

# T40

OWNER'S MANUAL	2-9
BETRIEBSANLEITUNG	10-19
MODE D'EMPLOI	20-29
HANDLEIDING	30-38
MANUALE D'USO	39-47
MANUAL DEL USUARIO	48-56
BRUKSANVISNING	57-64
KÄYTTÖOHJE	65-72

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



## CONTENTS

ASSEMBLY .....	3
CONSOLE .....	4
BASICS ON EXERCISING .....	5
OPERATION .....	6
MAINTENANCE .....	7
MOVING AND STORAGE .....	9
TECHNICAL DATA .....	9

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:

### WARNING

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

**WARNING:** to reduce any risk to persons:

- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects into any opening or under the treadmill.
- Never leave the treadmill unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Close supervision is necessary when the treadmill used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- Use the treadmill only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by Tunturi.

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

- Keep the cord away from heated surfaces.

- T40 must not be used outdoors. T40 tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. Air humidity must never exceed 90 %.

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

- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the treadmill to a service center for repair.

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

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

- The device must not be used by persons weighing over 135 kg (298 lbs).

- T40 is designed for household use only. The warranty of 24 months applies only for faults in household use. Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS!**

### WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI

#### EXERCISING!

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

## ASSEMBLY

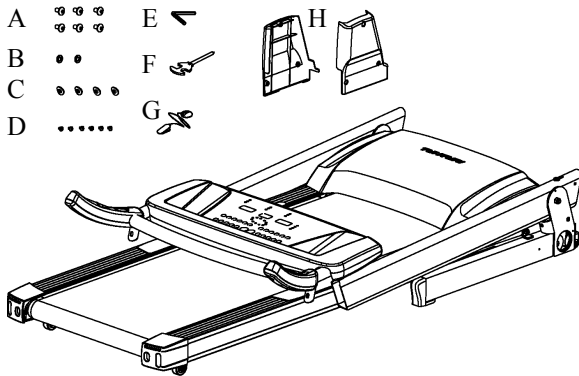
As for the assembly of the device, we recommend two grown-up persons. Do not take the treadmill out of the box: use the packing material to cover the floor on the assembly site.

Before assembling the device, insure all parts are present:

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

In case of problems contact your Tunturi dealer. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. To avoid injury, you must fold up the deck prior to lifting the treadmill out of the box.

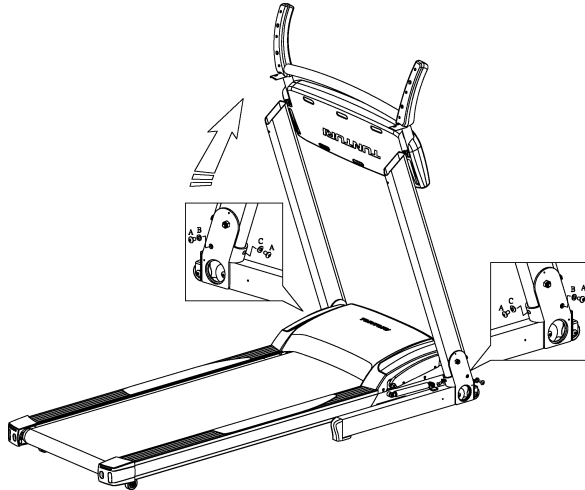
Locate the hardware bag and parts that are listed in the chart below.



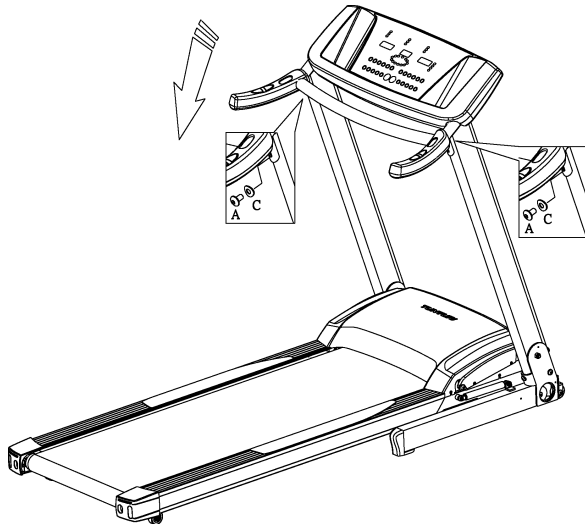
Part#	Description	QTY
A	Screw M8x20L	6
B	Washer Ø8xØ18	2
C	Washer Ø10xØ25	4
D	Screw M4x6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2

Lift up the upright, then place the screws (A) and

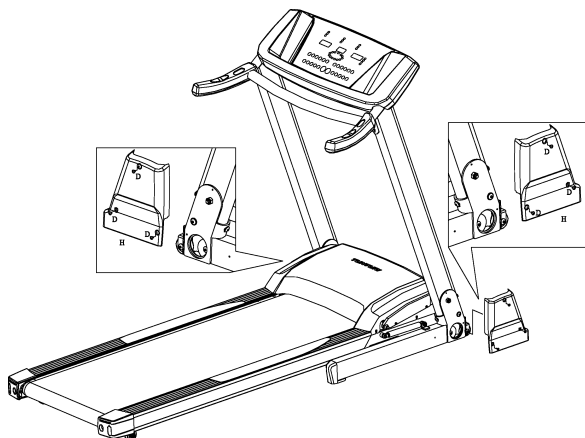
washers (B, C) inside holes at the bottom of the upright. Use the screwdriver (F) to tighten them well.



Put the console to the correct position. Use the allen key (E) to tighten the screws (A) and washers (C) inside holes at the top of the upright.



Attach side cap (H) with the screws (D) at the bottom of the upright, and tighten them well.



## POWER CORD AND GROUNDING

### INSTRUCTIONS

Plug the socket end of the power cord into the treadmill at the left front corner. Before connecting the device to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate. The treadmill operates at 110 V or 230 V.

This treadmill must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounded conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Do not use extension cables when connecting the equipment to the power source.

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

### SAFETY TETHER KEY

The treadmill cannot be used if the tether key is not properly installed on the console; if the key is removed from its place, the treadmill will immediately stop. Place the safety tether key in its place on the console. Ensure that the clip of the safety tether key is properly attached to your clothing; as the cord tightens, make sure the clip does not detach itself from your clothing before the safety tether key disconnects from the console.

## CONSOLE



### KEY FUNCTIONS

#### A. SAFETY KEY:

The monitor and the treadmill can be operated only with the key attached on the SAFETY KEY ON button and both of the monitor and the treadmill stop as soon as the key is removed. Do not exercise, please attach the Safety Key on the OFF position.

### B. MAJOR FUNCTION KEYS:

- 1. INCLINE +:** Increases the elevation level in the range from 0% to 12% shown in the HEART RATE / ELEVATION Display. Pressing once increases 1 % and to speed up the decrement by pressing and holding it for 2 seconds.
- 2. INCLINE -:** Decreases the elevation level in the range from 0% to 12% shown in the HEART RATE/ ELEVATON Display. Pressing once increases 1 % and to speed up the decrement by pressing and holding it for 2 seconds.
- 3. POWER:** Press this button to turn on or turn off the power.
- 4. START/STOP:** Starts or stops the program.
- 5. SCAN/SELECT:** Switches from one to one another programs in an order of the 12 programs. The order is p1, p2, p3, p4, p5, p6, p7, p8, p9, USER SETTING 1, USER SETTING 2, and USER SETTING 3.
- 6. ENTER:** Press this button to confirm your desired program or setting value.
- 7. SPEED +:** Increases the speed level in the range from 0.8 to 20.0 KPH (0.5 to 12,5 MPH) shown in the SPEED Display. Pressing once increases 0.1KPH (0.1 MPH) and to speed up the increment by pressing and holding it for 2 seconds.
- 8. SPEED -:** Decreases the speed level in the range from 0.8 to 20.0 KPH (0.5 to 12,5 MPH) shown in the SPEED Display. Pressing once decreases 0.1 KPH (0.1 MPH) and to speed up the decrement by pressing and holding it for 2 seconds.

### C. SPEED HOT KEYS:

6 Speed Hot Keys are set as 4, 6, 8, 10, 12, and 14 KPH or set as 2, 3,4,5,6,7 MPH. For example, the speed changes from any speed to 8 KPH by pressing the Speed Hot Key 8.

### D. ELEVATION HOT KEYS:

6 Incline Hot Keys are set as 0,2,4,6,8 and 10% For example, the elevation level changes from any level to 4% by pressing the Elevation Hot Key 4.

