraaid zijn en smeer indien nodig wat Teflon-vet op de draaipunten van de schokdempers. Maak de S30 na gebruik schoon met een vochtige doek. Gebruik geen bijtende schoonmaak- of oplosmiddelen. Indien u tijdens het gebruik problemen met uw S30 heeft, neem dan contact op met uw lokale Tunturi specialist en vraag hem om advies.

Ondanks onze voortdurende kwaliteitscontrole blijft het mogelijk dat er fouten of defecten aan individuele onderdelen ontstaan. Het is echter niet nodig om dan het gehele toestel voor reparatie terug te brengen.

Het geconstateerde defect kan in de meeste gevallen verholpen worden door het betreffende onderdeel te vervangen. Noteer dan voordat u uw Tunturi dealer belt: model nummer (S30), het framenummer (dit staat op een sticker onderaan het hoofdframe) en het artikelnummer van het defecte onderdeel, zoals vermeld aan het eind van deze handleiding.

VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN

Wanneer de weergave op de monitor zwak wordt of geheel verdwijnt, moeten de batterijen vervangen worden. Neem hiervoor de monitor van de monitorhouder. Open het deksel van de batterijhouder en verwijder de oude batterijen. Plaats de nieuwe batterijen (twee AA Penlight 1,5V) in de batterijhouder. Let op dat de plus (+) en de min (-) tekens juist geplaatst worden. Plaats de batterijhouderdeksel en schuif de monitor weer op zijn plaats boven op het hoofdframe. Wanneer de S30 langere tijd niet wordt gebruikt moeten de batterijen uit de monitor worden verwijderd. Dit voorkomt batterijlekkage en schade aan de monitor. Controleer van tijd tot tijd, tenminste eenmaal per jaar, de katrol, de katrolas en de lagers. Gebruik teflon-vet voor het beste resultaat.

VERPLAATSEN EN OPSLAG

Met behulp van de transportrollen aan de voorkant van het frame is de S30 eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de S30 staan en kantel het hoofdframe naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u de S30 verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz.

Om defecten en roest te voorkomen is het raadzaam om uw stepper in een droge, stofvrije ruimte met zo min mogelijk temperatuurschommelingen op te slaan.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	87 cm
Hoogte	141 cm
Breedte	86 cm
Gewicht	32 kg

Dit product is met de CE label voorzien. Alle Tunturi steppers voldoen aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN-957, deel 1 en 8).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

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 luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta **ATTENZIONE!** Questo attrezzo è concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia (24 mesi). La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettete immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile. Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
- Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente

da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- Non appoggiarsi mai sul pannello.
- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo. Tenete sempre una mano sul manubrio durante l'esercizio.
- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 100 kg.

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

Prima del montaggio, assicuratevi che tutte le parti siano presenti (Fig. 1):

- A. Telaio principale
- B. Gambe (2)
- C. Tiranti (2)
- D. Piedini (2)
- E. Manubrio
- F. Sostegno in plastica
- G. Pannello
- H. Pistoni (2)

Utensili (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)

Se avete bisogno di ricambi, contattate il rivenditore indicando il modello (S30), il numero di serie dell'attrezzo e il codice del ricambio. Le figure menzionate nel testo sono sul retro del manuale. L'imballo comprende anche un sacchetto anti-umidità per assorbirla durante il trasporto. Montate l'attrezzo come segue (sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione d'uso):

MONTAGGIO DELLE GAMBE

Sdraiate il telaio principale con l'etichetta verso l'alto e avvitate a fondo le due gambe (Fig. 2). Non forzate, se incontrate resistenza, svitate e ricominciate.

MONTAGGIO DEI TIRANTI

Inserite il gancio di un tirante nel foro di sinistra sulla base del telaio (Fig. 3). Inserite dolcemente l'attacco del tirante alla base della gamba sinistra e simultaneamente inserite il capo filettato del tirante nel foro dell'attacco stesso. Spingete l'attacco del tubo più internamente possibile, assicurandosi che l'attacco sia sempre alla giusta angolazione rispetto al tirante. Fissate, grazie alla chiave piatta in dotazione, il tirante con il dado e la ranella da 5 mm (Fig. 4). Ripetete l'operazione con il tirante destro.

MONTAGGIO DEI PIEDINI

I piedini sono marcati L e R (sinistra e destra). Applicateli alle rispettive gambe facendo scorrere il tirante nella fessura (Fig. 4).

MONTAGGIO DEI PISTONI

Attaccate il capo del pistone col meccanismo della resistenza sulla parte sinistra del telaio. Inserite il distanziatore in plastica nell'occhio in cima al pistone. Con le frecce rivolte posteriormente, attaccate il pistone alla linguetta sinistra del telaio con il dado, due ranelle 8 mm e un bullone. Alzate il pedale sinistro e fissate la base del pistone ripetendo gli stessi passi come per l'attacco superiore (Fig. 5). Montate il pistone destro allo stesso modo.

MONTAGGIO DEL MANUBRIO

Allineate i buchi della base del manubrio a quelli della cima del telaio, assicurandovi che le estremità del manubrio guardino in avanti. Fissate con le quattro brugole e con le ramelle da 6 mm (Fig. 6).

MONTAGGIO DEL PANNELLO

Aprirete lo sportellino ed inserite due batterie 1.5 V AA secondo i segni + e -. Passate il cavetto, che fuoriesce dal telaio, attraverso il buco del sostegno in plastica del pannello e premete il sostegno in plastica sopra al manubrio assicurandovi che la linguetta sul manubrio sia in corrispondenza della fessura (Fig. 7).

ATTENZIONE! Assicuratevi di non danneggiare il cavetto. Connettete lo spinotto del cavetto sul retro del pannello e fissate il manubrio sul suo sostegno facendolo scorrere nella guida.

ATTENZIONE! Assicuratevi di non danneggiare il cavetto (Fig. 8).

USO

La resistenza si regola agendo sulle manopole poste in cima ad ogni pistone (12 differenti livelli). La freccia indica il livello scelto.

