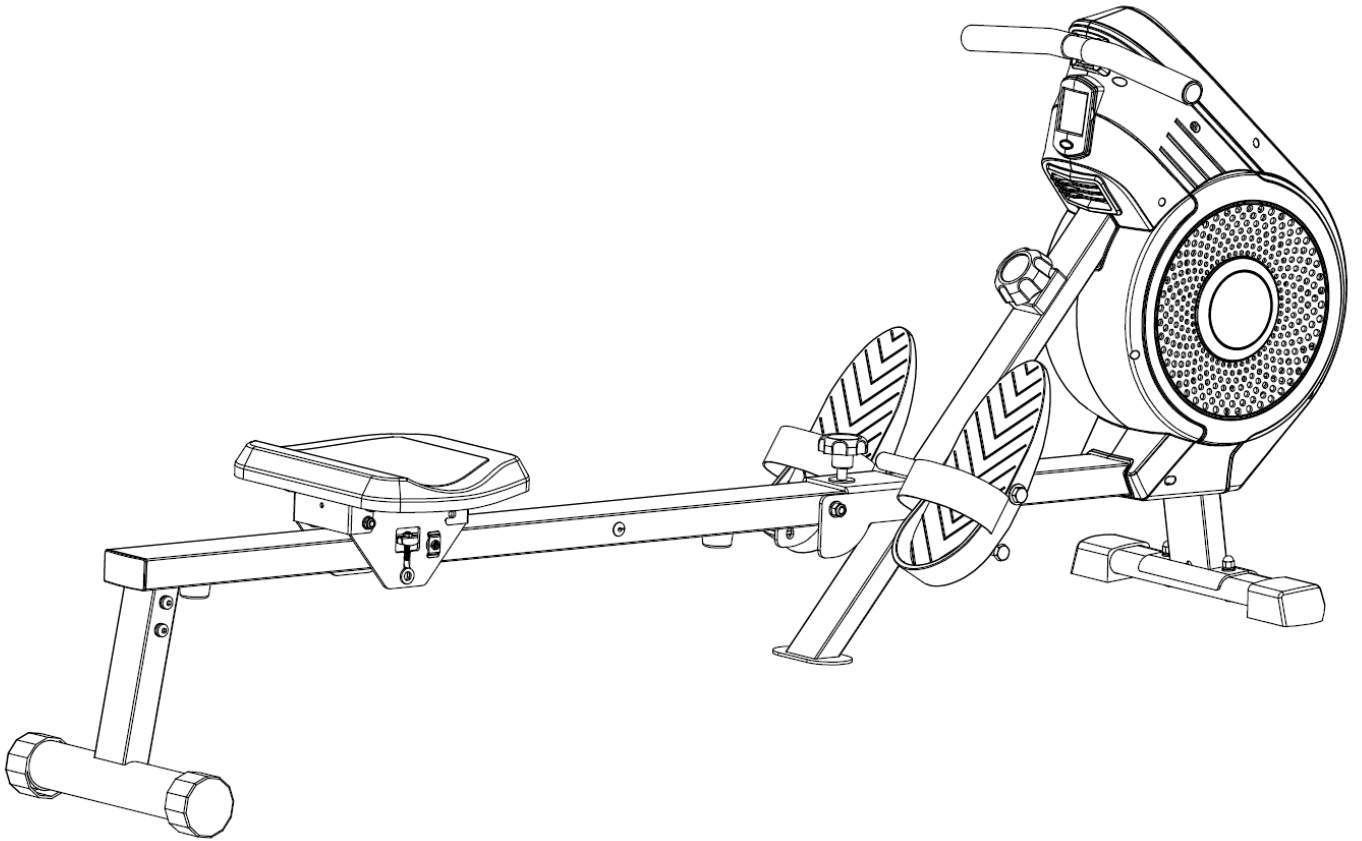


# **Trekkrunner®**

## **SOUTULAITE ILMA-JA MAGNEETTI VASTUS**

---

**KÄYTTÖOHJE**  
**Malli R-7115**



**Langaton sykkeen vastaanottaja  
POLAR-rintahihna**

***TÄRKEÄÄ!***

*Lue kaikki ohjeet, ennen kuin alat käyttää tuotetta.*

*Säästä käyttöohjeet tulevaa käyttöä varten.*

