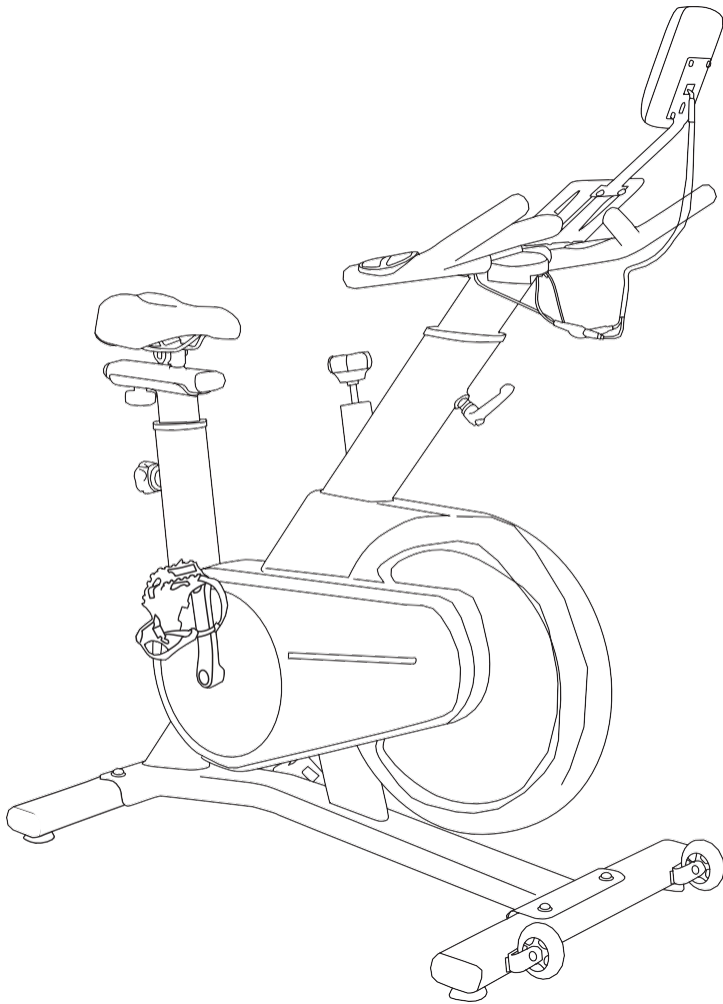


OVICX-Q200

8794 Spinningpyörän käyttöohjeet



OVICX

SISÄLLYS

Ennen käyttöä	02
Osaluettelo	03
Tietoa paristosta	04
Osien nimet	04
Asennustapa	05-08
Käyttötapa	09
Tietoa sykkeen mittaustoiminnosta	10
Asetustila	11
Palautustila	12
Tietoa kuormituksen säätönupista	13
Tietoa osien säätämisestä	14-16
Poljinsuojusten irrottaminen	17
Päärungon siirtäminen	18
Mahdolliset viat	18

Turvallisen käytön vuoksi



Lue tämä käyttöopas huolellisesti ja ymmärrä sen sisältö täysin ennen käyttöä. Säilytä tämä käyttöopas varmassa tallessa. Tuotteen tekniset tiedot voivat muuttua ilman ennakoilmoitusta.

Turvallista käyttöä koskevat ohjeet

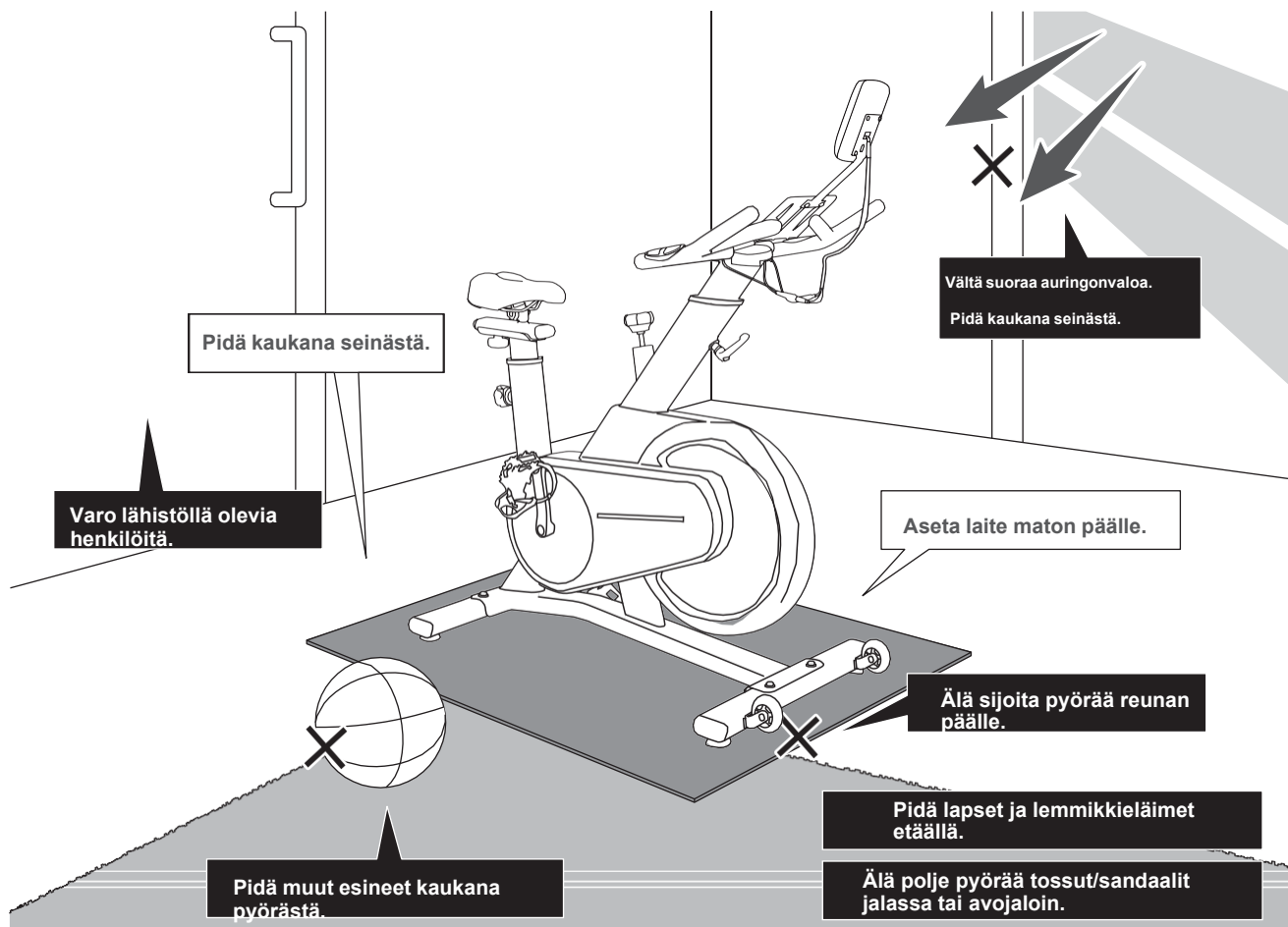
HUOMAUTUS:

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen tämän laitteen käyttöä.

1. Turvallista käyttöä koskevat ohjeet

Kiitos tuotteidemme hankkimisesta. Käyttämällä tätä laitetta oikein, takaat turvallisuutesi ja terveytesi. Lue seuraava sisältö huolellisesti ennen kuntopyörän käyttämistä:

1. On tärkeää lukea käyttöopas ennen asennusta ja käyttöä. Voit harjoitella turvallisesti ja tehokkaasti vain, kun tämä laite asennetaan ja sitä huolletaan ja käytetään asianmukaisesti.
2. Ennen kuin aloitat mitään harjoitteluohjelmaa neuvottele lääkärisi kanssa, salliiko nykyinen terveydentilasi tämän laitteen käytön tai onko siitä haittaa terveydellesi. Jos saat sydämen rytmihoidon, verenpainehoitoa tai kolesterolihoidon, lääkärisi neuvot ovat erittäin tarpeen.
3. Kiinnitä huomiota kehosi oireisiin. Virheellinen ja liiallinen harjoittelu vahingoittaa terveyttäsi. Jos sinulla on epämiellyttäviä oireita, kuten kipua, paineen tunnetta rintakehässä, sydämentykytystä, tihentynyttä hengitystä, painavuuden tunnetta, huimausta tai pahoinvointia, lopeta harjoittelu heti. Jos haluat jatkaa harjoittelua, neuvottele ensin lääkärisi kanssa.
4. Pidä lapset ja lemmikit etäällä laitteesta, sillä tämä laite on suunniteltu aikuisille.
5. Aseta laitteen alle vahva ja tasainen alusta suojaamaan lattiaa tai mattoa. Turvallisuussyistä varmista, että laitteen ympärillä on vähintään 0,5 m vapaata liikkumatilaa.
6. Ennen käyttöä varmista, että ruuvit ja mutterit ovat tiukalla.
7. Käytä tätä laitetta varovasti. Jos havaitset mitään vikoja laitteen asennuksen tai käytön yhteydessä tai siitä kuuluu epätavallista ääntä, lopeta harjoittelu heti ja jatka käyttöä vasta, kun ongelma on ratkaistu.
8. Käytä harjoittellessasi hyvin istuvia vaatteita, sillä voit kompastua löysiin vaatteisiin tai ne voivat rajoittaa harjoittelua. Huomaa, että virheellinen ja liiallinen harjoittelu voivat aiheuttaa haittaa.
9. Laite soveltuu vain sisä- ja kotikäyttöön.
10. Ole varovainen siirtäessäsi laitetta tarpeettomien vammojen välttämiseksi.
11. Tätä tuotetta ei voi käyttää lääketieteellisenä laitteena.



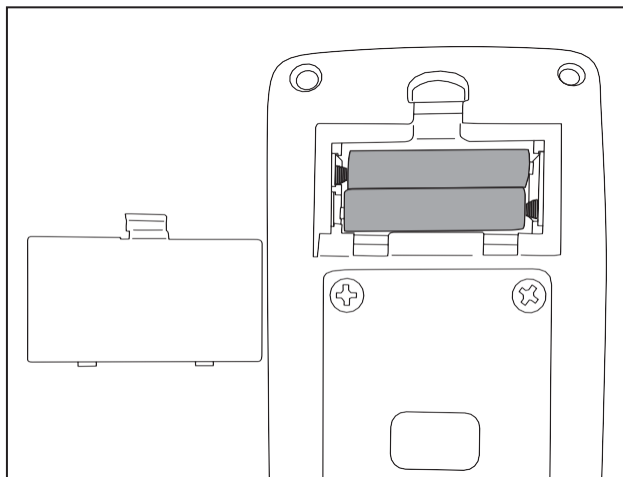
Osaluettelo

Tarkista pakkauksesta purkamisen jälkeen, että kaikki osat on toimitettu seuraavan luettelon mukaisesti. Jos jotakin puuttuu, ota yhteyttä jälleenmyyjään.

