

## VAROITUS

Muu kuin käyttöohjeessa määritelty käyttö on kielletty.

Lue ohjeet huolellisesti läpi ennen käyttöönottoa.

Ohjeet vähentävät loukkaantumiseriskitä.

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 tuotteeseen, käyttöoppaaseen tai pakkaukseen merkitty symboli tarkoittaa, että tuotteeseen 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](http://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.

## MAAHANTUOJA

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

## VALMISTAJA

XIAO QIAO (CHONGQING) SPORTS INDUSTRY DEVELOPMENT CO.,  
LTD OSOITE: No. 126 Huang Jue Street, Jiulongpo District, Chongqing City,  
400050 PUH: 0086-21-54019728

# OVICX



8796 Juoksumaton käyttöopas

Pro

# X3

PLUS

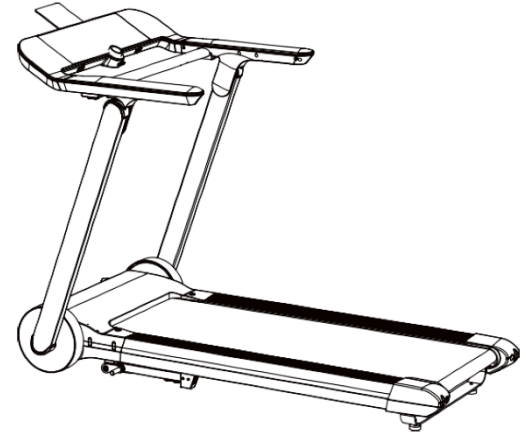
1. T  
u  
o  
t  
t  
e  
e  
n

Web:[www.qiaosports.com](http://www.qiaosports.com)

# Sisällysluettelo

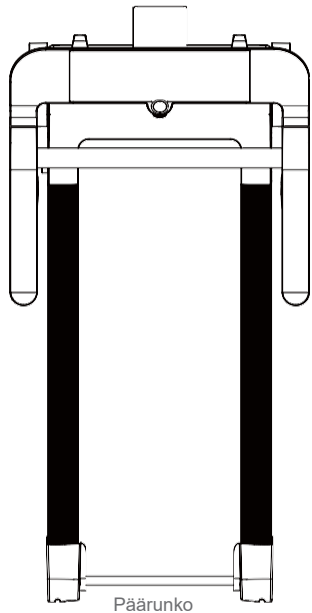
Tuotteen esittely	01
Tuote ja osat	02
Asennusohjeet	04
Harjoitteluehdotus ja ohjeistus	06
Tuotteen kuvaus	09
Vikakoodinäyttö	12
Turvaohjeet	14
Huolto-ohjeet	18
Myynnin jälkeen huolto ja sitoumus	21

Tuotenimi: 8796 OVICX Juoksumatto X3 Plus, kokoontaitettava



Tuotemalli	X3 PLUS
Koko auki taitettuna (P*L*K)	1670 x 630 x 1150 mm
Nopeus	1-20 km/h
Nimellisjännite	220-240V
Nimellistaajuus	50/60Hz
Teho	1120 W
Juoksualue	45X130cm
Näyttö	LED
Netto-/bruttopaino	70KG/82KG
Älykäs yhteys	✕ Bluetooth
Käyttäjän enimmäispaino	120kg
Pakkauksen mitat	1760 x 890 x 370 mm
Luokka ja taso	HB

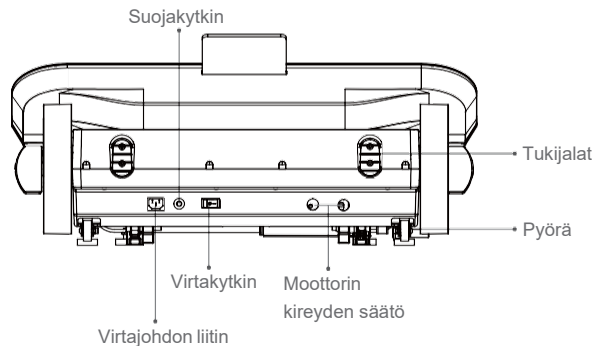
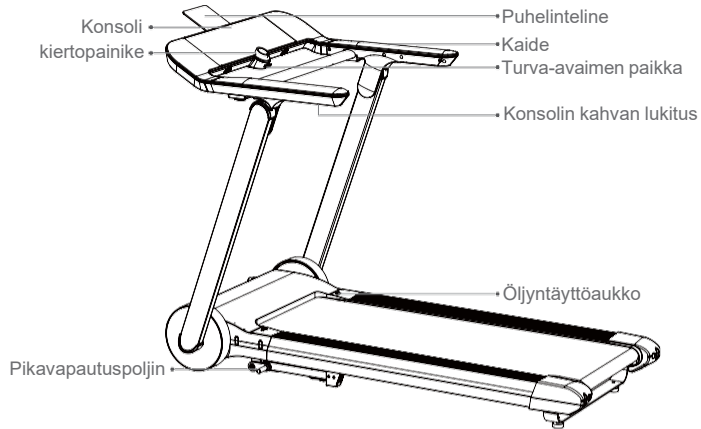
Tarkista huolellisesti, onko pakkauksessa mukana kaikki osat ja ovatko ne hyvässä kunnossa. Jos osia puuttuu tai on vaurioitunut, ota yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjään.