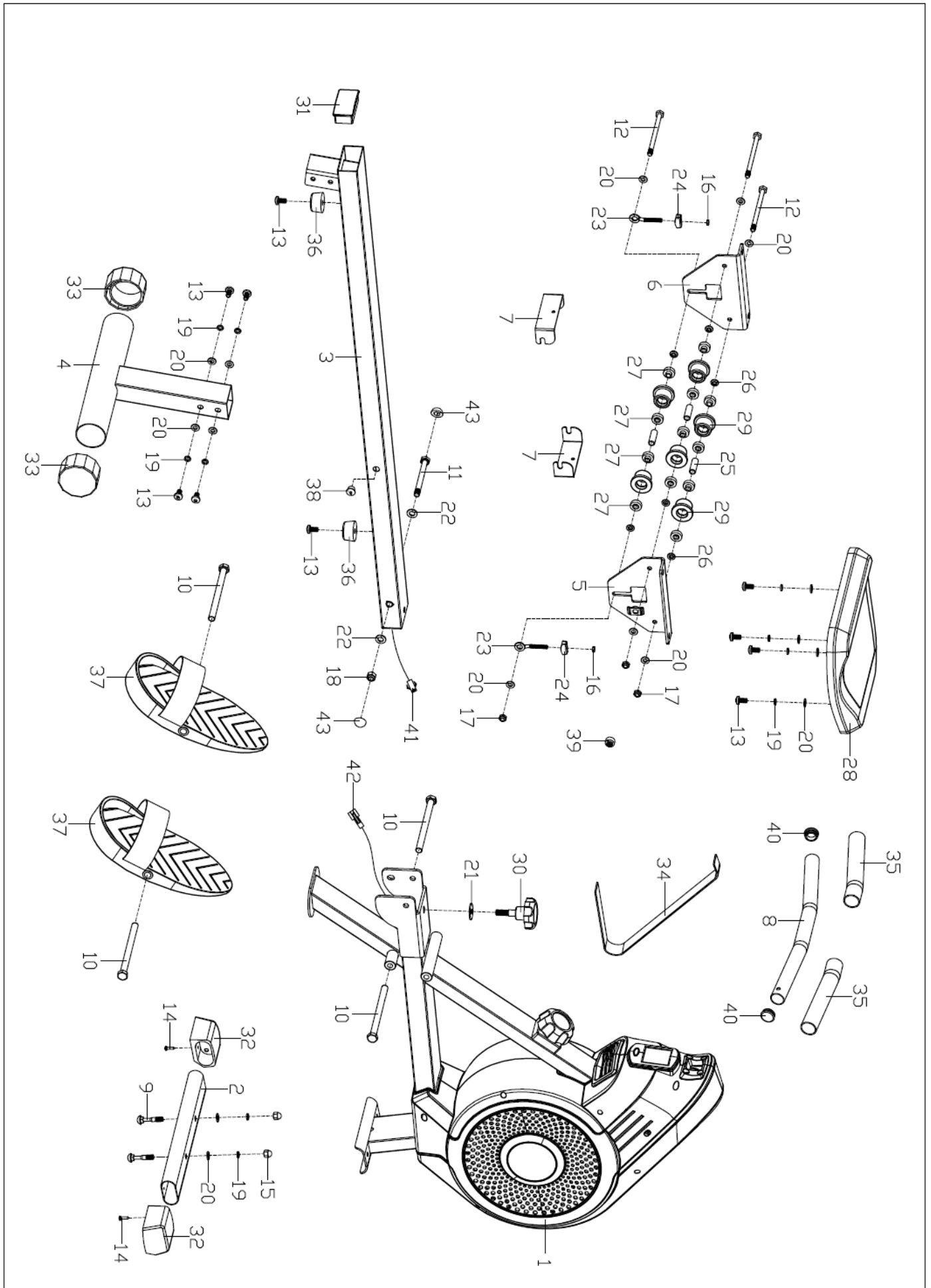
*Tuotteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista osoitetuista, ja niitä voidaan muuttaa ilman etukäteisilmoitusta.*

# **TÄRKEÄÄ TURVATIETOA**

Ota huomioon seuraavat varotoimenpiteet ennen kuin aloitat soutulaitteen kokoamisen ja käytön.

