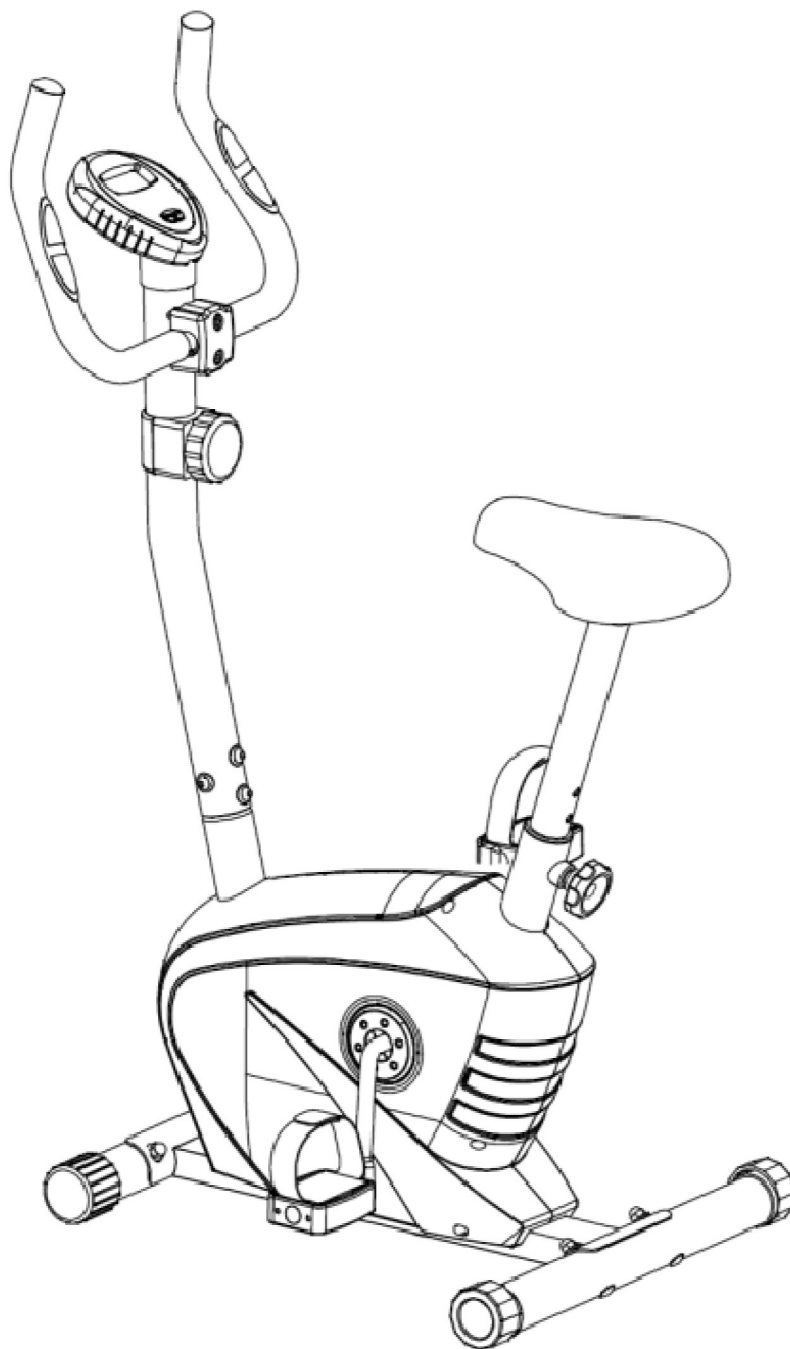


MAGNEETTINEN KUNTOPYÖRÄ KÄYTTÖOHJE



TÄRKEÄÄ!

Lue tarkoin käyttöohjeet ennen kuin aloitat tuotteen käytön.

Tallenna tuote tulevaa tarvetta varten.

Tämän tuotteen osat saattavat erota jonkin verran kuvissa esitetyistä osista, ja niitä voidaan muuttaa ilman etukäteisilmoitusta.

Ennen kuin aloitat

Kiitos, että ostit tämän magneettisen kuntopyörän! Oman turvallisuutesi kannalta lue käyttöohje tarkasti läpi ennen kuin alat käyttää laitetta.