<p>A Ohjaustangon runko ja satula on jo valmiiksi asennettu.</p>  <p>Päärunko3 *1</p>	<p>B</p>  <p>Etutuki *1</p>	<p>C</p>  <p>Takatuki *1</p>		
<p>D</p>  <p>Ohjaustanko *1</p>	<p>E</p>  <p>Paneelin jalusta *1</p>	<p>F</p>  <p>Paneeli *1</p>		
<p>G</p>  <p>Oikea poljin *1</p>	<p>H</p>  <p>Vasen poljin *1</p>	<p>I</p>  <p>Ohjaustangon suojus *1</p>	<p>J *</p>  <p>M10*24.0 Kupukantainen kuusiokolopultti *4</p>	
<p>K *</p>  <p>M8*14.0 Kupukantainen kuusiokolopultti *4</p>	<p>L *</p>  <p>M5*9.0 +Ristipääruuvi *4</p>	<p>M *</p>  <p>M6*9.0 +Ristipääruuvi *2</p>	<p>N *</p>  <p>M10*φ20*T2.0 Aluslevy *4</p>	<p>O *</p>  <p>M8*φ16*T1.0 Aluslevy *4</p>
<p>P *</p>  <p>M6*φ13*T1.0 Aluslevy *2</p>	<p>Q</p>  <p>M14 Lukkomutteri *2</p>	<p>R</p>  <p>M6 Kuusiokolovain *1</p>	<p>S</p>  <p>Monitoimiavain *1</p>	<p>T</p>  <p>Ruuviaivain *2</p>

Voidaan kiinnittää kuhunkin osaan.
Kunkin osan tekniset tiedot ovat viitteellisiä.

Tietoa paristosta



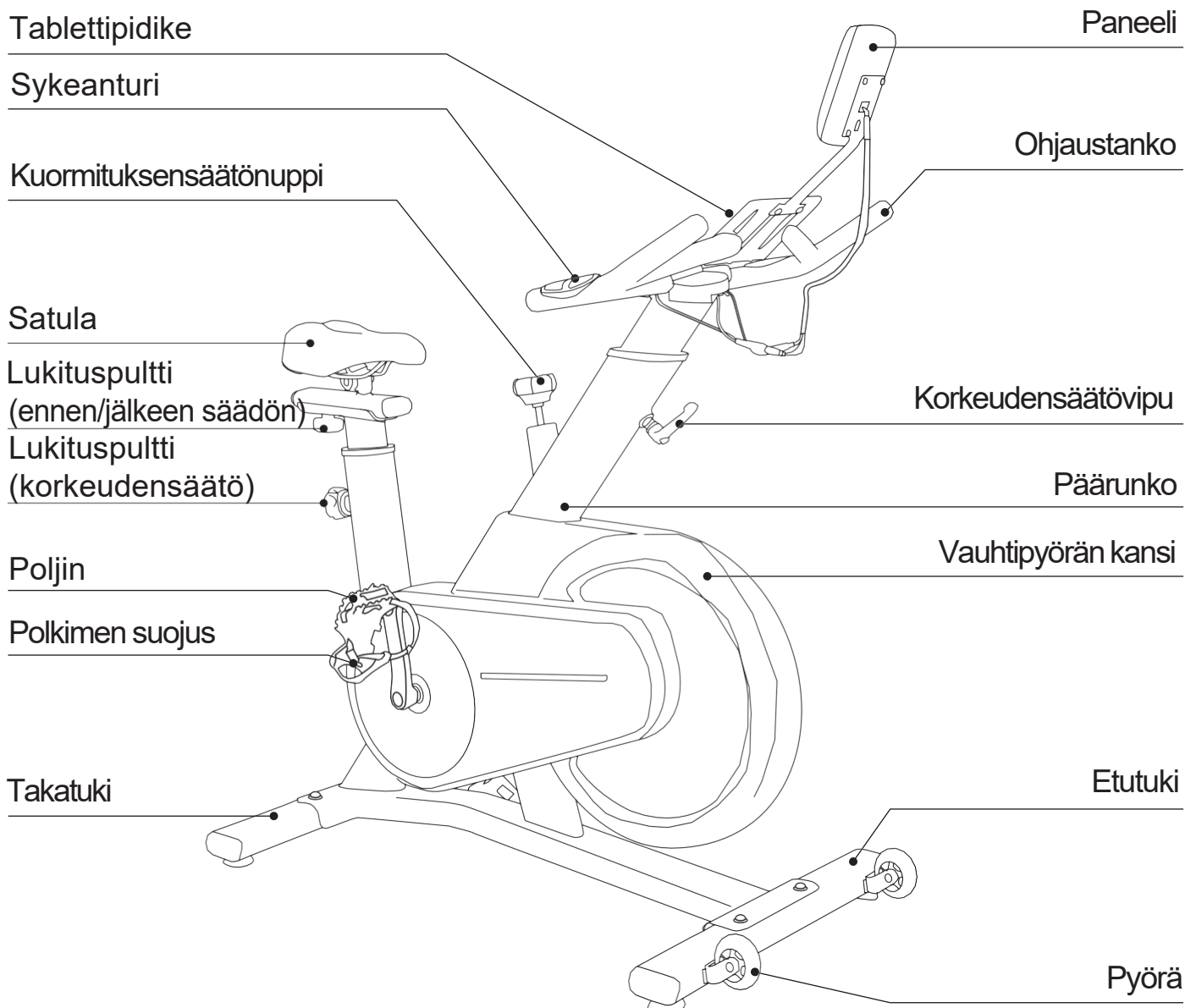
Poista takapaneelin kansi, jonka alta paljastuu paristopidike. Muista asettaa paristot oikean napaisuuden mukaisesti.

Kun paristot on oikein asetettu, kuuluu äänimerkki.

Paristo

AAA-kokoiset alkalikuivaparistot

Osien nimet



Asennustapa



**Asennus tulee tehdä vähintään kahden aikuisen voimin.
Kiinnitä alustavasti kuusi ruuvia ja kiristä ne sitten.
Pidä sormet poissa liikkuvista osista.**



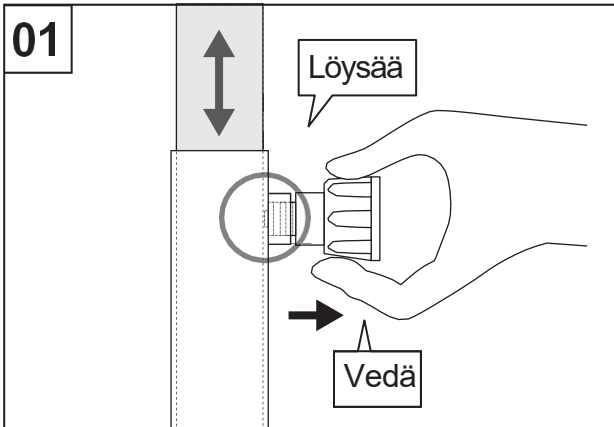
Varo sormia



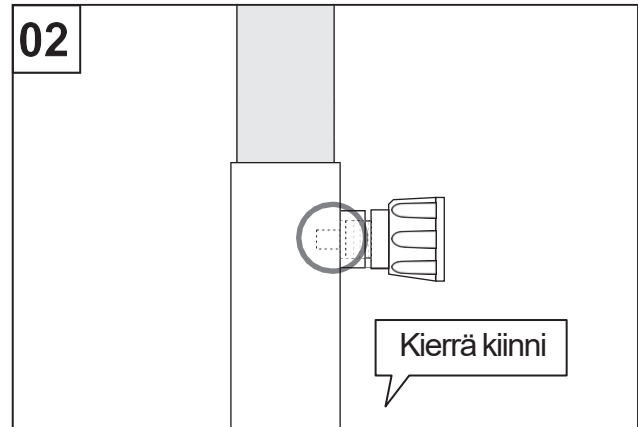
Vähintään 2 aikuista

Lukituspultin käyttö

Kuinka lukituspulttia käytetään eri kohdissa tässä oppaassa



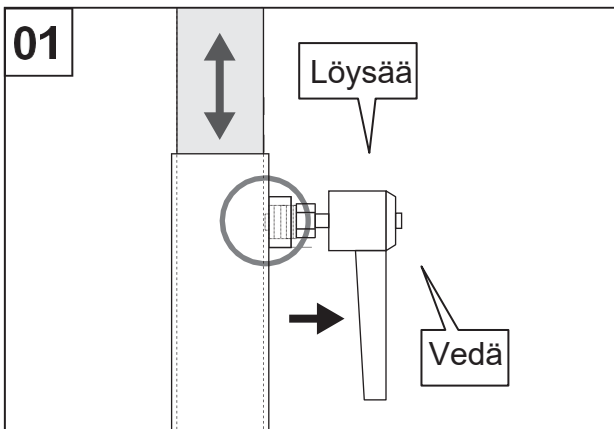
Löysää lukituspultti ja vedä sitä itseesi päin niin, että voit liu'uttaa säädettävää osaa.



Vapauta nappi, jolloin lukituspultin kärki menee takaisin sisään. Säätämisen jälkeen kierrä lukituspulttia ja kiinnitä se tiukasti.

Korkeudensäätövipun käyttö

Korkeudensäätövipun käytön kuvaus ohjaustangon asettamisessa ja säätämisessä



Löysää korkeudensäätövipua kääntämällä sitä ja vedä sitä itseesi päin niin, että voit liu'uttaa säädettävää osaa.

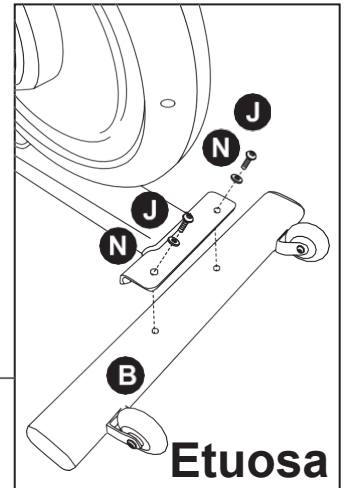
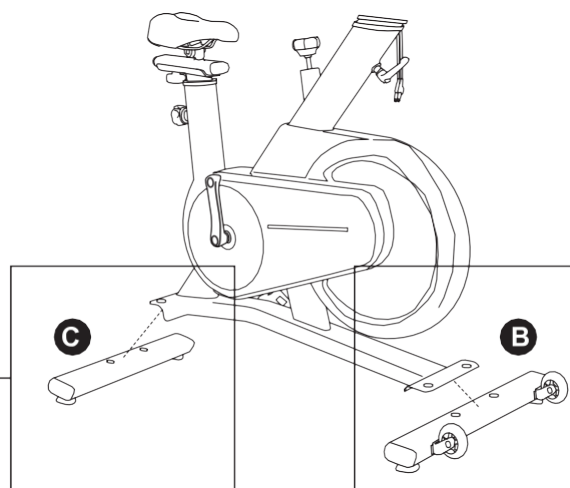
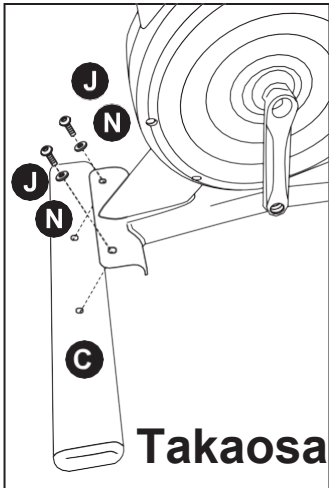


Vapauta vipu, jolloin sen kärki menee takaisin säätöreikään. Säätämisen jälkeen kierrä vipu tiukasti kiinni.

