

Trekkrunner Juoksumatto TR3000 Käyttöohje



▲ HUOM

Lue käyttöohje huolellisesti ennen käyttöä

1. Turvallisuus & Varoitukset



HUOM! 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 ihmisiä, 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 purkamisen, itsekorjaamisen 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

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, Spondyolisteesi tai selkä- ja niskaongelmia.
3. Osteoporoosi
4. Sydän- ja verisuonitauti
5. Hengitysvaikeuksia
6. Pahanlaatuisia kasvaimia
7. Käytät veronohennuslääkkeitä, 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 haljonneet.

- Onnettomuus- ja loukkaantumisen vaara

◆ Älä hypi juoksuhihnan päällä treenatessasi

- Putoamisvaara

2. Ennen kuin aloitat



2.1 Tärkeitä tekniset ominaisuudet

| | |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Tulojännite | 220 V–240 V |
| Frekvenssi | 50/60 Hz |
| Juoksupinta | 1 230 x 420 mm |
| Toimintoja | Aika, vauhti, matka, kalorit, pulssi, MP3-liitäntä, Bluetooth-sovellus |
| Vauhti-ala | 1,0–14 km/h |
| Kallistus | 0 - 15 % automaattinen kallistus |
| Kuorman enimmäispaino | 100 kg |
| Virtalähde | 2.0 HP |

2.2 Sisältö

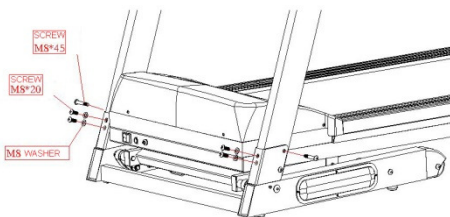
| Osa | Nimi | Määrä | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| | 1, Kehys | 1 setti | | | |
| | 2, Muovisuojus | 2 setti | | | |
|  Kehys | |  4. Kehysjalka | |  3. Muovisuojus | |
| Nr. | Osa | Määrä | Nr. | Osa | Määrä |
| (1) |  M8*20 | 6 | (9) |  6 mm kuusiokoloavain | 1 |
| (2) |  M8*45 | 2 | (10) |  5 mm kuusiokoloavain | 1 |
| (3) |  M8*65 | 2 | (11) |  Jakoavain | 1 |
| (4) |  M8*90 | 2 | (12) |  Jakoavain | 1 |
| (5) |  ST4X15 | 6 | (13) |  Silikoniöljy | 1 |
| (6) |  M8 mutteri | 4 | (14) | Käyttöohje | 1 |
| (7) |  Prikka | 14 | | | |

Huom! Valmistaja pidättää oikeuden kaikkiin teknisiin tietoihin, muotoiluun, varusteluun, materiaaleihin ja kuviin liittyviin muutoksiin.

3. Asennus

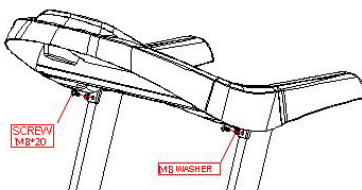
Kuva 1.

1. Poista kehys pahvilaatikosta, aseta lattialle, hävitä pakkaus
2. Käytä 4kpl M8x20 ja 2kpl M8x65 ruuveja ja prikoja kehysjalkojen kiinnitykseen.



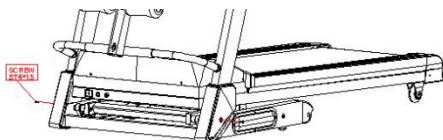
Kuva 2.

Nosta näyttö, kun olet tarkistanut yhteyden. Käytä 2kpl M8x20 ruuveja ja prikoja tämän kiinnitykseen.



Kuva 3.

Käytä 2kpl ST4x15 ruuveja kehysjalkojen suojakotelon kiinnitykseen. Käytä 4kpl ST4x15 ruuveja kiinnittääksesi suojakotelon laitteen kehykseen.



4. Treenivinkkejä

Lämmittely

Lämmittele 5-10 minuuttia ennen treeniä.

Hengitys

Älä pidätä hengitystä harjoittelun aikana. Hengitä normaalisti, nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Rytmitä hengitys treeniliikkeiden mukaan. Mikäli hengität liian nopeasti- lopeta liike.