Ennen kuin aloitat kuntopyörän kokoamisen, ota osat pakkauksesta ja tarkista, ovatko kaikki osaluettelossa luetellut osat mukana. Kokoamisohjeet ovat kuvallisissa ohjeissa.

TÄRKEÄÄ TURVALLISUUSTIETOA

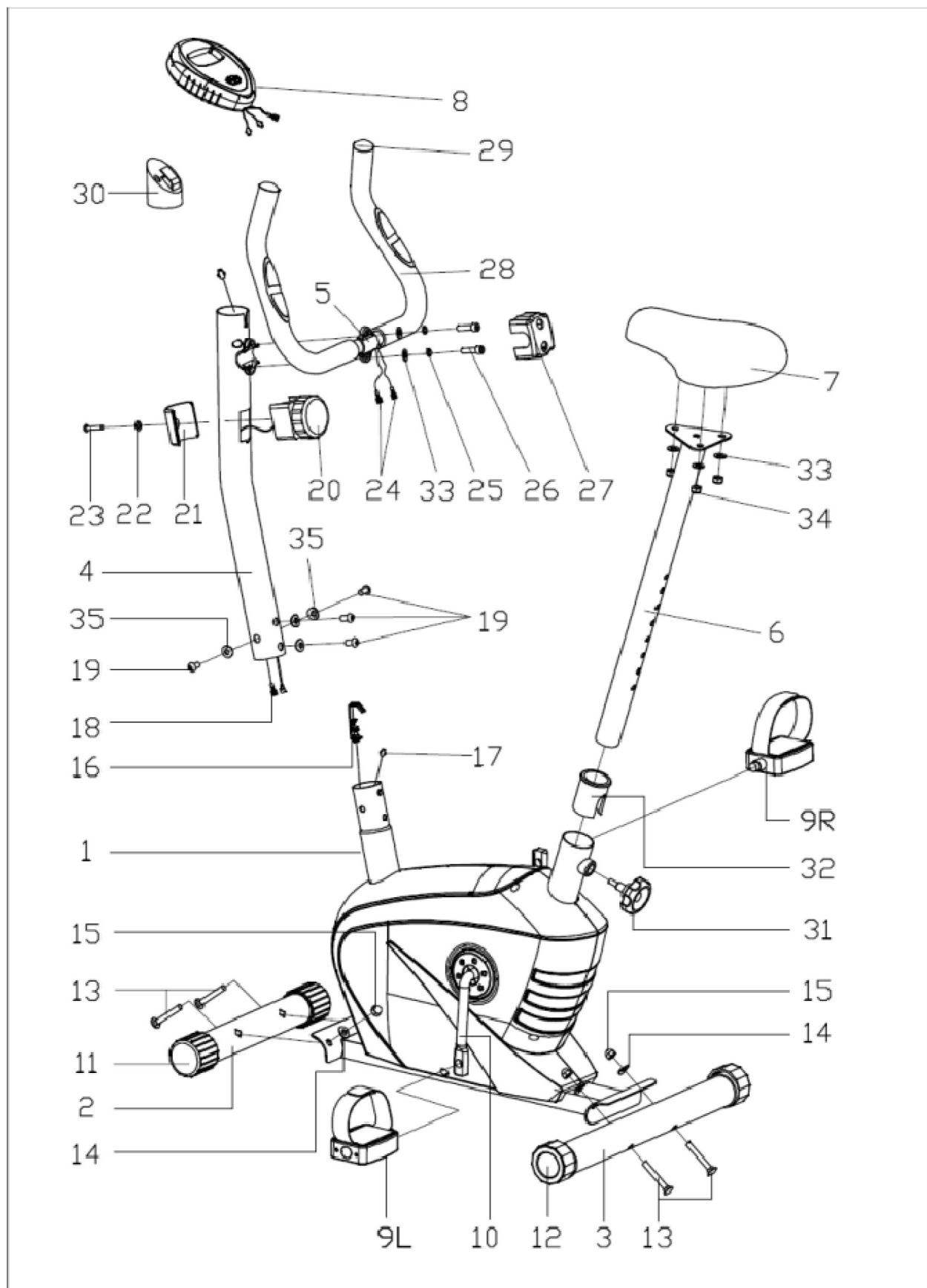
TURVALLISUUSTOIMENPITEET

LUE LÄPI SEURAAVAT TURVALLISUUSOHJEET, ENNEN KUIN KOKOAT LAITTEEN JA ALAT KÄYTTÄÄ SITÄ.

