

# *Trekkrunner*<sup>®</sup>

## JUOKSUMATTO TR002



**KÄYTTÖOHJE**

---

# 1. Turvallisuus & Varoitukset

---



**HUOMI!** Lue käyttöohje huolellisesti ennen käyttöä ja kiinnitä huomiota seuraaviin turvatoimiin.

**VAROITUS:** Vakavien sähköiskujen ja vammojen välttämiseksi on tärkeää, että luet turvallisuus- ja varoitusohjeet, ennen laitteen käyttöönottoa. Omistajan vastuulla on varmistaa, että jokainen juoksumaton käyttäjä on tutustunut laitteen käyttöohjeisiin ja varoituksiin. Tallenna käyttöohje tulevaa käyttöä varten.

- Älä käytä laitetta kosteissa tiloissa, esimerkiksi ulkona, kylpyhuoneen läheisyydessä tai muissa paikoissa, joissa kosteutta ilmenee
- Älä käytä laitetta paikoissa, joissa esiintyy suoraa auringonvaloa tai korkeaa lämpöä, kuten lähellä takkaa tai lämmittimiä
  - Sähkövuodon- ja tulipalon vaara
- Älä käytä laitetta, jos virtajohto on vaurioitunut tai pistorasia on löystynyt
  - Sähköiskun, oikosulun ja tulipalon vaara
- Virtajohtoa ei saa vahingoittaa tai taivuttaa voimalla. Mitään raskaita ei saa sijoittaa tämän päälle, eikä sitä saa puristaa
  - Palo- ja sähköiskuvaara
- Vain yksi henkilö saa käyttää laitetta kerrallaan. Varmista ettei lähelläsi ei ole muista ihmisistä, kun käytät laitetta
  - Onnettomuuden, putoamisen- ja loukkaantumisen vaara
- Älä käytä konetta, jos et hallitse kehoasi tai laitetta
  - Korkea onnettomuuden ja loukkaantumisen vaara

## ÄLÄ PURA JUOKSUMATTOA

- Juoksumaton purkaminen, itsekorjaaminen tai ohjelmointi on ehdottomasti kielletty!
  - Mekaanisten vikojen aiheuttamien loukkaantumisten vaara

## VÄLTÄ KOSKETUSTA VEDEN KANSSA

- Älä suihkuta vettä tai muuta sähköä johtavaa nestettä koneen runkoon tai sen käyttöosiin
  - Sähköiskun ja tulipalon vaara

## KIELLETTY

- Henkilöt, jotka eivät ole tottuneet liikuntaan, ei tulisi äkillisesti aloittaa raskasta liikuntaa
- Älä käytä laitetta heti ruokailun jälkeen tai jos olet väsynyt. Etenkin jos olet juuri treenannut tai fyysinen tilasi on muuten epänormaali
  - Terveysriski
- Laite on tarkoitettu kotikäyttöön. Älä käytä sitä koulussa, kuntosalilla tai julkisella paikalla, jossa kuka tahansa voi sitä käyttää ilman valvontaa
  - Loukkaantumisen vaara
- Älä käytä laitetta syödessäsi, juodessasi tai suorittaessasi muuta toimintaa kuin liikuntaa
- Älä käytä laitetta, jos olet nauttinut alkoholia
  - Suuri onnettomuus- ja loukkaantumisen vaara
- Varmista ettet kannata taskussa kovia tai painavia esineitä treenatessasi
  - Suuri onnettomuus- ja loukkaantumisen vaara
- Älä käytä virtajohtoa, jos siihen on juuttunut neuloja, roskia tai se on kastunut
  - Sähköiskun, oikosulun- ja tulipalon vaara
- Älä irrota virtajohtoa tai sammuta virtakytkintä laitteen käytön aikana
  - Loukkaantumisen vaara

## ÄLÄ KOSKAAN KÄYTÄ LAITETTA MÄRILLÄ KÄSILLÄ

- Älä koskaan irrota virtajohtoa märillä käsillä
  - Suuri sähköiskun- ja loukkaantumisen vaara

## IRROTA VIRTASÄÄTIN

- Irrota virtajohto, kun laite ei ole käytössä
  - Pöly ja kosteus voivat aiheuttaa eristyksen toimimattomuuden ja johtaa sähkövuotoon tai tulipaloon
- Irrota virtajohto aina ennen laitteen huoltoa
  - Sähköiskun ja- loukkaantumisen vaara
- Lopeta käyttö, jos kone ei käynnisty tai toimi normaalisti. Irrota virtajohto heti ja jätä se tarkastukseen ja korjaukseen asti
  - Sähköiskun- ja loukkaantumisen vaara
- Irrota virtajohto sähkökatkon sattuessa
  - Suuri onnettomuuden- ja loukkaantumisen vaara virran palatessa takaisin
- Älä vedä virtajohdosta. Irrota pistoke pistorasiasta
  - Oikosulkuvaara. Sähköiskun- ja tulipalon vaara