### LED INDICATORS & DISPLAYS AND

### OPERATING RANGES

The default values are PROGRAM = Manual (M), TIME = 00:00 (counting up), SPEED = 0,8 KMH / 0,5 MPH, DISTANCE = 0.00 (counting up), KCAL = 0 (counting up), HEART RATE = 0, and ELEVATION = 0.

- A. 2 LED INDICATORS:** The HEART RATE Indicator is on and the HEART RATE /ELEVATION Display shows heart rate. The ELEVATION Indicator is on and the HEART RATE / ELEVATION Display shows elevation level.
- B. PROGRAM DISPLAY:** Shows the information in action and chosen by pressing "SCAN/SELECT" Key. P1 to P9 and 3 user-settings modes can be chosen from.
- C. TIME DISPLAY:** Shows the exercising time with counting up or down. While the treadmill is not running and the SAFETY KEY is on, it can be chosen by pressing "ENTER" then adjusted by pressing "+" or "-". The range of counting up is from 00:00 to 99:59 and 10:00 to 99:00 with

counting down. While counting down to 00:00, the monitor will beep 12 times then the treadmill will stop.

- D. SPEED DISPLAY:** Shows the speed that the treadmill is providing. It can be adjusted by pressing “SPEED+” and “SPEED-“ keys from 0.5 to 12,5MPH or 0.8 to 20 KPH.
- E. DISTANCE DISPLAY:** Shows the distance with counting up or down while treadmill is not running and SAFETY KEY is on, it can be chosen by pressing “ENTER” then adjusted by pressing SPEED +/- or ELEVATION +/- .The range of counting up is from 0.00 to 999KPH/MPH and 999 to 0.00 with counting down. While counting down to 0.00, the monitor will beep 12 times then the treadmill will stop.
- F. KCAL DISPLAY:** Shows the kcal with counting up or down while treadmill is not running and SAFETY KEY is on, it can be chosen by pressing “ENTER” then adjusted by pressing SPEED +/- or ELEVATION +/- .The range of counting up is from 0.00 to 999 KCAL and 999 to 0.00 with counting down. While counting down to 0.00, the monitor will beep 12 times then the treadmill will stop.
- G. HEART RATE /ELEVATION DISPLAY:** The default value shown is the pulse rate and the HEART RATE Indicator is on. It switches to the value of elevation % while adjusting and the ELEVATION Indicator is on.

## OPERATION INSTRUCTIONS (PLEASE READ CAREFULLY BEFORE USING)

### A. SAFETY TIPS:

To start, turn on the power and attach the Safety Key to the monitor. Notice that the machine does not work and off the LED display without the Safety Key attached. Please clip the other end of the Safety Key to the user before exercising to ensure the machine will stop in case the user accidentally runs off the treadmill. Should that happen, the Safety Key will be off the monitor and the treadmill will stop at once to avoid further injury.

### B. PROGRAMS SELECTION:

There are 12 programs including 9 preset programs, and 3 User Setting programs to choose from by pressing the “SCAN/SELECT” key.

### C. PROGRAM GRAPH:

The graphs in the PROGRAM Display are the speed profile but incline also will change during the exercise. There are total 20 columns in the display. Without the value of TIME set, each program will last 20 minutes that is 1 minute of each column's interval. With the value of time set, each interval varies. For example, if the value of time is set to 10 minutes counting down, each interval will be 10 minutes dividing by 20 intervals ( $10/20=0.5$ ) that is 30 seconds.

### D. EXERCISING WITH A SPECIFIC GOAL:

In any programs, user may change the values of TIME before exercising. Press “ENTER” key to select each of them, and “SPEED + & SPEED -“ to change the value. Without changing any of the values and all are

0; users can run as long as possible until it is turned off. Users may also put the desire TIME value to count down. For example, TIME is set to 10 minutes, and then the treadmill will stop after 10 minutes.

### E. HEART RATE:

There are two ways to measure your heart rate. One is using the hand-pulse sensor. Another is using chest belt. The handgrip sensors in the handrails take a pulse measurement when the user is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. Skin which is too dry or moist will interfere with the pulse measurement. Please also note that heavy pounding of feet on the running belt during exercise can cause interference that may affect the accuracy of the handgrip pulse measurement. To ensure safe operation, we recommend that you use pulse measurement only when training at a walking pace or standing on the landing rails located on each side of the running belt, or when the treadmill has come to a stop.

## BASICS ON EXERCISING

### ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.

### ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

- Make sure the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- Place the treadmill on a firm, level surface. Allow 120 cm or 4 feet of clearance behind the treadmill and 60 cm or 2 feet on either side and in front of the treadmill.
- We recommend that the equipment is placed on a protective base.

### ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects under the treadmill.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Make sure your shoelaces are properly tied. To avoid injury and unnecessary wear on your treadmill, be sure your shoes are free of any debris such as gravel and small pebbles.

## BEGINNING AN EXERCISE SESSION

- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.
- Stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Do not stand on the running belt.
- Always hold the handrail for support when getting on or off the treadmill and when changing the speed during exercise. Do not jump off the running belt while it is moving!
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

## FINISHING AN EXERCISE SESSION

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

## HOW TO MOTIVATE YOURSELF TO CONTINUE

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

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

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

## HEART RATE

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

$$220 - \text{AGE}$$

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

**BEGINNER:** 50-60 % of maximum heart rate  
Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time.  
Three sessions a week of at least a half-hour each

is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

**TRAINER:** 60-70 % of maximum heart rate  
Perfect for improving and maintaining fitness.  
Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

**ACTIVE TRAINER:** 70-80 % of maximum heart rate  
Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

## OPERATION

1. Insert the Safety key.
2. Press the power button. The monitor will turn on. The program window will display ENTER WEIGHT. Press the SPEED +/- or INCLINE +/- buttons to input your weight.
3. Press ENTER to confirm your setting value. The program window will display SELECT PROGRAM OR PRESS START.
4. Press SELECT button to select the desired program P1-P9 or U1-U3 with the SPEED +/- or INCLINE +/- buttons.

## PROGRAMS 1 – 9

1. In the program 1, the program window will display "MANUAL SPEED & INCLINE". In the program 2 to program 6, the program window will display profile. In the program 7, the program window will display HRC ELEVATION, in the program 8 HRC SPEED and in the program 9 HRC COMBINATION. HRC ELEVATION = heart rate control is based on automatically changing treadmill elevation. In this mode, you need to adjust the speed manually. HRC SPEED = heart rate control is based on automatically changing belt speed. HRC COMBINATION = heart rate control is based on automatically, simultaneously changing treadmill elevation and belt speed. Press the ENTER button to confirm your desired program.
2. The program window will display "ENTER YOUR WORKOUT TIME". The TIME window will glitter. Press + / - button to set up your desired time to do the exercise. Press the ENTER button to confirm your setting value.
3. The program window will display "ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE". The DISTANCE window will glitter, press + / - button to set up your desired distance to do the exercise. Press the ENTER button to confirm your setting value.
4. The program window will display "ENTER YOUR WORKOUT CALORIES". The CALORIES window will glitter, press + / - button to set up your desired calories to do the exercise. Press the ENTER button to confirm your setting value.
5. In the Program 1 to Program 6, press START to

begin. Use the SPEED +/- keys to adjust the speed and the INCLINE +/- keys to adjust the elevation. In preset programs, you can change the resistance level in the section of the profile you are performing at the moment.

6. In the Program 7 to Program 9, the program window will first display "ENTER AGE". Press +/- button input your age and ENTER to confirm. The program window will display "ENTER TARGET HEART RATE", press +/- button to input desired target heart rate, then press ENTER to confirm the target heart rate. The program window will display "ENTER MAXIMUM SPEED", press +/- button to input desired max speed value, then press ENTER to confirm the value. You can now enter the target time, distance and calories. Press the START to begin exercise. Heart rate controlled exercises enable training at a selected heart rate level. Heart rate controlled exercises always require heart rate measurement.

### USER 1 TO USER 3

1. Select the desired program with the +/- buttons. The program window will display the profile.
2. Press ENTER to confirm your desired user setting program. The program window will display "ENTER YOUR WORKOUT TIME". The TIME window will glitter. Press +/- button to set up your to do the exercise. Press ENTER to confirm your setting value.
3. The program window will display "ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE". The DISTANCE window will glitter, press +/- button to set up your desired distance to do the exercise. Press ENTER to confirm your setting value.
4. The program window will display "ENTER YOUR WORKOUT CALORIES". The CALORIES window will glitter, press +/- button to set up your desired calories to do the exercise. Press ENTER to confirm your setting value.
5. Press START to begin exercise.

