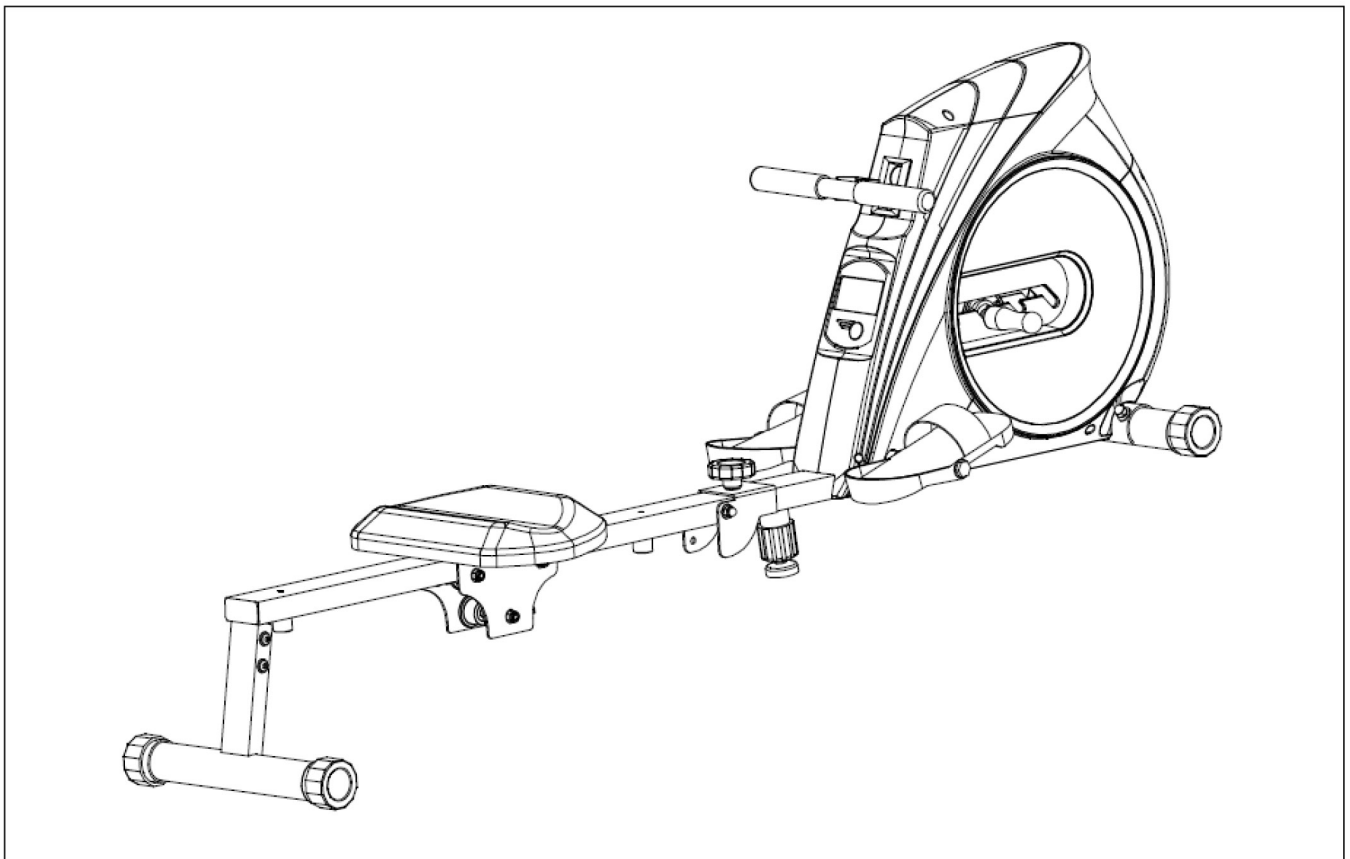


# *Trekkrunner*<sup>®</sup>

## SOUTULAITE

### KÄYTTÖOHJE

Malli 7109

