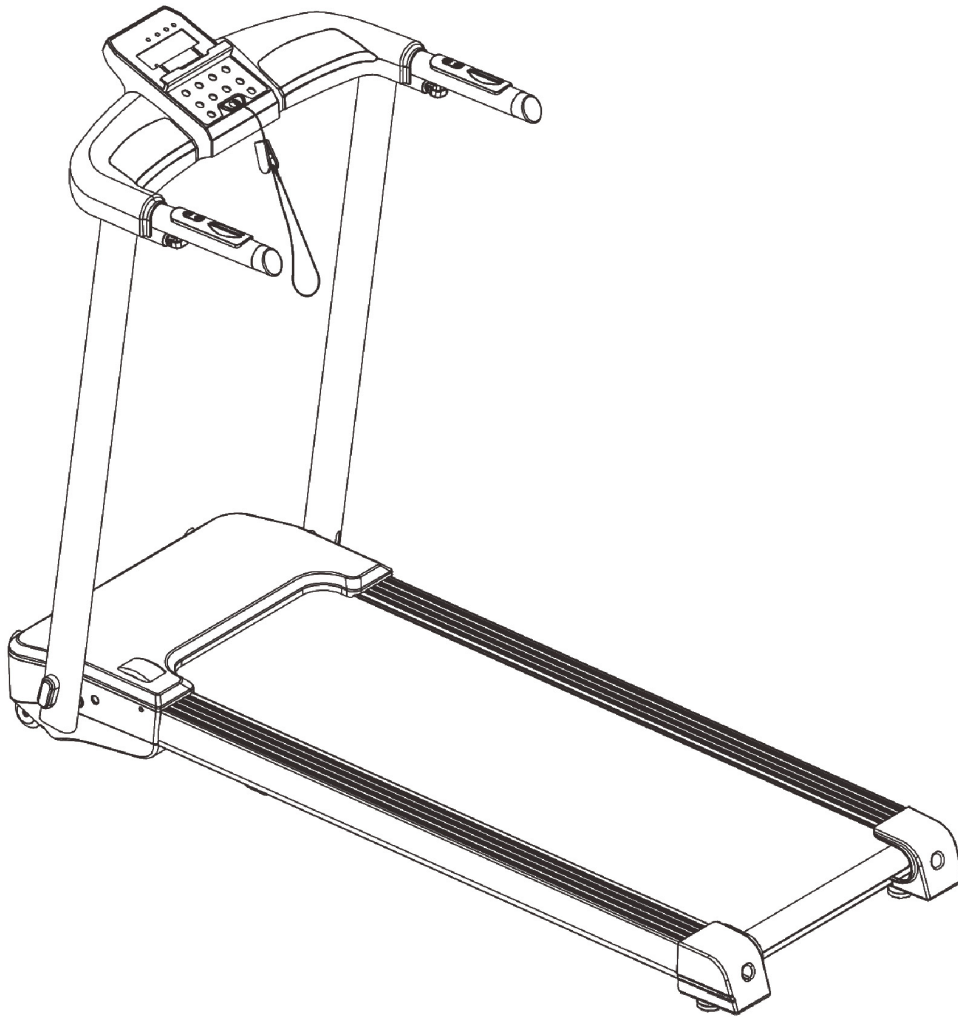


# *Trekkrunner*<sup>TM</sup>

## Juoksumatto TR003



## KÄYTTÖOHJE

Lue käyttö- ja turvallisuusohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa.

# 1. VAROVAISUUS

Vahinkojen välttämiseksi lue käyttöohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa.



- Älä **KOSKAAN** tee laitteelle asennustöitä, kun laitteen matto liikkuu.
- **ÄLÄ KOSKAAN** nouse juoksumatolta pois silloin, kun hihna liikkuu.
- **ÄLÄ KOSKAAN** käytä juoksumattoa, jos se on rikki tai se ei toimi siten, kuten sen tulisi toimia.
- Harjoittele siten, että **ET** rasitu liiaksi, äläkä jatka harjoittelua niin pitkään, että olet täysin nääntynyt. Jos tunnet kipua tai muita epänormaaleja oireita, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin.
- **ÄLÄ** käynnistä juoksumattoa, jos se on taitettu kokoon.
- **ÄLÄ** käytä juoksumattoa vedessä tai veden tai lämmönlähteiden läheisyydessä. Älä myöskään aseta juoksumattoa paksuhkon maton päälle.
- **ÄLÄ** käytä juoksumattoa ulkotiloissa. Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- **ÄLÄ** aseta mitään matolle maton ollessa liikkumatta tai sen ollessa käynnissä.
- **ÄLÄ KOSKAAN** kytke ulkoista virtajohtoa suoraan laitteeseen. Ennen kuin kytket virtajohdon laitteeseen, varmista, että se on kytketty pois päältä koneen takaosassa olevaa ON/OFF-virtapainiketta käyttämällä. Kun laite on kytketty turvallisesti, aseta ensin virtajohto seinäpistorasiaan ja kytke sitten laite päälle laitteen takaosassa olevalla ON/OFF-virtapainikkeella. Ulkoisen virtajohdon kytkeminen suoraan laitteen takaosaan voi vahingoittaa elektronisia komponentteja.
- Juoksumaton säilyttäminen kylmässä ja kosteassa tilassa kuten autotallissa (jossa ei ole jatkuvaa lämmitystä) lisää elektronisten komponenttien vaurioitumisen riskiä. Suosittelemme, että säilytät konetta kuivassa tilassa, jossa on jatkuva lämmitys.

## 2. TURVAOHJEET

- Alle 14-vuotiaat lapset eivät saa käyttää laitetta.
- Käytä juoksumattoa vain sen käyttötarkoitukseen käyttöohjeissa kuvatulla tavalla.
- Lasten, vanhusten ja raskaana olevien naisten **Ei** tule käyttää juoksumattoa.
- Asenna juoksumatto ja käytä sitä vain tasaisella alustalla. Aseta laite vähintään 60 cm:n päähän seinistä ja huonekaluista. Tarkasta laite ennen jokaista käyttökertaa varmistaaksesi, että kaikki kannattimet ovat kunnolla paikallaan. Huolla juoksumattoa hyvin ja pidä se hyvässä kunnossa.
- Laitteen toiminnassa voi ilmetä häiriöitä, jos verkkojännite ei ole tasainen. **ÄLÄ** kytke muita paljon virtaa kuluttavia sähkölaitteita kuten tietokonetta tai ilmastointilaitetta samaan pistorasiaan, josta juoksumatto saa virtansa.
- Käytä harjoitteluun soveltuvaa vaatetusta ja kenkiä juoksumattoa käyttäessäsi.
- Ole varovainen, kun taitat laitteen kokoon tai kun avaat sen ennen sen käyttöä sekä sen käytön jälkeen.
- **ÄLÄ** yritä itse huoltaa juoksumattoa lukuun ottamatta käyttöohjeessa kuvattuja huoltotoimenpiteitä. Juoksumatossa ei ole sellaisia osia, jotka vaatisivat käyttäjältä huoltotoimenpiteitä. Jos purat laitteen itse, sen takuu raukeaa, ja purkaminen voi myös aiheuttaa vakavia vahinkoja.