1. Lue kaikki ohjeet ja noudata niitä tarkoin, ennen kuin alat käyttää soutulaitetta. Varmista, että laite koottu oikein ja että kaikki liitännät on tiukasti kiinni ennen kuin alat käyttää sitä.
2. Suosittelemme, että laitteen kokoamiseen osallistuu kaksi henkilöä.
3. Suosittelemme, että kaikki liikkuvat osat rasvataan vuosittain.
4. Älä käytä löysää vaatetusta, joka voi tarttua laitteen liikkuviin osiin.
5. Käytä soutulaitetta vakaalla ja tasaisella alustalla.
6. Käytä aina kenkiä harjoittelun aikana.
7. Pidä lapset ja lemmikkieläimet poissa laitteen luota, kun käytät sitä. Älä anna lasten leikkiä soutulaitteen kanssa tai käyttää sitä. Laite on tarkoitettu aikuisille, ei lapsille.
8. On tärkeää, että noudat kohtuutta harjoitellessasi.
9. Lopeta harjoittelu heti, jos voit pahoin tai jos tunnet hengenahdistusta, huimausta, päänsärkyä, kipuja, rintakipuja tai muita oireita.
10. Älä vie sormiasi tai mitään muutakaan laitteen liikkuviin osiin.
11. Ennen kuin aloitat harjoittelun soutulaitteella, kysy lääkäriltä, mikä harjoitustiheys, -aika ja -intensiteetti sopisi ikääsi ja kuntoosi huomioon ottaen.
12. Älä tartu istuimeen, jos haluat siirtää soutulaitetta. Istuin liikkuu, ja voit loukata sormesi ja kätesi.
13. Vain yksi henkilö kerrallaan saa käyttää soutulaitetta.
14. Käyttäjän maksimipaino on enintään 100 kg.

