

## VAROITUS

Muu kuin käyttöohjeessa määritelty käyttö on kielletty.

Lue ohjeet huolellisesti läpi ennen käyttöönottoa.

Ohjeet vähentävät loukkaantumiskärsiä.

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](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



8802 Juoksumaton käyttöopas

# A2

Series

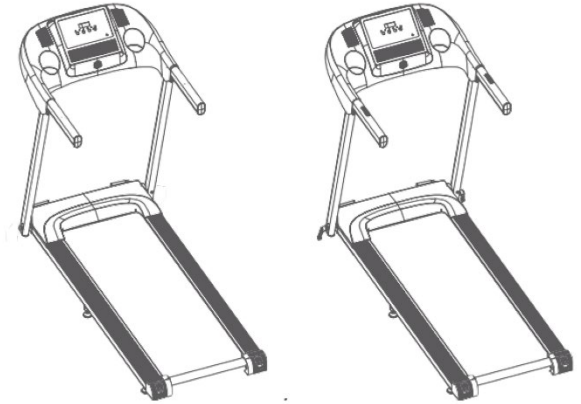
[www.qiaosports.com](http://www.qiaosports.com)

# Sisällysluettelo

Tuotteen esittely 01
Osat ja tarvikkeet 02
Kaaviokuva rakenteesta ja toiminnoista 03
Asennusohjeet 04
Ohjauspaneelin käyttöohjeet 07
Vikakoodinäyttö 11
Turvallisuustoimenpiteet 12
Huolto- ja hoito-ohjeet 17
Suosituksia ja ohjeita harjoitteluun 20
Huolto-ohjeet 18

T

Tuotenimi: 8802 OVICX Juoksumatto A2S, kokoonaitettava



e

Tuotemalli	A2	A2S
Koko (auki taitettuna P*L*K)	1550 × 685 × 1180mm	1550 × 685 × 1180 mm
Nopeusalue	1-12 km/h	1-12 km/h
Nimellisjännite	220 -240v~	220-240v~
Nimellistaajuus	50/60Hz	50/60Hz
Nimellisteho	560W	560W
Huipputeho	1,85Hv	1,85Hv
Tehokas juoksualue	42*120 cm	42*120 cm
Näyttö	LED	LED
Bruttopaino/nettopaino	42KG / 35KG	42KG / 35KG
Älyliitäntä	Ei sovelleta	Bluetooth
Sykemonitori		Ohjaustanko
AUX-IN		3,5mm AUX-IN
Kahvakytkin		Ohjaustanko
Maksimikuormituskyky	120kg	120kg
Pakkauksen mitat	1590 * 740 * 290 mm	1590 * 740 * 290 mm
Turvasuoja	1. Turvakytkin tietokoneessa. 2. Ylivirtasuojaja juoksumaton sisäisessä ohjauspaneelissa.	

,

o

A

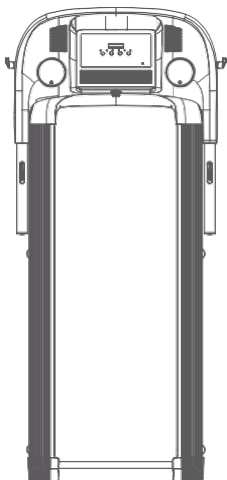
2

S

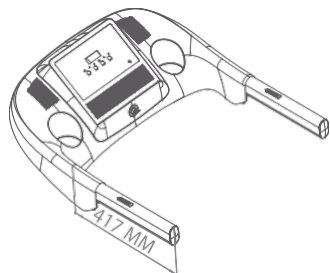
,

## 2. Osat ja tarvikkeet

Tarkista huolellisesti, että pakkaus sisältää kaikki tarvittavat osat ja että ne ovat ehjiä.












Runko



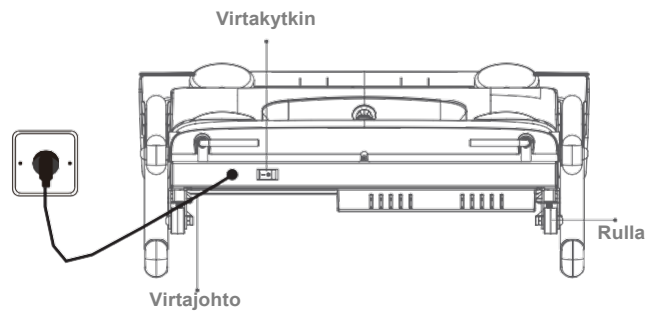
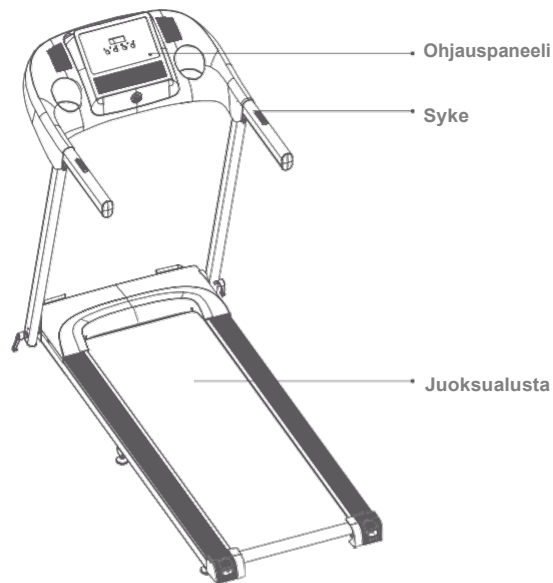
Kahvan käsituen pituus

Yhtiömme pidättää oikeuden tämän tuotteen kuvien ja parametrientekniisiin parannuksiin, jotka voivat muuttua ennalta ilmoittamatta.