Iniziate con un ritmo lento, passi ampi e basso carico. Gradatamente incrementate il ritmo ed il carico e accorciate la falcata a vostro piacere. Tenete la testa alta ed il collo eretto onde prevenire stiramenti a collo, spalle e schiena. Tenete anche la schiena dritta. I piedi devono essere centrati sui pedali. Anche, ginocchia e punte dei piedi rivolte in avanti. Caricate il peso del corpo sugli arti inferiori, spostando però il peso in avanti o indietro potete concentrare l'allenamento su differenti muscoli. Terminate l'allenamento diminuendo gradatamente ritmo e resistenza, e ampliate la falcata fino a che le vostre pulsazioni siano tornate normali. Non

dimenticate di eseguire un pò di stretching alla fine.

Per rinforzare il sistema cardiovascolare, mantenete una bassa resistenza con alto ritmo. Maggiore resistenza e ritmo più lento rinforzano schiena e fianchi.

PANNELLO

TASTI

ON/OFF

Accende e spegne. Quando accendete il pannello, lo schermo mostra il tempo che parte automaticamente.

SELECT

Cambia i valori mostrati dallo schermo.

FUNZIONI

TIME

(tempo, simbolo: orologio) Conta tempo (00:00-)

RATE

(frequenza, simbolo: coniglietto) Passi/minuti

STEPS

(passi, simbolo: scala) Conta passi (000.0-)

TOTAL STEPS

(totale passi, simbolo: montagna) Mostra il totale dei passi fatti dall'attrezzo in migliaia (1.000 = 1). Il totale passi può essere azzerato premendo il piccolo bottone sul fondo del pannello.

KCAL

(consumo energetico, simbolo: hamburger)
Consumo energetico stimato a 7/16 kcal per passo.

PULSE

(frequenza cardiaca, simbolo: cuore)
Pulsazioni / minuto (40 - 240).

MISURAZIONE TELEMETRICA

Il S30 può monitorizzare la vostra frequenza cardiaca, è dotato di un ricevitore compatibile con i trasmettitori telemetrici Polar. Questo trasmettitore è disponibile come accessorio ed è il modo più affidabile di misurazione. Allenarsi a differenti ritmi cardiaci influenza l'allenamento in maniere differenti. Per esempio, un allenamento di lunga durata a frequenza cardiaca

50 - 60 % del valore massimo brucia i grassi e vi aiuta a perdere peso. Un allenamento al 70 - 80 % del valore massimo sviluppa cuore e apparato respiratorio. Se tu non conosci il numero massimo della tua frequenza cardiaca, puoi usare la seguente formula indicativa:

208 - 0,7 X L'ETÀ

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 frequenza cardiaca.

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

ATTENZIONE! Se portate un pacemaker, potete usare la cintura trasmettitore solo dietro approvazione medica!

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

MANUTENZIONE

Il S30 richiando minima manutenzione. Controllate, comunque, di tanto in tanto che tutte le viti e dadi siano ben stretti e lubrificate i perni dei cilindri se necessario. Pulite il climber da sporco e polvere con uno straccio umido. Non usate solventi o detergenti.

Se notate un funzionamento non regolare, contattate il rivenditore citando il modello (S30) e il numero di serie dell'attrezzo.

Nonostante i nostri severi controlli di qualità, può capitare che qualche componente sia difettoso all'origine. In questi casi non è quasi mai necessario cambiare l'intero attrezzo ma è sufficiente sostituire il singolo componente.

CAMBIO DELLE BATTERIE

Se lo schermo diventa debole o muore del tutto, cambiate le batterie. Rimuovete il pannello dal suo supporto sul telaio. Aprite lo sportellino e cambiate le batterie (due 1.5 V AA) facendo attenzione ai segni + e -. Richiudete lo sportellino e reinserte il pannello sul suo supporto.

TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO

E' facile spostare il S30 grazie alle ruote integrate. Impugnate l'attrezzo dal davanti e spingetelo lungo il pavimento sulle ruote montate sul fondo del telaio. Lo spostamento del S30 può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento.

Onde prevenire ruggine e cattivo funzionamento, sempre usate e conservate lo stepper in luogo non umido con minime variazioni possibili di temperatura, protetto dalla polvere.

DATI TECNICI

Lunghezza	87 cm
Altezza	141 cm
Larghezza	86 cm
Peso	32 kg

Il S30 porta l'etichetta CE.

Tutti gli Tunturi steppers sono in conformità con gli standards EN per la precisione e la sicurezza (EN-957, parti 1 e 8).

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.

INFORMACION Y PRECAUCIONES

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

El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.
- Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal. Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.

- En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. Durante el ejercicio, agarre el manillar por lo menos con una mano.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- No se apoye nunca sobre la interfaz de usuario.
- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 100 kg.

BIENVENIDO AL MONDO

TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento

de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Encontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (WWW.TUNTURI.COM).

MONTAJE

Desembale el aparato y compuebe que todas las partes siguientes están en el paquete (Figura 1):

- A. Parte principal para ensamblar
- B. Tubos-patas (2)
- C. Barras de enlace (2)
- D. Pies (2)
- E. Manillar
- F. Soporte del medidor
- G. Medidor
- H. Mortiguadores

Kit de herramienta (piezas han marcado con * en la lista): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo

Si falta alguna pieza, llame al distribuidor indicando el modelo (S30), número de serie y número de la pieza que falta, según la lista que aparece al final de este manual. Las figuras a que se refiere el texto están en la parte posterior del manual. En la caja encontrará una bolsa con silicato para absorber la humedad durante el transporte y almacenaje. Monte la máquina como sigue (delante, detrás, izquierda y derecha se refieren a las posiciones vistas como si estuviera haciendo ejercicio con la máquina):

MONTAR LAS PATAS

Coloque el conjunto de la columna principal de modo que la etiqueta S30 quede hacia arriba. Atornille el tubo de la pata izquierda a la columna como se ve en la Figura 2, teniendo cuidado de que quede bien alineado. **NOTA:** No lo fuerce. Si nota resistencia, desatornillelo y vuélvalo a atornillar. Apriete el tubo a mano. Monte la pata derecha del mismo modo.