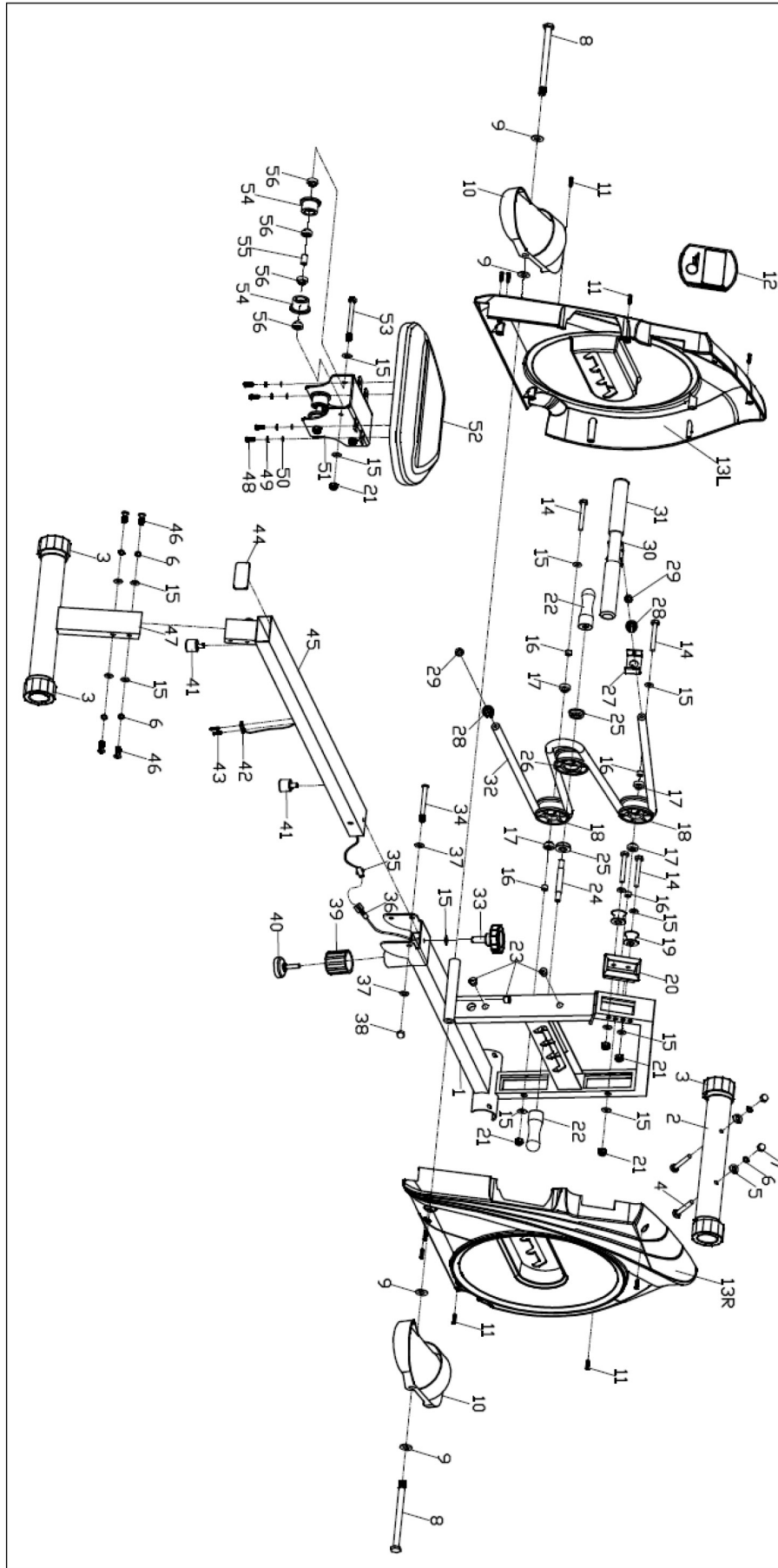


# TÄRKEÄÄ TURVATIETOA

Lue läpi seuraavat turvallisuusohjeet, ennen kuin kokoat laitteet tai käytät sitä.