Pidätämme oikeuden parantaa tai muuttaa tuotteen kuvia ja teknisiä tietoja ilman ennakkoilmoitusta. Pyydämme ottamaan tämän huomioon. Osat:

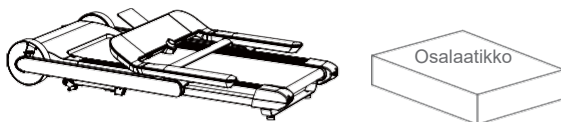


1 Turva-avain  
1 Virtajohto  
1 Käyttöopas  
1 Kuusioavain  
1 Puhelimen pidiketeline  
1 Silikoniöljy



## ASENNUSVAIHEET

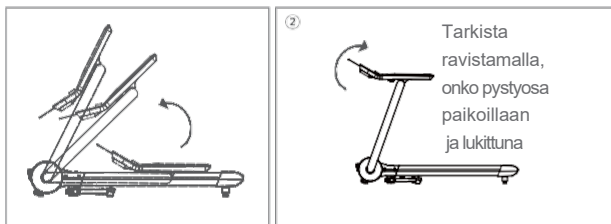
Avaa pakkaus ja ota esiin juoksumatto, osalaatikko, virtajohto ja käyttöopas.



## 1. Taita juoksumatto auki

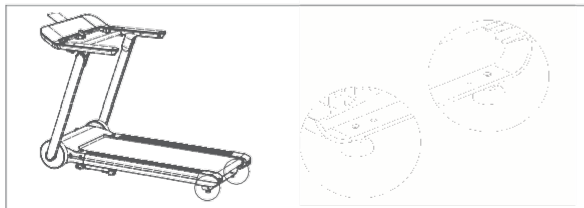
1.1 Taita auki pystyosa. Ravista pystyosaa avaamisen jälkeen. Jos se ei kaadu, se on paikoillaan ja tiukasti lukittuna.

1.2 Avaa kaide ja konsoli kummaltakin puolelta, ravista edestakaisin avaamisen jälkeen ja paina kaidetta lujasti. Jos se ei liiku, se on paikoillaan ja tiukasti lukittuna.



## 2. Tasaa kävelyalusta

2.1 Juoksumaton vasemmassa ja oikeassa takatukijalassa on ruuvit, joiden avulla käyttäjä voi säätää laitteen korkeutta maasta ja varmistaa, että tukijalat ovat tukevasti kiinni lattiassa. Kun juoksumatto on taitettu auki, säädä kävelyalustaa lattian mukaan ennen käyttöä.



## 3. Taita juoksumatto kiinni

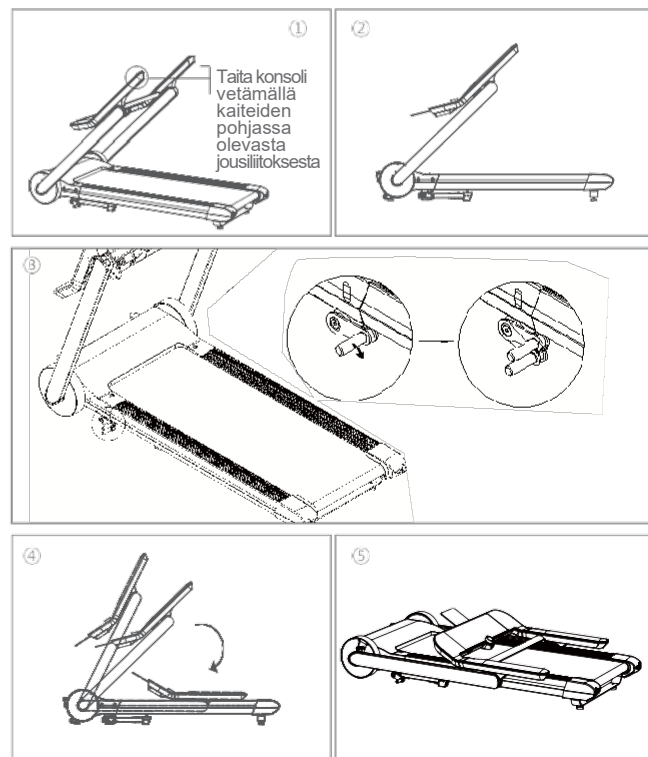
3.1 Avaa konsolin ja kaitteen lukitukset ja taita ne. Avaa vasemman ja oikean kaitteen kahvojen lukitus vetämällä niitä ylöspäin ja tasaa konsolin kaide. Katso kuvat 1 ja 2 alla.

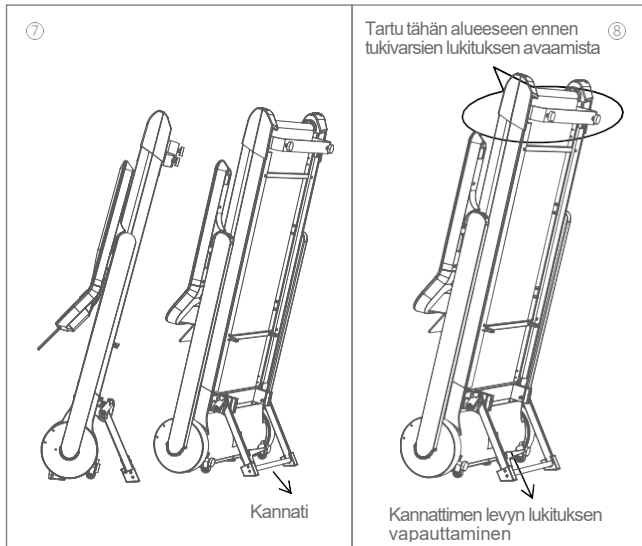
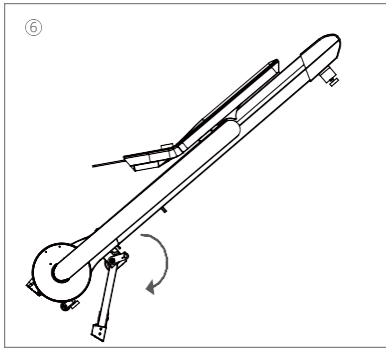
Huomautus! Jos et voi vetää kahvaa ylös, ravista kaidetta edestakaisin ja yritä avata lukitus uudelleen. Tämä on lukitusmekanismin toimintaperiaatteen normaali ilmiö, ei laitevika.

