

REMARKS AND WARNINGS

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

THE DEVICE IS DESIGNED FOR DOMESTIC AND INSTITUTIONAL REHABILITATION USE. THE TUNTURI WARRANTY APPLIES ONLY FOR FAULTS AND MALFUNCTIONS IN DOMESTIC AND INSTITUTIONAL REHABILITATION USE. NOTICE THAT THE WARRANTY DOES NOT COVER DAMAGE DUE TO NEGLIGENCE OF ADJUSTMENT OR MAINTENANCE INSTRUCTIONS DESCRIBED IN THIS MANUAL. PLEASE PAY PARTICULAR ATTENTION TO THE NOTES REGARDING LUBRICATION AND ADJUSTMENT OF THE RUNNING BELT.

Before connecting the device to a power source make sure that the local voltage matches that which is indicated on the type plate. The device operates on 230 V voltage. The device's maximum power consumption is 10 A. The device may only be plugged into an earthed socket. Never use extension cords between the treadmill and your wall outlet.

Outlets, that service multiple appliances, or have fluctuating voltage of more than 5 %, 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.

- * Before you start using the treadmill, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.*
- * **Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.***
- * Never operate with the dust or side covers removed.*
- * Make sure that the treadmill is unplugged and turned off before beginning any assembly or maintenance procedures.*
- * Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.*
- * Do not pull the treadmill by its power cord.*
- * Do not use outdoors.*
- * **Place the treadmill on a firm, level surface.** Allow 120 cm or 4 feet of clearance behind the treadmill and 60 cm or 2 feet on either side and in front of the treadmill.*
- * Parents and others responsible for children should note that children's natural playfulness and curiosity may lead to situations and behaviour for which the treadmill is not designed. If children are allowed to use the treadmill, they should be supervised and taught to use it properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.*
- * This treadmill is equipped with a cord having an equipment earthed connector and an earthed plug. Do not modify the plug provided with the treadmill in any way. If it will not fit your outlet, have a proper outlet installed by a person familiar with the maintenance of electromechanical devices and authorized under the laws of the country in question (or otherwise) to carry out maintenance and repair work.*
- * Do not apply silicone as it will damage the running deck.*
- * Before operating the treadmill familiarize yourself with the adjustments, displays and keys.*

NOTE ALSO...

- * **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.*
- * Only one person may use the treadmill at a time.*
- * Always use the handlebar when stepping on or off the treadmill and when changing speed. Do not jump off the running belt when it is moving.*
- * 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.*
- * **The treadmill is equipped with a safety tether key. If the key is removed from its place near the electronic display, the treadmill will immediately stop. Always clip the cord attached to the safety tether key to a part of your clothing so that the key will be pulled from its place, stopping the treadmill, if necessary.***
- * Always stretch your muscles prior to and following any exercise program.*
- * **The treadmill must not be used by persons weighing more than 110 kg***

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

1. ASSEMBLY

Before assembly, insure all parts are present (fig. 1):

A	Meter
B	Safety tether key with cord (+ 1 spare key)
C	Power cord
D	Left handlebar
E	Right handlebar with attached meter base
F	Main frame
	Assembly kit (4 x M8 x 45 mm screws, 4 x nuts, 8 x washers, 6 mm allen wrench, multifunctional tool, T-Lube can)

If necessary, contact the dealer and give the model, serial number and spare part number of the missing part from the spare part list at the back of the manual.

Once the treadmill has been unpacked, assemble as follows (left, right, front and back are as seen from the exercising position):

1.1. HANDLEBARS

Remove and dispose the silicate bag from the bottom of the right handlebar. The purpose of this bag is simply to absorb dampness during transportation and storage.

Push the left handlebar inside the plastic meter base attached to the right handlebar.

When the top of the left handlebar is touching the top of the right handlebar, tighten the screws in the bottom of the meter base, while ensuring the handlebars are held securely together (fig. 2).

Be careful not to pinch or otherwise damage the flat ribbon cable that runs inside the right handlebar.

Push both handlebars in place inside the frame tubes and fasten the handlebars tight with screws, washers and nuts (fig. 3).

1.2. METER

Plug in the pulse cable and flat ribbon cable connectors on the back side of the display. Tuck the cables inside the meter base. Carefully slide the meter onto the base (fig. 4). **Be careful not to pinch or otherwise damage the cables.** Remove the protecting film from the display.

1.3. METER CABLE

Plug the lower end of the flat ribbon cable coming out from the right sidecover into the upper end coming out of the right handlebar. Thread the connected cable inside the hole in the sidecover and push the cover plug on the through hole so that the cable will not be damaged (fig. 5).

1.4. POWER CORD

Plug the socket end of the power cord into the treadmill at the lower right front corner (fig. 6).

Before connecting the device to a power source, make sure from the type plate at the lower right corner of the treadmill, next to the power switch, that the voltage is correct (230 V).

2. USE

Turn on the power switch at the lower right front corner of the treadmill. When the treadmill is switched on, the system first checks LED display operation. After this the meter displays the "tunturi J 660" emblem and then the meter will display the "enter weight" mode (see 2.4.).

2.1. SAFETY TETHER KEY

The treadmill is equipped with a safety tether key. If the key is removed from its place near the electronic display, the treadmill will immediately stop. Insert the yellow safety tether key into the meter base. Attach the clip on the other end of the cord to your shirt or collar.

NOTE! The treadmill cannot be used and the meter will not function completely if the tether key is not properly installed in the meter base (text "tEth" in the display).

2.2. STORAGE POSITION

After the workout, the running base can be folded up into the storage position in order to save space.

NOTE! Always turn off the power switch at the right front corner before folding up the treadmill. As a safety feature, the J 661F is equipped with an immobiliser which makes running the treadmill in storage position impossible.

Always remember to lock the running base in the storage position with the safety lock.

2.3. EXERCISING

Working out using a treadmill is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity.

Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant. **You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level.** Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions.

2.4. METER (FIGURE)

2.4.1. KEYS

A. RESET

When the treadmill is running: Resets time, distance and kilocalories. When the treadmill is stopped: Returns meter to the "enter weight" mode. To continue, either set weight with the arrow keys and push the ENTER key or just push ENTER and accept the default weight.

B. SCAN / SELECT

Pressing this key once starts scanning the different display values. Pressing the key a second time stops scanning, allowing the computer to display the current parameter.

C. + AND - ARROW KEYS (SET / ADJUST)

These keys are used to set the correct weight (kg or lbs) for the calculation of energy consumption. In addition the arrow keys are used in the user set up mode.

D. UP AND DOWN ARROW KEYS (% ELEVATION)

UP-key increases the elevation in 1 % increments. The back of the treadmill goes down increasing the elevation. DOWN-key decreases the elevation in 1 % increments. The back of the treadmill will rise decreasing the elevation.

E. ENTER

Used to confirm the set user weight. In addition the ENTER key is used in the user set up mode.

F. MEMORY

The MEMORY-key is used to save and open one of the five preprogrammed workouts or one manually made workout.

G. TORTOISE (SPEED / SLOW)

Decreases belt speed in 0.1 km/h increments (or 0.1 mph).

H. HARE (SPEED / FAST)

Increases belt speed in 0.1 km/h increments (or 0.1 mph).

I. STOP

Stops the treadmill motor and running belt. If pressed once, enters the "pause" mode. All exercise data including current speed and elevation are stored temporarily in the memory of the meter for 1-5 minutes (depending on the set pause time-out duration, see 2.5.). This function allows you to pause the treadmill for some minutes and then continue your workout without losing the numerical data. If the STOP key is pressed twice or when the pause time has expired, the meter will continue displaying the cumulative training values, but it is not possible to continue the workout from those values.

2.4.2. FUNCTIONS

The small light next to each function indicates which function is currently displayed.

J. DISTANCE

Displays distance traveled during the exercise session in kilometres or miles (00.0-99.9).

% ELEVATION

Displays current % elevation (0-10 %).

PULSE (OPTIONAL)

Displays pulse (see 2.13.).

K. TIME

Displays the elapsed time of the exercise session in minutes and seconds (00.00-99.59 minutes in 1 second increments).

PACE

Displays the time it takes to run/walk a kilometre or a mile at the current speed.

WEIGHT

Displays user weight entered (max. 110 kg).