1. Kokoa laite täsmälleen käyttöohjeen mukaan.
2. Tarkista soutulaitteen kaikki ruuvit ja muut liitännät ennen sen ensimmäistä käyttökertaa, ja varmista, että laitetta on turvallista käyttää.
3. Sijoita soutulaite kuivaan, tasaiseen paikkaan, joka ei voi kastua tai kostua.
4. Aseta sopiva alusta (kumimatto, puulevy tms.) soutulaitteen alle, kun kokoat sitä välttääksesi alustan likaantumisen.
5. Poista kaikki esineet 2 metrin säteeltä laitteen ympäriltä ennen kuin aloitat harjoittelun.
6. Älä pyyhi soutulaitetta millään karkealla materiaalilla. Käytä laitteen osien kokoamiseen tai korjaamiseen vain sen mukana toimitettuja tai muita soveliaita työkaluja. Kuivaa hikipisarat soutulaitteesta välittömästi käytön jälkeen.
7. Virheellinen tai liiallinen harjoittelu voi vaikuttaa terveyteesi. Keskustele lääkärin kanssa ennen kuin aloitat harjoittelun. Lääkärisi voi neuvoa sinua kuntopyörän maksimiasetusten asettamisessa (syke, teho, aika jne.), joita voit käyttää omassa harjoittelussasi, ja antaa sinulle yksityiskohtaista tietoa harjoittelun aikana. Tätä laitetta ei ole tarkoitettu hoitotarkoituksiin.
8. Käytä laitetta vain silloin, kun se koottu kokonaan. Käytä tarvittaviin korjauksiin sopivia varaosia.
9. Vain yksi henkilö kerrallaan saa käyttää soutulaitetta.
10. Käytä harjoitellessasi aina harjoitteluun sopivaa vaatetusta. Käytä lenkkeilyyn tai harjoitteluun tarkoitettuja kenkiä.
11. Lopeta harjoittelu heti ja ota yhteyttä lääkäriin välittömästi, jos tunnet huimausta, pahoinvointia tai muita poikkeavia oireita.
12. Lapset ja liikuntaesteiset saavat käyttää soutulaitetta ainoastaan toisen henkilön läsnäollessa, joka voi auttaa ja neuvoa heitä laitteen käytössä.
13. Laitteen vastus kasvaa, kun kasvatat nopeutta ja päinvastoin. Soutulaitteessa on säätönappi, jolla sen vastusta voi säätää.
14. Käyttäjän maksimipaino on 100 kg.

# LÄPILEIKKAUSKUVA

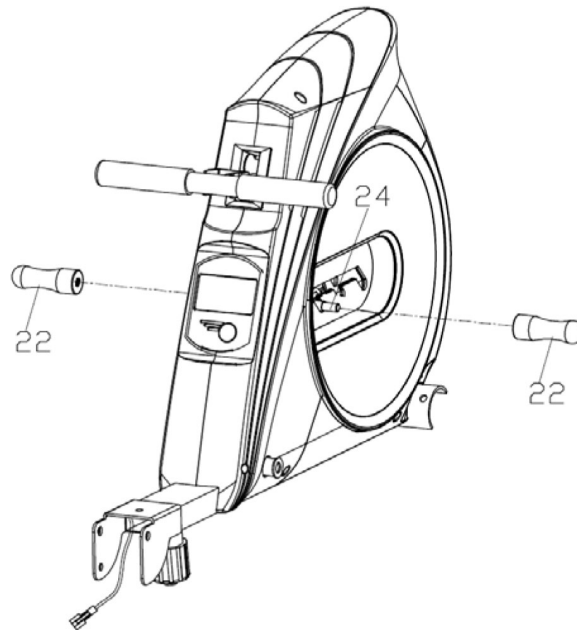


# OSALUETTELO

No.	Description	Q'ty	No.	Description	Q'ty
1	Main Frame	1	29	Plug	2
2	Front stabilizer	1	30	Handlebar	1
3	End cap	4	31	Foam grip	2
4	Bolt M8x65	2	32	Rope	1
5	Curved washer d8x1.5xΦ20xR30	2	33	Bolt	1
6	Spring washer D8	6	34	Bolt M10x80	1
7	Nut M8	2	35	Sensor wire	1
8	Bolt Φ12.5x130xM12x18	2	36	Extended wire	1
9	Curved washer D13xΦ26x2	4	37	Curved washer D10xΦ20x1.5	2
10	Pedal	2	38	Nut M10	1
11	Screw ST4.2x18	10	39	End cap	1
12	Computer	1	40	Adjustable foot pad	1
13L/R	Chain cover	2	41	Cushion pad	2
14	Bolt M8x62	4	42	Sensor	1
15	Curved washer D8xΦ19x1.5	19	43	Screw ST3x10	2
16	Bushing Φ12xΦ8.5x10.5	4	44	End cap	1
17	Bearing 608	4	45	Rail tube	1
18	Wheel	2	46	Screw M8x16	4
19	Idler wheel	2	47	Rear support frame	1
20	Fixed sleeve	1	48	Bolt M6x17	4
21	Nylon nut M8	7	49	Spring washer D6	4
22	Handlebar	2	50	Curved washer D13xD6	4
23	End cap	3	51	Saddle post	1
24	Axle M10xΦ12x95	1	52	Saddle	1
25	Bearing Φ32xΦ12x11	2	53	Bolt M8x90	3
26	Wheel	1	54	Wheel	6
27	U-shaped washer	1	55	Bushing Φ12xΦ8x20	3
28	Rope lock	2	56	Bearing	12

