

Trekkrunner®

Asiakaspalvelun yhteystiedot
Arc E-commerce AB
Box 3124
13603 Haninge
Ruotsi

Trekkrunner®

KÄYTTÖOHJE
HARJOITUSTIETOKONE

★★★★★ JUOKSUMATTO
★★★★★ TR-2600
★★★★★



Sisältö

Varotoimet ja varoitukset	02
Räjäytyskuva	06
Laitteen osat	07
Tuotteen tiedot	08
Asennusohjeet	10
Varokkeen vaihtaminen	11
Taittovivun vastuksen säätäminen	11
Harjoitteluvinkkejä ja -ohjeita	12
Käyttöohje	14
Yleiset virheet ja niiden korjaaminen	16
Kunnossapito	17
Huolto ja takuu	18

1. Varotoimet ja varoitukset

HUOM! Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen käyttöä ja huomioi seuraavat turvallisuusohjeet.

- ★ Juoksumattoa on käytettävä sisätiloissa, eikä sitä saa altistaa kosteudelle, roiskevedelle tai asettaa epäsojivalle alustalle.
- ★ Käytä harjoittelussa asianmukaisia vaatteita ja treenikenkiä. Älä käytä juoksumattoa avojaloin. Pidä keho pystyasennossa.
- ★ Pistotulppa on kytkettävä maadoitettuun pistorasiaan, josta ei syötetä virtaa muihin sähkölaitteisiin.
- ★ Älä anna lasten olla laitteen lähellä loukkaantumisvaaran vuoksi.
- ★ Älä ylikuormita laitetta. Se voi vahingoittaa moottoria tai ohjausjärjestelmää. Laakeri, juoksumatto ja juoksupinta kuluvat ja vanhenevat. Noudata annettuja huoltovälejä.
- ★ Yritä vähentää pölyn kerääntymisen riskiä ja yritä ylläpitää normaalia sisäilman kosteutta, jotta elektroninen mittari ei häiriinny. Vältä myös voimakasta staattista sähköä samasta syystä. Tarkasta, että kaukosäädin toimii oikein.
- ★ Pysäytä juoksumatto, kun olet lopettanut harjoittelun.
- ★ Varmista, että harjoitteluhuoneen ilma on puhdasta ja raikasta.
- ★ Kiinnitä turvahihnan kiinnike varotoimena vaatteisiisi harjoittelun ajaksi. Jos tunnet epämukavuutta tai jotain epänormaalia liikunnan aikana, lopeta ja ota yhteys lääkäriin.
- ★ Säilytä silikoniöljy lasten ulottumattomissa, koska silikoniöljyn nauttiminen voi aiheuttaa vakavia seurauksia.

VAROITUS: Keskustele lääkärisi kanssa ennen kuin alat käyttää juoksumattoa, jos sinua hoidetaan jonkin sairauden tai seuraavien sairauksien vuoksi.

- ★ Varmista, että vaatteesi on napitettu ja vetoketjut on suljettu ennen kuin alat käyttää juoksumattoa. Älä käytä vaatteita, jotka voivat takertua juoksumattoon.
- ★ Virtajohtoa ei saa sijoittaa minkään kuuman esineen lähelle. Pidä lapset poissa juoksumatolta.
- ★ Älä käytä juoksumattoa ulkona.
- ★ Katkaise virta (irrota pistotulppa) ennen juoksumaton siirtämistä.
- ★ Maallikko ei saa avata yläkantta tai vasemman- tai oikeanpuoleisia päätykansia ilman valmistajan lupaa.
- ★ Juoksumatto on suojattava 20 A:n varokkeella.
- ★ Juoksumattoa saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- ★ Lopeta välittömästi harjoittelu ja ota yhteys ohjaajaan, jos koet huimausta, rintakipua, pahoinvointia tai hengitysvaikeuksia harjoituksen aikana.

VAROITUS!

Keskustele lääkärisi kanssa ennen kuin alat käyttää juoksumattoa, jos sinua hoidetaan jonkin sairauden tai seuraavien sairauksien vuoksi.

- (1) Selkäkipu tai aiemmat jalkojen, vyötärön tai niskan vammat. Tämä pätee myös, jos sinulla on ongelmia jalkojesi kanssa.
 - (2) Krooniset sairaudet, kuten välilevytyrä, nikama- tai selkä- ja niskavaivat.
 - (3) Osteoporoosista kärsivät henkilöt.
 - (4) Osteoporoosi.
 - (5) Verenkiertohäiriöt (sydänsairaudet, angina pectoris, verenpainetauti).
 - (6) Hengitysvaikeudet
 - (7) Pahanlaatuiset kasvaimet.
 - (8) Saat lääkitystä verihyytymän hoitoon tai sinulla on kasvain tai muu verenkiertohäiriö, ihotulehduksia tai vastaavia oireita.
 - (9) Diabeteksen tai voimakkaiden ääreisverenkierron häiriöiden aiheuttamat toimintorajoitukset.
 - (10) Ihovauriot.
 - (11) Sairaudesta tai vastaavasta johtuva korkea kuume (vähintään 38 °C).
 - (12) Epänormaalit tai epämuodostuneet kämmenselän luut.
 - (13) Raskaus, raskausepäily tai kuukautiset
 - (14) Tunnet olosi epänormaaliksi ja tarvitet lepoa.
 - (15) Olet selvästi huonossa fyysisessä kunnossa.
 - (16) Käyttö kuntoutustarkoituksiin.
 - (17) Jos tunnet epämukavuutta tietyissä kehon osissa, jotka eivät kuulu edellä mainittuihin.
 - Korkea tapaturman tai sairastumisen riski.
- ◆ Lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin, jos koet selkäkipua, jalkojen puutumista tai huimausta, epänormaalia sydämen sykettä tai muuta normaalia poikkeavaa kehon kipua tai huonoa koordinaatiota tai muita epänormaaleja tuntemuksia harjoituksen aikana.
 - ◆ Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä sen lähellä.
 - Tapaturmariski.
 - ◆ Älä anna lasten leikkiä laitteella.
 - Tapaturmariski.
 - ◆ Varmista, ettei ihmisiä tai lemmikkejä ole laitteen lähellä, kun se on käytössä.