### Tarviketaulukko:

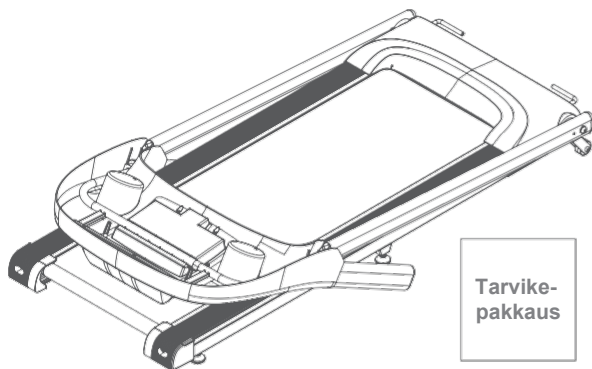
Manual	B01 2PCS 	B02 2PCS 	B03 2PCS 	B04 2PCS 
B05 2PCS 	Silikonijelly 	6# 1PCS 	5# 1PCS 	Turvalukko 

## 3. Kaaviokuva rakenteesta ja toiminnoista

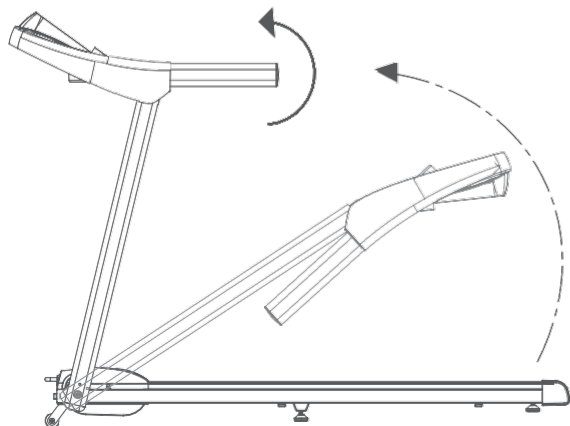


## 4. Asennusohjeet

1. Avaa pakkaus ja ota juoksumatto ja tarvikepakkaus pois laatikosta.

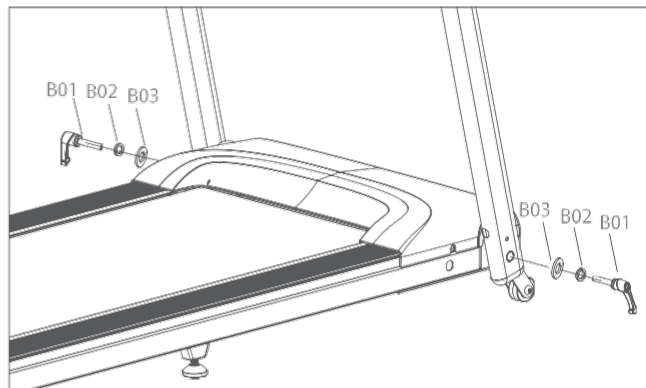


2. Asennusvaiheet:  
Taita auki (ylös) pystyypylväs ja tietokone.

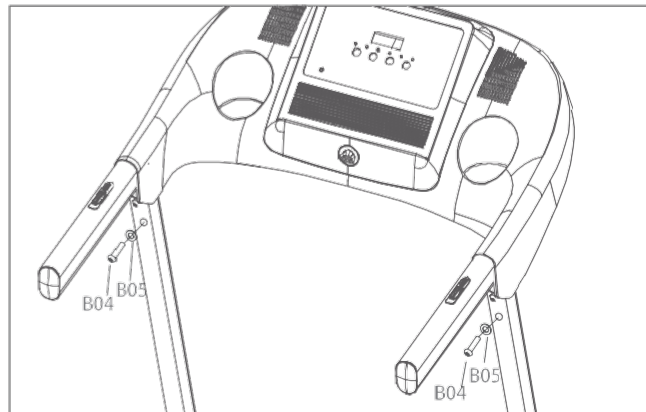


## 4. Asennusohjeet

3. Pystyypylvään asentaminen ja kiinnitys:  
Käytä nron 6 kulma-avainta kiinnittääksesi pystyypylvään paikalleen B01:illä.

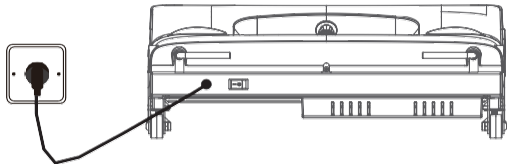


4. Käytä nron 5 kulma-avainta kiinnittääksesi tietokoneen ja pystyypylvään paikoilleen B04:illä.



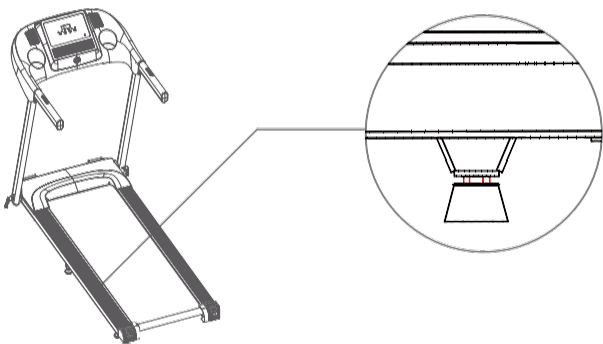
## 4. Asennusohjeet

5. Kytke virtalähteeseen ja käynnä virtakytkin päälle.

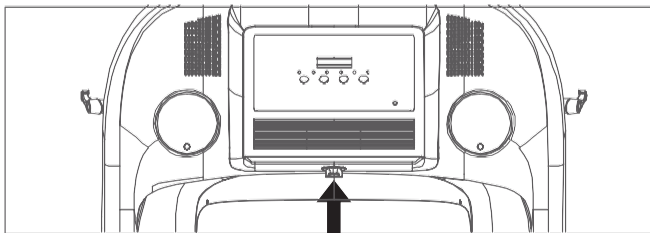


Huomautuksia! Kytke virtalähteeseen vasta, kun olet varmistanut, että juoksumatto on asennettu asennusohjeiden mukaisesti.

6. Jos alusta on epätasainen, juoksumaton alla olevia etu- ja takajalkatassuja voi säätää laitteen tasapainottamiseksi. Lukitse jalkatassun yläpäässä oleva mutteri painamalla sitä ylöspäin.