MONTAR LOS TIRANTES

Encaje el extremo de la horquilla de un tirante en el agujero izquierdo que lleva la columna principal en su parte inferior (Figura 3). Empuje

con cuidado la abrazadera del tirante sobre el extremo del tubo izquierdo y al mismo tiempo meta el extremo roscado del tirante en la abrazadera. Meta la abrazadera con el tirante por el tubo lo más posible, procurando siempre que la abrazadera y el tirante queden perpendiculares. Sujete el tirante con una arandela plana de 5 mm y una tuerca de seguridad. Apriete la tuerca con la llave plana que se suministra (Figura 4). Repita el procedimiento con el tirante derecho.

MONTAR LAS CONTERAS DE LAS PATAS

Las conteras de goma llevan la letra L (izquierda) y R (derecha). Meta cada contera en su pata respectiva hasta que la pata encaje en la ranura (Figura 4).

INSTALAR LOS AMORTIGUADORES

Monte a la izquierda de la columna principal el extremo del amortiguador en el que se halla el mecanismo de ajuste de la resistencia. Meta un separador en la pestaña que lleva el amortiguador en su extremo superior. Con la flecha hacia atrás, sujete el amortiguador a la parte exterior del soporte superior izquierdo con un tornillo allen, dos arandelas planas de 8 mm y una tuerca de seguridad. Apriételes con la llave plana y la llave allen de 5 mm. Levante el pedal izquierdo y sujete la parte inferior del amortiguador siguiendo los mismos pasos que para la parte superior (Figura 5). Repita todo el procedimiento para montar el amortiguador derecho.

MONTAR EL MANILLAR

Con los extremos del manillar hacia fuera, haga que coincidan los agujeros de la base del manillar con los de la parte superior de la columna. Sujete el manillar con cuatro tornillos allen y una arandela elástica de 6 mm (Figura 6). Apriete los tornillos con la llave allen de 5 mm.

MONTAR EL CONTADOR

Abra la tapa de la caja de las pilas que está detrás de la del contador y ponga dos pilas AA de 1,5 V, respetando la polaridad (+ y -). Meta el cable del contador que sale de la parte superior del bastidor vertical, por el agujero de la caja y sujete el soporte del contador al manillar, de modo que la lengüeta del manillar coincida con la ranura del soporte del contador (Figura 7). **NOTA:** tenga cuidado para no pillar el cable. Enchufe el cable del contador

en el conector que hay en la parte posterior del mismo. Monte el contador colocándolo sobre su soporte y empujándolo hacia abajo, hasta que quede bien encajado. **NOTA:** Procure no pillar el cable durante esta operación, pues si lo pilla, el contador no funciona bien (Figura 8).

USO

La resistencia de la máquina de trepar se ajusta girando el anillo situado en los cilindros hidráulicos. Hay 12 niveles de resistencia. La flecha del amortiguador señala el nivel seleccionado. Empiece a trepar a ritmo lento, con pasos altos y poca resistencia.

Vaya aumentando poco a poco el ritmo y la resistencia y disminuyendo la altura de los pasos, de acuerdo con su estado físico. Para evitar esfuerzos en el cuello, hombros y espalda, trepe con la cabeza levantada, el cuello estirado y la espalda recta. Procure que los pies estén bien centrados en los pedales y mantenga las caderas, rodillas, tobillos y pies bien hacia delante. Procure concentrar el peso del cuerpo en la parte inferior del abdomen, con independencia de si está usted derecho o inclinado hacia delante. Desplazando el peso del cuerpo hacia delante o hacia atrás, podrá concentrar el esfuerzo en distintos músculos de su cuerpo. Cuando vaya a dejar de trepar, vaya reduciendo poco a poco el ritmo y la resistencia. Eleve el paso cada vez más hasta que su ritmo cardíaco haya vuelto a lo normal. No olvide estirar los músculos al final del ejercicio.

Para reforzar su sistema cardiovascular, haga este ejercicio con poca resistencia pero a buen ritmo. Si lo hace con mayor resistencia y menor ritmo, le servirá sobre todo para fortalecer su espalda y caderas.

CONTADOR

TECLAS

ON/OFF (CONEXION/DESCONEXION)

Conecta y desconecta la máquina. Al conectar la máquina, el contador presenta la hora y empieza la cuenta automáticamente.

SELECT (SELECCION)

Cambia el modo y la pantalla.

FUNCIONES

TIME

(tiempo, símbolo del reloj) Cuenta de tiempo (00:00-)

RATE

(ritmo, símbolo del conejo) Pasos por minuto

STEPS

(pasos, símbolo de la escalera)

Cuenta de pasos (000.0-)

TOTAL STEPS

(pasos totales, símbolo de la montaña)

Muestra el número de pasos totales dados, en miles (1 = 1.000). Para poner a cero esta cantidad, se pulsa la tecla pequeña que hay en la parte de debajo del contador.

ENERGY CONSUMPTION

(consume de energía, símbolo de la hamburguesa)

Consumo estimado de energía (0,43 kcal por paso).

PULSE

(ritmo cardíaco, símbolo del reloj)

Indica el ritmo cardíaco durante el ejercicio (40 - 240).

MEDIDA TELEMETRICA DEL RITMO CARDÍACO

El S30 se fabrica con función de medida del ritmo cardíaco. Quiere decirse que la máquina lleva un receptor interno compatible con los transmisores de ritmo cardíaco Polar. El transmisor se vende como accesorio. Hacer ejercicio a distinto ritmo afecta al cuerpo de distinta manera. Por ejemplo, un ejercicio largo con unas pulsaciones que sean el 50-60 por 100 del máximo ayuda a quemar grasas o a perder peso, mientras que un ejercicio del 70-80 por 100 de las pulsaciones máximas contribuye a fortalecer el corazón y el sistema respiratorio y a mejorar la resistencia física, es decir, mejora el estado físico. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

208 - 0,7 X EDAD

Sin embargo, para estar más seguro consulte a su médico.