Kielletty käyttö

- ◆ Älä käytä laitetta, jos kotelo on haljennut, murtunut (niin että sisäinen rakenne on näkyvässä) tai jos hitsausseamat ovat irronneet.
 - Onnettomuus- ja tapaturmariski.

- ◆ Älä hypi juoksumaton päälle harjoittelun aikana.
 - Putoamisvammojen riski.
- ◆ Älä käytä laitetta kosteassa tilassa, kuten ulkona, lähellä kylpyhuonetta tai muuta tilaa, josta leviää kosteutta.
- ◆ Älä käytä laitetta paikoissa, joissa se altistuu suoralle auringonvalolle tai suurille lämpötiloille, kuten lähelle keittotasoa, lämmityslaitetta tai lämmityspeittoa.
 - Sähkövuoto- tai tulipalovaara.
- ◆ Älä käytä laitetta, jos virtajohto tai pistotulppa on vaurioitunut tai jos pistorasia on löysällä.
 - Sähköisku, oikosulku- ja tulipalovaara.
- ◆ Virtajohtoa ei saa altistaa vaurioille eikä taivuttaa liian voimakkaasti. Älä aseta raskaita esineitä sen päälle äläkä anna sen joutua puristuksiin.
 - Tulipalo- ja sähköiskuvaara.
- ◆ Vain yksi henkilö saa käyttää laitetta kerrallaan. Laitteen lähellä ei saa olla muita henkilöitä sitä käytettäessä.
 - Tapaturmien, ruumiinvammojen ja kaatumisen vaara.
- ◆ Älä käytä laitetta, jos et pysty hallitsemaan kehoasi tai laitteen toimintoja.
 - Erittäin suuri tapaturma- ja ruumiinvammojen vaara.

Älä pura juoksumattoa.

- ◆ Juoksumaton purkaminen osiin, korjaaminen tai ohjelmointi itse on ehdottomasti kielletty.
 - Mekaanisten vikojen aiheuttama tapaturmariski.

Vältä kosketusta veden kanssa.

- ◆ Älä suihkuta vettä tai muuta sähköä johtavaa nestettä laitteen runkoon tai sen käyttöosiin.
 - Sähköisku- tai tulipalovaara.

Kielletty käyttö

- ◆ Ihmisten, jotka eivät ole tottuneet harrastamaan liikuntaa, ei pitäisi yhtäkkiä aloittaa rasittavaa liikuntaa.
- ◆ Älä käytä laitetta heti aterian jälkeen tai jos olet väsynyt. Ei varsinkaan silloin, kun olet juuri treenannut tai jos fyysinen tilasi on epänormaali.
 - Vaaraksi terveydelle.
- ◆ Tuote on tarkoitettu kotikäyttöön. Tuotetta ei saa käyttää koulussa, kuntosalilla tai vastaavassa paikassa, jossa kuka tahansa voi käyttää sitä.
 - Henkilövahinkojen vaara.
- ◆ Älä käytä laitetta syödessäsi, juodessasi tai tehdessäsi jotakin muuta toimenpidettä.
- ◆ Älä käytä laitetta alkoholin vaikutuksen alaisena.
 - Suuri tapaturmien ja ruumiinvammojen vaara.
- ◆ Älä pidä mitään kovia esineitä taskuissa harjoittelun aikana.
 - Suuri tapaturmien ja ruumiinvammojen vaara.

- ◆ Älä käytä pistotulppaa, jos siihen on tarttunut neuloja tai roskia tai jos siinä on vettä.
 - Sähköiskuvaara. Oikosulku ja tulipalo.
- ◆ Älä irrota pistotulppaa tai kytkte virtakytkintä pois päältä laitteen käytön aikana.
 - Henkilövahinkojen vaara.

Älä koskaan käytä laitetta märin käsin

- ◆ Älä koskaan vedä pistotulppaa ulos märin käsin.
 - Suuri sähköisku- tai tapaturmariski.

Irrota pistotulppa

- ◆ Irrota pistotulppa pistorasiasta, kun laitetta ei käytetä.
 - Jos laitteeseen kertyy pölyä tai kosteutta, eristykset eivät välttämättä toimi oikein ja seurauksena voi olla sähkövuoto tai tulipalo.
- ◆ Irrota pistotulppa pistorasiasta aina laitteen huollon ajaksi.
 - Sähköisku- tai tapaturmariski.
- ◆ Keskeytä laitteen käyttö, jos se ei käynnisty tai toimi asianmukaisella tavalla. Irrota pistotulppa ja toimita laite huoltoon tarkastusta ja korjausta varten.
 - Sähköisku- tai tapaturmariski.
- ◆ Irrota pistotulppa välittömästi sähkökatkon yhteydessä.
 - Virransyötön palautuessa on erittäin suuri tapaturma- ja ruumiinvammojen vaara.
- ◆ Älä vedä virtajohdosta. Pidä kiinni pistotulpastasta, kun irrotat virtajohdon pistorasiasta.
 - Oikosulun vaara. Sähköisku ja tulipalo.