L. SPEED

Displays belt speed either in km/h (1.5-16.0 km/h) or in mph (1.0-10.0 mph).

CALORIES

Displays estimated energy consumption in kilocalories (0-999 kcal). This meter uses values for weight, time, speed and elevation to calculate the cumulative kilocalories burned during the exercise session. Since people's capacity to produce energy varies, the energy consumption display shows is an approximation of the real consumption.

MEMORY

The small light next to the MEMORY text is on when a pre-programmed or a user programme is being used.

2.5. USER SET UP MODE

This treadmill features a user set up mode, which enables the user to choose between certain set up parameters: English (mile, mph, lbs) or metric units (km, km/h, kg), audio signals on or off and pause time-out duration. In addition you can enable or disable memory protection from the user set up mode.

1. Press and hold the STOP key while pressing the SCAN/SELECT (when meter displays "enter weight" mode).
2. The meter will display either "EngL" (for English units) or "ISo" (for metric units). Choose the desired units by using the arrow keys.
3. Press the SCAN/SELECT key again. The meter will display either "Aud 1" (= Audio signal on) or "Aud 0" (= Audio signal off). Choose the desired parameter by using the arrow keys.
4. Press the SCAN/SELECT key again. The meter will display either "to 1", "to 2", "to 3", "to 4" or "to 5" (= time out). Choose the desired pause time-out duration by using the arrow keys. If you have chosen e.g. "to 4", the meter will memorize the exercising data for 4 minutes allowing you to continue training within that time without losing any numerical data.
5. Press the SCAN/SELECT key again. The meter will display either "PEnb" (memory protection off) or "PdIS" (memory protection on). When the memory protection is switched on, the training programmes saved in the memory of the meter

cannot be modified. Choose the desired parameter by using the arrow keys.

6. Press the ENTER-key to return to "enter weight" mode.

2.6. ENTER YOUR WEIGHT

When the treadmill is switched on, the J 661F display will read the meter type "tunturi J 660" and then display the "enter weight" mode.

1. The small light next to WEIGHT will blink and the display shows the last entered weight.
2. Set your own weight to the meter in kg or lbs by using the arrow keys. The unit depends on the chosen parameter in the user set up mode.
3. Press ENTER to confirm the set weight.
4. The small light next to SPEED turns on and the display shows 0.0 speed.

2.7. BEGIN TRAINING

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!

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

2.8. MANUAL AND PROGRAMME MODE

2.8.1. MANUAL MODE

If you do not want to use the preprogrammed workouts (see 2.8.2.), start the training by pressing the HARE key once. The belt will start moving at 1.5 km/h (or 1.0 mph). Steady yourself by holding onto the handlebars and carefully stepping onto the moving belt. Increase speed by pressing the HARE key until the desired speed is reached. To slow down, press the TORTOISE key.

CAUTION! Never step onto the running belt at speeds greater than 1.5 km/h or 1.0 mph.

If requested you can change the elevation angle of the treadmill during the training by using the UP and DOWN arrow keys. The UP-key increases the elevation in 1% increments. The back of the treadmill goes down increasing the elevation. The DOWN-key decreases the elevation in 1% increments. The back of the treadmill will rise decreasing the elevation.

2.8.2. PROGRAMME MODE

If you want to choose one of the preprogrammed workouts or a user programme, press the MEMORY key. **NOTE!** If a user programme has not been recorded earlier you can only choose a preprogrammed workout. Choose the desired programme alternative by using the arrow keys (SET/

ADJUST). Confirm by pressing the ENTER key.

If you have selected one of the preprogrammed profiles, press then the arrow keys (SET/ADJUST) until the desired intensity level is displayed; **IL 1 = Beginner, IL 2 = Intermediate, IL 3 = Advanced Intermediate, IL 4 = Advanced, and IL 5 = Athletic.** Press the ENTER key to confirm the selected intensity level. Each preprogrammed workout profile can be executed at five different intensity levels, except "Easy Walking" which has three levels.

Start the programme by pressing the HARE key. The display beeps twice and the running belt begins to move. The meter also beeps for 15 seconds before each change in speed and/or elevation during the programme.

2.8.3. PROGRAMME PROFILES

The J 661F has five different specially designed training programmes in its memory. You can also record and save one own programme to suit your specific needs (see 2.12.).

If necessary, you can also change the speed and elevation of the preprogrammed workouts during the training depending on your condition.

PROGRAMME 1: EASY WALKING

This programme is especially suitable for warm up and cooling down. There are only very minor changes in speed and elevation throughout the whole programme. "EASY WALKING" can be executed at three different intensity levels. The programme duration with the lowest level is 15 minutes, with the second level 20 minutes and with the highest level 25 minutes.

PROGRAMME 2: TIME / DISTANCE

The TIME/DISTANCE programme strengthens cardiovascular system as well as the muscles of the upper and lower body. It helps you to maintain the current level of fitness you have gained. The programme duration varies from 20 to 40 minutes according to the different intensity levels.

PROGRAMME 3: HILL CLIMBING

A cardiovascular conditioning programme. Slight changes in speed accompanied by drastic incline changes help create a stronger heart and greater cardiac output. The programme duration varies from 15 to 25 minutes according to the different intensity levels.

PROGRAMME 4: CARDIOVASCULAR TRAINING

This programme is based on the principle of interval training. The heart rate is elevated to 85% of its maximum for several minutes and then allowed to rest for several minutes. The "CARDIOVASCULAR TRAINING" programme will increase your cardiovascular capacity to enable your body to handle workouts of longer duration. The programme duration varies from 15 to 35 minutes depending on the chosen intensity level.

PROGRAMME 5: WEIGHT LOSS

This programme has been developed for individuals whose goal is to burn excess body fat or to maintain present body weight. If you are just beginning a weight loss programme, a long duration exercise session at any intensity would be too strenuous. Therefore start with level one and change the intensity level gradually after regular training of four to six weeks. It is important to allow your muscles and metabolism to get used to the new rhythm and life style. The programme duration varies from 25 to 45 minutes depending on the chosen intensity level.

2.9. THE SCAN FUNCTION

*Pressing the SCAN/SELECT key once starts scanning through the different computer functions. Each display is active for 3 seconds. **NOTE!** Pulse is displayed only when the pulse transmitter is attached around the chest (see 2.13.).*

By pressing the SCAN/SELECT key again, the SCAN function will stop and the computer will continue to show the current function in the display window.

2.10. THE PAUSE FEATURE

If you wish to pause the treadmill for a while, press the STOP key once. The running belt stops. All exercise data including current speed and elevation are stored temporarily in the memory of the meter for 1-5 minutes (depending on the set pause time-out duration, see 2.5.).

To continue exercising press the HARE key. The treadmill will return to its last speed and resume the time, distance and energy consumption counters.

If the STOP key is pressed twice or when the pause time has expired, the meter will continue displaying the cumulative training values, but it is not possible to continue the workout from those values. The display will return to the weight entry mode by pressing the RESET or ENTER keys.

NOTE! *Do not remove the tether key when you pause the treadmill. This will stop the treadmill and the elapsed timer.*

2.11. COMPLETE YOUR EXERCISE SESSION

The treadmill can be stopped in several ways, for example:

1. *By pressing the STOP key.*
2. *By removing the safety tether key.*
3. *By decreasing the running speed to 0.0 km/h or mph by using the TORTOISE key (SPEED/SLOW).*
4. *By reaching the end of a programmed workout.*

AT THE END OF EVERY EXERCISE SESSION BE SURE TO:

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

2.12. RECORDING AND SAVING A USER PROGRAMME

If requested you can save your training workout in the memory of the meter after the workout has been finished. The J 661F allows you to save one programme.