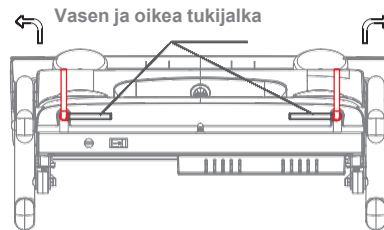


7. Aseta turvalukituslevy kuvan mukaisesti voidaksesi käyttää juoksumattoa normaalisti.



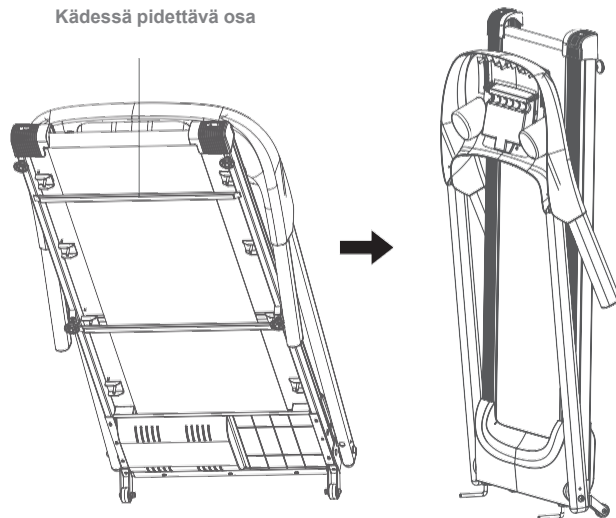
## 5. Ohjauspaneelin käyttöohjeet

8. Vedä vasenta ja oikeaa tukijalkaa ulospäin kuvan mukaisesti, käännä 90 astetta kuvan osoittamaan suuntaan, löysää ja aseta uraan ja pidä juoksumattoa pystyssä.



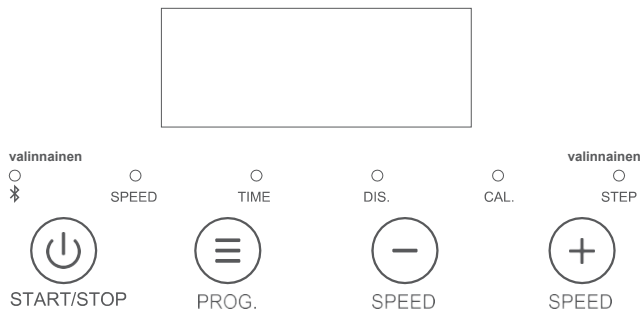
9. Pidä juoksumattoa pystyssä, pidä vaakaputkesta kiinni molemmin käsin alla olevan kuvan mukaisesti ja nosta juoksumattoa, jolloin saavutat alla esitetyn tilan.

Kädessä pidettävä osa



## 5. Ohjauspaneelin käyttöohjeet

### Ohjauspaneeli



### –. PAINIKKEET JA TOIMINNOT

1. Käynnistä/pysäytä: Juoksumatto käynnistyy tai pysähtyy, kun tätä painiketta painetaan.
2. Toiminto: Valitse 3 alaslaskutilasta (ajan alaslasku, matkan alaslasku ja kalorien alaslasku) ja 3 kiinteästä ohjelmasta (P1, P2 ja P3) valmiustilassa. Vaihda näyttöikkunaa (nopeus, aika, matka, kalorit ja askeleet) juoksumaton ollessa käynnissä.
3. Nopeus plus: Säädä nopeutta ja lisää valitun kohteen (nopeus, aika, matka ja kalorit) arvoa.
4. Nopeus miinus: Säädä nopeutta ja vähennä valitun kohteen (nopeus, aika, matka ja kalorit) arvoa.

### TILA

1. Ajan alaslasku
  - 1.1 Paina valmiustilassa toimintopainiketta kerran, jolloin siirryt ajan alaslaskutilaan. Aikaikkuna vilkkuu ja siinä näkyy "30:00". Valitse ajalle pituus Nopeus plus- ja Nopeus miinus -painikkeilla. Vähimmäisasetus on 5:00 ja enimmäisasetus 99:00.
  - 1.2 Kun olet tehnyt säädöt, paina Käynnistä-painiketta. Juoksumatto käynnistyy alhaisimmalla nopeudella. Voit säätää nopeutta Nopeus plus- ja Nopeus miinus -painikkeilla ja vaihtaa näyttöikkunaa painamalla toimintopainiketta. Nopeusikkuna näyttää nykyisen nopeuden. Aikaikkuna näyttää jäljellä olevan ajan. Matkaikkuna näyttää juostun matkan. Kalori-ikkuna näyttää kulutetut kalorit. Kun ajan lukema on "0:00", juoksumatto pysähtyy.
2. Matkan alaslasku
  - 2.1 Paina valmiustilassa toimintopainiketta kaksi kertaa, jolloin siirryt matkan alaslaskutilaan. Matkaikkuna vilkkuu ja siinä näkyy "5.0". Valitse matka Nopeus plus- ja Nopeus miinus -painikkeilla. Vähimmäisasetus on 0,5 km ja enimmäisasetus 99 km.

## 5. Ohjauspaneelin käyttöohjeet

- 2.2 Kun olet tehnyt säädöt, paina Käynnistä-painiketta. Juoksumatto käynnistyy alhaisimmalla nopeudella. Voit säätää nopeutta Nopeus plus- ja Nopeus miinus-painikkeilla ja vaihtaa näyttöikkunaa painamalla toimintopainiketta. Nopeusikkuna näyttää nykyisen nopeuden. Aikaikkuna näyttää juostun ajan. Matkaikkuna näyttää jäljellä olevan matkan. Kalori-ikkuna näyttää kulutetut kalorit. Kun matkan lukema on "0", juoksumatto pysähtyy.
3. Kalorien alaslasku
  - 3.1 Paina valmiustilassa toimintopainiketta kolme kertaa, jolloin siirryt kalorien alaslaskutilaan. Kalori-ikkuna vilkkuu ja siinä näkyy "100". Säädä arvo kulutettaville kaloreille Nopeus plus- ja Nopeus miinus -painikkeilla. Vähimmäisasetus on 20 kcal ja enimmäisasetus 990 kcal.
- 3.2 Kun olet tehnyt säädöt, paina Käynnistä-painiketta. Juoksumatto käynnistyy alhaisimmalla nopeudella. Voit säätää nopeutta Nopeus plus- ja Nopeus miinus-painikkeilla ja vaihtaa näyttöikkunaa painamalla toimintopainiketta. Nopeusikkuna näyttää nykyisen nopeuden. Aikaikkuna näyttää juostun ajan. Matkaikkuna näyttää jäljellä olevan matkan. Kalori-ikkuna näyttää jäljellä olevat kalorit. Kun matkan lukema on "0", juoksumatto pysähtyy. Kun kalorien lukema on "0", juoksumatto pysähtyy.
4. Kiinteä ohjelma P1
  - 4.1 Paina valmiustilassa toimintopainiketta neljä kertaa valitaksesi kiinteän ohjelman P1. Kun "P1" on näkynyt 3 sekuntia, ikkunassa vilkkuu "30:00". Säädä juoksunopeutta Nopeus plus- ja Nopeus miinus -painikkeilla. Kun olet tehnyt säädöt, paina Käynnistä-painiketta. Juoksumatto käynnistyy. Aikaikkuna näyttää jäljellä alaslaskettavan ajan. Matkaikkuna näyttää juoksumatkan. Kalori-ikkuna näyttää kulutetut kalorit. Nopeusikkuna näyttää juoksunopeuden kullekin osiolle. Tässä tilassa on 10 osiota. Juoksu-aika on kiinteä, eikä sitä voi säätää. Voit säätää nykyisen osion juoksunopeutta juoksemisen aikana Nopeus plus- ja Nopeus miinus -painikkeilla.
  - 4.2 Kun aikaikkuna näyttää "0:00", juoksumatto pysähtyy.