3.2 Avaa pystyosan lukitus astumalla vasemmassa alalaidassa olevalle jalkatuen vivulle. Kun pystyosan lukitus on avattu, tasaa pystyosa ja konsoli juoksumaton kiinni taittamiseksi. Katso kuvat 3 ja 4 alla.

3.3 Jos sinun on pidettävä juoksumattoa pystyasennossa, nosta juoksumaton takaosa ylös, kanna juoksumatto haluttuun paikkaan etupyörän avulla ja aseta juoksumatto täysin pystysuoraan asentoon. Paina toisella jalalla kannatinta varmistaaksesi, ettei tukivarsi liiku (lukitusasennossa), ja päästä sitten irti laitteesta.

3.4 Jos haluat käyttää juoksumattoa, tartu ensin sen takaosaan ja astu kannattimen vapautuslevylle. Laske juoksumatto vähitellen alas ja avaa se kuten kuvattu kohdassa 2.





Ennen kuin käytät juoksumattoa, tarkista yllä olevat asennusvaiheet varmistaaksesi, että juoksumatto on asennettu ja sijoitettu oikein.

Jos tämä on ensimmäinen kerta, kun käytät moottoroitua juoksulaitetta, lue seuraavat vinkit:

#### ESIVALMISTELUT

Ennen harjoittelun aloittamista on hyvä tuntee oma terveydentila, jotta harjoitteluohjelma voidaan suunnitella sen mukaan. On suositeltavaa kysyä neuvoa lääkäriltä tai ammattilaiselta vaikutusten moninkertaistamiseksi. Seiso juoksulaitteen vieressä ja opettele hallitsemaan sitä ennen ensimmäistä käyttöä. Opettele esimerkiksi käynnistys-, pysäytys- ja nopeudensäätötoiminnot. Voit aloittaa juoksulaitteen käytön, kun olet perehtynyt siihen. Seiso alustan kahdella reunalla olevilla liukumattomilla muovilevyillä ja tartu kumpaankin kaiteeseen. Kytke juoksulaite päälle ja säädä nopeudeksi noin 1,6–3,2 km/h (alhainen nopeus). Pidä kehosi suorana ja katseesi suunnattuna eteenpäin. Astu juoksuhihnalle varovasti ja rentoudu, kunnes alat vähitellen pysyä vauhdissa. Kun tunnet olosi mukavaksi, voit vähitellen lisätä nopeutta 3–5 km/h:n tasolle. Säilytä tämä nopeus noin 10 minuuttia ja hidasta sitten, kunnes se pysähtyy. Älä juokse ensimmäisellä käyttökerralla suurella nopeudella kaatumisen välttämiseksi.

#### HARJOITTELU

Kävele noin 1 km tasaisella nopeudella ja tallenna tähän kulunut aika. Tähän voi kuluu 15–25 minuuttia. Kun nopeus on 4,8 km/h, 1 km:n matkaan kuluu noin 12 minuuttia. Kun olet suorittanut tämän helposti muutamia kertoja, voit vähitellen lisätä nopeutta. Jatka 30 minuuttia, jotta saat hyvän harjoittelukerran. Muista ennen kävelyn aloittamista, että on hyvä olla kärsivällinen ja tiedostaa, että tämä harjoittelu on hyväksi terveydelle koko elämäsi ajan.

#### HARJOITTELUAIHEYS

Tavoitteesi on harjoitella 3–5 kertaa viikossa, 15–60 minuuttia joka kerta. On parempi luoda harjoitteluohjelma, joka perustuu oman kehosi tilaan omien mieltymystesi sijasta. Voit hallita intensiteettiä säätämällä nopeutta ja harjoitteluaikaa.

#### HARJOITTELUAIKA

Pikavalinta: Hyvä tapa säästää aikaa on harjoitella 15–20 minuuttia. Lämmittele 5 minuuttia 4–4,8 km/h:n nopeudella ja lisää sitten nopeutta 0,3 km/h joka minuutti, kunnes nopeus tuntuu sopivalta, ja jatka juoksemista noin 45 minuuttia. Tulet varmasti nauttimaan tästä harjoituksesta. Edellä oleva sisältö on vain viitteellistä. Kysy tarkempia tietoja ammattilaiselta.

#### VAATETUS

Tarvitset vain hyvät jalkineet, ja suosittelemme käyttämään juoksu- tai salitossuja harjoittelun aikana. Muista varmistaa, ettei jalkineisiin ole tarttunut mitään, mikä voisi pudota juoksulaitteen sisään ja vaurioittaa juoksulevyä ja -ihnnä. Vaatteiden tulee olla mukavat ja liikkumiseen soveltuvat. Suosittelemme hengittäviä urheiluvaatteita.

### VENYTYSHARJOITUS

Kävelitpää millä nopeudella tahansa, ensin on hyvä venytellä. Lämpimiä lihaksia on helpompi venytellä, joten lämmittelle ensin 5–10 minuuttia. Siirry sitten seuraaviin venytysharjoituksiin. Venyttele kumpaakin jalkaa 5 kertaa ja vähintään 10 sekuntia lämmitellessäsi ja uudelleen harjoittelun jälkeen.

#### 1. Eteentaivutus

Notkista polvia hieman ja taivuta vartalo hitaasti eteenpäin. Rentouta selkä ja hartiat ja koske käsillä varpasiin (katso kuva 1). Pysy asennossa 10–15 sekuntia ja rentoudu sen jälkeen. Toista kolmesti.

#### 2. Jalan jänteiden venyttely

Istu tyynyllä, suorista toinen jalka ja koukista toinen jalka suoristetun jalan sisäsyryjää vasten. Koske käsillä varpasiin (katso kuva 2). Pysy asennossa 10–15 sekuntia ja rentoudu sen jälkeen. Toista 3 kertaa kummallakin jalalla.