1. *Press the MEMORY key after entering user weight (see ENTER YOUR WEIGHT).*
2. *Using the arrow keys (SET/ADJUST) select a programme (Pro 1-5). If a user programme has already been saved in the memory of the meter earlier, the display will first read Usr 1. Press ENTER.*
3. *Select desired intensity level (IL 1-5) by using the arrow keys (SET/ADJUST). Press ENTER.*
4. *Start the training. Speed and elevation can be adjusted during the workout, if desired.*
5. *Complete the recorded workout by running to the end of the programme or by pressing the STOP key (twice if you stop training in the middle of the workout).*
6. *The meter will display the text "Save no". If you wish to save this particular workout in the memory of the meter or the changes that you have done to an earlier saved programme, press either one of the arrow keys (SET/ADJUST) and the display will read "Save yes". Press ENTER.*
7. *The workout has been saved in the memory of the meter as a user programme.*

2.13. PULSE MEASUREMENT

The J 661F is manufactured with heart rate monitoring capability. This treadmill has been fitted with an internal pulse receiver to make it compatible with POLAR telemetric heart rate transmitters. The transmitter may be purchased as an accessory.

The telemetric heart rate measurement, 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, is the most reliable method of heart rate measurement.

Should you wish to purchase the accessory please contact your local Tunturi dealer or distributor for further information.

2.13.1. HEART RATE TRANSMITTER

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

If you want to measure your pulse telemetrically during your workout start by attaching the elastic belt to the pulse transmitter.

Moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt.

Fasten the transmitter just below the chest firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while running, but not so tight that normal breathing is prevented.

NOTE! If the electrode surfaces are not moist, the pulse reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, moisten them again. It is also important to allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate pulse measurement.

The transmitter automatically transmits the pulse reading to the meter up to a distance of about 1 m. Display will show pulse when the small light is on next to the PULSE text. The light flashes in time with the user's heartbeat. **If there are several telemetric pulse measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m.**

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.**

3. ADJUSTMENTS

Monitor belt tracking during exercise and make adjustments as needed (described below).

3.1. ALIGNING THE RUNNING BELT

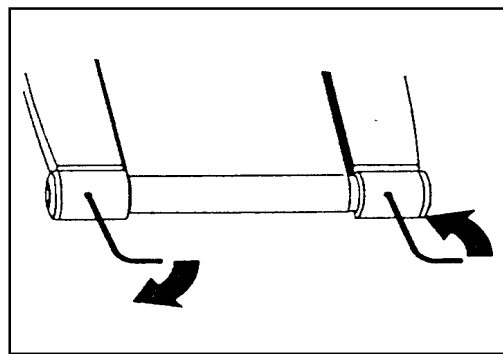
The running belt should remain centered on the J 661F at all times. Normally when the unit is in the horizontal position and the belt properly tightened the belt will stay in the middle. It is, however, possible for the belt to be pushed to one side due to the user's running style (e.g. more weight on one foot). The alignment of the belt is adjusted by turning the two bolts at the back of the treadmill. Proceed then as follows:

1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. If the belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/8 turn clockwise and the right

adjustment bolt 1/8 turn anticlockwise.

3. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/8 turn clockwise and the left adjustment bolt 1/8 turn anticlockwise. Do not turn more than 1/8 at the time as already very small adjustments effect the alignment.
4. If the belt remains centralised the adjustment is correct. If not, continue to make small adjustments as above, checking for centralisation each time until the belt is correctly aligned.

If the belt is allowed run across to one side for long periods 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.**



3.2. 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.

1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. Turn both adjustment screws an equal amount, approximately 1/8 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).

NOTE! When braking heavily the belt may slip.

4. If the belt slips, turn another 1/8 turn and repeat the test.

4. MAINTENANCE

We strongly recommend that a periodic maintenance schedule is adhered to. However, if you wish to have the maintenance carried out by a trained technician please contact your local Tunturi dealer for details of service available and charges.

Check from time to time that all fasteners are properly tightened and wiring is in place. To avoid damaging fasteners, do not overtighten.

4.1. CLEANING AND INSPECTING THE RUNNING BELT

Turn the unit off and unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill. Carefully turn the treadmill on its side.

Wipe off the inside of the running belt using a harsh brush. Do not use solvents.

Rotate the running belt carefully by hand to clean the entire inside face. Loosen the belt adjusting screws at the back of the treadmill, if necessary. Return the treadmill into the upright position.

If running belt edges are frayed, check the running belt alignment (see 3.1.). If seams are splitting contact your local Tunturi representative.

4.2. CLEANING THE TREADMILL

Wipe the treadmill surfaces, especially the handlebars and meter from dust with a damp cloth or towel. Do not use solvents.

Use a small vacuum nozzle to carefully vacuum around all visible components (belt, running deck, side rails etc.). By supporting the device on one of the side rails you can also vacuum it from below. Vacuum also from inside the motor hood.

Clean the rollers once a year as follows: loosen the adjusting bolts and wipe the rollers with a harsh brush. Tighten the tension adjustment bolts. Check that the running belt is aligned and centered on the treadmill bed (see 3.1. and 3.2.).

4.3. LUBRICATING THE RUNNING DECK

Lubrication is the most important service activity for the treadmill. Ensure before you start to use your treadmill and every 50 hours of use that both the belt and the running deck are moist with lubricant. If these are dry, the treadmill must be carefully lubricated. Lubrication is absolutely essential, if the friction of the running deck increases noticeably or the motor begins to heat up. Insufficient lubrication will cause the belt, running deck and motor to wear out and break.

The need for relubrication depends to a great extent on the running styles and weight of the user: heavy user weight and slow speed put particular strain on the device and therefore demand greater lubrication. Use only T-Lube enclosed to lubricate the treadmill. Contact your local Tunturi dealer for further supplies of T-Lube.

NOTE! The device must under no circumstances be lubricated with silicone!

Please apply T-Lube as follows:

Let the treadmill run at a slow speed and spray T-Lube directly to the underside of the running belt for 5 seconds. Ensure that a strip of about 20 cm (8") wide on the underside of the running belt becomes moist with T-Lube along its whole length.

4.4. ERROR CODES

In case of certain faults relating to the electronics of the treadmill, it has an integral fault-finding system in order that faults can be found and corrected as quickly as possible.

The fault-finding system obviously does not cover all possible faults, but it does help to identify the most likely faults resulting from long-term use. When such a fault occurs, the display shows one of the fault codes below:

CODE	DESCRIPTION
E 1	Failure of speed sensor (sensor does not react to any movement of the belt)
E 4	Lift sensor or elevation system failure
E 7	Software failure
E 8	Speed of the running belt exceeds set speed

If any error code appears on the display or there are other malfunctions, proceed as follows:

1. Turn off the power switch for a minute and then turn it on again.
2. Insure the tether key is properly inserted.
3. Insure the power cord is properly plugged.
4. Insure the treadmill is properly lubricated (see 4.3).
5. If the error code does not disappear after the above mentioned maintenance actions, please contact your local Tunturi dealer. Always give the error code and serial number.

tEtH The tether key is not properly installed

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

4.5. USER MAINTENANCE MENU

The total treadmill running time and total distance are automatically saved in the memory of the treadmill. If you wish to check the total values during assembly measures, for example, proceed as follows:

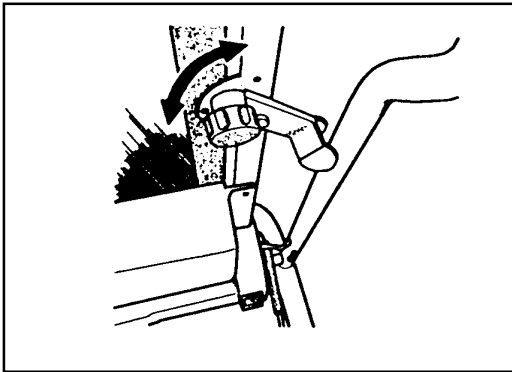
1. Press and hold the STOP key while pressing the SCAN/SELECT key (when meter displays "enter weight" mode). The meter displays the user set up mode.
2. Press and hold the STOP key again while pressing first the SCAN/SELECT key and then the ENTER key.
3. The meter will scan the following functions: software version, total time and total distance.
4. Press ENTER key twice to exit the user maintenance menu.

5. MOVING AND STORAGE

You can fold the J 661F into the space saving storage position as follows:

1. After the workout, turn off the power switch at the lower right front corner and unplug the electrical cord from the wall socket and the treadmill.
2. Take hold of the frame tube underneath the rear part of the running base and lift the running base up.
3. Always remember to lock the running base in the storage position with the safety lock on the right side of the frame. Use the lock as follows: pull the knob and turn it so that the hook moves in the locking position. Release the knob.