### EDITING THE PROFILE LEVELS

1. In the program window, the first column of LED matrix will glitter. Press SPEED +/- to set up desired speed value and press incline +/- to set up desired incline level.
2. Press the enter button to confirm your profile setting for first column.
3. Continue to finish all of the profile setting column by column.

### ENGINEERING MODE

1. During the power ON position, first hold the SELECT button then press the ENTER button together to enter the Engineering Mode
2. Elevation window shows software version – VER and the model no. T40. distance window shows software version, KCAL window shows year. Time window shows Time, speed window shows diameter of roller.
3. Press ENTER button window shows LDU version and ISP version
4. Press ENTER button enter KM/MILE switch mode. Press SPEED + - or ELEVATION + - to select KM or

MILE.

5. Press ENTER button window shows total distance.
6. Press ENTER button window shows total hour.
7. Press ENTER button goes back to ON position.

**NOTE:** press SELECT button for 5 seconds the speed value will be clear off.

## MAINTENANCE

The equipment is safe to use only when periodically maintained and inspected for faults and wear.

**CAUTION!** Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. Any other servicing must be performed by an authorized service representative. Check the tightness of all fixing screws once a year. Do not overtighten.

### LUBRICATING THE RUNNING DECK

In average domestic use (a maximum of 60 minutes a day), you should check the lubrication approximately after every 300 hours of use. The console is equipped with a counter for measuring total values, thus allowing you to monitor your total training time on the treadmill. If there is any jerky movement of the belt, always check the lubrication level. To do this, let the treadmill come to a complete stop, then simply lift the running belt to feel the running deck; if the deck feels dry and there is very little evidence of lubricant on your hand, lubricate the running deck according to the following instructions:

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

**NOTE!** When lubricating the treadmill, you should let it run at least five minutes before lifting the running deck to the storage position. This will prevent the lubricant from spilling.

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

### CLEANING THE TREADMILL

Wipe the treadmill surfaces, especially the handlebars and meter from dust with a damp cloth or towel. Do not use solvents. Use a small vacuum nozzle to carefully vacuum around all visible components (belt, running deck, side rails etc.). To clean the underside of the treadmill, lift the running deck to the storage position.

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

### ALIGNING THE RUNNING BELT

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

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

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

### ALIGN THE BELT ACCORDING TO THE FOLLOWING INSTRUCTIONS:

1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. If the belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/8 turn anti-clockwise. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the left adjustment bolt 1/4 turn anti-clockwise.
3. If the belt remains centered the adjustment is correct. If not, continue to make small adjustments as above until the belt is correctly aligned. If the belt is allowed run across to one side for long periods of time the edges of the belt may be damaged and the treadmill may not continue to operate correctly. Any damage to the belt caused by the lack of necessary adjustment will not be covered by the warranty.

### ADJUSTING THE BELT TENSION

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

1. Increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. Turn both adjustment screws an equal amount, 1/4 turn clockwise.
3. Try to slow the belt down by holding onto the handrails and braking as you walk (as if you were walking downhill). If the belt slips, turn another 1/4 turn and repeat the test. When braking heavily the belt may slip. If the belt keeps slipping despite repeated adjustments, please contact your local Tunturi dealer.

### MALFUNCTIONS

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

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

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

### ERROR CODES

The user interface will display information about operational faults.

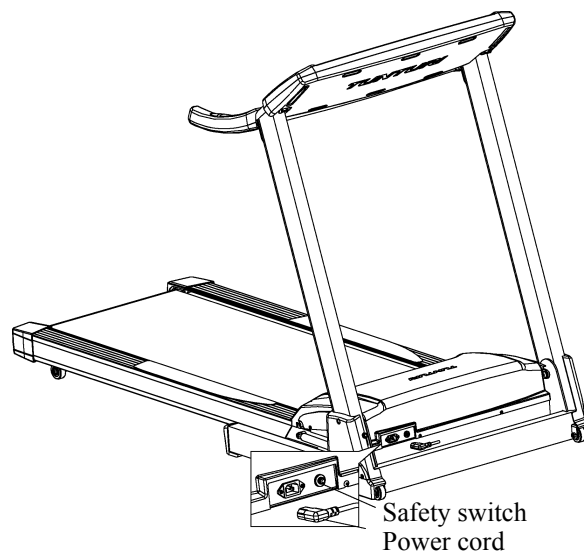
**E1:** Speed sensor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

**E6, E7:** Lift motor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

### PROTECTIVE CIRCUIT

The machine will shut off when the electricity load is above the machine's capacity. To restart the machine, please follow the procedure below:

- A. Unplug the power cord from the machine's socket.
- B. Push in the safety switch.
- C. Replug the power cord into the machine's socket.



**NOTE! DON'T PUSH IN THE SAFETY SWITCH BEFORE UNPLUGGING THE MACHINE'S POWER CORD.**

If you leave the treadmill plugged in after turning off the console, there will still be current running to the console. This treadmill is equipped with a safety control program that will automatically shut down the machine after six hours of no use. In the event of an automatic shut down, please follow the procedure below to restart the treadmill:

**A.** Unplug the power cord from the machine's socket.

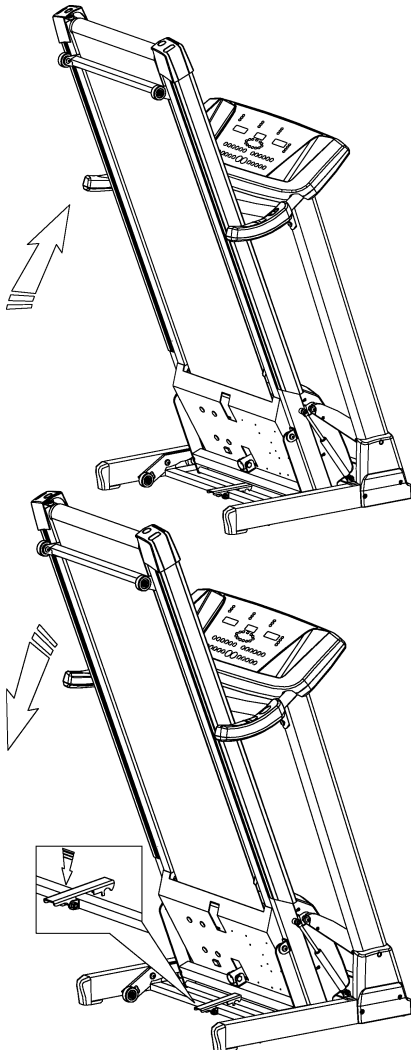
Replug the power cord into the machine's socket to restart the machine.

## MOVING AND STORAGE

After assembly is complete, you may fold the machine into the upright position for storage. To hold the machine, raise the desk until it locks in to position.

**NOTE!** Make sure you hear the click sound of the deck locking into position. This is to ensure the deck is locked in place and will not drop back down.

**NOTE!** Make sure the treadmill's elevation is at 0 before folding the deck. If the elevation is not at 0, folding will damage the mechanism.



First to step on the pedal, second push the frame toward the console then leave the deck lower to the floor.

**NOTE!** This machine has a built-in safety unfolding feature to help the deck lower slowly. Please make sure there are no children or other things under the deck when you lower it.

## TO MOVE THE TREADMILL

Before moving the T40, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill. Fold up the running deck until it is locked and push the equipment on the transportation wheels. Lower the treadmill carefully onto the floor. Hold the handlebar to move forward the treadmill.

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

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

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

## TECHNICAL DATA

Length (storage position) .....	190 cm (82 cm)
Height (storage position).....	144 cm (186 cm)
Width .....	86 cm
Weight .....	99 kg
Running surface .....	51 x 141 cm
Speed .....	0.8-20.0 km/h
Elevation range .....	0-12 %
Motor.....	3.0 HP

The T40 treadmill meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The T40 treadmill meets EN precision and safety standards (EN-957).

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

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

**We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner!**

## TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE.....	21
CONSOLE.....	23
GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT.....	25
FONCTIONNEMENT.....	26
ENTRETIEN.....	27
TRANSPORT ET RANGEMENT.....	28
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES.....	29

## CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

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

### ATTENTION

- L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. La consommation de courant est de 10 A à son maximum. Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 10 % peuvent entraver le bon fonctionnement de l'appareil et endommager son équipement électronique. Si l'appareil est branché sans tenir compte des instructions données dans ce mode d'emploi, sa garantie n'est plus valable.