Frekvenssi

Samana lihasryhmän harjoittamisen jälkeen suositellaan 48 tunnin lepoa. Treenaa samaa lihasryhmää vain joka toinen päivä.

Kuormitus

Mukauta treeni ja kuormitus oman fyysisen kuntosi mukaan. On normaalia tuntea lihasarkuutta, kun aloitat juoksumatolla treenaamisen. Kun jatkat harjoittelua, tulee lihasarkuus vähenemään.

Rentoutuminen

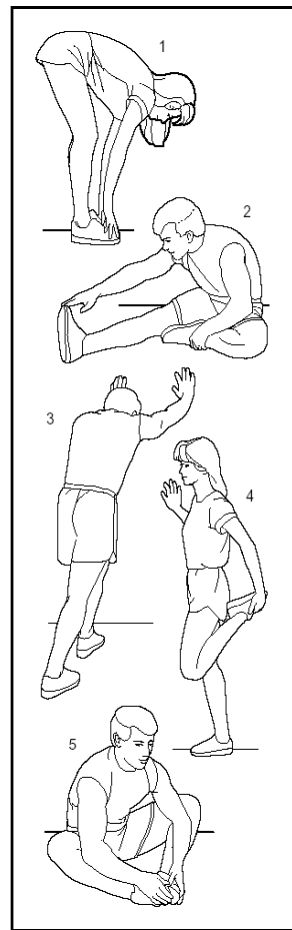
Anna itsellesi 5 minuutin rentoutuminen jokaisen treenikerran jälkeen. Venyttelä myös käytettyjä lihasryhmiä. Näin vältät lihasten jäykistymisen ja pidät ne joustavampina.

Ruokailu

Pidä huolta ruoansulatuksestasi ja älä syö mitään vähintään 1 tuntia ennen liikuntasuoritusta ja puoli tuntia tämän jälkeen. Vältä liiallisen veden juomista, joka voi rasittaa sydäntä ja munuaisia.

Venyttely

On tärkeää venytellä ennen jokaista treeniä, riippumasta siitä kuinka intensiivinen treenistä on tulossa. Venyttely on helpompaa, kun lihakset ovat lämpimiä. Lämmittele juoksemalla 5-10 minuuttia, pysähdy ja venyttele alla olevien ohjeiden mukaisesti 5 kertaa 10 sekunnin ajan tai pidempään. Venyttele myös treenin jälkeen.



1. Eteen taivutus
Jousta polvilla, taivuta keho eteenpäin/ alaspäin ja rentouta selkä ja hartiat. Kurkota käsillä kohti varpaita. Pidä asento 10-15 sekuntia, jonka jälkeen rentoudu. Toista 3 kertaa.
2. Takareiden venytys
Istu ohuen alustan päällä ja suorista jalka. Vie toinen jalka lähelle ojennetun jalan sisäpuolta. Kurkota käsillä kohti ojennetun jalan varpaita. Pidä asento 10-15 sekuntia, jonka jälkeen rentoudu. Toista 3 kertaa.
3. Pohje ja takareisi
Nojaa seinää molemmin käsin. Ota toisella jalalla askel taaksepäin. Suorista taaempi jalka ja pidä kantapäät lattiassa, nojaa seinään. Pidä asento 10-15 sekuntia, jonka jälkeen rentoudu. Toista 3 kertaa.
4. Etureisi
Pidä tasapaino, nojaamalla vasemmalla kädellä seinää vasten. Tartu oikeaan nilkkaan oikealla kädellä ja vedä varovasti kantapäätä pakaraa kohti, kunnes tunnet venytyksen etureidessäsi. Pidä asento 10-15 sekuntia, jonka jälkeen rentoudu. Toista 3 kertaa.
5. Lonkankoukistaja & sisäreisi
Istu jalkapohjat vastakkain ja taivuta polvet ulospäin. Tartu molempiin jalkoihin käsillä ja vedä itseäsi kohden. Pidä asento 10-15 sekuntia, jonka jälkeen rentoudu. Toista 3 kertaa.

5. Käyttöopas



5.1 Lyhyt esittely

Sähköistä kelloa on helppo käyttää ja siinä on vain muutama parametri.

Laite mittaa vauhtia, matkaa, kaloreita, aikaa ja sykettä.