# LÄPILEIKKAUSKUVA



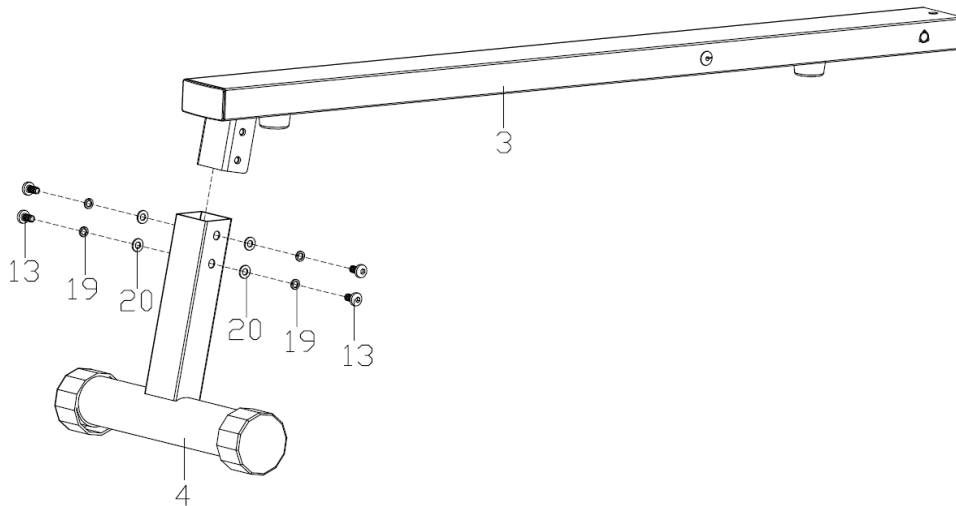
# OSALUETTELO

NRO.	Kuvaus	KPL.	NRO.	Kuvaus	KPL.
1	Päärunko	1	23	Kiinnityspultti M6 x 36	2
2	Etutuki	1	24	Kaareva aluslevy	2
3	Ohjauskisko	1	25	Matka $\varphi 9 \times \varphi 12 \times 35,8$	3
4	Takatuki	1	26	Matka $\varphi 13 \times \varphi 8,2 \times 3$	6
5	Ylempi tuki	1	27	Laakeri	12
6	Vasen tuki	1	28	Istuin	1
7	U-muotoinen suojalevy	2	29	PU-pyörä	6
8	Kahva	1	30	Pultti	1
9	Nelikantainen pultti M8 x L45 x 120 x 8	2	31	Nelikantainen päätytulppa	1
10	Pultti M12 x L45 x 155 x 16	4	32	Etumainen pääsuojus	2
11	Kuusiopultti M10*105	1	33	Taaempi päätysuoja	2
12	Kuusiopultti M8 x 125 x L15	3	34	Hihna	1
13	Kuusiokoloinen pannuruuvi M8 x 16	10	35	Vaahtokuminen kädensija	2
14	Kuusiokoloinen pannuruuvi ST4 x 18	2	36	Kumityyny	2
15	Hattumutteri M8	2	37	Poljin	2
16	Nailonmutteri M6	2	38	Tulppa	1
17	Nailonmutteri M8	3	39	Pyöreä magneetto ja sen kiinnike	1
18	Nailonmutteri M10	1	40	Pyöreä päätytulppa	2
19	Jousialuslaatta D8	10	41	Anturin johto	1
20	Litteä laatta D8 x L45 x 155 x 1,5	16	42	Jatkojohto	1
21	Litteä aluslevy D10 x $\varphi 32 \times 2$	1	43	Ruuvinsuoja	2
22	Litteä aluslevy D10 x $\varphi 20 \times 1,5$	2			

# KOKOAMISOHJEET

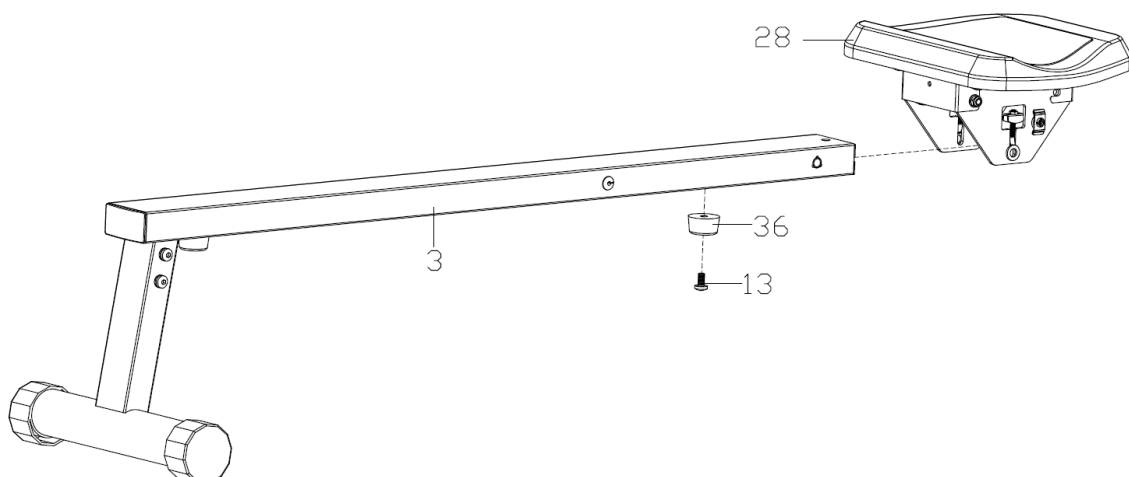
## VAIHE 1:

Lukitse takatuki (4) ohjaukskiskoon (3) kuusiokoloisella pannuruuvilla (13), jousialuslevyllä (19) ja litteällä aluslevyllä (20).