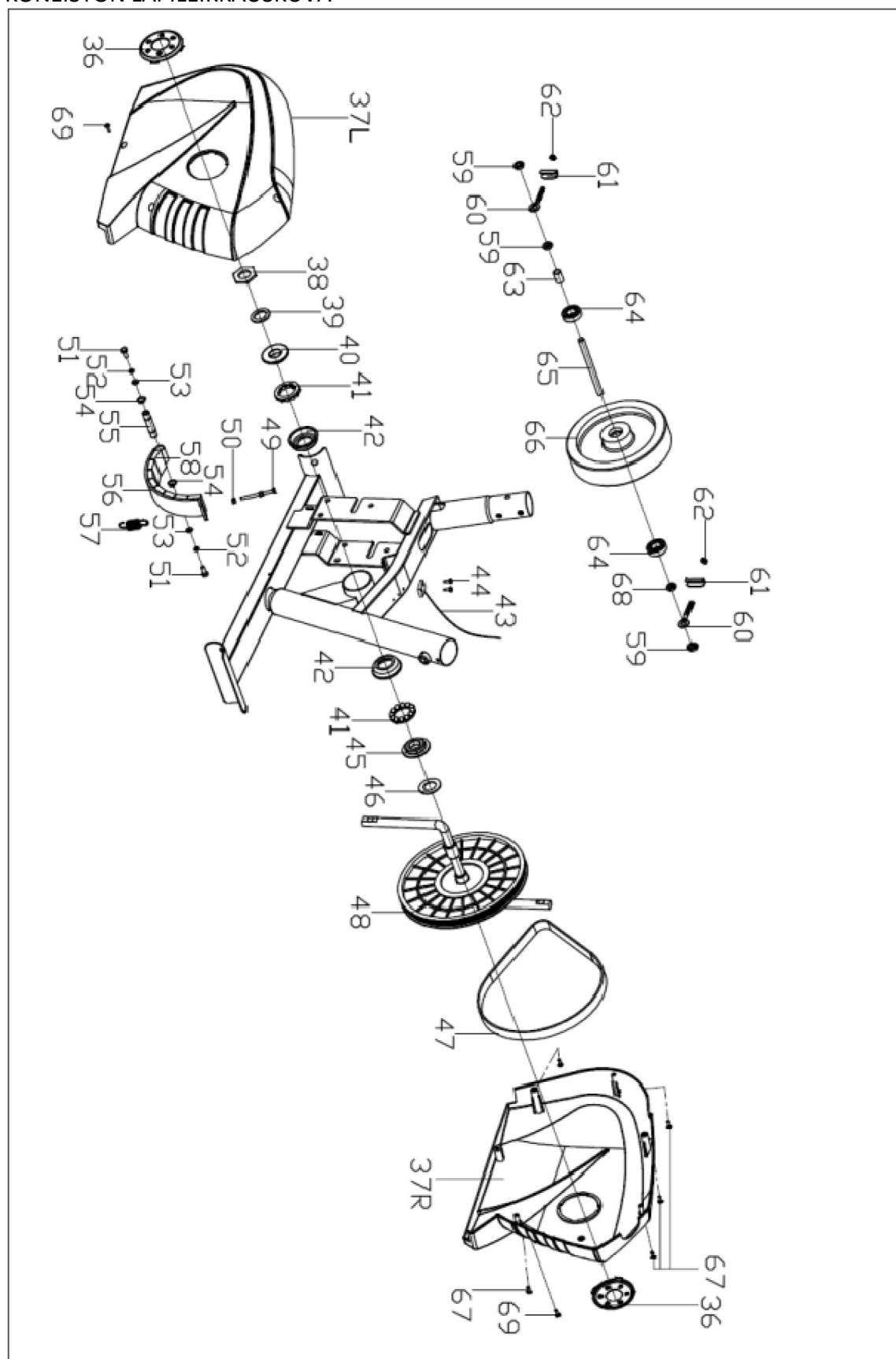
1. Tarkista kuntopyörän kaikki ruuvit, mutterit ja muut osat ennen sen ensimmäistä käyttökertaa, ja varmista, että kuntopyörä on hyvässä kunnossa.
2. Sijoita kuntopyörä kuivalle ja tasaiselle alustalle ja pidä se pois kosteudesta ja vedestä.
3. Aseta sopiva alusta (kumimatto, puulevy tms.) kuntopyörän alle, kun kokoat sitä välttääksesi alustan likaantumisen.
4. Ennen kuin aloitat kuntopyörän käytön, poista kaikki esineet 2 metrin säteellä pyörästä.
5. ÄLÄ käytä voimakkaita pesuaineita, kun puhdistat kuntopyörää. Käytä vain mukana toimitettuja tai omia työkalujasi kuntopyörän kokoamiseen tai korjaamiseen. Kuivaa hikipisarat kuntopyörästä välittömästi käytön jälkeen.
6. Sopimaton tai liiallinen harjoittelu voi vaikuttaa terveyteesi. Keskustele lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat harjoitteluohjelman. Lääkärisi voi neuvoa sinua kuntopyörän maksimiasetusten asettamisessa (syke, teho, aika jne.), joita voit käyttää omassa harjoittelussasi. Kuntopyörää ei ole tarkoitettu hoitotarkoituksiin.
7. Käytä kuntopyörää vain, jos se on hyvässä käyttökunnossa. Käytä vain sopivia varaosia, jos osia on vaihdettava.
8. Vain yksi henkilö kerrallaan saa käyttää kuntopyörää.
9. Käytä kuntopyörän kanssa harjoitellessasi harjoitteluun sopivaa vaatetusta ja kenkiä. Valitse erityisen huolellisesti harjoittelussa käytetyt kengät.
10. Lopeta harjoittelu heti ja ota yhteyttä lääkäriin mahdollisimman pian, jos tunnet huimausta, pahoinvointia tai muita poikkeavia oireita.
11. Lapset ja vammaiset voivat käyttää kuntopyörää toisen henkilön läsnäollessa, joka voi auttaa ja neuvoa heitä.
12. Kuntopyörän käyttäjälle antama vastus kasvaa nopeuden kasvaessa ja päinvastoin. Kuntopyörässä on säätönuppi, jolla pyörän poljentavastusta voi säätää. Voit pienennää vastusta kääntämällä nuppia vastusarvoa 1 kohti. Voit lisätä vastusta kääntämällä nuppia vastusarvoa 8 kohti.

