

REMARKS AND WARNINGS

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

THE EQUIPMENT HAS BEEN DESIGNED FOR HOME USE. THE TUNTURI WARRANTY APPLIES ONLY FOR FAULTS AND MALFUNCTIONS IN HOME USE.

Before connecting the device to a power source make sure the voltage is correct. The voltage is marked on the step-down transformer (either 230 V or 115 V). Do not connect the device directly to the mains supply.

NOTE ABOUT THE EQUIPMENT

- * The device must always be unplugged during any assembly or service work.
- * Check the transformer for the correct voltage.
- * Always unplug the device from the power source after you have finished your workout.
- * Although the device operates with a 12 V protective voltage all service and repair work are recommended to be carried out by a person qualified to service electromechanical appliances according to the legislation of your country.
- * The magnet caliper of the magnetic brake forms an extremely powerful magnetic field which may damage the mechanism of a watch or the magnetic identification tape of a credit or cash card if they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the magnet caliper of the magnetic brake.

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.
- * Warm up slowly by stepping at a slow pace. Increase gradually until you reach the desired workout pace. Before completing a workout session, slow your pace gradually to a slow step, allowing your heart rate to decrease to normal before stopping and stepping off the device. To avoid muscular pain, begin and end each workout by stretching and warming up and cooling down.
- * The TARGET PULSE -programme is based on pulse measurement, i.e. the device regulates the resistance according to the measured pulse. Since an erratic measurement can cause a risk to the user it is most important to follow the instructions and warnings described in this manual about pulse measurement. Follow your pulse also during the training. If you notice interference in the measurement, stop your workout at once.

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

- * Place the device on a firm, level surface.
- * Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- * Parents or others responsible for children should note that children's natural playfulness and curiosity may lead to situations and behaviour for which the device is not designed. If children are allowed to use the device, they should be supervised and taught to use the device properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- * Before you start using the device, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- * As the stepper is not covered from below, make sure that there are no small metal objects such as screws, coins etc. near or under the stepper. The magnetic brake mechanism might draw small metal objects into the mechanism, thus causing possible danger.
- * In heavy or long-term use, the device may shed dust or oil. It is therefore advised to place the device on a protective base.
- * Only one person may use the device at a time.
- * Place the device on a firm, level surface.
- * Hold the handlebar for support when getting on or off the device. Keep at least one hand on the handlebar when exercising.
- * Always keep your hands well away from moving parts.
- * Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- * Never operate the device with sidecovers removed.
- * **Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual.**
- * The device is not recommended for persons weighing over 110 kg.

THE FIGURES REFERRED TO IN THE TEXT ARE IN THE BACK FOLD.

1. ASSEMBLY

Before assembling the device, insure all parts are present (fig. 1):

A	Main mast assembly
B	Support legs (2)
C	Tie rods (2)
D	Feet (2)
E	Handlebar support tube
F	Meter mount
G	Meter
H	Transmitter belt
I	Transformer (12 V)
J	Hard ware kit

If you notice that a part is missing, contact the dealer and give the model (TriStepper C 900), serial number and spare part number from the spare part list in the back of the manual.

The package includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation.

Once the device and all its parts have been unpacked, assemble as follows (left, right, front and rear are seen from the exercising position):

1.1. ATTACH THE SUPPORT LEGS

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

1.2. ATTACH THE TIE RODS

Place the hooked end of a tie rod into the left hole at 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 the correct angle to the tie rod.

Secure the tie rod with a flat washer and locking nut. Tighten the nut with the flat wrench supplied. Repeat for the right tie rod.

1.3. 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 fits into the bottom of the slot (fig. 4). Tilt the TriStepper back into the upright position.

1.4. 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 handlebars with four Allen screws and split lock washers. Tighten screws with the hex wrench (fig. 5).

1.5. ATTACH THE METER

Feed the wires from the meter through the meter mount and push the meter into place on the meter mount (fig. 6). Connect the wires and snap the meter mount over the handlebars, making sure the tongue on the handlebar mount fits into the corresponding groove on the meter mount (fig. 7). **NOTE! Be careful not to damage the wire.**

To secure the meter, remove carefully the meter and the protective paper from the two-sided adhesive tape on the meter mount. Push the meter back into place. **NOTE! Be careful not to damage the wire.**

1.6. PLUG IN THE TRANSFORMER

Plug the transformer into the connector in the lower left hand corner of the side of the pulley cover and then to the wall socket (fig. 8). **NOTE! Make sure the wire does not run under the device.**

2. USE

Working out using a stepper is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while pedalling.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse.

Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet.

The feet of the TriStepper C 900 move independently of each other. **This means that as the resistance is decreased, the tempo will need to be increased and the step length shortened, in order to exercise and avoid the pedals descending too far with the users weight.** With fast tempo and small steps the work out is more efficient: the pulse is faster and energy consumption increases. The higher the columns of dots on the display, the more efficient the work out is.

NOTE! Keep your head up and neck straight in order to avoid strain 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 to whether you lean forward or stand upright.

3. METER

3.1. METER KEYS AND FUNCTIONS

1. MANUAL

Allows you to set your effort level with the arrow keys during the workout. These manually made programmes can be saved in the memory of the meter (see 3.3. MEMORY FUNCTION).

2. INTERVAL

This programme changes the effort levels during your workout. The display shows the programme and the changes in effort. You can choose a profile to your liking by pushing the INTERVAL button repeatedly.