**Pidä sekä laite itse että sen virtajohto erillään kuumista pinnoista.**

## 3. VAROTOIMET KÄYTÖN AIKANA

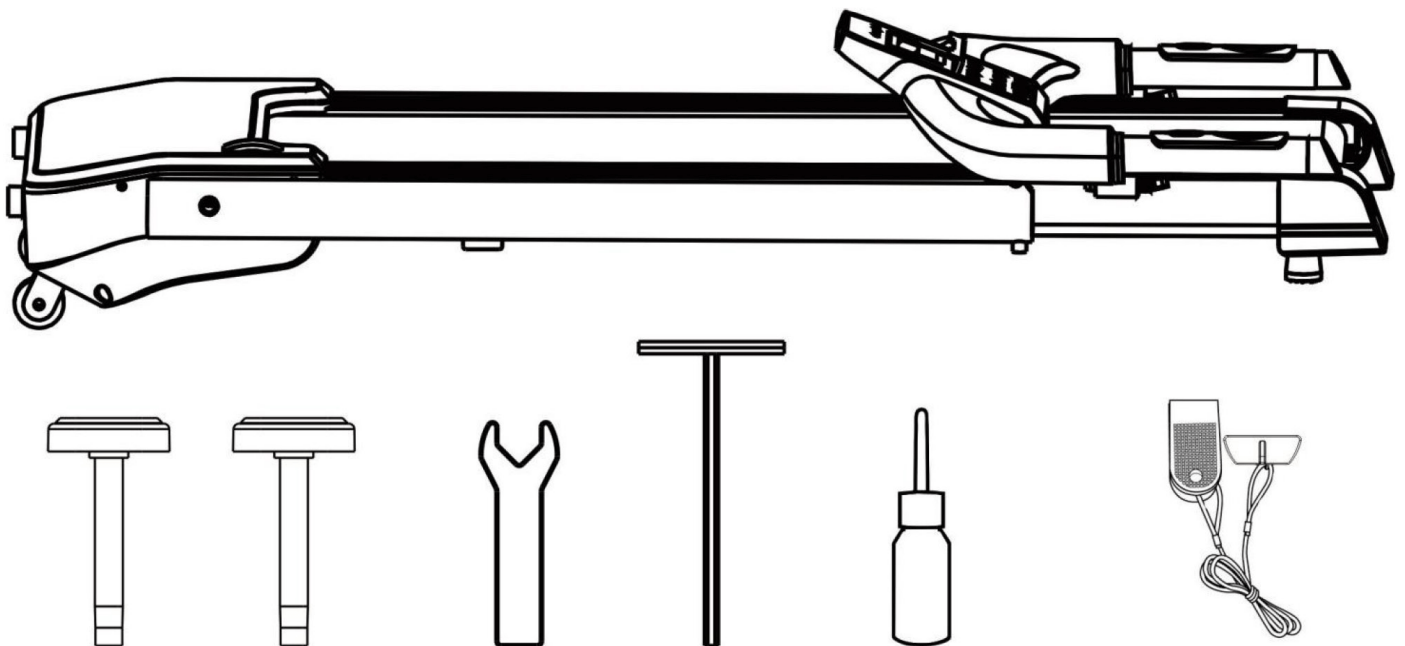
- Käytä harjoitteluun soveltuvia vaatteita ja kenkiä harjoittelun aikana - älä käytä löysiä vaatteita. Jos sinulla on pitkät hiukset, kokoa ne yhteen ennen harjoittelua. Jos sinulla on pyyheliinoja, pidä ne poissa matolta. Juoksumatto ei pysähdy välittömästi, jos maton hihnaan tai teloihin joutuu esineitä.
- Jos alat tuntea itsesi huonovointiseksi harjoituksen aikana, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin tai omaan valmentajaasi ennen kuin jatkat harjoittelua.
- Ole varovainen säätäessäsi nopeusasetusta. Säädä asetusta vain vaiheittain ja noudata varovaisuutta.
- Kiinnitä turvahihna lantiosi tasalle ennen kuin aloitat harjoittelun. Turvahihna on liitetty konsolin keltaiseen painikkeeseen. Jos sinulle tulee vaikeuksia juoksumaton käytön aikana, voit pysäyttää maton välittömästi nykäisemällä voimakkaasti turvahihnasta tai painamalla nopeasti **ON/OFF**-virtapainiketta.
- Varmista ennen laitteen käyttöä, että sen hihna on kunnolla paikallaan.
- **ÄLÄ** säädä itse hihnaa silloin kun laite on käynnistetty tai sitä käytetään.
- Sulje kaikki toiminnot ja vedä pistoke pistorasiasta laitteen käytön jälkeen.