#### 3. Jalan ja kantapäähän jänteiden venyttely

Seiso nojaten käsilläsi seinään ja avaa toinen jalka eteen ja toinen taakse. Nojaa seinään, pidä taempi jalka suorana ja paina kantapäätä lattiaan (katso kuva 3). Pysy asennossa 10–15 sekuntia ja rentoudu sen jälkeen. Toista 3 kertaa kummallakin jalalla.

#### 4. Reisilihasten venyttely

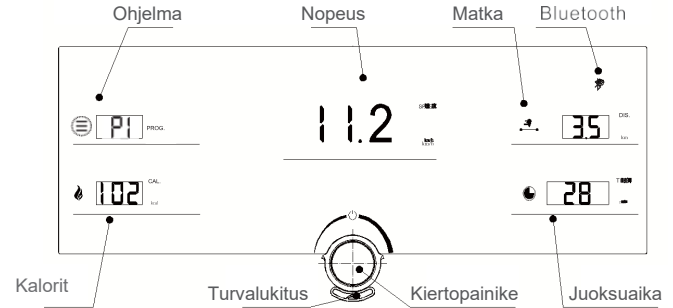
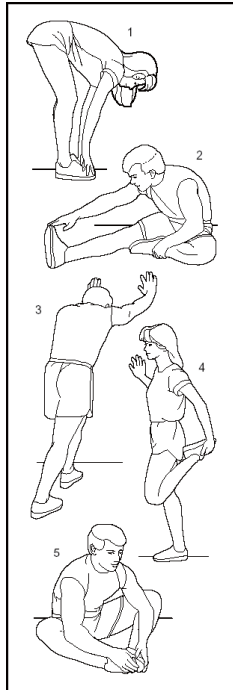
Ota tukea seinästä tai pöydästä vasemmalla kädellä, suorista oikea käsi taaksepäin tarttuaksesi oikeaan nilkkaan, vedä kantapäätä vähitellen kohti takapuolta, kunnes tunnet etureisilihaksesi kiristyvän (katso kuva 4). Pysy asennossa 10–15 sekuntia ja rentoudu sen jälkeen. Toista 3 kertaa kummallakin jalalla.

#### 5. Rätätliinlihaksen venyttely (reiden sisälihas)

Istu jalanpohjat vastakkain ja polvet sivuille avattuina. Tartu jalkateriisi ja vedä niitä nivusia kohti. Pysy asennossa 10–15 sekuntia ja rentoudu sen jälkeen. Toista tämä kolmesti.

Harjoittelua koskevat varoitoimenpiteet

Kysy neuvoa ammattilaiselta ennen harjoittelua. Hän voi antaa ehdotuksia harjoittelun tiheydestä, intensiteetistä ja kestosta ikäsi ja fyysisen kuntosuhteen mukaan. Jos tunnet harjoittelun aikana hengenahdistusta tai rintakipua, sykkeesi on epäsäännöllinen, sinulla on hengitysvaikeuksia, huimausta tai muuta epämukavuutta, lopeta välittömästi. Kysy neuvoa ammattilaisilta ennen harjoittelun jatkamista.



Konsolin näytössä olevat painikkeet ja niiden toiminnot

#### 1. Nopeus

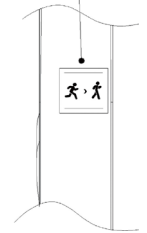
Näyttää kävelyhihnan toimintanopeuden Yksikkö: kilometriä tunnissa (km/h); tarkkuus: 0,1

#### 2. Ohjelman tilan ilmaisinnikuna

Jos siinä näkyy "P1-P10,+reciprocal mode", kun juoksumatto on valmiustilassa, siirry tilan valintaan painamalla lepopainiketta. Valitse sitten tarvitsemasi tila käyttämällä kierrekäytintä ja käynnistä juoksumattopainamalla käynnistyspainiketta.

Kiinteä ohjelma. Automaattisissa vaihtelevanopeusisissa juoksuohjelmissä P1-P10 on 10 sisäänrakennettua vaihtelevanopeusista juoksuohjelmaa. Oletusharjoitteluaika on 30 minuuttia (voit muuttaa harjoitteluaikaa manuaalisesti). Jokainen "P"-ohjelma sisältää 10 sisäänrakennettua nopeussegmenttiä.

#### Lepopainike



#### Manuaalisten muutosten tekeminen

P1	Segmentti	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th
	Nopeus km/h	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3

P2	Segmentti	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th
	Nopeus km/h	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2

P3	Segmentti	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th
	Nopeus km/h	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	Segmentti	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th
	Nopeus km/h	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	Segmentti	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th
	Nopeus km/h	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	Segmentti	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th
	Nopeus km/h	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	Segmentti	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th
	Nopeus km/h	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	Segmentti	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th
	Nopeus km/h	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	Segmentti	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th
	Nopeus km/h	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Segmentti	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th
	Nopeus km/h	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3

### 3. Poltetut kalorit

Näyttää harjoittelun aikana kulutetut kalorit, yksikkönä kilokalorit (kcal).  
Tarkkuus: 0,01 kilokaloria

### 4. Matka

Näyttää harjoittelumatkan, yksikkönä kilometri (km).  
Tarkkuus: 0,01 kilometriä

### 5. Kulunut aika

Näyttää toiminta-ajan, alue (0–99:59).

Kun juoksumatossa on vika, se näyttää vikakoodin.

### 6. Kierrekyytkin

Kierrepainike: kun painat kierrepainiketta, juoksumatto käynnistyy tai pysähtyy, kun kierrät kierrepainiketta myötäpäivään, nopeus kiihtyy, ja kun kierrät sitä vastapäivään, nopeus hidastuu.