3. TARGET PULSE

This programme allows you to preset your pulse level, i.e. the resistance is regulated so that your pulse remains at the requested level. The set value can be changed also during the workout.

4. HILL

This programme increases resistance gradually during the whole workout.

5. RESET

Resets all values.

6. ENTER

Approves set values and user parameters.

7. MEMORY

Saves and opens manual programmes (user 1-4).

8. SCAN

Allows selection of Scan function or a certain display.

9. ARROW KEYS

Used for setting values. In the manual function used for increasing or decreasing resistance.

10. TIME / EFFORT

This display alternates between elapsed time (countdown) and effort level in INTERVAL and HILL programmes.

11. TOTAL STEPS / STEPS/MIN

This display alternates between the total number of steps taken and the rate.

12. KCAL / PULSE

This display alternates between approximate energy consumption in kilocalories and pulse.

3.2. OPERATING THE METER

N.B. Protect the meter from direct sunlight, as it may damage the liquid crystal display. Do not expose the meter to water or severe impacts, as these may also damage the meter.

The meter switches on automatically when the device is connected to the power source. The display gives out a short beep after which all the functions are at zero.

If you do not use the device for more than 5 minutes, the meter automatically switches off.

3.2.1. MANUAL FUNCTION

1. **Select the manual function by pressing the MANUAL key** after the meter has been switched on or after pressing the RESET key. **Press the ENTER key.** You can change your programme selection any time before you press ENTER.
2. The **TIME display** in the upper right-hand corner of the display will start to flash. **Choose the desired duration of workout** (1-90 minutes in steps of 5 minutes) by using the arrow keys. However, you can also exercise for a shorter or longer period than you have chosen. After having set duration, **press the ENTER key.**
3. The **weight display** in the lower right-hand corner starts to flash. The left-hand side display reads KG ->. **Enter your weight** (default value 70 kg). The meter counts your approximate energy consumption during the workout according to your weight. After having entered your weight, **press the ENTER key** again.
4. **Begin your workout.** You can adjust the effort level with the arrow keys, and the column of dots in the left-hand display indicate the chosen effort level.

By pressing the SCAN key the right-hand side displays automatically scan different values every 6 seconds. You can also switch off the scan function by pressing the SCAN key, if you want to follow only the effort, steps/minute and pulse displays, for example.

The topmost display shows either **time countdown** or **effort in watts**. The middle display shows either **total steps** or **rate in steps/minute**. The lowest display indicates either **approximate energy consumption in kilocalories** or **pulse**.

When the chosen workout time has elapsed, the meter will maintain the effort level and continues counting the training values, so you can continue your workout without stopping if you so wish.

Manually made programmes can be saved in the memory of the meter (see 3.3. MEMORY FUNCTION).

3.2.2. INTERVAL PROGRAMME

1. **Select the INTERVAL programme by pressing the INTERVAL key** after the meter has been switched on or after pressing the RESET key. **Press ENTER key.** You can change your programme selection any time before you press ENTER. The various effort

levels are indicated by green dots on the display on the left. By pressing the **INTERVAL** key repeatedly you get the display to show different effort profiles and you can choose the one best suited for you by pressing the **ENTER** key.

2. The **TIME display** in the upper right-hand corner of the display will start to flash. **Choose the desired duration of workout** (1-90 minutes in steps of 5 minutes) by using the arrow keys. The device uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the programme. However, you can also exercise for a shorter or longer period than you have chosen. After having set duration, **press ENTER key**.
3. The **EFFORT display** in the meter's upper right-hand corner starts to flash. **Select the desired effort level**, from 1 up to 9 (default value 5). If you are just beginning, choose a low effort level from 1 to 5. If you are very fit, select a high effort level from 6 to 9. **N.B.** You can change your effort level during the workout with the arrow keys. After having set the effort level, **press ENTER key**.
4. The **weight display** in the lower right-hand corner starts to flash. The left-hand side display reads KG ->. **Enter your weight** (default value 70 kg). The meter counts your approximate energy consumption during the workout according to your weight. After having entered your weight, **press the ENTER key** again.
5. **Begin your workout.**

By pressing the **SCAN** key the right-hand side displays automatically scan different values every 6 seconds. You can also switch off the scan function by pressing the **SCAN** key, if you want to follow only the effort, steps/minute and pulse displays, for example.

The topmost display shows either **time countdown** or **effort in watts**. The middle display shows either **total steps** or **rate in steps/minute**. The lowest display indicates either **approximate energy consumption in kilocalories** or **pulse**.

The flashing dot in the left-hand display shows the present effort level in the workout programme.

When the chosen workout time has elapsed, the meter will maintain the effort level and continues counting the training values, so you can continue your workout without stopping if you so wish.

3.2.3. TARGET PULSE PROGRAMME

Exercise in different pulse ranges affects the body in different ways. For example, **exercise of long duration within a pulse range that is about 50-60 % of the maximum pulse 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 pulse rate you can use the following formulas as a guideline:

WOMEN: APPROX. MAXIMUM PULSE = 226 - AGE
MEN: APPROX. MAXIMUM PULSE = 220 - AGE

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

The **TARGET PULSE** programme enables training at the requested pulse level. The programme requires measurement of pulse.