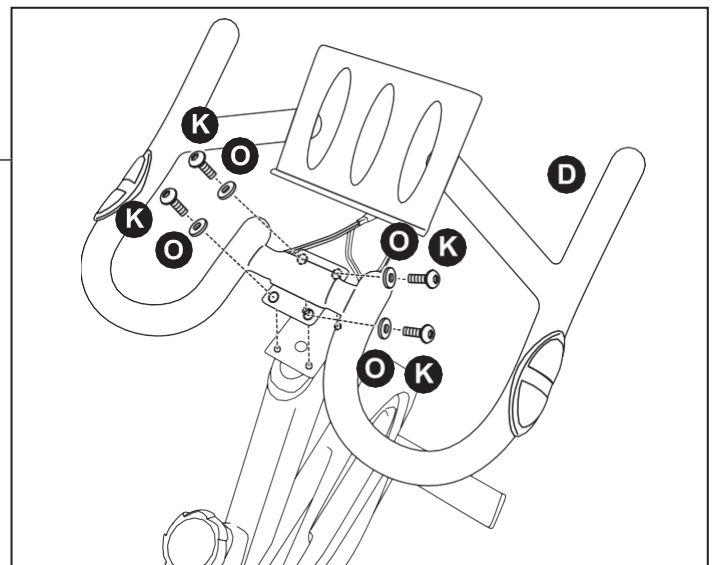
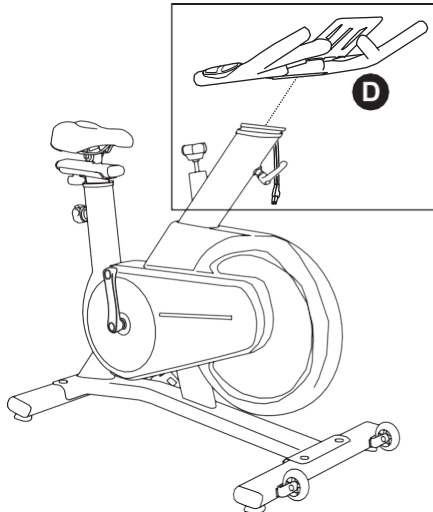
Å

1

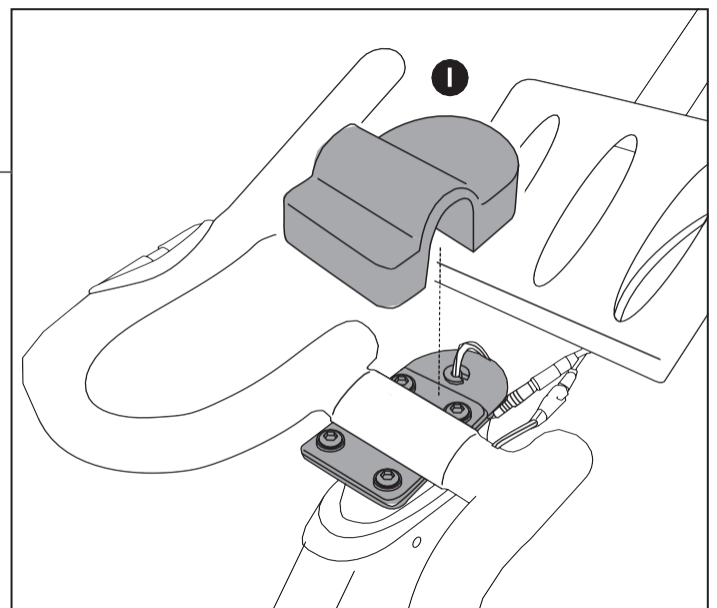
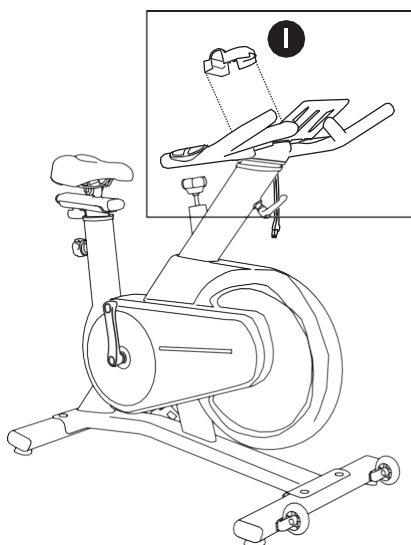
Kiinnitä etu- ja takatuki päärunkoon.
Kierrä auki ruuvit etu- ja takatuesta, ota ulos lyhyet putket ja asenna pidemmät putket.

**2**

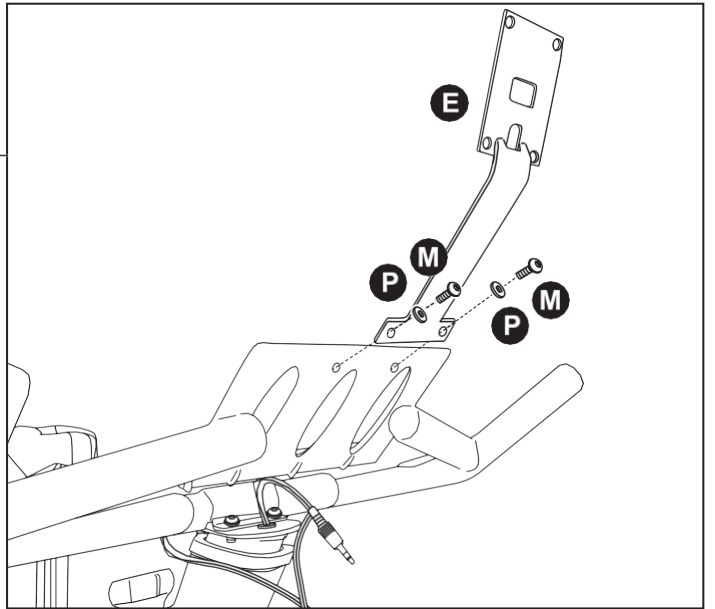
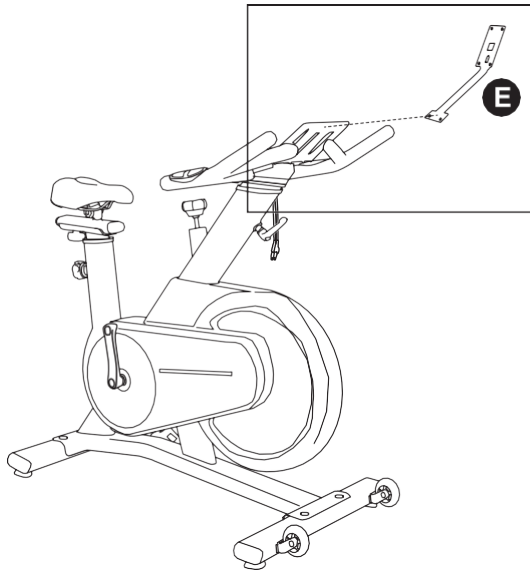
Asenna ohjaustanko ohjaustangon kehiin.

**3**

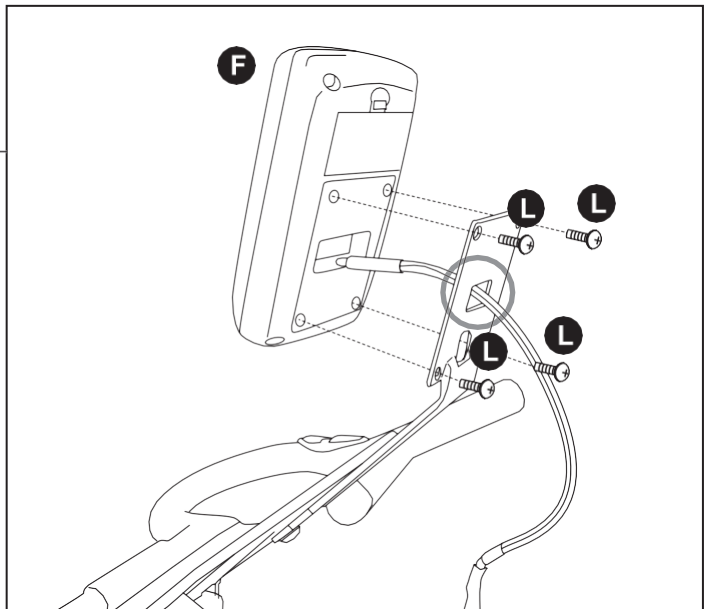
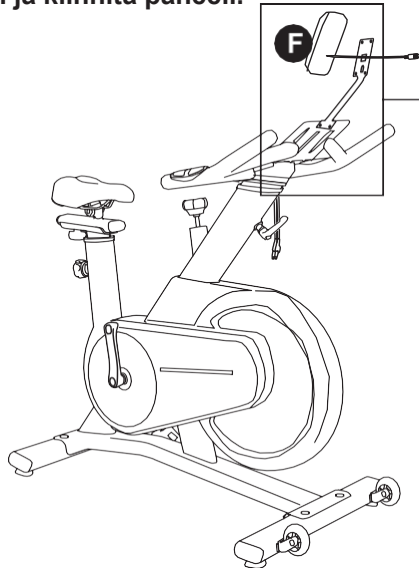
Aseta paikalleen ohjaustangon suojus.