## MAADOITUSOHJE

- Tuotteen on oltava maadoitettu. Maadoitettu tuote vähentää sähköiskun vaaraa, mikäli kone ei jostain syystä toimi normaalisti
- Tuote on varustettu maadoitetulla johtimella ja pistokkeella. Pistoke on asennettava kunnolla maadoitettuun pistorasiaan, joka on asennettu paikallisten määräysten mukaisesti

## VAARA

- Jos laitetta ei ole maadoitettu kunnolla, on olemassa sähköiskun vaara. Ota yhteys valtuutettuun sähköasentajaan tarkistaaksesi, että laitteen maadoitus on oikein. Jos pistoke ei sovi pistorasiaan, ei sitä saa korvata. Pyydä sen sijaan pätevää sähköasentajaa asentamaan tähän sopiva pistorasia.
- Laitteessa on maadoitettu pistorasia. Varmista, että laite on kytketty maadoitettuun pistorasiaan. Tuotetta ei saa käyttää jatkojohdon kanssa.

## VAROITUS!

**Konsultoi lääkäriä ennen laitteen käyttöä, mikäli sinulla on joku seuraavista oireista.**

1. Selkäkipua. Selän, jalkojen, vyötärön tai kaulan aiempi vamma.
  2. Krooninen sairaus. Esimerkiksi välilevyn pullistuma, Spondylolisteesi tai selkä- ja niskaongelmia.
  3. Osteoporoosi
  4. Sydän- ja verisuonitauti
  5. Hengitysvaikeuksia
  6. Pahanlaatuisia kasvaimia
  7. Käytät verenhennuslääkkeitä, sinulla on jokin kasvainsairaus tai verenkiertohäiriö, ihoinfektio.
  8. Diabeteksestä tai vakavista ääreisverenkiertohäiriöistä johtuvia näköhäiriöitä.
  9. Ihovaurioita
  10. Sairaudesta tai vastaavasta johtuva korkea kuume (38 °C)
  11. Olet raskaana, epäilet olevasi raskaana, imetät tai sinulla on kuukautiset
  12. Sinulla on normaalista poikkeava olo ja olet levon tarpeessa
  13. Sinulla on selvästi huono fyysinen kunto
  14. Aiot käyttää juoksumattoa kuntoutukseen
  15. Jos tunnet epämukavuutta tietyissä kehon osissa, jotka eivät kuulu edellä mainittuihin
  16. Jos sinulla on tupakoinnin aiheuttama sairaus, toinen krooninen sairaus tai mikä tahansa muu komplikaatiotauti
  17. Jos olet yli 35vuotias ja ylipainoinen
  18. Jos sinulla on sydämentahdistin tai jokin ortopedinen apuväline
- Sykemittari ei ole lääketieteellinen laite. Se on tarkoitettu ainoastaan harjoitusapuna pilssin määrittämiseen
  - Keskeytä heti treeni ja ole yhteydessä lääkäriin, jos koet selkäkipua, jalkojen puutumista, huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai jos tunnet että sykkeesi on epänormaali tai tunnet kehossasi muuta normaalista poikkeavaa kipua, jos sinulla on ongelmia koordinaation kanssa.
  - Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä sen läheisyydessä
    - Loukkaantumisen vaara

- Älä anna lasten leikkiä laitteella
  - Loukkaantumisen vaara
- Varmista, etteivät ihmiset tai lemmikkieläimet ole laitteen lähellä, käytön aikana

### KIELLETTYÄ

- Älä käytä laitetta, jos kotelo on rikki tai halki (niin että sisärakenne näkyy) tai hitsatut kohdat ovat haljenneet.
  - Onnettomuus- ja loukkaantumisen vaara
- Älä hypi juoksuhihnan päällä treenatessasi
  - Putoamisvaara