La medida del ritmo cardíaco es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho

transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético.

NOTA: si tiene marcapasos, solo debe usar el transmisor del contador de ritmo cardíaco con autorización de su médico!

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

SERVICIO

El S300 requiere muy poco servicio. Sin embargo, de vez en cuando debe comprobar si todos los tornillos y tuercas están bien apretados y aplicar en los puntos de contacto un poco de grasa o vaselina, si fuera necesario. Limpie el polvo y la suciedad con un paño o toalla húmedos. No use disolventes ni detergentes fuertes.

Si observa alguna anomalía en la máquina durante el uso, póngase en contacto con el vendedor. No olvide indicar el modelo (S300) y el número de serie.

A pesar de los continuos controles de calidad, puede presentarse algún fallo o mal funcionamiento de algún componente de la máquina. Sin embargo, no es necesario que la envíe a reparar, pues en la mayoría de los casos la anomalía se subsana cambiando el componente en cuestión.

CAMBIO DE PILAS

Si la pantalla del contador se ve muy débil o no se ve, cambie las pilas. Quite el contador de su soporte en la columna principal, abra la tapa de las pilas y quite las viejas. Ponga dos pilas nuevas AA de 1,5 V haciendo que coincidan las marcas + y -. Vuelva a poner la caja de las pilas en su lugar y meta el contador en su soporte.

TRASLADO Y ALMACENAJE

La máquina de trepar es fácil de transportar, pues lleva unas ruedecillas para ello. Incline la máquina desde delante y transpórtela sobre las ruedas que lleva en la base de la columna. Al desplazar la máquina se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse.

Para evitar oxidación u otros problemas, use y guarde la máquina en un lugar seco, protegido del polvo y donde no haya grandes variaciones de temperatura.

DATOS TECNICOS

Longitud	87 cm
Altura	141 cm
Anchura	86 cm
Peso	32 kg

Este producto ostenta la etiqueta CE. Todos los steppers Tunturi cumplen los standards EN de precisión y seguridad (EN-957, partes 1 y 8).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt.

Redskapet är avsett för träning i hemmet. Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt. För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings-

eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svett droppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- Luta dig aldrig mot användargränssnittet.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- Håll i styret vid på- och avstigning. Håll åtminstone med en hand i handstödet också under träningen.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 100 kg.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS

TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera idin 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

Kontrollera före uppackningen, att förpackningen innehåller följande delar (bild 1):

- A. Huvudprofil
- B. Ben (2 st)
- C. Stödstånger (2 st)
- D. Fötter (2 st)
- E. Handstöd
- F. Mätarhållare
- G. Mätare
- H. Hydraulcylindrar (2 st)

Påse med monteringsatts (innehållet med * i reservdelslistan): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet

Om du märker att någon del av ditt redskap fattas, kontakta försäljaren och ange redskapets modell (S30) serienummer och reservdelsnummer på den del som fattas. Reservdelsnummer framgår av förteckningen i slutet av denna bruksanvisning. Bilderna som texten hänvisar till finns på insidan av bakre omslaget. I förpackningen finns det även en silikaatpåse, som suger upp fukten under transport och upplagring. Montering sker på följande sätt (benämningarna vänster, höger, fram och bak har definierats utgående från blickriktningen vid träningen):

MONTERING AV BEN

Lägg huvudprofilen på golvet så att S300-dekalen är uppåt. Skruva fast det vänstra benet vid huvudprofilen genom att vrida medurs (bild 2). **OBS!** Håll benet i linje så att gängorna går i. Om du märker ett motstånd, skall du skruva loss benet och börja på nytt. Dra åt ordentligt tills benet sitter stadigt på sin plats. Montera fast högra benet vid huvudprofilen på samma sätt.

MONTERING AV STÖDSTÅNGER

Stoppa in den krokiga änden av stödstången i det vänstra hålet i botten av huvudprofilen (bild 3). För in den gängade änden av stödstången i hålet i fästplattan och skjut samtidigt försiktigt in fästplattan i det vänstra benet så långt som möjligt. Se till att fästplattan sitter i rätt vinkel till stödstången. Montera fast stången med en 5 mm bricka och mutter med hjälp av den medföljande flata nyckeln (bild 4). Montera fast den högra stödstången på samma sätt.

MONTERING AV FÖTTER

Fötterna är markerade med L och R (L=vänster, R=höger). Skjut den vänstra foten på det vänstra benet, så att stödstången går in i slitsen i foten (bild 4). Montera på den högra foten på samma sätt.

MONTERING AV HYDRAULCYLINDRAR

Montera fast hydraulcylindern på huvudprofilens vänstra sida så att änden med reglarmekanismen är uppåt och pilen i cylinderns mantel pekar mot användaren. Skjut in en hylsa i hydraulcylinderns övre ögla och skruva fast ögla vid den yttre sidan av fästet i benet med en sexkanthålskruv, två brickor och en låsmutter. Dra åt med den flata skruvnyckeln och en 5 mm sexkantnyckel. Lyft upp den vänstra pedalen och fäst fast hydraulcylindern vid fästet i pedalen på samma sätt som den övre änden (bild 5). Montera fast den högra cylindern på samma sätt.

MONTERING AV HANDSTÖD

Lägg handstödet ovanpå huvudprofilen, så att ändarna på handstödet pekar framåt och att hålen i handstödet ligger ovanför hålen i huvudprofilen. Skruva fast handstödet med fyra sexkanthålskravar och en 6 mm låsbricka. Använd den medföljande 5 mm sexkantnyckeln (bild 6).

