

**T80/F**  
**T85/F**

<b>OWNER'S MANUAL</b>	<b>P. 2 - 15</b>
<b>BETRIEBSANLEITUNG</b>	<b>S. 16 - 30</b>
<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>P. 31 - 45</b>
<b>MANUALE D'USO</b>	<b>P. 46 - 59</b>
<b>MANUAL DEL USUARIO</b>	<b>P. 60 - 73</b>
<b>HANDLEIDING</b>	<b>P. 74 - 87</b>
<b>BRUKSANVISNING</b>	<b>S. 88 - 100</b>
<b>KÄYTTÖOHJE</b>	<b>S.100- 113</b>



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

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

**TUNTURI**<sup>®</sup>  
THE MOTOR – *it's you.*

## CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	2
ASSEMBLY .....	3
T80F / T85F.....	3
HANDRAILS.....	3
HANDLEBAR AND METER.....	3
RUNNING BASE.....	4
T80 / T85.....	5
HANDRAILS.....	5
HANDLEBAR AND METER.....	5
SAFETY KEY .....	5
POWER CORD AND GROUNDING INSTRUCTIONS.....	5
BASICS ON EXERCISING.....	5
ABOUT YOUR HEALTH.....	6
ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT .....	6
ABOUT USING THE EQUIPMENT .....	6
BEGINNING AN EXERCISE SESSION .....	6
FINISHING AN EXERCISE SESSION .....	6
HOW TO MOTIVATE YOURSELF TO CONTINUE ...	6
HEART RATE .....	6
METER.....	7
FUNCTION KEYS .....	7
DISPLAYS .....	7
GRAPHIC / TEXT DISPLAY .....	8
ENTERING USER DETAILS .....	8
CHOOSING AN EXERCISE.....	8
MANUAL EXERCISE .....	8
QUICK START.....	8
STARTING WITH THE USER DETAILS SETUP.....	8
HEART RATE CONTROLLED .....	9
EXERCISE .....	9
EXERCISE PROFILES .....	9
PROFILES.....	10
POSITION SPEED CONTROL (PSC).....	11
PSC SETTINGS.....	11
TRAINING WITH PSC.....	11
MEMORY FUNCTION.....	11
SAVING YOUR OWN PROFILE.....	11
USING YOUR OWN PROFILE.....	12
RACE FUNCTION.....	12
FITNESS TEST .....	12
2 KM WALKING TEST.....	12
COOPER TEST.....	12
MAINTENANCE .....	13
CLEANING AND LUBRICATING THE TREADMILL.	13
ALIGNING THE RUNNING BELT .....	14
ADJUSTING THE BELT TENSION .....	14
MALFUNCTIONS .....	14
ERROR CODES.....	14
MOVING AND STORAGE .....	14
TECHNICAL DATA .....	15

## 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.
- T80 / T85 must not be used outdoors. T80 / T85 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 150 kg (330 lbs).
- T80 / T85 is designed for household and Light Commercial use. The Tunturi warranty applies only for faults in household use (24 months) and Light Commercial use (12 months). Light Commercial warranty applies to the product when used in an institutional or corporate environment where the operational time does not exceed an average of 5 hours use per day.

**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

Before assembling the device, insure all parts are present:

Package 1/2

1. Running base

Package 2/2

2. Lower frame (T80F / T85F)

3. Handrails
4. Handlebar/meter unit
5. Power cord
6. Assembly kit (contents are marked with an \* in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

#### NOTE BEFORE ASSEMBLY!

When opening the running base box, spread out the top flaps to the sides. Assemble the equipment on top of the packaging to avoid any damage to the floor.

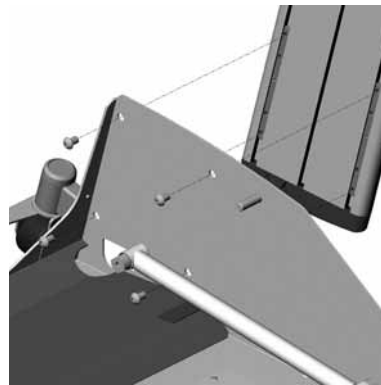
Begin the assembly with package 2/2.

T80F / T85F: Do not remove the styrofoam pieces from under the running base!

The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. In case of problems contact your Tunturi dealer. The package includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Two people are needed for the installation. Assemble the equipment as follows:

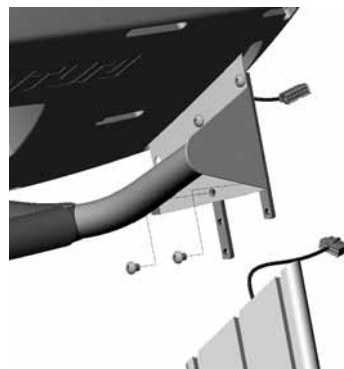
### T80F / T85F

#### HANDRAILS



Fasten each handrail to the lower frame with four bolts (A). Ensure that the base of the plastic cap at the lower end of the handrails is lined up with the hole in the lower frame. Be careful not to damage the wire coming out of the left handrail. **NOTE!** Do not tighten these bolts until the handlebar and meter have been secured.

#### HANDLEBAR AND METER



Connect the wire coming out of the left handlebar with the connector in the meter and push the connected wire

inside the handlebar. **NOTE!** Do not remove the screws on the sliders. Place the handlebar/meter unit on the handrails so that the sliders located at the sides of the handrails fit the handrail grooves. Attach 2 screws (B) to both sliders. Fasten all screws of the sliders. Fasten the handrail bolts. Remove the protective film from the display.

## RUNNING BASE

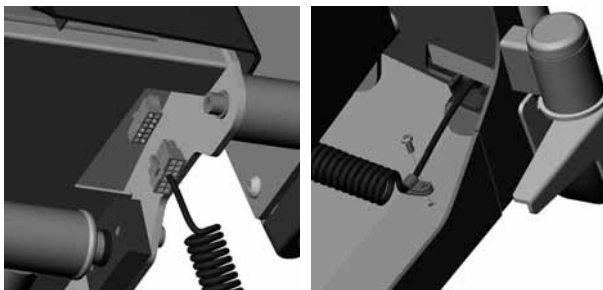


Secure the attached lower frame and handlebar to the running base according to the following instructions:

1. Remove the styrox foam piece from under the front end of the running base.
2. Push the attached lower frame and handlebar under the front end of the running base so that the front support of the lower frame and the holes in the running base are lined up. **NOTE!** Be careful not to damage the wire.



3. Secure the front support to the running base with screws (C) and washers (D).



4. Connect the wire coming out of the left handrail with the connector in the running base. Secure the coiled cable to the lower frame with the coupler and the screw so that the coiled part of the cable remains visible between the coupler and the connector.



5. Lift the running base up and lock it into the storage position. Cut the gas spring ribbons, push the running base forward to take weight off the base and secure both gas springs to the lower frame with the nylock nuts (E). **NOTE!** Do not secure the nuts too tight so that the gas spring coupler can move freely!
6. Move the running base (see Moving and Storage). Lower the running base onto the floor and make sure that the running base is steady. If the treadmill feels unstable, use the adjustable feet at the back of the treadmill under the running base to stabilize the treadmill: undo the fastening nuts on the adjustable feet and adjust the height of the feet. Secure the fastening nuts.

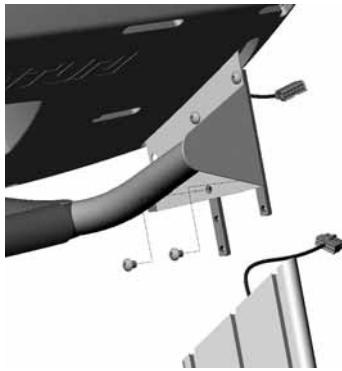
## T80 / T85

### HANDRAILS



Secure the handrails to the running base with four short hex screws (A) and washers (B) and two long hex screws (C) and washers (D). Be careful not to damage the wire coming out of the left handrail. **NOTE!** Do not tighten these bolts until the handlebar and meter have been secured.

## HANDLEBAR AND METER



Connect the wire coming out of the left handlebar with the connector in the meter and push the connected wire inside the handlebar. **NOTE!** Do not remove the screws on the sliders. Place the handlebar/meter unit on the handrails so that the sliders located at the sides of the handlebars fit the handrail grooves. Attach 2 screws (E) to both slide parts. Fasten all screws of the sliders. Fasten the handrail bolts. Remove the protective film from the display.

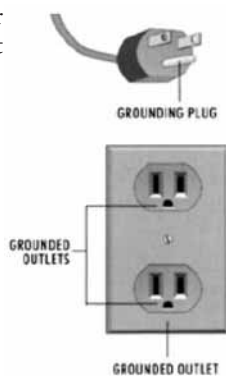
Move the equipment by wheeling it on the transportation wheels (see Moving and Storage).

### SAFETY KEY

The treadmill cannot be used if the key is not properly installed on the meter; if the key is removed from its place, the treadmill will immediately stop. Insert the safety key into the key holder at the left side of the meter. Ensure that the clip of the safety 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 key disconnects from the user interface. 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!

### 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. Turn on the power using the switch next to the socket on the treadmill. This treadmill must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounded conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes



and ordinances. Do not use extension cables when connecting the equipment to the power source.

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

### BASICS ON EXERCISING

Before training on a motor-driven treadmill, you should familiarise yourself with its functions and operation.

Working out with this equipment 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.

Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but your heart rate should stay at a comfortable level. This will allow for a longer training session. Three 30 to 60 minute sessions a week is recommended, depending on your goals, fitness level and schedule.

If you prefer a walking exercise, you can increase the versatility and effort level of your workout by adjusting the elevation. For a more versatile walking exercise, you can also use light dumbbells to work your arm muscles. Remember to pay attention to safety concerns, such as maintaining your balance.

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).

### ABOUT YOUR HEALTH

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

### ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

- Make sure the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- Place the treadmill on a firm, level surface. Allow 200x100 cm of clearance behind the treadmill and 100 cm on either side and in front of the treadmill.
- We recommend that the equipment is placed on a protective base.

### ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Keep hands clear of any moving parts. Never place

hands, feet or any other objects under the treadmill.

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

#### **BEGINNING AN EXERCISE SESSION**

- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.
- Stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Do not stand on the running belt.
- Begin each workout at a low speed, and gradually increase your speed and/or treadmill elevation to a comfortable level according to your condition.
- 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!
- To avoid numbness and pain in the neck, shoulder and back area, maintain an upright posture. Try to run in the middle of the track, within comfortable reach of the meter.
- If you encounter any operational faults during exercise, grip the handlebar for support and stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Turn the power switch off and see the instructions under Malfunctions.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

#### **FINISHING AN EXERCISE SESSION**

- Finish each workout by gradually reducing the speed. Don't forget to stretch at the end of the workout.
- Never leave the safety 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**

The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses from the heart to the meter by means of an electromagnetic field. If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while pedalling, but not so tight that normal breathing is prevented. 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 transmitter automatically transmits the heart rate reading to the meter up to a distance of about 1 m.

If the electrode surfaces are not moist, the heart-rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric heart rate 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.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement. Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

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

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

These are average values and 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.

## METER

### FUNCTION KEYS

#### START

Starts the selected training and activates the running belt.

#### SPEED CONTROL KEYS (Rabbit / Turtle)

Rabbit key increases the belt speed in 0,1 km/h / mph increments, the turtle key decreases it in 0,1 km/h / mph increments. Pressing these keys longer makes the speed change faster. Track speed ranges from 0,5-20 km/h / 0,3-12,5 mph (T80) / 0,5-22 km/h / 0,3-14 mph (T85).

#### ELEVATION CONTROL KEYS

Click the elevation up key to increase elevation in 0,5 % increments, and the elevation down key to decrease it in 0,5 % increments. Pressing these keys longer makes the speed change faster. Track elevation ranges from 0 % (horizontal) to 10 %.

#### ARROW KEYS

In user settings, you can adjust the values with the arrow keys. In HRC mode, you can set and scale the target HR with the arrow keys. In exercise profiles, you can set and scale the effort level with the arrow keys. Pressing the "arrow up" key will increase the effort at 5 % steps, and pressing the "arrow down" key will decrease the effort at 5 % steps.

#### STOP / PAUSE / RESET

Press STOP once and the treadmill stops and moves into its waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes. Press STOP twice to end your exercise. Keep the STOP key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.

#### SELECT

Before you press the START key, SELECT key selects the training modes.

#### ENTER

Confirm your selections (training mode or program, user set-ups)

### MEMORY

You can use the MEM key to save your completed exercise in the meter's memory. To save your data, you need to choose a user code. A total of 5 workouts can be saved under each user code.

### PSC

Position Speed Control (PSC) allows you to adjust the track speed without touching the meter by changing your position on the track during exercise. The PSC function requires the use of a heart rate monitor. PSC can be used in manual exercises, HRC exercises with elevation adjustment, the Rolling Hills profile, as well as both fitness tests.

### SET

Press the SET key to choose a user code, enter user details, select display values, and to display the total training distance in kilometres and the total training time in hours.

### T-WARE PROGRAM

This equipment is compatible with the T-Ware fitness testing and monitoring PC program. You will find information about the T-Ware program on the Tunturi website [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com). The required cable is a crosswired zeromodem cable with D9F connectors at both ends.

### DISPLAYS

#### HEART RATE

45-220 bpm. The heart rate light always blinks when the meter is receiving a heart rate signal.

#### KCAL (estimated energy consumption)

0-9999 kcal, 1 kcal increment

#### ELEVATION

0-10 %, 0,5 % increment

#### TIME

Exercise duration at 1 second intervals 00:00-59:59, and at 1 minute intervals thereafter 1:00-99:59

#### DISTANCE

0.00-99.99 km, 0,01 km increment

#### SPEED

Running deck speed (0,5-20 km/h / 0,3-12,5 mph (T80) / 0,5-22 km/h / 0,3-14 mph (T85)), 0,1 km / mph increment. A signal light indicates the selected measurement unit (km/h, mph, pace = minutes/kilometre).

### GRAPHIC / TEXT DISPLAY

T80 features a combined text and profile display that provides instructions in English when you switch to an exercise and during the exercise itself. T85 is equipped with a separate graphic display for detailed information on your workout profile, while the text field provides instructions both when you switch to an exercise and during the exercise itself.