1. **Select the TARGET PULSE programme by pressing the TARGET key** after the meter has been switched on or after pressing the **RESET** key.
2. The **PULSE display** in the lower right-hand corner of the display will start to flash. **Set the desired pulse value** (beats/min) by using the arrow keys. **NOTE!** The preset value can be changed during the training. You can e.g. begin your training with a lower, warm up level and increase your effort level after a while by increasing the pulse value. After having set the pulse value, **press the ENTER key**.
3. The **TIME display** in the upper right-hand corner of the display will start to flash. **Choose the desired duration of workout** (1-90 minutes in steps of 5 minutes) by using the arrow keys. After having set duration, **press the ENTER key**.
4. The **weight display** in the lower right-hand corner starts to flash. The left-hand side display reads KG ->. **Enter your weight** (default value 70 kg). The meter counts your approximate energy consumption during the workout according to your weight. After having entered your weight, **press the ENTER key** again.
5. **Begin your workout.**

Follow your pulse during the training and especially the small light, the so called heart indicator next to the PULSE text. The light should flash in time with your heartbeat. If the indicator begins to function in a disturbing fashion (e.g. additional beats or unnormal fluctuations), the pulse measurement is not functioning properly. Stop your workout and make sure that you have followed all the instructions described in this manual about pulse measurement (see 3.4. MEASURING PULSE).

If the stepping effort seems too strenuous or easy, change the preset pulse value by using the arrow keys.

By pressing the **SCAN** key the right-hand side displays automatically scan different values every 6 seconds. You can also switch off the scan function by pressing the **SCAN** key, if you want to follow only the effort, steps/minute and pulse displays, for example.

The topmost display shows either **time countdown** or **effort in watts**. The middle display shows either **total steps** or **rate in steps/minute**. The lowest display indicates either **approximate energy consumption in kilocalories** or **pulse**.

The flashing dot in the left-hand display shows the present effort level.

When the chosen workout time has elapsed, the meter will maintain the pulse level and continues counting the training values, so you can continue your workout without stopping if you so wish.

3.3. MEMORY FUNCTION

The meter enables saving of 4 manually made programmes to its memory (see 3.2.1. MANUAL FUNCTION).

The meter has four preprogrammed training programmes of different length and effort levels. If you wish to use one of these programmes, move to RUNNING THE PROGRAMMES.

3.3.1. SAVING THE PROGRAMMES

When you wish to save a manually made programme in the memory of the meter, **press the MEMORY key** after your workout session. The display in the lower right-hand corner reads USr 1 (= user 1). **Choose the desired memory location** (USr 1, USr 2, USr 3, USr 4) by using the arrow keys. After having chosen the location, **press the ENTER key**. Your programme is now saved in the memory of the meter.

3.3.2. RUNNING THE PROGRAMMES

1. When you want to use an earlier saved programme, **press the MEMORY key** after the meter has been switched on or after pressing the RESET key.
2. **Choose the desired programme** with the arrow keys. **Press the ENTER key**.
3. The time display in the upper right-hand corner of the display will start to flash. **Choose the desired duration of workout** (1-90 minutes in steps of 5 minutes) by using the arrow keys. **Press the ENTER key**.
4. The **weight display** in the lower right-hand corner starts to flash. The left-hand side display reads KG ->. **Enter your weight** (default value 70 kg). **Press the ENTER key**.
5. **Begin your workout.**

NOTE! If you wish, you can adjust the effort level with the arrow keys during the training. If you want to save these changes in the memory, press the MEMORY key after your workout and choose the desired memory location. Press ENTER after making your selection.

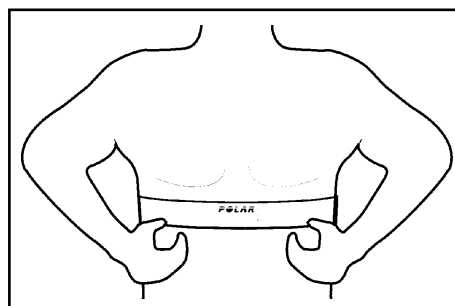
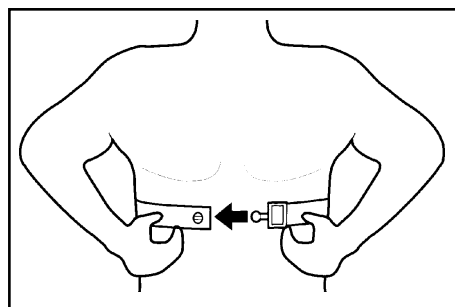
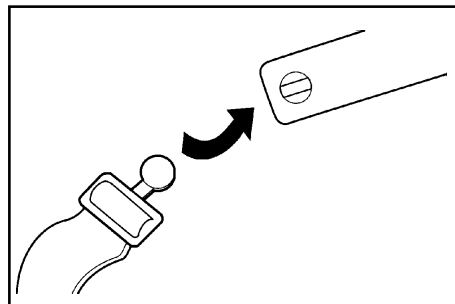
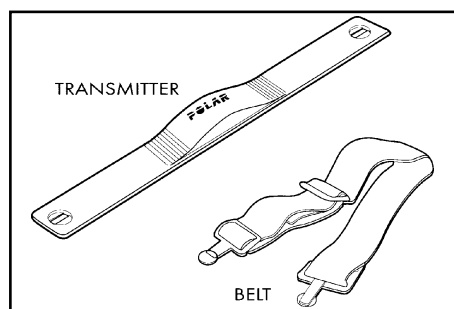
3.4. MEASURING PULSE

This device has a built in pulse receiver which is **compatible with a POLAR telemetric pulse transmitter**. The transmitter is automatically included.

Reliable pulse 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.

If you want to measure your pulse 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 pulse 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.**

The pulse value is displayed in the lower right-hand display of the meter.