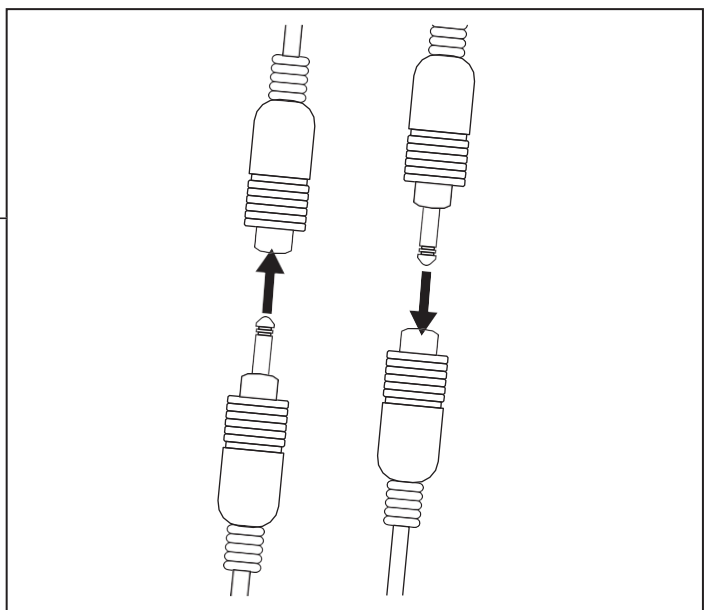
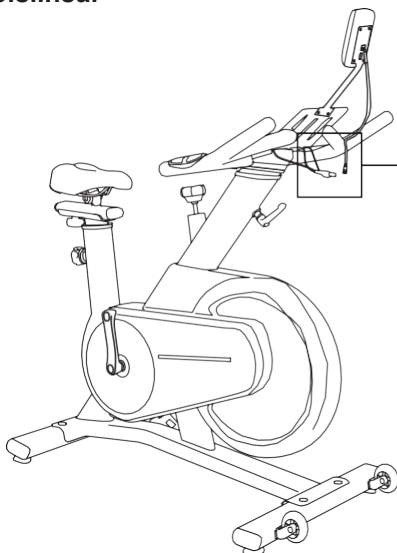
4 Asenna paneelin jalusta ohjaustankoon.



5 Pujota paneelin johto jalustassa olevan reiän läpi ja kiinnitä paneeli.

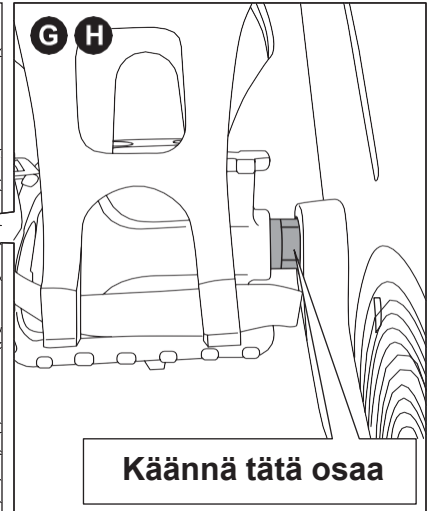
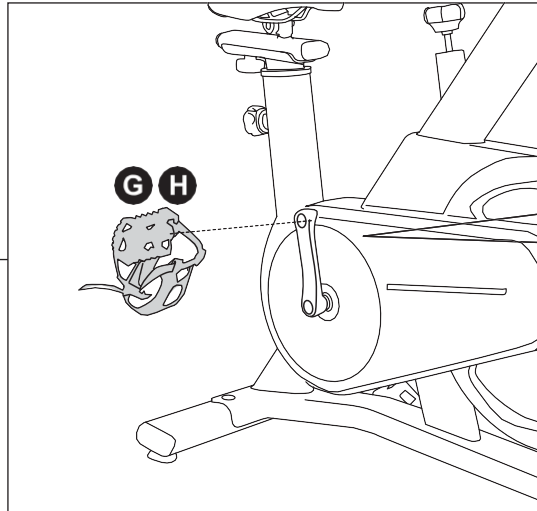
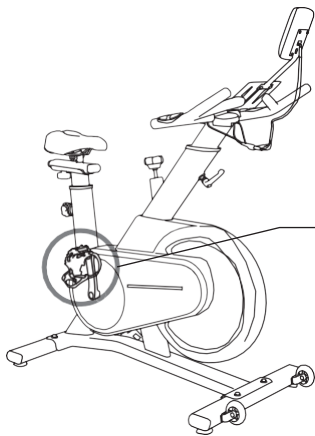


6 Yhdistä paneelin ja päärungon miniliittimet toisiinsa.



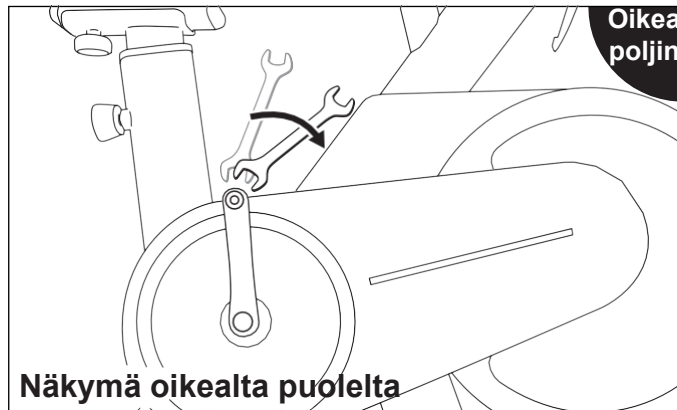
7

Asenna vasen ja oikea poljin mukana toimitetuilla työkaluilla. Varmista, että ne tulevat asennetuiksi oikeille puolille.



Käännä tätä osaa

Huomio: Kääntäminen oikealle tai vasemmalle voi muuttaa suuntaa



Oikea poljin

Näkymä oikealta puolelta

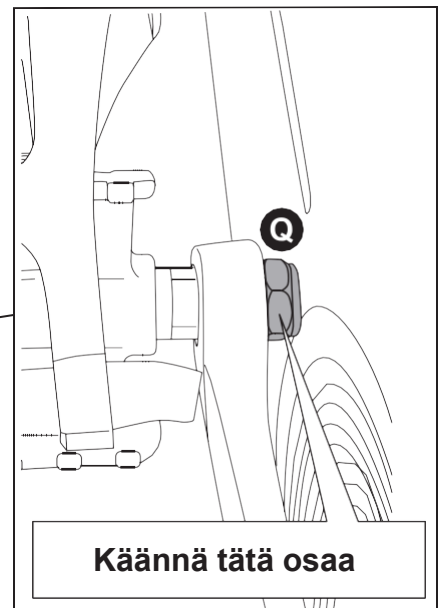
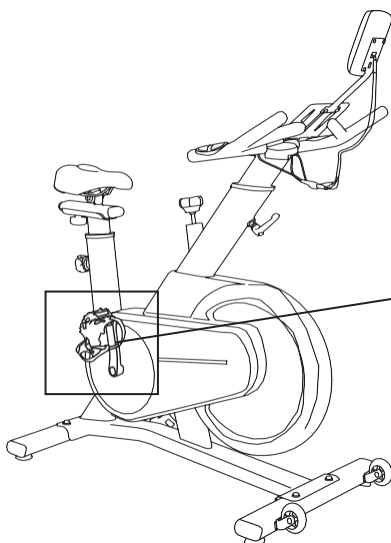


Vasen poljin

Näkymä vasemmalta puolelta.

8

Kiinnitä polkimet vasemmalle ja oikealle puolelle lukkomuttereilla. Varmista, että ne pyörivät oikeaan suuntaan, vasemmalle tai oikealle.



Käännä tätä osaa

☆ Kun olet kiristänyt kaikki ruuvit, asennus on valmis.

Toimintatapa

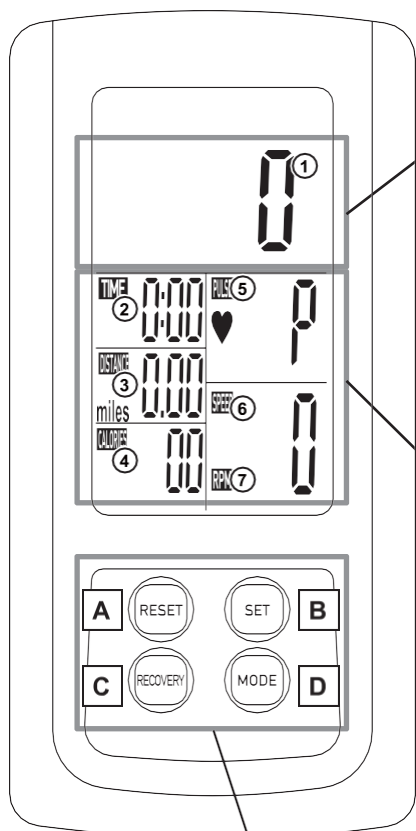
Automaattinen käynnistys

Näyttö syttyy automaattisesti, kun asetat jalkasi polkimille tai painat painiketta.

Automaattinen sammutus

Käytön jälkeen näyttö sammuu automaattisesti, jos mitään painiketta ei ole painettu tai polkimia kosketettu muutama minuutti.

Automaattinen mittari



① Selausnäyttö

Näyttö vaihtuu automaattisesti muutaman sekunnin välein. Selausnäytöllä näkyvät kuuden kohdan vilkkuvat arvot.

② TIME Aika

Kesto

③ DISTANCE Matka

Matka: 0,01 = 52,8 jalka

④ CALORIES Kalorit

Kalorien kulutus: (arvo) kcal

⑤ PULSE Syke

Syke: (arvo) bpm

⑥ SPEED Nopeus

(arvo) km/h, mph

Näkyvyy vuorotellen kierrosnopeuden kanssa

⑦ Kierrosnopeus

Näkyvyy vuorotellen nopeuden kanssa

Polkimien kierrosta minuutissa

Kehon kuormitusta voidaan vähentää pitämällä tietty kierrosnopeus

Erialaisten pyörien kierrosnopeuksien vertailutaulukko

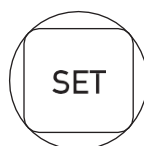
Käytettävä pyörä	50-60rpm
Pyöräily	70-90rpm
Pitkän matkan maantiekilpa-ajo	80-120rpm
Kilpapyöräily	170rpm (hetkellisesti)

A Nollauspainike



Paina nollauspainiketta asetustilassa, niin nykyinen arvo nollautuu. Paina 2 sekuntia, niin kaikki arvot nollautuvat.

B Asetuspainike



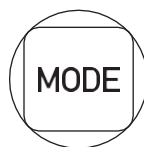
Paina asetuspainiketta kerran, niin palaat asetustilaan. Valittuasi tilan paina uudelleen useita kertoja arvon lisäämiseksi.

C Palautuspainike



Käytä palautustilaa. Tietoa palautustilasta → katso sivu 13.