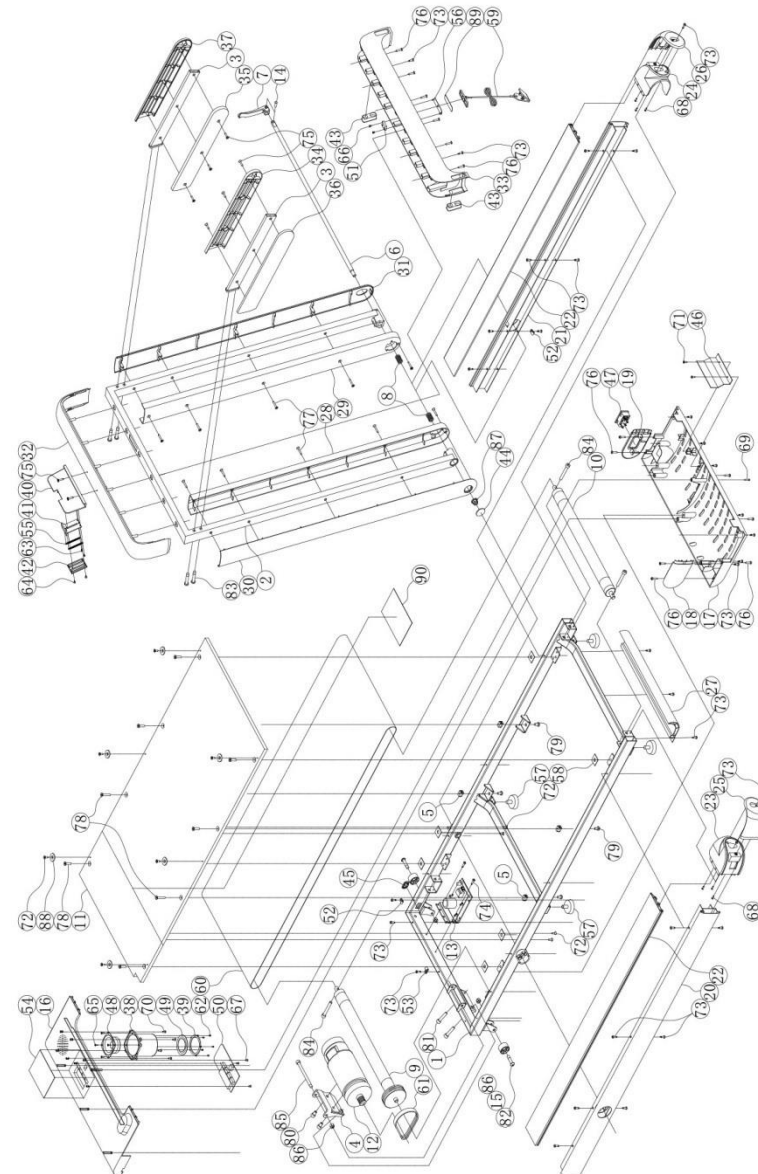
Maadoitusohjeet

- ◆ Laite on maadoitettava. Maadoitus vähentää sähköiskun vaaraa, jos laitteessa ilmenee toimintahäiriöitä.
- ◆ Laitteessa on maadoitettu johto ja pistotulppa. Pistotulppa on kytkettävä kunnolla maadoitettuun pistorasiaan, joka on asennettu paikallisten määräysten mukaisesti.

Vaara

- ◆ Jos laitetta ei ole maadoitettu oikein, seurauksena on sähköiskuvaara. Ota yhteyttä valtuutettuun sähköasentajaan tarkistaaksesi, että tuote on maadoitettu oikein. Jos pistotulppa ei sovi pistorasiaan, sitä ei saa vaihtaa. Pyydä sen sijaan valtuutettua sähköasentajaa asentamaan sopiva pistorasia.
- ◆ Laitteessa on maadoitettu pistotulppa. Varmista, että laite liitetään pistorasiaan, joka on tarkoitettu maadoitetuille pistotulpile. Laitteen kanssa ei saa käyttää jatkojohtoa.