Number of sections	Section 1	Section 2	Section 3	Section 4	Section 5	Section 6	Section 7	Section 8	Section 9	Section 10
Speed										
Speed km/h	2	1	4	4	2	4	4	3	2	1

### 5. Kiinteä ohjelma P2

- 5.1 Paina valmiustilassa toimintopainiketta viisi kertaa valitaksesi kiinteän ohjelman P2. Kun "P2" on näkynyt 3 sekuntia, ikkunassa vilkkuu "30:00". Säädä juoksunopeutta Nopeus plus- ja Nopeus miinus -painikkeilla. Kun olet tehnyt säädöt, paina Käynnistä-painiketta. Juoksumatto käynnistyy. Aikaikkuna näyttää jäljellä alaslaskettavan ajan. Matkaikkuna näyttää juoksumatkan. Kalori-ikkuna näyttää kulutetut kalorit. Nopeusikkuna näyttää juoksunopeuden kullekin osiolle. Tässä tilassa on 10 osiota. Juoksu-aika on kiinteä, eikä sitä voi säätää. Voit säätää nykyisen osion juoksunopeutta juoksemisen aikana Nopeus plus- ja Nopeus miinus -painikkeilla.

Number of sections	Section 1	Section 2	Section 3	Section 4	Section 5	Section 6	Section 7	Section 8	Section 9	Section 10
Speed										
Speed km/h	3	4	6	4	6	6	6	4	6	1

- 5.2 Kun aikaikkuna näyttää "0:00", juoksumatto pysähtyy.

## 5. Ohjauspaneelin käyttöohjeet

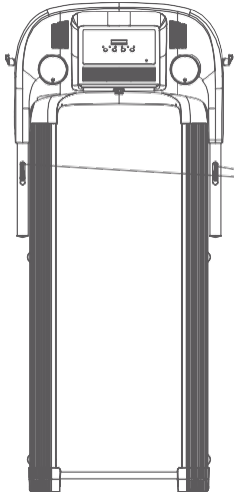
### 6. Kiinteä ohjelma P3

6.1 Paina valmiustilassa toimintopainiketta kuusi kertaa valitaksesi kiinteän ohjelman P3. Kun "P3" on näkynyt 3 sekuntia, ikkunassa vilkkuu "30:00". Säädä juoksunopeutta Nopeus plus- ja Nopeus miinus -painikkeilla. Kun olet tehnyt säädöt, paina Käynnistä-painiketta. Juoksumatto käynnistyy. Aikaikkuna näyttää jäljellä alaslaskettavan ajan. Matkaikkuna näyttää juoksumatkan. Kalorikkuna näyttää kulutetut kalorit. Nopeusikkuna näyttää juoksunopeuden kullekin osiolle. Tässä tilassa on 10 osiota. Juoksu aika on kiinteä, eikä sitä voi säätää. Voit säätää nykyisen osion juoksunopeutta juoksemisen aikana Nopeus plus- ja Nopeus miinus -painikkeilla.

6.2 Kun aikaikkuna näyttää "0:00", juoksumatto pysähtyy.

Number of sections \ Speed	Section 1	Section 2	Section 3	Section 4	Section 5	Section 6	Section 7	Section 8	Section 9	Section 10
Speed km/h	5	4	8	8	6	8	6	8	4	1

### 7. Kahvan kytkinpainikkeen käyttö



Kahvan kytkinpainike

Vasemman kahvan kytkinpainikkeella "KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ" voit käynnistää tai pysäyttää juoksumaton. Oikean kahvan kytkinpainikkeella "YLÖS/ALAS" voit lisätä tai vähentää nopeutta. Voit käyttää kahvojen molemmilla puolilla sijaitsevia sykkeen tunnistimia, ja syke tulee näkyviin konsolin näyttölle.

## 6. Vikakoodinäyttö

### 8. Ohjausjärjestelmän yleinen vianmääritys

1. Tietokoodi: E-7, turvalukko irronnut  
Vianmääritysopas:

- 1.1 Tarkista, että turvakytin on asetettu sille tarkoitettuun paikkaan.
- 1.2 Tarkista, onko turvakytimen pistoke löysällä tai irronnut.
- 1.3 Tarkista turvakytin.
- 1.4 Tarkista näyttöpaneeli.
- 1.5 Tarkista alempi ohjauspiirilevy.

Tietokoodi: E-7



2. Tietokoodi: E-4, moottori irtikytketty  
Vianmääritysopas:

- 2.1 Tarkista, onko moottorin johto löysällä tai irronnut.
- 2.2 Tarkista moottori.
- 2.3 Tarkista ohjain.

Tietokoodi: E-4



3. Tietokoodi: E-1, tiedonsiirtovirhe  
Vianmääritysopas:

- 3.1 Tarkista, onko tiedonsiirtojohto löysällä, irronnut tai vaurioitunut.
- 3.2 Tarkista tietokonepaneeli.
- 3.3 Tarkista ohjain.

Tietokoodi: E-1



4. Tietokoodi: E-5, ylivirta  
Vianmääritysopas:

- 4.1 Tarkista, onko laite ylikuormittunut.
- 4.2 Tarkista, ovatko liikkuvat osat jumissa.

Tietokoodi: E-5



4.3 Tarkista, tarvitaanko voiteluöljyä. Jos voiteluöljyä ei ole tarpeeksi, kitka juoksualueen ja juoksualueen pohjan välillä kasvaa.