### 6. Lepopainike kaiteessa

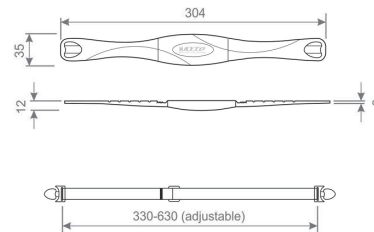
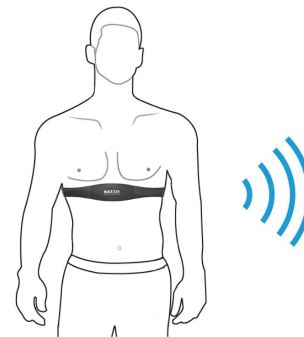
Kun juoksumatto on käynnissä ja nopeus on alle 4 km/h, tämä painike ei toimi. Jos painat tätä painiketta nopeuden ollessa yli 4 km/h, nopeus laskee 4 km/h:n tasolle. Painamalla tätä painiketta uudelleen nopeus palaa alkuperäiselle tasolle.

### 7. Turvalukitus

Olipa juoksumatto käytössä millä nopeudella tahansa, jos turvalukko vedetään pois missä tahansa vaiheessa, moottori pysähtyy nopeasti ja sähköisen konsolin aikaikkunaan tulee näkyviin "ERI".

### 8. Sykevyön käyttö

Ota sykevyö laatikosta ja pue se rinnan ympärille. Sijoita vyö lähelle sydäntä, jotta saat tarkkoja lukemia. Voit pitää vyötä huomaamattomasti vaatteiden alla. Pidä sykevyön ja juoksumaton konsolin välinen etäisyys enintään 60 cm:ssä. Sykealue: 40–240 BPM. Vedenkestävyys: IPX4. Paristo: CR2032, valmiustilassa noin 12 kuukautta. Signaalin taajuus: 5,3 K.



## Yleinen vika ja ohjausjärjestelmän vianmääritysmenetelmä

Tiedon koodi	Mahdollinen syy	Vianmääritysohje
E <sub>r</sub> 1	Turvalukon irtoaminen	1.1 Tarkista, onko turvakytkin oikeassa asennossa. 1.2 Tarkista, onko turvakytkimen tulppalöystynyt tai pudonnut. 1.3 Tarkista turvakytkin.
E <sub>r</sub> 3	Vika alaohjauksessa	2.1 Avoin piiri kytkinputkessa
E <sub>r</sub> 7	Vika moottorissa Avoin piiri moottorissa	3.1 Tarkista, onko moottorin lanka löystynyt tai irronnut. 3.2 Tarkista moottori. 3.3 Tarkista ohjain. Oikosulku SAFE-langassa tai huono liitäntä
E <sub>r</sub> 8	Vika yhteydessä	4.1 Tarkista, onko yhteysjohto löystynyt, irtoamassa tai vaurioitunut. 4.2 Tarkista näyttöpaneeli. 4.3 Tarkista ohjain ja onko LED-valo päällä. 4.4 Tarkista ohjain.
E <sub>r</sub> 9	Ylikuormitus-suoja	5.1 Ylivirran tarkistaminen. 5.2 Tarkista, ovatko laitteen käyttöosat jumissa. 5.3 Tarkista, onko voiteluainetta liian vähän. Jos voiteluainetta ei ole riittävästi, kävelyhinnan ja kävelyalustan välinen kitka lisääntyy. 5.4 Tarkista, onko kävelyalusta pahasti kulunut. 5.5 Tarkista, onko kävelyhigna hyvin kulunut. 5.6 Tarkista moottori. 5.7 Tarkista ohjain.
E <sub>r</sub> 10	Ylijännitesuoja	6.1 Tarkista, onko verkkojohdon jännite yli 220 V + 20 %. 6.2 Tarkista ohjain.

Tiedon koodi	Mahdollinen syy	Vianmääritysohje
E <sub>r</sub> 11	Ylivirtasuoja	7.1 Tarkista, onko ylikuormitusta. 7.2 Tarkista, ovatko juoksumaton käyttöosat jumissa. 7.3 Tarkista, onko voiteluainetta liian vähän. Jos voiteluainetta ei ole riittävästi, kävelyhinnan ja kävelyalustan välinen kitka lisääntyy. 7.4 Tarkista, onko kävelyalusta pahasti kulunut. 7.5 Tarkista, onko kävelyhigna hyvin kulunut. 7.6 Tarkista moottori. 7.7 Tarkista ohjain.
E <sub>r</sub> 12	Oikosulku moottorissa	8.1 Tarkista, onko ohjaimen lähtöpäässä vieraita esineitä, jotka aiheuttavat oikosulun. 8.2 Tarkista moottori.
E <sub>r</sub> 14	HALL-vika anturissa	9.1 Moottorin anturikokoonpano HALL.
E <sub>r</sub> 15	Alijännitesuoja	10.1 Tarkista, onko verkkojohdon jännite normaali. 10.2 Tarkista ohjain.
E <sub>r</sub> 16	Moottorin tukos	11.1 Tarkista moottori.
E <sub>r</sub> 17	Virtamoduulin ylikuumentuminen	12.1 Tarkista ohjain.
	Jotkin tai kaikki painikkeet eivät toimi kunnolla	13.1 Tarkista tai vaihda painikkeet. 13.2 Tarkista tai vaihda sähköinen konsoli. 13.3 Poista konsolin suojakupu ja testaa, toimivatko painikkeet normaalisti. 13.4 Tarkista, voiko painikkeita käyttää kunnolla virtajohdon uudelleen liittämisen jälkeen.