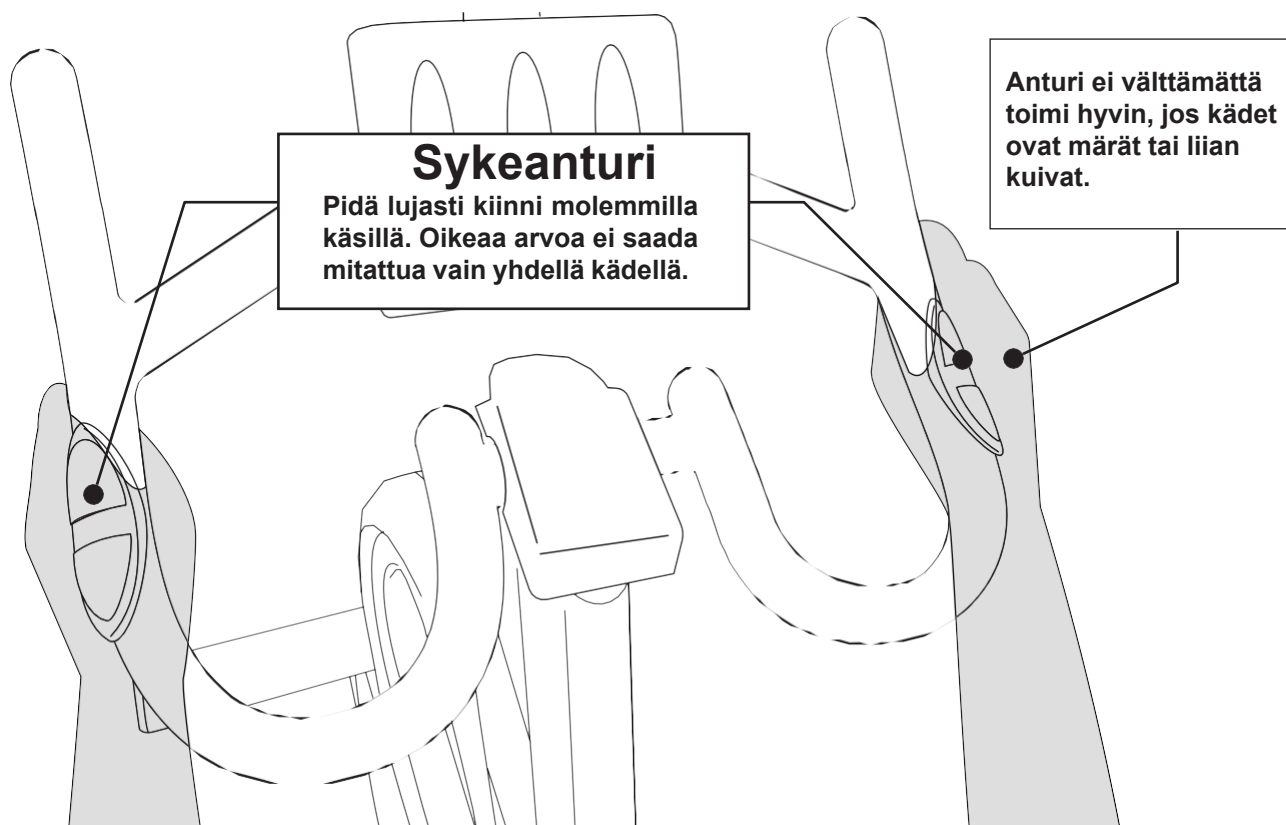
D Tilapainike



Joka kerran, kun painat tilapainiketta, valinnaiset kohteet vaihtuvat.

Tietoasykkeenmittaustoiminnosta

"Sykeanturi" sykkeen mittaamista varten, on sisäänrakennettu kuntopyörän ohjaustankoon.



Sykkeenvertailutaulukko

Sanotaan, että harjoittelu 30 minuutin ajan vähintään kerran viikossa sykkeen ollessa 60–70 % maksimisykkeestä (yksilöllisestä nopeimmasta sykkeestä) on oleellista terveyden kannalta.

Maksimisykkeenlaskeminen $\text{Maksimisyke} = 220 - \text{ikä}$

Maksimisyke on nopein syke enimmäiskuormituksella.

Tavoitesykkeenlaskeminen
Esimerkki: 50-vuotias

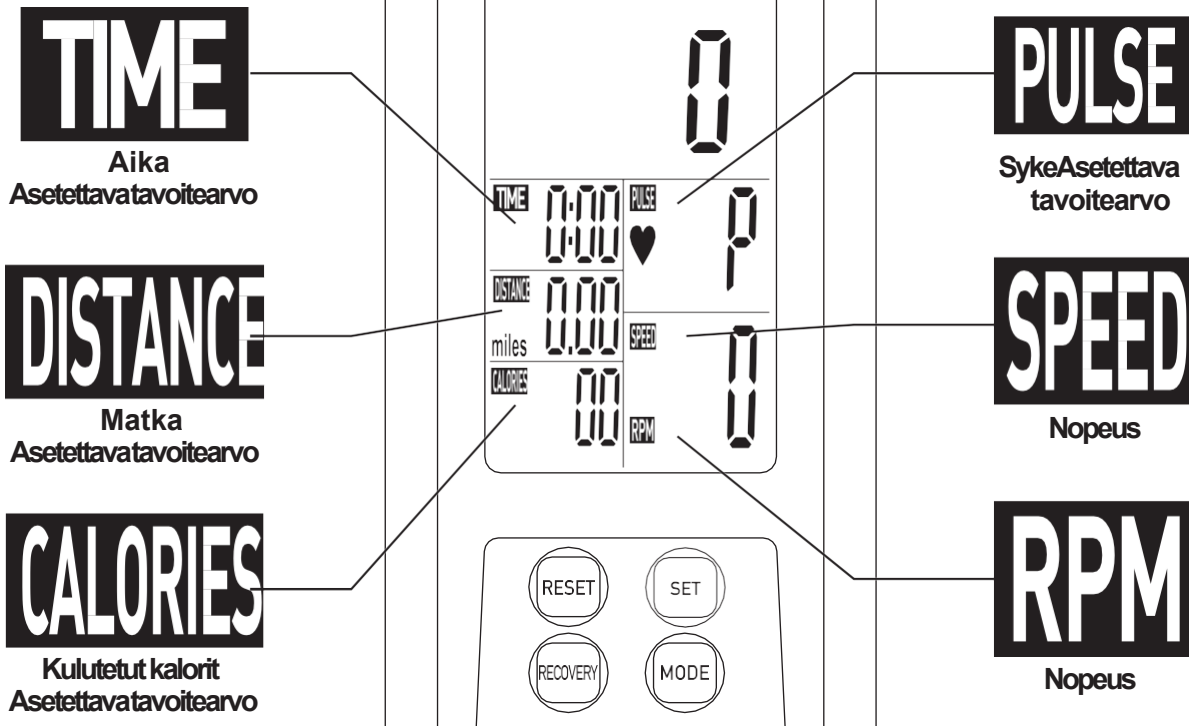
$220 - 50 = 170$ (maksimisyke) $\times 0,6 - 0,7 = 102 - 119$

Ikä	Tavoitesyke (lyöntiä minuutissa)
20	120~140
30	114~133
40	108~126
50	102~119
60	96~112

Huomaa, että sisällöt ja numeroarvot ovat vain viitteellisiä, eikä niillä ole lääketieteellistä perustaa. Älä rehki liikaa saavuttaaksesi tavoitesykkeesi.

Asetustila

Tässä laitteessa voidaan asettaa tavoitearvot ajalle, kaloreille, matkalle ja sykkeelle.



e.g. Asettaessasi harjoittelullesi tavoitearvoa, kun "Aika: 20 minuuttia" ja "Syke: 120 bpm":

1



Näyttö alkaa vilkkua, kun painat Asetus-painiketta = siirrytään asetustilaan.

2



Paina TILA-painiketta useita kertoja, ||H (aika) vilkkuu.

3



Paina ASETUS-painiketta useita kertoja tavoitearvon valitsemiseksi (esim. 20:00).

4



Paina TILA-painiketta kolme kertaa, H (Syke) vilkkuu.

5



Samoin kuin ajan asettamisen kohdalla, paina ASETUS-painiketta useita kertoja tavoitearvon valitsemiseksi (esim. 120 bpm).

Pidä sykeanturista kiinni molemmiin käsiin ja aloita polkeminen; laskeminen alkaa automaattisesti aina tavoitearvoon asti.


Kun saavutat aiemmin asetetun tavoitearvon (esim. syke saavuttaa 120 ennen kuin 20 minuuttia on kulunut) —> kuuluu hälytysääni. Kun jatkat polkemista ja saavutat toisen tavoitearvon (esim. kun 20 minuuttia on kulunut) —> hälytysääni kuuluu uudelleen.

Palautustila

Toiminto, joka voi laskea palautumissykkeen (arvon, joka sykkeen pitäisi olla, jotta se olisi lähellä normaalia yksi minuuttia harjoittelun jälkeen). Tuloksena on jokin kuudesta tulostasosta.

Tilaa voidaan käyttää vain heti sen jälkeen, kun asetustilassa asetettu sykkeen tavoitearvoon saavutettu (hälytysääni on kuulunut).