- 4.4 Tarkista, onko juoksualueen pohja pahoin kulunut.
- 4.5 Tarkista, onko juoksualueen pohja pahoin kulunut.
- 4.6 Tarkista, onko moottorin liitäntäjohto joutunut oikosulkuun.
- 4.7 Tarkista ohjain.
- 4.8 Tarkista moottori.

Kiitos tuotteemme valitsemisesta.

Juoksumaton oikea käyttö takaa turvallisuutesi ja käyttömukavuutesi.

Lue seuraava sisältö huolellisesti ennen juoksumaton käyttämistä.

1. Varmista, että juoksumatto on oikein asennettu ennen kuin kytket sen virran päälle. Sijoita juoksumatto siten, että se ei estä virtapistokkeelle pääsyä.
2. Turvallisuuden vuoksi kytke virtapistoke vain maadoitettuun pistorasiaan. Juoksumatossa on erityinen virtapistoke. Jos se tai virtajohto vaurioituu, toimita se jakelijallemme.
3. Juoksumatto on tarkoitettu sisäkäyttöön. Älä käytä sitä ulkona. Juoksumatto tulee sijoittaa puhtaalle ja tasaiselle alustalle. Pidä se poissa kosteista paikoista. Älä sijoita juoksumattoa paksun maton tai vastaavan päälle, joka voi vaikuttaa ilmankiertoon juoksumaton alla tai käyttäjän tasapainoon. Juoksumatto on erityiskäyttöön tarkoitettu laite. Älä muuntele sitä mihinkään muuhun käyttötarkoitukseen.
4. Jotta käyttö olisi turvallista, juoksumaton ympärillä on harjoittelun aikana oltavatyhjää tilaa 2 m (pituussuunnassa) x 1 m (leveyysuunnassa) x 2,25 m (korkeussuunnassa).
5. Älä pidä liian suuria tai löysiä vaatteita harjoitellessasi, sillä ne voivat tarttua kiinni juoksumaton osiin ja aiheuttaa loukkaantumisen. Suosittelemme käyttämään lenkkikossuja tai kumipohjaisia sisäliikuntakenkiä.
6. Älä poista suojakantta tarpeettomasti. Jos se on avattava huolto varten, irrota virtajohto ensin pistorasiasta.
7. Jos käytät juoksumattoa ensimmäistä kertaa, muista pitää kiinni kädensijoista, kunnes juoksumaton käyttö tuntuu tutulta.
8. Jos juoksumatto yhtäkkiä kiihdyttää tai lisää nopeutta automaattisesti tietokonejärjestelmässä ilmenneen ongelman vuoksi, vedä turva-avain irti laitteen pysäyttämiseksi välittömästi.
9. Irrota virtajohto pistorasiasta ja aseta se pois tieltä, kun juoksumattoa ei käytetä.
10. Riskien välttämiseksi älä päästä lapsia lähelle juoksumattoa sen ollessapäällä.
11. Aikuisen on valvottava, jos lapset käyttävät juoksumattoa.
12. Ennen harjoittelua lämmittele 3–5 minuuttia, kuten venyttelemällä tai kevyellä hölkällä.
13. Kytke virta päälle käynnistääksesi juoksumaton. Paina virtapainiketta, jolloin digitaaliseen näyttöön tulee "Start" ja juoksumatto käynnistyy. Järjestelmä valitsee automaattisesti nopeudeksi "1", ja aloittelija voi liikkua tätä nopeutta lämmitelläkseen.
14. Ota kiinni kahvojen käsituista kummallakin kädellä, astu juoksumatolle ja lisää nopeutta hitaasti 1,5–3,0 kilometriin tunnissa. Pidä vartalosi suorana, ole mahdollisimman rentona ja kävele juoksualustalla. Aloittelija voi käyttää tätä nopeutta lämmittelyyn.
15. Kun juoksumaton toiminnot ovat tulleet tutuiksi, voit esiasettaa harjoitteluaajan ja säätää sitä itsellesi sopivaksi.

16. Digitaalinen näyttö esittää selkeästi harjoittelusi nopeuden, ajan ja matkan. Digitaalisella näytöllä voidaan näyttää myös kuluttamasi kalorit ja sykkeesi. Voit mitata sykkeesi juoksemisen aikana ottamalla kiinni kahvojen sykeantureista.

17. Sykeanturi ei ole lääketieteellinen laite. Monet syyt voivat johtaa epätarkkoihin testituloksiin, joten tulokset ovat vain viitteellisiä.

18. Kun harjoittelet, napsauta turvalukon (punainen) johto kiinni sopivaan kohtaan vaatteisiasi, jotta voit vetäistä sen ulos juoksumaton pysäyttämiseksi välittömästi ja varmistaaksesi turvallisuuden onnettomuuden sattuessa. Kun et käytä juoksumattoa, pidä turvalukko varmassa tallessa, jotta kukaan ei pääse käyttämään juoksumattoa valvomatta.

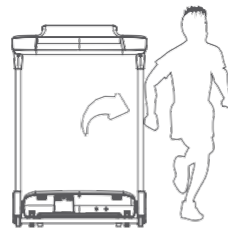
19. Kun lopetat harjoittelun, irrota pistoke pistorasiasta ja aseta virtajohto talteen.

**Varoitus!** Varustettu 0,7 metrin pituisella magneettisella turvajohdolla (punainen, yhdistettynä turvalukkoon). Jos jokin juoksumatossa tuntuu epätavalliselta tai olet vaarassa, vetäise tämä magneettinen turvajohdo pysäyttääksesi juoksumaton välittömästi välttääksesi onnettomuuden.

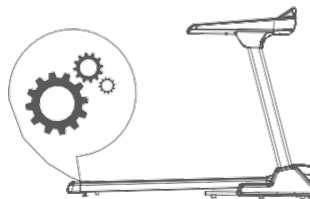
**Varoitus!** Osiin ei saa koskea liikkeen aikana. **Varoitus!** Jos tunnet vaaran uhkaavan harjoittelun aikana, laskeudu nopeasti pois juoksumatolta lattialle tai astu juoksualustan reunoille käyttämällä kädensijoja apuna.

**Varoitus!** Juoksumatto on tarkoitettu sisäkäyttöön. Älä käytä sitä ulkona. Juoksumatolla harjoittelu on aerobista harjoittelua, joka vahvistaa sydämesi ja keuhkojesi toimintaa. Lisäksi kannattaa harjoitella lihaskuntoa.