Follow your pulse during the training and especially the heart indicator light next to the PULSE text. The light should flash in time with your heartbeat. If the indicator begins to function in a disturbing fashion (e.g. additional beats or abnormal fluctuations), the pulse measurement is not functioning properly.

REMARKS ON TELEMETRIC PULSE MEASUREMENT

NOTE! IF YOU HAVE A HEART PACEMAKER, YOU MAY USE THE PULSE MEASUREMENT TRANSMITTER ONLY ON A PHYSICIAN'S APPROVAL!

If the electrode surfaces are not moist, the pulse reading will not appear on the display. **If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes to warm up properly** to ensure accurate pulse measurement.

If there are **several telemetric pulse measurement devices** next to each other, the **distance between them should be at least 1.5 m.** Similarly, if there is only one receiver and **several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range.**

The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to **dry the electrodes carefully after use.**

4. MAINTENANCE

The TriStepper C 900 requires very little maintenance. Check, however, from time to time the condition of the rubber retraction bands. Tilt the stepper on its side to inspect the rubber bands at the bottom of the stepper. If the bands are worn or frayed, contact your local TUNTURI representative to have the bands replaced.

To avoid premature wear on the chain mechanism and to lower the noise level of the stepper, it is recommended to lubricate the pedal chains with vaseline.

Check from time to time that all fastening screws and nuts are tight. Clean the stepper with a damp cloth. Do not use solvents.

Although the device operates with a 12 V protective voltage we recommend the following adjustment to be carried out only by a person qualified to service electro-mechanical appliances according to the legislation of your country.

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

If you notice any defects or malfunctions in the device during use, contact your dealer immediately. Always give the serial number of your device!

5. TRANSPORT AND STORAGE

The stepper is easy to move by pushing along on the built-in transportation wheels. Unplug the transformer from the power source and from the connector in the lower left hand corner of the side of the pulley cover. Take hold of the handlebar from the back, tilt the stepper forward and push along the floor on the wheels at the bottom of the main mast.

To prevent malfunctioning of the stepper, store it in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust.

6. DIMENSIONS

Length	87 cm / 34,3"
Height	141 cm / 55,5"
Width	86 cm / 33,9"
Weight	41 kg / 90 lbs

All TUNTURI models are designed to meet the electromagnetic compatibility directive, EMC, and are affixed with the CE conformity marking.

The information presented in this manual is given in good faith and as accurately as possible. However, anyone who uses this information in installing, using or servicing the device does so at their own risk.

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

QUELQUES CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

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

CET APPAREIL EST DESTINE A ETRE UTILISE A DOMICILE. SI IL EST UTILISE EN SALLE DE GYM OU DANS D'AUTRES ENDROITS SIMILAIRES, LA SOCIETE TUNTURIPYÖRÄ OY OU SES REPRESENTANTS NE PEUVENT PRENDRE AUCUNE RESPONSABILITE QUANT AUX LESIONS POUVANT SURVENIR A L'UTILISATEUR OU AUX DOMMAGES EVENTUELS CAUSES A L'APPAREIL.

Avant de brancher l'appareil, vérifiez le voltage de la source de courant. Cet appareil fonctionne sur 230 V ou 115 V.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES A L'APPAREIL

- * La fiche du transformateur doit être enlevée de la prise secteur avant les travaux d'assemblage et d'entretien, sauf dans les cas où le contraire est indiqué dans ce mode d'emploi.
- * Vérifiez que le transformateur correspond au voltage utilisé.
- * Enlevez la fiche du transformateur de la prise secteur après chaque utilisation.
- * Les travaux d'entretien et de réparation doivent être effectués uniquement par une personne autorisée à réparer des appareils électromécaniques. Au besoin, contactez votre dépositaire Tunturi.
- * Le champ magnétique très intensif généré par l'arc de frein peut endommager les montres ainsi que les cartes bancaires et cartes de crédit, si elles entrent en contact direct avec les aimants. N'essayez jamais de démonter ou d'enlever l'arc du frein magnétique.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE SANTE

- * **Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous auprès d'un médecin qu'il n'y a aucune contre-indication.**
- * 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.
- * Commencer toujours à un rythme modéré. Accélérer progressivement jusqu'à atteindre la cadence désirée. En fin d'exercice, ralentir peu à peu le rythme pour retrouver un pouls normal avant de descendre de l'appareil. Pour éviter les douleurs musculaires, ne pas négliger les mouvements d'échauffement et d'assouplissement en début et fin de séance.
- * Le mode TARGET PULSE de l'appareil est basé sur la mesure du pouls, c'est-à-dire que la résistance s'ajuste automatiquement en fonction de la mesure du pouls. Comme un résultat de mesure erroné peut provoquer des situations dangereuses pour l'utilisateur, les remarques et avertissements liés à la mesure du pouls doivent impérativement être respectés. Observez votre pouls pendant l'entraînement. Si vous constatez des troubles de mesure, interrompez immédiatement votre entraînement.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- * Installer l'appareil sur une surface bien plane.
- * Assurez-vous d'une ventilation suffisante de l'endroit dans lequel vous vous entraînez. Evitez toutefois les courants d'air.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES A L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- * Prenez toujours en compte le fait que les enfants peuvent vouloir à tout moment utiliser l'appareil à des fins tout à fait autres que celles normalement prévues. Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant tous les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul. L'appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.
- * Commencez toujours par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- * Puisque le dessous de l'appareil n'est pas fermé, s'assurer qu'il ne se trouve aucune pièce métallique soit en dessous de l'appareil ou à ses côtés (vis, pièces de monnaie, etc.). Ceci permet aux aimants du système de freinage de fonctionner avec efficacité.
- * Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- * Toujours monter et descendre de l'appareil en tenant les barres d'appui. En cours d'exercice, il est recommandé de garder au moins une main sur la barre d'appui.
- * N'approchez jamais vos mains des parties mobiles de l'appareil.
- * Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- * N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- * 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 convient pas aux personnes de plus de 110 kg.