## Vaihe 1:

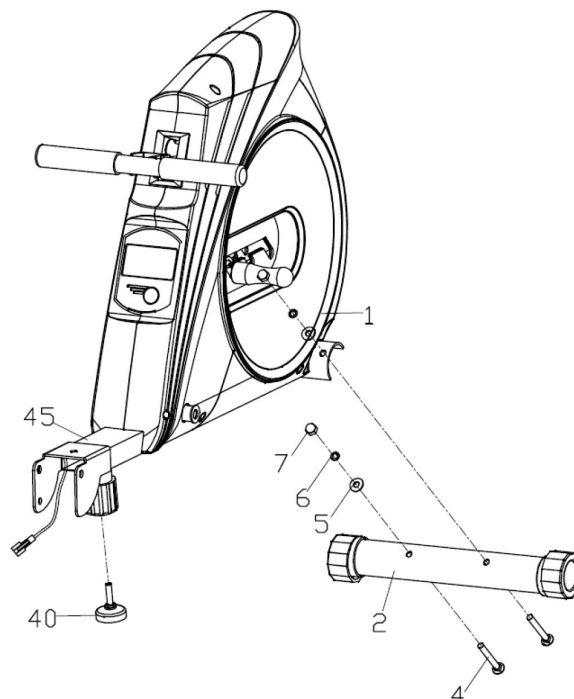
Kiinnitä kahva (22) akseliin (24).



## Vaihe 2:

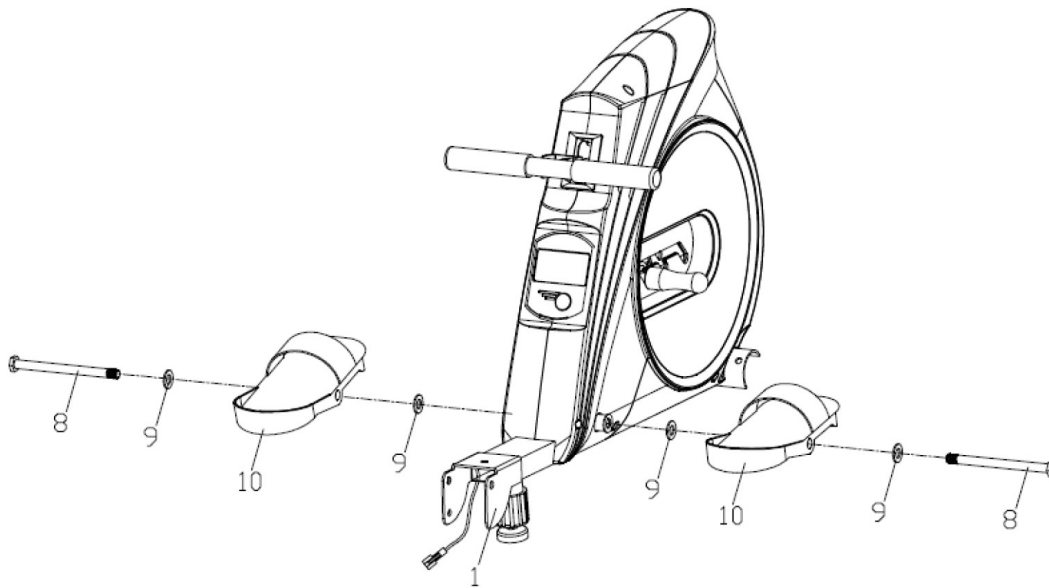
**A:** Kiinnitä etumainen tukijalka (2) päärunkoon (1) pultilla (4), kaarevalla aluslevyllä (5), jousialuslaatalta (6) ja mutterilla (7).

**B:** Kiinnitä säädettävä jalkatuki (4) päärunkoon (1) kuvan mukaisesti. (Säädä se sopivaan asentoon, jotta se voidaan kiinnittää istuinkiskoon (45)).



### Vaihe 3:

Kiinnitä polkimet (10) päärunkoon (1) pulteilla (8) ja aluslevyillä (9).