1

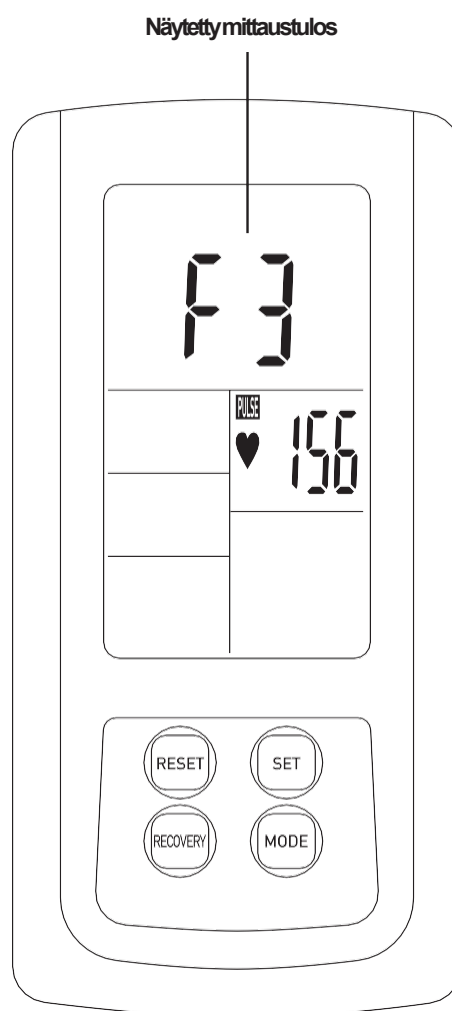
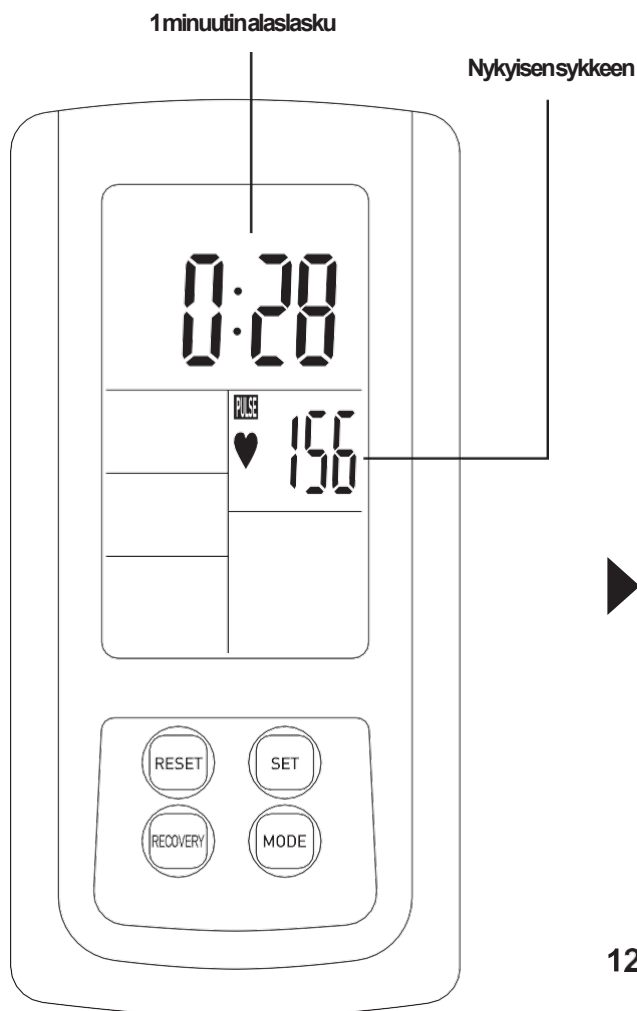
 Kun sykkeen tavoitearvo on saavutettu, lopeta polkeminen ja paina palautuspainiketta.

1

Pidä kiinni sykeanturista molemmin käsin minuutin alaslaskun ajan (60:00-0:00).

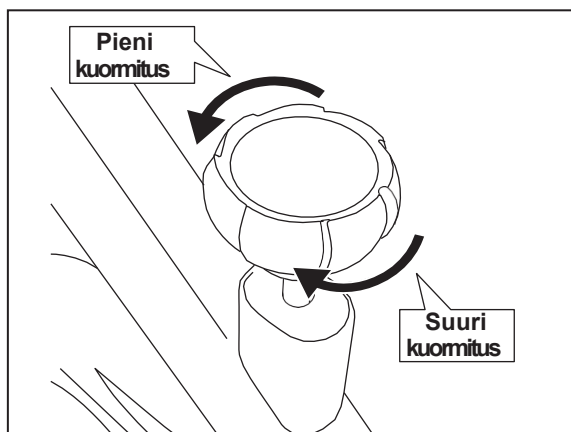
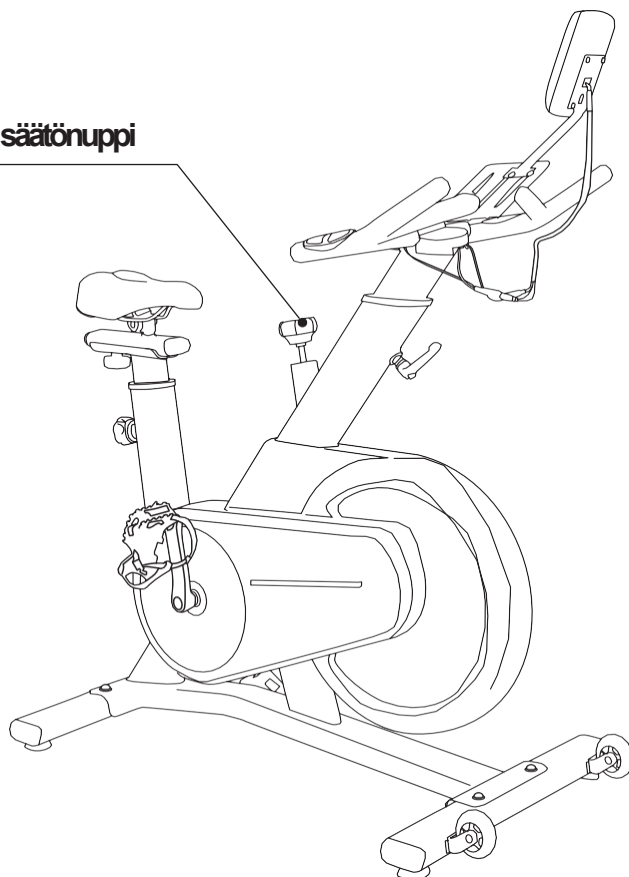
3 Jokin kuudesta mittaustuloksesta näkyy näytöllä.

Symboli	Syke	Symboli	Syke
F1	Täydellinen	F4	Keskimääräinen
F2	Erinomainen	F5	Allekeskimääräinen
F3	Hyvä	F6	Huono



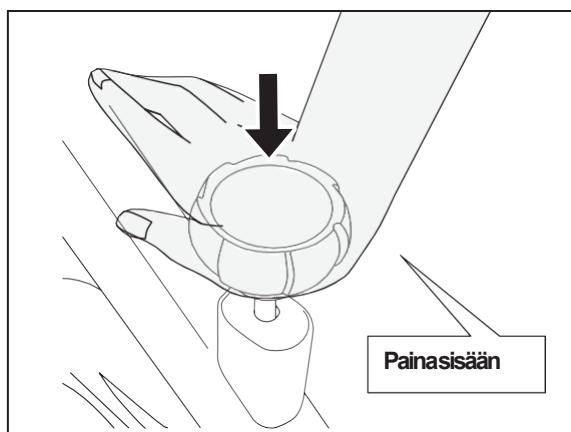
Tietoa kuormituksen säätönupista

Kuormituksen säätönuppi



Pyörimissuunta	Toiminta
Myötäpäivään	Mitä suurempion vauhtipyörän vastus, sitä suurempion kuormitus.
Vastapäivään	Mitä pienempi on vauhtipyörän vastus, sitä pienempi on kuormitus.

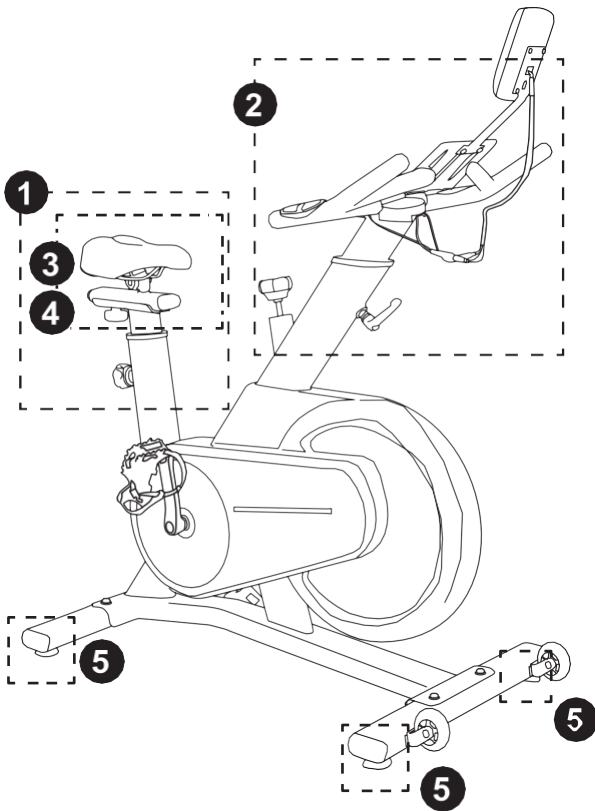
Huomio: Liiallinen kiristäminen voi aiheuttaa sen, etteivät polkimet liiku ollenkaan. Liiallinen löysyys (lähes irrallaan) voi aiheuttaa vamman tai loukkaantumisen polkemisen aikana.



Tietoajarutus-/lukitustoiminnosta

Voit jarruttaa painamalla kuormituksen säätönuppiä alaspäin. Kun kuntopyörää ei käytetä, käännä kuormituksen säätönuppiä myötäpäivään, kiristä ja lukitse jarru.

Tietoa osien säätämisestä



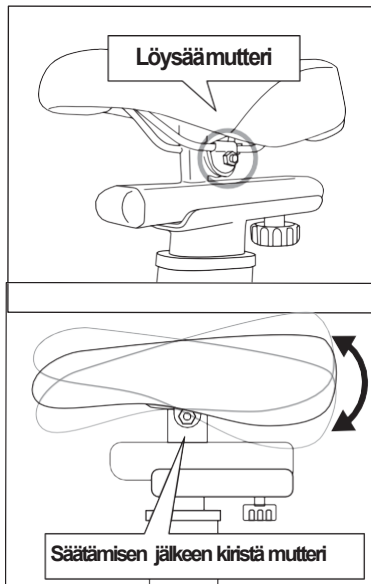
1 2 Satulan ja ohjaustangon korkeuden säätäminen

Löysäämällä lukituspulttiä voit säätää korkeutta.
Tietoa lukituspultin käytöstä → katso sivu 5.
Tietoa korkeuden säätövivun käytöstä → katso sivu 5.

3 Satulansäätäminen vaakasuunnassa



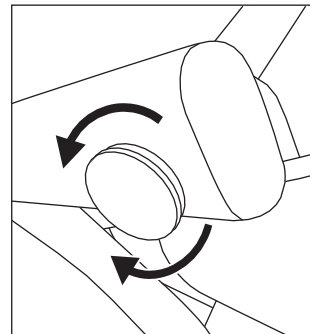
4 Satulankulmansäätäminen



Löysää mutteri satulantolpasta.

Kun muutat satulan kulmaa, vaihteista voi kuulua ääntä; se ei merkitse toimintahäiriötä. Varmista, että mutterit ovat kireällä ennen käyttöä.