Harjoitteluohjelmat: Valitse manuaalisesti ”mode” ja ”program”

Manuaalinen harjoitustila: tila, jossa ei ole valittu harjoituksen määrää

a. Aika: aseta treenijaksi esimerkiksi 30 min

b. Matka: aseta etäisyydeksi esimerkiksi 3 km

c. Kalorit: aseta poltetuiksi kaloreiksi esimerkiksi 50 kaloria

d. Ohjelma: laitteeseen on etukäteen ohjelmoitu 12 eri treeniohjelmaa

5.2 Näyttö

Näyttö on laaja sininen LCD-näyttö

Näytöltä voit seurata:

- a. Sykettä
- b. Aikaa
- c. Matkaa
- d. Kaloreita
- e. Nopeutta

5.3 Painikkeet

Laitteen painikkeet ovat:

- a. 3 pikavalintapainiketta (3, 6, 9)
- b. 1 käynnistyspainike
- c. 1 tauko/ poista-painike
- d. 1 ohjelmapainike
- e. 1 tilapainike

5.4 Parametrit

- a. Jännite 220 V- 240 V
- b. Minimi nopeus 1.0 km/h
- c. Maksimi nopeus 14 km/h
- d. Pisin ohjelmoitu harjoitteluaika: 99 min
- e. Lyhyin ohjelmoitu harjoitteluaika: 8 min
- f. Pisin ohjelmoitu juoksumatka: 99 km
- g. Lyhyin ohjelmoitu juoksumatka: 1 km
- h. Suurin ohjelmoitu kalorienpolttomäärä: 990 cal
- i. Pienin ohjelmoitu kalorienpolttomäärä: 10 cal
- j. Pisin aika (P1-P12) treeniohjelmille: 99 min
- k. Lyhin aika (P1-P12) treeniohjelmille: 8 min

5.5 Turvapainike

Laite sammuu, painamalla turvapainiketta, laitteen tilasta riippumatta.

Laitteesta kuuluu varoitussignaali ja näyttö menee varoitustilaan.

5.6 Harjoitustila

Harjoitustiloilla on yhteiset ehdot:

- a. Laitteen virta on kytketty päälle
- b. Turvalenkki on kytketty paikoilleen

(1) Käyttöohje

A. Astu juoksumatolle

Paina ”start” painiketta, jonka jälkeen laite laskee kolmesta alaspäin ja kuuluu signaali, joka kertoo, että laite käynnistyy

B. Juoksumaton säätö

”Speed + ” ja ”Speed - ” painikkeita painamalla, säädät laitteen nopeutta

C. Laite laskee harjoitteluparametreja ja päivittää ne näytölle

D. Säädä nopeutta suoraan pikavalinnoista

E. Paina ”tauko” painiketta pysäyttääksesi laite

F. Laite ei sammu, kun harjoitteluajasi ylittää ajan 99:59, vaan aloittaa laskemisen alusta, ajasta 0.

(2) Tila

A. Astu juoksumatolle

Standby-tilassa, paina painiketta ”mode”, jonka jälkeen näytöllä alkaa vilkkumaan aika, matka ja kalorit. Säädä nopeutta painamalla ”speed +” tai ”speed - ” painiketta ja paina sitten ”start” painiketta käynnistääksesi laitteen haluttuun tilaan.

B. Juoksumaton säätö

Säädä nopeutta painamalla ”speed +” tai ”speed - ” painiketta.

C. Laite laskee harjoitteluparametreja ja päivittää ne näytölle

D. Paina ”stop” painiketta pysäyttääksesi laitteen

(3) Ohjelmat

Juoksumatossa on 12 valmiiksi ohjelmoitua harjoitusohjelmaa

Astu juoksumatolle

Paina ”program” painiketta, valitse haluamasi ohjelma P1 ja P12 välillä. Laite antaa sinulle ajan 30:00. Säädä nopeutta painamalla ”speed +” tai ”speed - ” painiketta.

Paina tämän jälkeen ”start” painiketta käynnistääksesi laitteen. Laite käynnistyy antamallasi nopeudella ja alkaa kallistumaan 3 sekunnin kuluttua. Ohjelma on jaettu 20 kappaleeseen. Jokainen kappale on 1/20 osa annetusta harjoitusajasta. Kun yksi kappale loppuu, alkaa seuraava automaattisesti. Kun kaikki kappaleet on suoritettu, sammuttaa laite itsensä.