## ENTERING USER DETAILS

We recommend that you choose a user code and save your personal details: these details are needed e.g. for a more accurate estimation of your energy consumption. At the same time, you can set the units to be displayed and check the total training values. Choosing a user code will also allow you to save your exercise data.

1. Press SET. Use the arrow keys to select a user code (1-4). Press ENTER to confirm your selection. **NOTE!** The NO USER option displays device settings, showing e.g. the total training time and distance.
2. Set the measurement units (Metric = metric system, Imperial = avoidrupois). Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. You will then move to the next setting.
3. Set the user weight. Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. This information is needed for estimating energy consumption. You will then move to the next setting.
4. Set gender (male, female). Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. This information is needed for estimating energy consumption. You will then move to the next setting.
5. Set the age of the user. Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. This information is needed for estimating energy consumption. You will then move to the next setting.
6. Set the audio signal (ON = signals on, OFF = signals off). Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. You will then move to the next setting. **NOTE!** In profile workouts, the meter gives an audio signal in advance of any changes in profile.
7. Set the units to be displayed (km/h, min/km, mph, min/mile). Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. You will then move to the next setting.
8. Set the maximum speed for PSC and HRC workouts with the arrow keys: since PSC and HRC adjust the speed level according to your heart rate, a maximum speed limit is needed to keep the speed at a suitable level. The default is 12 km/h. Use the arrow keys to change the setting, and press ENTER to confirm your selection. You will then move to the next setting.
9. The TOTAL TIME display shows a user specific total training time on the treadmill. Press ENTER to move to the next display.
10. The TOTAL DISTANCE display shows a user specific total training distance on the treadmill. Press ENTER to return to user settings or press START to exit user settings.

Once you have set the user details, you can start exercising by selecting your own user code. The selected

user code will remain in the meter's memory until it is replaced with a new one, the safety key is removed from its place, or the power cord is unplugged.

## CHOOSING AN EXERCISE

Press SELECT until the signal light indicates the desired exercise. You can choose between:

1. Manual exercise in which you adjust both speed and elevation yourself during the exercise.
2. Heart rate controlled HRC exercise in which the treadmill adjusts the speed / elevation automatically, so that your heart rate stays at the level set. You always need to wear a heart rate belt while doing HRC exercises.
3. Preset exercise profile in which speed/elevation or heart rate level vary according to the preset program.
4. Fitness test feature with two test options: a 2-kilometre walking test and a 12-minute Cooper run test.

## MANUAL EXERCISE

### QUICK START

1. Manual exercise is the treadmill default setting. You can start the exercise directly by pressing the START key. The belt starts moving at 1,5 km/h / 1,0 mph. Use the Rabbit/Turtle keys to adjust the speed and the elevation control keys to adjust the elevation.

### STARTING WITH THE USER DETAILS SETUP

2. If you want to use user details or save your workout, set your user details or select your user code (1-4). Press ENTER to confirm your selection.
3. Press SELECT until the signal light shows next to the Manual text. Press ENTER to confirm your selection.
4. Press START. The belt starts moving at 1,5 km/h / 1,0 mph. Use the Rabbit/Turtle keys or the PSC function to adjust the speed and the elevation control keys to adjust the elevation.
5. The profile display collects the exercise speed details at one minute intervals. After 20 minutes, the display will shift to the left to show the speed details from the last 20 minutes. Pressing SELECT during the exercise will display speed, elevation and heart rate profiles for the exercise.
6. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes. You can use the waiting state to save your workout in the meter's memory (see Memory Function). Press STOP twice to end your exercise. Keep the STOP key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.

## HEART RATE CONTROLLED

### EXERCISE

Heart rate controlled exercises enable training at a selected heart rate level. Heart rate controlled exercises always require the use of a heart rate belt. If heart rate measurement is not working correctly, the error message CHECK TRANSMITTER will be displayed. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.

1. If you want to use user details or save your workout, set your user details or select your user code (1-4). Press ENTER to confirm your selection.
2. Press SELECT until the signal light shows the HRC text. Press ENTER to confirm your selection.
3. Select the HRC mode with the arrow keys:
  - a) Speed = heart rate control is based on changing belt speed. If you wish, you can change the inclination angle of the belt during training.
  - b) Elevation = heart rate control is based on changing treadmill inclination. In this mode you have to adjust the speed by yourself using either PSC or the Turtle and Rabbit keys.
  - c) Combination = automatic equal adjustment of both the inclination angle and the speed of the belt.
4. Press ENTER to confirm your selection.
5. Set the desired heart rate (80-180) with the arrow keys. Press ENTER to confirm your selection.
6. Press START to start constant heart-rate exercise.
7. You can adjust the heart rate level with the arrow keys during the exercise.
8. The profile display collects the exercise speed details at one minute intervals. After 20 minutes, the display will shift to the left to show the speed details from the last 20 minutes. Pressing SELECT during the exercise will display speed, elevation and heart rate profiles for the exercise.
9. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting start for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes. You can use the waiting state to save your workout in the meter's memory (see Memory Function). Press STOP twice to end your exercise. Keep the STOP key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.

### EXERCISE PROFILES

Tunturi has developed different preset exercise profiles in order to ensure versatile, pleasant and goal-oriented training. The shape of the different profiles is shown on the key panel of the meter, and the meter also provides more detailed information about the selected profile

during the exercise. The meter gives an audio signal in advance of changes in a profile. The profile display shows the shape of the profile and the details of the next profile bar. If you want to use user details or save your workout, set your user details or select your user code (1-4). Press ENTER to confirm your selection.

**A.** Combination profiles 1-3 are exercise profiles with different effort levels and preset speed and elevation. You can programme the speed to a desired level and set the duration of the exercise to be displayed either in time or distance. These profiles do not require the use of a heart rate belt, but that provides interesting additional information about your performance.

1. Press SELECT until the signal light shows the profile (1-3) you want. Press ENTER to confirm your selection.
2. Set profile distance/time. Press SELECT to move to profile duration (time / distance) setting. The previous duration set is shown on the display. Use the SELECT key to alternate between different setting values. You can change the value using the arrow keys (limit 10 minutes (0:10) – 3 hours (3:00), adjusting at 5 minute steps / 3 km – 42 km, adjusting at 1 km steps). Press ENTER to confirm your selection.
3. Press START. The exercise begins and the belt starts moving.
4. You can scale the profile speed level up and down at 5 % steps using the arrow keys. Pressing SELECT during the exercise will display speed and elevation profiles for the exercise.
5. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting start for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes. Press STOP twice to end your exercise. Keep the STOP key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.
6. Once the profile has been completed, the treadmill will automatically stop. You can save your workout in the meter's memory (see Memory Function).

**B.** Rolling Hills is an interval exercise in which you can determine track speed yourself and set the distance to be run or the duration of the exercise. Rolling Hills allows you to regulate your speed using the PSC function. Unless you use PSC, this profile does not require the use of a heart rate belt. However, a heart rate belt will provide you with interesting additional information about your performance.

1. Press SELECT until the signal light shows the profile
4. Press ENTER to confirm your selection.
2. Press SELECT to move to profile duration (time / distance) setting. The previous duration set is shown on the display. Use the SELECT key to alternate between different setting values. You can change the value using the arrow keys (limit 10 minutes (0:10) – 3 hours (3:00), adjusting at 5 minute steps / 3 km – 42 km, adjusting at 1 km steps). Press ENTER to confirm your selection.

3. Press **START**. The exercise begins and the belt starts moving.
4. Use the speed control keys or **PSC** to adjust the speed. Pressing **SELECT** during the exercise will display speed and elevation profiles for the exercise.
5. Press **STOP** and the treadmill stops and moves into waiting start for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the **START** key within 5 minutes. Press **STOP** twice to end your exercise. Keep the **STOP** key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.
6. Once the profile has been completed, the treadmill will automatically stop. You can save your workout in the meter's memory (see Memory Function).

**C.** Heart rate controlled HRC profiles (5-8) are heart rate controlled exercise profiles with different effort levels that allow you to set the duration of the exercise. The heart rate controlled profiles always require the use of a heart rate belt. If heart rate measurement is not working correctly, the error message **CHECK TRANSMITTER** will be displayed. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.

1. Press **SELECT** until the signal light shows next to the profile (5-8) you want. Press **ENTER** to confirm your selection.
2. Select the HRC mode with the arrow keys. Press **ENTER** to confirm your selection.
3. Press **SELECT** to move to profile duration (time / distance) setting. The previous duration set is shown on the display. Use the **SELECT** key to alternate between different setting values. You can change the value using the arrow keys (limit 10 minutes (0:10) – 3 hours (3:00), adjusting at 5 minute steps / 3 km – 42 km, adjusting at 1 km steps). Press **ENTER** to confirm your selection.
4. Press **START**. The exercise begins and the belt starts moving.
5. You can scale the profile speed level up and down at 5 % steps using the arrow keys.
6. Press **STOP** and the treadmill stops and moves into waiting start for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the **START** key within 5 minutes. Press **STOP** twice to end your exercise. Keep the **STOP** key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.
7. Once the profile has been completed, the treadmill will automatically stop. You can save your workout in the meter's memory (see Memory Function).

## PROFILES

(profile figures are at the back fold of the manual)

**PROFILE 1** (Hill Walk). This profile is based on regular changes in elevation, combined with a fairly steady,

brisk walking pace. The profile is suited to beginners and active walkers. The default values are preset to an average speed of 5.2 km/h and a top speed of 5.8 km/h, with an average elevation of 2.7%.

**PROFILE 2** (Hill Jog). This profile is based on irregular changes in elevation, combined with a fairly steady, light jogging pace. The profile is suited to beginners as well as to those who want to maintain their fitness. The default values are preset to an average speed of 6.9 km/h and a top speed of 7.2 km/h, with an average elevation of 1.9%.

**PROFILE 3** (Hill Run). This profile is based on a consistent, low elevation, combined with a brisk running pace with regular variation. The profile is suited to active runners. The default values are preset to an average speed of 11.6 km/h and a top speed of 12.5 km/h, with an average elevation of 1.8%.

**PROFILE 4** (Rolling Hills). A distance profile where you can set the distance to be covered in kilometres. The profile is specifically designed for regular training, but also allows for varied routines in fitness training. The maximum distance is 42 km, with the default value preset to 3 km, adjusting at 1 km steps. The profile features interval type elevation settings, with an average elevation of 2.4%.

**PROFILE 5** (Fatburner 1). A heart rate profile with a low level of effort, based on a regular rise and fall in the heart rate. The profile is suited to weight control. The default values are preset to an average heart rate of 114 bpm and a maximum heart rate of 125 bpm.

**PROFILE 6** (Fatburner 2). A heart rate profile with a medium level of effort, based on an interval type rise and fall in the heart rate. The profile is suited to fitness training and weight control. The default values are preset to an average heart rate of 122 bpm and a maximum heart rate of 136 bpm.

**PROFILE 7** (Cardio). A heart rate profile with a medium level of effort, based on a regular rise and fall in the heart rate. The heart rate level remains at around 130-140 bpm almost throughout the entire exercise. The profile is ideal for fitness training. The default values are preset to an average heart rate of 129 bpm and a maximum heart rate of 145 bpm.

**PROFILE 8** (Fit). A heart rate profile with a high level of effort, based on a regular rise and fall in the heart rate. The heart rate level remains at around 135-145 bpm almost throughout the entire exercise. The profile is suited to demanding fitness training and improvement. The default values are preset to an average heart rate of 133 bpm and a maximum heart rate of 150 bpm.

## POSITION SPEED CONTROL (PSC)

Position Speed Control (PSC) allows you to adjust running track speed by changing your position on the track. Move to the front of the track and it accelerates, and as you move back the track itself slows down. When you are walking or running in the middle section of the track the speed stays steady.

**NOTE!** You must wear a Polar T41 heart rate belt when you use PSC! A blinking square in the Heart Rate display indicates that heart rate measurement is in operation.

**NOTE!** Attach the holder of the safety key carefully to your shirt whenever you are using PSC. Adjust the length of the safety key wire so that it will be detached from the meter, if you move too far back.

**NOTE!** If you are exercising with PSC, there must not be another heart rate transmitter near the treadmill (minimum distance 2 m); the simultaneous signals of two transmitters endanger user safety by interfering with the PSC.

### PSC SETTINGS

PSC settings should be done with the treadmill at a complete stop.

1. Start the use of PSC by setting the speed zone limits. Press the PSC key.
2. Depending on the previous settings, either PSC ON or PSC OFF will be displayed. Use the arrow keys to change the setting to PSC ON and press ENTER.
3. PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT will be displayed. Position yourself in the middle of the track. The acceleration zone begins approximately 10 cm ahead of the measurement point, while the deceleration zone begins approximately 20 cm behind the measurement point. Press ENTER and the text PLEASE WAIT 8 will be displayed. The meter will now measure your distance on the basis of the heart rate signal. Measurement takes 8 seconds, and after that CALIBRATION READY PRESS START is displayed.
4. If the meter cannot receive the heart rate signal or there are problems in measuring the distance, the meter will return to the CALIBRATE display. In case of such an error, the text CHECK TRANSMITTER is displayed. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.

If the speed zone limits are suitable for you, the next time you start exercising you can start PSC just by selecting PSC ON and pressing ENTER, and then select the desired training mode. If you want to change the speed zone limits, repeat steps 1-4 and move to a more suitable position on the track before the measurement.

### TRAINING WITH PSC

1. Select Manual exercise, Rolling Hills profile, a condition test or the standard heart rate exercise with automatic elevation adjustment. In these exercises you can adjust the track speed with PSC. The PSC signal light indicates that the feature is in operation. T80 / T85 is equipped with three PSC signal lights that show in which speed zone you are currently running (Rabbit = speed increases, - = constant speed, Turtle = speed decreases).
2. Start the selected exercise by pressing the START key, and adjust track speed by moving forward or back on the track. Please note that the speed adjustment keys (Turtle/Rabbit) are also in operation during a PSC

exercise. **NOTE!** If you have not tried the PSC feature before, we recommend you start at slow speed.

### MEMORY FUNCTION

The Memory function requires the use of a user code: the exercise is saved under the selected user code. You can save 5 exercises under each user code.