5 Tukien hienosäätäminen



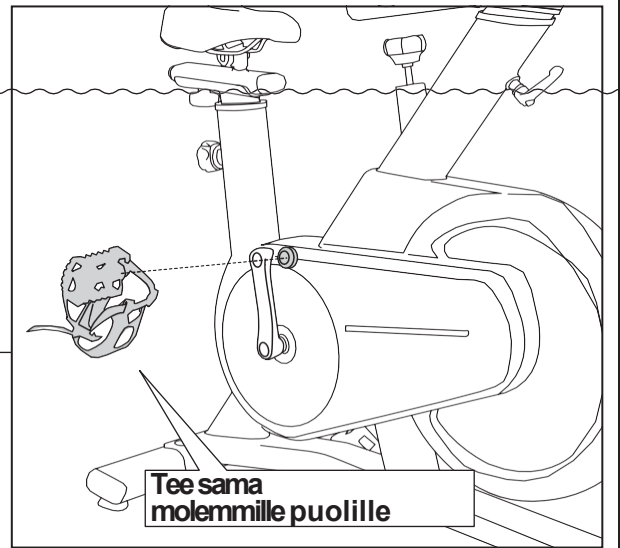
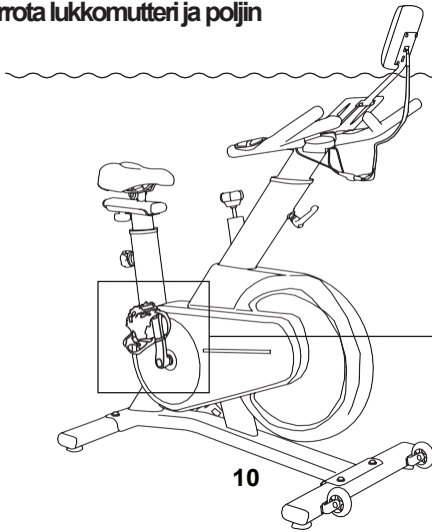
Jos kuntopyörä keikkuu, säädä tasapainoa säätämällä neljää jalkaa.

6 Hihnansäätäminen

Hihnan kireyttä voi säätää poistamalla kannen.

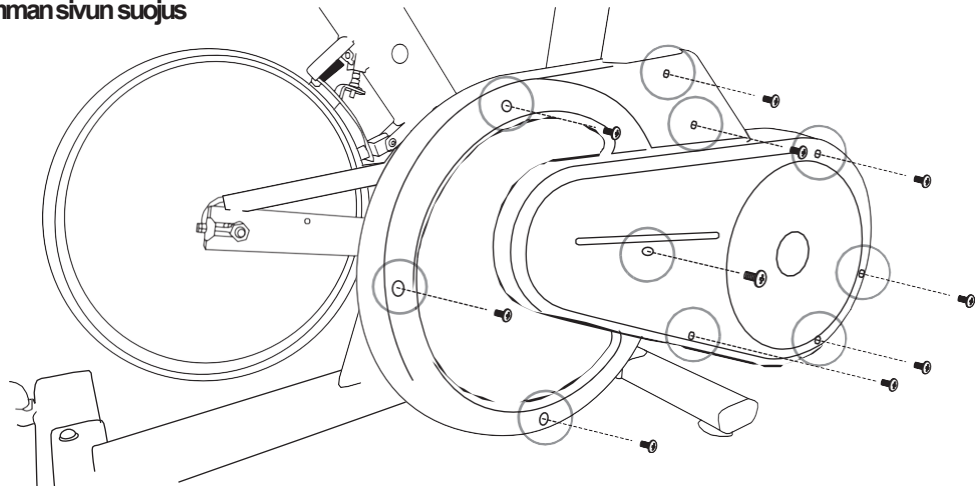
Aloittelijoiden voi olla vaikea tehdä säätöjä. Älä rasita itseäsi liikaa, vaan pyydä apua kokeneelta henkilöltä.

1 Irrota lukkomutteri ja poljin



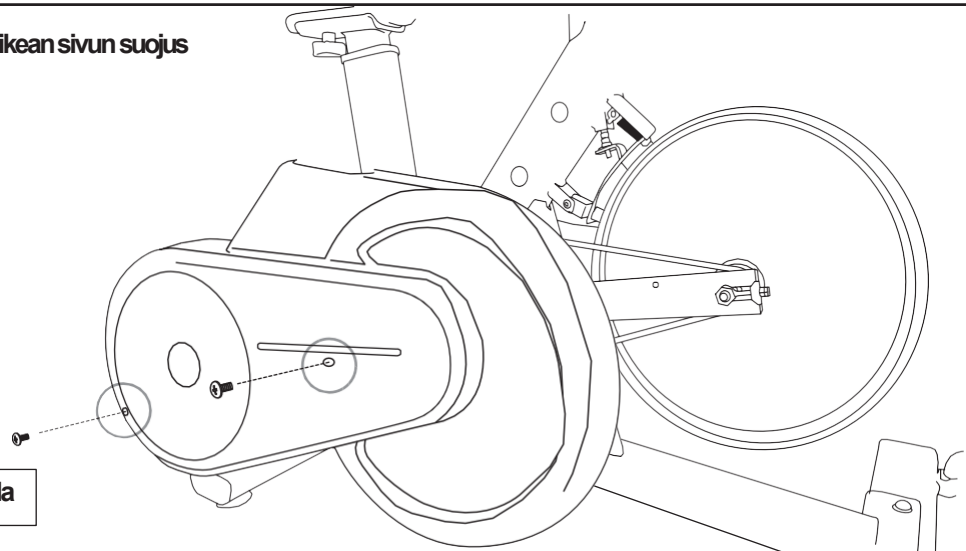
2 Irrota ruuvit ja avaa vasemman sivun suojus

10 ruuvia vasemmalla puolella

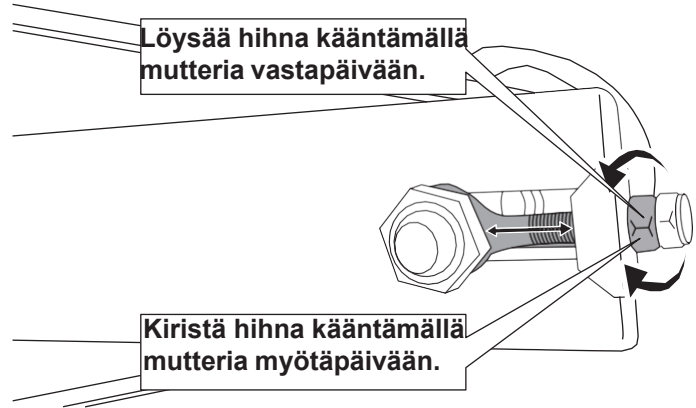
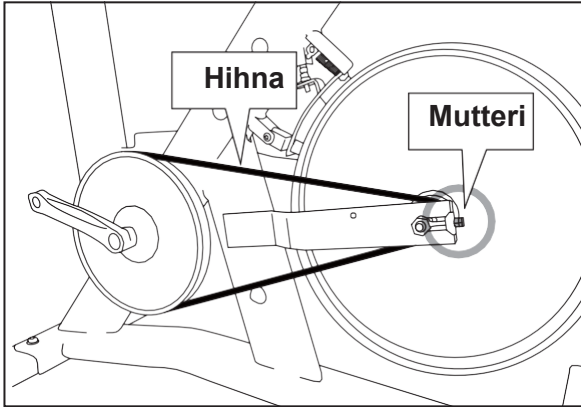


3 Irrota ruuvit ja avaa oikean sivun suojus

2 ruuvia oikealla puolella

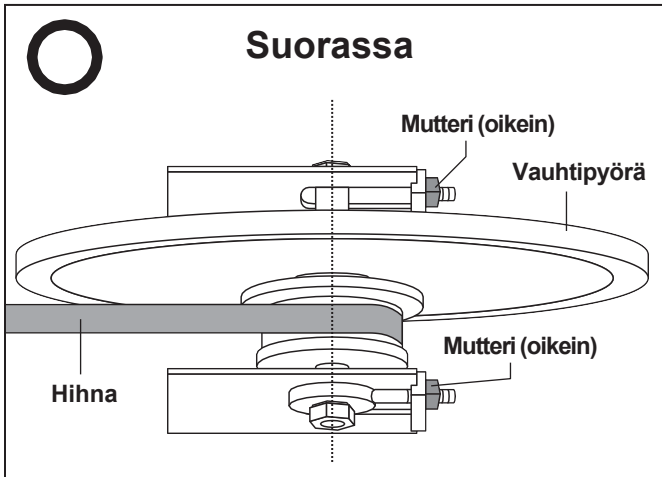


4 Hihnan kireys vaihtelee riippuen mutterin sijainnista. Muista säätää myös toisella puolella oleva ruuvi, jotta oikea ja vasen puoli pysyvät tasapainossa.

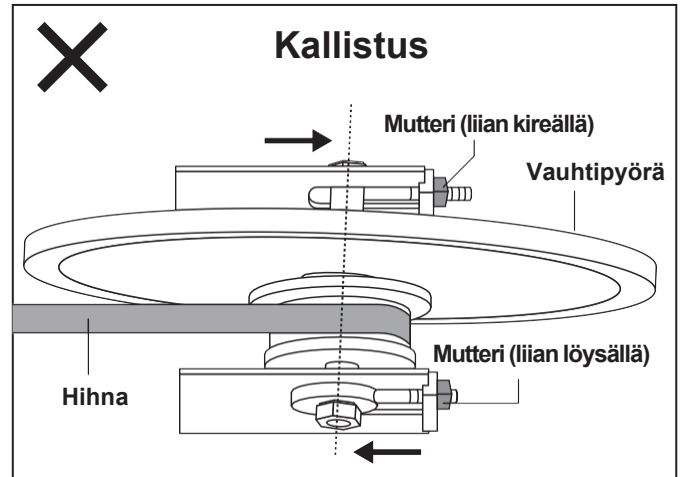


Huomautus

Jos vasemman ja oikean puolen mutterit ovat pahoin epätasapainossa, myös vauhtipyörä ja hihna ovat epätasapainossa. Muista, että polkeminen vauhtipyörän ollessa epätasapainossa voi aiheuttaa vakavan vian tai loukkaantumisen.

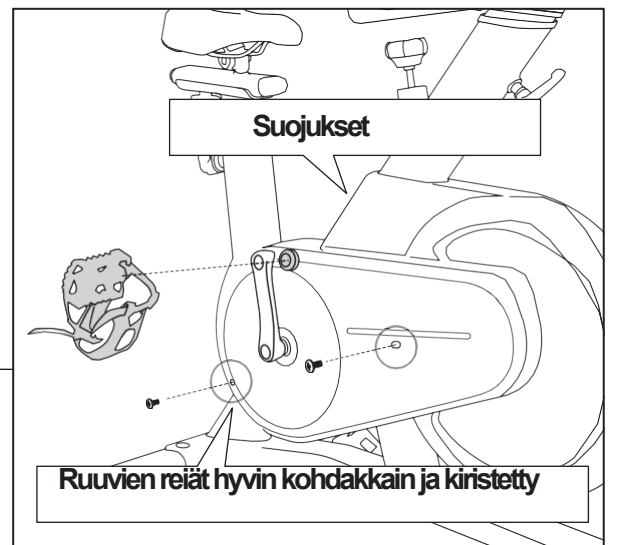
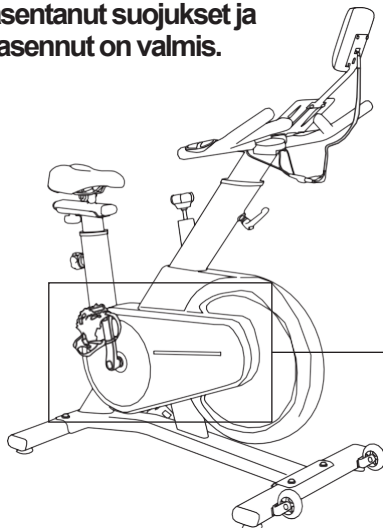


Esimerkiksi: Säädä mutterit kummaltakin puolelta oikein.