NOTE! The gas springs in the front of the treadmill are designed to make lifting the running base easier. Never leave the running base in the storage position supported only by the gas springs.



The J 661F is equipped with wheels for easy mobility. The transportation wheels are placed in the ends of the support legs. Before moving, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill. Lift up the running track and lock it. Stand behind the treadmill and support it with your foot on a transportation wheel. Grip the handlebars and tilt the treadmill towards yourself so that it rests on the transportation wheels. Move the treadmill by wheeling it, and lower it carefully onto the floor, again supporting it with your foot.

The running belt may need to be realigned and centered after moving (see 3.1. and 3.2.).

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.



6. TECHNICAL DATA

Length (storage position)	160 cm / 64" (70 cm / 28")
Height	134 cm / 53,6" (142 cm / 56,4")
Width	90 cm / 36"
Weight	83 kg
Running surface length	135 cm / 54"
Running surface width	44 cm / 17,6"
Speed	1.5 -16 km/h / 1-10 mph
Elevation range	0 - 10 %
Motor	1,5 HP (continuous duty)
Drive system	Drive belt
Structural frame	Welded steel, powder coated
Maximum user weight	110 kg / 250 lbs

All Tunturi devices are designed to meet EU's Directives on electromagnetic compatibility (EMC). This product therefore carries the CE conformity marking.

This product meets DIN accuracy and safety norms (DIN 32933-1+3).

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

QUELQUES CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

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

CET APPAREIL EST DESTINE A ETRE UTILISE A DOMICILE ET DANS LES ETABLISSEMENTS DE REEDUCATION. LA GARANTIE DONNEE PAR LA SOCIETE TUNTURI OY LTD NE COUVRE QUE LES DEFAUTS OU IMPERFECTIONS APPARUS AU COURS DE L'UTILISATION A DOMICILE / REEDUCATION. VEUILLEZ NOTER QUE LA GARANTIE NE COUVRE PAS LES DOMMAGES CAUSES PAR UN MANQUE DE PRECAUTION QUANT AUX INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET D'ENTRETIEN DECRIES DANS CE MODE D'EMPLOI.

Avant de brancher votre appareil sur secteur, remarquez qu'il fonctionne sur 230 V. Sa consommation de courant est de 10A à son maximum. L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge.

Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 5 % 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.

- * Commencez toujours par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- * **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.**
- * Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.
- * Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
- * Débranchez l'appareil après chaque utilisation.
- * Ne déplacez jamais l'appareil en tirant sur le fil électrique.
- * Utilisez l'appareil uniquement à l'intérieur.
- * **Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible et laissez au moins 60 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 120 cm derrière.**
- * Prenez toujours en compte le fait que les enfants peuvent vouloir à tout moment utiliser l'appareil à des fins tout à fait autres que celles normalement prévues. Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant tous les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul. L'appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.
- * Le fil électrique de l'appareil est équipé de fiches mises à la terre. Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électromécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fiches de l'appareil ou la prise secteur.
- * N'utilisez pas de silicone ce qui endommagerait la plaque de base.
- * Avant de monter sur votre appareil, familiarisez-vous avec les diverses mesures de réglage et l'utilisation de l'unité des compteurs.

ET N'OUBLIEZ PAS NON PLUS DE...

- * **Consultez votre médecin avant de commencer les exercices.**
- * 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.
- * Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- * Prenez appui sur la barre de soutien en montant sur l'appareil ou en descendant et également au cours de chaque changement de vitesse. Ne sautez jamais d'un tapis en marche!
- * N'approchez jamais vos mains des parties mobiles de l'appareil. Veillez à ce qu'il n'y ait jamais rien sous le tapis et ne glissez jamais votre main ou votre pied ou tout autre objet sous le tapis.
- * Portez des vêtements et chaussures appropriés. Vérifiez que vos lacets sont bien serrés. Utilisez de préférence des chaussures de sport réservées à une utilisation à domicile. Vous éviterez ainsi toute usure ou autre dommage inutile que pourraient causer les cailloux et grains de sable venant de chaussures utilisées au dehors.
- * **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. N'oubliez pas de fixer le clip au bout du cordon à votre T-shirt par exemple.**
- * Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (marche ou course lente) et d'étirement.
- * **L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg**

LES FIGURES MENTIONNEES DANS LE TEXT SE TROUVENT A LA FIN DE CE MODE D'EMPLOI

1. ASSEMBLAGE

Commencez par vérifier que les pièces suivantes figurent bien dans l'emballage (fig. 1):

- A Unité des compteurs
- B Clé de verrouillage de sécurité + cordon avec clip (+ clé réserve)
- C Fil électrique
- D Moitié gauche de la barre de soutien
- E Moitié droite de la barre de soutien + support unité des compteurs
- F Châssis
Un jeu d'outils et vis (4 vis à six pans creux M8 x 45 mm, 4 écrous, 8 rondelles, 1 clé 6 mm pour vis à six pans, 1 clé multifonctionnel, T-Lube)

En cas de pièce manquante, prenez contact avec votre vendeur et indiquez-lui le modèle (J 661F), le numéro de fabrication ainsi que le numéro de la pièce manquante (voir vue éclatée et liste pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi).

Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Vous pouvez ensuite procéder à l'assemblage comme suit:

1.1. BARRE DE SOUTIEN

Enlevez le sachet situé au bas de la barre droite, destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage.

Enfoncez la moitié gauche de la barre de soutien dans le support de l'unité des compteurs se trouvant à l'extrémité de la moitié droite. Rapprochez les deux moitiés de la barre de soutien l'une de l'autre, et lorsque leurs extrémités viennent en butée l'une contre l'autre, serrez les vis se trouvant au fond du support de l'unité des compteurs tout en maintenant les deux moitiés en place (fig. 2).

Faites attention à ce que le câble plat situé dans la barre de soutien ne reste pas coincé.

Fixez les barres de soutien sur le châssis et serrez les vis, les rondelles et les écrous (fig. 3).

1.2. L'UNITÉ DES COMPTEURS

Connectez le câble plat et le câble de la mesure du pouls sortant du support de l'unité des compteurs aux connecteurs situés à l'arrière de l'unité des compteurs. Rentrez les câbles dans le support du compteur et placez avec précaution l'unité des compteurs sur son support (fig.4). **ATTENTION! Ne pas endommager le fil.** Retirez le film protecteur recouvrant les touches de fonction.

1.3. COMPTEUR

Connectez la partie inférieure du câble électrique sortant du carter droit dans la partie supérieure sortant de la barre de soutien droite. Placez le câble connecté dans le trou du carter et poussez le cache sur le trou afin que le cache ne soit pas endommagé (fig. 5).

1.4. FIL ELECTRIQUE

Connectez le fil électrique à l'avant droit de l'appareil, près de l'interrupteur secteur (fig. 6).

Avant de brancher l'appareil sur le secteur, vérifiez que la tension secteur convient en la comparant avec celle indiquée sur la plaque signalétique de l'appareil.

2. UTILISATION

Vérifiez que le fil électrique est bien branché à la fiche se trouvant à l'avant de l'appareil et à la source de courant. Mettez votre appareil en route à l'aide de l'interrupteur se trouvant sur le bord avant.

À la mise sous tension, le compteur vérifie d'abord le fonctionnement de l'écran à diodes électroluminescentes. Puis le modèle du compteur "tunturi J 660" apparaît sur l'écran. Le compteur passe en mode "Entrée du poids de l'utilisateur" (voir 2.6.).

2.1. 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 au bas de l'unité des compteurs.

ATTENTION! Si la clé de verrouillage n'est pas en place (texte "tEtH" apparaissant sur l'affichage, l'appareil et l'unité des compteurs ne se mettront pas en route.

2.2. POSITION DE RANGEMENT

Après la séance, la surface de course peut être rabattue en position de rangement afin de gagner de l'espace.

ATTENTION! Coupez toujours le courant avant de plier le tapis. Pour la sécurité, le J 661F est équipé d'immobilisateur qui rend impossible le fonctionnement en position de rangement.

ATTENTION! N'oubliez jamais de verrouiller la surface de course en position de rangement avec la fermeture de sécurité.

2.3. EXERCISE

L'exercice avec un tapis de jogging est une excellente forme d'exercice aérobie qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène.

L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, **il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine.** Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.