### SAVING YOUR OWN PROFILE

1. You can save preset profiles once the exercise is completed, but do not press STOP! (If you want to save your Manual or HRC workouts, finish the exercise by pressing STOP once.) Save your exercise by pressing MEM.
2. The display prompts for a memory slot (SAVE AS OWN 1-5). Select the desired memory slot with the arrow keys and press ENTER to confirm your selection: your workout is now saved to the desired slot.
3. If there are no empty memory slots, replace a previous profile with a new one. The display then prompts you to confirm (REPLACE OWN 1-5). Press ENTER to confirm your selection: your workout is now saved to the desired slot.
4. SAVED AS OWN 1-5 is displayed to confirm your save. After 10 seconds, the meter will automatically switch to its initial state.

**NOTE!** A total of 30 speed or elevation changes can be saved in each profile. To save a profile, you need to exercise for 10 minutes or more.

### USING YOUR OWN PROFILE

1. Select your user code.
2. Press MEM.
3. Press SELECT until the signal light indicates the desired own profile (-1-5 MEMORY). Press ENTER to confirm your selection. Select RERUN (to use the profile without adjustments) or RACE (to use the profile as a basis for the Race function) with the SELECT key.
4. Press ENTER to confirm your selection.
5. Press START to begin the profile.

### RACE FUNCTION

To race against a previously saved speed/elevation profile exercise, select RACE in the Own Profile menu. The goal is to complete the profile as fast as possible.

1. Press START. The exercise begins and the belt starts moving.
2. Adjust the speed according to your fitness level either manually or using the PSC function.
3. The meter display shows information on profile progress and any changes ahead, and also shows how your performance compares to the previously saved session: when you fall behind your previously saved session, the display will read "YOU ARE x.xx BEHIND". When you are ahead of your previously saved session, the display will read "YOU ARE x.xx AHEAD".
4. Once the profile has been completed, the treadmill will automatically stop. You can save your workout in the meter's memory (see Memory Function).

## FITNESS TEST

The treadmill features two different fitness tests. The fast-paced 2 km walking test requires a lower level of effort, while the 12-minute Cooper run test is better suited to those who are fit. You can use PSC to adjust the speed during the tests.

1. Select your user code (1-4) with the arrow keys. Press ENTER to confirm your selection.
2. Press SELECT until the signal light shows next to the text TEST. Press ENTER to confirm your selection.
3. Press SELECT to choose between the 2 km walking test and the Cooper test. Press ENTER to confirm your selection.

### 2 KM WALKING TEST

The walking test requires the use of a heart rate monitor. The test measures your fitness level on the basis of your heart rate level during the exercise and the time taken to complete the 2 km distance. The test is preceded by a 3-minute warm-up period. We also recommend you continue walking slowly after the test, so that your heart rate returns smoothly to normal. On the basis of your performance, the meter will display an estimate of your maximum oxygen uptake capacity.

#### BEGINNING THE WALKING TEST:

1. The display prompts for user height: enter your height with the arrow keys. Press ENTER to confirm your setting.
2. The display prompts for the user's sex: enter your sex with the arrow keys. Press ENTER to confirm your setting.
3. The display prompts for user weight: enter your weight with the arrow keys. Press ENTER to confirm your setting.
4. The display prompts for the user's age: enter your age with the arrow keys. Press ENTER to confirm your setting.
5. The display reads WARM UP to indicate you can begin the 3-minute warm-up period. Begin the warm-up period by pressing START.
6. The running deck elevation is adjusted at 1 % to simulate air resistance. Adjust speed using the speed control keys or the PSC function. We recommend that you warm up by walking at a slightly faster pace than normally.
7. During the warm-up period, time will count down from three minutes. When the time displays 0:00, the meter gives an audio signal and the actual test will begin (TEST STARTED!).

#### PERFORMING THE WALKING TEST:

1. The goal is to walk the 2 km distance as quickly as possible. Adjust the speed yourself by using the speed control keys or the PSC function. Do not run during the test!
2. If the heart rate measurement is not working correctly, the display will show the alert CHECK TRANSMITTER. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.
3. Once the 2 km distance is covered, the meter gives an audio signal. **NOTE!** The treadmill will stop

automatically. The display gives the test result as your maximum oxygen uptake capacity. Compare your results to the fitness level categories for different age groups, shown in the table. Once you have completed the test, we recommend you walk at a relatively slow pace for 2-3 minutes to allow your heart rate to decrease gradually.

### COOPER TEST

The Cooper test is used to calculate your fitness level on the basis of the distance you run in a period of 12 minutes: the longer the distance you cover, the better your fitness level. The test is preceded by a 3-minute warm-up period. We also recommend you continue walking slowly after the test, so that your heart rate returns smoothly to normal. On the basis of your performance, the meter will display an estimate of your maximum oxygen uptake capacity.

#### BEGINNING THE COOPER TEST:

1. The display reads COOPER SELECTED. Press START to confirm your selection.
2. The display reads WARM UP to indicate you can begin the 3-minute warm-up period. Begin the warm-up period by pressing START.
3. The running deck elevation is adjusted at 1 % to simulate air resistance. Adjust speed using the speed control keys or the PSC function. We recommend that you warm up by walking at a slightly faster pace than normally.
4. During the warm-up period, time will count down from three minutes. When the time displays 0:00, the meter gives an audio signal and the actual test will begin (TEST STARTED!).

#### PERFORMING THE COOPER TEST:

1. The goal is to run as long a distance as possible in a period of 12 minutes. Adjust the speed yourself by using the speed control keys or the PSC function. The display shows the time elapsed and your estimated results throughout the test.
2. Once the 12 minutes are up, the meter gives an audio signal. **NOTE!** The treadmill will stop automatically. The display gives the test result as your maximum oxygen uptake capacity. Compare your results to the fitness level categories for different age groups, shown in the table. Once you have completed the test, we recommend you walk at a relatively slow pace for 2-3 minutes to allow your heart rate to decrease.

## MAINTENANCE

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

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO <sub>2MAX</sub> )							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO <sub>2MAX</sub> )							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

### CLEANING AND LUBRICATING 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 T80F / T85F 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.

In average domestic use (a maximum of 60 minutes a day), you should check the lubrication approximately after every 500 hours of use. The meter 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 T80F and T85F, you should let the treadmill 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.

### 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 ¼ turn clockwise and the right adjustment bolt 1/8 turn anti-clockwise. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt ¼ turn clockwise and the left adjustment bolt ¼ 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, ¼ 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 ¼ 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.

**SYSTEM CHECK FAILED.** Possible motor controller fault. Turn the power switch off, 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.

**SPEED SENSOR ERROR.** Call the dealer for service.

**MOTOR SPEED ERROR.** Ensure correct usage of the treadmill. Do not push the belt with your feet.

Turn the power switch off, 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.

**MOTOR OVERLOAD.** Ensure correct usage of the treadmill. Do not brake the belt. Turn the power switch off, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Ensure the lubrication is sufficient, re-lubricate the running deck if needed. Otherwise, call the dealer for service.

**LIFT MOTOR ERROR.** Call the dealer for service.

**LIFT MOTOR OVERLOAD.** Ensure correct usage of the treadmill. Do not overload the lift motor by continuously changing the elevation. Turn the power

switch off, 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.

## MOVING AND STORAGE

Turn off the power switch and unplug the power cord from the wall and the treadmill. Take hold of the aluminium profile at the rear end of the running base and lift the running base up. Press the horizontal bar in the folding frame with your foot to lock the running base to the lower frame. **NOTE!** The gas spring is designed to make lifting the running base easier. Always remember to ensure that the running base is locked in the storage position.

Move the T80F / T85F treadmill according to the following instructions: turn the transportation wheels located at the front end of the treadmill so that they point forward, and push the equipment on the transportation wheels. If you wheel the equipment sideways, there is no need to turn the transportation wheels. Once you have moved the treadmill, return the transportation wheels to their sideways position. To release the running base lock, tilt the running base slightly forward while pushing the locking levers in the lower frame to the side with your foot. Lower the treadmill carefully onto the floor.

Move the T80 / T85 treadmill according to the following instructions: stand behind the treadmill and take hold of the aluminium profile at the rear end of the treadmill. Tilt the rear end of the equipment so that it rests on the transportation wheels, and move the equipment by wheeling. Lower the treadmill carefully onto the floor.

**NOTE!** Transport the treadmill with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step. The treadmill should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment. 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****T80/F**

Length .....	199 cm
(storage position .....	77 cm)
Height .....	140 cm
(storage position .....	199 cm)
Width .....	91 cm
Weight T80 / T80F .....	114 kg / 150 kg
Running surface .....	52,5 x 143 cm
Speed .....	0,5-20,0 km/h
Elevation range .....	0-10 %
Motor .....	2,5 HP (1,8 kW)

**T85 / F**

Length .....	199 cm
(storage position .....	77 cm)
Height .....	140 cm
(storage position .....	199 cm)
Width .....	91 cm
Weight T85 / T85F .....	114 kg / 150 kg
Running surface .....	52,5 x 143 cm
Speed .....	0,5-22,0 km/h
Elevation range .....	0-10 %
Motor .....	3,0 HP (2,2 kW)

T80 / T85 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 (73/237/EEC). This product therefore carries the CE label. T80 / T85 treadmill meets EN precision and safety standards (Class S A, EN-957, parts 1 and 6).

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

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

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

## TABLE DES MATIERES

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS .....	31
ASSEMBLAGE .....	32
T80F / T85F .....	32
BARRES D'APPUI AVANT .....	32
REPOSE-MAINS ET COMPTEUR.....	32
PISTE .....	32
T80 / T85 .....	34
BARRES D'APPUI AVANT .....	34
REPOSE-MAINS ET COMPTEUR.....	34
CLE DE VERROUILLAGE DE SECURITE .....	34
CORDON D'ALIMENTATION .....	34
GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT .....	35
A PROPOS DE SANTE .....	35
A PROPOS DU LOCAL .....	35
A PROPOS DE L'UTILISATION DE L'EQUIPEMENT .....	35
POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE .....	35
POUR TERMINER VOTRE EXERCICE.....	35
COMMENT VOUS MOTIVER POUR PERSEVERER? .....	35
RYTHME CARDIAQUE .....	36
UNITE DES COMPTEURS .....	36
TOUCHES DE FONCTION .....	36
AFFICHAGES.....	37
GRAPHISME/AFFICHAGE DE TEXTE.....	37
RÉGLAGE DES DONNÉES UTILISATEUR.....	37
CHOIX DE L'ENTRAÎNEMENT .....	38
MANUAL (ENTRAÎNEMENT MANUEL).....	38
QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE).....	38
DÉMARRAGE AVEC L'IDENTIFIANT D'UTILISATEUR .....	38
ENTRAÎNEMENT PAR CONTROLE .....	38
DE LA FREQUENCE CARDIAQUE .....	38
PROFILS D'ENTRAÎNEMENT .....	39
PROFILS .....	40
VITESSE CONTRÔLÉE PAR POSITIONNEMENT (PSC) .....	40
TRAINING AVEC LA FONCTION PSC.....	41
FONCTIONS DE LA MÉMOIRE .....	41
ENREGISTREMENT DE VOS PROPRES PROFILS .....	41
UTILISATION DE VOTRE PROPRE PROFIL .....	41
FONCTION COMPÉTITION.....	42
TEST DE CONDITION PHYSIQUE.....	42
LE TEST DE MARCHÉ 2 KM .....	42
TEST DE COOPER.....	42
ENTRETIEN .....	43
NETTOYAGE DE L'APPAREIL ET GRAISSAGE DE LA PLAQUE DE BASE .....	43
REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS.....	43
REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS.....	44
DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT .....	44
CODER D'ERREUR.....	44
TRANSPORT ET RANGEMENT .....	45
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES .....	45

## 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:

- 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.

- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.

- 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.

- 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.

- Maintenir les fils électriques à distance des surfaces chauffées.

- 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.

- Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.

- Ne pas utiliser en extérieur.

- 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.

- 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 150 kg.

- T80 / T85 peut être utilisé à la maison. La garantie ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison (24 mois) ou à l'usage light commercial (12 mois). 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'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!

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

#### ASSEMBLAGE

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

Emballage 1/2

1. Piste

Emballage 2/2

2. Châssis inférieur (T80F/T85F)

3. Barres d'appui avant

4. Bloc repose-mains/compteur

5. Fil électrique

6. Kit d'assemblage (le contenu avec \* dans la liste des pièces détachées): Conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Pour tous problèmes, adressez-vous à votre distributeur.

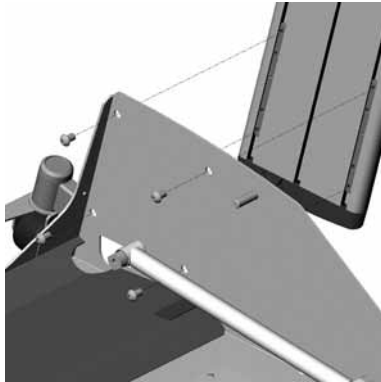
L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Pour assembler l'appareil, il faut deux personnes. Effectuez l'assemblage comme suit:

## T80F / T85F

Commencer l'assemblage de l'appareil avec le paquet 2/2.

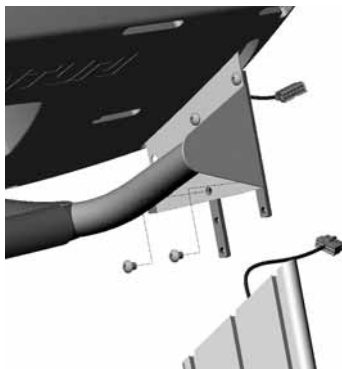
Ne pas retirer les plaques de polystyrène placées sous la piste !

### BARRES D'APPUI AVANT



Fixer les deux barres d'appui avant au châssis inférieur à l'aide de quatre vis à six pans (A). Vérifier que la tête de la protection en plastique située en dessous des barres d'appui avant est bien au niveau du trou du châssis inférieur. **ATTENTION** à ne pas abîmer le fil sortant de la barre d'appui avant gauche. **IMPORTANT !** Serrer les vis à fond uniquement une fois que vous aurez mis le repose-mains et le compteur en place.

### REPOSE-MAINS ET COMPTEUR



Faire tourner les pièces coulissantes situées sur les côtés du repose-mains vers le bas, de manière à pouvoir fixer chaque pièce coulissante avec la vis de fixation (B) au trou de fixation inférieur du repose-mains. À ce stade, fixer les pièces coulissantes en les serrant le moins possible. Ne pas retirer les vis situées dans les pièces coulissantes. Placer l'ensemble repose-mains / compteur sur la barre d'appui avant, de sorte que les pièces coulissantes sur les côtés du repose-main glissent dans les fentes de la barre d'appui avant. Brancher le fil sortant du repose-main gauche sur le raccord du compteur et enfoncer le fil raccordé à l'intérieur du repose-main.