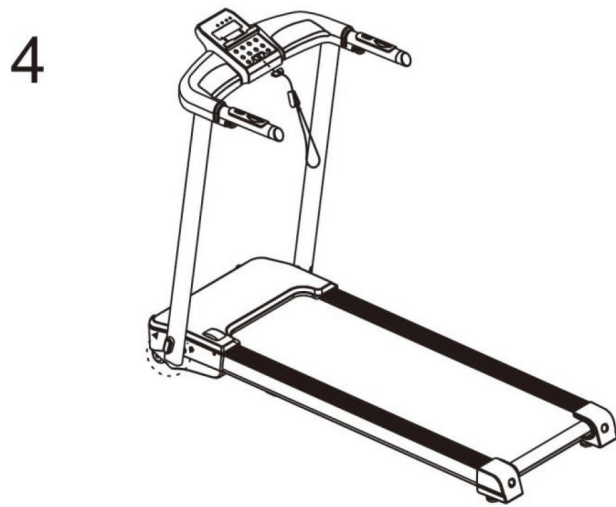
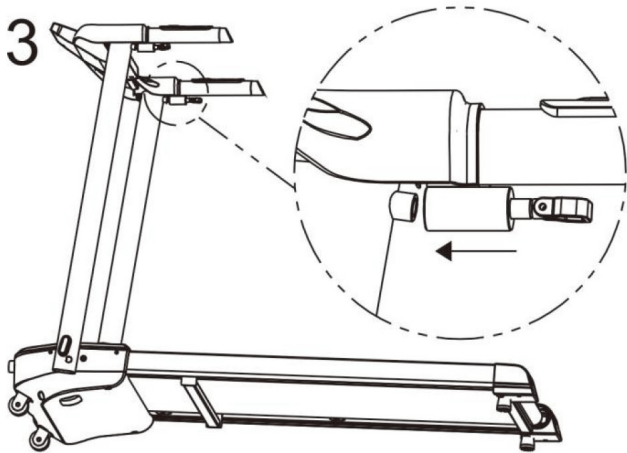
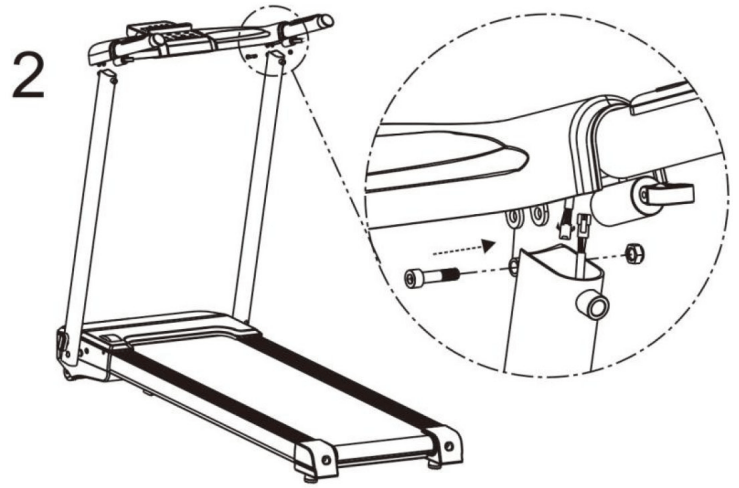
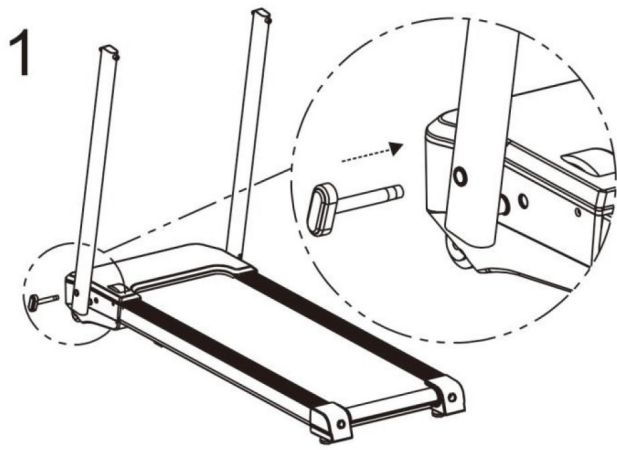
## 4. TEKNISET TIEDOT

Tuote	TR003
Moottorin teho (jatkuva)	650 W
Moottorin teho (maksimi.)	1100 W
Jännite	230 V
Taajuus	50 Hz
Nopeusalue	12 km/h
Käyttäjän maksimipaino:	120 kg

## 5. ASENNUSSOHJEET JA LAATIKON SISÄLTÖ

Varmista, että olet saanut kaiken toimitukseen kuuluvan sisällön ennen kuin aloitat laitteen kokoamisen.