**Huomautus! Kun juoksumatto havaitsee, että kukaan ei ole liikkunut juoksumatolla yli 30 sekuntiin, juoksumaton aika-, matka- ja kalorien lukema ei kasva, vaan juoksumatto jatkaa käyntiä sen hetkiselänopeudella.**



Kiitos yrityksemme tuotteen hankkimisesta. Juoksumaton asianmukaisella käytöllä varmistat sen turvallisuuden ja käyttömukavuuden. Lue seuraava sisältö huolellisesti ennen juoksumaton käyttöä:

#### TURVAOHJEET (1)

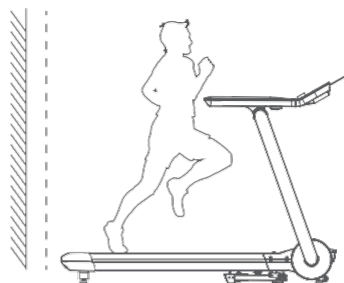
1. Liitä virtajohto vasta, kun olet varmistanut, että juoksumatto on asennettu täysin asennusohjeiden mukaisesti. Älä sijoita juoksumattoa seinässä olevan pistokkeentielle, jotta virtajohdon liittäminen on helppoa.
2. Kytke virtajohto turvallisesti maadoitettuun pistorasiaan. Sähköisen juoksumaton virtajohtoa tulee käyttää vain tässä laitteessa. Jos virtajohto vaurioituu, hanki uusi jälleenmyyjältä tai ota yhteyttä suoraan yritykseen.
3. Juoksumatto on sisäkäyttöön tarkoitettu laite. ÄLÄ käytä sitä ulkona. Juoksumaton sijoituspaikan tulee olla puhtas ja tasainen. Ota huomioon kosteuskkestävyys, äläkä sijoita juoksumattoa paksulle matolle tai muille vastaaville alustoille, jotta et vaikuta ristituuletukseen juoksumaton alla tai tasapainoon juoksun aikana. Sähköjuoksumattoa tulee käyttää vain käyttötarkoitukseensa. Älä muunna sitä muihin tarkoituksiin.
4. Kun sähköjuoksumatto ei ole käytössä, irrota virtajohto ja siirrä se säilöön.
5. Kun käytät sähköjuoksumattoa, pidä lapset poissa sen läheltä vaarojen välttämiseksi.
6. Jos koet harjoittelun aikana vaaratilanteen, käytä kaidetta apuna siirtyäksesi välittömästi lattialle tai reunalevyille.

#### TURVAOHJEET (2)

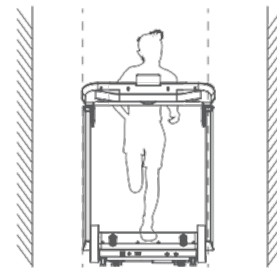
1. Lämmittele 3–5 minuuttia ennen juoksemista esimerkiksi niveliä verryttelemällä, hölkkäämällä jne.
2. Käynnistä juoksumatto kytkemällä virta päälle alaosasta ja painamalla kytkinpainiketta. Kun digitaaliseen näyttöön ilmestyy lähtölaskenta (3, 2, 1, 0), juoksumatto on käynnistynyt. Se valitsee automaattisesti nopeustason 1. Aloittelijat voivat lämmitellä ensin tällä nopeudella.
3. Pidä molemmin käsin kiinni juoksumaton etukaiteesta, astu juoksumatolle ja paina u-n-painiketta juoksumaton nopeuden säätämiseksi pienin lisäyksin 1,5–3,0:n välillä. Seiso suorana, rentoudu mahdollisimman hyvin ja liiku kävelyhinnan tahtiin. Kun olet sopeutunut rytmiin ja löytänyt kehoasi painopisteen, lisää nopeutta pieninä lisäyksinä, irrota molemmat kädet edessä olevasta kaiteesta ja anna käsien liikkua kehon mukana. Juoksun aloittaminen tällä tavalla voi parantaa lämmittelyn vaikutusta.
4. Kun olet perehtynyt juoksumaton toimintoihin, voit säätää nopeutta fyysisen kuntosi mukaan.
5. Juoksumaton digitaaliselta näytöltä näet selvästi senhetkisen harjoituksen nopeuden, ajan, matkan ja kalorit.

#### VINKKEJÄ

1. Aloittelijoiden tulisi perehtyä juoksumaton konsolin toimintopainikkeisiin ennen käyttöä.
2. Älä seiso kävelyhihnalla käynnistäessäsi juoksumattoa. Seiso juoksumaton toisella puolella ja astu juoksumaton kummallakin puolella oleville muovisille liukumattomille reunoille välttääksesi putoamisen.
3. Ennen juoksemista on hyvä vaihtaa päälle urheiluvaatteet. Älä käytä harjoittelussasi farkkuja ja nahkajalkineita.
4. Älä leiki muiden kanssa käyttäessäsi juoksumattoa, jotta vältät vaaratilanteet. Juoksumatolta pois hyppääminen juoksemisen aikana on ehdottomasti kielletty.



**!** Juoksumaton takana on oltava 2 m x 1 m vapaata tilaa!



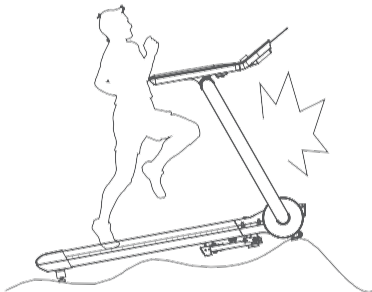
**!** Turvalliseen käyttöön tarvittava vapaa tila on 2 m (pituus) x 1 m (leveys) x 2,25 m (korkeus)!



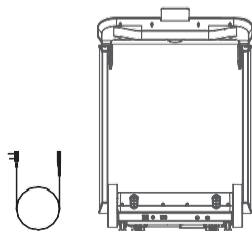
**!** Urheilujalkineiden käyttö on välttämätöntä!