### DANGER

Pour réduire les risques de choc électrique:

- Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.

### ATTENTION

- Le fil électrique de l'appareil est équipé de fiches mises à la terre.

## ATTENTION

Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure aux personnes:

- 1) Un équipement ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de monter ou de retirer des pièces.
  - 2) Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
  - 3) N'utilisez cet équipement qu'à l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans ce manuel.
- Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- 4) N'utilisez jamais cet équipement si sa prise ou son cordon de secteur sont endommagés, s'il ne fonctionne pas parfaitement, s'il est tombé ou qu'il a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'équipement au centre de service pour contrôle et réparation.
  - 5) Maintenir les fils électriques à distance des surfaces chauffées.
  - 6) N'utilisez jamais l'appareil lorsque ses aspirations d'air sont bloquées. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de peluches, de cheveux ou équivalent sur les aspirations d'air.
  - 7) Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.
  - 8) Ne pas utiliser en extérieur.
  - 9) Ne pas utiliser dans une endroit où l'on utilise des produits aérosol (spray), ni dans un endroit où l'on administre de l'oxygène.
  - 10) Pour débrancher, placer tous les contrôles en position fermée, puis retirer la prise de courant.

- Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électro-mécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays

concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fiches de l'appareil ou la prise secteur.

- Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
- En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 135 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestées pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!**

**BIENVENUE DANS LE MONDE DE**

**L'ENTRAINEMENT TUNTURI!**

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

**ASSEMBLAGE**

Nous recommandons que l'appareil soit monté par deux adultes. Sortez le tapis de course pas de sa boîte: protégez le sol en utilisant l'emballage de l'équipement comme protection durant la montage.

Avant d'assembler l'appareil, vérifiez que toutes les pièces sont en votre possession :

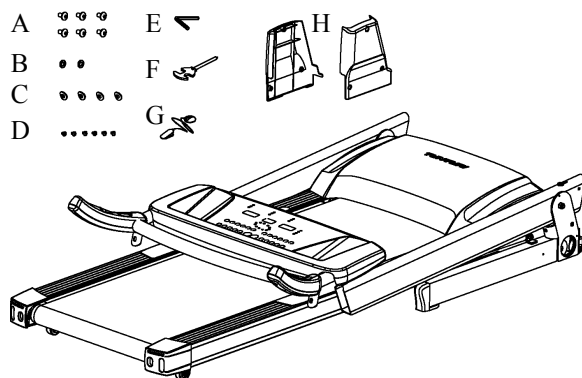
- 1- Le châssis
- 2- Le cordon d'alimentation
- 3- Le kit d'assemblage (le contenu est indiqué par \* dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage car vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

En cas de problème, contactez votre revendeur Tunturi. Les termes gauche, droit, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Pour éviter toute blessure, vous devez déplier la piste avant de sortir le tapis de course de sa boîte.

**ETAPE 1**

Prenez le sachet contenant les pièces et le matériel apparaissant dans la liste ci-dessous.

Figure 1

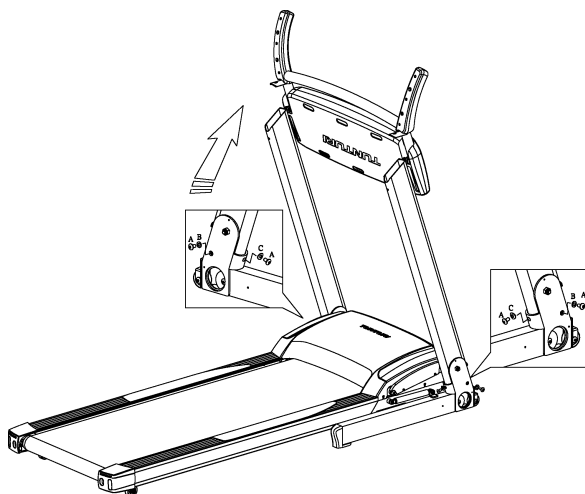


N° de pièce	Description	QTE
A	Vis M8*20L	6
B	Rondelle Ø8*Ø18	2
C	Rondelle Ø10*Ø25	4
D	Vis M4*6L	6
E	Clé Allen	1
F	Tournevis	1
G	Clé de verrouillage de sécurité	1
H	Couvercle latéral	2

**ETAPE 2**

Relevez le montant, puis placez les vis (A) et les rondelles (B, C) dans les trous situés en bas du châssis. Utilisez le tournevis (F) pour les serrer à fond.

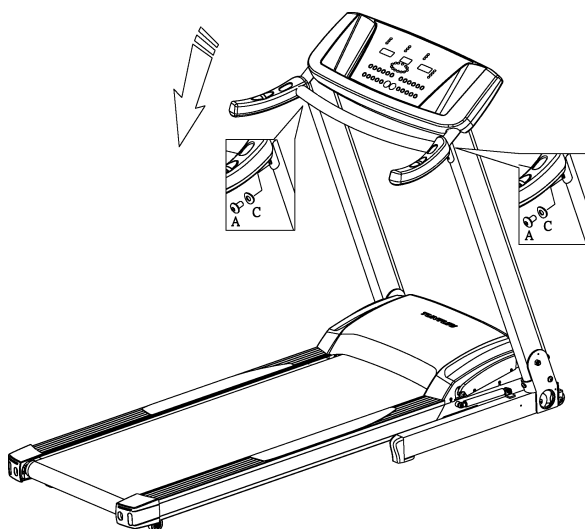
Figure 2



**ETAPE 3**

Mettez la console dans la bonne position. Utilisez la clé Allen (E) pour serrer les vis (A) et les rondelles (C) dans les trous de la partie supérieure du châssis.

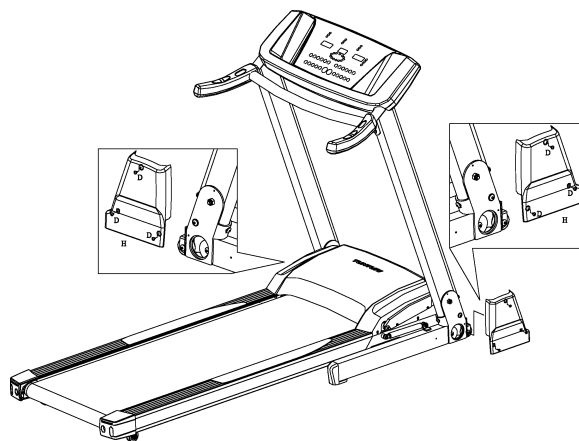
Figure 3



**ETAPE 4**

Fixez la plaque de fixation (H) à l'aide des vis (D) en bas du châssis, puis serrez-les à fond.

Figure 4



**ATTENTION !**

La machine s'éteint lorsque la charge électrique est supérieure à ses capacités. Pour redémarrer la machine, suivez les instructions ci-dessous :

- A. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.
- B. Appuyez sur l'interrupteur de sécurité.
- C. Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine.



**NE PAS APPUYER SUR L'INTERRUPTEUR DE SECURITE AVANT D'AVOIR DEBRANCHE LE CORDON D'ALIMENTATION DE LA MACHINE.**

Si le tapis de course reste branché après que la console ait été arrêté, le courant circule toujours jusqu'à la console. Ce tapis de course est équipé d'un programme de contrôle de sécurité qui éteint automatiquement la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant six heures. En cas d'arrêt automatique, veuillez suivre la procédure ci-après pour redémarrer le tapis de course :

- A Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.

B Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine pour redémarrer celle-ci.

## CONSOLE



## FONCTIONS PRINCIPALES

### A TOUCHE DE SÉCURITÉ :

Le moniteur et le tapis de course peuvent fonctionner uniquement lorsque la clé de verrouillage de sécurité est reliée au bouton SAFETY KEY ON (CLE DE SURETE ACTIVEE). Dès que la clé est retirée, le moniteur et le tapis de course s'arrêtent. Si vous ne faites pas de l'exercice, attachez la clé de verrouillage de sécurité sur la position OFF (ARRET).

### B. TOUCHES DE FONCTIONNEMENT PRINCIPALES :

#### 1- ELEVATION + (INCLINAISON +) :

- Augmente le taux d'inclinaison de 0 à 12 % comme indiqué sur l'écran HEART RATE / ELEVATION (RYTHME CARDIAQUE / INCLINAISON). Chaque augmentation de 2 secondes permet d'accélérer l'augmentation du taux.
- Appuyez sur ce bouton pour choisir le type de programme : P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, U1, U2 ou U3.