MONTERING AV MÄTARE

Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren och lägg in batterierna (2 x 1,5 V AA). Ge akt på + och -markeringarna. Stoppa kabeln som kommer från huvudprofilen genom hålet i mätarhållaren och tryck hållaren på sin plats ovanpå huvudprofilen, så att tungan i handtagsfästet går in i skåran i mätarhållaren (bild 7). **OBS!** Se till att kabeln inte kommer i kläm. Koppla ihop kabeln som kommer från huvudprofilen med stickkontakten i mätarens

botten. Skjut mätaren på sin plats i hållaren (bild 8). **OBS!** Se till att kabeln inte kommer i kläm.

ANVÄNDNING

Motståndet justeras med hjälp av ringen ihydraulcylindern (12 lägen). Nålen i cylindern anger storleken på motståndet.

Inled träningen med långsam takt, höga steg, litet motstånd. Öka på takten, höj motståndet och minska småningom på steghöjden allt efter din egen kondition. Håll huvudet högt och nacken rak, för att inte nacken, axlarna och ryggen skall ansträngas. Håll också ryggen rak. Se till att fötterna befinner sig ungefär mitt på fotstöden under träningen och att höfterna, knäna, fotlederna och tårna pekar framåt. Kroppens tyngdpunkt skall ligga i de nedre extremiteterna, oberoende av om du lutar framåt eller står rak. Genom att flytta vikten framåt och bakåt kan du träna olika muskelgrupper i benen. Avsluta träningspasset genom att småningom minska på stegtempot. Minska på motståndet och öka på steghöjden tills pulsen återgått till det normala. Avsluta med muskelsträckningar.

Träna med lågt motstånd och snabbt stegtempo för att utveckla hjärt- och blodcirkulationsorganens kondition. Träna med ett större motstånd och i ett långsammare tempo för att stärka ryggen och höfterna.

MÄTARE

KNAPPAR

ON/OFF

Slår till/från strömmen. När du kopplar på mätaren börjar den omedelbart räkna tiden från 00:00 uppåt.

SELECT

Val av olika funktioner och displayer.

FUNKTIONER

TIME

(tid, tidsymbol) Räknar träningstiden från noll uppåt (00:00-).

RATE

(tempo, harsymbol) Räknar antalet steg/min.

STEPS

(stegantal, trappsymbol) Räknar det ackumulerade antalet steg från noll uppåt (0000-).

TOTAL STEPS

(totalt stegantal, bergsymbol) Räknar det totala stegantalet i tusental (t ex 1000 steg = 1). Värdet kan nollställas genom tryck på den lilla RESET-knappen i mätarens botten).

KCAL

(energiförbrukning, hamburgaresymbol) Räknar den uppskattade kaloriförbrukningen, 7/16 kcal/steg.

PULSE

(pulsmätning, hjärtsymbol) Pulsmätning under träningen (40 – 240).

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

S30-mätaren är utrustad med en inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med en trådlös Polar-pulssändare (extra utrustning). Träning inom olika pulsområden påverkar kroppen på olika sätt. T ex långvarig träning inom ett pulsområde, som är 50-60 % av din maximala puls, främjar kroppens fettämnesomsättning dvs. du magrar, medan träning inom ett pulsområde, som är 70-80 % av din maximala puls, utvecklar förutom hjärtat också andningsorganen, lungfunktionerna och den allmänna uthålligheten dvs. förbättrar konditionen. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formeln som riktgivare:

$$208 - 0,7 \times \text{ÅLDERN}$$

Vi rekommenderar dock att du konsulterar din läkare.

Trådlös pulsmätning, där elektroden i en sändare på bröstet överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen.

OBS! Om du har en elektronisk pacemaker, konsultera din läkare innan du börjar använda pulssändaren!

För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroden i elektrodväskan med vatten eller saliv. Spänn det elastiska väskan med sändaren kring bröstet under

bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna.

SERVICE

S30 kräver så gott som ingen service. Kontrollera dock ibland, att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna, och smörj vid behov ändarna på hydraulcylindrarnas kolvar med tunt fett. Rengör redskapet från damm och smuts med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel.

Om du upptäcker något fel vid användandet, kontakta återsäljaren och uppge alltid model (S30) och serienummer på din apparat.

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

BYTE AV BATTERIER

När LCD-displayen inte är tillräckligt tydlig eller inte visar någonting alls, skall batterierna bytas. Lösgör mätaren från hållaren, öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren. Byt ut de gamla batterierna mot nya (2 x 1.5 V AA). Ge akt på + och - markeringarna. Skjut in mätaren i mätarhållaren.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Redskapet är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transportrullarna. Ställ dig på framsidan av redskapet, fatta tag i handtagen och luta det framåt. Redskapet kan nu rullas bort. När man flyttar på redskapet kan vissa golvmateriel ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas.

För undvikande av funktionsstörningar och korrosion, skall redskapet förvaras på ett torrt och dammfritt ställe, som har jämn temperatur.

TEKNISKA DATA

Längd	87 cm
Höjd	141 cm
Bredd	86 cm
Vikt	32 kg

Denna produkt är CE-märkt.

Alla Tunturi trappmaskiner uppfyller EN-standarderna för precision och säkerhet (EN-957, del 1 och 8).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller Tunturi sig rätten till ändringar.

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä ohjekirja on tärkeä osa kuntolaitettasi: perehdy tähän oppaaseen huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun on syytä myös säilyttää tämä opas, sillä se on jatkossakin oppaasi niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

Laite on tarkoitettu kotikäyttöön. Tunturi Oy:n myöntämä takuu kattaa vain kotikäytössä ilmenneet viat ja puutteet; takuu-aika on 24 kuukautta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, käyttö-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönnestä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

HARJOITTELU

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätyä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HARJOITTELUYMPÄRISTÖ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle, suojatulle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen.

Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

LAITTEEN KÄYTTÖ

- 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 laitteen oikeassa käytössä.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista. Pidä harjoittelun aikana ainakin toisella kädellä kiinni käsituesta.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Älä milloinkaan nojaa käyttöliittymään!
- Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.
- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 100 kg.