VAROITUS: KESKUSTELE LÄÄKÄRIN KANSSA, ENNEN KUIN ALOITAT HARJOITTELUOHJELMAN. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ SILLOIN, KUN KÄYTTÄJÄN IKÄ ON YLI 35 VUOTTA TAI HÄNELLÄ ON SAIRAUKSIA. LUE KAIKKI OHJEET, ENNEN KUIN ALAT KÄYTTÄÄ KUNTOILULAITETTA. PIDÄ NÄMÄ OHJEET TALLESSA/Käyttäjän suurin paino: 100 kg

LÄPILEIKKAUSKUVA



KONEISTON LÄPILEIKKAUSKUVA



OSALUETTELO

Nro.	Kuvaus	Kpl.	Nro.	Kuvaus	Kpl.
1	Päärunko	1	36	Kammensuojus	2
2	Etumainen tukijalka	1	37L/R	Ketjunsuojus	1/1
3	Taaempi tukijalka	1	38	Mutteri	1
4	Kädensijojen tukiputki	1	39	Aluslevy	1
5	Ohjaustanko	1	40	Kaksiurainen mutteri	1
6	Satulan tanko	1	41	Kuulalaakeri	2
7	Satula	1	42	Akselin aluslevy	2
8	Tietokone	1	43	Anturi	1
9L/R	Poljin	1/1	44	Ristipääruuvi ST3x10	2
10	Kampi	1	45	Kolmiurainen mutteri	1
11	Etumainen päätytulppa	2	46	Iso litteä aluslevy	1
12	Taaempi päätytulppa	2	47	Hihna	1
13	Kuningaspultti M10x57	4	48	Hihnäkäyttöpyörä	1
14	Jousialuslaatta D10xφ25x1.5xR28	4	49	Kuusioruuvi M5xL60	1
15	Hattumutteri M10	4	50	Kuusiomutteri M5	2
16	Jännitekaapeli	1	51	Kuusioruuvi M6xL15	2
17	Anturikaapeli	1	52	Jousialuslaatta d6	2
18	Liitäntäkaapeli	1	53	Litteä aluslevy D6	2
19	Kuusioruuvi M8x15	4	54	C-Clip-aluslevy	2
20	Jännitteensäädin	1	55	Magneettiakseli	1
21	Jännitteensäätimen suojus	1	56	Magneetto	1
22	Litteä aluslevy D5	1	57	Jännitejousi	1
23	Ristipääruuvi M5x40	1	58	Magneetto	8
24	Sykeanturin kaapeli	2	59	Ohut kuusiomutteri M10x1	3
25	Jousialuslaatta D8	2	60	Säätöruuvi M6x50	2
26	Ruuvi M8x30	2	61	U-muotoinen aluslevy	2
27	Kahvojen kiinnike	1	62	Kuusiomutteri M6	2
28	Kumikädensija	2	63	Välikelaatta	1
29	Kahvojen päätytulppa	2	64	Laakeri 6000z	2
30	Tietokoneen kiinnike	1	65	Vauhtipyörän akseli	1
31	Lukitusnuppi	1	66	Vauhtipyörä	1
32	Muoviolkki	1	67	Ristipääruuvi ST4.2x16	6
33	Litteä aluslevy D8	5	68	Mutteri	1
34	Muovimutteri M8	3	69	Ristipääruuvi ST4.2x12	2
35	Jousialauslaatta D8xφ25x1.5xR25	4			

HUOM!

Suurin osa osaluettelon osista on pakattu erikseen, mutta osa komponenteista on esiasennettu kuvissa osoitettuihin osiin. Poista tällaisissa tilanteissa osat ja asenna ne uudelleen asennusohjeiden mukaisesti.

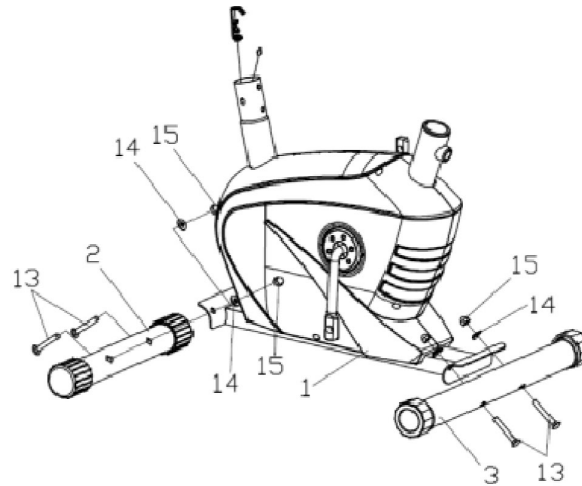
VALMISTELUT: Varmista ennen kuntopyörän kokoamista, että sinulla on tarpeeksi tilaa kokoamiseen. Käytä annettuja työkaluja kokoamisessa. Varmista, että kaikki osat ovat saatavilla.

Suosittellemme, että kuntopyörän asentamiseen osallistuu vähintään kaksi henkilöä vammojen välttämiseksi.

Kokoamisohjeet

1. Tukijalkojen asennus

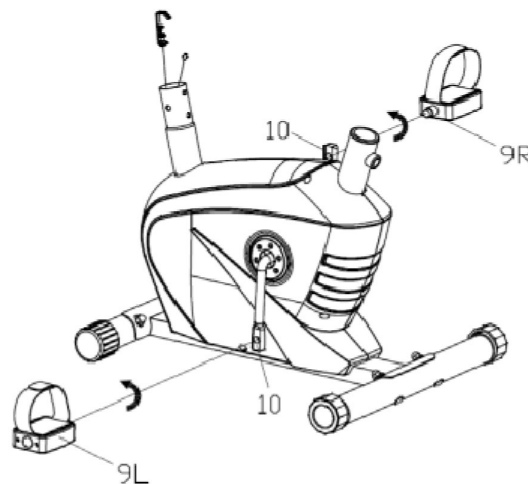
Kiinnitä etumainen tukijalka (2) ja takimmainen tukijalka (3) päärunkoon (1) kuningaspultilla (13), jousialuslaatatalla (14) ja hattumutterilla (15).