LES FIGURES MENTIONNEES DANS LE TEXTE SE TROUVENT A LA DERNIERE PAGE DE CE MODE D'EMPLOI.

1. ASSEMBLAGE

Avant de procéder à l'assemblage, vérifiez que l'emballage contient les éléments suivants (fig. 1):

A	Montant vertical
B	Marches (2)
C	Tiges de soutien (2)
D	Embouts des supports latéraux
E	Appui-main
F	Socle
G	Unité des compteurs
H	Émetteur sans fils
I	Transformateur (12 V)
J	Outils d'assemblage

Si vous constatez qu'il manque un élément, contactez le vendeur tout en lui indiquant le modèle (TriStepper C 900) et le numéro de fabrication de l'appareil ainsi que le numéro de la pièce manquante (voir liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi).

En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage.

Effectuez l'assemblage, avec les éléments livrés, comme suit (les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil):

1.1. MONTAGE DES MARCHES

Coucher le montant vertical sur le sol, l'inscription TriStepper tournée vers le haut. Visser la pédale gauche sur son support en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre (fig. 2). **ATTENTION ! Ne pas forcer le pas de vis.** Si des difficultés se présentent pour faire correspondre les filetages, relâcher le serrage de la pédale avant de procéder à un nouvel essai. Achever le serrage à la main de sorte que la pédale soit solidement fixée (filetage enfoncé au maximum). Procéder de la même manière pour la pédale droite.

1.2. FIXATION DES TIGES DE SOUTIEN

Insérer l'extrémité en croc de la tige de soutien dans le trou situé à gauche, à la base du montant vertical (fig. 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 pédale gauche. S'assurer que la plaque forme un angle convenable avec la tige de soutien. Bloquer la tige avec un écrou et une rondelle en utilisant une clef multiple. Procéder de la même manière pour la tige de soutien droite.

1.3. 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 (fig. 4). Procéder de même avec l'embout droit. Remettre l'appareil en position verticale.

1.4. MONTAGE DE L'APPUI-MAIN

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

1.5. MONTAGE DE L'UNITÉ DES COMPTEURS

Passer les fils sortant de l'unité des compteurs par l'orifice percé dans le socle et mettre en place l'unité des compteurs (fig. 6). Reliez les fils et pousser le socle en l'enclenchant sur la languette se trouvant sur la plaque de fixation de l'appui-main (fig. 7). **ATTENTION! Veiller à ce que le fil ne reste pas coincé et à ce que le rembourrage de la barre d'appui ne reste pas coincé sous le socle.**

Retirer l'unité des compteurs du socle et le papier antiadhésif de l'autocollant se trouvant sur la plaque de fixation. Pousser l'unité des compteurs dans sa position. **ATTENTION! Veiller à ce que le fil ne reste pas coincé.**

1.6. BRANCHEMENT DU TRANSFORMATEUR

Enfichez la fiche du transformateur se trouvant sur le côté avant du protecteur latéral gauche de l'appareil (fig. 8). **ATTENTION! Assurez-vous que le fil du transformateur ne reste pas sous l'appareil.**

2. UTILISATION

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobie qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobie est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler.

Pour vous remettre en forme, **il vous faut pratiquer au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois** et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement. Si vous désirez perdre des kilos, l'exercice physique vous est d'autant plus important, car c'est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers.

Les marches du TriStepper C 900 fonctionnent indépendamment l'une de l'autre. Cette caractéristique unique offre l'avantage suivant : **plus la résistance est faible, plus les enjambées sont courtes et rapides.** Ce concept permet d'éviter que le poids de l'utilisateur abaisse les marches automatiquement. De cette façon, le rythme cardiaque augmente aussi plus rapidement, la consommation d'énergie est plus grande et l'entraînement est plus efficace. Les cercles verts qui apparaissent à l'écran du TriStepper C 900 forment un graphique (parcours) qui permet de suivre les variations de la résistance: plus il y a de cercles superposés, plus la résistance est faible, donc la cadence est plus rapide. Moins il y a de cercles, plus la résistance est grande, donc la cadence est moins rapide et l'effort moins grand.

ATTENTION! En cours d'exercice, 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 repose-pieds et que l'ensemble hanches, genoux, chevilles, ortels, pointe 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.

3. UNITE DES COMPTEURS

3.1. FONCTIONS

1. MANUAL

En appuyant sur la touche MANUAL, il est possible, pendant l'exercice, d'augmenter ou de diminuer la résistance avec les touches fléchées. Ce mode permet également de mettre en mémoire les programmes d'entraînement que vous aurez conçus vous-même.

2. INTERVAL

Ce programme comprend plusieurs parcours durant lesquels la résistance varie. Le parcours et ses variations apparaissent à l'écran. En appuyant et réappuyant sur la touche Interval, vous pourrez choisir le parcours qui vous convient le mieux selon le niveau de votre condition physique.