TERVETULOA TUNTURI-

KUNTOILIJOIDEN JOUKKON!

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

Lisätietoa Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta **WWW.TUNTURI.COM**.

ASENNUS

Pura pakkaus tarkistaen samalla, että se sisältää seuraavat osat (kuva 1):

- A. Pystyputki
- B. Jalkaputket (2)
- C. Tukiraudat (2)
- D. Jalkatassut (2)
- E. Käsitukiputki
- F. Mittaripidike
- G. Mittari
- H. Hydraulisyylinterit (2)

Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:lla varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen.

Mikäli huomaat laitteestasi puuttuvan jonkin osan, ota yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli (S30) ja sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero (varaosaluettelo on käyttöohjeen lopussa). Tekstissä mainitut kuvat löytyvät takakannen kääntölehdeltä. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jonka voit heittää pois avattuasi pakkauksen. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Kokoa laitteesi toimintakuntoon seuraavasti:

JALKAPUTKIEN ASENNUS

Aseta pystyputki makaamaan lattialle siten, että S30-tarra osoittaa ylöspäin. Kierrä vasen jalkaputki paikalleen pystyputkeen myötäpäivään kiertäen (kuva 2).

TÄRKEÄÄ! Älä kierrä jalkaputkea paikoilleen väkisin. Jos kierteet eivät tunnu osuvan kohdalleen, löysää jalkaputken kiristys ja aloita alusta. Varmista kiinnitys käsin kiristämällä kunnes jalkaputki on tukevasti paikallaan. Asenna oikea jalkaputki pystyputkeen samalla tavoin.

TUKIRAUTOJEN ASENNUS

Kiinnitä tukiraudan päässä oleva koukku pystyputken pohjassa olevaan vasemmanpuoleiseen reikään (kuva 3). Aseta tukiraudan kierteinen pää tukiraudan

kiinnityslevyssä olevaan reikään ja työnnä kiinnityslevy samanaikaisesti varovasti vasemman jalkaputken sisään niin pitkälle kuin mahdollista. Varmista, että kiinnityslevy on oikeassa kulmassa tukirautaan nähden. Kiinnitä tukirauta 5 mm laatalla ja mutterilla käyttäen apunasi monireikäävainta (kuva 4). Kiinnitä oikea tukirauta samalla tavoin.

JALKATASSUJEN ASENNUS

Jalkatassut on merkitty kirjaimilla L ja R (L=vasen, R=oikea). Pujota vasen tassu paikalleen vasemman jalkaputken päähän siten, että tukirauta osuu tassussa olevaan loveen (kuva 4). Asenna oikea jalkatassu samalla tavoin.

HYDRAULISYLLINTERIEN ASENNUS

Kiinnitä hydraulisyylinteri pystyrunkoputken vasemmalle puolelle siten, että säätömekanismin sisältävä pää tulee ylös ja sylinterin vaipassa oleva nuolikuvio osoittaa käyttäjään. Pujota hydraulisyylinterin yläsilmukkaan holkki ja kiinnitä sylinterin yläsilmukka jalkaputkessa olevan vasemman kiinnikkeen ulommalle puolelle kuusiokoloruuvilla, kahdella 8 mm laatalla ja lukkomutterilla. Varmista kiinnitys 5 mm kuusiokoloavaimella ja kiintoavaimella. Nosta vasenta jalkalautaa ja kiinnitä hydraulisyylinterin alasilmukka jalkalaudassa olevaan kiinnikkeeseen kuten yläsilmukka (kuva 5). Kiinnitä oikea hydraulisyylinteri samalla tavoin.

KÄSITUKIPUTKEN ASENNUS

Aseta käsitukiputki pystyputken päähän siten, että käsitukiputken päät osoittavat eteenpäin ja että käsitukiputken keskellä olevat kiinnitysreiät ovat linjassa pystyputken päässä olevien reikien kanssa. Kiinnitä käsitukiputki neljällä kuusiokoloruuvilla ja 6 mm lukituslaatalla käyttäen apunasi 5 mm kuusiokoloavainta (kuva 6).

MITTARIN ASENNUS

Avaa paristokotelon kansi mittarin takapuolelta ja aseta paristot (2 x 1.5 V AA) koteloon sen pohjassa olevien + ja - merkkien mukaisesti. Työnnä pystyputken yläpäästä tulevan johdon liitin mittarin pidikkeessä olevan reiän läpi ja paina mittarin pidike paikalleen pystyputken päälle, siten että käsitukiputken kiinnityslevyssä oleva uloke osuu mittarin pidikkeessä olevaan uraan (kuva 7). **TÄRKEÄÄ!** Varo etteivät mittarin

johdot jää puristuksiin. Yhdistä pystyputken yläpäästä tulevan johdon liitin mittarin pohjassa olevaan pistokkeeseen. Työnnä mittari paikalleen pidikkeeseen (kuva 8). **TÄRKEÄÄ!** Varo ettei mittarin johto jää puristuksiin.

KÄYTTÖ

Vastus säädetään hydraulisylinterissä olevasta renkaasta (12 eri asentoa). Sylinterissä oleva nuoli osoittaa kulloisenkin vastusmäärän.

Aloita rauhallisella askellustahdilla, korkein askelin, pienellä vastuksella. Nopeuta tahtia, lisää vastusta ja lyhennä askelnousukorkeutta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää ylhäällä ja niska suorana, jotta niskasi, hartiasi ja selkäsi eivät rasitu. Pidä aina myös selkä suorana. Varmista, että jalkasi ovat harjoittellessa suurin piirtein jalkalautojen keskellä, ja että lantio, polvet, nilkat, varpaat osoittavat eteenpäin. Säilytä vartalon painopiste alaraajoissa riippumatta siitä nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Siirtämällä painoa eteen- ja taaksepäin voit harjoittaa eri jalkalihasryhmiä. Lopeta harjoittelu hidastamalla askellustahtia vähitellen. Pienennä vastusta ja pidennä askelluskorkeutta kunnes sykkeesi on palautunut normaaliin. Muista venytellä lopuksi.