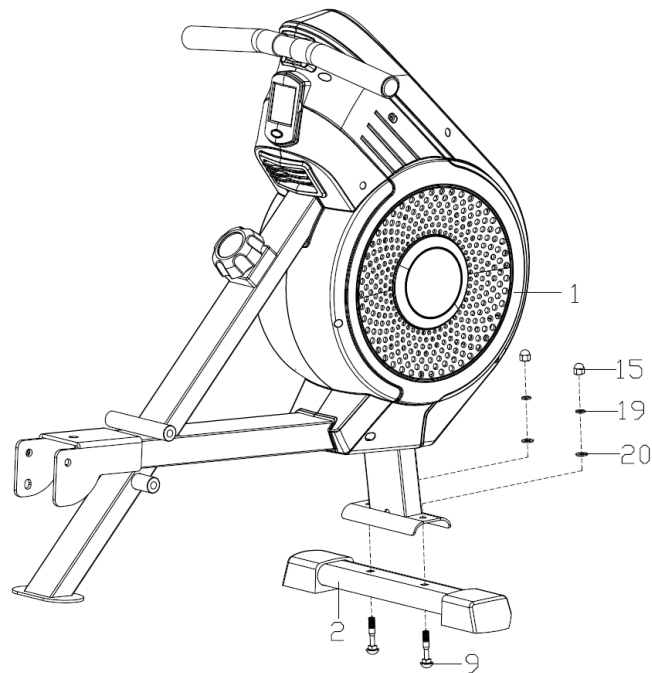
## VAIHE 2:

Poista kumityyny (36) ja aseta istuin (28) ohjaukskiskolle (36). Kiinnitä sitten kumityyny (36) takaisin ohjaukskiskoon (3) kuusiokoloisella pannuruuvilla (13).



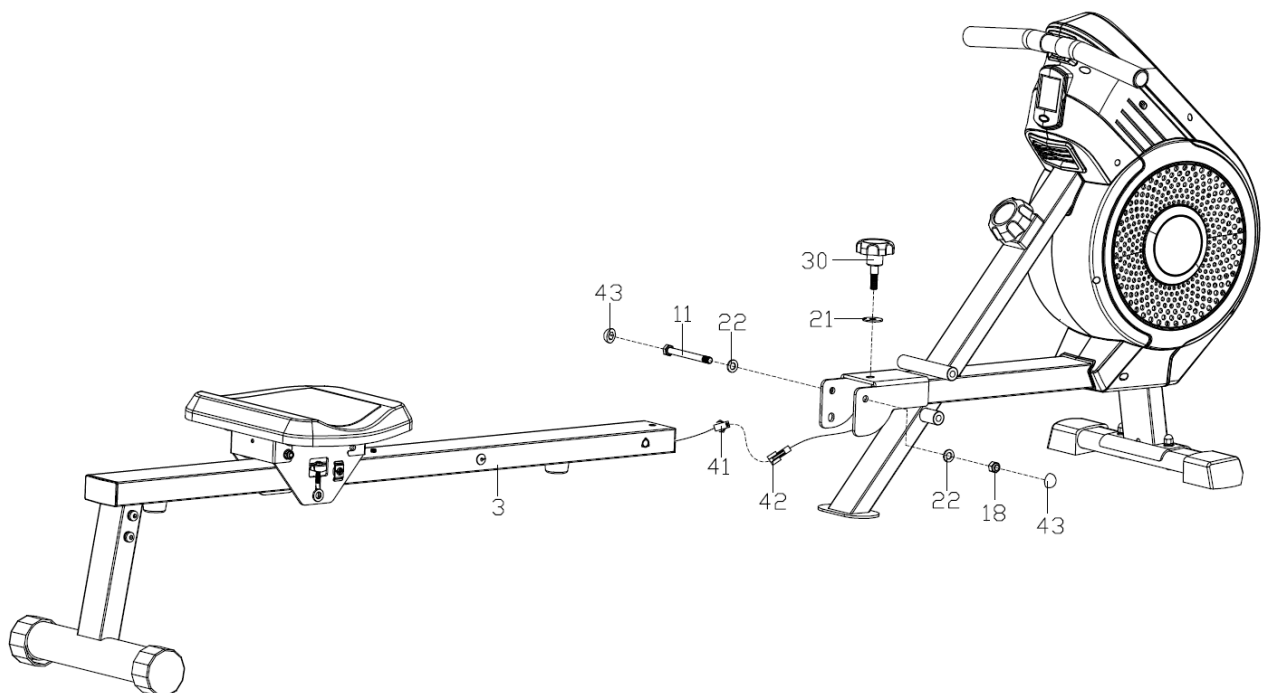
### VAIHE 3:

Kiinnitä etutuki (2) päärunkoon (1) nelikantaisella pultilla (9), litteällä aluslevyllä (20 ja hattumutterilla (13).