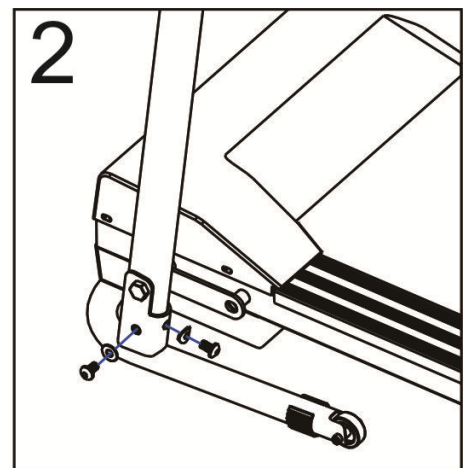
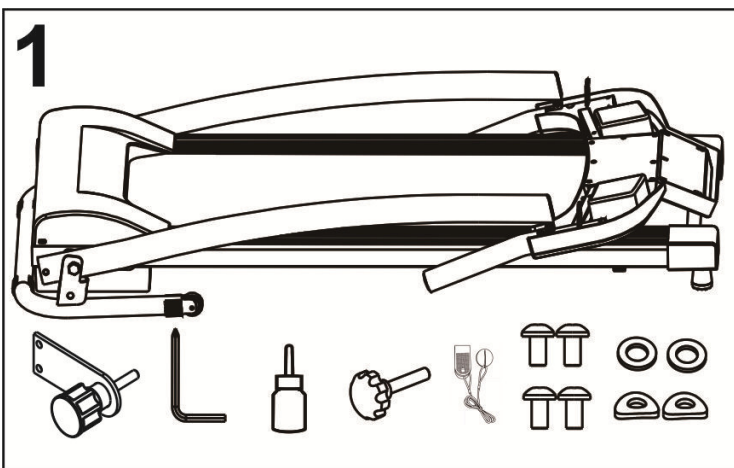
## 2. TEKNISET TIEDOT

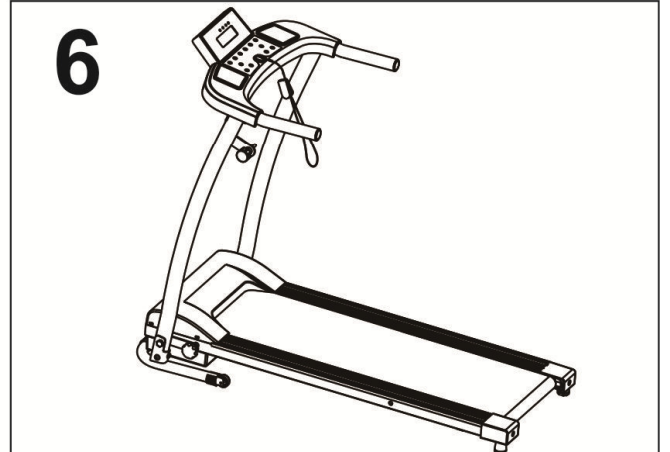
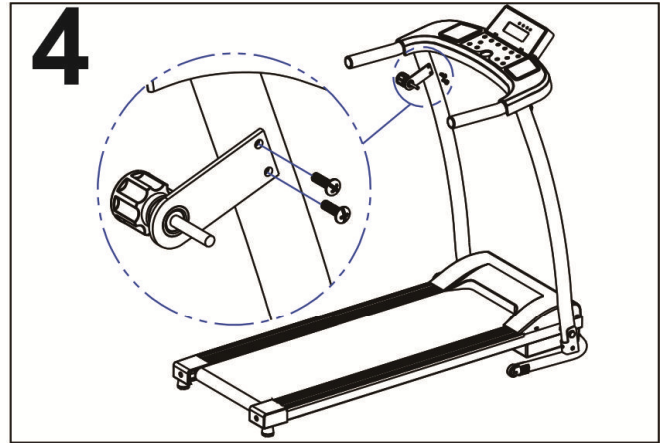
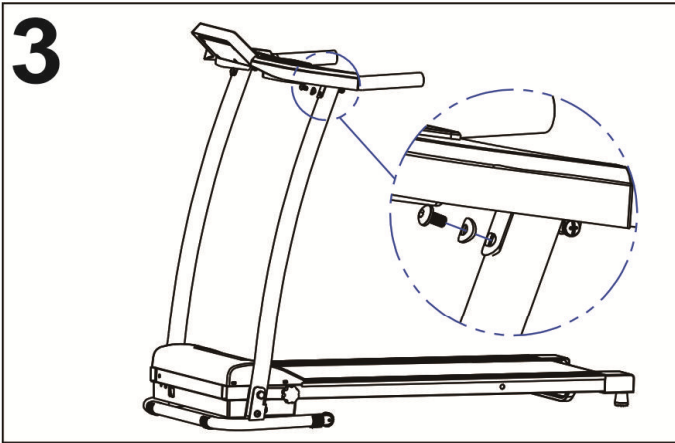
---

Tuote	Juoksumatto
Malli	TR002
Teho (jatkuva)	450 W
Teho (maksimi)	800 W
Jännite	230 V
Taajuus	50 Hz
Nopeus	1,0-10,0 km/h
Kuorman enimmäispaino	100 kg