Kehittääksesi sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa, harjoittele pienellä vastuksella ja nopealla askellustahdilla. Harjoittelu suuremmalla vastusmäärällä ja hitaammalla tahdilla vahvistaa vastaavasti selkää ja lanteita.

MITTARI

NÄPPÄIMET

ON/OFF

Virta päälle/virta pois.
Kun kytket virran päälle, mittari on aina aikanäytössä ja aloittaa automaattisesti kuluvan ajan laskennan 00:00 ylöspäin.

SELECT

Eri toimintojen ja näyttöjen valinta.

TOIMINNOT

TIME

(aika, kello-symboli) Kuluvan ajan laskenta ylöspäin (00:00-).

RATE

(askellusnopeus, jänis-symboli) Askellusmäärä/min.

STEPS

(askellusmäärä, portaikko-symboli) Karttuva askellusmäärä ylöspäin (0000-).

TOTAL STEPS

(askellusten kokonaismäärä, vuori-symboli) Laskee askellusten kokonaismäärää tuhansina (esim. 1000 askellusta = 1). Arvo voidaan nollata mittarin pohjassa olevasta pienestä painikkeesta.

KCAL

(energiankulutus, hampurilais-symboli) Arvioitu kalorinkulutusmäärä, 7/16 kcal/askellus.

PULSE

(sykemittaus, sydän-symboli) Syketason seuranta harjoituksen aikana (40 – 240).

LANGATON SYKEMITTAUS

Mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen ansiosta laite on yhteensopiva käytettäväksi useimpien Polarin langattomien sykevöiden kanssa, joita myydään lisävarusteena. Harjoittelu eri pulssialueilla vaikuttaa elimistöön eri tavoin. Esimerkiksi pitkäkestoinen harjoittelu pulssialueella, joka on n. 50-60 % maksimipulssistasi, edistää elimistön rasva-aineenvaihduntaa eli laihduttaa kun taas harjoittelu pulssialueella, joka on n. 70-80 % maksimipulssistasi, kehittää sydämen lisäksi hengityselimiä, keuhkojen toimintaa ja yleistä kestävyyttä eli ts. parantaa kuntoa. Jos et tiedä omaa maksimipulssi-arvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

$$208 - 0,7 \times \text{IKÄ}$$

Suosittelemme kuitenkin asian varmistamista lääkäriltäsi.

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatt eeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydäimestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille.

TÄRKEÄÄ! Mikäli sinulla on sydämentahdistin, voit käyttää sykelähetintä vain lääkärin luvalla!

Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti

lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta.

HUOLTO

S30-stepperin huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien ruuvien ja muttereiden kireys, ja lisää tarvittaessa ohutta rasvaa tai vaseliinia hydraulisylinterien mäntien päihin. Puhdista laite pölystä ja liasta hieman kostealla liinalla tai pyyhkeellä. Älä käytä liuottimia.

TÄRKEÄÄ! Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteen malli, häiriön luonne, käyttöympäristö, ostopäivämäärä sekä laitteesi sarjanumero.

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

PARISTOJEN VAIHTO

Mikäli mittarin näyttö heikkenee huomattavasti tai mittarissa ei ole lainkaan näyttöä, vaihda paristot. Irrota mittari pidikkeestään ja avaa paristokotelon kansi mittarin taustapuolelta. Vaihda vanhat paristot uusiin (2 x 1.5 V AA) kiinnittäen huomiota mittarikotelon pohjassa oleviin + ja - merkintöihin. Työnnä mittari takaisin paikoilleen.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Laitetta on helppo siirtää sisäänrakennettujen siirtopyörien varassa. Kallista laitetta eteenpäin pitäen kiinni käsituen etupuolelta ja siirrä pystyputken alapäässä olevien pyörien varassa. Ota lattian suojaus huomioon myös laitetta siirtäessäsi.

Toimintahäiriöiden ja laitteen ruostumisen välttämiseksi käytä ja säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

TEKNISET TIEDOT

Pituus	87 cm
Korkeus	141 cm
Leveys	86 cm
Paino	32 kg

Tunturi-tuotteet on varustettu CE-tarralla. Kaikki Tunturi-stepperit täyttävät CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (EN-957, osat 1 ja 8).

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

1	403 7006	Cable + sensor	1	44	M8 DIN 9021	Washer	2
3	103 7011	Frame	1	45	403 7005	Magnet	1
*4	M8 DIN 985	Nut nylock	4	48	203 7010	Handlebar (incl. 49)	1
*5	M8 DIN 9021	Washer	8	49	213 1001	Handle grip, pair (incl. 50)	1
*6	523 7006	Sleeve, shock axle	4	50	533 7039	Plug	2
8	533 7029	Sleeve, shock	8	51	503 7003	Meter mount	1
*9	M8x40 ISO 7380	Bolt	4	52	233 7008	Meter (incl. 1, 45)	1
13	163 7010	Shock, (incl. 8)	2	*53	M6x16 DIN 912	Screw	4
				*54	M6 DIN 125	Washer	4
31	533 7018	Foot, left	1	57	363 7001	Footpad	2
-	533 7023	Foot, right	1	58	343 7001	Axle	1
*32	M5 DIN 934	Nut	2	59	533 7025	Stand shoe	2
*33	M5 DIN 125	Washer	4	60	M5x10DIN7985C	Screw	2
*34	503 7002	Tie rod bracket	2	61	103 7010	Lower leg	2
35	103 7009	Tie rod	2	63	3,5x13 DIN 7981	Screw	2
36	533 7017	Pedal bumper	2	64	533 7040	Sleeve	2
38	103 7015	Pedal, left	1	103	173 7010	Cover, Tinfo 3/99	2
-	103 7014	Pedal, right	1	-	423 7062	Label set (incl. 2, 62)	1
39	523 7004	Bearing	6	*	553 7002	Assembly tools	1
40	25x38x1 DIN 988	Spacer	6	*	553 7003	Hardware kit (incl. *)	1
41	533 7014	Wheel	2	-	583 7012	Owner's manual	1
42	533 7031	End plug	2	-	583 0006	Warranty booklet	1
43	M8x30 DIN 933	Screw	2				