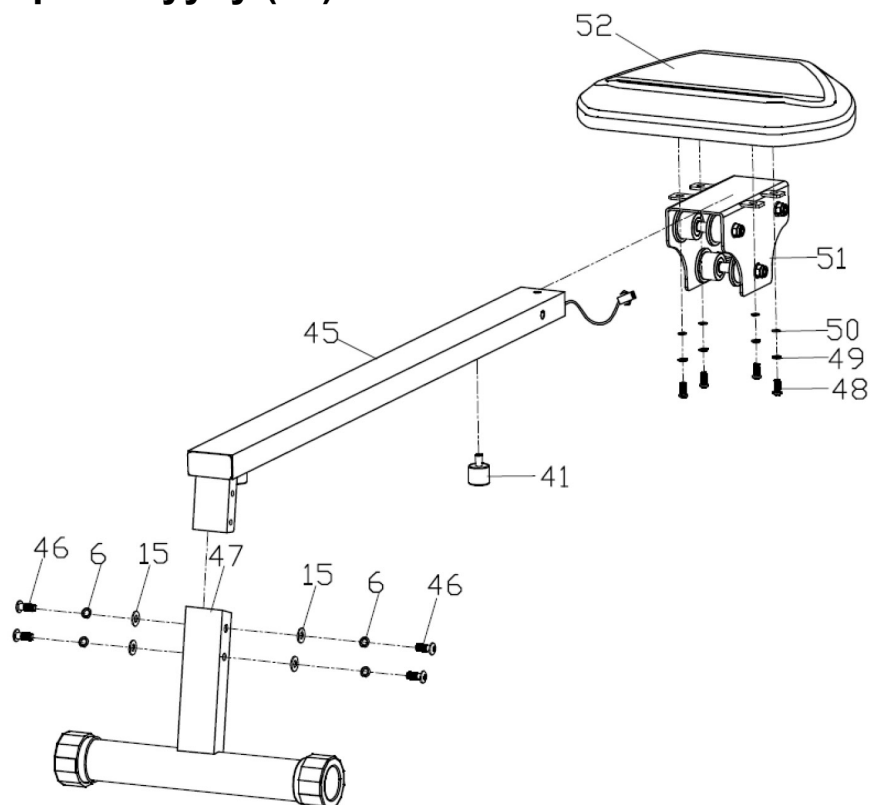


### Vaihe 4:

**A:** Kiinnitä satula (52) satulan tolppaan (51) ruuveilla (48), jousialuslevyillä (49) ja aluslevyillä (50).

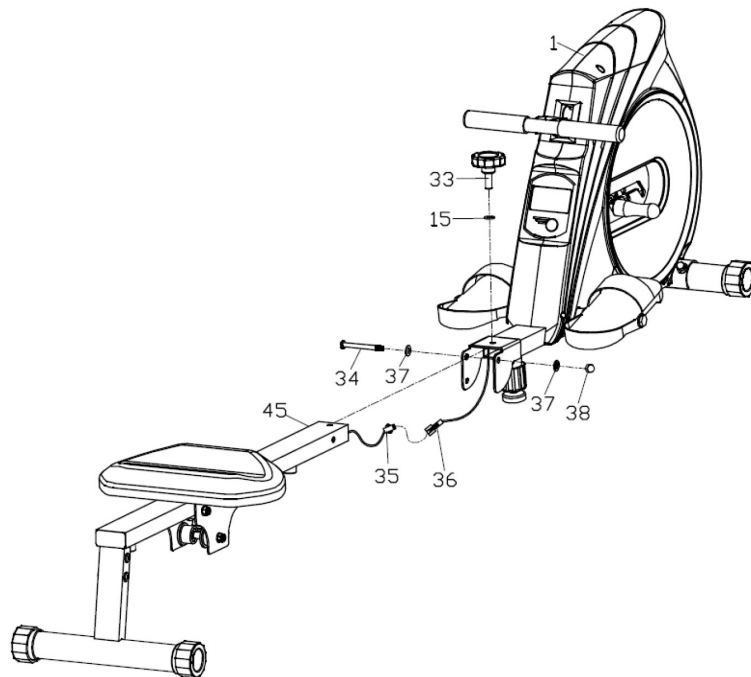
**B:** Kiinnitä taaempi tukijalka (47) istuinkiskoon (45) ruuvilla (46), jousialuslevyllä (6) ja aluslevyillä (15).

**C:** Irrota ensin tyyny (41), aseta sitten satulan tolppa (51) istuimenkiskolle (45) ja kiinnitä lopuksi tyyny (41) istuimenkiskolle.