3. TARGET PULSE

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau du pouls constant. L'appareil modifie la résistance en fonction de votre pouls afin de maintenir celui-ci au niveau que vous aurez pré-réglé. Il est également possible de modifier la valeur pré-réglée pendant la session d'entraînement.

4. HILL

La résistance augmente de façon constante durant l'entraînement.

5. RESET

Remise à zéro des valeurs.

6. ENTER

Validation des valeurs et sélections.

7. MEMORY

Mise en mémoire des programmes manuels et leur sortie sur l'écran (1 à 4 noms d'utilisateur).

8. SCAN

Passage automatique d'un affichage à l'autre et sélection d'un affichage déterminé.

9. TOUCHES FLECHEES

Augmentation et diminution des valeurs. En mode Manual, augmentation ou diminution de la résistance.

10. TIME/EFFORT (DURÉE/PUISSANCE)

Affichage alterné de la durée (compte à rebours de la durée préprogrammée) et de la niveau de puissance pendant les programmes Intervall et Hill.

11. TOTAL STEPS / STEPS/MIN

(NOMBRE TOTAL DE MARCHES / TEMPS EN MARCHES / MINUTE)

Affichage alterné du nombre total de marches et du temps en marches par minute.

12. KCAL/PULSE (ENERGIE CONSOMMÉE/POULS)

Affichage alterné de l'énergie consommée et du pouls.

3.2. UTILISATION DE L'APPAREIL ET DE L'UNITE DES COMPTEURS

ATTENTION! Protégez toujours l'unité des compteurs des rayons du soleil. Ceux-ci risquent en effet d'endommager son écran à cristaux liquides. Veillez également à ce que l'unité des compteurs ne soit jamais en contact avec l'eau et qu'elle ne reçoive de coups qui pourraient endommager son fonctionnement.

L'unité des compteurs s'allume automatiquement lorsque l'appareil est branché. Après le bip sonore, tous les compteurs sont à zéro.

Lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant 5 minutes, l'unité des compteurs s'éteint automatiquement.

3.2.1 MODE MANUAL

1. Pour choisir le mode manual, **appuyer sur la touche MANUAL** après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET. **Confirmez le choix en appuyant sur la touche ENTER.** Avant d'appuyer sur ENTER, il est encore possible de changer de programme.
2. L'affichage durée (TIME) au coin supérieur droit de l'unité se met à clignoter. **Choisissez la durée de l'entraînement** (1 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. **Confirmez la durée choisie en appuyant sur la touche ENTER.**
3. L'affichage poids, situé dans le coin inférieur droit de l'écran, se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). **Entrez votre poids en kilogrammes** (valeur par défaut: 70 kg). Le compteur calculera l'énergie consommée en fonction de votre poids; cette valeur sera indiquée en kilocalories. **Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.**
4. **Commencez l'exercice.**

La résistance peut être augmentée ou diminuée en utilisant les touches fléchées. Les colonnes composées de cercles à l'affichage gauche indiquent la résistance choisie.

En appuyant sur la touche SCAN, les affichages sur la droite de l'écran changent automatiquement toutes les six secondes. Il est possible de sortir du mode SCAN en appuyant une nouvelle fois sur la touche SCAN, ceci pour vous permettre de suivre par exemple seulement la puissance, le temps en marches par minute et le pouls pendant l'exercice.

L'affichage du haut indique soit la **durée** de l'exercice (compte à rebours de la durée préprogrammée) soit la **puissance**. L'affichage du milieu indique soit le **nombre total de marches** soit le **temps en marches par minute**, et celui du bas soit l'**énergie consommée** en kilocalories soit le **pouls**.

A la fin du programme, il est possible de poursuivre l'entraînement même si la durée programmée est écoulée. L'unité des compteurs conserve le même niveau de puissance et continue à compter les différentes valeurs. Il est possible de mettre en mémoire le programme effectué (voir 3.3. MEMOIRE).

3.2.2 PROGRAMME INTERVAL

1. Pour choisir ce programme, **appuyer sur la touche INTERVAL** après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET. **Confirmez le choix en appuyant sur la touche ENTER.** Avant d'appuyer sur ENTER, il est encore possible de changer de programme. L'affichage gauche indique les variations de la résistance (le parcours) par des petits cercles verts. En appuyant et réappuyant sur la touche INTERVAL, différents parcours apparaissent successivement à l'écran. Vous pourrez choisir le parcours adapté à votre condition en appuyant sur ENTER.
2. L'affichage durée (TIME) au coin supérieur droit de l'unité se met à clignoter. **Choisissez la durée de l'entraînement** (1 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. L'unité des compteurs utilisera cette valeur pour calculer la durée de chaque parcours. **Confirmez la durée choisie en appuyant sur la touche ENTER.**
3. L'affichage de la puissance (EFFORT), situé au coin supérieur droit de l'écran, se met à clignoter. Il s'agit maintenant de **choisir la résistance entre 1 et 9** (valeur par défaut: 5) à l'aide des touches fléchées. Si vous êtes débutant, choisissez une résistance faible (1-5), et si vous êtes en bonne condition physique, choisissez une résistance plus élevée (6-9). **ATTENTION!** Si, en cours d'exercice, la résistance est trop grande ou trop faible, il est possible d'augmenter ou de réduire la résistance en utilisant les touches fléchées. **Confirmez la résistance choisie en appuyant sur ENTER.**
4. L'affichage poids, situé dans le coin inférieur droit de l'écran, se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). **Entrez votre poids en kilogrammes** (valeur par défaut: 70 kg). Le compteur calculera l'énergie consommée en fonction de votre poids; cette valeur sera indiquée en kilocalories. **Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.**
5. **Commencez votre exercice.**

En appuyant sur la touche SCAN, les affichages sur la droite de l'écran changent automatiquement toutes les six secondes. Il est possible de sortir du mode SCAN en appuyant une nouvelle fois sur la touche SCAN, ceci pour vous permettre de suivre par exemple seulement la puissance, le temps en marches par minute et le pouls pendant l'exercice.