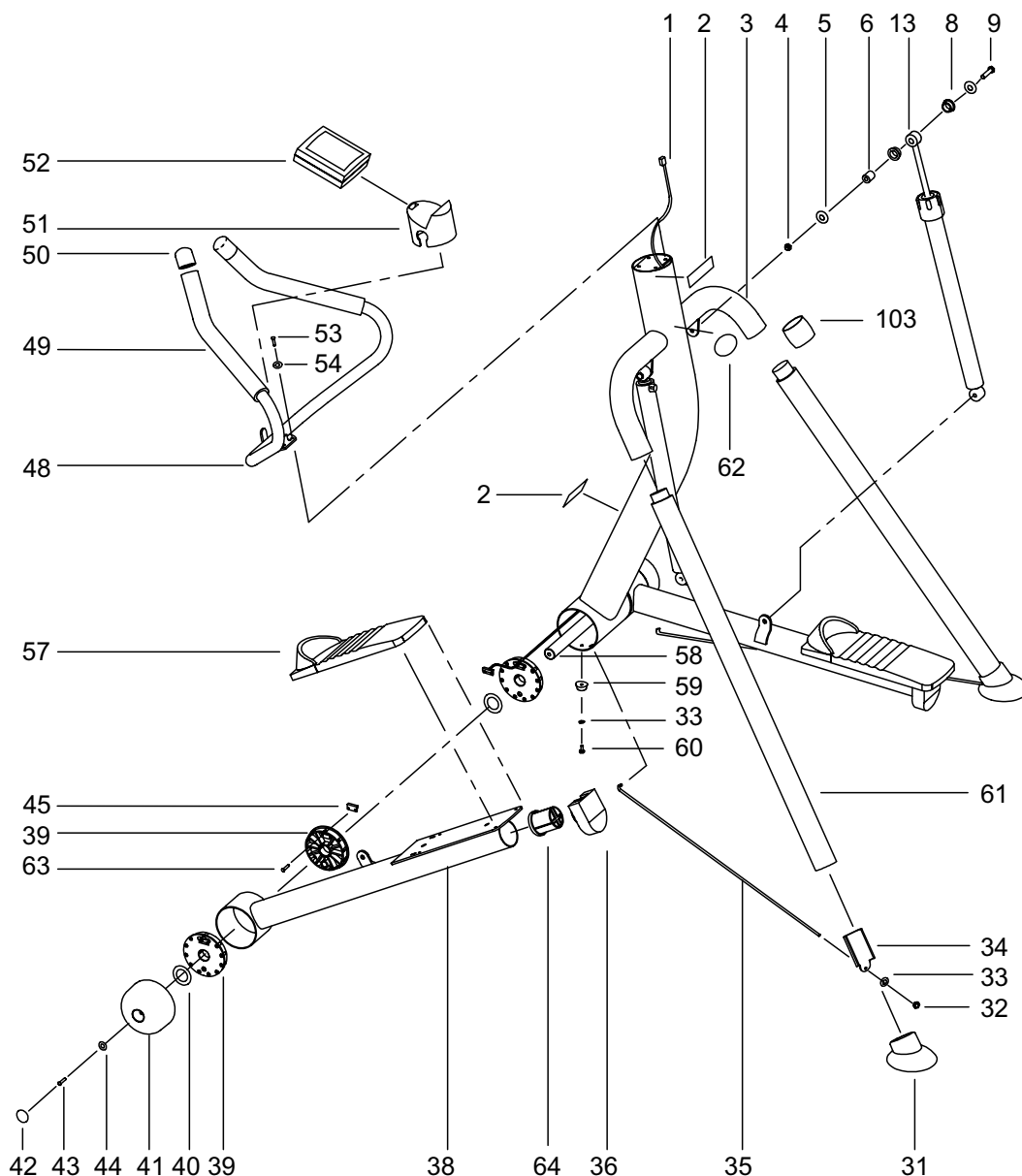


FIG. 1

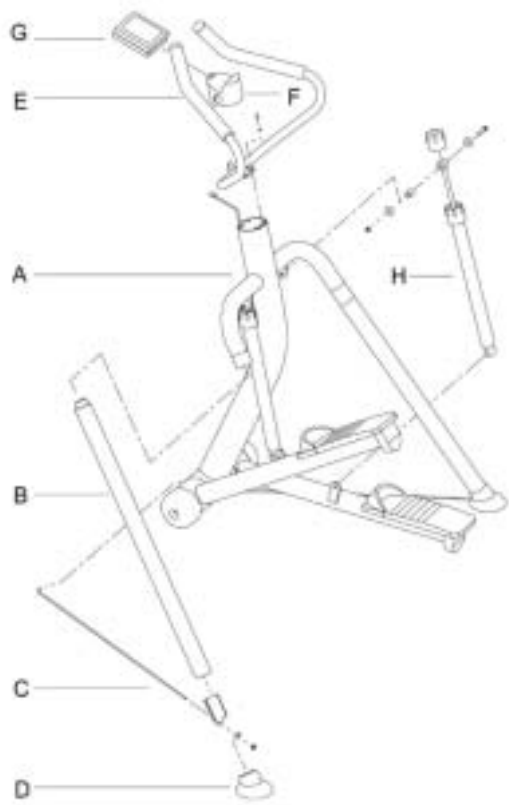


FIG. 2



FIG. 3



FIG. 4



FIG. 5

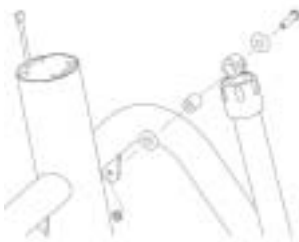


FIG. 6



FIG. 7



FIG. 8





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

©Tunturi Oy Ltd