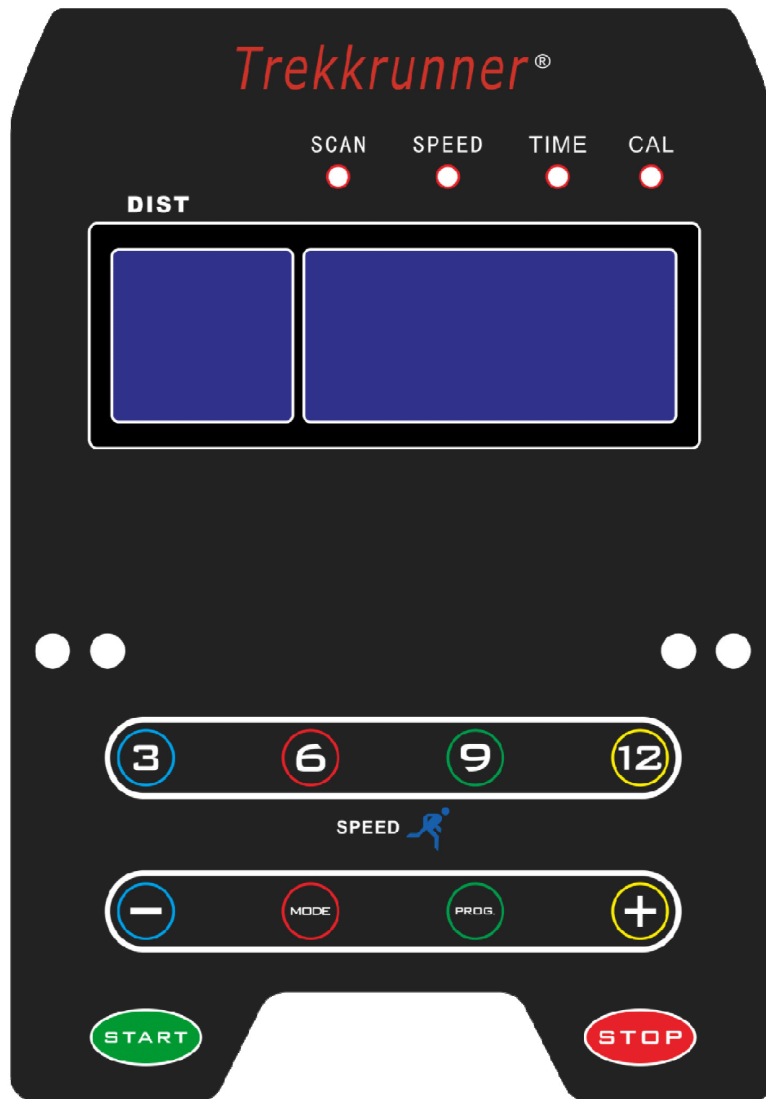




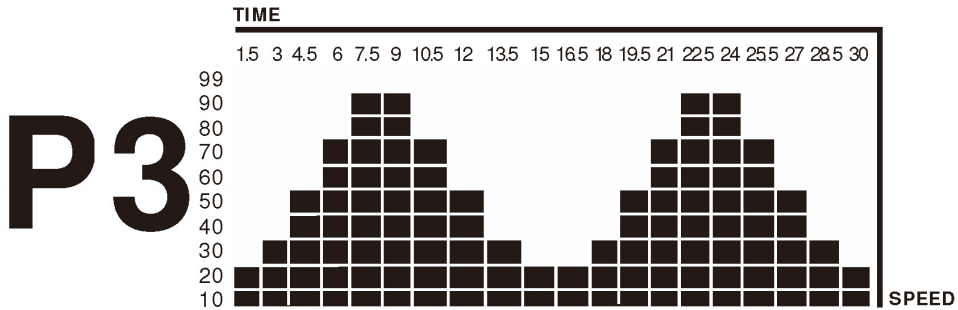
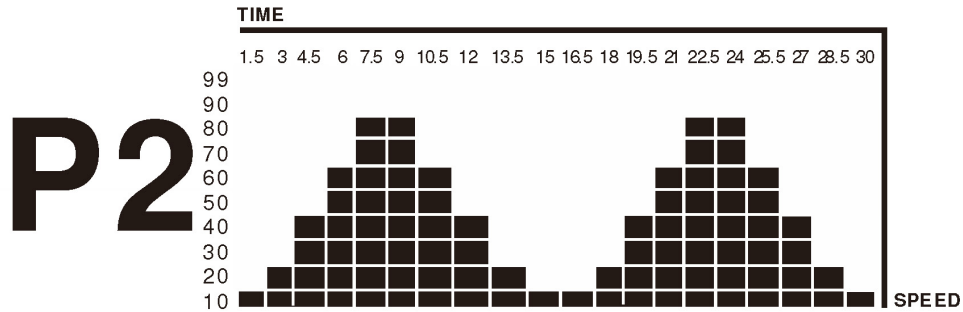
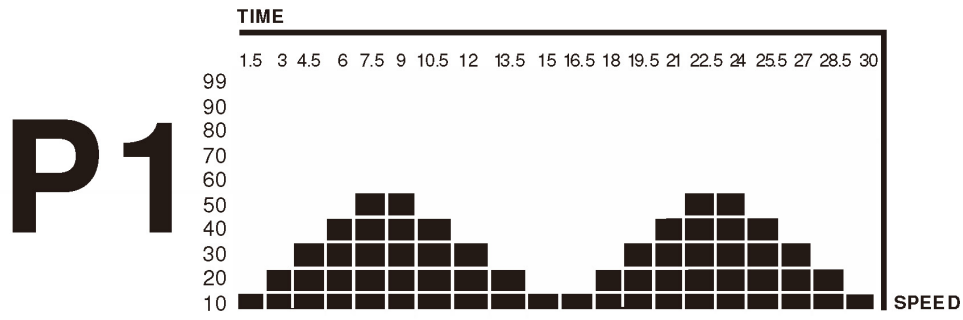
Varmista ennen laitteen kokoamista, että kaikki toimitukseen kuuluva sisältö on tullut toimituksen mukana:

1. Laitteen laatikosta poistamiseen tarvitaan kaksi henkilöä. Kiinnitä pylväät laitteen runkoon kahdella lisävarustepussissa olevalla M12-säätönupilla. Älä vielä kiristä säätönuppeja.
2. Kiinnitä konsoli pylväisiin M6-ruuveilla (ruuvit on esiasennettu pylväisiin) ja kytke sitten oikeanpuoleisen kahvan ja pylvään väliset liitäntäjohdot. Huom! Liitäntäjohdoilla on erilaiset etu- ja takapäät.
3. Aseta kahvat kannattimeen vaakasuoraan ja työnnä kahvojen sokat pylväissä oleviin reikiin.
4. Kiristä rungon M12-nuppi ja kiinnitä turvahihna konsolin keltaiselle alueelle. Kiristä sitten kaikki ruuvit, minkä jälkeen asennus on valmis.

## 6. OHJAUSPANEELI JA KÄYTTÖOHJEET



1. Paina "START" -painiketta, jolloin laite käynnistyy nopeudella 1 km/h 3 sekunnin kuluttua.
2. Kasvata tai pienennä nopeutta "+"-painikkeella. Suurin nopeus 12 km/h, pienin 1 km/h.
3. Paina "MODE"-painiketta, jolloin näyttö näyttää nopeuden, ajan sekä kalorit. LED-valo välähtää 5 sekunnin välein ja näyttää vuorotellen nopeuden, ajan ja kalorit.
4. Näytössä on 3 ohjelmaa, P1-P3. Aseta käyttöön haluamasi ohjelma painamalla valmiustilassa "PROG"-painiketta. Käynnistä sitten laite painamalla "START"-painiketta.



5. Kun laite toimii jonkin auto-ohjelman ohjaamana, painikkeet ja "+"-painike eivät ole käytettävissä. Pysäytä auto-ohjelmat valitsemalla "STOP" tai nykäisemällä turvahihnan irti. Käynnistä laite uudelleen tai aseta turvahihna takaisin paikalleen. Valitse sitten haluamasi nopeus.
6. Häätöpysäytyksen voit tehdä nykäisemällä turvahihnan irti. Tällöin kone pysähtyy, mutta hyvin hitaasti. Kun vedät turvahihnan irti, näytöllä näkyy "Err". Kun asetat turvahihnan takaisin paikalleen, näytöllä näkyy "OFF".
7. Sammuta kone käytön jälkeen painamalla "STOP"-painiketta.

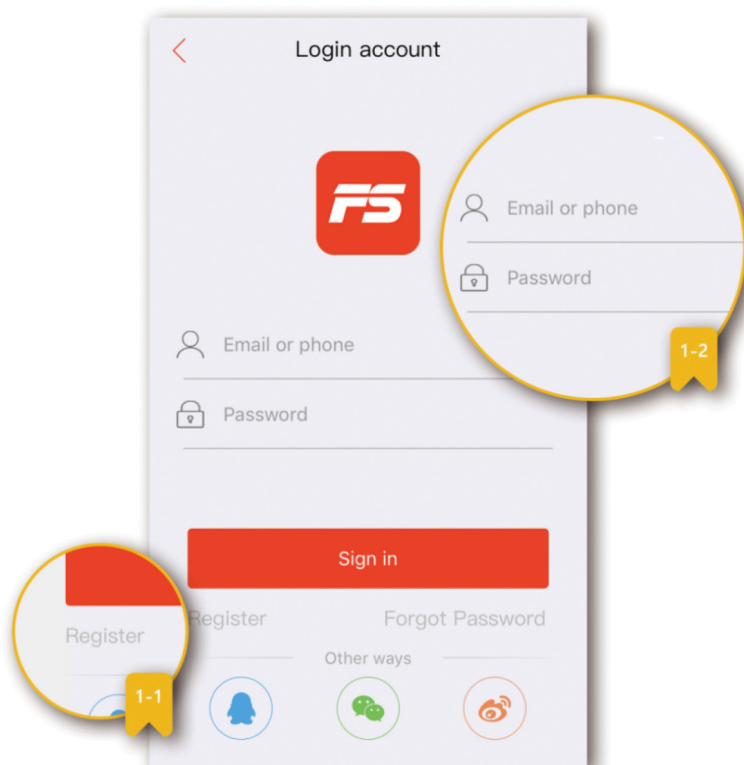
# 7. KÄYTTÖOHJEET (SOVELLUS)