Poser maintenant l'ensemble repose-mains/compteur pour le fixer sur les barres d'appui avant et serrer toutes les vis à six pans des pièces coulissantes. Serrer les vis de fixation des barres d'appui. Retirer le film protecteur de l'écran.

### PISTE

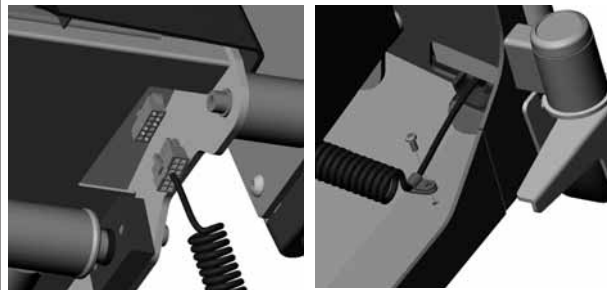


Assembler le bloc repose-mains/compteur à la piste de la manière suivante :

1. Retirer la plaque de polystyrène placée à l'avant de la piste ainsi que les planches placées sur les bords de la piste.
2. Faire pivoter les roulettes de transport de l'ensemble repose-mains/compteurs situées à l'avant de sorte qu'elles soient dirigées vers l'avant. Soulever la partie avant de la piste et faire glisser l'assemblage châssis inférieur / repose-mains sous la partie avant de la piste de manière à ce que les trous de fixations des barres d'appuis du châssis inférieur et de la piste se juxtaposent. **ATTENTION** à ne pas abîmer le fil sortant de la barre d'appui avant gauche.



3. Fixer les barres d'appui à l'aide de vis (C) et rondelles (D) à la piste.



4. Brancher le fil sortant de la barre d'appui avant au raccord de la piste. Fixer le cordon à spirales au châssis inférieur à l'aide d'une fixation et d'une vis, de telle sorte que la partie à spirales du cordon reste coincée entre la fixation et le raccord. Retirer les morceaux de polystyrol placés sous la piste.



5. Remettre les roulettes de transport sur les côtés et redresser la piste en position de rangement. Couper les fixations de transport du châssis H et des ressorts à gaz et abaisser le châssis H équipé de roulettes de transport. Redresser la piste et verrouillez-la en position de rangement (Voir Transport et rangement). Couper les fixations de transport des ressorts à gaz, alléger la piste en la poussant un peu en avant et fixer les deux ressorts à gaz au châssis inférieur avec les écrous nylock. **IMPORTANT !** Ne pas trop serrer les boulons au point que les fixations des ressorts à gaz ne puissent plus bouger !

6. Si le tapis de course ne se verrouille pas convenablement, alléger la piste en la poussant légèrement en avant de manière à ce que les roulettes de transport ne touchent plus le sol et dévisser légèrement les vis des plaques de fixation du châssis H (2 de chaque côté). Resserrer les vis : le châssis H est en place.

7. Déplacer le tapis de course à l'endroit souhaité (Voir Transport et rangement). Abaisser la piste de course et vérifier qu'elle est stable. Si l'appareil est bancal, régler son horizontalité avec les vis de réglage des pieds à l'arrière de l'appareil, jusqu'à ce qu'il soit bien stable : ouvrir les vis de fixation des pieds de réglage et régler la hauteur des pieds. Bien serrer les vis de fixation pour terminer.

## T80 / T85

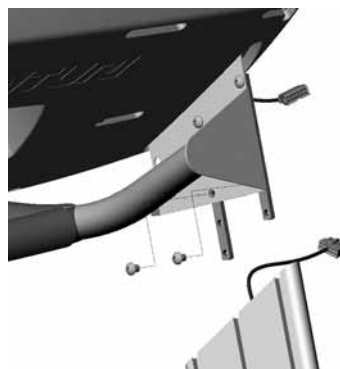
Ouvrir les deux emballages et retirer tous les morceaux de polystyrol.

### BARRES D'APPUI AVANT



Fixer les barres d'appui avant avec les pièces de fixation à la piste à l'aide de quatre vix à six pans (A) et rondelles (B) et deux vis à six pans (C) et rondelles (D). **ATTENTION** à ne pas abîmer le fil sortant de la barre d'appui avant gauche. **IMPORTANT !** Serrer les vis à fond uniquement une fois que vous aurez mis le repose-mains et le compteur en place.

### REPOSE-MAINS ET COMPTEUR



Faire tourner les pièces coulissantes situées sur les côtés du repose-mains vers le bas, de manière à pouvoir fixer chaque pièce coulissante avec la vis de fixation (E) au trou de fixation inférieur du repose-mains. À ce stade, fixer les pièces coulissantes en les serrant le moins possible. Ne pas retirer les vis situées dans les pièces coulissantes. Placer l'ensemble repose-mains / compteur sur la barre d'appui avant, de sorte que les pièces coulissantes sur les côtés du repose-main glissent dans les fentes de la barre d'appui avant. Brancher le fil sortant du repose-main gauche sur le raccord du compteur et enfoncer le fil raccordé à l'intérieur du repose-main. Poser maintenant l'ensemble repose-mains/compteur pour le fixer sur les barres d'appui avant et serrer toutes les vis à six pans des pièces coulissantes. Serrer les vis de fixation des barres d'appui. Retirer le film protecteur de l'écran.

Brancher le fil sortant du repose-main gauche sous la piste sur le raccord situé à gauche. Pour faciliter l'installation, basculer légèrement le tapis de course sur la droite.

Déplacer le tapis de course à l'endroit souhaité (voir Transport et Rangement).

### CLE DE VERROUILLAGE DE SECURITE

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

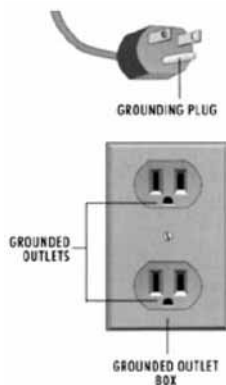
## CORDON D'ALIMENTATION

Connectez le fil électrique à l'avant de l'appareil près de l'interrupteur secteur. Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le tapis de course fonctionne sur 230V ou 120V. Mettez l'appareil sous tension à l'aide de l'interrupteur qui se trouve à côté de la prise. **ATTENTION!** L'appareil ne doit être branché qu'à une prise reliée à la terre. En cas de défaillance ou de panne, la mise à terre offre au courant une voie à résistance minimale, réduisant ainsi le danger de choc électrique. N'utilisez pas de rallonge pour le branchement de l'appareil à la source d'alimentation.

Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et une fiche mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux exigences et réglementations locales. Ne pas utiliser de rallonges lorsque vous branchez l'équipement sur une source d'alimentation.

### CONFIGURATION 120 V

**DANGER !** Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un mécanicien d'entretien qualifié si vous n'êtes pas sûr que le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit, si elle ne rentre pas dans la prise de courant, faites-la changer par un électricien qualifié. Si le produit doit être utilisé sur circuit de 120 volt nominal, sa prise de mise à la terre ressemble à l'illustration. Assurez-vous que le produit est branché sur une prise ayant la même configuration que la fiche. Il est interdit d'utiliser un adaptateur avec ce produit.



## GÉNÉRALITÉS SUR

### L'ENTRAÎNEMENT

Il est indispensable de se familiariser soigneusement avec les fonctions et le contrôle du tapis de course motorisé avant de commencer l'exercice.

L'entraînement avec un tapis de course est une excellente forme d'exercice aérobic 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 en aérobic est avant tout plaisant. Il faut transpirer, mais le pouls ne doit pas monter exagérément. Cela permet de faire de l'exercice plus longtemps. Il est recommandé de pratiquer de l'exercice 30 à 60 minutes trois fois par semaine en fonction des objectifs, de la forme et des possibilités.

Si vous souhaitez vous exercer en marchant, vous pouvez varier le type et l'intensité de l'exercice en modifiant l'angle d'inclinaison du tapis de course. La marche peut être diversifiée en utilisant simultanément des petits poids pour faire travailler les muscles des bras. **ATTENTION** dans ce cas à votre équilibre et aux autres facteurs de sécurité.

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).

## 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

- T80 / T85 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 1000 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

- 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.
- Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il fonctionne correctement sur tous les points. N'utilisez pas un appareil défectueux.
- Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.

## POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE

- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement et d'étirement.
- Ne montez jamais directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes.
- Commencer l'exercice lentement et augmenter graduellement la vitesse et/ou l'inclinaison en fonction de votre forme et de vos sensations.
- 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 !

● Garder le dos et la nuque droits, vous éviterez ainsi les raideurs et les douleurs dans la nuque, les épaules et le dos. Toujours courir le plus possible au milieu du tapis et maintenir une distance avec le compteur de manière à ce que celui-ci ne dérange pas votre course, mais soit toutefois facile à atteindre.

● En cas de défaut de fonctionnement pendant l'exercice, attrapez le repose-mains et placez-vous immédiatement les jambes écartées sur les plaques latérales du tapis de course. Arrêtez le tapis de course et reportez-vous aux instructions, chapitre Dérangement en cours d'utilisation.

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

### POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

● N'arrêtez pas l'exercice brutalement, mais ralentissez progressivement et n'oubliez pas de vous étirer à la fin de l'exercice.

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

● Éteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant.

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

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

### COMMENT VOUS MOTIVER POUR PERSEVERER?

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

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

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

### RYTHME CARDIAQUE

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

### 208 - 0,7 X ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque» mentionnés plus haut, consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

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

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

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

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le 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.

**ATTENTION!** Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

### UNITE DES COMPTEURS

#### TOUCHES DE FONCTION

##### START

Met en route l'exercice choisi.

**TOUCHES DE COMMANDE DE VITESSE** (lièvre / tortue)  
Appuyez sur la touche lièvre pour augmenter la vitesse par crans de 0,1 km/h; appuyez sur la touche tortue pour réduire la vitesse par crans de 0,1 km/h. Un appui prolongé sur ces touches permet de modifier plus rapidement la vitesse. La plage de vitesse du tapis est de 0,5 à 20,0 km/h (T80) / de 0,5 à 22,0 km/h (T85).

**TOUCHE DE COMMANDE D'INCLINAISON**

En appuyant sur la touche inclinaison haut, vous augmentez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 0,5 %, en appuyant sur la touche inclinaison bas, vous diminuez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 0,5 %. Une pression plus longue accélère le changement. L'intervalle de changement de l'inclinaison est de 0 – 10 %.

**TOUCHES FLÈCHES**

Dans les réglages de l'utilisateur, vous pouvez modifier les valeurs de réglage à l'aide des touches de réglage de la vitesse. Dans l'entraînement par contrôle de la fréquence cardiaque, vous pouvez échelonner la fréquence cardiaque à l'aide des touches de réglage de la vitesse. Dans les programmes d'entraînement, vous pouvez échelonner le niveau d'effort à l'aide des touches de réglage de la vitesse. En appuyant sur la touche lièvre, vous augmentez le niveau d'effort par incrémentation de 5 %, en appuyant sur la touche tortue, vous réduisez le niveau d'effort par incrémentation de 5 %.

**STOP / PAUSE / RESET**

Pour arrêter l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche STOP. Un appui sur la touche STOP vous permet d'arrêter le tapis et de passer en pause pour cinq minutes. Pour reprendre l'entraînement, il vous suffit d'appuyer sur la touche START. Lorsque cinq minutes de pause sont écoulées, l'exercice prend fin et l'appareil repasse à la phase initiale du choix des profils. Pour arrêter l'entraînement, vous pouvez également appuyer deux fois sur la touche STOP. Une pression de 2 secondes de la touche STOP met le compteur à zéro, le compteur se met en mode démarrage.

**SELECT**

Avant d'appuyer sur la touche START, vous pouvez choisir votre mode d'entraînement à l'aide de la touche SELECT.

**ENTER**

Validez votre choix (mode ou programme d'entraînement, réglages de l'utilisateur).

**MÉMOIRE**

La touche MEM vous permet d'enregistrer le compteur de l'exercice écoulé en mémoire. L'enregistrement nécessite le choix d'un identifiant d'utilisateur. Chaque identifiant dispose de cinq emplacements de mémoire.

**PSC**

La fonction PSC vous permet de régler la vitesse du tapis de course en vous déplaçant sur la piste durant l'exercice, sans toucher au compteur. La fonction PSC nécessite l'utilisation du cardiofréquence-mètre. La fonction PSC peut être utilisée durant l'exercice en mode manuel, en mode contrôle fréquence cardiaque (HRC) en mode contrôle par angle, dans les profils Rolling Hills ainsi qu'avec les deux tests de forme physique.

**SET**

En appuyant sur la touche SET, vous pouvez sélectionner l'identifiant d'utilisateur, procéder à des réglages concernant les informations d'utilisateur,

sélectionner les unités utilisées par l'équipement et vérifier le nombre d'heures et la distance totales d'utilisation de l'équipement.

**LOGICIEL T-WARE**

Cet équipement est compatible avec le logiciel T-Ware que teste et gère votre condition physique. Adressez-vous à [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com) pour plus d'informations. Le câble nécessaire est un câble null-modem équipé de deux connecteurs sub-D femelle 9br.

**AFFICHAGES****HEART RATE** (pouls d'entraînement)

45-220 bpm. Le voyant du pouls clignote toujours lorsque le compteur enregistre le rythme cardiaque.

**KCAL**

Estimation de la dépense calorique (0-9999 kcal) par crans de 1 kcal.

**ELEVATION** (Angle d'inclinaison)

0-10 %, par crans de 0,5 %.

**TIME** (Durée de l'entraînement)

Durée de l'entraînement de 00:00 à 59:59, précision à la seconde, puis, de 1:00 à h99:59, précision à la minute.

**DISTANCE**

Distance parcourue en kilomètres (0.00-99,99 km) par crans de 0,1 km.

**SPEED** (Vitesse)

Vitesse du tapis en kilomètres (0,5 à 20,0 km/h (T80) / de 0,5 à 22,0 km/h (T85)) par crans de 0,1 km/h. Le voyant lumineux indique l'unité sélectionnée (km/h, mph, pace = minute / kilomètre).