## 3. ASENNUS

---

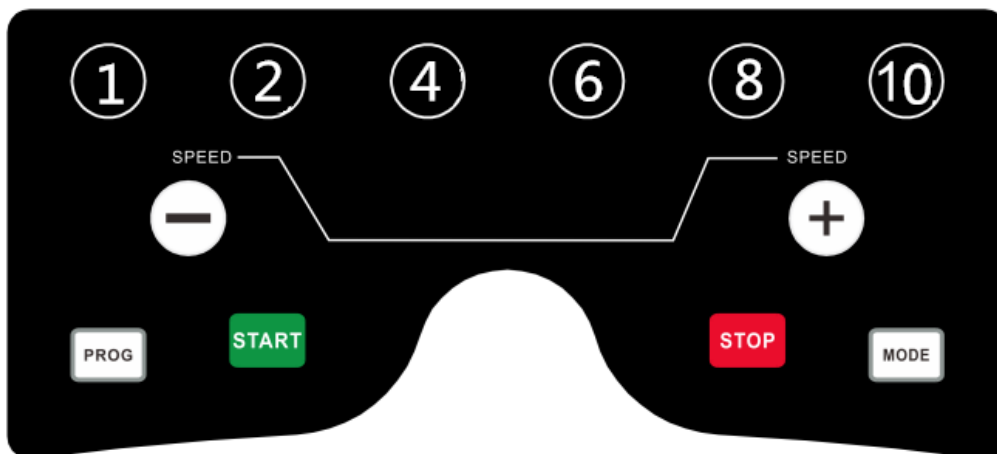
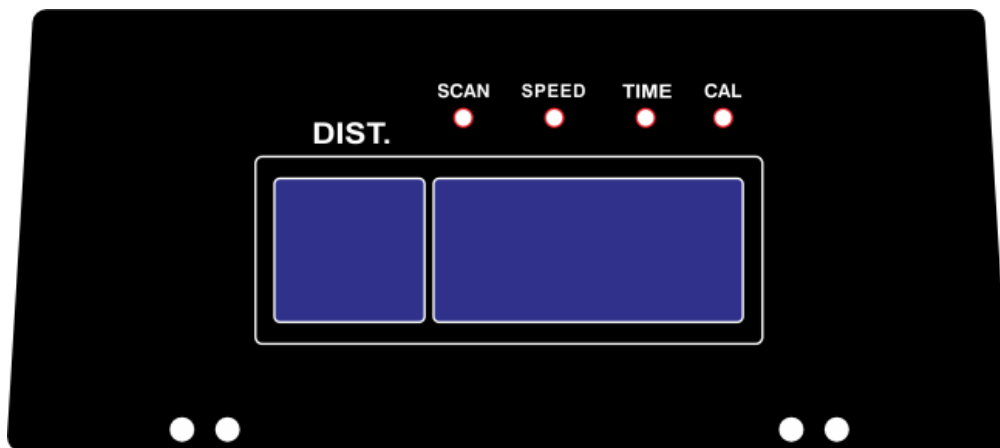




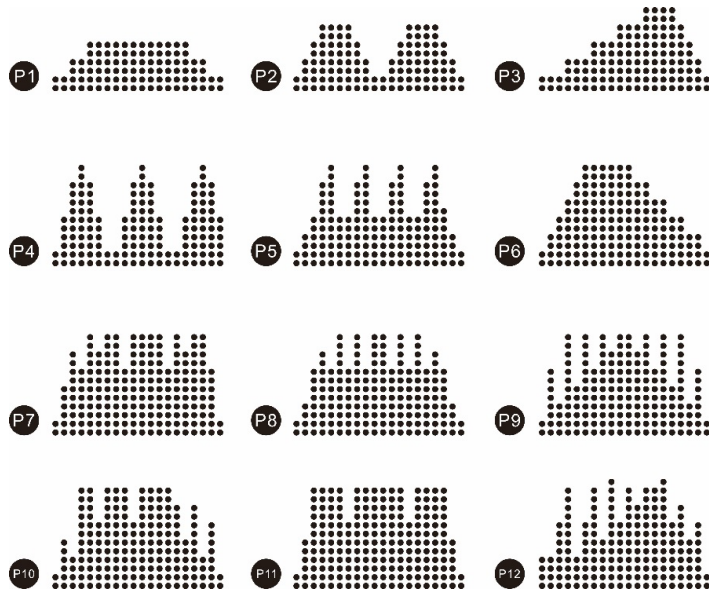
1. Avaa pakkaus ja varmista että kaikki osat ovat mukana.
  - perusrunko
  - tarvikepussi
2. Ota tarvikepussista 4 ruuvia ja 4 priikkaa. Kiinnitä oikea ja vasen kehystolppa runkoon ruuveilla.
3. Kiinnitä näyttö kehystolppiin M8-ruuveilla ja prikoilla. Ole varovainen, ettei oikean tolpan sisällä olevat virtajohdot jää puristuksiin, asennuksen aikana.
4. Kiinnitä kiristysruuvi vasempaan tolppaan.
5. Vakauta kehykseen kiinnitysruuvien avulla, jonka jälkeen aseta turvanaru näytön keltaiseen osaan.
6. Asennus on valmis.