**Varoitus!** Laitteessa ei saa käyttää mallista poikkeavia lisä- tai säätölaitteita, jotka voivat vaikuttaa käyttäjän liikkeeseen.

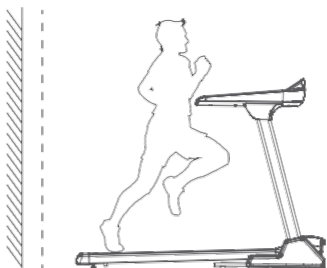


Jos tunnet vaaran uhkaavan harjoittelun aikana, laskeudu nopeasti pois juoksumatolta lattialle tai astu juoksualustan reunoille käyttämällä kädensijoja apuna.

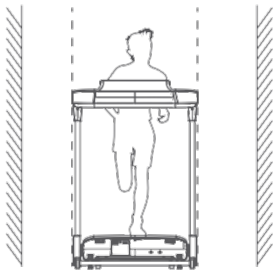


Varo, ettet jää kiinni. Älä astu.

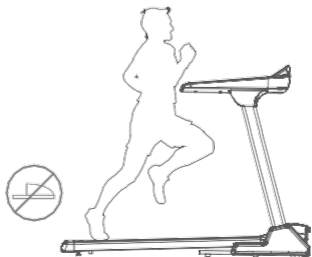




**!** Turvallisuuden vuoksi juoksumaton ympärillä on oltava 2 m x 1 m tyhjää tilaa.



**!** Jotta käyttö olisi turvallista, vapaata tilaa on oltava 2 m (pituussuunnassa) X 1 m (leveysuunnassa) X 2,25 m (korkeussuunnassa). Älä päästä lapsia lähelle sähköistä juoksumattoa sen ollessa käytössä vaaran välttämiseksi.



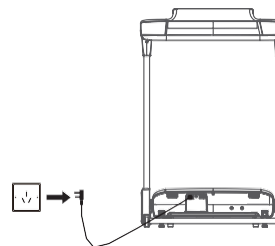
**!** Irrota virtajohto, kun juoksumattoa ei käytetä.



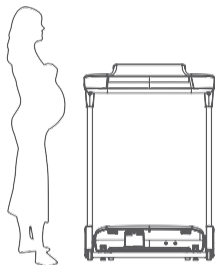
**!** Kiinnitä turvalukon nipistin vaatteisiisi käytön ajaksi. (Onnettomuuden sattuessa sammuta virta heti turvalukon pois vetäemisen jälkeen.)



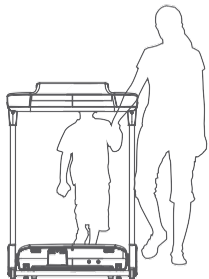
**!** Juoksumaton käyttäminen epätasaisella alustalla on ehdottomasti kielletty.



**!** Irrota virtajohto, kun juoksumattoa ei käytetä.



**!** Iäkkäiden ja raskaana olevien on käytettävä juoksumattoa erityistä varovaisuutta noudattaen.



**!** Lasten tulee käyttää juoksumattoa aikuisen valvonnassa ja ohjauksessa.

#### Vinkkejä:

1. Aloittelijan tulee ennen juoksumaton käyttöä tutustua ensin ohjauspaneelin toimintopainikkeisiin.
2. Älä seiso juoksualueella, kun juoksumatto käynnistetään. Seiso juoksualueen molemmilla puolilla olevilla muovisilla luistamattomilla reunalevyillä kaatumisen välttämiseksi.
3. Ennen juoksemisen aloittamista kannattaa vaihtaa urheiluvaatteet. Älä käytä farkkuja ja nahkakengkiä harjoitellessasi.
4. Älä leiki tai tappele muiden kanssa juoksumattoa käyttäessäsi, se voi olla vaarallista. Älä hypäytä pois juoksumatolta kesken vauhdin.

Pidä juoksumatto kunnossa itse. Alla on esitetty suosituksia.

**Varoitus!** Irrota juoksumaton virtajohto pistorasiasta ennen puhdistus- ja kunnossapitotoimia.

- a) Puhdista ja tarkista tämä laite säännöllisin väliajoin. Tarkista usein juoksualue, hihna, juoksualueen pohja ja liitoskohdat kulumien ja vaurioiden varalta. Jotta laite pysyisi kunnossa, se tarvitsee tarkastaa säännöllisesti myös huollon jälkeen.
- b) Erityistä huomiota tulee kiinnittää helposti kuluviin osiin, kuten juoksualue, hihna, juoksualueen pohja ja liitoskohdat.
- c) Korjaa vialliset osat heti tai älä käytä laitetta ennen kuin vikat on korjattu.
- d) Säädä juoksualueen kireyttä tai poikkeavaa vetosuuntaa.

#### JOHDANTO

Jotta juoksumattonsi pysyisi paremmassa kunnossa ja sen käyttöikä olisi pidempi, suosittelemme sammuttamaan virran 2 tunnin jatkuvan käytön jälkeen ja olemalla käyttämättä sitä 10 minuuttiin ennen uudelleenkäyttöä. Jos juoksualue on liian löysä, se luistaa juoksemisen aikana. Jos juoksualue on liian kireä, moottorin suorituskyky voi heiketä ja juoksualue ja rullat kuluvat nopeammin. Juoksualueen kireys on oikea, kun sitä voi käsin nostaa molemmilta puolilta irti juoksualueen pohjasta noin 50–75 mm.

#### PUHDISTAMINEN

Juoksumaton pitäminen puhtaana pidentää sen käyttöikää. Poista pöly säännöllisesti osien pitämiseksi puhtaina. Pyyhi ulkoiset osat juoksualueen molemmilta puolilta, jotta epäpuhtauksia ei pääse kertymään juoksualueen alle. Käytä vain puhtaita urheilujalkineita. Vältä tuomasta vierasainesta juoksualueelle, sillä ne kuluttavat juoksualuetta ja sen pohjaa. Puhdista juoksualueen pinta kostealla liinalla, jossa on hieman saippuaa. Varo, ettei vettä pääse sähköosiin ja juoksualueen alle. Avaa moottorin suojaosansa ja poista pöly ja puhdista moottori vähintään kerran vuodessa.

#### VOITELU

Kun juoksumattoa on käytetty jonkin aikaa, se on voideltava erityisesti tähän tarkoitettuun metyylisilikonijellyllä.