**GRAPHISME/AFFICHAGE DE TEXTE**

Dans le modèle T80, l'affichage du texte et du profil ont été réunis, il donne des instructions en anglais à l'utilisateur lors du démarrage et en cours d'exercice. Dans le modèle T85, un affichage graphique indépendant donne des informations détaillées sur le profil d'entraînement, le champ du texte donne des instructions lors du démarrage et en cours d'exercice.

**RÉGLAGE DES DONNÉES UTILISATEUR**

Nous recommandons de choisir un identifiant d'utilisateur et que vous enregistriez vos données personnelles: les informations sont utilisées par ex. pour procéder à une évaluation plus précise de votre dépense énergétique. Vous pouvez également régler les unités utilisées par le tapis de course et visualiser les valeurs d'utilisation totales du tapis de course. En sélectionnant un identifiant d'utilisateur, vous pourrez également enregistrer l'exercice réalisé.

1. Appuyer sur la touche SET. Sélectionnez un identifiant d'utilisateur de 1 à 4 à l'aide de la touche fléchée. Appuyer sur la touche ENTER pour commencer les réglages. **ATTENTION!** La sélection NO USER est liée aux paramètres de l'équipement,

celle-ci vous permet de trouver le temps et la distance d'utilisation totales.

2. Réglez les unités de mesure (Metric = système métrique, Imperial = unités anglaises); modifiez le réglage à l'aide des touches flèche, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.

3. Réglez le poids de l'utilisateur. Modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée à l'aide de la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique.

4. Indiquer le sexe (Male = homme, Female = femme); modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée à l'aide de la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique.

5. Indiquez l'âge de l'utilisateur; modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique.

6. Réglez l'utilisation de l'avertissement sonore (ON = avertissement sonore branché, OFF = les avertissements sonores ne sont pas branchés), validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant. Dans les exercices avec profil, le compteur indique à l'avance de manière sonore les changements de profil.

7. Régler les unités affichées à l'écran (km/h, min/km, mph, min/mile). Modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.

8. Réglez la vitesse maximum du tapis à l'aide des touches fléchées pour les exercices contrôlés par PSC et par fréquence cardiaque. Dans ces exercices, la vitesse est réglée en fonction du rythme cardiaque de la personne et elle pourrait devenir trop importante pour le bénéfice de l'exercice sans un réglage de la vitesse maximale. La valeur maximum par défaut est 12 km/h. Validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.

9. L'affichage TOTAL TIME vous permet de visualiser la durée totale d'utilisation du tapis de course par utilisateur. Une pression sur la touche ENTER permet d'afficher l'écran suivant.

10. L'affichage TOTAL DISTANCE vous permet de visualiser la distance totale d'utilisation du tapis de course par utilisateur. Une pression sur la touche ENTER vous amène au réglage utilisateur, appuyez sur la touche START pour quitter les réglages utilisateur.

Lorsque vous avez paramétré les informations d'utilisateur, vous pouvez par la suite en tirer parti en commençant l'exercice par la sélection de votre propre identifiant d'utilisateur. L'identifiant d'utilisateur reste dans la mémoire du compteur jusqu'à ce qu'un autre soit sélectionné, que la clé de sécurité soit détachée ou que l'équipement soit débranché.

## CHOIX DE L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du programme d'entraînement désiré. Vous pouvez choisir entre:

1. Entraînement manuel, vous réglez vous-même aussi bien la vitesse que l'inclinaison durant l'entraînement.
2. Entraînement HRC par contrôle de la fréquence cardiaque, le tapis de course règle sa vitesse / inclinaison de manière automatique afin que l'entraînement se fasse en permanence au rythme cardiaque que vous aurez réglé, les profils à contrôle par fréquence cardiaque exigent toujours l'utilisation de la ceinture téléométrique.
3. Entraînement avec profil préprogrammé durant lequel la vitesse / l'angle ou le niveau cardiaque varient de manière préprogrammée.
4. Test de condition physique: le tapis vous offre deux types de test de condition physique, un test de 2 km de marche ainsi que le test de Cooper de 12 minutes de course.

## MANUAL (ENTRAÎNEMENT MANUEL)

### QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE)

1. L'entraînement manuel est le réglage par défaut du tapis de course. Vous pouvez commencer directement l'entraînement en appuyant sur la touche START. Le tapis se met en route à une vitesse de 1,5 km/h.

### DÉMARRAGE AVEC L'IDENTIFIANT D'UTILISATEUR

2. Si vous souhaitez tirer parti de vos informations utilisateur ou enregistrer votre exercice, paramétrez vos informations utilisateur ou sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4). Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
3. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte Manual. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
4. Appuyez sur la touche START, le tapis se met en route à une vitesse de 1,5 km/h. Vous pouvez régler la vitesse à l'aide des touches Lièvre/Tortue et à l'aide de PSC. Vous pouvez régler l'inclinaison à l'aide des touches de commande d'inclinaison.
5. L'écran du profil affiche toutes les minutes les informations sur la vitesse de l'entraînement. Au bout de 20 minutes, l'affichage commence à se déplacer vers la gauche de sorte que les informations sur la vitesse sont indiquées pour les 20 dernières minutes. En appuyant sur la touche SELECT durant l'exercice, l'écran affiche le profil de vitesse, d'angle et cardiaque cumulés durant l'entraînement.
6. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche START. En mode pause, vous pouvez également enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire). Deux pressions sur la touche STOP arrêtent le programme d'entraînement. Une pression de 2 secondes de la touche STOP met le compteur à zéro et le compteur se met en mode démarrage.

## ENTRAÎNEMENT PAR CONTRÔLE

### DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

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 l'utilisation de la ceinture télémétrique. Si la mesure du rythme cardiaque ne fonctionne pas, le champ de texte affiche le message d'erreur suivant CHECK TRANSMITTER. Vérifiez dans ce cas que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.

1. Si vous souhaitez tirer parti de vos informations utilisateur ou enregistrer votre exercice, paramétrez vos informations utilisateur ou sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4). Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte HRC. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
3. Sélectionnez un modèle de contrôle cardiaque avec les touches fléchées:
  - a) Speed (Vitesse) = Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur la variation de vitesse du tapis. Si vous le souhaitez, vous pouvez changer l'inclinaison pendant l'exercice.
  - b) Elevation (Inclinaison) = Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur la variation de l'angle d'inclinaison du tapis. Dans cette forme d'entraînement, vous réglez vous-même la vitesse du tapis, soit à l'aide de la fonction PSC, soit à l'aide des touches lièvre et tortue.
  - c) Combination (Combinaison) = Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur un réglage équilibré et simultané de la vitesse et de l'angle d'inclinaison du tapis.
4. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre choix.
5. Réglez la valeur de pouls (80-180) à l'aide des touches fléchées. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre choix.
6. Appuyez sur la touche START pour commencer l'exercice. Vous pouvez régler le niveau de pouls à l'aide des touches de réglages flèches pendant l'exercice.
7. L'écran du profil affiche toutes les minutes les informations sur la vitesse de l'entraînement. Au bout de 20 minutes, l'affichage commence à se déplacer vers la gauche de sorte que les informations sur la vitesse sont indiquées pour les 20 dernières minutes. En appuyant sur la touche SELECT durant l'exercice, l'écran affiche le profil de vitesse, d'angle et cardiaque cumulés durant l'entraînement.
8. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche START. En mode pause, vous pouvez également enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire). Deux pressions sur la touche STOP arrêtent le programme d'entraînement. Une pression de 2 secondes de la touche STOP met le compteur à zéro et le compteur se met en mode démarrage.

## PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

Afin de vous assurer un entraînement agréable et répondant à vos objectifs, Tunturi a développé des profils d'entraînement fonctionnant de différentes manières. Les modes de profils sont présentés sur le film protecteur du clavier du compteur, durant l'exercice, le compteur affiche également des informations complémentaires sur le profil choisi. Le compteur prévient à l'avance des changements dans le profil par un signal sonore. L'affichage du profil indique le mode de profil ainsi que les informations sur la colonne suivante du profil. Si vous souhaitez tirer parti de vos informations utilisateur ou enregistrer votre exercice, paramétrez vos informations utilisateur ou sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4).

**A.** Les profils combinés 1 à 3 sont des profils d'entraînement de niveaux et de degrés variés dans lesquels la vitesse et l'angle sont préprogrammés. Vous pouvez échelonner la vitesse au niveau souhaité et régler la durée de l'exercice en fonction de la durée ou de la distance. Les profils ne requièrent pas l'utilisation de la ceinture télémétrique, mais la ceinture télémétrique donne cependant des informations intéressantes sur votre performance.

1. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du profil (1-3) désiré. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Réglez la distance / durée du profil. Appuyez sur la touche SELECT, vous accédez au réglage de durée / distance souhaitée du profil. Appuyez sur la touche SELECT pour passer d'une valeur préprogrammée à l'autre. Le dernier réglage de durée est visible sur l'écran numérique. Vous pouvez changer la valeur avec les touches flèches (valeurs limite 10 minutes (0:10) – 3 heures (3:00), modifications par crans de 5 minutes / 3 km – 42 km, modifications par crans de 1 km). Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.
3. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route.
4. Vous pouvez échelonner le niveau de vitesse du profil à l'aide des touches flèches, par incréments de 5 % vers le haut et vers le bas. En appuyant sur la touche SELECT durant l'exercice, l'écran affiche le profil de vitesse et d'angle cumulés durant l'entraînement.
5. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche START. Deux pressions sur la touche STOP arrêtent le programme d'entraînement. Une pression de 2 secondes de la touche STOP met le compteur à zéro et le compteur se met en mode démarrage.
6. À la fin du profil, le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).

**B.** Rolling Hills est un exercice de type intervallaire, vous pouvez régler la distance et la durée en cours d'exercice et vous déterminez vous-même la vitesse

du tapis. Durant l'exercice Rolling Hills, vous pouvez régler votre vitesse à l'aide de la fonction PSC. Si vous n'utilisez pas la fonction PSC, le profil n'exige pas l'utilisation du cardiofréquencemètre, mais celui-ci vous donne des informations intéressantes sur votre performance.

1. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du profil 4. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Appuyez sur la touche SELECT, vous accédez au réglage de durée / distance souhaitée du profil. Le dernier réglage de durée est visible sur l'écran numérique. Appuyez sur la touche SELECT pour passer d'une valeur préprogrammée à l'autre. Vous pouvez changer la valeur avec les touches flèches (valeurs limite 10 minutes (0:10) – 3 heures (3:00), modifications par crans de 5 minutes / 3 km – 42 km, modifications par crans de 1 km). Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.
3. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route.
4. Réglez la vitesse à l'aide des touches de réglage de la vitesse ou PSC. En appuyant sur la touche SELECT durant l'exercice, l'écran affiche le profil de vitesse et d'angle cumulés durant l'entraînement.
5. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche START. Deux pressions sur la touche STOP arrêtent le programme d'entraînement. Une pression de 2 secondes de la touche STOP met le compteur à zéro et le compteur se met en mode démarrage.
6. À la fin du profil, le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).

**C.** Les profils HRC (5-8) sont des profils d'entraînement avec contrôle par fréquence cardiaque et différents niveaux d'effort dans lesquels vous pouvez régler vous-même la durée de l'exercice. Les profils avec contrôle par fréquence cardiaque requièrent toujours l'utilisation d'une ceinture télémétrique. Si la mesure du rythme cardiaque ne fonctionne pas, le champ de texte affiche le message d'erreur suivant CHECK TRANSMITTER. Vérifiez alors que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.

1. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du profil (5-8) désiré. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Sélectionnez un modèle de contrôle cardiaque avec les touches fléchées. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
3. Vous accédez au réglage de durée / distance souhaitée du profil. Le dernier réglage de durée est visible sur l'écran numérique. Appuyez sur la touche SELECT pour passer d'une valeur préprogrammée à l'autre. Vous pouvez changer la valeur avec les touches flèches (valeurs limite 10 minutes (0:10) – 3 heures (3:00), modifications par crans de 5 minutes / 3 km – 42 km, modifications par crans de 1 km). Appuyez sur la touche

ENTER pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.

4. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route.
5. Vous pouvez échelonner le niveau de vitesse du profil à l'aide des touches flèches, par incréments de 5 % vers le haut et vers le bas.
6. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche START. Deux pressions sur la touche STOP arrêtent le programme d'entraînement. Une pression de 2 secondes de la touche STOP met le compteur à zéro et le compteur se met en mode démarrage.
7. À la fin du profil, le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).

## PROFILS

(Les figures se trouvent sur les pages au dos du dépliant)

**PROFIL 1 (Hill Walk).** Ce profil est conçu avec des changements d'angles réguliers et une cadence de marche plutôt soutenue et régulière. Ce profil convient aux débutants et aux personnes pratiquant la marche. Avec les paramètres standard, la vitesse moyenne est de 5,2 km/h et la vitesse maximale de 5,8 km/h, l'angle moyen est de 2,7%.

**PROFIL 2 (Hill Jog).** Ce profil est basé sur des changements d'angles variables et une cadence de course relativement régulière et pas trop poussée. Ce profil convient aux débutants et pour les personnes souhaitant entretenir leur forme physique. Avec les paramètres standard, la vitesse moyenne est de 6,9 km/h et la vitesse maximale de 7,2 km/h, l'angle moyen est de 1,9%.

**PROFIL 3 (Hill Run).** Le profil est basé sur un angle régulier et peu prononcé ainsi que sur une cadence de course soutenue à changements réguliers. Ce profil convient aux personnes pratiquant la course à pied. Avec les paramètres standard, la vitesse moyenne est de 11,6 km/h et la vitesse maximale de 12,5 km/h, l'angle moyen est de 1,8%.

**PROFIL 4 (Rolling Hills).** Profil de distance: vous pouvez régler la distance du profil en kilomètres. Ce profil est développé particulièrement pour les pratiquants de la discipline, mais apporte également un changement aux exercices de maintien de forme physique. La distance maximale est de 42 km, 3km avec les paramètres pré-réglés, réglage tous les 1 km. Les paramètres d'angle sont de type intervallaire, l'angle moyen est de 2,4 %.

**PROFIL 5 (Fatburner 1).** Profil cardiaque à puissance basse, basé sur une augmentation et une baisse régulières du rythme cardiaque. Ce profil convient au contrôle du poids. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 114, le taux maximal de 125.

**PROFIL 6 (Fatburner 2).** Profil cardiaque à puissance moyenne, basé sur une augmentation et une baisse

du rythme cardiaque de type intervallaire. Ce profil convient au maintien de la forme physique et au contrôle du poids. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 122, le taux maximal de 136.