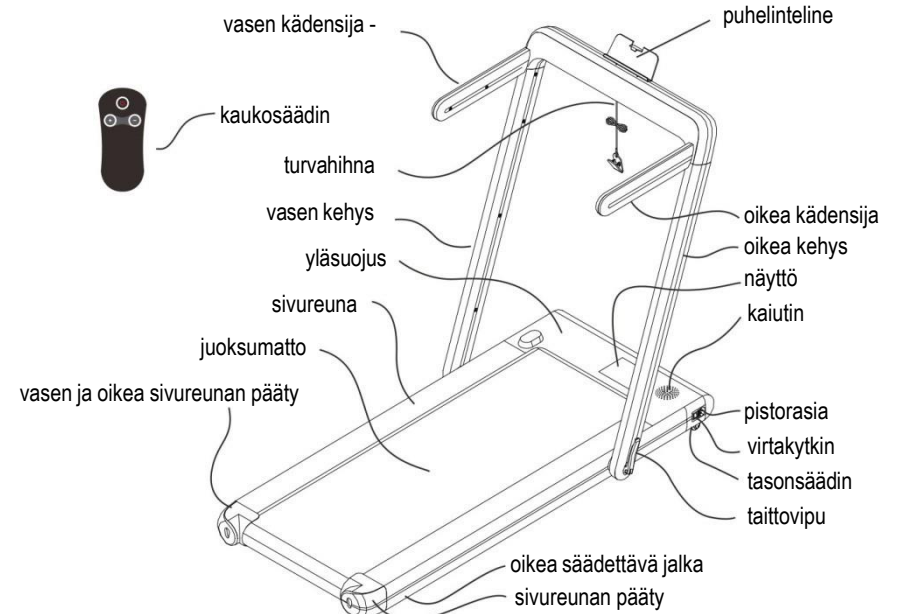
2. Räjätyskuva



3. Laitteen osat

NRO	Osa	Määrä	NRO	Osa	Määrä
1	Rungon hitsatut osat	1	47	Virtapainike	1
2	Kehyksen hitsatut osat	1	48	Kaiutin	1
3	Kädensijan hitsatut osat	2	49	Rungon kalvo	1
4	Moottorikotelo	1	50	PCB-paneeli	1
5	Timantin muotoinen tynny	4	51	Pala	1
6	Tanko	1	52	3.2 johtopidike	2
7	Taittovipu	1	53	6.4 johtopidike	1
8	Jousi	2	54	Tarra mittaria varten	1
9	Eturulla	1	55	Jousi puhelintelineä varten	2
10	Takarulla	1	56	Turvahihnan luukku	1
11	Juoksupinta	1	57	Säädettävä jalka	4
12	Moottori	1	58	Juoksupinnan EVA-tyyny	4
13	Kaukosäädin	1	59	Turvahihnan kiinnitysosat	1
14	Niitti	1	60	Juoksumatto	1
15	Pyörä	2	61	Kiilalahina	1
16	Yläsuojus	1	62	STF 2.2x4.5 ruuvit	5
17	Alasuojus	1	63	STF 2.2x8 ruuvit	2
18	Vasen päätysuojus	1	64	STF2.6x8 ruuvit	2
19	Oikea päätysuojus	1	65	STF2.6x9.5 ruuvit	4
20	Vasen reuna	1	66	STF2.9x4.5 ruuvit	2
21	Oikea reuna	1	67	STF2.9x6.5 ruuvit	3
22	Ylempi sivureuna	2	68	STF2.9x9.5 ruuvit	6
23	Vasen sivureunan pääty	1	69	ST2.9x19 ruuvit	1
24	Oikea sivureunan pääty	1	70	STF3.3x9.5 ruuvit	4
25	Vasen sivureunan päätysuojus	1	71	ST3.5x13 ruuvit	2
26	Oikea sivureunan päätysuojus	1	72	ST4.2x16 ruuvit	6
27	Taempi päätysuojus	1	73	ST4.2x16 ruuvit	31
28	Kehyksen vasen sisäsuojus	1	74	ST4.2x19 ruuvit	2
29	Kehyksen oikea sisäsuojus	1	75	ST4.2x22 ruuvit	8
30	Kehyksen vasen ulkosuojus	1	76	ST4.2x22 ruuvit	13
31	Kehyksen oikea ulkosuojus	1	77	ST4.2x30 ruuvit	10
32	Mittarin yläsuojus	1	78	M8x25 ruuvit	8
33	Mittarin alasuojus	1	79	M8x10 ruuvit	4
34	Vasemman kädensijan sisäsuojus	1	80	M8x12 ruuvit	2
35	Oikean kädensijan sisäsuojus	1	81	M8x35 ruuvit	2
36	Vasemman kädensijan ulkosuojus	1	82	M8x35-10 ruuvit	2
37	Oikean kädensijan ulkosuojus	1	83	M8x45-10 ruuvit	4
38	Kaiuttimen suojus	1	84	M8x55 ruuvit	3
39	Tiiviste	1	85	M8x105-10 ruuvit	1
40	Puhelinteline	1	86	M8 ruuvit	3
41	Puhelintelineen kisko	1	87	M10 ruuvit	1
42	Puhelintelineen takapaneeli	1	88	Sivutukipala	6
43	Kehyksen neliötulppa	4	89	Turvahihnan tarra	1
44	Kehyksen pyörää tulppa	1	90	EVA-teippi	1
45	Nelikulmainen välike	1			
46	Pölysuoja	1			

4. Tuotteen tiedot



Sisältö:

Nro.	Osa	Määrä	Huomautukset
1	Perusosa	1	
2	Vasen kädensija	1	
3	Oikea kädensija	1	
4	Varaosaluettelo	1	katso taulukko

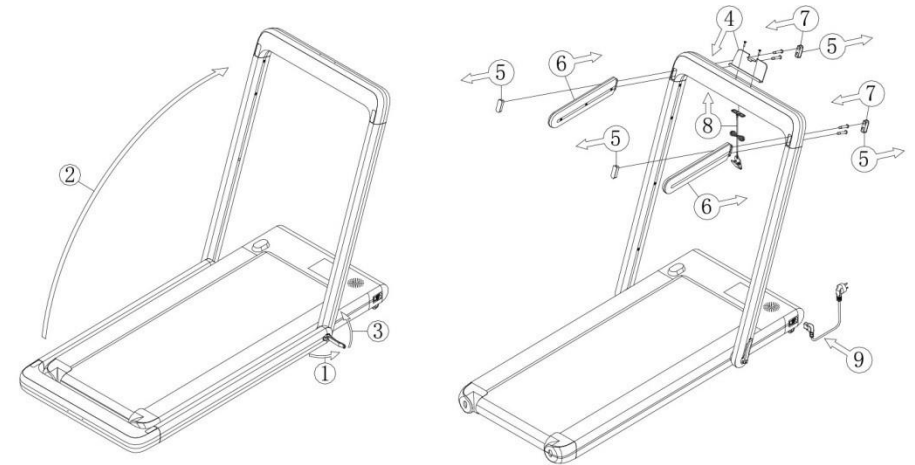
Tekniset tiedot

Käyttöjännite	DC 230 V 50 Hz
Käyttäjän enimmäispaino	100 kg
Ulkomitat	kokoontaitettuna: 1425 x 685 x 112 mm
	avattuna: 1335 x 685 x 1065 mm
Juoksupinta	1100 x 400 mm
Moottorin maks.teho	1,5 hv
Nopeusalue	1,0-10,5 km/h
Ohjaus	kaukosäädin
Nettopaino	35 kg
Toiminto	kävely/juoksu

Varaosaluettelo

NRO	Osa	Määrä	Huomautus
1	ST4.2x22 ruuvit	2	puhelintelineen kiinnitys
2	M8x45 ruuvit	4	kiinnitys oikea ja vasen
3	5 mm kuusiokoloavain	1	muut
4	6 mm kuusiokoloavain	1	juoksumaton säätö
5	13-16 kiintoavain	1	muut
6	15 mm hylsyavain	1	taittovivun säätö
7	Virtajohto	1	
8	Turvahihna	1	
9	Silikonijälly	1	
10	Puhelinteline	1	
11	Kaukosäädin	1	
12	Käsikirja, takuutodistus, vaatimustenmukaisuusvakuutus	1	

5. Asennusohjeet



Aseta laite matolle tai huovalle kuvan mukaan, kun otat sen ulos laatikosta.