2. Polkimien asennus

Kiinnitä oikea ja vasen poljin (9L/R) kampeen (10). Oikea poljin (9R) on asennettava myötäpäivään kiertämällä. Vasen poljin (9L) on asennettava vastapäivään kiertämällä.

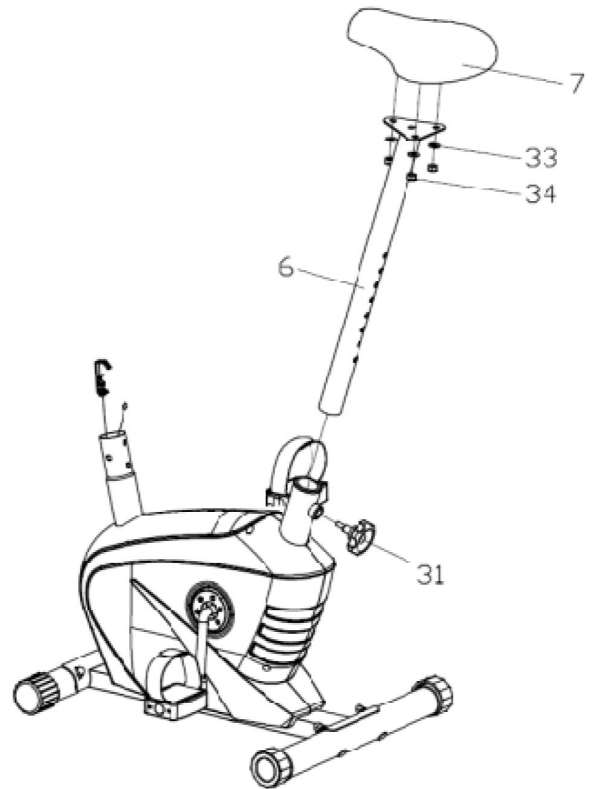
HUOM: Oikea ja vasen poljin on merkitty tunnuskirjaimella "R" (oikea) ja "L" (vasen)



3. Satulan asennus

Kiinnitä satula (7) satulan tolppaan (6) litteällä aluslevyllä (33) ja muovimutterilla (34) ja aseta sitten satulan tolppa pääkehykseen (1) ja kiristä nupilla, kunnes satula on sopivalla korkeudella.

HUOM: Kun säädät satulan korkeutta, enimmäissyvyttä osoittava viiva ei saa olla pääkehksen putkenreunan yläpuolella.

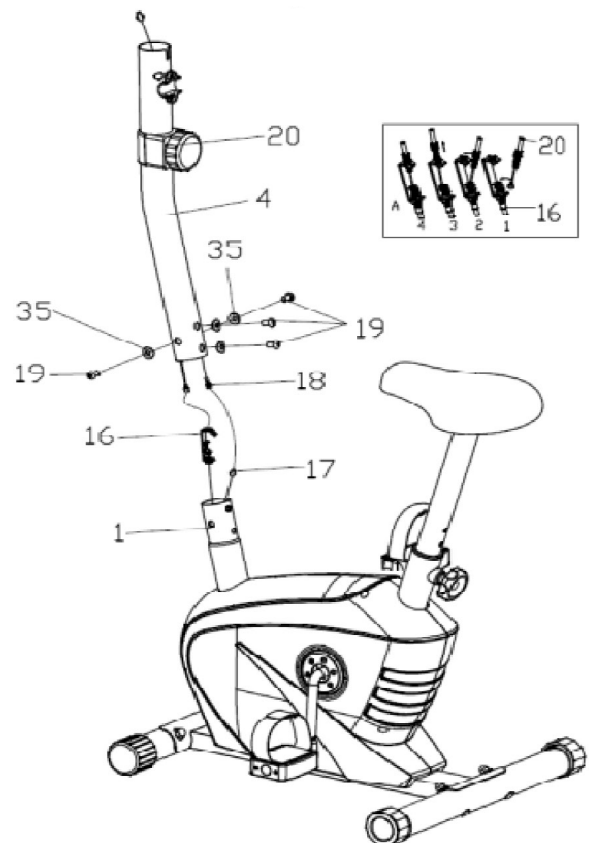


4. Etumaisen runkoputken asennus

Kytke päärungosta (1) tuleva anturikaapeli (17) kahvojen ja näytön tukipylvästä (4) tulevaan kytkentäkaapeliin (18).