## 4. OHJAUSPANEELI

---



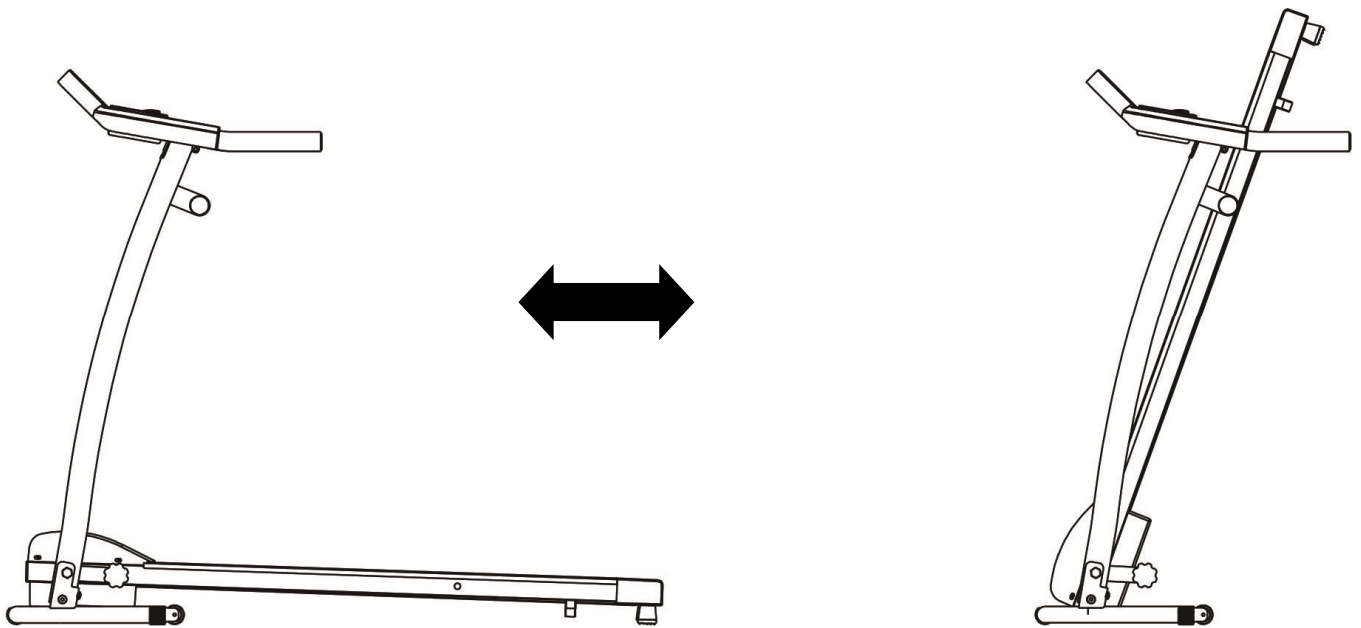
1. Paina START-painiketta, niin laite käynnistyy 1,0 km/h vauhtiin 3 sekunnin kuluttua.
2. Paina + painiketta lisätäksesi vauhtia ja – painiketta vähentääksesi vauhtia. Laitteen korkein vauhti on 10 km/h ja matalin 1,0 km/h.
3. Paina MODE-painiketta, jolloin näytössä näkyy skannaus, nopeus, aika ja kalorit. Näytössä vaihtuu 5 sekunnin välein tieto.
4. Laitteessa on 12 ohjelmaa P1-P12. Laitteen ollessa STANDBY-tilassa, paina PROG-painiketta valitaksesi haluttu ohjelma. Paina tämän jälkeen START- painiketta aloittaaksesi ohjelman



5. Kun laite on käytössä, on PROG-painike poissa käytöstä. Jos haluat vaihtaa ohjelmaa, on laitteen ensin siirryttävä STANDBY-tilaan.
6. Häätäpysäytystä varten, vedä turvanarua. Laite pysähtyy hitaasti. Kun vedät turvanarusta, näkyy näytössä "Err". Kiinnitä turvanaru takaisin ja näytössä näkyy "OFF".
7. Paina "STOP" painiketta sammuttaaksesi laite käytön jälkeen.

## 5. LAITTEEN TAITTAMINEN JA AVAAMINEN

---



### Laitteen taittaminen:

Käännä kiinnitysruuvia ja nosta juoksuhihnan runkoa taittaaksesi laitteen. Vedä kiinnitysruuvia ja vapauta se uudelleen, lukitaksesi laitteen.



## Laitteen avaaminen:

Vedä kiinnitysruuvia ja laske juoksuhihnan runko. Lukitse kääntämällä kiinnitysruuvia. Laite on käyttövalmis.