2.4. UNITE DES COMPTEURS (FIGURE)

2.4.1. TOUCHES

A. RESET

Lorsque le tapis est en marche: Appuyez sur **RESET** = remise à zéro de la durée écoulée, de la distance parcourue et de l'énergie consommée. Lorsque le tapis est à l'arrêt: Appuyez sur **RESET** = passage à la fonction "Entrée du poids de l'utilisateur". Il est possible alors soit d'acquitter le poids proposé par l'unité des compteurs elle-même avec la touche **ENTER**, soit d'entrer une autre valeur à l'aide des touches fléchées et d'acquitter cette nouvelle valeur avec **ENTER**.

B. SCAN/SELECT

Pour le défilement automatique des affichages (**SCAN**) ou le choix d'un affichage particulier (**SELECT**).

C. TOUCHES FLECHES (SET/ADJUST)

Pour l'entrée du poids de l'utilisateur en kilos ou en livres afin que l'unité des compteurs puisse calculer la consommation d'énergie. Egalement pour des réglages personnels à chaque utilisateur (voir 2.5.).

D. TOUCHES FLECHES (UP et DOWN) -% ELEVATION

La touche **UP** permet d'augmenter l'angle d'inclinaison du tapis (par une descente lente de la partie arrière de l'appareil) par crans de 1 %. La touche **DOWN** permet de diminuer l'angle d'inclinaison du tapis (par une montée lente de la partie arrière de l'appareil) par crans de 1 %.

E. ENTER

Pour acquitter l'entrée du poids de l'utilisateur et pour effectuer les réglages personnels.

F. MEMORY

Pour mettre en mémoire et pour sortir un programme d'entraînement effectué à l'aide de la fonction manuelle ou l'un des cinq programmes standards contenus dans la mémoire.

G. TORTUE (SPEED/SLOW)

Pour réduire la vitesse (0,1 km/h par appui sur la touche).

H. LIEVRE (SPEED/FAST)

Pour augmenter la vitesse (0,1 km/h par appui sur la touche).

I. STOP

Pour arrêter l'appareil. Après un appui sur **STOP**, les valeurs enregistrées par l'unité des compteurs et la vitesse et l'inclinaison du tapis choisies restent en mémoire entre 1 et 5 minutes suivant le choix effectué (voir 2.5.). Après un second appui sur **STOP** ou si le temps choisi pour le maintien en mémoire est dépassé, seules les valeurs enregistrées au cours de l'exercice seront conservées, par contre tous les choix entrés par l'utilisateur seront annulés.

2.4.2. AFFICHAGES

Les lampes témoins situées à côté des fonctions indiquent quelle fonction est affichée.

J. DISTANCE (distance)

Affichage de la distance parcourue en kilomètres (00.0-99.9).

% ELEVATION (angle d'inclinaison)

Affichage de l'angle d'inclinaison choisi en pourcent (0-10 %).

PULSE (mesure du pouls)

- nécessite un accessoire supplémentaire

Affichage du pouls (voir 2.13.).

K. TIME (durée)

Affichage de la durée écoulée en minutes et secondes (00.00-99.59) par crans d'une seconde.

PACE (temps pour parcourir un km/un mille)

Affichage du temps nécessaire pour parcourir un kilomètre ou un mille à la vitesse choisie.

WEIGHT (poids de l'utilisateur)

Affichage du poids de l'utilisateur entré dans l'appareil.

L. SPEED (vitesse)

Affichage de la vitesse en km/h (1,5-16) ou en milles/h (1-10).

CALORIES (consommation d'énergie)

Affichage de l'estimation de la quantité d'énergie consommée en kilocalories (0-999) durant une session. Cette valeur est calculée en prenant en compte le poids de l'utilisateur, la durée de la session, la vitesse et l'inclinaison du tapis. La capacité à produire de l'énergie variant d'un individu à l'autre, la valeur affichée ne peut être qu'une estimation de la consommation réelle.

MEMORY (mémoire)

La lampe témoin est allumée lorsque vous utilisez l'un des programmes (standards ou conçus par vous-même) mis en mémoire.

2.5. REGLAGES PERSONNELS

Votre appareil est muni d'une fonction "Réglages personnels" qui vous permet les choix suivants: unités en km, km/h, kg ou en milles, milles/h, livres, signal sonore ou non, protection de la mémoire ou non, et détermination du temps pendant lequel vous voulez que les valeurs enregistrées au cours de votre séance d'entraînement soient conservées, par exemple quand vous voulez faire une pause.

1. Appuyez sur **STOP** et en même temps sur **SCAN/SELECT** (l'unité des compteurs doit être en mode "Entrée du poids de l'utilisateur").
2. Les lettres "EngL" ou "ISO" apparaissent sur l'écran. Choisissez les unités voulues à l'aide des touches fléchées.
3. Appuyez de nouveau sur **SCAN/SELECT**. Les lettres "Aud 1" (signal sonore en service) ou "Aud 0" (signal sonore hors service) apparaissent sur l'écran. Effectuez le choix à l'aide des touches fléchées.

4. Appuyez de nouveau sur SCAN/SELECT. L'écran affichera "to" (time out = durée de maintien en mémoire) et un chiffre entre 1 et 5. Si vous voulez maintenir en mémoire les valeurs de votre dernier exercice pendant par ex. 4 minutes, vous choisirez "to 4".
5. Appuyez de nouveau sur SCAN/SELECT. L'écran affichera "PENb" (protection mémoire hors service) ou "PdIS" (protection mémoire en service). Effectuez le choix à l'aide des touches fléchées. Lorsque la protection est en service, les programmes que vous aurez mis en mémoire ne peuvent pas être modifiés.
6. Appuyez enfin sur ENTER. L'unité des compteurs se retrouvera alors en mode "Entrée du poids de l'utilisateur".

2.6. ENTREE DU POIDS DE L'UTILISATEUR

Lorsque le tapis est sous tension, le compteur du J 661F affiche "J 660" et le mode "entrée du poids de l'utilisateur".

1. Le voyant lumineux près de WEIGHT clignote et l'écran affiche le dernier poids entré en mémoire.
2. Entrez votre poids à l'aide des touches fléchées.
3. Confirmez en appuyant sur ENTER.
4. Le voyant lumineux apparaîtra au niveau du mot SPEED et l'écran affichera "0.0".

2.7. VOTRE EXERCICE

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!

NE MONTEZ JAMAIS directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes. Ne mettez jamais le tapis en marche lorsque vous êtes debout sur le tapis.

2.8. LES FONCTIONS

2.8.1. FONCTION MANUELLE

Si vous choisissez de ne pas utiliser un programme d'entraînement mis en mémoire (voir 2.8.2.), mettez le tapis en marche en appuyant sur la touche LIEVRE. Le tapis tournera alors à une vitesse de 1,5 km/h. Montez sur le tapis en prenant appui sur les barres de soutien. Pour régler la vitesse, utilisez les touches LIEVRE (plus rapide) ou TORTUE (plus lent).

ATTENTION! Ne montez pas sur le tapis lorsqu'il tourne à une vitesse supérieure à 1,5 km/h.

Au besoin, vous pouvez régler l'inclinaison du tapis à l'aide des touches fléchées UP et DOWN, une pression correspondant à une variation de 1 %. Pour augmenter l'inclinaison (pour faire descendre la partie arrière de

l'appareil), appuyez sur UP, et pour la diminuer (pour faire monter la partie arrière de l'appareil), appuyez sur DOWN.

2.8.2. PROGRAMME MIS EN MÉMOIRE

Pour utiliser un programme d'entraînement mis en mémoire (un des programmes standards ou un programme que vous aurez vous-même mis en mémoire préalablement), appuyez sur la touche MEMORY et choisissez le programme désiré avec les touches fléchées (SET/ADJUST). Appuyez sur la touche ENTER.

Choisissez le niveau d'intensité avec les touches fléchées (SET/ADJUST) (**IL 1 = débutants, IL 2 = niveau moyen, IL 3 = niveau intermédiaire, IL 4 = adeptes de la condition physique, IL 5 = sportifs**). Appuyez sur la touche ENTER. Pour les programmes standards, il est possible de choisir cinq différents niveaux d'intensité (sauf pour le programme "MARCHE LEGERE", qui est à trois niveaux).