#### 2- ELEVATION - (INCLINAISON -) :

- Réduit le taux d'inclinaison de 0 à 12 % comme indiqué sur l'écran HEART RATE / ELEVATION (RYTHME CARDIAQUE / ELEVATION). Chaque pression réduit le taux de 1 %. Une pression maintenue de 2 secondes permet d'accélérer l'augmentation du taux.
- Appuyez sur ce bouton pour choisir le type de programme P1, U3, U2, U1, P9, P8, P7, P6, P5, P4, P3 et P2.

3- **POWER (ALIMENTATION)** : Appuyez sur ce bouton mettre sous tension ou éteindre le tapis de course.

4- **START/STOP (DEMARRER/ARRETER)** : Démarre ou arrête le programme.

#### 5- SCAN/SELECT (PARCOURIR/SELECTIONNER) :

- Permet de passer d'un programme à un autre dans l'ordre. 12 programmes sont disponibles. L'ordre est P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, USER SETTING 1 (PARAMETRE UTILISATEUR 1), USER SETTING 2 (PARAMETRE UTILISATEUR 2) et USER SETTING 3 (PARAMETRE UTILISATEUR 3).

- Lors de la phase d'exercice, appuyez sur ce bouton pour parcourir les fonctions de rythme cardiaque et d'inclinaison.

#### 6- ENTER/RESET (SAISIR/REINITIALISER) :

- Appuyez sur ce bouton pour confirmer le programme ou la valeur de paramètre choisi.
- Maintenez la touche enfoncée pendant deux secondes pour réinitialiser toutes les valeurs au mode initial.

#### 7- SPEED + (VITESSE +) :

- Ce bouton permet d'augmenter la vitesse de 0,8 à 20 KM/H ou de 0,5 MPH à 12,5 MPH affichés sur l'écran SPEED (Vitesse). Chaque pression augmente la vitesse de 0,1 KM/H ou de 0,1 MPH. Une pression maintenue de plus de 2 secondes permet d'augmenter la vitesse plus rapidement.
- Appuyez sur ce bouton pour choisir le type de programme : P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, U1, U2 ou U3.

#### 8- SPEED - (VITESSE -) :

- Ce bouton permet de réduire la vitesse de 0,8 à 20 KM/H ou de 0,5 MPH à 12,5 MPH affichés sur l'écran SPEED (Vitesse). Chaque pression réduit la vitesse de 0,1 KM/H ou de 0,1 MPH. Une pression maintenue de plus de 2 secondes permet de réduire la vitesse plus rapidement.
- Appuyez sur ce bouton pour choisir le type de programme : P1, U3, U2, U1, P8, P7, P6, P5, P4, P3 ou P2.

### C. TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À LA VITESSE :

6 touches d'accès rapide à la vitesse sont paramétrées sur 4, 6, 8, 10, 12 et 14 KM/H ou sur 2, 3, 4, 5, 6, 7 MPH. La vitesse peut passer par exemple de n'importe quelle vitesse à 8 KM/H en appuyant sur la touche d'accès rapide 8.

### D. TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À L'INCLINAISON :

6 touches d'accès rapide à l'inclinaison sont paramétrées sur 0, 2, 4, 6, 8 et 10 %. L'inclinaison peut passer par exemple de n'importe quel niveau à 4 % en appuyant sur la touche d'accès rapide 4.

### E. TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À LA VITESSE :

- + : Même fonction que le bouton Speed +.
- : Même fonction que le bouton Speed -.

### F. TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À L'INCLINAISON :

- + : Même fonction que le bouton Incline +.
- : Même fonction que le bouton Incline -.

## VOYANTS LUMINEUX, AFFICHAGES ET

### PLAGES DE FONCTIONNEMENT

Les valeurs par défaut sont PROGRAM = Manual (M), TIME = 00:00 (compteur), SPEED = 0,0, DISTANCE = 0,0 (compteur), KCAL = 0 (compteur), HEART RATE = 0 et ELEVATION = 0.

A. **2 VOYANTS LUMINEUX** : le voyant HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE) est allumé et l'écran HEART RATE/ELEVATION (RYTHME CARDIAQUE/ELEVATION) affiche le rythme cardiaque. Le voyant ELEVATION est allumé et l'écran HEART RATE/ELEVATION (RYTHME

CARDIAQUE/ELEVATION) affiche le taux d'inclinaison.

- B. AFFICHAGE DES PROGRAMMES :** affiche les informations des programmes activés et choisit lorsque vous appuyez sur la touche « SCAN/SELECT » (PARCOURIR/SELECTIONNER). Vous pouvez choisir les programmes P1 à P9 ainsi que les 3 modes de paramètres utilisateur.
- C. AFFICHAGE DU TEMPS (TIME) :** indique la durée de l'exercice avec compteur croissant ou décroissant. Lorsque le tapis de course n'est pas en fonctionnement et que la CLE DE SURETE est activée, la durée peut être choisie en appuyant sur ENTER (SAISIR), puis en réglant à l'aide de « + » et « - ». La plage de réglage par ordre croissant est de 00:00 à 99:59 et de 10:00 à 99:00 par ordre décroissant. Lorsque 00:00 est atteint, le moniteur émet 12 fois un bip, puis le tapis de course s'arrête.
- D. AFFICHAGE DE LA VITESSE (SPEED) :** indique la vitesse à laquelle le tapis de course fonctionne. La vitesse peut être réglée en appuyant sur les boutons « SPEED+ » et « SPEED- » pour atteindre une vitesse de 0,5 à 12 MPH ou de 0,8 à 20 KM/H.
- E. AFFICHAGE DE LA DISTANCE (DISTANCE) :** affiche la distance dans le sens croissant ou décroissant lorsque le tapis est en fonctionnement et que la CLE DE SURETE est activée. Vous pouvez faire votre choix en appuyant sur « ENTER » (SAISIR) ; puis régler en appuyant sur SPEED +/- ou ELEVATION +/- . La plage du compteur dans le sens croissant est de 0,00 à 999 KM/H/MPH et de 999 à 0,00 dans le sens décroissant. Lorsque le compte à rebours se fait dans le sens décroissant, le moniteur émet 12 fois un bip, puis le tapis de course s'arrête.
- F. AFFICHAGE DES CALORIES (KCAL) :** affiche les calories dans le sens croissant ou décroissant lorsque le tapis est en fonctionnement et que la CLE DE SURETE est activée. Vous pouvez faire votre choix en appuyant sur « ENTER » (SAISIR) ; puis régler en appuyant sur SPEED +/- ou ELEVATION +/- . La plage du compteur dans le sens croissant est de 0,00 à 999 KCAL et de 999 à 0,00 dans le sens décroissant. Lorsque le compte à rebours se fait dans le sens décroissant, le moniteur émet 12 fois un bip, puis le tapis de course s'arrête.
- G. AFFICHAGE DU RYTHME CARDIAQUE ET DE L'INCLINAISON (HEART RATE / ELEVATION) :** la valeur affichée par défaut est la fréquence du pouls. Le témoin HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE) est allumé. Lors du réglage, la valeur passe à celle de l'inclinaison en %, et le témoin ELEVATION est allumé.

## INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT

### (À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER

#### LE TAPIS DE COURSE)

##### A. CONSEILS DE SÉCURITÉ :

Mettez d'abord l'appareil sous tension et attachez la clé de verrouillage de sécurité au moniteur. Notez que la machine ne fonctionne pas et que le voyant lumineux est éteint lorsque la clé de verrouillage de sécurité est attachée. Attachez l'autre extrémité de cette dernière à l'utilisateur avant qu'il fasse de l'exercice, et ce, afin de s'assurer que la machine s'arrête dans l'éventualité où l'utilisateur courrait

accidentellement en dehors du tapis. Si tel est le cas, la clé de verrouillage de sécurité est désactivée sur le moniteur et le tapis s'arrête immédiatement pour éviter que l'utilisateur ne se blesse.

##### B. SÉLECTION DES PROGRAMMES :

12 programmes sont disponibles : 9 programmes de présélection et 3 programmes de réglages utilisateur. Vous pouvez choisir ces programmes en appuyant sur la touche « SCAN/SELECT » (PARCOURIR/SELECTIONNER).