## 6. LAITTEEN VOITELU

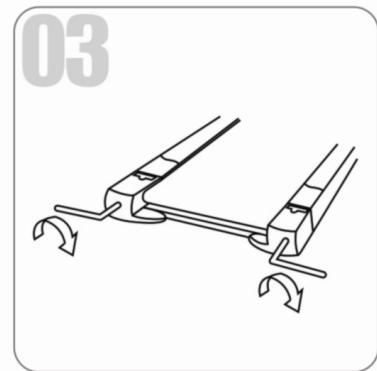
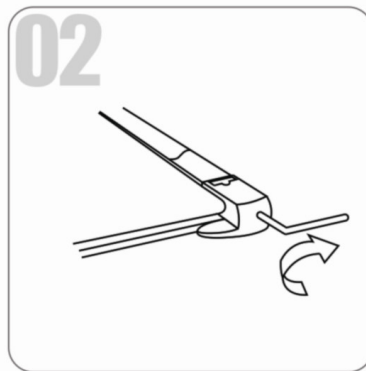
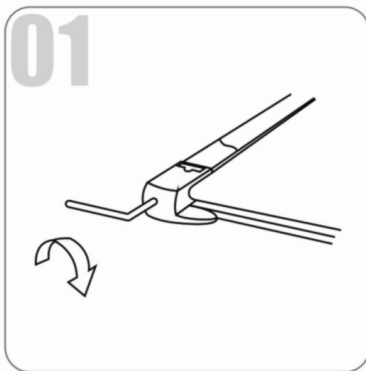
---



Nosta juoksuhihnaa. Lisää silikoniöljyä suoraan sen alle. Käynnistä laite ja anna sen pyöriä 3 minuuttia ilman kuormaa. Suosittelemme tekemään tämän 30 käyttötunnin välein.

## 7. JUOKSUHIHMAN SÄÄTÖ

---



### (1) Hihna viettää vasemmalle

Käynnistä laite 2–3 km/h vauhtiin ilman kuormaa. Käännä ruuvia kuusiokoloavaimella  $\frac{1}{4}$  kierrosta (kuva 1). Anna laitteen pyöriä ilman kuormaa noin 1–2 minuuttia. Näin hihna siirtyy pikkuhiljaa paikoilleen.

### (2) Hihna viettää oikealle

Käynnistä laite 2–3 km/h vauhtiin ilman kuormaa. Käännä ruuvia kuusiokoloavaimella  $\frac{1}{4}$  kierrosta (kuva 1). Anna laitteen pyöriä ilman kuormaa noin 1–2 minuuttia. Näin hihna siirtyy pikkuhiljaa paikoilleen.

### (3) Hihna on juuttunut

Jos juoksuhihna on juuttunut, käännä molempia ruuveja  $\frac{1}{2}$  kierrosta kuusiokoloavaimella. Näin hihna irtoaa.

## 8. PÄIVITTÄINEN KÄYTTÖ

---

1. Irrota virtajohto ennen kuin tutkit laitetta tai puhdistat sitä.
2. Puhdista juoksuhihna ja ohjauspaneeli käytön jälkeen, vähintään kerran viikossa.
3. Tarkista että ruuvit ovat kunnolla kiristetty ja kiristä niitä tarvittaessa.
4. Älä säilytä laitteen päällä mitään

# Sovelluksen käyttöohje

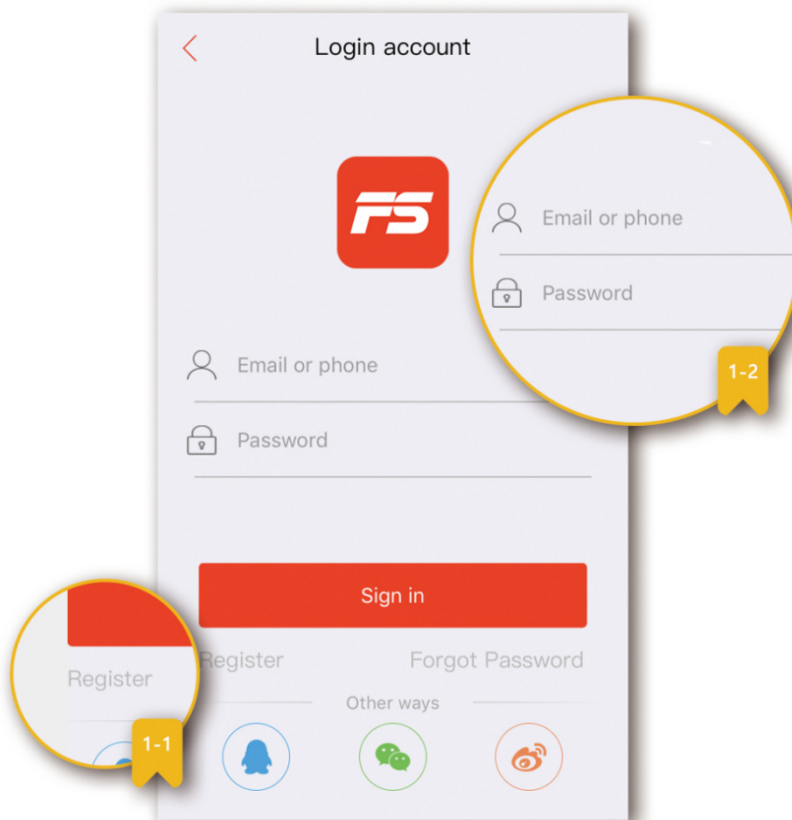
---

## 1. Lataa sovellus



Skannaa QR-koodi, niin löydät sovelluksen suoraan App Storesta. Voit myös hakea manuaalisesti sovellusta nimellä "FitShow". Sovellus löytyy normaalisti Apple Storesta ja Google Play Storesta.