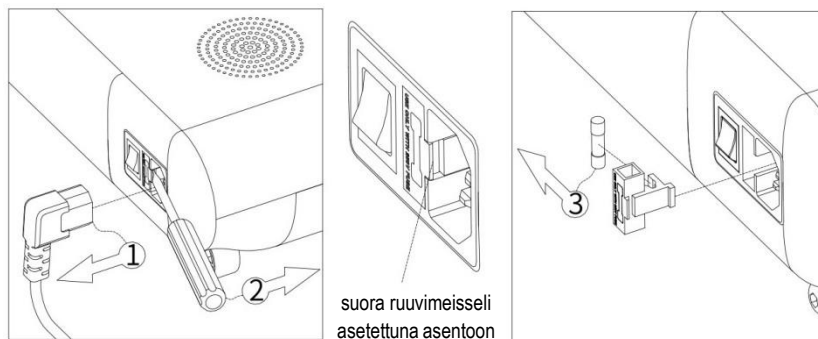
Avaa se (vaihe 1, vasen kuva). Avaa taittovipu kuvan osoittamalla tavalla niin, että kehyksen alapää siirtyy ulospäin sivuille. Taita kehys yläasentoon, katso vaihe 2, vasen kuva. Lukitse kehys painamalla taittovipu alas, katso vaihe 3, vasen kuva.

Kiinnitä puhelinteline kahdella ST4.2x22-ruuvilla kehykseen, katso vaihe 4, oikea kuva. Irrota 4 neliötulppaa, katso vaihe 5, oikea kuva. Aseta vasen ja oikea kädensija paikoilleen ja kiinnitä ne kiertämällä kehyksen läpi kaksi M8x45 ruuvia kädensijojen ruuvinreikiin. Aseta 2 neliötulppaa neliöreikiin. Säädä 2 irrotettua neliötulppaa, katso vaihe 7, oikea kuva.

Kiinnitä turvahihna kehyksen yläpalkkiin, katso vaihe 8, oikea kuva. Työnnä virtajohto virtakytkimen luona olevaan liitäntään ja kytke se pistorasiaan.

Huom: Tarkista laitteen kokoamisen jälkeen vielä kerran, että kaikki ruuvit ovat tiukasti kiinni.

6. Varokkeen vaihtaminen

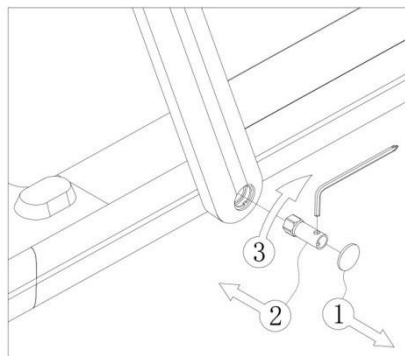


Vedä pistoke ulos liitännästä, katso vaihe 1, vasen kuva. Irrota turvapistoke liitännästä tavallisella ruuvimeisselillä, katso vasemmanpuoleisen kuvan vaihe 2. Irrota varoke kuvan osoittamaan suuntaan, vaihda se ja aseta uusi varoke paikalleen.

Huomautus: Laitteen varoke on tyyppiä 250 V/10 A, $\Phi 5 \times 20$ mm.

7. Taittovivun vastuksen säätäminen

Laitteen taittovipu on tehtaalla asetettu tiettyyn vastukseen. Käsivoimat vaihtelevat henkilöittäin, joten vastusta voidaan säätää yksilöllisen maun mukaan. Älä säädä vastusta liian pieneksi, sillä kehyksen jalkojen välinen etäisyys ja niiden sijainti laitteen ollessa taitettuna on silloin liian suuri. Tämä aiheuttaa leikkauslumiön, joka aiheuttaa rungon alaosassa olevan pyöreän tulpan irtoamisen, katso yllä oleva laatikko. Käytä kuusiokoloavainta ja hylsyavainta työtä helpottavan vivun luomiseen. Työnnä kuusiokoloavainta kehyksen vasemman jalan alempaan reikään ja kiristä kuusiomutterimyötäpäivään.



8. Harjoitteluvinkkejä ja -ohjeita

Lämmittely

Lämmittele 5-10 minuuttia ennen kuin aloitat harjoittelun.

Hengitys

Älä pidätä hengitystä harjoittelun aikana. Hengitä normaalisti nenän ja suun kautta. Koordinoi hengityksesi harjoitusliikkeiden kanssa. Jos hengität liian nopeasti - lopeta liike.

Tiheys

Saman lihasryhmän harjoittelun jälkeen suositellaan 48 tunnin lepoaikaa. Harjoita samoja lihasryhmiä siis vain joka toinen päivä.

Kuormitus

Mukauta harjoittelu ja kuormitus yksilölliseen fyysiseen kuntoosi. Lihaskipu on normaalia juoksumaton käytön aloittamisen yhteydessä. Kipu vähenee kun jatkat harjoittelua.

Rentoutuminen

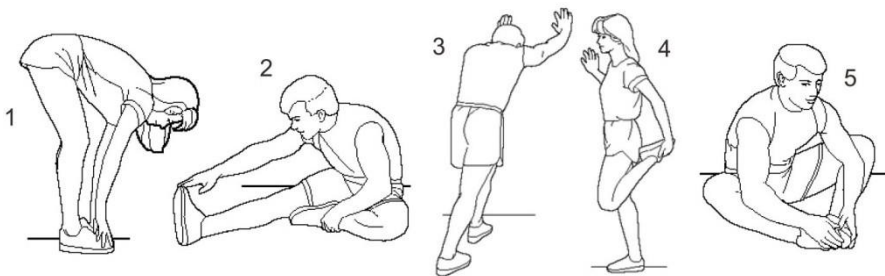
Anna itsellesi 5 minuutin rentoutumisaika jokaisen harjoituksen jälkeen. Venytä myös käytettyjä lihasryhmiä. Näin vältät lihasten jäykistymisen ja pidät ne joustavampina.