**PROFIL 7 (Cardio).** Profil cardiaque de puissance moyenne, basée sur une augmentation et une baisse régulière du rythme cardiaque, le rythme cardiaque est aux environs de 130-140 pendant presque tout l'exercice. Ce profil convient parfaitement au maintien de la forme physique. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 129, le taux maximal de 145.

**PROFIL 8 (Fit).** Profil cardiaque de puissance élevé, basé sur une augmentation et une baisse régulière du rythme cardiaque, le rythme cardiaque est aux environs de 135-145 pendant presque tout l'exercice. Ce profil convient au maintien et au développement de la forme physique. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 133, le taux maximal de 150.

## VITESSE CONTRÔLÉE PAR

### POSITIONNEMENT (PSC)

La fonction de contrôle de la vitesse par positionnement (PSC) permet de régler la vitesse du tapis en se déplaçant sur sa surface. La vitesse du tapis augmente lorsque vous vous déplacez vers l'avant, ralentit lorsque vous vous déplacez vers l'arrière et reste constante lorsque vous êtes au milieu.

**ATTENTION!** L'utilisation de la fonction PSC est conditionnée à l'utilisation de la ceinture de monitoring cardiaque de Polar T41! Un petit carré clignotant dans l'affichage du compteur Heart Rate est l'indicateur de l'activation de la fonction de contrôle cardiaque.

**ATTENTION!** Fixez toujours soigneusement la clé de sécurité à votre vêtement lorsque vous utilisez la fonction PSC. Réglez la longueur du cordon de la clé de sécurité de sorte que celle-ci se détache du compteur si vous êtes situé trop en arrière.

**ATTENTION!** Si vous vous entraînez en utilisant la fonction PSC, aucun autre détecteur cardiaque ne doit être situé à proximité du tapis (minimum 2 mètres) ; les signaux simultanés de deux émetteurs mettent la sécurité de l'utilisateur en danger en perturbant la commande de la fonction PSC !

Les réglages de la fonction PSC doivent se faire lorsque le tapis est arrêté.

- Commencez à utiliser la fonction PSC en fixant les limites de la zone de vitesse. Appuyez sur la touche PSC du compteur.
- Sur la base du dernier réglage effectué, le compteur affiche le texte PSC ON (fonction branchée) ou PSC OFF (fonction débranchée). Procédez au réglage à l'aide des touches fléchées et appuyez sur la touche ENTER.
- Le texte PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT s'affiche (appuyez sur ENTER pour

entrer dans le réglage des paramètres PSC, en appuyant sur la touche START, vous quittez le réglage des paramètres). Mettez-vous debout au milieu du tapis. La zone d'accélération commence à environ 10 cm en avant du point de mesure, la zone de décélération à environ 20 cm en arrière du point de mesure. Appuyez sur ENTER, le texte PLEASE WAIT 8 s'affiche sur l'écran. Le compteur mesure la distance sur la base du signal cardiaque. Lorsque la mesure est enregistrée au bout de 8 secondes, le texte CALIBRATION READY PRESS START (réglage finalisé, mettre la fonction en marche en appuyant sur la touche START) apparaît.

4. Si le compteur ne reçoit pas de signal cardiaque ou qu'il y a des problèmes dans la mesure de la distance, le compteur revient à l'affichage CALIBRATE. En cas de dysfonctionnement, le texte CHECK TRANSMITTER s'affiche. Vérifiez alors que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture téléométrique.

Si les limites de zones de vitesse vous conviennent, vous pourrez par la suite enclencher la fonction PSC en choisissant PSC ON, appuyant sur la touche ENTER et en choisissant le mode d'entraînement. Si vous souhaitez modifier les limites de la zone de vitesse, répétez les phases 1 à 3 en vous plaçant à un endroit mieux approprié sur le tapis lors de la phase de mesure.

### TRAINING AVEC LA FONCTION PSC

1. Choisissez le mode d'entraînement Manual, Rolling Hills, un test de condition physique ou l'exercice de rythme cardiaque constant basé sur le réglage de l'inclinaison. Ceux-ci vous permettent de contrôler la vitesse du tapis à l'aide de la fonction PSC. L'allumage du voyant lumineux sur le compteur indique que la fonction PSC est activée. L'activation de la fonction PSC est indiquée par les barres situées dans l'écran. Les barres indiquent dans quelle zone de vitesse vous vous trouvez (lièvre = accélération, - = vitesse standard, tortue = décélération).

3. Démarrez l'exercice choisi en appuyant sur la touche START et réglez la vitesse du tapis en vous déplaçant en avant et en arrière sur le tapis. Notez que même durant l'utilisation de la fonction PSC, les touches de réglage de la vitesse (tortue/lièvre) peuvent être activées.

**ATTENTION!** Si vous n'êtes pas habitué à la fonction PSC, nous vous recommandons de vous familiariser avec cette fonction à une vitesse d'entraînement peu élevée.

4. Pour arrêter la fonction PSC à la fin de l'entraînement, il suffit d'appuyer deux fois sur la touche STOP.

## FONCTIONS DE LA MÉMOIRE

L'utilisation des fonctions de la mémoire nécessite un identifiant d'utilisateur: l'exercice sera enregistré sous l'identifiant sélectionné. Vous pouvez enregistrer en mémoire 5 exercices / identifiant.

### ENREGISTREMENT DE VOS PROPRES PROFILS

1. Les profils pré-réglés peuvent être enregistrés immédiatement après l'arrêt du profil, n'appuyez pas sur la touche STOP! Pour arrêter un exercice en mode

manuel et HRC, appuyez une fois sur la touche STOP, après quoi vous pouvez enregistrer l'exercice. Accédez au mode d'enregistrement en appuyant sur la touche MEM.

2. Le texte sur l'écran demande dans quel emplacement de mémoire (SAVE AS OWN 1-5) vous voulez enregistrer l'exercice. Choisissez l'emplacement souhaité à l'aide des touches fléchées et validez votre sélection en appuyant sur la touche ENTER- l'exercice est enregistré dans cet emplacement de mémoire.

3. Si tous les emplacements de mémoire sont déjà utilisés, remplacez un ancien profil par le nouveau. Dans ce cas, le compteur demande confirmation de la validation (REPLACE OWN 1-5). Validez votre sélection en appuyant sur la touche ENTER: l'exercice est enregistré dans cet emplacement de mémoire.

4. L'écran du compteur confirme l'enregistrement (SAVED AS OWN 1-5). Au bout de 10 secondes, le compteur repasse automatiquement en mode de démarrage.

**IMPORTANT !** Il est possible d'enregistrer au maximum 30 vitesses ou modifications d'angles au cours d'un même profil. Le profil à enregistrer doit durer au minimum 10 minutes.

#### UTILISATION DE VOTRE PROPRE PROFIL

1. Sélectionnez votre identifiant d'utilisateur.
2. Appuyez sur la touche MEM.
3. Appuyez sur la touche SELECT jusqu'à ce que le voyant du profil souhaité s'allume (01-5 MEMORY). Appuyez sur la touche ENTER pour valider votre sélection. Sélectionnez RERUN (utilisation du profil sans modification) ou RACE (utilisation du profil basé sur la fonction compétition) à l'aide de la touche SELECT.
4. Validez votre sélection en appuyant sur la touche ENTER.
5. Démarrez le profil en appuyant sur la touche START.

#### FONCTION COMPÉTITION

En choisissant l'option RACE dans la sélection de vos propres profils de vitesse/d'angle, vous pouvez entrer en compétition avec les performances que vous avez déjà réalisées. L'objectif est de courir le plus rapidement possible durant le profil.

1. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route.
2. Réglez votre vitesse manuellement ou à l'aide de la fonction PSC selon vos besoins.
3. L'écran du compteur vous indique, pendant l'exercice, son avancement, les changements à venir ainsi que votre statut par rapport aux performances enregistrées: le texte "YOU ARE x.xx BEHIND" indique que vous êtes la durée affichée en retrait des performances enregistrées, le texte "YOU ARE x.xx AHEAD" quant à lui indique que vous êtes la durée affichée en avance sur les performances enregistrées.
4. À la fin du profil, le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).

## TEST DE CONDITION PHYSIQUE

Le tapis de course permet de passer deux tests différents de condition physique. Un test de marche sur 2 km, moins éprouvant, qui doit être effectuée à marche soutenue. Pour les personnes en bonne condition physique, mieux vaut choisir le test de course de Cooper qui dure 12 minutes. Avec ces tests de condition physique, vous pouvez utiliser la fonction PSC pour le réglage de la vitesse.

1. Sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4). Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte TEST. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
3. Appuyez sur la touche SELECT, ce qui vous permet de choisir soit le test de marche de 2 km, soit le test de Cooper. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.

#### LE TEST DE MARCHÉ 2 KM

Le test de marche nécessite l'utilisation du cardiofréquencemètre. Dans le test de marche, la condition physique est mesurée en fonction du rythme cardiaque durant l'exercice et sur la base de la durée nécessaire pour parcourir 2 km. Le test est précédé d'une séquence de 3 minutes d'échauffement. Tunturi vous recommande de continuer à marcher tranquillement après le test, pour que le pouls retombe doucement à sa valeur normale. Sur la base du test, le compteur affiche l'évaluation de votre pouvoir d'absorption d'oxygène maximal.

#### MISE EN ROUTE DU TEST DE MARCHÉ:

1. Le compteur demande la taille (HEIGHT) de la personne: réglez votre taille à l'aide des touches fléchées. Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
2. Le compteur demande le sexe (SEX) de la personne: indiquez votre sexe à l'aide des touches fléchées. Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
3. Le compteur demande le poids (WEIGHT) de la personne: réglez votre poids à l'aide des touches fléchées. Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
4. Le compteur demande l'âge (AGE) de la personne: entrez votre âge à l'aide des touches fléchées Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
5. L'écran du compteur indique que la séquence d'échauffement de 3 minutes (WARM UP) peut commencer. Démarrez la séquence d'échauffement en appuyant sur la touche START.
6. L'angle du tapis de course se règle automatiquement à 1% d'angle, pour simuler la résistance au vent durant le test. Réglez la vitesse à l'aide des touches de vitesse ou de la fonction PSC. Pour l'échauffement, nous recommandons une cadence de marche légèrement plus soutenue qu'à l'ordinaire.
7. Durant la séquence d'échauffement le compte se fait à rebours pendant trois minutes. Lorsque l'horloge affiche 0:00, le compteur émet un signal sonore et le véritable test commence (TEST STARTED!).

#### RÉALISATION DU TEST DE MARCHÉ:

1. L'objectif de ce test est de parcourir 2 km en marchant le plus rapidement possible. Réglez vous-même la vitesse à l'aide des touches de vitesse ou de la fonction PSC.

N'oubliez pas, il est interdit de courir durant le test!  
 2. Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne pas, l'écran du compteur l'indique avec le texte CHECK TRANSMITTER. Vérifiez dans ce cas que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture téléométrique.  
 3. À la fin du parcours de 2 km, le compteur émet un signal sonore. **IMPORTANT!** Le tapis de course s'arrête automatiquement. Le compteur affiche le résultat de votre test sous forme de pouvoir d'absorption d'oxygène maximal. Comparez votre résultat au tableau ci-contre qui définit les niveaux de forme physique pour les différentes classes d'âges. Nous vous recommandons de marcher lentement pendant 2 à 3 minutes à la fin du test afin que votre rythme cardiaque redescende tranquillement.

**TEST DE COOPER**

Le test de Cooper évalue le niveau de forme physique sur la base de la distance parcourue en courant pendant 12 minutes: plus la distance parcourue est longue, meilleure est votre forme physique. Le test est précédé d'une séquence de 3 minutes d'échauffement. Tunturi vous recommande de continuer à marcher tranquillement après le test, pour que le pouls retombe doucement à sa valeur normale. Sur la base du test, le compteur affiche l'évaluation de votre pouvoir d'absorption d'oxygène maximal.

**DÉMARRAGE DU TEST DE COOPER:**

1. L'écran du compteur indique COOPER SELECTED. Appuyez sur la touche START pour valider le réglage.
2. L'écran du compteur indique que la séquence d'échauffement de 3 minutes (WARM UP) peut commencer. Démarrez la séquence d'échauffement en appuyant sur la touche START.
3. L'angle du tapis de course se règle automatiquement à 1% d'angle, pour simuler la résistance au vent durant le test. Réglez la vitesse à l'aide des touches de vitesse ou de la fonction PSC. Pour l'échauffement, nous recommandons une cadence de marche légèrement plus soutenue qu'à l'ordinaire.
4. Durant la séquence d'échauffement le compte se fait à rebours pendant trois minutes. Lorsque l'horloge affiche 0:00, le compteur émet un signal sonore et le véritable test commence (TEST STARTED!).

**RÉALISATION DU TEST DE COOPER:**

1. L'objectif du test est de parcourir la distance la plus longue possible pendant 12 minutes. Vous réglez vous-même la vitesse du tapis, soit à l'aide de la fonction PSC, soit à l'aide des touches lièvre et tortue.
2. Le champ de la durée du compteur indique en permanence le temps écoulé.
3. Au bout de 12 minutes, le compteur émet un signal sonore. **IMPORTANT!** Le tapis de course s'arrête automatiquement. Le compteur affiche le résultat de votre test sous forme de pouvoir d'absorption d'oxygène maximal. Comparez votre résultat au tableau ci-contre qui définit les niveaux de forme physique pour les différentes classes d'âges. Nous vous recommandons de marcher lentement pendant 2 à 3 minutes à la fin du test afin que votre rythme cardiaque redescende

HOMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORPTION D'OXYGÈNE (VO2MAX) 1 = TRÈS FAIBLE - 7 = EXCELLENTE							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FEMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORPTION D'OXYGÈNE (VO2MAX) 1 = TRÈS FAIBLE - 7 = EXCELLENTE							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

**ENTRETIEN**

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

**NETTOYAGE DE L'APPAREIL ET GRAISSAGE DE LA PLAQUE DE BASE**

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 T80F / T85F, mettez-le en position de rangement.

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

En conditions d'utilisation normale (maximum 1 heure par jour) prévoir une lubrification d'entretien

environ toutes les 500 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.