## 2. Luo käyttäjätunnus ja salasana

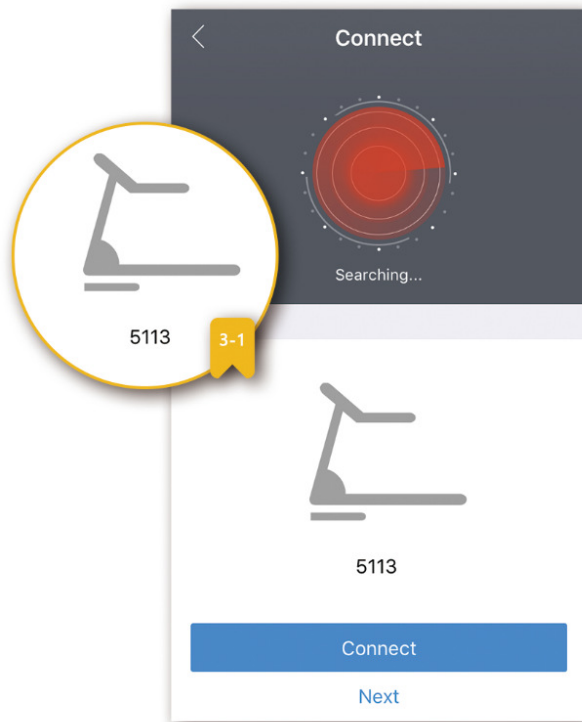


- Uutena käyttäjänä sinun tulee rekisteröityä/luoda oma tili. Näin saat tietosi ja treenisitallennettua sovellukseen. Jos olet jo rekisteröitynyt, voit vain kirjautua sisään.
- Voit rekisteröityä joko sähköpostilla tai puhelinnumerolla. Valitse tämän jälkeen itsellesi käyttäjänimi ja salasana "FitShow"-tilille.

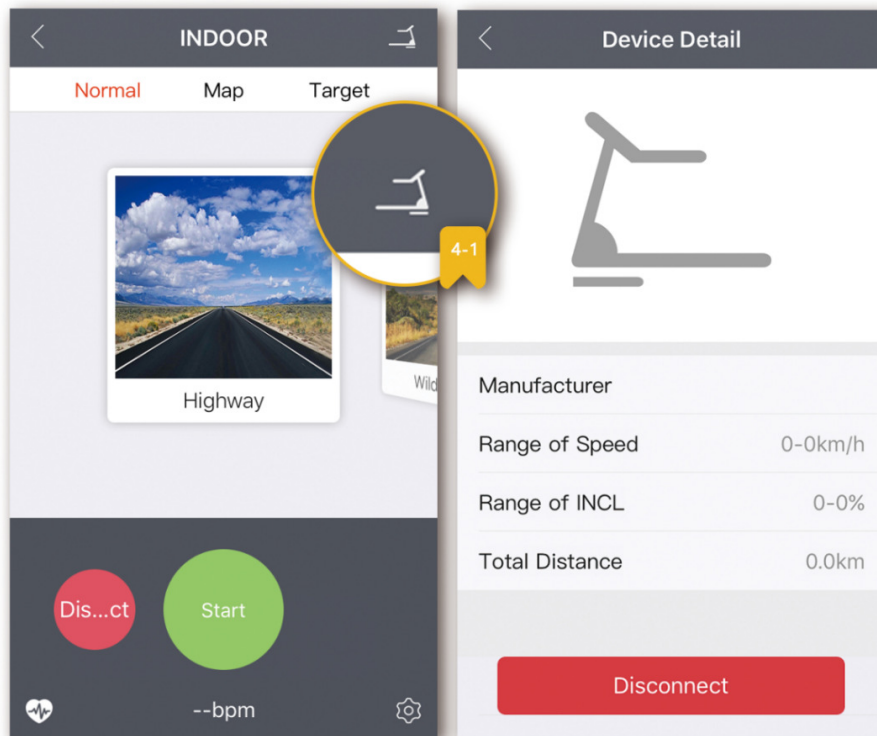
### 3. Synkronoi laite



- Aktivoi laitteesi Bluetooth. Paina sovelluksen ”INDOOR” painiketta ja aloita harjoittelu. Näin sovellus rekisteröi treenisi sisätreeninä. Painamalla ”OUTDOOR” painiketta, aktivoituu sovelluksen GPS ja voit näin tallentaa myös ulkotreenisi.