Aseta jännitesäätimen (20) pää jännitekaapelin (16) jousihakaan kuvan A mukaisesti. Vedä jännitesäätimen vastuskaapeli (18) ylös ja pakota se kulkemaan jännitekaapelin metallivarren (16) aukon läpi.

Aseta lopuksi kahvojen ja näytön tukipylvään (4) päärunkoon (1) ja kiristä se kiinni kuusiomutterilla (19) ja jousialuslevyllä (35).

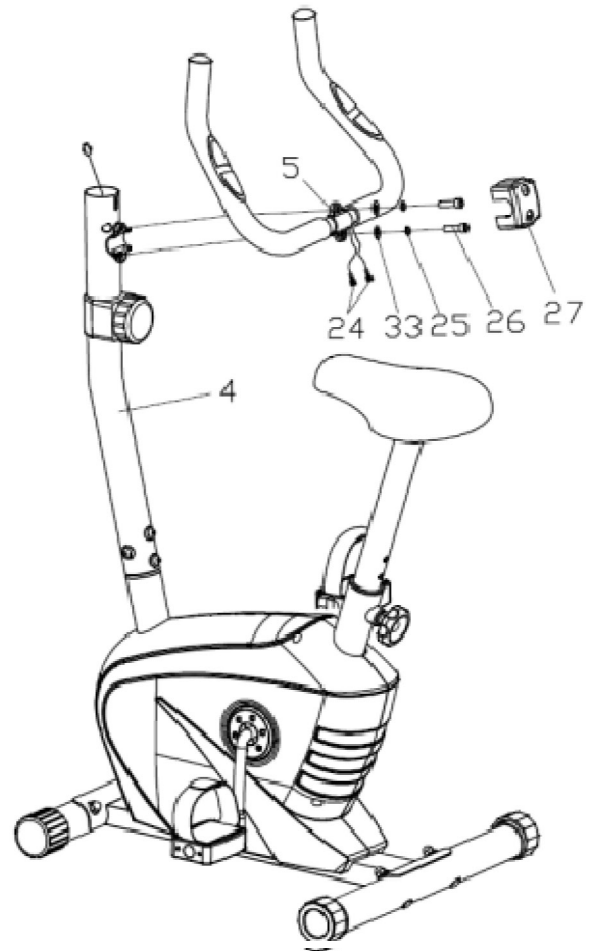


5. Kahvojen asennus

Työnnä sykeanturin kaapelit (24) kahvojen ja näytön tukipylvään rei'än (4) läpi ja vedä ne ulos toisesta päästä.

Kiinnitä kahvat (5) kahvojen ja näytön tukipylvääseen (4) jousialuslevyllä (25), litteällä aluslevyllä (33) ja ruuvilla (26).

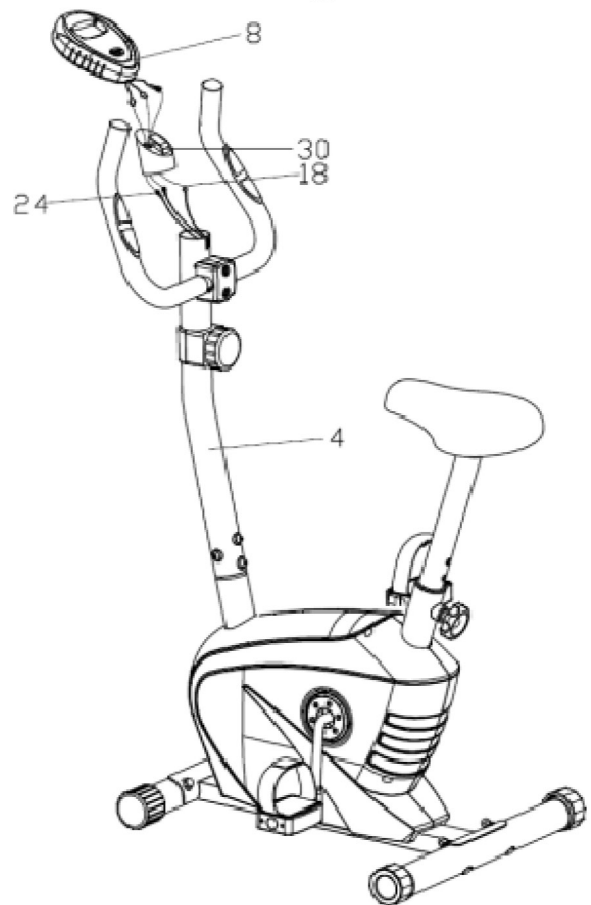
Kiinnitä sitten kahvojen ja näytön tukipylvään kiinnike (27) kahvojen ja näytön tukipylvääseen (4).