Maintenant vous pouvez commencer votre exercice en appuyant sur la touche LIEVRE (SPEED/FAST). L'unité des compteurs émet un signal sonore 15 secondes avant chaque changement de vitesse et d'angle d'inclinaison.

2.12. PROFILES DES PROGRAMMES

La mémoire du J 661F comporte en standard cinq différents programmes, en plus desquels vous pourrez mettre en mémoire un programme que vous aurez réalisé vous-même (voir 2.12.).

Au besoin, vous pourrez modifier la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis même au cours des programmes préalablement mis en mémoire.

PROGRAMME 1: MARCHE LEGERE

Ce programme, avec une vitesse plutôt faible et une inclinaison peu importante, est parfaitement adapté pour l'échauffement et l'assouplissement. La durée du programme est, selon les trois différents niveaux d'intensité, de 15, 20 ou 25 minutes.

PROGRAMME 2: MAINTIEN DE LA FORME

Ce programme, renforçant le coeur et l'appareil circulatoire ainsi que le tonus musculaire, vous aide à maintenir votre condition physique au niveau actuel. La durée du programme varie de 20 à 40 min selon le niveau d'intensité choisi.

PROGRAMME 3: MONTEE

Ce programme à forte variation d'angles d'inclinaison pour une vitesse restant relativement constante vous permet de renforcer votre coeur et la capacité de votre organisme de transporter de l'oxygène. La durée du programme varie de 15 à 35 min selon le niveau d'intensité choisi.

PROGRAMME 4: AMELIORATION DE LA FORME

Ce programme à intervalles, consistant en des phases successives d'effort intense (le poulx atteignant un niveau de 85 % du taux maximum) et de récupération, vous permet d'améliorer votre condition physique générale et votre endurance. La durée du programme varie de 15 à 35 min selon le niveau d'intensité choisi.

PROGRAMME 5: AMAIGRISSEMENT

Ce programme vous permet de perdre du poids ou de maintenir votre poids à un niveau donné. Si vous n'avez pas fait d'exercices physiques auparavant, faites attention de ne pas vous surmener. Il est recommandé de débiter avec le niveau d'intensité le plus bas, et de passer au niveau suivant seulement après un entraînement régulier de plusieurs semaines, ceci afin de permettre à votre organisme de s'adapter et à votre métabolisme de s'accélérer au fur et à mesure de vos progrès. La durée du programme varie de 25 à 45 min selon le niveau d'intensité choisi.

2.9. FONCTION SCAN

En appuyant sur la touche **SCAN/SELECT**, vous ferez défiler les affichages automatiquement à intervalles de trois secondes. Remarquez que l'affichage pouls n'est visible que lorsque vous avez choisi de mesurer votre pouls et que l'émetteur est en place (voir 2.13.). En appuyant une seconde fois sur **SCAN/SELECT**, vous sortirez du mode **SCAN** et l'écran affichera le mode apparaissant à ce moment.

2.10. FONCTION MAINTIEN EN MEMOIRE

Si vous voulez interrompre votre exercice pour une courte durée, appuyez sur **STOP**. Le tapis s'arrêtera automatiquement. Toutes les valeurs enregistrées au cours de l'exercice et tous les choix que vous aurez entrés seront maintenus pendant la période choisie (voir 2.5.). Pour poursuivre votre séance, il vous suffira d'appuyer sur la touche **LIEVRE**. Le tapis tournera alors à la même vitesse et les compteurs reprendront les calculs à partir des valeurs durée, distance et énergie consommée cumulées avant l'interruption.

Si le temps choisi pour le maintien en mémoire est dépassé avant que vous n'ayez repris votre exercice, les valeurs enregistrées au cours de l'exercice seront conservées, mais il n'est pas possible de poursuivre l'exercice à partir de ces valeurs. Si vous voulez remettre à zéro toutes les valeurs enregistrées, appuyez sur **RESET** ou **ENTER**.

ATTENTION! N'oubliez pas de laisser la clé de verrouillage en place durant votre pause, sinon il n'est pas possible de reprendre l'exercice à partir des mêmes valeurs.

2.11. POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

Il y a plusieurs façons d'arrêter le tapis, par exemple:

1. Appuyez sur **STOP**.
2. Retirez la clé de verrouillage de sécurité.
3. Réglez la vitesse du tapis à 0,0 km/h (ou 0,0 mph) avec la touche **TORTUE**.
4. Le tapis s'arrête automatiquement lorsque le programme mis en route prend fin.

DERNIERS CONSEILS IMPORTANTS

- * Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, terminez vos sessions par une marche ou course lente.
- * Éteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant.
- * Ne laissez jamais la clé de verrouillage de sécurité sur votre appareil.
- * Retirez le fil électrique et rangez-le dans un endroit inaccessible aux enfants.
- * Au besoin, par exemple si vous avez sué, nettoyez votre appareil avec un chiffon humide. N'employez pas de solvant.

2.13. MISE EN MEMOIRE DES PROGRAMMES

Il est possible de mettre en mémoire un programme d'entraînement. Après avoir terminé votre session, procédez comme suit:

1. Après avoir entré le poids de l'utilisateur et confirmé l'entrée avec la touche **ENTER**, appuyez sur la touche **MEMORY**.
2. Si vous avez déjà mis un programme en mémoire, l'écran affiche d'abord **Pro 1**. Choisissez, avec les touches **SET/ADJUST**, le programme désiré (**Pro 1-5**) et appuyez sur la touche **ENTER**.
3. Choisissez, avec les touches **SET/ADJUST**, le niveau d'intensité désiré (**IL 1-5**) et appuyez sur la touche **ENTER**.
4. Commencez l'entraînement. Au besoin, il est possible, pendant l'exercice, d'augmenter ou de diminuer la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis.
5. Lorsque le programme prend fin ou que vous voulez arrêter l'entraînement, appuyez sur **STOP** (deux fois, si vous interrompez l'entraînement au cours du programme).
6. L'écran affiche: "Save no". Si vous voulez mettre en mémoire le programme que vous venez de réaliser ou bien les modifications que vous venez d'apporter à un programme existant, appuyez sur l'une des touches **SET/ADJUST**. L'écran affiche alors "Save yes". Appuyez sur **ENTER**: le programme a été mis en mémoire.

2.14. MESURE DU POULS

L'unité des compteurs du **J 661F** est équipée d'un récepteur de pulsations et peut ainsi être utilisée avec un émetteur sans fil **POLAR** (disponible en option pour le **J 661F**).

Il a été prouvé que la meilleure façon de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émet-

teur et le récepteur. Si vous désirez plus d'informations sur ce procédé de mesure et si vous désirez vous procurer un tel émetteur sans fil, prenez contact avec votre vendeur.

2.14.1. UTILISATION D'UN EMETTEUR SANS FIL POLAR

ATTENTION! SI VOUS AVEZ UN STIMULATEUR CARDIAQUE, VOUS POUVEZ UTILISER L'EMETTEUR DE PULSATIONS SEULEMENT AVEC UNE ACCEPTION DE VOTRE MEDECIN!

Commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous utilisez un T-shirt fin, mouillez également les endroits du T-shirt en contact avec les électrodes.

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

ATTENTION! Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Prenez soin également de réchauffer les électrodes à la température de votre corps afin d'obtenir un résultat fiable.

Pour que l'émetteur puisse transmettre votre fréquence cardiaque à l'unité des compteurs, il ne faut pas qu'il soit à plus d'un mètre de distance. La valeur du pouls est affichée sur l'écran lorsqu'un voyant lumineux apparaît près de PULSE sur l'unité des compteurs et clignote au rythme des battements du coeur.

ATTENTION! Si plusieurs récepteurs sont utilisés en même temps, il faut qu'ils soient espacés d'au moins 1,5 m. Inversement, si il n'y a qu'un récepteur pour plusieurs émetteurs, seule une personne portant un émetteur peut se trouver à l'intérieur du rayon d'émission.

L'émetteur arrête de fonctionner dès que vous le retirez. Pour garantir un bon fonctionnement, il est recommandé de bien sécher l'émetteur après usage.