Ruokavalio

Pidä huolta ruoansulatuksestasi, äläkä syö vähintään 1 tuntiin ennen harjoittelua ja puoli tuntia sen jälkeen. Älä juo liikaa vettä, sillä se kuormittaa sydäntä ja munuaisia.

Venyttely

Venyttely ennen harjoittelua on tärkeää harjoittelun voimakkuudesta riippumatta. Lihaksia on helpompi venyttää, kun ne ovat lämpimät. Lämmittele juoksemalla 5-10 minuuttia, pysähdy sitten ja venyttele 5 kertaa 10 sekuntia tai pidempään kummankin jalan osalta. Venyttele myös harjoituksen jälkeen.



1. Taivutus eteenpäin

Taivuta polvia hieman, taivuta vartaloa eteen/alas ja rentouta selkä ja hartiat. Yritä yltää varpasiin käsilläsi. Pidä venytysasento 10-15 sekuntia ja rentoudu sitten. Toista 3 kertaa (kuva 1).

2. Hamstring venytys

Istu ohuelle alustalle ja ojenna toinen jalka. Aseta toinen jalka lähelle ojennetun jalan sisäpuolta. Yritä yltää varpasiin käsilläsi. Pidä venytysasento 10-15 sekuntia ja rentoudu sitten. Toista 3 kertaa kummallekin jalalle (katso kuva 2).

3. Pohkeet ja takareidet

Seiso pystyasennossa kumpikin käsi seinää vasten. Ota askel taaksepäin toisella jalalla. Pidä jalan takaosa suorassa ja kantapää lattiassa, ja nojaa sitten seinää kohti. Pidä venytysasento 10-15 sekuntia. Rentouta keho sen jälkeen. Toista 3 kertaa kummallekin jalalle (katso kuva 3).

4. Etureidet

Pidä tasapaino vasen käsi seinää vasten. Ota kiinni oikeasta nilkasta oikealla kädellä ja vedä jalkaa varovasti ylös lonkkaa kohti, kunnes tunnet venytyksen etureiden lihaksissa. Pidä venytysasento 10-15 sekuntia ja rentoudu sitten. Toista 3 kertaa kummallekin jalalle (katso kuva 4).

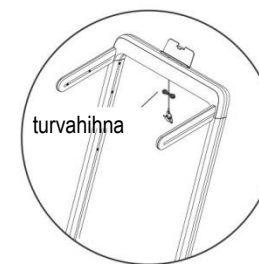
5. Reiden sisäpuolen lihakset

Istu alas jalkapohjat vastakkain ja polvet ulospäin. Tartu jalkoihin molemmilla käsillä ja vedä niitä vartaloa kohti. Pidä venytysasento 10-15 sekuntia. Rentoudu, toista 3 kertaa (kuva 5).

9. Käyttöohje

Kaukosäädin

1. Kytke virta päälle ja varmista, että laite toimii oikein.
2. Irrota turvahihna juoksumatosta (kuva 1). Kohdista kaukosäädin juoksumaton näyttöön 10 sekunnin kuluessa (kuva 2). Pidä kaukosäätimen käynnistys/pysäytysnäppäin painettuna 3 sekunnin ajan, jolloin järjestelmä antaa äänen. Nyt voit käyttää kaukosäädintä juoksumaton ohjaamiseen.



turvahihna

kuva



Näyttö



käynnistys-

nopeus

kuva

Juoksumaton käyttö

1. Kytke virta päälle ja varmista, että laite toimii oikein.
2. Laitteessa on kävelytila ja juoksu-tila. Kun laite on taitettu kokoon (kehys on samansuuntainen juoksu-alustan kanssa), valittuna on kävelytila. Kävelytilassa juoksumaton enimmäisnopeus on 1-4 km/h. Irrota vasen ja oikea kädensija ja aseta neliötulpat paikalleen, kun käytät kävelytilaa. Kun laite on taitettu auki (kehys pystyssä), valittuna on juoksu-tila. Juoksu-tilassa juoksumaton enimmäisnopeus on 1-10,5 km/h.
3. Turvahihna on kiinnitettävä harjoittelijan rintakehän vasempaan yläosaan.
4. Tarkista, että juoksumatto on vakaa ja toimii kunnolla ennen jokaista harjoituskertaa. On ehdottomasti kiellettyä käynnistää juoksumatto, jos joku seisoo sen päällä. Seiso sivureunalla ja pidä kiinni kädensijasta ja kaukosäätimestä ennen juoksumaton käynnistämistä. Sitten voit aloittaa harjoittelun. Pidä toisella kädellä kiinni kädensijasta ja toisella kädellä kaukosäätimestä, kun olet kytkenyt virran päälle. Juoksumatto alkaa pyöriä 3 sekunnin kuluttua ja pyörii sitten 1,0 km/h nopeudella. Paina "+" nostaaksesi moottorin nopeuden 2,5-3,5 km/h:iin (tämä on mukavin nopeus juoksemaan opettelua varten). Pidä molemmilla käsillä kiinni kädensijoista ja ala kävellä molemmilla jaloilla juoksumatolla, kunnes lopulta liikut samalla nopeudella kuin juoksumatto pyörii.
5. Voit lisätä nopeutta muutaman minuutin kuluttua. Paina "+" kaukosäätimessä lisätäksesi hitaasti nopeutta. Laske nopeutta painamalla "-"-painiketta.
6. Kun juoksumatto pyörii, voit pysäyttää moottorin milloin tahansa painamalla kaukosäätimestä "●".