L'affichage du haut indique soit la **durée** de l'exercice (compte à rebours de la durée préprogrammée) soit la **puissance**. L'affichage du milieu indique soit le **nombre total de marches** soit le **temps en marches par minute**, et celui du bas soit l'**énergie consommée** en kilocalories soit le **pouls**.

Le clignotement d'un cercle sur la partie gauche de l'écran indique la résistance rencontrée au moment même de l'exercice.

A la fin du programme, il est possible de poursuivre l'entraînement même si la durée programmée est écoulée. L'unité des compteurs conserve le même niveau de puissance et continue à compter les différentes valeurs.

3.2.3. PROGRAMME TARGET PULSE (POULS CONSTANT)

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 votre taux maximum renforcera votre cœur et votre appareil respiratoire et augmentera votre endurance générale, c'est-à-dire améliorera votre condition physique.

Si vous ne connaissez pas la valeur de votre pouls maximum, les formules suivantes vous permettent de la déterminer à titre indicatif :

226 MOINS L'ÂGE POUR LES FEMMES
220 MOINS L'ÂGE POUR LES HOMMES

Il est toutefois recommandé de consulter votre médecin.

Le programme TARGET PULSE vous permet de vous entraîner tout en maintenant votre pouls à un niveau constant. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable. **Nous recommandons la méthode de mesure sans fil au lieu d'un capteur fixé au lobe de l'oreille** (voir 3.4. MESURE DU POULS).

1. Pour choisir ce programme, **appuyer sur la touche TARGET** après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage pouls au coin inférieur droit de l'unité se met à clignoter. **Choisissez le pouls désiré** en utilisant les touches fléchées. **Confirmez la valeur en appuyant sur ENTER.** La valeur entrée pouvant être modifiée pendant l'exercice, commencez par une période d'échauffement et entrez ensuite une valeur de pouls plus élevée pour faire augmenter la résistance.
3. L'affichage durée (TIME) au coin supérieur droit de l'unité se met à clignoter. **Choisissez la durée de l'entraînement** (1 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. **Confirmez la durée choisie en appuyant sur la touche ENTER.**
4. L'affichage poids, situé dans le coin inférieur droit de l'écran, se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). **Entrez votre poids en kilogrammes** (valeur par défaut: 70 kg). Le compteur calculera l'énergie consommée en fonction de votre poids; cette valeur sera indiquée en kilocalories. **Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.**
5. **Commencez l'exercice.**

Observez votre pouls et tout particulièrement l'indicateur du pouls situé à côté du texte "PULSE" et clignotant au rythme de votre pouls. Toute irrégularité ou tout battement supplémentaire signale que la mesure du pouls ne fonctionne pas de façon fiable. Interrompez votre exercice et vérifiez que vous avez respecté toutes les instructions données (voir 3.4. MESURE DU POULS). Si la résistance semble trop importante ou trop faible, modifiez la valeur du pouls en utilisant les touches fléchées.

En appuyant sur la touche SCAN, les affichages sur la droite de l'écran changent automatiquement toutes les six secondes. Il est possible de sortir du mode SCAN en appuyant une nouvelle fois sur la touche SCAN, ceci pour vous permettre de suivre par exemple seulement la puissance, le temps en marches par minute et le pouls pendant l'exercice.

L'affichage du haut indique soit la **durée** de l'exercice (compte à rebours de la durée préprogrammée) soit la **puissance**. L'affichage du milieu indique soit le **nombre total de marches** soit le **temps en marches par minute**, et celui du bas soit l'**énergie consommée** en kilocalories soit le **pouls**.

Le clignotement d'un cercle sur la partie gauche de l'écran indique la résistance rencontrée au moment même de l'exercice.

A la fin du programme, il est possible de poursuivre l'entraînement même si la durée programmée est écoulée. L'unité des compteurs conserve le même niveau de puissance et continue à compter les différentes valeurs.

3.3. MEMOIRE (MEMORY)

La mémoire de l'unité des compteurs comporte 4 programmes de longueur et de niveau différents. Il est, en plus, possible de mettre en mémoire quatre programmes d'entraînement effectués en mode MANUAL.

Si vous désirez utiliser l'un des programmes mis en mémoire, passez au chapitre SORTIE DES PROGRAMMES MIS EN MEMOIRE.

3.3.1. MISE EN MEMOIRE DES PROGRAMMES

Pour mettre en mémoire un programme d'entraînement que vous aurez effectué en mode MANUAL, appuyez, à la fin de la session, sur la touche MEMORY. L'affichage du bas à droite indiquera: USr 1 (utilisateur 1). Choisissez, avec les touches fléchées, l'emplacement de mémoire désiré (USr 1, USr 2, USr 3 ou USr 4) et appuyez sur la touche ENTER. Le programme est mis en mémoire dans l'emplacement que vous aurez choisi.