## 1. Sovelluksen asentaminen



Hae FitShow-sovellus App Storesta suoraan laitteellesi skannaamalla QR-koodi. **Huom!** QR-koodin skannaamiseksi sinun on ensin ladattava QR READER -sovellus laitteellesi. Saatavana sekä Apple Storesta että Google Play Storesta.

## 2. Käyttäjätunnuksen ja salasanan luominen



- Uutena käyttäjänä sinun on rekisteröitävä/luotava tili henkilökohtaisen harjoitushistoriasi tallentamiseksi. Jos olet jo rekisteröitynyt, voit kirjautua sisään antamalla käyttäjätunnuksen ja salasanasasi.
- Rekisteröidy sähköpostiosoitteellasi tai puhelinnumerollasi ja valitse sitten käyttäjänimi ja salasana FitShow-tilillesi.



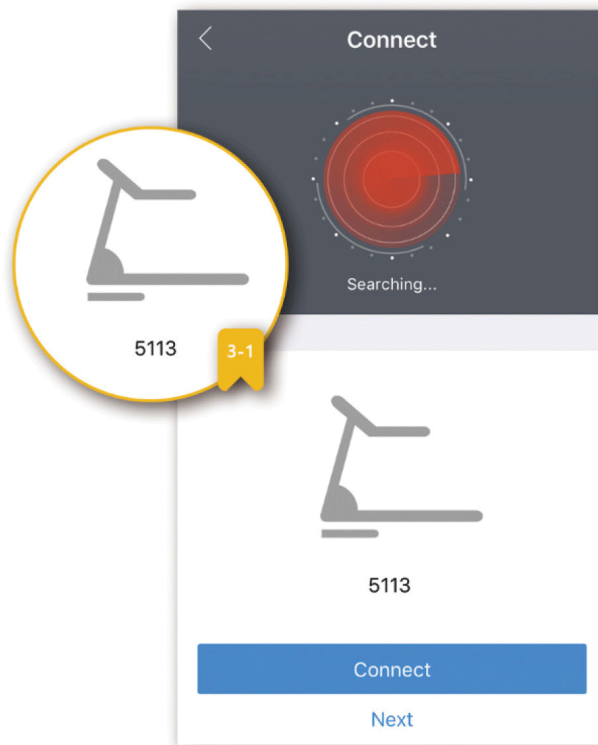
### 3. Yksikön synkronoiminen

#### (1). Sisätiloissa



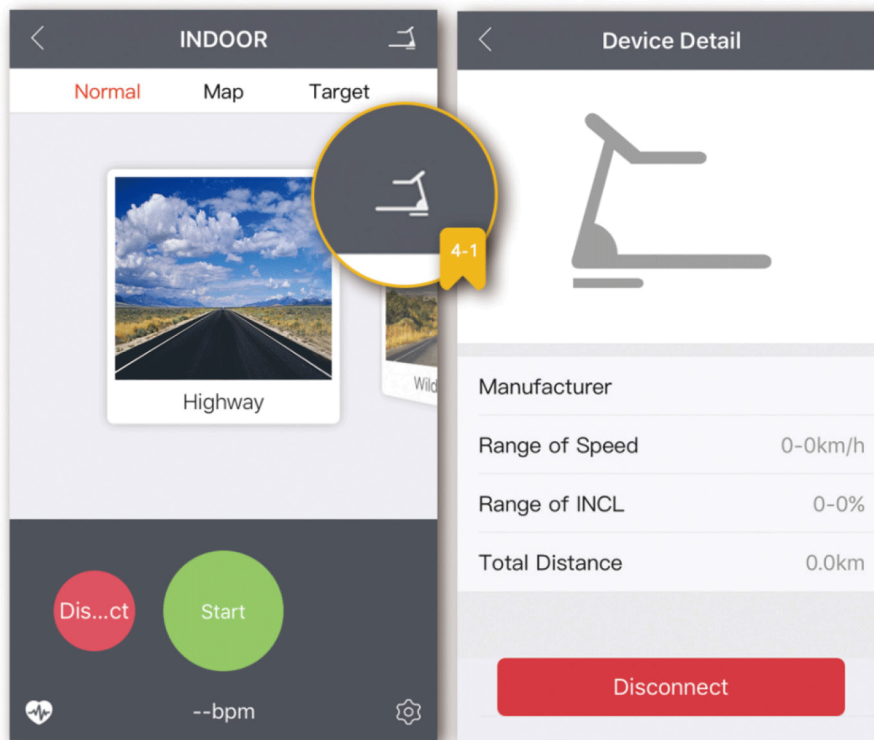
- Ota Bluetooth käyttöön laitteessasi, jos harjoittelet sisätiloissa. Napauta "INDOOR"-painiketta ja aloita harjoittelu, jolloin FitShow-sovellus alkaa tallentaa harjoitustuloksiasi..  
HUOM! Voit siirtyä GPS-tilaan vihreää OUTDOOR-painiketta painamalla, jolloin voit seurata harjoitteluhistoriaasi ulkona harjoitellessasi.

## (2). Yksikön liittäminen



- Kun Bluetooth on käytössä, yksikkösi sijainti määrittyy automaattisesti. Ota yhteys kyseiseen laitteeseen varmistaaksesi, että se on integroitu.