7. Voit kiinnittää puhelimen telineeseen.

Huom: Jos turvahihna vedetään irti, juoksumatto pysähtyy välittömästi.
Kaikki toiminnot pysähtyvät ja näytössä näkyy E07.

Näytön ja kaukosäätimen painikkeiden kuvaus



1. Näytössä näkyvät seuraavat toiminnot:

Aika/nopeus/matka/kalorit:

Aika, nopeus, matka ja kalorit näytetään 5 sekunnin välein

Aika: 0:00- 99:59.

Etäisyys: 0,00-99,99.

Nopeus: 1-10.5

Kalorit: 0,00-999,9

2. Kaukosäätimen painikkeet: käynnistys/pysäytys, nopeus+, nopeus-

A. Käynnistys/pysäytys: Käynnistä moottori pysähdyksestä painamalla painiketta tai hidasta ja pysäytä moottori juoksuutilassa painamalla painiketta.

B. Painike - hidastaa nopeutta harjoittelun aikana.

C. Painike+ nostaa nopeutta harjoittelun aikana.

Käynnistysohjeet

1. Aseta turvahihna paikalleen näytön alle. Kytke virta päälle ja ääni kuuluu, jolloin manuaalinen tila aktivoituu.
2. Paina käynnistyspainiketta, jolloin näyttö alkaa laskea 3 sekunnista alaspäin. Joka sekunti kuuluu ääni lähtölaskennan selventämiseksi. Sitten moottori käynnistyy.
3. Aloitusnopeus: 1 km/h, säädä nopeutta painamalla + tai -.
4. Normaaliutilassa aika muuttuu, kun taas nopeus on kiinteä ja sitä voidaan säätää manuaalisesti.

Turvahinnan toiminta

Irrota turvahihna aina kun haluat. Näytössä näkyy "E07" ja kuuluu piippausääni kolme kertaa. Moottori pysähtyy heti.

Et voi käynnistää laitetta uudelleen, jos turvahihna on irti.

Energiansäästötila

Laitteessa on energiansäästötila. Jos et paina mitään painiketta 10 minuuttiin, laite siirtyy energiansäästötilaan ja näytössä näkyy, että laite on sammutettu automaattisesti. Voit aktivoida sen uudelleen painamalla mitä tahansa painiketta.

10. Yleiset virheet ja niiden korjaaminen

Jos sinulla on kysyttävää, soita lähimmälle jälleenmyyjälle tai huoltopalveluumme.

Kysymys	Todennäköinen syy	Toimenpide
Juoksumatto ei toimi	Ei liitetty	Kytke pistotulppa
	Virtakytkin ei ole päällä	Kytke virta virtakytkimellä
	Turvahihna on irronnut	Aseta turvahihna paikalleen
	Oikosulku	Tarkista kaukosäätimen tulo ja signaalipiiri
	Varoke on lauennut	Vaihda varoke
Juoksumatto pyörii epätasaisesti	Riittämätön voitelu	Voitele silikoniöljyllä
	Kiilahihna liian kireällä	Säädä hihnan kireys
Juoksumatto luistaa	Juoksumatto on liian löysällä	Säädä juoksumaton kireys
	Juoksumatto on liian kireällä	Säädä juoksumaton kireys

Elektronisen mittarin virheilmoitukset ja toimenpiteet

Kysymys	Todennäköinen syy	Toimenpide
E01	Huono tiedonsiirtoyhteys	Signaalikaapelia ei ole kytketty. Laita se takaisin.
E02	Vakava sähkövika	Elektroninen ohjauslaite on vaihdettava.
E03	Ei anturisignaalia	Anturikaapelia ei ole kytketty kunnolla. Laita se takaisin.
E04	Kaukosäädin tai moottori käyttäytyy epänormaalisti	Ylikuormitus. Vaihda kaukosäädin tai moottori.
E05	Ylikuormitussuoja	Vaihda kaukosäädin.
E06	Järjestelmä omavalvontavirhe	Järjestelmävika. Vaihda kaukosäädin.
E07	Turvahihna on irronnut	Aseta turvahihna paikalleen.
Epänormaali näyttö	Ulkoiset häiriöt	Katkaise virta virtakytkimellä. Kytke se takaisin päälle 1 minuutin kuluttua.

11. Kunnossapito

1. Voitelu

Kun juoksumattoa on käytetty jonkin aikaa, se on voideltava erityisellä silikoniöljyllä.

Anna hihnan pyöriä kuormittamattomana muutaman minuutin ajan voitelun jälkeen, ja juoksumatto palautuu pian normaalki. Jos juoksumatto ei kulje suoraan, säädä sitä kääntämällä 6 mm:n jakoavaimella puoli kierrosta.

- ★ 1 h tai vähemmän käyttöä viikossa -voitele kuuden kuukauden välein
- ★ alle 3 tuntia käyttöä viikossa -voitele 3 kuukauden välein
- ★ 3-6 h käyttöä viikossa -voitele kahden kuukauden välein
- ★ yli 6 tuntia käyttöä viikossa -voitele kerran kuukaudessa

Älä käytä voiteluun liikaa öljyä. "mitä enemmän voiteluainetta, sitä parempi", ei pidä paikkaansa.

Muista: Voitelu vaikuttaa suoraan laitteen käyttöikäen.

2. Mistä tietää, onko juoksumatto voideltava?

Nosta juoksumatto ylös ja kosketa sen alapuolta yhdellä kädellä niin paljon kuin mahdollista. Jos saat käteesi tarttua silikonia (se kostuu hieman silikonista), juoksumatto ei tarvitse voidella. Jos kätesi pysyy kuivana eikä siihen tartu silikonia, juoksumatto on voideltava.

Juoksuhihnan voitelu (katso oikea kuva). Pysäytä laite ja taita se kokoon.