##### C. GRAPHIQUE DU PROGRAMME :

Les graphiques de l'affichage PROGRAM (PROGRAMME) reflètent la modification du profil de la vitesse ainsi que de l'inclinaison lors de l'exercice. 20 colonnes au total apparaissent sur l'écran. Si la valeur TIME (DUREE) n'est pas paramétrée, chaque programme dure 20 minutes, c'est à dire 1 minute pour chaque colonne. Si la valeur TIME (DUREE) est paramétrée, les intervalles varient. Par exemple, si la durée est paramétrée sur 10 minutes dans le sens décroissant, chaque intervalle sera de 10 minutes, divisées en 20 intervalles (10/20 = 0,5), c'est à dire de 30 secondes.

##### D. FAIRE DE L'EXERCICE DANS UN BUT

###### SPÉCIFIQUE :

Dans tous les programmes, l'utilisateur peut changer les valeurs de la durée (TIME) avant de faire de l'exercice. Appuyez sur la touche « ENTER » (SAISIR) pour sélectionner ces valeurs, puis sur INCLINE + - et SPEED + - pour les modifier. Si les valeurs ne sont pas modifiées, elles sont sur 0. Les utilisateurs peuvent alors courir aussi longtemps qu'ils le souhaitent jusqu'à ce que la durée soit désactivée. Les utilisateurs peuvent également saisir la valeur de la durée qu'ils désirent pour le compte à rebours. Par exemple, si la durée est configurée sur 10 minutes, le tapis de course s'arrête au bout de 10 minutes.

##### E. RYTHME CARDIAQUE :

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

## GÉNÉRALITÉS SUR

### L'ENTRAÎNEMENT

#### A PROPOS DE SANTE

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

#### A PROPOS DU LOCAL

- T40 ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'appareil supporte des températures de +10°C à +35°C. L'hygrométrie ne doit jamais excéder 90 %.
- Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 100x200 cm derrière.
- Assurez-vous que la pièce où vous vous entraînez bénéficie d'une ventilation adéquate. Pour éviter les coups de froid, ne vous entraînez pas dans un endroit balayé par les courants d'air.

#### A PROPOS DE L'UTILISATION DE

##### L'EQUIPEMENT

- Assurez-vous que l'appareil est bien débranché avant d'entamer toute procédure d'assemblage ou de maintenance.
- Coupez toujours l'alimentation de votre appareil à la fin de votre séance d'entraînement.
- Les parents ou autres adultes responsables doivent penser que la curiosité naturelle des enfants, généralement joueurs, peut conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas prévu. Si des enfants sont autorisés à utiliser votre appareil sportif, ils doivent apprendre à le faire correctement et sous surveillance. Tenez compte de leur développement physique et intellectuel, ainsi que de leur personnalité.
- N'utilisez l'appareil qu'une seule personne à la fois.
- Gardez vos mains éloignées des pièces en mouvement.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors des séances d'exercice.
- Suivant le revêtement du sol, il peut être préférable d'installer l'appareil sur un tapis protecteur.
- Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.
- Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il fonctionne correctement sur tous les points. N'utilisez pas un appareil défectueux.

#### POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE

- Interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement et d'étirement.
- Ne montez jamais directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes.

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

#### POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

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

#### COMMENT VOUS MOTIVER POUR

##### PERSEVERER?

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

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

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

#### RYTHME CARDIAQUE

Le pouls peut être mesuré à l'aide d'un émetteur sans fils, l'unité des compteurs étant équipée d'un récepteur de pulsations.

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

**220 - AGE**

Notez bien que c'est là une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un group "à risque", consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls

pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

#### **DÉBUTANT : 50-60 % du pouls maximum**

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

#### **ENTRAÎNEMENT : 60-70 % du pouls maximum**

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

#### **ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80 % du pouls maximum**

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

## **FONCTIONNEMENT**

1. Mettez la clé de sécurité en position.
2. Poussez sur la touche POWER. L'écran s'allume. La fenêtre du programme affiche ENTER WEIGHT. Poussez sur les touches +/- pour entrer votre poids.
3. Poussez sur ENTER pour confirmer la valeur. La fenêtre du programme affiche SELECT PROGRAM OR PRESS START.
4. Poussez sur SELECT et sélectionnez le programme (1-9) ou l'utilisateur (1-3) à l'aide des touches SPEED +/- ou INCLINE +/-.

#### **PROGRAMMES 1 - 9**

1. Au programme 1, la fenêtre du programme affiche MANUAL SPEED & ELEVATION. Au programme 2 à 6, elle affiche le profil. Au programme 7, elle affiche HRC ELEVATION, au programme 8 HRC SPEED, et au programme 9 HRC COMBINATION.  
HRC ELEVATION = le maintien du pouls à un valeur constante es basé sur la variation de l'angle d'inclinaison du tapis.  
HRC SPEED = le maintien du pouls à un valeur constante es basé sur la variation de vitesse du tapis.  
HRC COMBINATION = le maintien du pouls à un valeur constante es basé sur la variation de l'angle d'inclinaison du tapis et de vitesse du tapis, équilibré et simultané.  
Poussez sur ENTER pour confirmer le programme souhaité.
2. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT TIME. La fenêtre du temps s'allume.

Réglez la durée d'exercice souhaitée à l'aide des touches +/- . Poussez sur ENTER pour confirmer.

3. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE. La fenêtre de la distance s'allume. Réglez la distance souhaitée à l'aide des touches +/- . Poussez sur ENTER pour confirmer.
4. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT CALORIES. La fenêtre des calories s'allume. Réglez la consommation de calories souhaitée à l'aide des touches +/- . Poussez sur ENTER pour confirmer.
5. Aux programmes 1 à 6, poussez sur START pour commencer l'exercice. Vous pouvez régler la vitesse à l'aide des touches SPEED + / - et l'inclinaison à l'aide des touches INCLINE + / - . Dans les programmes, vous pouvez modifier le niveau de résistant de la partie que profil que vous êtes en train d'effectuer en utilisant les touches + / - .
6. Aux programmes 7 à 9, elle affiche d'abord ENTER AGE. Poussez sur les touches +/- pour entrer votre âge. Poussez sur ENTER pour confirmer votre âge. La fenêtre du programme affiche ENTER TARGET HEART RATE. Poussez sur les touches +/- pour entrer le rythme cardiaque recherché, puis sur ENTER pour confirmer votre choix. La fenêtre du programme affiche ENTER MAXIMUM SPEED. Poussez sur les touches +/- pour entrer la vitesse maximum du tapis pour les exercices contrôlés par fréquence cardiaque, puis sur ENTER pour confirmer votre choix. Vous pouvez maintenant entrer la durée, la distance et la consommation de calories souhaitées. Poussez sur START pour commencer l'exercice. Les exercices à fréquence cardiaque constant permettent de s'entraîner à un niveau choisi de vitesse de la fréquence cardiaque. Les profils contrôlés par la fréquence cardiaque requièrent toujours la mesure du rythme cardiaque.

#### **PROGRAMMES USER 1 - 3**

1. Sélectionnez le programme à l'aide des touches SPEED +/- ou INCLINE +/- . La fenêtre du programme affiche le profil.
2. Poussez sur ENTER pour confirmer l'utilisateur. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT TIME. Poussez sur les touches +/- pour régler la durée d'exercice souhaitée. La fenêtre du temps s'allume. Poussez sur les touches +/- pour régler la durée d'exercice souhaitée. Poussez sur ENTER pour confirmer.
3. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE. La fenêtre de la distance s'allume. Poussez sur les touches +/- pour régler la distance souhaitée. Poussez sur ENTER pour confirmer.
4. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT CALORIES. La fenêtre des calories s'allume. Poussez sur les touches +/- pour régler la consommation de calories souhaitée. Poussez sur ENTER pour confirmer.
5. Poussez sur START pour commencer l'exercice.

#### **RÉGLAGE DES PROFILS:**

1. Dans la fenêtre du programme, la première colonne de diodes s'allume. Poussez sur les

touches SPEED +/- pour régler la vitesse souhaitée et sur les touches INCLINE +/- pour régler l'inclinaison souhaitée.

2. Poussez sur ENTER pour confirmer le profil de la première colonne.
3. Continuez pour tous les profils, colonne par colonne.

### MODE TECHNIQUE

1. Lorsque le bouton d'alimentation est sur ON (MARCHE), maintenez d'abord le bouton SELECT (SELECTIONNER), puis appuyez simultanément sur ENTER (SAISIR) pour entrer dans le Mode technique.
2. La fenêtre de la vitesse affiche la version du logiciel, la fenêtre de la durée indique l'année, tandis que la fenêtre de la distance affiche la date.
3. Si vous appuyez sur le bouton ENTER (SAISIR), LDU et ISP Version s'affiche dans la fenêtre. Il s'agit de la version du logiciel.
4. Appuyez sur le bouton ENTER (SAISIR) et vous pouvez passer de KM à MILE. Appuyez sur SPEED + - ou ELEVATION +- pour sélectionner KM ou MILE.
5. Appuyez sur le bouton ENTER (SAISIR) et la distance totale s'affiche.
6. Appuyez sur le bouton ENTER (SAISIR) et la durée totale s'affiche.
7. Appuyez sur le bouton ENTER (SAISIR) pour revenir à la position ON (MARCHE).