3.3.2. SORTIE DES PROGRAMMES MIS EN MEMOIRE

1. Pour utiliser un programme d'entraînement mis en mémoire, appuyez sur la touche MEMORY et choisissez l'emplacement de mémoire désiré (1-4) avec les touches fléchées. Appuyez sur la touche ENTER.
2. L'affichage durée (TIME) au coin supérieur droit de l'unité des compteurs se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (1 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Appuyez sur la touche ENTER.
3. L'affichage poids, situé dans le coin inférieur droit de l'écran, se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogram-

mes (valeur par défaut: 70 kg). Appuyez sur ENTER.

4. Commencez l'exercice.

Au besoin, il est possible, pendant l'exercice, d'augmenter ou de diminuer la résistance avec les touches fléchées. Pour mettre en mémoire ces changements, appuyez sur la touche MEMORY à la fin de la session et choisissez l'emplacement de mémoire. Confirmez l'entrée en appuyant sur la touche ENTER.

3.4. MESURE DU POULS

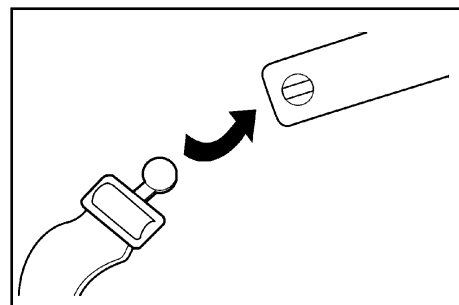
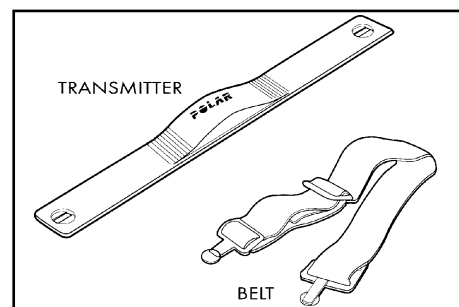
La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électro-magnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum.

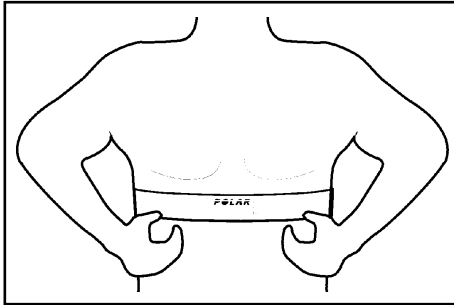
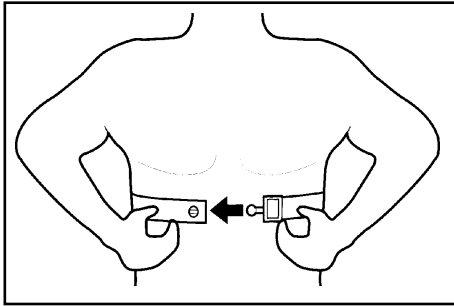
Commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine.

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

Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes.

Le pouls mesuré est affiché sur l'écran en bas à droite. Observez votre pouls et tout particulièrement l'indicateur du pouls situé à côté du texte "PULSE" et clignotant au rythme de votre pouls. Toute irrégularité ou tout battement supplémentaire signale que la mesure du pouls ne fonctionne pas de façon fiable.





A NOTER LORS DE LA MESURE DU POULS SANS FIL...

ATTENTION! SI VOUS AVEZ UN STIMULATEUR CARDIAQUE, VOUS POUVEZ UTILISER L'ÉMETTEUR DE PULSATIONS SEULEMENT AVEC UNE ACCEPTATION DE VOTRE MÉDECIN!

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau.

Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps.

Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m.

D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. Pour garantir un fonctionnement impeccable, il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation.

4. ENTRETIEN

L'appareil TriStepper C 900 nécessite peu d'entretien. Vérifier de temps à autre l'état des courroies élastiques. Pour ce faire, coucher l'appareil sur le côté, de façon à voir les courroies par en dessous. Si les courroies apparaissent usées ou effilochées, prendre contact avec le revendeur ou le fabricant. Vérifier de temps en temps le serrage des vis et écrous. Employer un linge humide pour nettoyer l'appareil. Ne pas utiliser de solvants.

Au cas où apparaîtraient des défauts dans le fonctionnement, prendre immédiatement contact avec le revendeur ou le fabricant de l'appareil.

Même si l'appareil fonctionne sur un voltage protecteur de 12 V, nous recommandons fortement que la mesure de vérification suivante soit effectuée uniquement par une personne autorisée à réparer et à entretenir des appareils électromécaniques.

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 votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par un simple changement de la pièce défectueuse.

Si vous constatez un mauvais fonctionnement à votre appareil, prenez contact avec votre vendeur. Indiquez-lui toujours le numéro de série de votre appareil!

5. TRANSPORT ET RANGEMENT

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Débrancher le transformateur de la prise de courant, puis retirer le transformateur de sa fiche sur le côté avant du protecteur latéral gauche. Une fois que tout est débranché, se mettre derrière l'appareil (du côté de l'appui-main), basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur ses roulettes.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

6. DIMENSIONS

Longueur	87 cm
Hauteur	141 cm
Largeur	86 cm
Poids	41 kg

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

Toutes les informations contenues dans ce guide ont été rédigées le plus précisément possible et en toute bonne foi. Cependant, toute personne se référant à ces informations pour assembler, utiliser et entretenir cet appareil le fait sous son entière responsabilité.

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