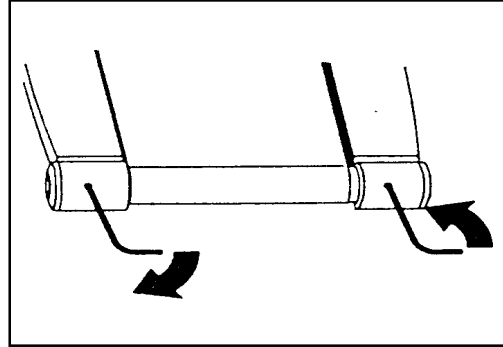
3. REGLAGES

Surveillez la course du tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire.

3.1. REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, si l'appareil a été placé sur une surface bien plane et si le tapis est tendu comme il faut, il n'y aura pas à régler l'alignement du tapis. 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. Procédez alors comme suit:

1. Mettez votre appareil sur secteur en appuyant sur l'interrupteur se trouvant sur le bord avant et 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.



3. 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. 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.
4. 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.**

3.2. REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Si en utilisation normale 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 du tapis s'effectue à l'aide des mêmes vis que ceux de l'alignement.

1. Mettez votre appareil sur secteur en appuyant sur l'interrupteur se trouvant sur le bord avant et 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. Remarquez que si vous ralentissez trop fortement, il est normal que le tapis se mette à patiner.
4. Si le tapis continue à patiner, répétez les points 2 et 3.

4. ENTRETIEN

Nous recommandons fortement de procéder régulièrement à l'entretien. Si vous souhaitez qu'un technicien qualifié prenne en charge l'entretien, contactez votre revendeur local pour le détail des services offerts et des charges.

Vérifiez de temps en temps que les vis et les écrous sont bien serrés. Ne les serrez jamais trop pour éviter de les endommager.

4.1. NETTOYAGE ET VERIFICATION DE L'ETAT DU TAPIS

Eteignez votre appareil avec l'interrupteur secteur et retirez le fil électrique de la prise de courant et de l'appareil. Faites basculer l'appareil sur son flanc et nettoyez la surface intérieure du tapis. N'utilisez pas de solvant. Continuez cette opération sur tout le tapis en le faisant tourner à la main. Desserrez au besoin les vis de réglage de la tension du tapis. Remettez l'appareil dans sa position normale.

Si les bords du tapis sont usés, vérifiez que le tapis tourne bien en ligne (voir 3.1.). Si les bords du tapis sont en très mauvais état, prenez contact avec votre vendeur.

4.2. NETTOYAGE DE L'APPAREIL

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant.

Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Pour ce faire, il vous faudra basculer l'appareil sur son flanc.

Nettoyez les deux rouleaux du tapis une fois par an. Procédez ainsi: desserrez les deux vis de réglage du rouleau et nettoyez celui-ci à l'aide d'une brosse assez grosse. Resserrez les vis. Vérifiez que le tapis est assez tendu et qu'il tourne bien en ligne (voir 3.1. et 3.2.).

4.3. LUBRIFICATION DE LA PLAQUE DE BASE

Le graissage est la plus importante des opérations d'entretien. Assurez avant sa mise en service et après toutes les 50 heures d'utilisation que le tapis et la plaque de l'appareil sont moites avec lubrifiant. Le graissage doit impérativement être effectué dès que la friction du tapis augmente ou que le moteur s'échauffe. Un graissage insuffisant conduit à l'usure et à la détérioration du tapis, de la plaque de base et du moteur.

La fréquence du graissage dépend beaucoup du poids et de la façon de courir de l'utilisateur: un poids élevé avec une faible vitesse de tapis provoquent une fatigue de l'appareil qui demande alors un soin particulier pour ce qui est du graissage. N'utilisez pour le graissage de votre appareil que de T-Lube livrée avec celui-ci. Pour vous approvisionner en T-Lube, contactez votre vendeur.

IMPORTANT! L'utilisation de silicone pour le graissage de l'appareil est absolument interdit!

Procédure de graissage:

Faites fonctionner votre tapis lentement et pulvérisez de T-Lube pendant 5 secondes directement sous la band de course. Assurez-vous qu'une bande d'environ 20 cm sous la band de course soit recouverte de T-Lube sur tout sa longueur.

4.4. CODES D'ANOMALIES DE FONCTIONNEMENT

Afin de détecter certaines anomalies de fonctionnement pouvant apparaître dans l'électronique de l'appareil, l'appareil est équipé d'un système de détection de ces anomalies.

Ce système est capable de détecter les anomalies les plus probables après une longue utilisation. Ces anomalies sont indiquées sous forme de code qui apparaît sur l'écran de l'unité des compteurs.

CODE	ANOMALIE
E1	Le capteur vitesse ne reçoit aucun signal (le capteur ne détecte pas le mouvement du tapis)
E4	Défaut dans le mécanisme de levage ou les capteurs levage
E7	Défaut dans le logiciel
E8	Vitesse du tapis supérieure à la vitesse mise en mémoire

Si un code d'anomalie s'affiche à l'écran ou si l'appareil présente un défaut de fonctionnement, veuillez procéder de la manière suivante:

1. Eteignez votre tapis pendant une minute et remettez le ensuite en marche.
2. Assurez-vous que la clé de verrouillage de sécurité soit correctement insérée.
3. Assurez-vous que la prise soit correctement branchée.
4. Assurez-vous que le tapis soit correctement lubrifié (voir 4.3.).
5. Si le code d'erreur ne disparaît pas après les opérations de maintenance ci-dessus, veuillez contacter votre revendeur Tunturi. Veuillez toujours lui donner le code d'erreur et le numéro de série (inscrit sur l'étiquette située à l'avant et du côté droit du tapis).

TETH La clé de verrouillage de sécurité n'est pas en place sous l'unité des compteurs

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.

4.5. VALEURS CUMULEES

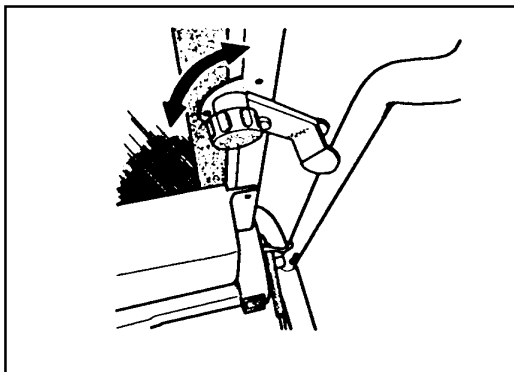
Le total des heures d'utilisation de l'appareil et le total de la distance parcourue au cours de toutes les sessions d'entraînement sont automatiquement enregistrés par la mémoire de l'unité des compteurs. Si vous voulez connaître ces valeurs par ex. dans le cadre de mesures d'entretien, procédez comme suit:

1. Appuyez sur STOP et en même temps sur SCAN/SELECT (l'unité des compteurs doit être en "Entrée du poids de l'utilisateur"). L'unité des compteurs est maintenant en mode "Réglages personnels".
2. Appuyez à nouveau sur STOP et en même temps sur SCAN/SELECT et ENTER.
3. L'écran affiche successivement le total des heures d'utilisation, la distance totale parcourue et la version du logiciel de l'appareil.
4. Pour sortir de l'affichage des valeurs cumulées, appuyez deux fois sur ENTER.

5. TRANSPORT ET RANGEMENT

Vous pouvez replier le J 661F en position de rangement pour un gain de place de la façon suivante:

1. Coupez le courant à l'avant droit de l'appareil et débranchez le câble électrique entre la prise et le tapis.
2. Saisissez la barre du châssis sous la partie arrière de la plaque de base et soulevez la plaque de base.
3. N'oubliez jamais de fermer la surface de course en position de rangement avec la fermeture de sécurité à droite du châssis. Utilisez la fermeture de la façon suivante: tirez le bouton et tournez le afin que le crochet se place en position fermée. Relâchez le bouton.



ATTENTION! Les verins à gaz l'avant du tapis sont prévus pour que la plaque de base se soulève plus facilement. Ne laissez jamais la plaque de base en position de rangement soutenue uniquement par les verins à gaz.

Le J 661F est équipé de roulettes pour une mobilité facile. Les roulettes de transport sont placés aux extrémités des

pieds de support. Avant de le déplacer, veuillez à ce que le fil électrique est débranché entre le tapis et le mur. Levez la piste de course et verrouillez la. Placez vous derrière le tapis et supportez le avec un pied sur une roulette de transport. Tenez les barres de soutien et basculez le vers vous afin qu'il reste sur les roulettes de transport. Déplacez le en le faisant rouler et déposez le soigneusement sur le sol, en le supportant encore avec un pied.