6. Tietokoneen asennus

Avaa paristokotelo ja aseta kaksi paristoa tietokoneen takaosaan.

Vedä sykeanturin kaapelit (24) ja kytkentäkaapeli (18) tietokoneen kiinnikkeen (30) aukon läpi ja kiinnitä sitten kannatin kahvoihin. Kytke sykeanturin kaapelit (24) ja kytkentäkaapeli (18) tietokoneen kaapeleihin (8) ja kiinnitä sitten tietokone (8) kiinnikkeeseensä (30).



HARJOITTELUTIETOKONEEN KÄYTTÖOHJE

YKSIKÖT:

TIME (AIKA) _____	0.00-99.59 min
CALORIE (KALORIT) _____	0,0-999,9 kCal
SPEED (NOPEUS) _____	0,0-999,9 (km/h)
ODOMETER* (MATKAMITTARI) _____	0,00-99,99 (km)
DISTANCE (MATKA) _____	0,0-999,9 (km)
PULSE* (SYKE) _____	40-240 sydämenlyöntiä minuutissa

TOIMINNOT:

MODE: Valitse toiminto ja pysy siinä.

SET*: Aseta aika, matka ja kalorit, kun tietokone ei ole scan-tilassa.

RESET/CLEAR*: Paina painiketta, jolloin arvo nollaantuu.

TOIMINNOT:

- 1. TIME:** Pidä MODE-painiketta alaspainettuna, kunnes nuoli osoittaa arvoa TIME. Näyttö näyttää harjoittelun yhteenlaskettua aikaa, kun aloitat harjoittelun.
- 2. SPEED:** Pidä MODE-painiketta alaspainettuna, kunnes nuoli osoittaa arvoa SPEED. Näyttö osoittaa nopeuden kyseisellä hetkellä.
- 3. DISTANCE:** Pidä MODE-painiketta alaspainettuna, kunnes nuoli osoittaa arvoa DISTANCE. Näyttö näyttää kyseisellä harjoituskerralla polkemas matkan harjoituksen alusta lähtien.
- 4. CALORIE:** Pidä MODE-painiketta alaspainettuna, kunnes nuoli osoittaa arvoa CALORIE. Näyttö näyttää kyseisellä harjoituskerralla kuluttamiesi kalorien määrän harjoituksen alusta lähtien.
- 5. ODOMETER:** Näyttää polkemas yhteenlasketun matkan harjoituskerran alusta lähtien.
- 6. RPM*:** Näyttää sydämenlyöntisi minuutissa tai vaiheen aikana.
- 7. PULSE:** Paina MODE-painiketta, kunnes näytössä näkyy "health" ja vaihda PULSE-toimintoon.

Sydämenlyöntianturi mittaa sydämenlyöntisi minuutissa.

SCAN: Näyttö näyttää eri toiminnot 4 sekunnin välein.

TIME---SPEED---DISTANCE---CALORIE---ODOMETER* ---RPM*---PULSE* ---SCAN

* Jos valittu

HUOM:

1. Jos LCD-näyttö ei saa signaalia 4-5 minuuttiin, se sammuu automaattisesti.
2. Näyttö käynnistyy automaattisesti, kun se saa jälleen signaalin.
3. Jos näytön kuva on epäselvä, vaihda paristot. Kaikki paristot tulee vaihtaa samanaikaisesti.