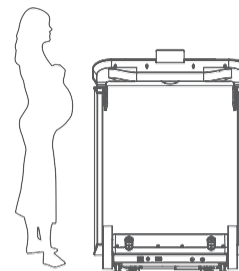
- !** Kun käytät juoksumattoa, kiinnitä turvalukko vaatteisiisi!  
Yllättävissä tilanteissa moottorin voi pysäyttää välittömästi vetämällä turvalukon irti!



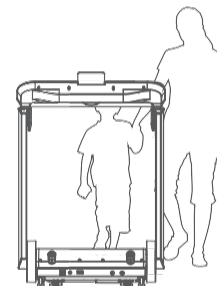
- !** Juoksumaton käyttö epätasaisella alustalla on ehdottomasti kielletty!



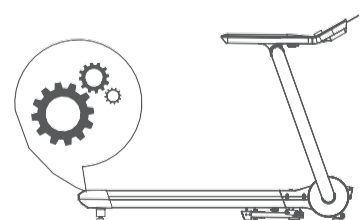
- !** Kytke virtajohto irti, kun juoksumatto ei ole käytössä, jotta estät muita käyttämästä laitetta tahattomasti!



- !** Iäkkäiden ja raskaana olevien tulee olla varovaisia juoksumaton käytössä!



- !** Alaikäiset saavat käyttää juoksumattoa vain aikuisen seurassa ja opastamina!



- !** Älä astu tämän osan päälle, jotta se ei vedä sinua juoksumattoa pain!

### HUOLTO-OHJEET

**Varoitus!** Irrota juoksumaton virtajohto aina ennen juoksumaton puhdistamista ja huoltamista.

Sähköjuoksumaton ylläpidon parantamiseksi ja käyttöiän pidentämiseksi on suositeltavaa kytkeä virta pois päältä 2 tunnin jatkuvan käytön jälkeen ja antaa laitteen levätä 10 minuuttia ennen käytön jatkamista.

Jos kävelyhihna on liian löysällä, siitä tulee liukas juoksumaton ollessa käynnissä. Jos hihna on liian kireällä, seurauksena voi olla moottorin suorituskyvyn heikkeneminen sekä telan ja kävelyhihnan voimakkaampi kuluminen. Kun kävelyhihna on sopivalla kireydellä, kävelyhihnan molempia reunoja voi nostaa käsin irti kävelyalustasta noin 50–75 mm:n verran.

### PUHDISTAMINEN

Perusteellinen puhdistaminen pidentää huomattavasti sähköisen juoksumaton käyttöikää. Poista pölyt säännöllisesti osien pitämiseksi puhtaina. Puhdista kävelyhihnan kummallakin puolella olevat suojaamattomat osat. Tämä vähentää vieraiden materiaaleiden kertymistä kävelyhihnan alle. Varmista, että urheilujalkineet ovat puhtaat, ja vältä tuomasta niiden mukana vieraita materiaaleja, jotka voivat pudota kävelyhihnalle ja kuluttaa kävelyalustaa ja -hihnaa. Kävelyhihnan pinta on puhdistettava märällä saippuavesiliinalla. Älä roiskuta vettä sähköosien päälle ja kävelyhihnan alle. Irrota moottorin suojaus ja poista pölyt. Puhdista kävelyhihna ja voitele se silikoniöljyllä vähintään kerran vuodessa. Juoksualustan säännöllinen tarkastaminen on suositeltavaa. Jos kävelyalusta vaurioituu, ota yhteyttä asiakaspalvelukeskukseemme.

### KÄVELYALUSTAN VOITELU

Sähköjuoksumaton kävelyalustan ja kävelyhihnan välinen tila on voideltu etukäteen silikoniöljyllä. Kävelyhihnan ja -alustan välisellä kitkalla on huomattava vaikutus sähköjuoksumaton käyttöikään ja suorituskykyyn. Siksi ne on voideltava säännöllisesti silikoniöljyllä.

Suosittellemme silikoniöljlyn lisäämistä sähköjuoksumaton kävelyhihnan ja -alustan väliseen tilaan seuraavien ohjeiden mukaan:

Kevyt käyttäjä (käyttää juoksumattoa alle 3 tuntia viikossa):

6 kuukauden välein.

Keskiverto käyttäjä (käyttää juoksumattoa 3–5 tuntia viikossa):

3 kuukauden välein.

Raskas käyttäjä (käyttää juoksumattoa yli 5 tuntia viikossa):

1,5 kuukauden välein.

Suosittellemme silikoniöljlyn hankkimista paikalliselta jälleenmyyjältä.

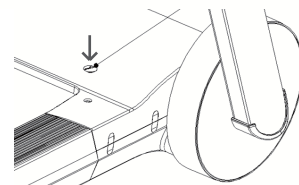
Muista! Sopiva voitelu on tärkeä tekijä juoksumaton käyttöiän parantamisessa, mutta mitä enemmän, sitä parempi ei päde voiteluaineen käyttöön.

Seuraavalla menetelmällä voit tarkistaa, onko voiteluainetta lisättävää. Tartu kävelyhihnan ja koske kädelläsi mahdollisimman pitkälle kävelyhihnan alapuolen keskiosaan. Jos kädessäsi tuntuu silikoniöljlyn kosteus, voiteluainetta ei tarvitse lisätä. Jos kävelyalusta on kuiva, eikä käteesi jää silikoniöljyksi, silikoniöljy on lisättävää.

### Kävelyalustan voitelu silikoniöljyllä:



Huomautus: Leikkaa noin 5 millimetriä



Avaa tiivistyskorkki, kohdista öljypullo öljyntäyttöaukkoon ja ruiskuta öljyä vähitellen putkeen (lisää voiteluainetta kävelyhihnan kuivuuden ja kosteuden mukaan).