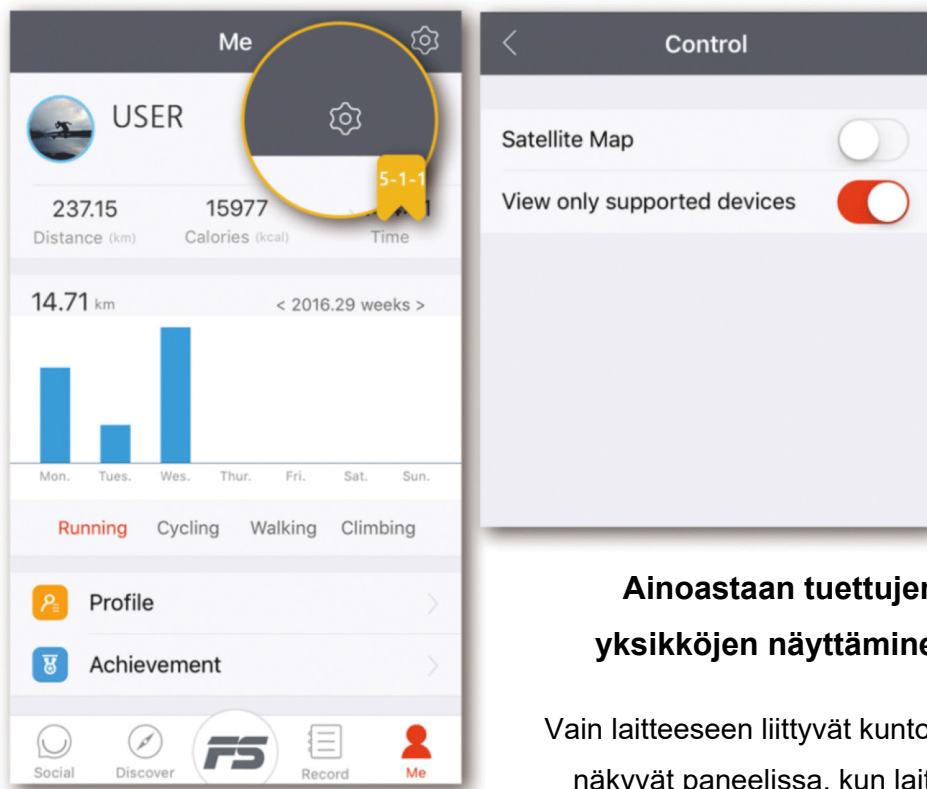
## (3). Liityntä on nyt valmis



- Kun olet muodostanut yhteyden, napauta laitteellasi olevaa kuvaa, jolloin laitteen tiedot ja käytettävissä olevat tekniset tiedot tulevat näkyviin.

## 4. Käyttöohjeet

### (1). Ohjauspaneelin asetukset

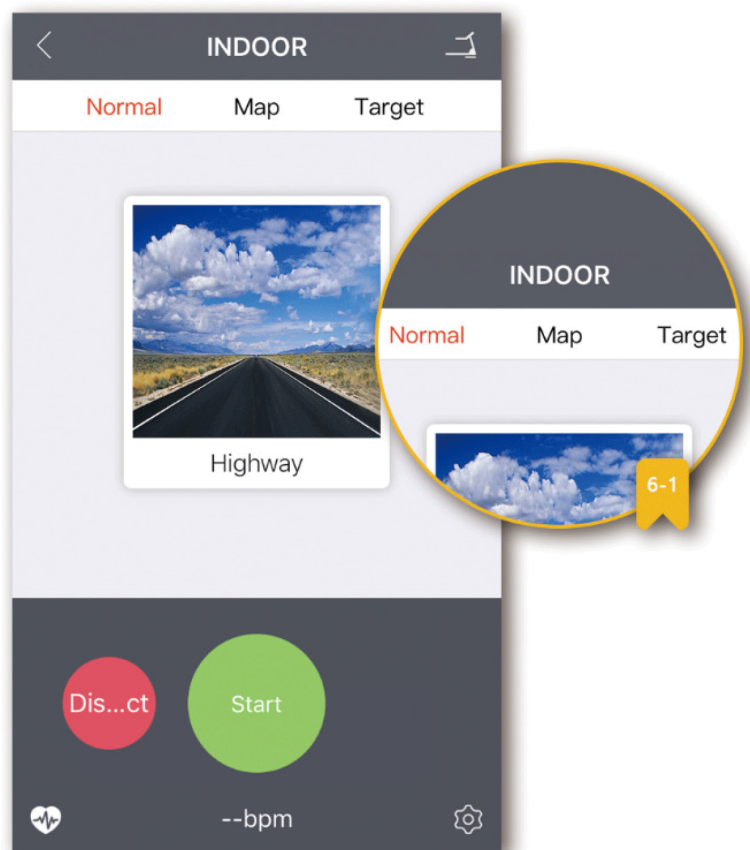


### **Ainoastaan tuettujen yksikköjen näyttäminen:**

Vain laitteeseen liittyvät kuntolaitteet näkyvät paneelissa, kun laite on synkronoitu Bluetoothin kanssa.

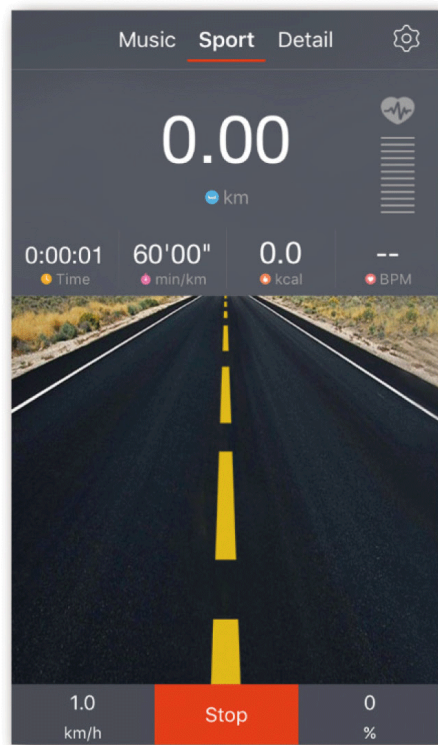
- Voit muuttaa muita asetuksia seuraavasti:
- Napauta "Me"-valintaa oikeassa alakulmassa
- Napauta alareunassa olevaa Asetukset-kuvaketta ja sitten "Enable Control" -valintaa