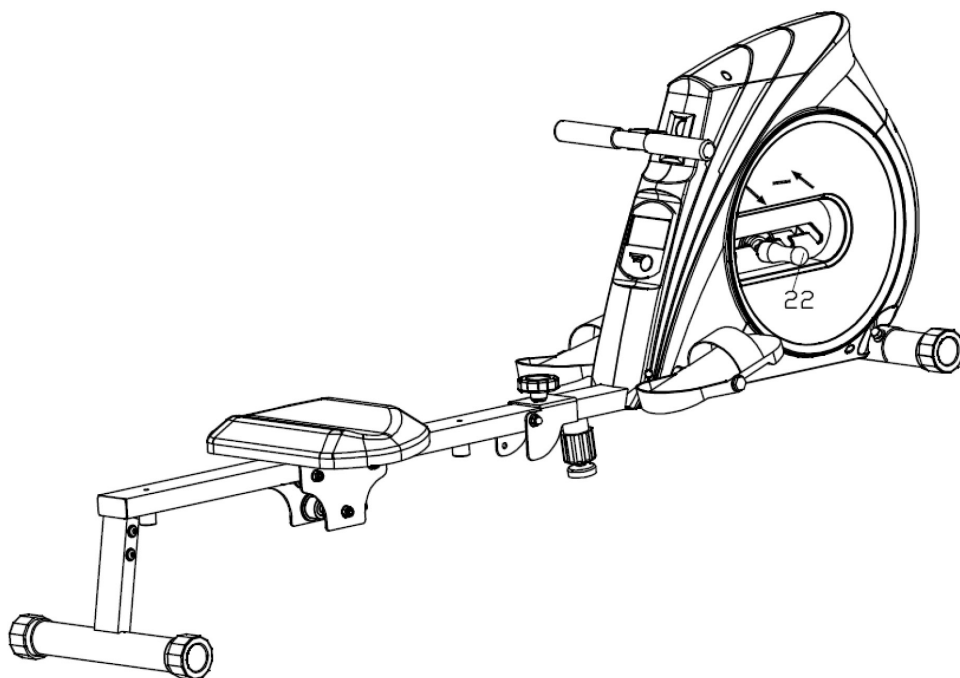
## Vaihe 5:

Liitä jatkojohto (36) anturikaapeliin (35) ja kiinnitä sitten istuinkisko (45) päärunkoon (1) pulteilla (34), aluslevyillä (37) ja muttereilla (38). Kiinnitä sitten pultti (33) ja aluslevy (15) päärunkoon (1).



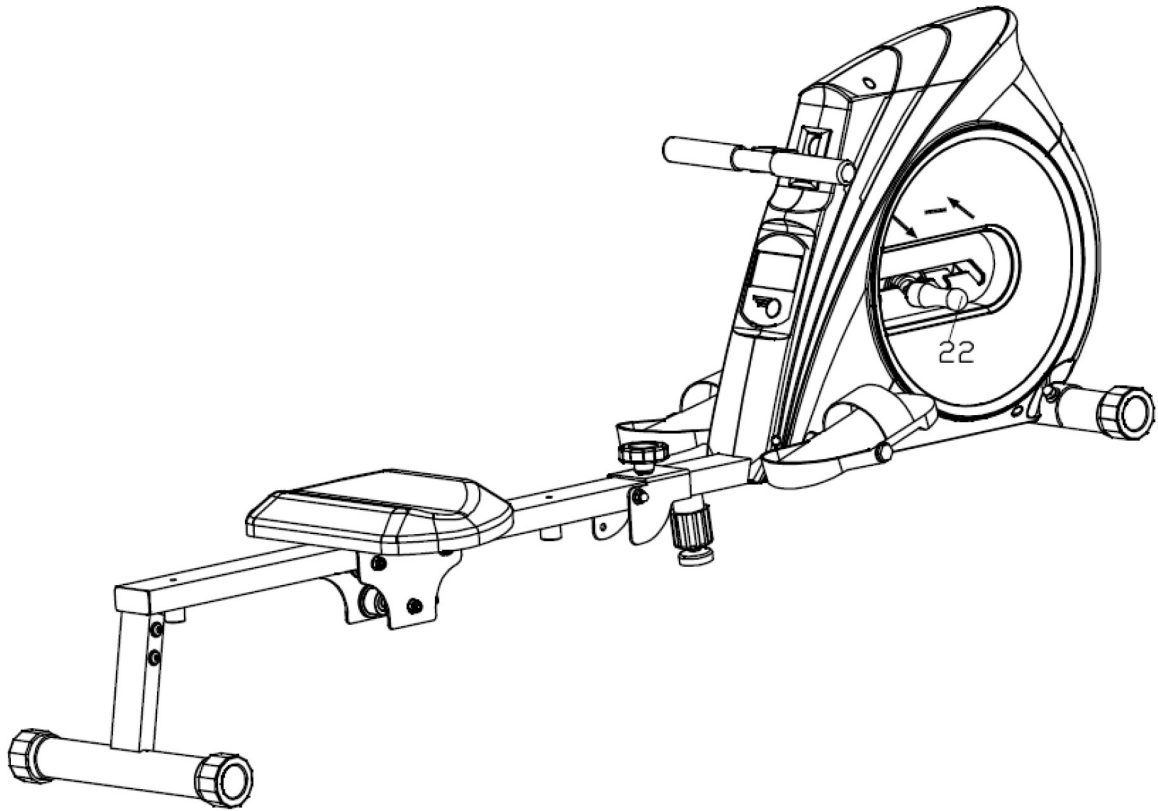
## Vaihe 6:

Vedä sitten kahva (22) lovesta kuvan osoittamalla tavalla. Vedä kahvaa (22) aseta se seuraavaan nuolen osoittamaan loveen.



## Vaihe 7:

Soutulaite voidaan taittaa kokoon. Ennen kuin taitat laitteen kokoon, poista pultti (33) ja aluslevy (15). Voit kiinnittää kokoontaitettavan soutuaitteen pultilla (33) ja aluslevyllä (15) alla olevan kuvan mukaisesti.





# SOUTULAITE OHJAUSPANEELI

## JS-124/1242/1243

### ■ TOIMINTOPAINIKE:

MQDE - Valitse toimintoja tätä painiketta painamalla.

– Palauta kaikki arvot pitämällä painiketta alaspainettuna 2 sekuntia.

### ■ TOIMINNOT JA KÄYTTÖ

1. **SCAN:** SCAN-tilassa mittari käy läpi seuraavat toiminnot: time (aika), count (määrä), total count (kokonaismäärä), calorie (kalorit), count/min (määrä/min) ja pulse (syke). Jokainen arvo näkyy 6 sekunnin ajan.
2. **TIME:** Laskee harjoitusajan alusta loppuun.
3. **COUNT:** Laskee vetojen määrän alusta loppuun.
4. **TOTAL COUNT:** Laskee soutuvetojen kokonaismäärän alusta loppuun.
5. **CALORIES:** Laskee kulutettujen kalorien yhteenlasketun määrän alusta loppuun.
6. **COUNT/MIN:** Näyttää nykyisen soutuvetojen määrän minuutissa, eli frekvenssin minuutissa.
7. **PULSE RATE:** Paina MQDE-painiketta kunnes näytöllä näkyy PULSSI-parametri ja varmista, että käytät lähettimen rintahihnaa oikein. Lähetin lähettää sykkeesi langattomasti mittarin näyttöön.

### 8. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:**

Ellei mittari saa signaalia 4 minuutin kuluessa, virta katkeaa automaattisesti. Kun teet soutuliikkeen tai painat painiketta, virta palautuu näyttöön.

### ■ YKSITYISKOHDAT:

	AUTOSCAN	TOIMINTO
TOIMINTO	TIME	0:00-99:59 (MINUUTTI:Sekunti)
	COUNT	0~9999
	TOTAL COUNT	0~9999
	COUNT/MIN	0~1200
	CALORIES	0~9999 Kcal
	PULSE	40-240 BPM (lyöntiä minuutissa)
	PATTERIN TYYPPI	2 kpl. AA
KÄYTTÖLÄMPÖTILA	0°C ~+40°C	
VARASTOINTILÄMPÖTILA	-10°C ~+60°C	

# KUNTOILULAITTEEN KÄYTTÖ

Kuntoilulaitteen käytöllä on monia etuja. Kuntoilulaite parantaa kuntoa, kehittää lihaksia ja yhdessä valikoidun ruokavalion kanssa auttaa laihtumisessa.