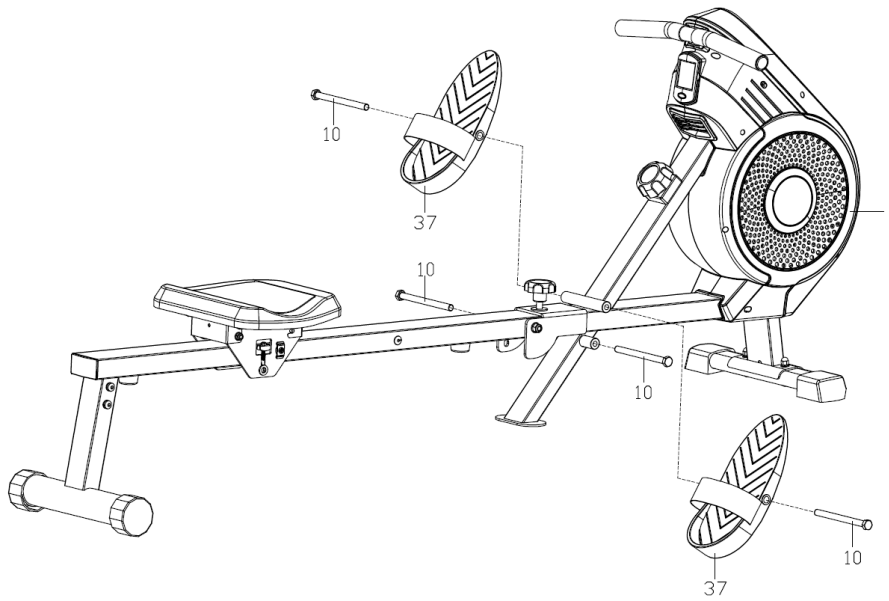
### VAIHE 4:

1. Liitä anturinjohto (41) kunnolla jatkojohtoon (42).
2. Kiinnitä ohjauskisko (3) päärunkoon (1) kuusiopultilla (11), litteällä aluslevyllä (22), nailonmutterilla (18) ja ruuvinsuojalla (43).
3. Lukitse ohjauskisko (3) päärunkoon (1) pultilla (30) ja litteällä laatalle (21).



## VAIHE 5:

Kiinnitä jalansijat (37) päärunkoon (1) pultilla (10).