## (2). Valitse tila



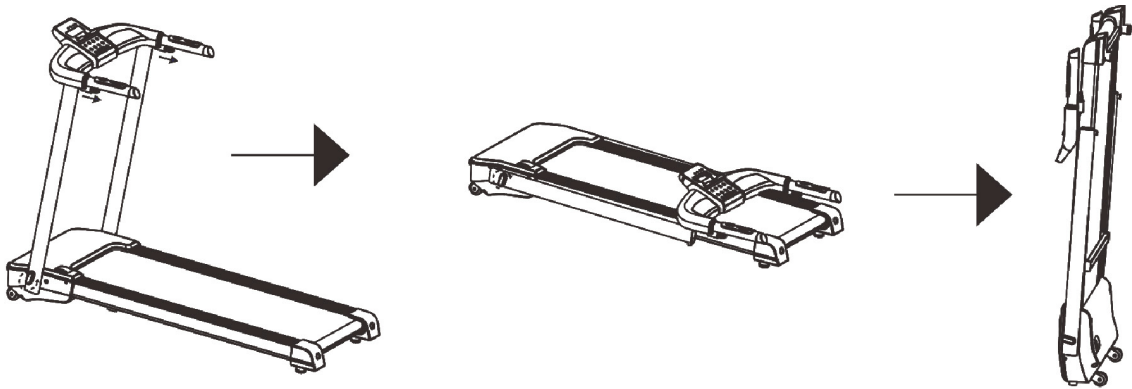
- Heti kun yhteys on muodostunut, sovellus näyttää neljä eri tilaa. Valitse haluamasi tila ja aloita harjoittelu napsauttamalla "START"-painiketta.
- VAROITUS! Ole varovainen tehdessäsi liikkeitä matolla, koska sovelluksen käyttö harjoittelun aikana voi häiritä keskittymistäsi.

### (3). Harjoittelun aloittaminen



- Heti kun aloitat harjoittelun, näytössä näkyy harjoittelutuloksesi, eli kulunut aika, kuluttamasi kalorit, juoksemasi matka, minuutissa juoksemasi askeleet, sykkeesi, keskinopeutesi sekä keskimääräinen temposi. Kun lopetat harjoittelun, paina "STOP"-painiketta, jolloin FitShow tallentaa harjoitushistoriasi.

## 8. KOKOONTAITTAMINEN JA SIIRTÄMINEN POIS TIELTÄ



- Löysää pylväiden M12-säätönupit ja taita pylväät. Vedä sitten kahvojen sokat ulos pylväissä olevista rei'istä ja taita konsoli kokoon.
- Kiinnitä pylväät laitteen runkoon kahdella M12-säätönupilla.
- Nosta laite pystyyn ja aseta se seinää vasten. Huom! Älä anna lasten koskea laitteeseen, koska se voi kaatua kumoon.

## 9. HIHNAN VOITELEMINEN SILIKONIÖLJYLLÄ



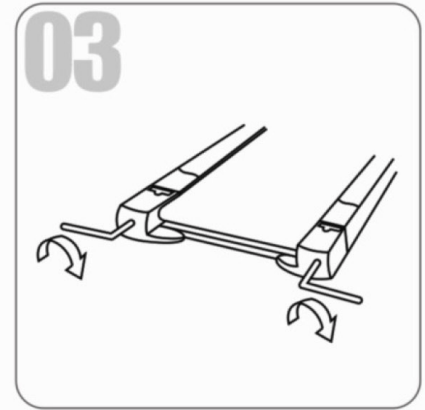
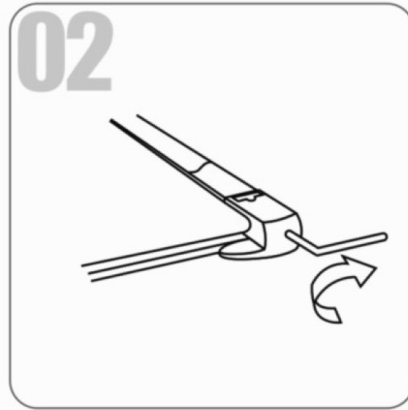
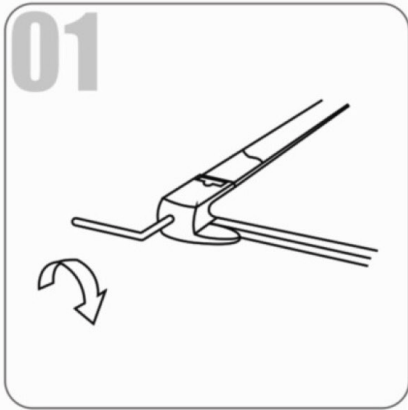
Nostaa hihnaa ylöspäin. Levitä sitten silikoniöljyä suoraan hihnan alapinnalle. Käynnistä laite ja anna sen käydä 3 minuutin ajan ilman kuormaa (älä seiso laitteen päällä). Suosittelemme, että juoksumatto voidellaan 30 käyttötunnin välein.

*Säännöllinen huolto pidentää juoksumaton käyttöikää ja estää loukkaantumisriskit!*

**Suosittelimme vahvasti, että teet seuraavat toimenpiteet:**

1. Katkaise laitteesta virta ja irrota virtajohto pistorasiasta jokaisen käyttökerran jälkeen, varsinkin jos kotonasi on lapsia.
2. Puhdista juoksumatto jokaisen käyttökerran jälkeen.
3. Pyyhi ohjauspaneeli ja virtakatkaisimen ympärillä olevat alueet kuivalla liinalla. Käytä pehmeää, puhdasta liinaa ja mietoa pesuainetta juoksumattoon ilmestyneiden sitkeiden tahrojen ja lian poistamiseen.
4. Kiristä hihna kerran kuukaudessa.
5. Säilytä juoksumattoa kuivassa ja turvallisessa paikassa kaukana lämmönlähteistä ja vedestä.

## 10. JUOKSUMATON SÄÄTÄMINEN



**(1) Juoksumaton hihna puoltaa vasemmalle** - Käynnistä laite ja aseta nopeudeksi 2-3 km/h kuormittamatta laitetta. Kierrä ruuvia 1/4 kierrosta kuusiokoloavaimella (katso kuvaa 1). Anna sitten laitteen käydä ilman kuormitusta 1-2 minuutin ajan. Toista toimenpidettä, kunnes hihna on keskellä kulkurataansa.