REMARQUEZ qu'il peut être nécessaire d'ajuster à nouveau l'alignement du tapis après un déplacement de l'appareil (voir 3.1.).

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.

6. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur (rangement)	160 cm (68 cm)
Hauteur	134 cm (140 cm)
Largeur	90 cm
Poids	83 kg
Longueur de la surface de course	135 cm
Largeur de la surface de course	44 cm
Vitesse	1.5-16 km/h /1-10 mph
Angle d'inclinaison	0-10 %
Moteur	1,5 ch
Mécanisme de transmission	Transmission par courroie
Matériau du châssis	Acier soudé
Poids utilisateur max.	110 kg

Les appareils TUNTURI ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique (EMC). Les produits portent en conséquence le label CE. Les tapis Tunturi sont conformes aux normes DIN de définition et de sécurité (DIN 32933-1+3).

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

PRG 1

IL 1

	00:00	03:00	06:00	09:00	12:00	15:00
km/h	3.2	4.8	4.8	4.8	3.2	Stop
mph	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	Stop
	0	0	1	0	0	

IL 2

	00:00	04:00	08:00	12:00	16:00	20:00
km/h	4.8	6.4	6.4	6.4	4.8	Stop
mph	3.0	4.0	4.0	4.0	3.0	Stop
	0	1	2	1	0	

IL 3

	00:00	04:00	08:00	12:00	16:00	20:00
km/h	6.4	7.2	7.2	7.2	6.4	Stop
mph	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	Stop
	1	2	3	2	1	

PRG 2

IL 1

	00:00	04:00	08:00	12:00	16:00	20:00
km/h	3.2	4.8	4.8	4.8	3.2	Stop
mph	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	Stop
	0	0	1	0	0	

IL 2

	00:00	04:00	11:20	18:40	26:00	30:00
km/h	4.8	6.4	6.4	6.4	4.8	Stop
mph	3.0	4.0	4.0	4.0	3.0	Stop
	0	1	2	1	0	

IL 3

	00:00	04:00	14:40	25:20	36:00	40:00
km/h	6.8	8.4	8.4	8.4	6.8	Stop
mph	4.2	5.2	5.2	5.2	4.2	Stop
	1	2	3	2	1	

IL 4

	00:00	04:00	14:40	25:20	36:00	40:00
km/h	8.9	10.5	10.5	10.5	8.9	Stop
mph	5.5	6.5	6.5	6.5	5.5	Stop
	2	3	4	3	2	

IL 5

	00:00	04:00	14:40	25:20	36:00	40:00
km/h	10.5	12.0	12.0	12.0	10.5	Stop
mph	6.5	7.5	7.5	7.5	6.5	Stop
	3	4	5	4	3	

PRG 3

IL 1

	00:00	04:00	04:50	05:40	06:30	07:20	08:10	09:00	09:50	10:40	15:00
km/h	4.0	4.8	4.8	4.5	4.8	4.0	4.8	4.5	4.8	4.0	Stop
mph	2.5	3.0	3.0	2.8	3.0	2.5	3.0	2.8	3.0	2.5	Stop
	0	1	0	2	1	3	1	2	1		

IL 2

	00:00	04:00	07:00	08:30	10:00	11:30	13:00	14:00	16:00	20:00
km/h	4.8	6.4	5.6	6.4	4.8	6.4	5.6	6.4	4.8	Stop
mph	3.0	4.0	3.5	4.0	3.0	4.0	3.5	4.0	3.0	Stop
	0	1	3	1	5	2	3	2	0	

IL 3

	00:00	04:00	06:10	08:20	10:25	12:30	14:40	16:45	18:55	21:00	25:00
km/h	6.1	8.0	8.0	7.2	8.0	6.4	8.0	7.2	8.0	6.1	Stop
mph	3.8	5.0	5.0	4.5	5.0	4.0	5.0	4.5	5.0	3.8	Stop
	0	2	1	5	2	8	4	6	2	0	

IL 4

	00:00	04:00	06:45	09:30	12:15	15:00	17:45	20:30	23:15	26:00	30:00
km/h	8.0	10.5	10.5	9.7	10.5	8.9	10.5	9.7	10.5	8.0	Stop
mph	5.0	6.5	6.5	6.0	6.5	5.5	6.5	6.0	6.5	5.0	Stop
	0	2	1	5	2	9	4	6	3	1	

IL 5

	00:00	04:00	07:25	10:45	14:10	17:30	20:50	24:15	27:35	30:50	35:00
km/h	9.7	12.1	12.1	11.3	12.1	10.5	12.1	11.3	12.1	9.7	Stop
mph	6.0	7.5	7.5	7.0	7.5	6.5	7.5	7.0	7.5	6.0	Stop
	0	2	1	5	2	10	4	6	3	1	

PRG 4

IL 1

	00:00	06:00	06:30	07:40	08:10	09:20	09:50	11:00	15:00
km/h	2.9	5.3	3.7	5.3	3.7	5.3	3.7	2.9	Stop
mph	1.8	3.3	2.3	3.3	2.3	3.3	2.3	1.8	Stop
	0	0	0	0	0	0	0	0	

IL 2

	00:00	06:00	07:10	09:20	10:30	12:40	13:50	16:00	20:00
km/h	3.9	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	3.9	Stop
mph	2.4	4.0	3.5	4.0	3.0	4.0	3.5	4.0	Stop
	0	0	0	0	0	0	0	0	

IL 3

	00:00	06:00	07:40	11:00	12:40	16:00	17:40	21:00	25:00
km/h	5.3	8.4	7.2	8.4	7.2	8.4	7.2	5.3	Stop
mph	3.3	5.2	4.5	5.2	4.5	5.2	4.5	3.3	Stop
	0	0	0	0	0	0	0	0	

IL 4

	00:00	06:00	08:20	12:40	15:00	19:20	21:40	26:00	30:00
km/h	7.2	11.3	9.7	11.3	9.7	11.3	9.7	7.2	Stop
mph	4.5	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	4.5	Stop
	0	0	0	0	0	0	0	0	

IL 5

	00:00	06:00	08:50	14:20	17:10	22:40	25:30	31:00	35:00
km/h	8.2	12.9	10.5	12.9	10.5	12.9	10.5	8.2	Stop
mph	5.1	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	5.1	Stop
	0	0	0	0	0	0	0	0	

PRG 5

IL 1

	00:00	05:00	10:00	15:00	20:00	25:00
km/h	4.0	5.3	5.3	5.3	4.0	Stop
mph	2.5	3.3	3.3	3.3	2.5	Stop
	0	2	0	2	0	

IL 2

	00:00	05:00	10:00	15:00	20:00	25:00	30:00
km/h	4.0	6.4	7.2	5.6	6.4	7.2	Stop
mph	2.5	4.0	4.5	3.5	4.0	4.5	Stop
	0	3	4	4	4	3	

IL 3

	00:00	05:00	10:00	15:00	20:00	25:00	30:00	35:00	40:00	45:00
km/h	6.4	8.0	8.4	8.0	7.7	7.7	8.0	8.0	6.4	Stop
mph	4.0	5.0	5.2	5.0	4.8	4.8	5.0	5.0	4.0	Stop
	0	3	4	5	5	5	4	3	0	

IL 4

	00:00	05:00	10:00	15:00	20:00	25:00	30:00	35:00	40:00	45:00
km/h	8.0	9.7	10.0	9.7	9.3	9.3	9.7	9.7	8.0	Stop
mph	5.0	6.0	6.2	6.0	5.8	5.8	6.0	6.0	5.0	Stop
	0	4	5	6	6	6	5	4	0	

IL 5

	00:00	05:00	10:00	15:00	20:00	25:00	30:00	35:00	40:00	45:00
km/h	9.7	11.3	11.6	11.3	10.9	10.9	11.3	11.3	9.7	Stop
mph	6.0	7.0	7.2	7.0	6.8	6.8	7.0	7.0	6.0	Stop
	0	4	5	6	6	6	5	4	0	