**ATTENTION!** Dans les modèles T80F et T85F, 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.

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

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

### CODER D'ERREUR

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

SYSTEM CHECK FAILED - Mauvais fonctionnement éventuel de la commande du moteur. Débrancher le courant du tapis de course à partir de l'interrupteur principal, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

SPEED SENSOR ERROR - Mauvais fonctionnement du capteur de vitesse. Prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

MOTOR SPEED ERROR - Mauvais fonctionnement du réglage de vitesse de la piste. Vérifier que vous utilisez l'appareil de manière appropriée : ne poussez pas la piste avec vos pieds. Débrancher le courant du tapis de course à partir de l'interrupteur principal, attendre

une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

**MOTOR OVERLOAD** - Surcharge du moteur. Vérifier que vous utilisez l'appareil de manière appropriée : ne freinez pas la piste. Vérifier que la piste est suffisamment lubrifiée, si nécessaire, procéder à une lubrification d'entretien. Débrancher le courant du tapis de course à partir de l'interrupteur principal, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

**LIFT MOTOR ERROR** - Mauvais fonctionnement du moteur de levage. Prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

**LIFT MOTOR OVERLOAD** - Surcharge du moteur de levage. Vérifier que vous utilisez l'appareil de manière appropriée : ne surchargez pas le moteur en changeant en permanence le réglage d'angle. Débrancher le courant du tapis de course à partir de l'interrupteur principal, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

### TRANSPORT ET RANGEMENT

Vous pouvez lever la surface de course de T80F/T85F dans une position de rangement.

Vérifier que les roulettes sont en position latérale. Débrancher le courant à partir du commutateur et débrancher le fil électrique de la prise et du tapis de course. Attrapez le profil en aluminium situé à l'arrière de la piste et soulevez la piste. Appuyez avec votre pied sur la barre transversale du châssis de pliage afin que la piste se verrouille sur le châssis inférieur. **IMPORTANT !** Ne jamais laisser la piste en position de rangement uniquement reposant sur les ressorts à gaz !

Déplacer le tapis de course T80F/T85F de la manière suivante : faire pivoter les roulettes de transport avant de l'équipement de sorte qu'elles soient dirigées vers l'avant. Déplacer l'équipement en le poussant sur les roulettes de transport. Si vous déplacez l'équipement latéralement, il n'est pas nécessaire de changer la position des roulettes. Après le transport, remettre les roulettes en position latérale. Déverrouiller la piste en la poussant légèrement en avant et en poussant en même temps les manettes de verrouillage du châssis avec votre pied. Abaisser prudemment la piste.

Déplacer le tapis de course T80/T85 de la manière suivante : placez-vous derrière l'équipement et attrapez le profil en aluminium situé à l'arrière de l'équipement. Soulevez la partie arrière de l'équipement de telle manière qu'il repose sur les roulettes de transport. Déplacez l'équipement en le poussant sur les roulettes de transport. Abaissez prudemment la piste.

**ATTENTION!** Placez une protection sous l'appareil. Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une

marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol. Il peut être nécessaire d'ajuster à nouveau l'alignement du tapis après un déplacement de l'appareil.

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

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

#### T80/F

Longueur .....	199 cm
(Position de rangement.....)	77 cm
Hauteur .....	140 cm
(Position de rangement.....)	199 cm
Largeur.....	91 cm
Poids T80 / T80F.....	114 kg / 150 kg
Surface de course.....	52,5 x 143 cm
Vitesse.....	0,5-20,0 km/h
Angle d'inclinaison.....	0-10 %
Moteur.....	2,5 ch (1,8 kW)

#### T85/F

Longueur .....	199 cm
(Position de rangement.....)	77 cm
Hauteur .....	140 cm
(Position de rangement.....)	199 cm
Largeur.....	91 cm
Poids T85 / T85F.....	114 kg / 150 kg
Surface de course.....	52,5 x 143 cm
Vitesse.....	0,5-22,0 km/h
Angle d'inclinaison.....	0-10 %
Moteur.....	3,0 ch (2,2 kW)

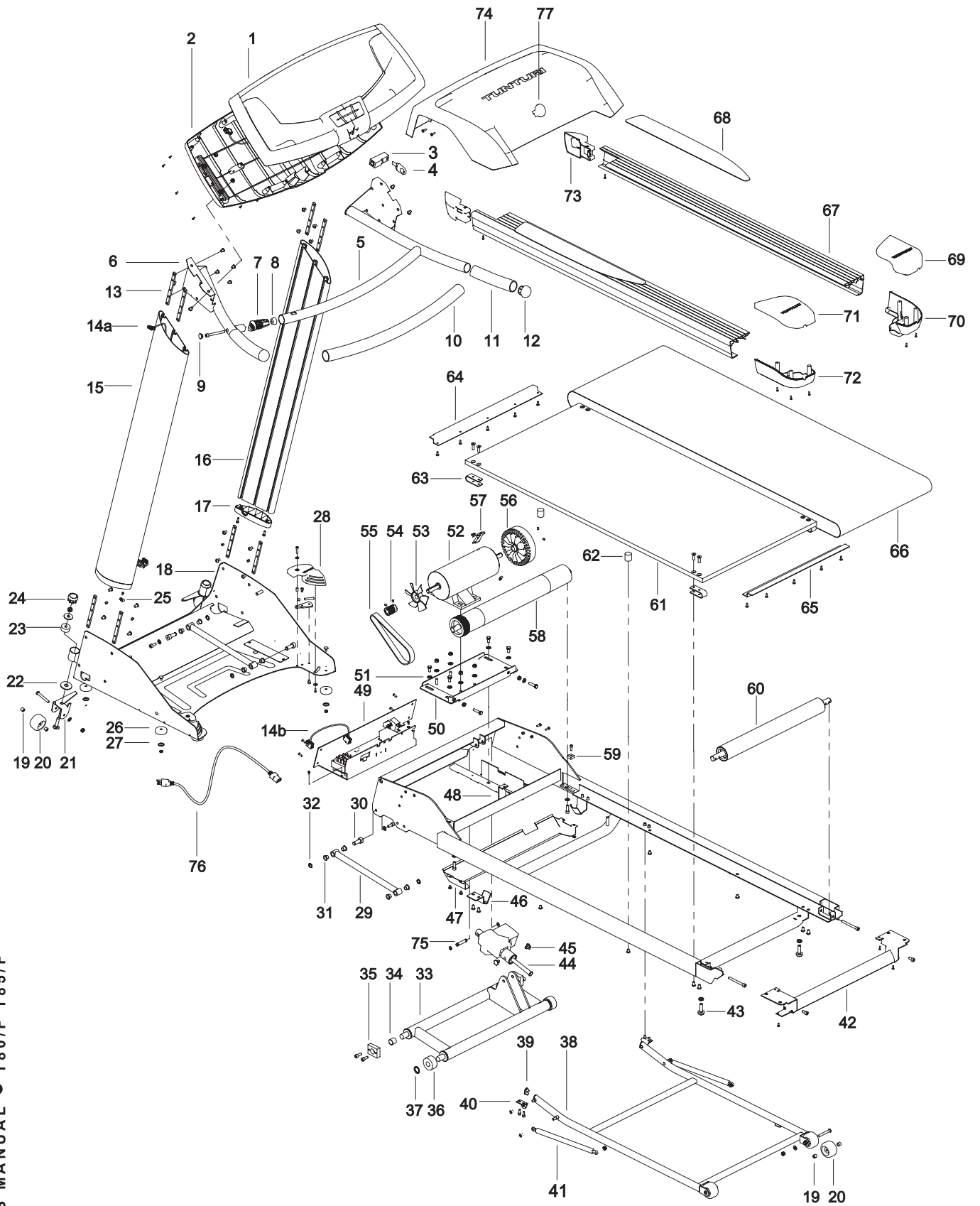
Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/CEE). Les produits portent en conséquence le label CE. Le T80 / T85 est conforme aux normes CEN de définition et de sécurité (Classe S A, EN-957, paragraphe 1 et 6).