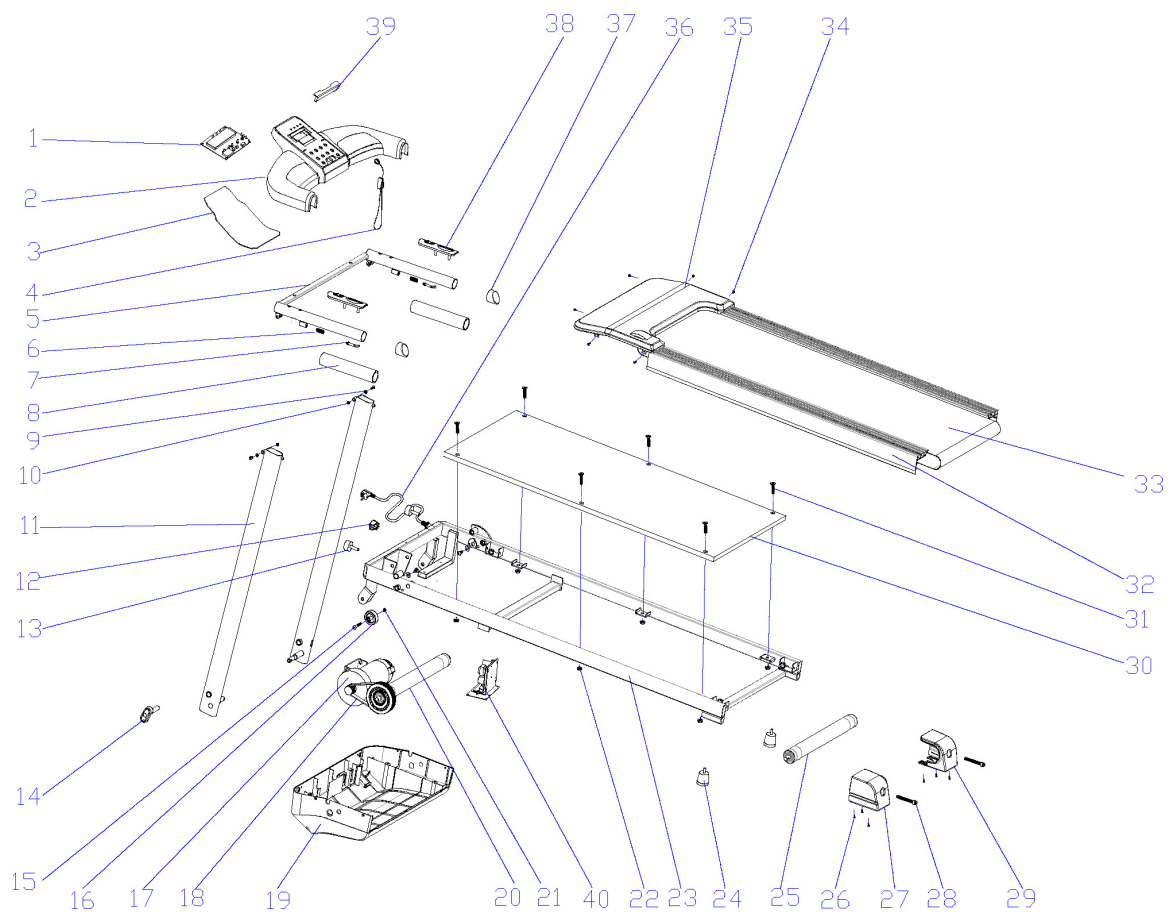
**(2) Juoksumaton hihna puoltaa oikealle** - Käynnistä laite ja aseta nopeudeksi 2-3 km/h kuormittamatta laitetta. Kierrä ruuvia 1/4 kierrosta kuusiokoloavaimella (katso kuvaa 2). Anna sitten laitteen käydä ilman kuormitusta 1-2 minuutin ajan. Toista toimenpidettä, kunnes hihna on keskellä kulkurataansa.

**(3) Juoksumaton hihna on jumiutunut** - Jos hihna ei liiku, käännä kuusiokoloavaimella sekä oikealla että vasemmalla puolella olevaa ruuvia 1/2 kierrosta, kunnes hihna irtaoo ja liikkuu jälleen (katso kuvaa 3).

## 11. PÄIVITTÄINEN HUOLTO

1. Irrota virtajohto pistorasiasta, ennen kuin tarkastat laitteen tai alat puhdistaa sitä.
2. Puhdista juoksumatto ja paneeli jokaisen käyttökerran jälkeen ja vähintään kerran viikossa.
3. Tarkista ja kiristä ruuvit ja säätönupit tarvittaessa.
4. Älä ripusta vaatteita tai muuta tavaraa laiteen päälle.

## 12. LÄPILEIKKAUSKUVA



## 13. OSALUETTELO

Osa	Nimi	Erit.	Määrä	Yksikkö
1	Tietokone		1	Kpl.
2	Konsolin yläpuoli	ABS	1	Kpl.
3	Konsolin alapuoli	ABS	1	Kpl.
4	Turvahihna		1	Kpl.
5	Konsolin tukikehys	Q235	1	Kpl.
6	Jousi		2	Kpl.
7	Sokka	M8x15	2	Kpl.
8	Vaahtokuminen kahva		2	Kpl.



9	Aluslevy	M6	2	Kpl.
10	Lukkomutteri	M6	4	Kpl.
11	Pylväät	Q235	2	Kpl.
12	Katkaisin	ABS	1	
13	Jalan tuki	M8xL30	2	Kpl.
14	Säätönuppi	M12x81	2	Kpl.
15	Kuusioruuvi	M6x30*10	2	Kpl.
16	Pyörä	8, 1x 50xT22-PU	2	Kpl.
17	Moottori		1	Kpl.
18	Käyttöhihna	170J5	1	Kpl.
19	Alempi moottorinsuojus	ABS	1	Kpl.
20	Tela, etummainen		1	Kpl.
21	Itselukkiutuva mutteri	M6	2	Kpl.
22	Laippamutteri	M8	6	Kpl.
23	Runko	Q235	1	Kpl.
24	Jalka	<l> 38x28-PP	2	Kpl.
25	Tela, taaempi		1	Kpl.
26	Ruuvisarja jossa aluslevy	ST4.2x16	6	Kpl.
27	Vasen pääsuoja		1	Kpl.
28	Kuusioruuvi	M6x55	3	Kpl.
29	Oikea pääsuoja		1	Kpl.
30	Liukupinta	MDF	8	Kpl.

31	Uppokantakuusioruuvi	M8x40	6	Kpl.
32	Sivureuna	ABS	2	Kpl.
33	Juoksumatto		1	Kpl.
34	Sisäänrakennettu uppotähtipääruuvi	ST4x16	6	Kpl.
35	Ylempi moottorinsuojus	ABS	1	Kpl.
36	Verkkojohto		1	Kpl.
37	Kahvan pääsuoja	ABS	2	Kpl.
38	Sykemittari	ABS	2	Kpl.
39	iPadin pidike	ABS	1	Kpl.
40	Pohjansäätö		1	Kpl.

## Kuluttajien yhteydenotot

Arc E-commerce AB

Box 3124

13603 Haninge

Sverige