1. Suositus voiteluväliksi:

Kevyellä käytöllä (alle 3 tuntia viikossa): Voitele 6 kuukauden välein  
Keskimääräisellä käytöllä (3–5 tuntia viikossa): Voitele 3 kuukauden välein  
Raskaalla käytöllä (yli 5 tuntia viikossa): Voitele 1,5 kuukauden välein  
Suosittelemme hankkimaan voiteluun tarkoitetun silikonijellyn paikalliselta jälleenmyyjältä.

2. Voitelumenetelmä:

© Juoksumatto tulee voidella asianmukaisesti, kuten edellä on mainittu. Sitä ei saa kuitenkaan voidella liikaa. Suuren voiteluainemäärän käyttö ei ole voitelemattomuutta parempi. Muista, että kohtuullinen voitelu on tärkeä tekijä juoksumaton käyttöajan pidentämisessä.

© Voit tarkistaa, tarvitaanko voitelua, vain nostamalla juoksualuetta ja koskettamalla käsin juoksualuetta keskeltä alapuolelta. Jos kätesi tahrinutvat silikonijellystä (ja tuntuvat hieman kosteilta), se tarkoittaa, että juoksumattoa ei tarvitse voidella. Jos juoksualue on kuiva eivätkä kätesi tahrinut silikonijellystä, silikonijellyä on lisättävä.

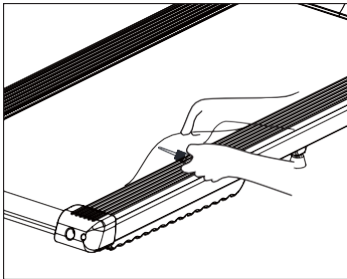
## 3. Silikoniöljyn lisääminen juoksumattoon



Huomautuksia  
Aukko on noin 5 mm.

a) Katso kuva, katkaise öljypullon kaula, käännä pitkä voitelukorkki auki, revi sisäinen tiivestepaperi ja kierrä sitten pitkä voitelukorkki pois. Jotta öljypullon kärki osuisi hyvin voiteluaukkoon, aukko ei saa olla liian pitkä, enintään noin 5 mm. Öljyn on kuitenkin päästävä hyvin ulos.

b) Irrota juoksumaton virtajohto pistorasiasta, avaa juoksualueen edestä taakse ja tiputtele öljyä astinlaudalle. Käynnistä sitten juoksumatto hitaalla nopeudella ja astele keskellä juoksualueen varovasti muutaman minuutin, jotta silikoniöljy imeytyy kokonaan juoksualueeseen.

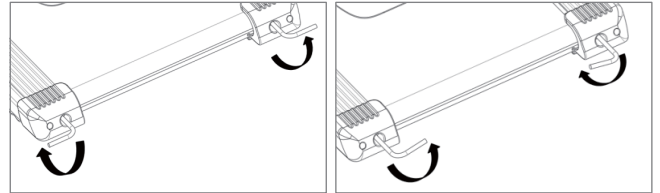


## 3.2 Juoksualueen kireyden säätäminen

Juoksualueen tulisi olla säädetty ennen toimitusta ja kokoonpanon jälkeen. Se voi kuitenkin myös löystyä käytön myötä. Esimerkiksi käyttäjä kokee, että juoksumatto pysähtee ja luistaa käytön aikana. Jos näin käy, juoksualueen säätöpultteja on löysättävä saman verran vasemmalta ja oikealta puolelta kääntäen noin puoli kierrosta myötäpäivään. (Juoksualueen kiristettäessä niitä on vastaavasti käännettävä vastapäivään.) Jos juoksualue on liian löysä, juoksualue ja rullat luistavat, kun asetat jalkasi juoksualueelle. Myöskään liian kireä juoksualue ei ole hyvä. Se lisää moottorin kuormitusta vaurioittaa moottoria, juoksualueen, rullia jne.

## 3.3 Juoksualueen kohdistaminen

1. Aseta juoksumatto tasaiselle alustalle.
2. Juokse juoksumatolla suunnilleen nopeudella 3,5 km/h.
3. Jos juoksualueen viettä vasemmalle, käännä vasemmalla puolella olevaa säätöpulttia puoli kierrosta myötäpäivään ja käännä sitten oikealla puolella olevaa säätöpulttia puoli kierrosta vastapäivään.
4. Jos juoksualueen viettä oikealle, käännä oikealla puolella olevaa säätöpulttia puoli kierrosta myötäpäivään ja käännä sitten vasemmalla puolella olevaa säätöpulttia puoli kierrosta vastapäivään.



Jos juoksualueen viettä vasemmalle, säädä edellä kuvattuna mukaisesti.

Jos juoksualueen viettä oikealle, säädä edellä kuvattuna mukaisesti.

## 3.4 Vetohihnan säätäminen

Vetohihnan tulisi olla säädetty ennen toimitusta. Se voi kuitenkin löystyä ja alkaa luistaa käytön myötä. Käyttäjien on huolehdittava itse säädöistä.

Säätövaiheet (katso kuva oikealla):

- (1) Käännä vasenta reikää vastapäivään sisäkuusioavaimella.
- (2) Käännä oikeaa reikää myötäpäivään sisäkuusioavaimella.
- (3) Säätöalueen tulisi olla sellainen, ettei juoksumatto luista kuormitettuna.

Huomautuksia: Puhdista hihnan ja hihnapyörän urat säännöllisesti.

Jos käytät juoksumattoa ensimmäistä kertaa, lue seuraava sisältö:

### VALMISTELUT

Ennen harjoittelun aloittamista on tärkeää tietää oma terveydentila, jonka pohjalta voi laatia harjoitteluohjelman. Suosittelemme neuvottelemaan lääkärin tai muun lääketieteen ammattilaisen kanssa saadaksesi tietää harjoittelun vaikutuksista.