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

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

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

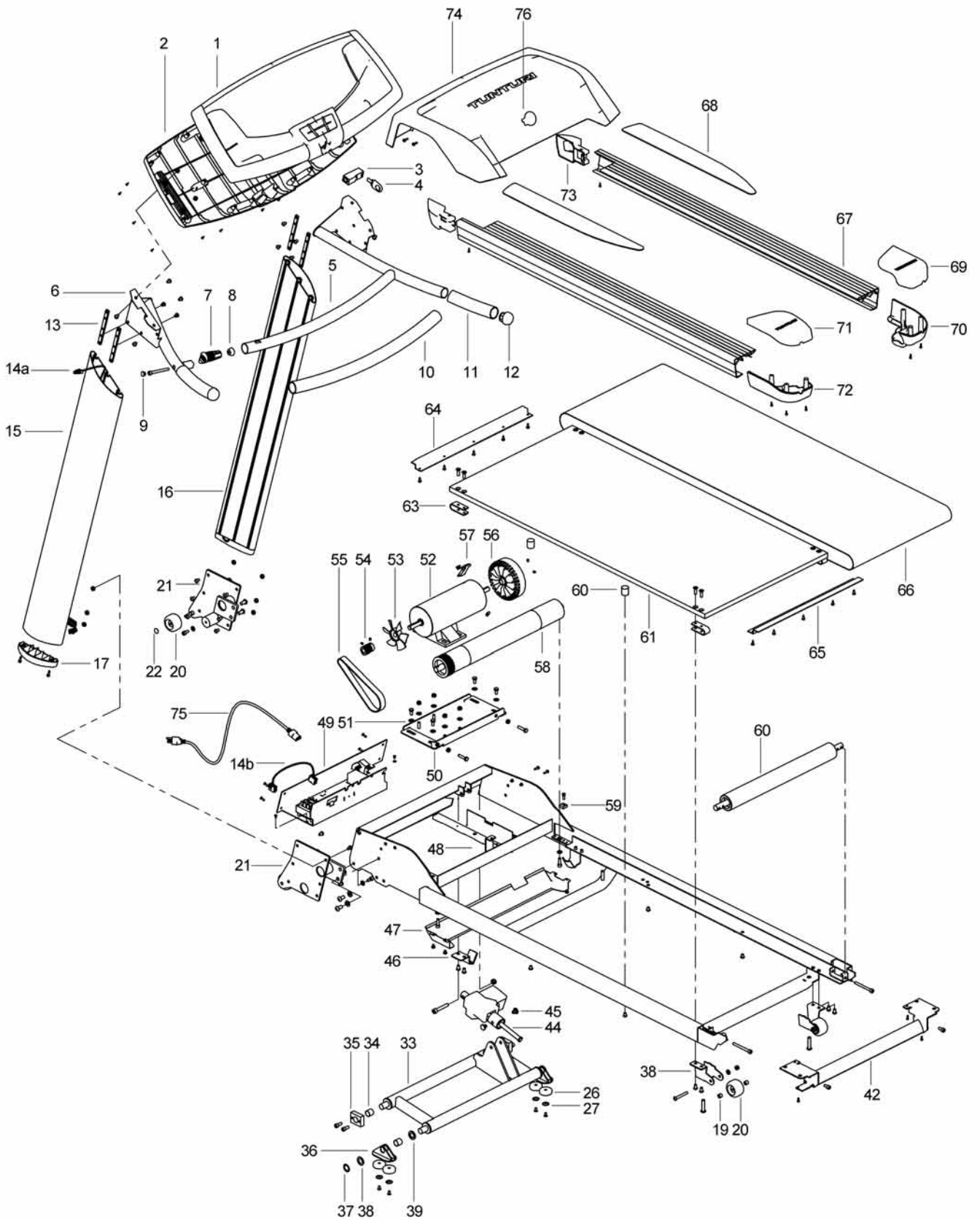
# T80F, T85F



## T80F, T85F

1	403 4129	User interface, (incl. 2, 3) T80F	1	41	163 4008	Gas spring	2
-	403 4130	User interface, (incl. 2, 3) T85F	1	*-	M8 DIN 985	Locking nut (*2 pcs)	4
-	KB 30x8 WN1411	Pt- screw	20	42	103 4053	Rear roller cover, T80F	1
2	173 4078	Lower cover	1	-	103 4062	Rear roller cover, T85F	1
-	KB 30x12 WN1411	Pt- screw	18	-	M8x16 DIN 912	Head allen key screw	2
-	M8 DIN 934	Nut	4	43	533 4090	Adjustable foot	2
3	403 4138	Safety switch	1	-	M10 DIN 439-B	Nut	2
4	403 4055	Safety key	1	44	813 4029	Lift motor	1
5	203 4050	Handlebar R, (incl.10-12) T80F	1	-	10 DIN 471	Retainer ring	2
-	203 4054	Handlebar R, (incl.10-12) T85F	1	45	653 4057	Screw	2
6	203 4051	Handlebar L, (incl. 11,12) T80F	1	46	693 4003	Guide	2
-	203 4055	Handlebar L, (incl.11,12) T85F	1	-	M8x14 ISO 7380	Head allen key screw	4
-	M8x12 ISO 7380	Screw	4	47	433 4036	Front roller cover, T80F	1
7	503 4053	Handlebar bracket	2	-	433 4043	Front roller cover, T85F	1
8	693 4005	Taper sleeve	1	-	M6x8 DIN 7985	Screw	4
-	M8x90 DIN 912	Head allen key bolt	1	48	503 4059	Fastener	1
9	533 4092	Plug, T80F	1	49	403 4131	Power board, 230V	1
-	533 4091	Plug, T85F	1	-	403 4132	Power board, 110V	1
10	213 4020	Handle grip	1	-	M5 DIN 6798 I	Star washer	1
11	213 4021	Handle grip	2	-	M4x8 DIN 7500 C	Screw	2
12	533 4084	Handlebar end cap	2	-	M5x15 DIN 7500 M	Countersunk head screw	4
13	503 4058	Fastening bar	8	50	103 4052	Motor bracket	1
*-	M8x10 ISO 7380	Head allen key screw (*4 pcs)	8	51	652 133 74	Washer	8
14	403 4135	Cable, set (incl.14a, 14b)	1	-	M8x16 DIN 933	Hex screw	4
15	203 4046	Main rail R, T80F	1	-	M8 DIN 125A	Washer	1
-	203 4052	Main rail R, T85F	1	-	M8 DIN 934	Nut	1
16	203 4045	Main rail L, T80F	1	-	M8 DIN 125A	Washer	1
-	203 4053	Main rail L, T85F	1	-	M8x35 DIN 933	Hex screw	2
17	173 4088	Main rail end cap, R	1	52	813 4030	Motor 2.5HP, (incl.53,54,56) T80F	1
-	173 4089	Main rail end cap, L	1	-	813 4031	Motor 3.0HP, (incl.53,54,56) T85F	1
-	M5x20 DIN 7500 C	Screw	4	-	M8 DIN 985	Locking nut	4
18	103 4049	Front support, T80F	1	53	303 4005	Motor fan	1
-	103 4060	Front support, T85F	1	54	263 4005	Drive pulley	1
-	M8x8 DIN 916	Locking screw	4	-	M6x8 DIN 916	Locking screw	2
*-	M8x12 ISO 7380	Head allen key screw	8	55	443 4021	Drive belt	1
19	523 4029	Sleeve	8	56	303 4010	Flywheel	1
20	533 1029	Moving wheel	4	-	M6x8 DIN 916	Locking screw	2
-	M8x60 ISO 7380	Head allen key screw	4	57	403 4133	Sensor cable	1
-	M8 DIN 125A	Washer	4	-	M4x8 DIN 7500 C	Screw	2
-	M8 DIN 985	Locking nut	4	58	523 4048	Front roller	1
21	503 4055	Wheel bracket R, T80F	1	-	M8 DIN 125A	Washer	2
-	503 4054	Wheel bracket L, T80F	1	-	M8x25 DIN 912	Head allen key screw	2
21	503 4065	Wheel bracket R, T85F	1	59	693 4004	Front roller guide	1
-	503 4064	Wheel bracket L, T85F	1	-	M6x16 DIN 912	Head allen key screw	2
-	M10x40 DIN 603	Key bolt	2	60	523 4049	Rear roller	1
-	M10 DIN 440	Washer	2	-	M8x80 DIN 912	Head allen key bolt	2
-	M10 DIN 985	Locking nut	2	61	433 4039	Running deck	1
22	653 4058	Nylon washer	2	-	M8x25 DIN 7991	Countersunk head screw	8
23	533 4085	Rubber sleeve	2	62	533 4079	Rubber bumper	4
24	533 4089	Plug	2	-	M8x10 ISO 7380	Head allen key screw	4
25	503 4063	Cable fastener	1	63	643 4008	Leaf spring	4
-	M4x8 DIN 7500 C	Screw	1	-	M8x14 ISO 7380	Head allen key screw	4
26	533 507 82	Stand foot	6	64	433 4035	Z-plate front	1
-	M6x12 DIN 603	Key bolt	6	-	4,8x16 DIN 7981	Screw	5
27	653 236 83	Washer	6	65	433 4034	Z-plate rear	1
-	M6 DIN 934	Nut	6	-	4,8x16 DIN 7981	Screw	5
28	513 4005	Locking lever, R	1	66	443 4020	Running belt	1
-	513 4006	Locking lever, L	1	67	433 4040	Side landing, R	1
-	M6x20 ISO 7380	Screw	2	-	433 4041	Side landing, L	1
-	M6 DIN 125A	Washer	2	68	433 4024	Anti-slip mat,pair	1
-	M6x8 DIN 912	Head allen key screw	4	69	173 4092	Right rear end cover (incl. 70)	1
-	M5 DIN 9021	Washer	2	71	173 4090	Left rear end cover (incl. 72)	1
-	4,8x16 DIN 7981	Screw	2	-	KA3,5x12WN 1411 PH	PT-Screw	8
29	543 4006	Fulcrum bar, (incl. 30) T80F	2	-	M4x12 DIN 7500 C	Screw	2
-	543 4007	Fulcrum bar, (incl. 30) T85F	2	73	533 4080	Frame end plug, R	1
30	343 4019	Axle	2	-	533 4081	Frame end plug, L	1
*-	M8 DIN 125A	Washer	2	-	4,2x13 DIN 7504-N	Screw	2
*-	M8x20 DIN 912	Head allen key screw	2	74	173 4087	Motor cover	1
31	523 4050	Plastic sleeve	8	-	M5x16 DIN 7985	Screw	4
32	673 4005	Retaining, 12 mm	4	75	343 4008	Axle	1
33	103 4051	Incline structure frame, T80F	1	-	403 4134 EU	Power cable	1
-	103 4061	Incline struct. frame, T85F	1	-	403 4134 USA	Power cable	1
34	523 4051	Plain bearing	1	-	403 4134 GB	Power cable	1
35	523 4056	Bearing housing	2	-	403 4134 ISR	Power cable	1
-	M8x20 DIN 912	Head allen key screw	4	-	403 4134 SUI	Power cable	1
36	533 4082	Wheel	2	77	423 4097	Lable set, T80F	1
37	673 4004	Retainer ring, 20 mm	2	-	423 4099	Lable set, T85F	1
38	103 4054	Foldaway frame, T80F	1	*	553 4024	Assembly kit (incl *)	1
-	103 4063	Foldaway frame, T85F	1	*	556 031 00	Allen wrench, 5mm	1
-	M8 DIN 985	Locking nut	2	*	553 0001	Allen wrench, 6mm	1
39	533 4086	Plug	2	*	553 100 88	Multipurpose wrench	1
40	503 4050	Bracket	2	-	556 0003	Screw wrench	1
-	M6x16 DIN 912	Head allen key screw	4	-	553 0017	Screw set	1
				-	403 0044	T-Ware cable	1
				-	453 202	Transmitter belt	1
				-	583 4030	Owner's manual	1

# T80, T85



## T80, T85

1	403 4129	User interface, (incl.2, 3) T80	1
-	403 4130	User interface, (incl. 2, 3) T85	1
-	KB 30x8 WN1411	Pt- screw	20
2	173 4078	Lower cover	1
-	KB 30x12 WN1411	Pt- screw	18
-	M8 DIN 934	Nut	4
3	403 4138	Safety switch	1
4	403 4055	Safety key	1
5	203 4050	Handlebar, R (incl.10 - 12) T80	1
-	203 4054	Handlebar, R (incl.10-12) T85	1
6	203 4051	Handlebar, L (incl. 11, 12) T80	1
-	203 4055	Handlebar, L (incl. 11,12) T85	1
-	M8x14 ISO 7380	Head allen key screw	4
7	503 4053	Handlebar bracket	2
8	693 4005	Taper sleeve	1
-	M8x90 DIN 912	Head allen key screw	1
9	533 4092	Plug, T80	1
-	533 4091	Plug, T85	1
10	213 4020	Handle grip	1
11	213 4021	Handle grip	2
12	533 4084	Handlebar end cap	2
13	503 4058	Fastening bar	4
*-	M8x10 ISO 7380	Head allen key screw (*4 pcs)	8
14	403 4135	Cable, set (incl. 14a, 14b)	1
15	203 4046	Main rail, R T80	1
-	203 4052	Main rail, R T85	1
16	203 4045	Main rail, L T80	1
-	203 4053	Main rail, L T85	1
17	173 4088	Main rail end cap, R	1
-	173 4089	Main rail end cap, L	1
-	M5x20 DIN 7500 C	Screw	4
19	523 4029	Sleeve	4
20	533 1029	Moving wheel	4
21	503 4057	Wheel bracket, R, T80	1
-	503 4056	Wheel bracket, L, T80	1
21	503 4067	Wheel bracket, R, T85	1
-	503 4066	Wheel bracket, L, T85	1
-	M8x12 ISO 7380	Head allen key screw	12
-	M8 DIN 934	Nut	12
*-	M10 DIN 125A	Washer	4
*-	M10x25 ISO 7380	Head allen key bolt	4
*-	M8 DIN 125A	Washer	2
*-	M8x16 DIN 912	Head allen key screw	2
22	673 500 88	Snap lock	2
26	533 507 82	Stand foot	4
27	653 236 83	Washer	4
-	M6x12 DIN 7991	Countersunk head screw	4
33	103 4051	Incline structure fram, T80	1
-	103 4061	Incline structure frame, T85	1
34	523 4051	Plain bearing	4
35	523 4056	Bearing housing	2
-	M8x20 DIN 912	Head allen key screw	4
36	503 4060	Bracket, T80	2
-	503 4070	Bracket, T85	2
37	673 4004	Retainer ring, 20 mm	2
38	653 1015	Plastic washer	2
39	653 2002	Plastic washer	2
40	503 4061	Bracket, R, T80	1
-	503 4062	Bracket, L, T80	1
40	503 4068	Bracket, R, T85	1
-	503 4069	Bracket, L, T85	1
-	M8x14 ISO 7380	Head allen key screw	4
-	M10x45 ISO 7380	Head allen key bolt	2
-	M8x60 ISO 7380	Head allen key screw	2
-	M8 DIN 125A	Washer	2
-	M8 DIN 985	Locking nut	2
42	103 4053	Rear roller cover, T80	1
-	103 4062	Rear roller cover, T85	1
-	M8x16 DIN 912	Head allen key screw	2
44	813 4029	Lift motor	1
-	DIA 10 DIN 471	Retainer ring, 10 mm	2
45	653 4057	Screw	2
46	693 4003	Guide	2
-	M8x14 ISO 7380	Head allen key screw	4
47	433 4036	Front roller cover, T80	1
-	433 4043	Front roller cover, T85	1
-	M6x8 DIN 7985	Screw	4
48	503 4059	Fastener	1
49	403 4131	Power board, 230V	1
-	403 4132	Power board, 110V	1
-	M5 DIN 6798 I	Star washer	1
-	M4x8 DIN 7500 C	Screw	2
-	M5x16 DIN 7500 M	Screw	4
50	103 4052	Motor bracket	1
51	652 133 74	Washer	8
-	M8x16 DIN 933	Hex screw	4
-	M8 DIN 934	Nut	2
-	M8 DIN 125A	Washer	1
-	M8x35 DIN 933	Hex screw	2
52	813 4030	Motor, 2.5HP, (incl.53,54,56)T80	1
-	813 4031	Motor, 3.0HP, (incl. 53,54,56)T85	1
-	M8 DIN 985	Locking nut	4
53	303 4005	Motor fan	1
54	263 4005	Drive pulley	1
-	M6x8 DIN 916	Locking screw	2
55	443 4021	Drive belt	1
56	303 4010	Flywheel	1
-	M6x8 DIN 916	Locking screw	2
57	403 4133	Sensor cable	1
-	M4x8 DIN 7500 C	Screw	2
58	523 4048	Front roller	1
-	M8 DIN 125A	Washer	2
-	M8x25 DIN 912	Head allen key screw	2
59	693 4004	Front roller guide	1
-	M6x16 DIN 912	Head allen key screw	4
60	523 4049	Rear roller	1
-	M8x80 DIN 912	Head allen key screw	2
61	433 4039	Running deck	1
-	M8x25 DIN 7991	Countersunk head screw	8
62	533 4079	Rubber bumper	4
-	M8x10 ISO 7380	Head allen key screw	4
63	643 4008	Leaf spring	4
-	M8x14 ISO 7380	Head allen key screw	4
64	433 4035	Z-plate front	1
-	4,8x16 DIN 7981	Screw	5
65	433 4034	Z-plate rear	1
-	4,8x16 DIN 7981	Screw	5
66	443 4020	Running belt	1
67	433 4040	Side landing, R	1
-	433 4041	Side landing, L	1
68	433 4024	Anti-slip mat, pair	1
69	173 4092	Right rear end cover (incl. 70)	1
71	173 4090	Left rear end cover (incl. 72)	1
-	KA3,5x12WN 1411 PH	PT-Screw	8
-	M4x12 DIN 7500 C	Screw	2
73	533 4080	Frame end plug, R	1
-	533 4081	Frame end plug, L	1
-	4,2x13 DIN 7504-N	Screw	2
74	173 4087	Motor cover	1
-	M5x16 DIN 7985	Screw	4
75	343 4008	Axle	1
76	403 4134 EU	Power cable	1
-	403 4134 USA	Power cable	1
-	403 4134 GB	Power cable	1
-	403 4134 ISR	Power cable	1
-	403 4134 SUI	Power cable	1
77	423 4096	Lable set, T80	1
-	423 4098	Lable set, T85	1
*	553 4025	Assembly kit (incl *)	1
*	556 031 00	Allen key wrench, 5mm	1
*	556 0001	Allen key wrench, 6mm	1
-	553 0017	Screw set	1
-	403 0044	T-Ware cable	1
-	453 202	Transmitter belt	1
-	583 4030	Owner's manual	1



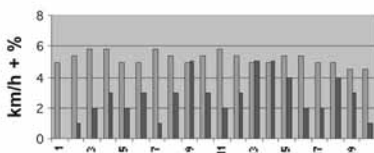
T85/F



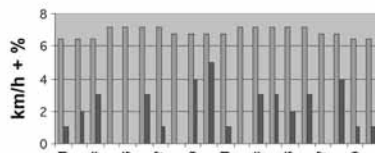
T80/F

## PROFILES

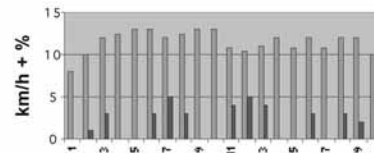
Hill Walk / Profile 1



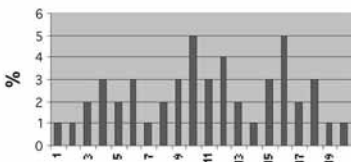
Hill Jog / Profile 2



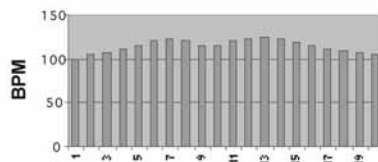
Hill Run / Profile 3



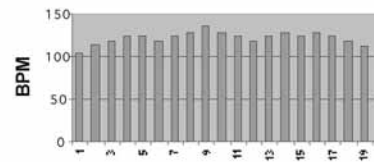
Rolling Hills / Profile 4



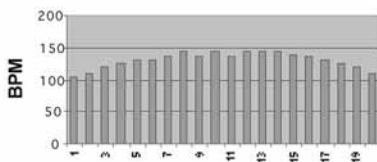
Fatburner 1 / Profile 5



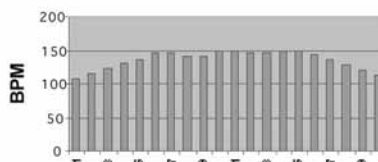
Fatburner 2 / Profile 6



Cardio / Profile 7



Fit / Profile 8







**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)