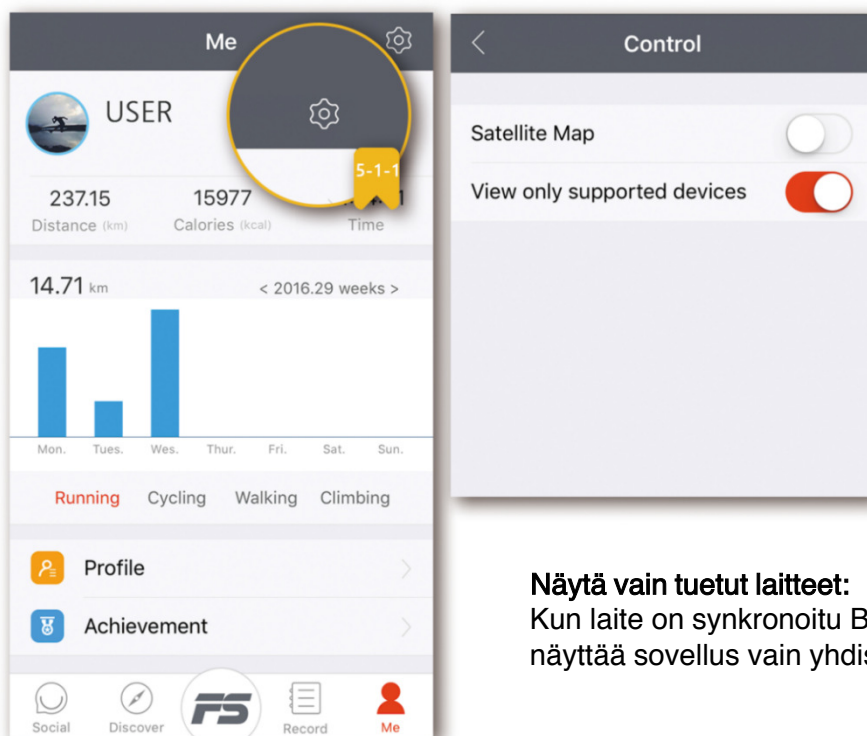


- Kun Bluetooth on aktivoitu, paikantuu laite automaattisesti. Yhdistä käyttämäsi laitteeseen ja varmista että se on integroitu.



- Heti kun yhteys on muodostettu, paina laitteesi kuvaa. Sovellus näyttää laitteesi tiedot ja kertoo sinulle sen käytössä olevista ominaisuuksista.

## 4. Käyttöohje



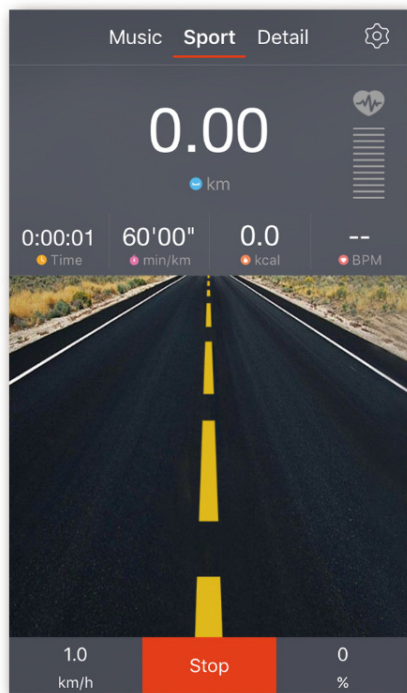
### **Näytä vain tuetut laitteet:**

Kun laite on synkronoitu Bluetoothin kanssa, näyttää sovellus vain yhdistetyn laitteen.

- Noudata näitä ohjeita, muuttaaksesi yleisiä asetuksia:
- Klikkaa "Me" painiketta näytön oikeassa alareunassa.
- Klikkaa Alaosassa olevaa Asetukset-ikonia ja sitten "Enable Control"



- Yhdistämisen jälkeen sovellus näyttää neljä tilaa. Valitse tila ja klikkaa "START" aloittaaksesi treeni
- **VAROITUS!**  
Sovelluksen käyttö treenin aikana voi olla häiritsevää, joten ole varovainen, kun liikut



- Heti kun aloitat treenin, näkyy näytöllä treenituloksesi kuluneesta ajasta, poltetuista kaloreista, juoksumatkasta, askeleet minuutissa, sykkeestä, keskinopeudesta ja keskimääräisestä temposta. Kun lopetat treenin, paina "STOP" ja FitShow tallentaa tulokset treenihistoriaasi.

**Konsumentkontakt**  
Arc E-commerce AB  
Box 3124  
13603 Haninge  
Sverige