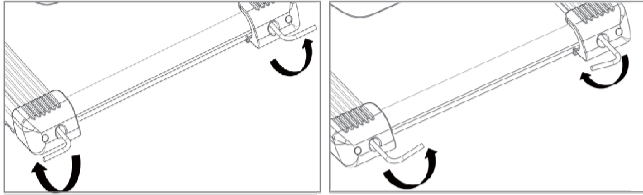
- Avaa öljypullo kuten kuvassa, kierrä auki pitkä suutinkorkki, irrota sisätiivistyspaperi ja sulje ja kiristä sitten pitkä suutinkorkki. Älä leikkaa suuta liikaa, vaan noin 5 mm tai vähemmän, kunhan öljyä tulee ulos, jotta suu kohdistuu hyvin öljyntäyttöaukkoon.
- Kytke juoksumatto päälle ja anna sen käydä 1 km/h:n miniminopeudella. Lisää kävelyhihnaan voiteluöljyä öljyntäyttöaukon kautta kuten kuvassa.
- Kohdista öljypullon suu öljyntäyttöaukkoon, purista öljypulloa hitaasti, jotta öljyä virtaa kävelyhihnan sisäpuolelle putken kautta. Anna juoksumaton käydä 1 km/h:n nopeudella, jotta silikoniöljy leviää tasaisesti, ja paina kevyesti kävelyhihnan keskiosaa. Silikoniöljy voi imeytyä kävelyhihnaan täysin muutaman minuutin kuluessa.

### SÄÄDÄ KÄVELYHIHMAN KIREYTTÄ

Juoksumaton kävelyhihnaa on säädettävä ennen juoksumattojen toimittamista tehtaalta ja ennen asentamista, mutta kävelyhihna voi löystyä, kun juoksumattoa on käytetty jonkin aikaa. Käyttäjää saattaa esimerkiksi huomata, että kävelyhihna pysähtelee ja nykii juoksemisen aikana. Kun näin tapahtuu, kiristä 1/2 kierrosta myötäpäivään, säädä kävelyhihnan vasemmallla ja oikealla puolella olevia pultteja samanaikaisesti (jos haluat kiristää kävelyhihnaa, kierrä vastapäivään). Jos kävelyhihna on liian löysällä, kävelyhihna ja tela nykivät, kun liikut kävelyhihnalla. Kävelyhihna ei kuitenkaan saa olla liian kireällä. Moottorin kuormituksen lisääminen ja siten moottorin, kävelyhihnan ja telan vahingoittaminen on helppoa.

### KÄVELYHIHMAN KESKITTÄMINEN

- Aseta sähköjuoksumatto tasaiselle alustalle.
- Kytke sähköjuoksumatto päälle ja anna sen käydä noin 3,5 km/h:n nopeudella.
- Jos kävelyhihna siirtyy vasemmalle, kierrä vasemman kiristystelan ruuvia 1/2 kierrosta myötäpäivään ja oikean kiristystelan ruuvia 1/2 kierrosta vastapäivään.
- Jos kävelyhihna siirtyy oikealle, kierrä oikean kiristystelan ruuvia 1/2 kierrosta myötäpäivään ja vasemman kiristystelan ruuvia 1/2 kierrosta vastapäivään.



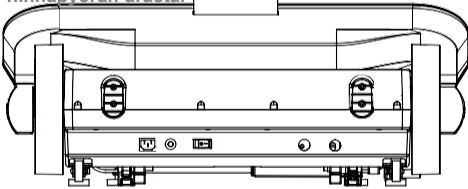
Jos kävelyhihna siirtyy vasemmalle tai oikealle, säädä kuten yllä olevissa kuvissa.

#### KÄYTTÖHIHNNAN SÄÄTÖ

Kaikkien juoksumattojen käyttöhihnaa on säädetty ennen toimittamista tehtaalta. Jonkin ajan käytön jälkeen käyttöhihnasta voi kuitenkin tulla löysä ja liukas, ja käyttäjä voi yleensä säätää sitä itse.

#### SÄÄTÖOHJEET (kuvassa oikealla)

- (1) Kierrä vasenta reikää vastapäivään kuusiokoloavaimella.
  - (2) Kierrä oikeaa reikää myötäpäivään kuusiokoloavaimella.
  - (3) Säätäminen edellyttää, ettei käyttöhihna nyi kuormitettuna.
- Huomautus! Poista säännöllisesti kertymät hihnan urasta ja hihnapöyrän urasta.



Ruuvi, jolla kävelyhihnan kireyttä säädetään. Kävelyhihnaa kiristetään säätämällä ruuvia kuvassa merkittyyn suuntaan.

#### TAKUUAIKA

Juoksumaton päärunгон takuu aika on yksi vuosi.

Olosuhteet, joissa ehdot eivät ole sovellettavissa ja ovat rajoitettuja. Seuraavissa olosuhteissa kuluttajalle ei myönnetä takuuta:

- a) Kuluttajan epäasianmukaisesta käytöstä, huollosta ja säilytyksestä aiheutuvat vauriot.
- b) Luvottomasta osiin purkamisesta, siirtämisestä tai korjaamisesta aiheutuvat vauriot.
- c) Force majeure seurauksena aiheutuvat vahingot.

## 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 kuluttaja palauttamaan sähkö- ja elektroniikkalaitteet niiden käyttöänsä lopussa tähän tarkoitukseen

järjestettyihin julkisiin keräyspisteisiin tai myyntipisteeseen. Yksityiskohdat on määritetty kunkin maan kansallisessa laissa. Tämä tuotteeseen, käyttöoppaaseen tai pakkaukseen merkitty symboli tarkoittaa, että tuotteeseen 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](http://www.serty.fi)

## TAKUU

Tuotteen takuu on voimassa 1 vuoden ostopäivästä.

Takuu ei kata kulumia 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 viranomaisten saatavilla.

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