**REMARQUE :** appuyez sur le bouton SELECT (SELECTIONNER) pendant 5 secondes et la vitesse s'efface.

## ENTRETIEN

Le matériel peut être utilisé en toute sécurité lorsqu'il est entretenu et vérifié régulièrement.

### GRAISSAGE DE LA PLAQUE DE BASE

En conditions d'utilisation normale (maximum 1 heure par jour) prévoir une lubrification d'entretien environ toutes les 300 heures d'utilisation. Il est possible de suivre aisément la durée totale d'utilisation de l'équipement grâce à la valeur totale d'utilisation du compteur. Vérifiez toujours que la lubrification est suffisante lorsqu'il vous semble que le tapis avance par à-coups. Lorsque le tapis est arrêté, passez de temps en temps la main sur la plaque de base ; si les doigts restent secs et que la plaque de base ne semble pas glissante, procédez à la lubrification de maintenance de la manière suivante :

1. Fixer le tuyau de lubrification à l'extrémité de la bouteille.
2. Redresser l'extrémité du tapis arrêté.
3. Faire passer le tuyau de lubrification entre le tapis et la plaque de base à une distance d'environ 20 cm de la partie avant de l'appareil.
4. Répandre le produit lubrifiant sur toute la longueur de la plaque de base, le plus possible au centre de la piste. Le contenu de la bouteille de T-Lube suffit à deux lubrifications de maintenance.
5. Le tapis est prêt pour usage à l'instant.

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

**IMPORTANT !** Le tapis de course devrait être utilisé au moins cinq minutes après sa lubrification avant que le châssis ne soit plié en position de rangement. Ceci pour éviter que le lubrifiant ne se répande en dehors de la piste.

### NETTOYAGE DE L'APPAREIL

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant. Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Pour nettoyer le dessous de l'appareil, mettez-le en position de rangement.

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

### REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

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

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

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

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de tour dans le sens inverse. Tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois. Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.
3. Vérifiez que le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment. Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

## REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

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

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

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

## DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

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

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

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi.

## CODER D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran.

**E1 :** Mauvais fonctionnement du capteur de vitesse. Retirez le fil électrique, attendez une minute et remettez en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prenez contact avec le vendeur de l'appareil.

**E6, E7 :** Mauvais fonctionnement du moteur de levage. Retirez le fil électrique, attendez une minute et remettez en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prenez contact avec le vendeur de l'appareil.

## DISPOSITIF DE PROTECTION À

### MAXIMUM DE COURANT (DISJONCTEUR)

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

## TRANSPORT ET RANGEMENT

### DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

Une fois le montage terminé, vous pouvez déplier le tapis de course verticalement pour l'entreposer. Relevez le plateau jusqu'à ce qu'il se verrouille en position de stockage.

Assurez-vous d'entendre le son du verrouillage du plateau afin d'avoir la garantie que ce dernier est en place et ne tombera pas.

**ATTENTION :** Vérifiez que l'inclinaison du tapis de course est sur 0 avant de déplier le plateau. Si ce n'est pas le cas, le mécanisme peut être endommagé.

### POUR BAISSER LE TAPIS DE COURSE

Appuyez d'abord sur la pédale, puis poussez le cadre vers la console. Laissez le plateau s'abaisser vers le sol (Figure 6).

**REMARQUE :** Cet appareil dispose d'une fonctionnalité de déploiement sécurisé intégrée afin de vous aider à baisser le plateau doucement. Assurez-vous que des enfants ou des objets ne se trouvent pas à proximité de l'appareil lorsque vous le baissez.

**EMARQUE :** manipulez l'appareil avec précaution même s'il est conçu avec un cylindre un gaz qui enlève la majorité du poids du plateau.

Avant de déplacer le T40, vérifiez que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale et du tapis de course. Pliez le tapis jusqu'à ce qu'il soit verrouillé et poussez le matériel grâce à ses roues conçues pour le transport. Baissez le tapis de course sur le sol avec précaution.

Nous vous recommandons d'utiliser une base de protection lors du transport du matériel.

Figure 5

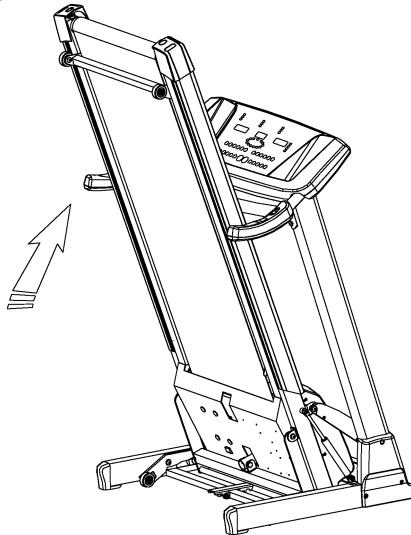
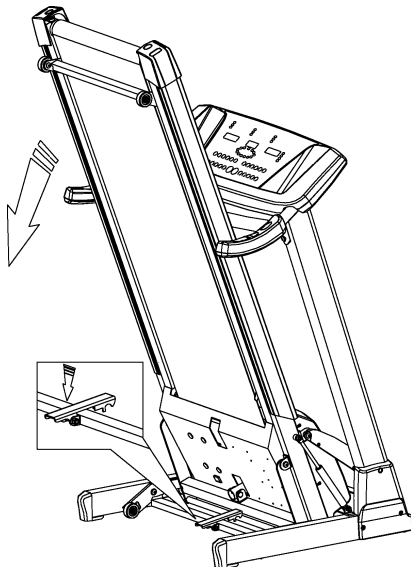


Figure 6



## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur .....	190 cm (82 cm)
Hauteur .....	144 cm (186 cm)
Largeur .....	86 cm
Poids .....	99 kg
Surface de course .....	51 cm x 141 cm
Vitesse .....	0,8-20 km/h
Angle d'inclinaison .....	0-12 %
Moteur .....	3,0 ch

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/CEE). Les produits portent en conséquence le label CE.