5.7 MP3-toiminto:

Liitä MP3-soitin tai mobiililaite juoksumattoon, kuunnellaksesi musiikkia laitteen kaiuttimien kautta. Äänenvoimakkuutta säädät suoraan MP3-soittimesta tai mobiililaitteesta.

5.8 Sovellus-toiminto

Skannaa QR-koodi



ohjauspaneelista ja lataa G-fit ohjelma. Kytke puhelimen Bluetooth ja yhdistä juoksumattoon. Avaa G-fit ohjelma ja ohjaa juoksumattoa ohjelman kautta.

Liite 1:

Treeniohjelmat P1-P12

| TID AVSNITT PROGRAM | | INSTÄLLD TID / 20= GÅNGTID PER AVSNITT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------|----------------------------------------|---|---|----|---|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| P01 | HAST. | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 |
| | LUTN. | 0 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| P02 | HAST. | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 1 |
| | LUTN. | 0 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 |
| P03 | HAST. | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| | LUTN. | 0 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 |
| P04 | HAST. | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5 | 9 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 |
| | LUTN. | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| P05 | HAST. | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 4 | 3 | 3 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| | LUTN. | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| P06 | HAST. | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 7 | 8 | 3 | 6 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | LUTN. | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| P07 | HAST. | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| | LUTN. | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| P08 | HAST. | 2 | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| | LUTN. | 0 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 |
| P09 | HAST. | 2 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 7 | 8 | 4 | 8 | 9 | 9 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| | LUTN. | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P10 | HAST. | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | LUTN. | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| P11 | HAST. | 3 | 4 | 5 | 9 | 5 | 9 | 5 | 5 | 5 | 9 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| | LUTN. | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| P12 | HAST. | 2 | 5 | 8 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 6 | 6 | 9 | 9 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| | LUTN. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

6.0. Kehonkoostumusmittaus

Kun laite on standby-tilassa, paina ”program” painiketta monta kertaa, kunnes pääset kohtaan ”fett”. Paina sitten ”mode” painiketta, josta tulee esiin F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1=sukupuoli, F-2=ikä, F-3=pituus, F-4=paino, F-5= rasvantestaus. Näihin syötät tietojasi, painamalla ”speed+” tai ”speed-” painikkeita. Näihin syötät tietosi alla olevan taulukon mukaan. Paina tämän jälkeen sykepainiketta 4-5 sekunnin ajan, kunnes rasvaosuutesi tulee näkyviin. Tarkista vastaako tämä pituuteesi ja painoosi. Fett-arvo kertoo sinun BMI (Body Mass Index) arvosi, joka on pituutesi suhteutettuna painoosi. Se ei näytä kehosi mittasuhteita. Fett-arvo (BMI) sopii kaikille miehille ja naisille ja sitä käytetään terveystieteissä ja mittaa pituutesi suhteutettuna painoosi. Inhanteellisen Fett-arvon tulisi olla 20-25 välillä. Mikäli arvo on alle 19, olet alipainoinen ja jos se on 25-29 välillä, olet ylipainoinen. Jos BMI on yli 30, kärsit liikalihavuudesta. (Tiedot ovat vain viitteellisiä, ei lääketieteellistä faktaa).

| | | | |
|----|-----------|------------|--------------------|
| 01 | Sukupuoli | 01 M | 02 F |
| 02 | Ikä | 10-----99 | |
| 03 | Pituus | 100----240 | |
| 04 | Paino | 20-----160 | |
| 05 | RASVA | ≤19 | Alipainoinen |
| | RASVA | =(20---25) | Normaali painoinen |
| | RASVA | =(25---29) | Ylipainoinen |
| | RASVA | ≥30 | Liikalihava |

6.1. Hätäkeskeytystoiminto:

Riippumatta laitteen tilasta, laite pysähtyy, kun vedät turvanarusta. Moottorin pysähtyessä, syttyy LCD-näyttöön ”---” ja kuulet hätäsignaalin. Kun kytket turvanarun takaisin paikoilleen, siirtyy laite standby tilaan ja odottaa että syötät uudet ohjelma-asetukset.

- (1) Tarkista käyttäjän paino ennen käyttöä ja tarkista että turvanaru on paikoillaan.
- (2) Mikäli treenin aikana tapahtuu jotain epänormaalia, voit irrottaa turvanarun pysäyttääksesi juoksumaton. Kytke turvanaru uudelleen, käynnistääksesi laitteen ja odota että laite pyytää syöttämään uusia ohjelma-asetuksia.
- (3) Juoksumattoa ei saa purkaa tai korjata kukaan muu, kun valtuutettu huoltohenkilö. Laite saattaa vaurioitua.