Nosta juoksumatto laitteen alapuolella pitämällä öljykannua mahdollisimman pitkällä juoksumaton keskiosaa kohti. Ruiskuta silikoniöljyä juoksumaton sisäpuolelle. Voit käyttää juoksumattoa alimmalla nopeudella (1 km/h) ja kävellä sen päällä vasemmalta oikealle, jotta öljy leviää tasaisesti. Muutaman minuutin kuluttua silikoniöljy imeytyy kokonaan juoksumattoon.



3. Säädä juoksumaton kireys.

Kaikki juoksuhihnat on säädettävä oikeaan kireyteen. Se tehdään ennen toimitusta ja se on tehtävä kotona asennuksen jälkeen. Käytön jälkeen juoksumatto voi löystyä. Huomaat sen esimerkiksi siitä, että juoksumatto alkaa pysähtelemään tai luistamaan harjoittelun aikana. Säädä juoksumaton ruuveja vasemmalla ja oikealla puolella samanaikaisesti kääntämällä niitä puoli kierrosta myötäpäivään. Juoksumaton jalat voivat alkaa luistaa, jos juoksumatto on liian löysällä.

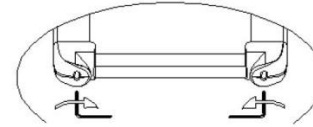
Huomaa, että juoksumattoa ei tulisi kiristää liian kireälle. Moottori voi ylikuormittua ja joko moottori, juoksumatto tai telat voivat vahingoittua.

4. Juoksumaton säätö

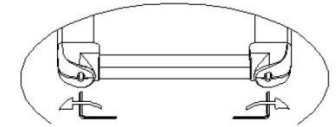
Kaikki juoksumatot on säädettävä, jotta ne eivät kulje vinoon. Se tehdään ennen toimitusta ja se on tehtävä kotona asennuksen jälkeen. Juoksumatto voi jonkin aikaa kestääneen käytön jälkeen alkaa liikkua vinosti seuraavista syistä:

- ① Laite ei ole suorassa
- ② Käyttäjä ei juokse keskellä juoksumattoa
- ③ Käyttäjä astuu epätasaisella voimalla

Anna maton pyöriä kuormittamattomana muutaman minuutin ajan voitelun jälkeen, ja juoksumatto palautuu pian normaalki. Jos juoksumatto ei kulje suoraan, säädä sitä kääntämällä 6 mm:n jakoavaimella puoli kierrosta.



Säädä vasenta ruuvia myötäpäivään tai oikeaa ruuvia vastapäivään, jos juoksumatto poikkeaa vasemmalle.



Säädä oikeaa ruuvia myötäpäivään tai vasenta ruuvia vastapäivään, jos juoksumatto poikkeaa oikealle.

Valmistajan takuu ei kata juoksuhihnan poikkeamia. Käyttäjän on ensisijaisesti huollettava sitä käyttöoppaan mukaisesti. Jos juoksumatto ei liiku suoraan, se voi vaurioitua vakavasti. Viat on tunnistettava ja korjattava ajoissa.

5. Moottorin kiilahihnan säätö (katso kuva oikealla)

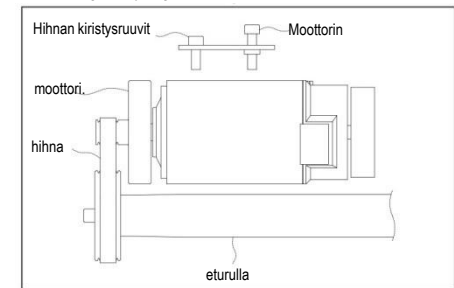
Moottorihihna on säädetty kaikissa juoksumatoissa ennen toimitusta, ja se on säädettävä kotona tapahtuvan kokoamisen jälkeen, mutta se voidaan joutua säätämään uudelleen myös jonkin aikaa kestäneen käytön jälkeen. Tällöin kiilahihna alkaa luistaa, ja käyttäjän on säädettävä sitä.

Moottorin kiilahihnan säätäminen:

Säätö:

- ① Tee säätö siten, että moottorit ovat rinnakkain. Käännä ruuvia vastapäivään noin 1,5 cm jakoavaimella.
- ② Löysää kiilahihnan kiinnitysruuveja myötäpäivään puoli kierrosta.

HUOM: Puhdista kiilahihna ja hihnalevyn ura säännöllisesti.



12. Huolto ja takuu

Myönämme juoksumatoillemme 1 vuoden takuun. Juoksuhihna voidaan korjata tai sen osat voidaan vaihtaa uusiin ilmaiseksi takuun voimassaoloaikana, jos laitetta on käytetty normaaleissa käyttöolosuhteissa eikä laitteessa ole käyttäjän aiheuttamia vaurioita. Takuuajan jälkeen voi olla mahdollista, että huoltotöiden työkuukustannuksia ei veloiteta. Varaosien hinnat ovat edullisia. Lisätietoja on takuutodistuksessa.

Tärkeää tietoa

Takuutodistus toimitetaan tuotteen mukana. Jälleenmyyjän on täytettävä se. Varaosat ovat maksuttomia takuuajana. Emme vastaa mistään vahingoista, jotka aiheutuvat virheellisestä asennuksesta tai käytöstä, emmekä osien vaihdosta, jolle on tarve edellä mainituista syistä. Takuu ei myöskään koske huoltotöitä, jotka on suorittanut henkilö, jolla ei ole siihen valtuutusta. Asiakas on vastuussa näistä huoltokustannuksista. Käyttäjällä on oltava lasku ostosta ja mahdollisesta hyväksytystä huollosta. Takuu raukeaa, jos laskua tai takuutodistusta ei ole. Tuote on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Emme ota vastuuta kaupallisen käytön aiheuttamista ongelmista. Jos sinulla on kysyttävää huollosta tai kunnossapidosta, ota yhteyttä lähimpään jälleenmyyjään tai asiakaspalveluun.