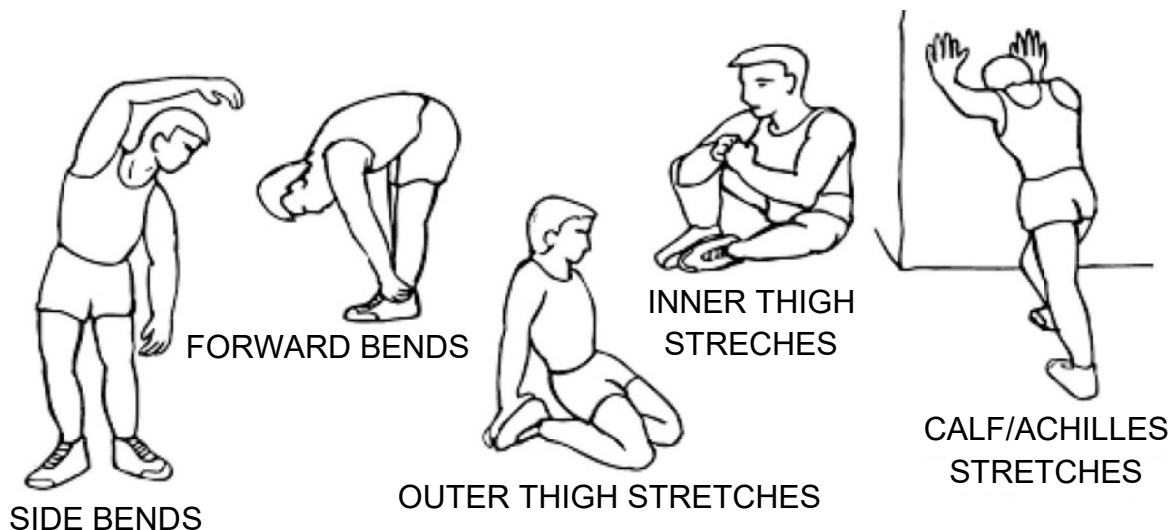
## LÄMMITTELY

Lämmittelyn tarkoituksena on valmistella kehoa liikuntaan sekä minimoida vammat. Lämmitä vartaloa 2–5 minuuttia ennen kuin aloitat voimaharjoittelun tai aerobisen harjoittelun. Tee harjoituksia, jotka nostavat sykettäsi ja lämmittävät lihaksiasi. Harjoitukset voivat koostua nopeasta kävelystä, lenkkeilystä, x-hypyistä, naruhyppelystä ja paikalla juoksemisesta.

## VENYTTELY

On erittäin tärkeää, että venyttelet lihaksiasi silloin, kun ne ovat lämpimät tehokkaan lämmittelyn jälkeen tai kun olet tehnyt voimaharjoituksia tai aerobisia harjoituksia. Lihakset venyvät tällöin helpommin, koska ne ovat lämpimiä, mikä vähentää vammojen riskiä. Pidä venytysasentosi 15-30 sekunnin ajan.

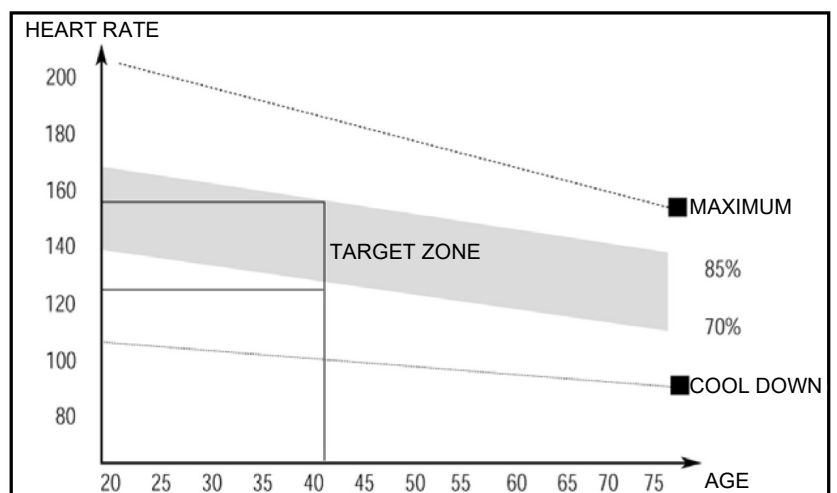
**ÄLÄ HYÄHTELE.**



**Keskustele aina lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat uuden harjoitteluohjelman.**

## Harjoittelu

Tämä on se osa, jossa ponnistat eniten. Säännöllinen harjoittelu tekee lihaksistasi joustavampia. Harjoittele omassa tahdissasi, mutta pidä mielessäsi, että on erittäin tärkeää noudattaa tasaista rytmiä koko harjoituksen ajan. Harjoittelurytmi tulee olla riittävän nopea, jotta syke nousee kaaviossa esitetylle tavoitetasolle (TARGET ZONE).



## RENTOUTTAMINEN

Rentouttamisen tarkoituksena on antaa keholle aikaa palautua normaaliin tai melkein normaaliin lepotilaan harjoituskerran jälkeen. Oikea rentoutuminen laskee vähitellen sykettä ja edistää veren sydämen verenkiertoa.

***Trekkrunner***<sup>®</sup>