6. Vianmääritys

| VIRHEKOODI | SYY | TOIMENPIDE |
|------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| TYHJÄ NÄYTTÖ | A) Virtaa ei ole kytketty | Kytke virta |
| | B) Juoksumaton kytkin ei ole päällä | Kytke virta virtakytkimestä |
| | C) Piirikortissa ei ole virtaa tai se on rikki | Paina ylikuormitussuojaa tai vaihda piirikortti |
| | D) Signaalijohtoa ei ole kytketty | Kytke signaalijohto tai vaihda se |
| | E) Tietokone on rikki | Vaihda tietokone |
| | F) Taustavalon on rikki | Tarkista taustavalon johto tai vaihda johto |
| KAIKKIA TIETOJA EI NÄY | A) Näytön IC-piiriä ei ole sisäänajettu | Kiinnitä IC-piiri tai korvaa se |
| | B) EMI-tiivistettä ei ole kiinnitetty kunnolla | Kokoa näyttö uudelleen |
| LAITE LIIKKUU EPÄ-TASAISESTI | A) Vastus ajoasennossa | Säädä ajoasentoa tai voitele laite |
| | B) Juoksuhihna liian löysä/ kireä | Säädä juoksuhihna |
| | C) Piirikortin vääntömomentti liian iso/ pieni | Säädä vääntömomentti sopivaksi |
| E00/E07 | A) Turvanaru ei ole kytketty | Kytke turvanaru |
| | B) Magneetti ei ole kunnolla kiinni | Kiinnitä magneetti oikein |

| | | |
|---------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| | | |
| E01/E13 | A) Signaalijohtoa ei kytketty | Kytke signaalijohto uudelleen |
| | B) Signaalijohto rikki | Vaihda signaalijohto |
| | C) Signaalijohto rikki | Vaihda tietokone |
| | D) Piirikortti rikki | Vaihda piirikortti |
| E02 | A) Moottorin johtoa ei ole kytketty kunnolla | Kytke moottorin johto uudelleen tai vaihda moottoria |
| | B) Piirikortin IGBT-moduuli on rikki | Vaihda piirikortti |
| | C) Jännite on liian alhainen | Lopeta juoksumaton käyttö ja konsultoi sähköasentajaa |
| E03 | A) Vauhtisignaalin johtoa ei ole kytketty kunnolla tai anturi rikki | Kytke vauhtisignaalin johto uudelleen tai vaihda uusi anturijohto |
| | B) Piirikortti rikki | Vaihda piirikortti |
| E04 | A) Kaltevuusmoottorin johto ei ole oikein kytketty | Kytke johto kaltevuusmoottoriin |
| | B) Kaltevuusmoottori on rikki | Vaihda kaltevuusmoottori |
| | C) Piirikortti on rikki | Vaihda piirikortti |
| E05 | A) Ylikuormitus | Suorita laitteen uudelleenkäynnistys |
| | B) Este ajoasennossa | Säädä ajoasentoa tai voitele laite |
| | C) Moottorin oikosulku | Vaihda moottori |
| | D) Piirikortti on palanut | Vaihda piirilevy |
| E06 | A) Moottorin johto ei kytketty | Kytke moottorin johto |
| | B) Moottorin piiri auki | Vaihda moottori |
| | C) Moottori joutokäynnillä | Kokoa uudelleen ja testaa |

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| E08 | A) Tallennustilan IC-piiri ei ole oikein kytketty | Kytke IC-piiri uudelleen paikoilleen |
| | B) Tallennustilan IC-piiri on rikki tai piirikortti rikki | Vaihda IC-piiri tai piirikortti |
| E09 | A) Laitteen runko ei ole tasaisen alustan päällä | Aseta laite tasaiselle alustalle |
| | B) Piirikortti rikki | Vaihda piirikortti |
| E10 | A) Piirikortin vääntömomentti liian suuri | Säädä vääntömomentti sopivaksi |
| | B) Moottorin oikosulku | Vaihda moottori |
| | C) Este ajoasennossa | Säädä ajoasentoa tai voitele laite |
| E11 | Liian korkea jännite | Lopeta juoksumaton käyttö ja konsultoi sähköasentajaa |
| E14 | Liian matala jännite | Lopeta juoksumaton käyttö ja konsultoi sähköasentajaa |

7. Huolto

7.1 Voitelu

Jonkin ajan kuluttua juoksumaton ollessa käytössä, on sinun voideltava laite erityisellä silikoniöljyllä.