Ennen kuin käytät juoksumattoa ensimmäisen kerran seiso sillä ja opettele hallitsemaan sitä, esimerkiksi: käynnistäminen, pysäyttäminen, nopeuden säätäminen jne. Kun juoksumatto on tullut tutuksi, voit aloittaa sen käytön. Seiso juoksualueen molemmilla puolilla olevilla muovisilla luistamattomilla reunalevyillä ja ota kiinni kahvoista molemmilla käsillä. Kytke sitten juoksumaton virta päälle ja säädä nopeudeksi noin 1,6–3,2 km/h (alhainen nopeus). Pidä vartaloasi suorassa ja katso suoraan eteenpäin. Astu juoksualueelle varovasti ja rentouta itsesi ja ala pikkuhiljaa liikkua vauhdin mukaisesti. Kun sinusta tuntuu hyvältä, voit hitaasti lisätä 3–5 kilometriin tunnissa. Pidä tämä nopeus noin 10 minuuttia ja vähennä nopeutta sitten hitaasti, kunnes juoksumatto pysähtyy. Älä juokse suurella nopeudella ensimmäisellä kerralla, jotta et kaadu.

### HARJOITTELEMINEN

Kävele noin 1 km tasaista tahtia ja merkitse muistiin siihen kulunut aika. Se voi kestää noin 15–25 minuuttia. Kun nopeus on 4,8 km/h, 1 kilometrin kävely kestää noin 20 minuuttia. Kun se käy sinulta helposti muutamia kertoja, voit asteittain lisätä nopeutta. Kävele 30 minuuttia ja saat hyvän harjoituksen. Ole kärsivällinen ja muista, että tällainen harjoittelu on hyväksi terveydellesi koko elämäsi ajan. Mikään ei muutu kuin takaiskusta yhdessä yössä.

### HARJOITTELUITHEYS

Pidä tavoitteenasi harjoitella 3–5 kertaa viikossa ja kerrallaan 15–60 minuuttia. Kannattaa laatia kuntosi mukainen harjoitteluohjelma sen sijaan, että kuntoilisit vain satunnaisesti, kun siltä tuntuu. Voit hallita intensiteettiä säätämällä nopeutta ja harjoittelu-aikaa.

### HARJOITTELUAIKA

Pikavalinta: 15–20 minuutin harjoittelu-aika on hyvä tapa säästää aikaa. Lämmittele 5 minuuttia nopeudella 4–4,8 km/h. Lisää sitten nopeutta 0,3 km/h minuutin välein, kunnes nopeus tuntuu sopivalta ja jatka juoksemista noin 45 minuuttia. Nautit varmasti täysillä tästä harjoittelusta.

Edellä oleva sisältö on vain ohjeellista. Kysy tarkemmat tiedot ammattilaiselta.

### VARUSTEET

Tarvitset vain parin hyviä kenkiä. Suosittelemme käyttämään lenkkikossuja tai sisäliikuntakenkiä harjoittelun aikana. Varmista, ettei kengän pohjaan ole tarttunut mitään, jotta mitään ei putoa juoksualueelle ja vaurioita juoksualueesta ja hihnaa. Vaatteiden tulee olla mukavat ja urheiluun sopivat. Suosittelemme käyttämään hengittäviä urheiluvaatteita.

Riippumatta kävely- tai juoksuvauhdistasi ensin kannattaa aina venytellä. Lämpimillä lihaksilla liikkuminen on helpompaa, joten käytä 5–10 minuuttia lämmittelyyn ensin. Kun lopetat harjoittelun, venyttele alla olevien ohjeiden avulla. Venyttele kumpaakin jalkaa 5 kertaa vähintään 10 sekunnin ajan kerrallaan. Lämmittele sekä ennen harjoittelua, että sen jälkeen.

### 1. Alaspäin taivutus

Taivuta polviasia hieman ja taivuta vartaloasi hitaasti eteenpäin. Rentouta selkäsi ja hartiasi ja kosketa käsillä varpaidasi (katso kuva 1). Pidä asento 10–15 sekuntia ja rentouta. Toista 3 kertaa.

### 2. Pohkeen venytys

Istu lattialle, suorista toinen jalka ja taivuta toinen jalka koukkuun niin, että sen jalkapohja on suoristetun jalan sisäreittä vasten, ja yritä saada kiinni varpaidasi (katso kuva 2). Pidä asento 10–15 sekuntia ja rentouta. Toista kolme kertaa kummallekin jalalle.

### 3. Pohkeen ja akillesjänteen venytys

Seiso kädet vasten seinää ja aseta toinen jalka toista taemmas. Nojaa kohti seinää, pidä taempi jalka suorana ja kantapää lattiasa (katso kuva 3). Pidä asento 10–15 sekuntia ja rentouta. Toista 3 kertaa kummallekin jalalle.

### 4. Etureiden venytys

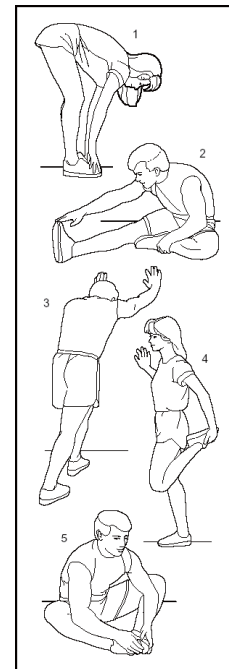
Ota vasemmalla kädelläsi tukea seinästä tai taivuta oikea kätesi taaksepäin, ota kiinni oikeasta nilkasta, ja vedä hitaasti kohti pakaraa, kunnes tunnet, että etureiden lihakset venyvät (katso kuva 4). Pidä asento 10–15 sekuntia ja rentouta. Toista 3 kertaa kummallekin jalalle.

### 5. Räättälinihaksen (lihas sisäreidessä) venytys

Istu lattialle ja aseta jalkapohjat vastakkain ja polvet ulospäin. Aseta kädet jalkojen päälle ja paina alaspäin. Pidä asento 10–15 sekuntia, ja rentouta. Toista 3 kertaa.

### Varoitoimenpiteitä harjoitteluun

Ota yhteyttä ammattilaiseen ennen harjoittelua. Häneltä saat ohjeita harjoitustehydestä, intensiteetistä ja kestävästä ikäsi ja fyysisen kuntosi mukaisesti. Jos harjoittelun aikana tunnet puristavaa tunnetta rintakehässä, rintakipua, hengitysvaikeuksia, huimausta tai muita epämiellyttäviä tuntemuksia tai sydämesi rytmii on epäsäännöllinen, lopeta harjoittelu heti. Neuvottele ammattilaisten kanssa ennen kuin jatkat harjoittelua.



## VAROITUS

Lue ohjeet huolellisesti läpi ennen käyttöönottoa. Ohjeet vähentävät loukkaantumisriskiä.

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](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.

## 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