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

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

**Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre partenaire d'entraînement Tunturi!**

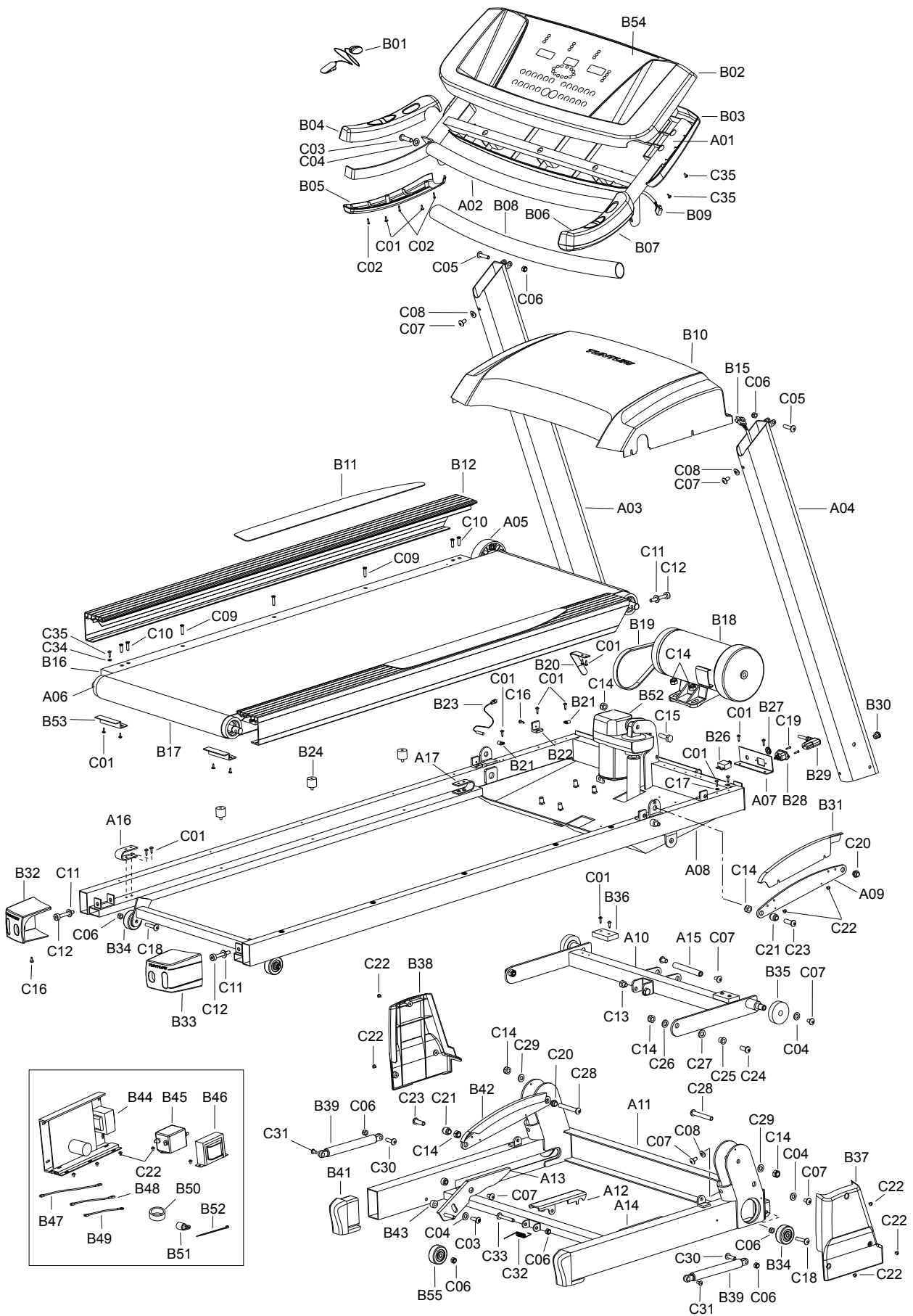


## PROFILES

Step	Program 2		Program 3		Program 4		Program 5	Program 6
	HILL WALK		HILL JOG		HILL RUN		INTERVAL	ROLLING HILLS
	speed	angle	speed	angle	speed	angle	speed	angle
1	4.9	0	5.8	1	8	0	6.9	1
2	5.4	1	5.8	2	10	1	8	1
3	5.8	2	5.8	3	12	3	9	2
4	5.8	3	8.0	0	12.5	0	8.5	3
5	4.9	2	8.0	0	13	0	10	2
6	4.9	3	8.0	3	13	3	8.9	3
7	5.8	1	8.0	1	12	5	11	1
8	5.4	3	6.8	0	12.5	3	9.5	2
9	4.9	5	6.8	4	13	0	11	3
10	5.4	3	6.8	5	13	0	9.5	5
11	5.8	2	6.8	1	10.9	4	11	3
12	5.4	3	8.0	0	10.5	5	9.5	4
13	4.9	5	8.0	3	11	4	11.5	2
14	4.9	5	8.0	3	12	0	9.5	1
15	5.4	4	8.0	2	10.9	0	12	3
16	5.4	2	8.0	3	12	3	9.5	5
17	4.9	2	6.8	0	10.9	0	8.9	2
18	4.9	4	6.8	4	12	3	8	3
19	4.5	3	5.8	1	12	2	7.5	1
20	4.5	1	5.8	1	10	0	6	1

**T40**

A01	103 4093	Console base	1	B39	163 4011	Gas spring	2
A02	203 4083	Horizontal bar (incl. B08)	1	B41	533 4132	Front support end cap	2
A03	203 4085	Handlebar, LH	1	B42	173 4128	Incline bracket cover, LH	1
A04	203 4086	Handlebar, RH	1	B43	653 4064	Plastic washer	2
A05	523 4066	Front roller	1	B44	403 4183	Power board, 230V	1
A06	523 4067	Rear roller	1	-	403 4184	Power board, 110V	1
A07	503 4096	Switch bracket	1	B45	403 4174	Filter, EUR	1
A08	103 4094	Frame	1	B46	403 4175	Transformer, EUR	1
A09	503 4097	Incline bracket	2	B47	403 4176	Wire set (incl. B47,B48, B49)	1
A10	103 4095	Incline structure frame	1	B50	403 4181	Ferrite	2
A11	103 4096	Front support frame	1	B51	503 4095	Wire holder	2
A12	373 4015	Locking lever	1	B52	502 802 74	Plastic fixer	5
A13	533 4148	Wheel bracket LH	1	B53	433 4047	Z-plate	2
A14	533 4149	Wheel bracket RH	1	B54	423 4157	Membrane	1
A15	343 4022	Incline structure frame axle	1	B55	533 4127	Wheel 50mm	2
A16	643 4011	Leaf spring, rear	2	C01	4,2x12 DIN 7981	Screw	34
A17	643 4012	Leaf spring, front	2	C02	3x20 DIN 7981	Screw	6
B01	403 4182	Safety key	1	C03	M8x25 DIN 912	Hexagon socket cap screw	4
B02	233 4056	User interface, (incl. B54, B03)	1	*C04	M8 DIN 125	Washer (* 2 pcs)	8
B03	173 4140	Lower cover	1	C05	M8x35 ISO 7380	Screw	2
B04	173 4129	Handlebar cover, LH (incl. B05)	1	C06	M8 DIN 985	Locking nut	11
B06	173 4131	Handlebar cover, RH (incl. B07)	1	*C07	M8x20 ISO 7380	Hexagon screw (*6 pcs)	10
B08	213 4026	Handle grip	1	*C08	653 4066	Washer	4
B09	403 4170	Wire set (incl. B15)	1	C09	M6x25 DIN 7991	Countersunk head screw	6
B10	173 4141	Motor cover	1	C10	M10x25 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	8
B11	433 4046	Anti-slip mat,pair	1	C11	M8 DIN 125	Washer	4
B12	433 4073	Side landing, pair	1	C12	M8x55 DIN 912	Hexagon socket cap screw	3
B16	433 4068	Running deck	1	C13	M10x12 ISO 4032	Screw	2
B17	443 4058	Running belt	1	C14	M10 DIN 985	Nylock nut	11
B18	813 4039	Motor, 230V	1	C15	M10x40 DIN 931	Screw	1
-	813 4040	Motor, 110V	1	C16	4,2x12 DIN 968	Screw	8
B19	443 4056	Drive belt	1	C17	M4 DIN 6798J	Star washer	5
B20	693 4008	Belt guide	2	C18	M8x40 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	4
B21	503 4094	Wire holder	2	C19	2,9x10 DIN 7982	Screw	2
B22	503 4091	Motor cover bracket	4	C20	523 4064	Fixing tube	2
B23	403 4169	Speed sensor	1	C21	523 4065	Fixing tube	2
B24	533 4133	Rubber bumper	6	*C22	M4x6 DIN 7500 C	Screw (*6 pcs)	18
B25	813 4038	Lift motor	1	C23	M10x32 ISO 7380	Screw	2
B26	403 4185	Overcurrent protector (incl B27)	1	C24	M10x25 ISO 7380	Screw	2
B28	403 4186	Power socket	1	C25	523 4064	Fixing tube	2
B29	403 4134 EU	Power cable	1	C26	M10 DIN 125	Washer	2
-	403 4134 USA	Power cable	1	C27	653 4068	Washer	2
-	403 4134 GB	Power cable	1	C28	M10x70 DIN 912	Screw	2
-	403 4134 ISR	Power cable	1	C29	M10 DIN 6798A	Washer	2
-	403 4134 SUI	Power cable	1	C30	M8x28 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
-	403 4168 AUS	Power cable	1	C31	M6x12 ISO 7380	Screw	2
B30	533 4140	Through-leading rubber	1	C32	643 4010	Spring	1
B31	173 4127	Incline bracket cover, RH	1	C33	M8x55 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	1
B32	533 4130	Rear end cap, LH	1	C34	M5 DIN 125	Washer	2
B33	533 4131	Rear end cap, RH	1	C35	4,2x16 DIN 7981	Screw	12
B34	533 4128	Wheel 40mm	4	-	423 4158	Label set	1
B35	533 4129	Wheel 60mm	2	-	453 203	HR belt	1
B36	683 4017	Bumper	2	*	553 4028	Assembly kit (incl *)	1
B37	173 4124	Side cover RH	1	*	556 032 00	Allen key, 6mm	1
B38	173 4125	Side cover LH	1	*	553 101 88	Screw wrench	1
				-	583 4037	Owner's manual	1





**TUNTURI**<sup>®</sup>  
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](http://www.tunturi.com)