Voitelun jälkeen, anna juoksunauhan pyöriä ilman kuormaa. Tämän jälkeen juoksumatto toimii taas normaalisti. Mikäli juoksuhihna ei pyöri suoraan, voit säätää sitä kääntämällä 6 mm jakoavainta puoli kierrosta.

- Jos käytät laitetta 1 h viikossa tai vähemmän - voitele 6 kk välein
- Jos käytät laitetta vähemmän kuin 3 h/ viikko - voitele 3 kk välein
- Jos käytät laitetta 3-6 h/ viikko - voitele 2 kk välein
- Jos käytät laitetta enemmän kuin 6 h/ viikko - voitele 1 kk välein

Älä käytä liikaa öljyä voiteluun. Muista että voitelu vaikuttaa laitteen käyttöikään.

7.2 Miten voitelet laitteen

Laitteen voitelu on yksinkertaista. Käynnistä moottori ja säädä vauhti mahdollisimman kovalle. Kaada öljy moottorin suojakotelossa olevaan reikään (katso oikea kuva), injektioputki mahdollistaa öljyn leviämisen tasaisesti juoksumattoon.

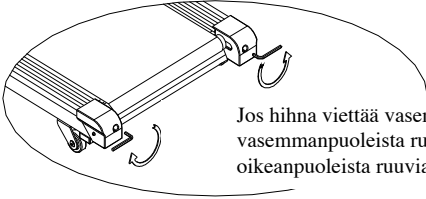


7.3 Juoksuhihnan säätö

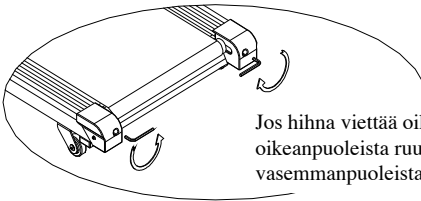
Saatat joutua säätämään juoksuhihnaa henkilökohtaisten tarpeidesi mukaan. Kun juoksumattoa on käytetty jonkin aikaa, voi käyttäjän paino vaikuttaa hihnan kireyteen. Jos tunnet että hihna liukuu, saattaa syynä olla liian kireä hihna ja tällöin sinun tulee säätää hihnan telaa. Hihnaa ei saa säätää liian kireälle, sillä se voi johtaa moottorin ylikuormitukseen ja vaurioittaa sekä hihnaa että moottoria.

7.4 Hihnan säätö, jos hihna viettää liikaa oikealle

Tasaa juoksumaton kaltevuus ja anna pyöriä ilman kuormaa. Mikäli hihna ei suoristu automaattisesti, voit säätää sitä käyttämällä 6 mm kuusiokoloavainta. Käännä 90 astetta myötäpäivään (katso alla olevat kuvat)



Jos hihna viettää vasemmalle, säädä vasemmanpuoleista ruuvia myötäpäivään tai oikeanpuoleista ruuvia vastapäivään.



Jos hihna viettää oikealle, säädä oikeanpuoleista ruuvia myötäpäivään tai vasemmanpuoleista ruuvia vastapäivään.

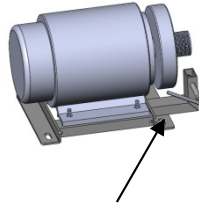
Valmistajan takuu ei kata juoksuhihnan poikkeamista. On omistajan vastuulla ylläpitää ja säätää juoksumattoa käyttöohjeen ohjeiden mukaisesti. Heti kun huomaat, että juoksumatto vetää toiselle puolelle, tulee sinun säätää sitä, juoksumaton vakavien vaurioiden välttämiseksi.

7.5 Vetohihnan säätäminen

Mikäli vetohihna löystyy käytössä, tulee sinun:

- Kääntää säätöpulttia jokoavaimella, kunnes vetohihna ei enää luiskahda.

Huom: Puhdista vetohihna säännöllisesti, käytössä pudonneiden hiukkasten poistamiseksi. Tämä on pakollinen toimenpide.



Säätöpultti