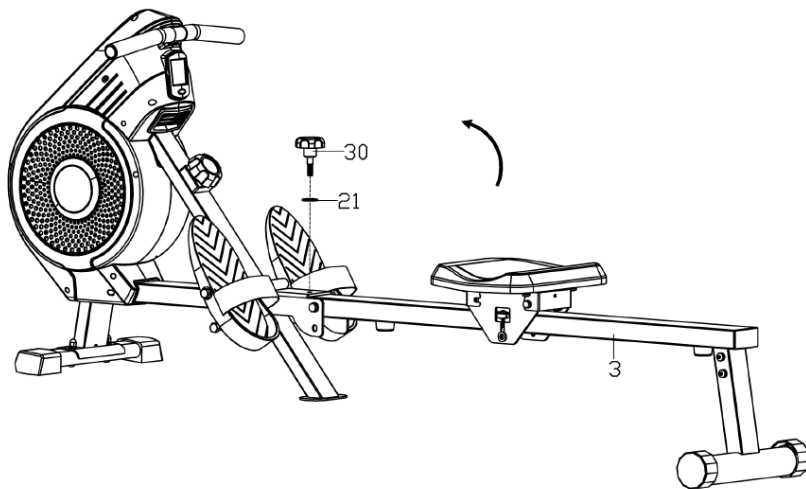


## SOUTULAITTEEN TAITTAMINEN KOKOON

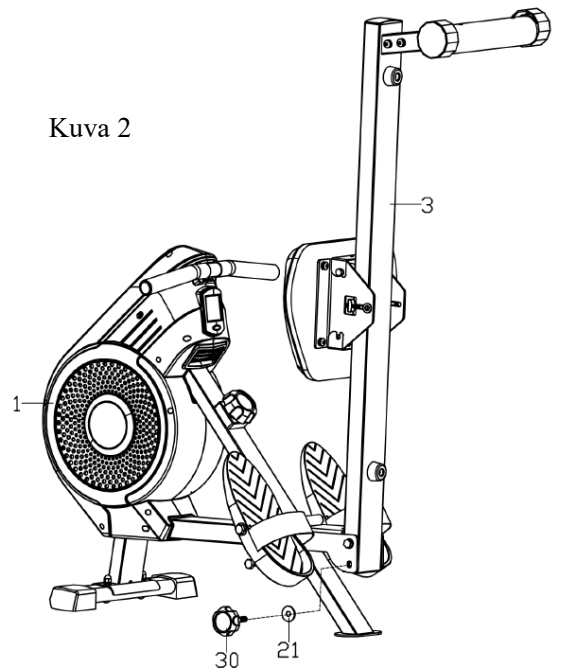
Soutulaitteen voi taittaa kokoon silloin, kun sitä ei käytetä. (Varo käsiäsi. Puristumisriski kokoontaittamisen yhteydessä).

1. Irrota ja poista pultti (30) ja litteä aluslevy (21). Nosta ohjauskiskoa (3) nuolen osoittamaan suuntaan. Katso kuvaa (1).
2. Sovita ohjauskiskossa (3) oleva reikä päärunгон (1) reikään ja lukitse kisko runkoon pultilla (30) ja litteällä aluslevyllä (21). Katso kuvaa 2.

Kuva 1



Kuva 2



# HARJOITTELUTIETOKONEEN KÄYTTÖOHJEET

## TEKNISET TIEDOT

TIME-----	00:00—99:59 MIN:SEK
COUNT -----	0—9999 GGR
CALORIES-----	0.0—999.9 KCAL
STRIDES/MIN(RPM) -----	0—999 GGR/MIN
TOT.CNT -----	0—9999 GGR
DIST -----	0.00—999.9 KM/H
PULSE (TIETYT MALLIT) -----	40—240 BPM

## PAINIKETOIMINNOT:

**MODE/SELECT:** Kun haluat valita haluamasi toiminnon. Pidä painiketta alaspainettuna 4 sekunnin ajan kaikkien toiminto-arvojen palauttamiseksi (täysi palautus).

**RESET/CLEAR\*:** (Vain tietyissä malleissa. Käytetään arvon palauttamiseen).

## KÄYTTÖ:

**AUTO ON/OFF:** Harjoittelutietokone sammuu automaattisesti 4 minuutin toimittomuuden jälkeen. Harjoittelutietokone käynnistyy automaattisesti, kun aloitat harjoittelun tai painat painiketta.

## TOIMINNOT:

<1>.TIME: Näyttää nykyisen harjoitteluajan

<2>.COUNT: Näyttää nykyisten soutuliikkeiden määrän

<3>.CALORIES: Osoittaa nykyisen harjoittelukerran aikana kuluneiden kaloreiden määrän

<4>.STRIDES/MIN: Näyttää soutuliikkeiden määrän minuutissa nykyisen harjoittelukerran aikana

<5>. TOTAL CNT: Näyttää suorittamiesi soutuliikkeiden kokonaismäärän.

<6>. DIST: Osoittaa, kuinka pitkän matkan olet soutanut

<7>. PULSE (TIETYT MALLIT): Näyttää kyseisestä kädestä mitatun pulssin

**BATTERY:** Jos vaikuttaa siltä, että harjoittelutietokone ei näytä oikein, paristot on todennäköisesti vaihdettava. Tarvitset kaksi AAA-paristoa. Vaihda kaikki paristot samanaikaisesti.

## Kuluttajien yhteydenotot

Arc E-commerce AB

Box 3124

13603 Haninge

Sverige