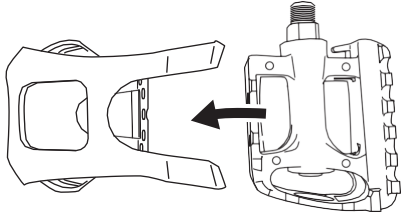
Esimerkki: Vauhtipyörä kallellaan, mikä johtuu siitä, että mutteri on jommalla kummalla puolella liian kireä tai löysä.

5 Kun olet asentanut suojuksen ja polkimet, asennus on valmis.

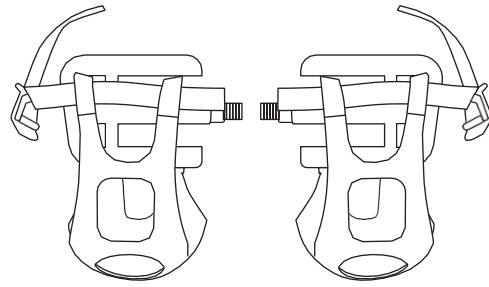


Poljinsuojien poistaminen

Jos olet konkari, voit polkea ilman poljinsuojia.



G



H

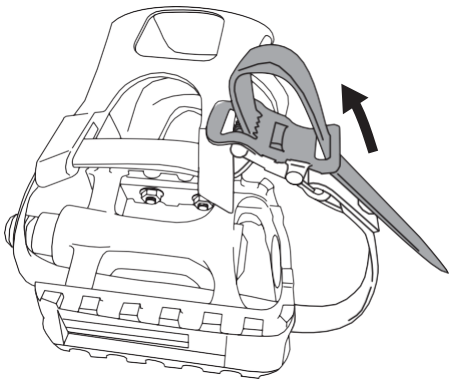
Oikea poljin

* vasen

Jos poistat poljinsuojat rungosta, polkeminen on sujuvampaa.

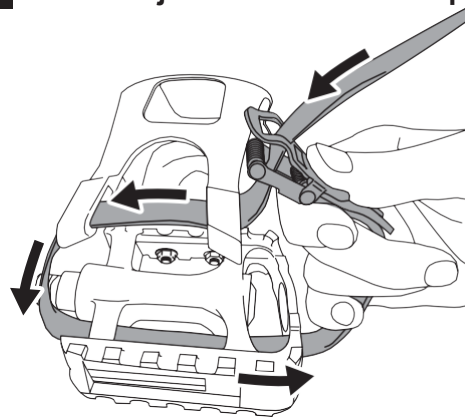
1

Vedä hihnan kärki ulos kuten kuvassa



2

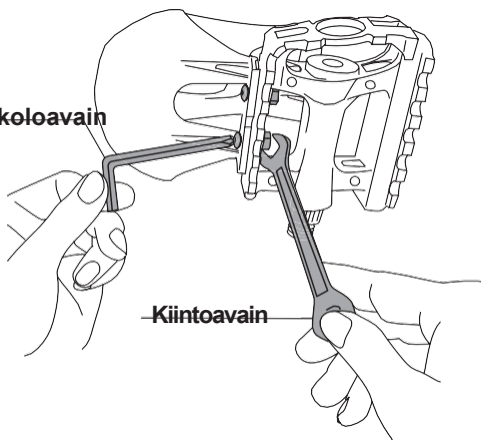
Kp ■ Kun olet vetänyt hihnan kärjen ulos, avaa solki ja vedä hihna kokonaan pois^



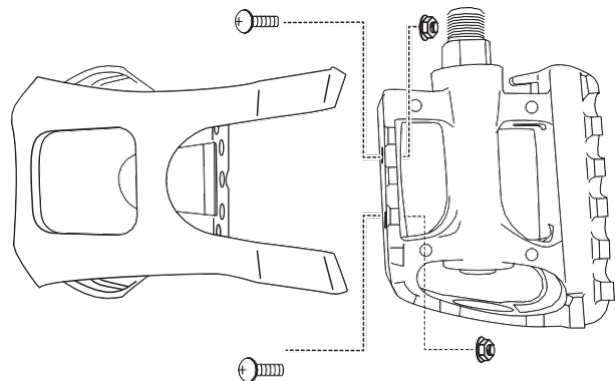
3

Irrota poljinsuojaan kiinnitetty hihna kiintoavaimella ja kuusiokoloavaimella.

Kuusiokoloavain



Kiintoavain



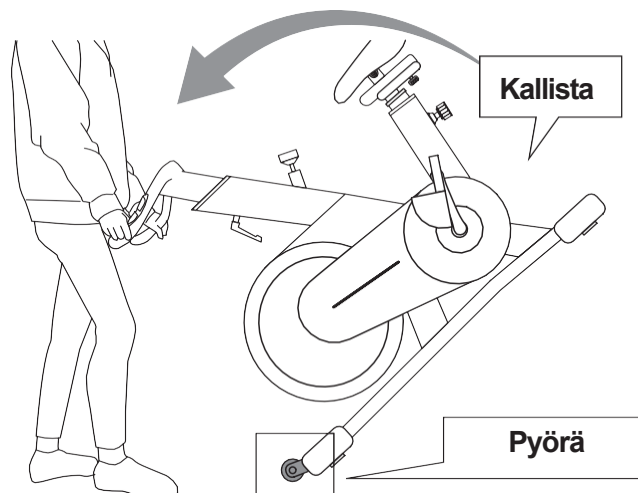
Tee samoin oikealle ja vasemmalle polkimelle.

Kuntopyörän siirtäminen

Jos siirät kuntopyörää vain vähän, voit kallistaa etuosaa ja siirtää sitä lattialla etutukeen kiinnitettyjen pyörien avulla.

Siirrä pyörää näin vain tasaisella ja sileällä alustalla.

Jos kuntopyörää siirretään pidempi matka, esim huoneesta toiseen, siirtämiseen tarvitaan kaksi aikuista.



Mahdolliset viat

Vika	Ratkaisu
Näytön mittari ei toimi.	<ul style="list-style-type: none">■ Tarkista paristojen napaisuus (+ ja -).■ Tarkista johtojen kytkennät.■ Poista paristot paneelista ja aseta ne takaisin, kun on kulunut ainakin 10 sekuntia.
Epänormaali näyttö (888, EE, jne.).	
Sykettä ei voitu näyttää, vaan ilmeni virheellinen lukema.	<ul style="list-style-type: none">■ Sykeanturi ei toimi oikein, jos pidät sitä kiinni märin tai erittäin kuivin käsin.■ Pidä sykeanturista kiinni molemmin käsin.■ Poista paristot paneelista ja aseta ne takaisin, kun on kulunut ainakin 10 sekuntia.
Polkimet eivät pyöri tasaisesti.	<ul style="list-style-type: none">■ Polje taaksepäin, sitten eteenpäin (hinnan poikkeaman voi korjata polkemalla taaksepäin).
Polkiessa kuuluu outoa ääntä.	<ul style="list-style-type: none">■ Tarkista, ettei vasen tai oikea poljin ole löysällä.
Poljin ei toimi ollenkaan.	<ul style="list-style-type: none">■ Löysää kuormituksensäätönuppia.
Laitteesta kuuluu helisevää ääntä.	<ul style="list-style-type: none">■ Hienosäädä tuet, katso sivu 12

☆ Jos vika ei korjaannu yllämainittujen ratkaisujen avulla, ota yhteyttä jälleenmyyjään ja kerro ongelmista.

VAROITUS

Lue ohjeet huolellisesti läpi ennen käyttöönottoa. Ohjeet vähentävät loukkaantumiseriskiä.

Muu kuin käyttöohjeessa määritelty käyttö on kielletty.

Lapset eivät saa leikkiä laitteella.

Alle 3-vuotiaat lapset on pidettävä poissa, ellei heitä jatkuvasti valvota.

LAITTEIDEN JA PARISTOJEN HÄVITTÄMINEN



Eurooppalaisen direktiivin 2002/96/EY täytäntöönpanon jälkeen kansallisessa oikeusjärjestelmässä sovelletaan seuraavaa:

■ Sähkö- ja elektroniikkalaitteita ei saa hävittää kotitalousjätteen seassa. Laki velvoittaa kuluttajia palauttamaan sähkö- ja elektroniikkalaitteet niiden käyttöiän lopussa tähän tarkoitukseen järjestettyihin julkisiin keräyspisteisiin tai myyntipisteeseen. Yksityiskohdat on määritetty kunkin maan kansallisessa laissa. Tämä tuoteeseen, käyttöoppaaseen tai pakkaukseen merkitty symboli tarkoittaa, että tuoteeseen sovelletaan näitä säännöksiä. Kierrättämällä, materiaaleja uusiokäyttämällä tai muilla vanhojen laitteiden hyödyntämismenetelmillä autat edistämään ympäristönsuojelua.

YMPÄRISTÖNSUOJELU

Tuotteen pakkausta hävitettäessä noudata materiaalista riippuen paikallisia jätehuollosta ja kierrätyksestä annettuja ohjeita.

Laitetta ei tule hävittää sekajätteen mukana, vaan se on toimitettava sähkö- ja elektroniikkaromun erilliskeräykseen. Lisätietoja www.serty.fi

TAKUU

Tuotteen takuu on voimassa 1 vuoden ostopäivästä.

Takuu ei kata kuluvia osia eikä virheellisestä käytöstä johtuvia vaurioita.

Takuu ei ole voimassa, jos tuotetta käytetään muihin tarkoituksiin kuin sen alkuperäiseen tarkoitukseen tai jos tuotetta käytetään kaupalliseen / ammatilliseen tai vuokrauskäyttöön.

Takuu ei kata luonnonolosuhteista aiheutuvia vahinkoja eikä vaurioita, jotka johtuvat virheellisestä säilytyksestä.

Takuuasioissa ota yhteys jälleenmyyjään.

CE-VAATIMUSTENMUKAISUUS



Tämä laite on suunniteltu ja valmistettu ja sitä myydään pienjännitedirektiivin ja RoHS-direktiivin vaatimusten mukaisesti. Siksi tuotteella on CE-merkintä ja sille on laadittu CE-vaatimustenmukaisuusvakuutus, joka on viranomaisien saatavilla.

Blue Import BIM Oy Hampuntie 12-14, 36220 Kangasala, Finland

