

Trekkrunner[®]

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

Trekkrunner®



—
**KÄYTTÖOHJE
HARJOITTELUTIETOKONE**

★★★★★ TREADMILL
★★★★★ **T4006**
★★★★★

Sisältö

Varotoimet ja varoitukset	sivut 2-5
Läpileikkauskuva	sivu 6
Laitteen osat	sivu 7
Tuotteen tiedot	sivu 8
Tekniset tiedot	sivu 9
Asennusohjeet	sivu 10
Harjoitteluvinkkejä ja -ohjeita	sivut 11-12
Käyttö	sivut 13-14
Vianmääritys ja toimenpiteet	sivu 15
Kunnossapito	sivu 16
Huolto	sivu 17

1. Varotoimet ja varoitukset

HUOMAUTUS! Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä ja huomioi alla olevat varotoimet.

- X Juoksumattoa saa käyttää vain sisätiloissa. Sitä ei saa altistaa kosteudelle tai roiskevedelle eikä asettaa sopimattomalle alustalle.
- X Käytä sopivia urheiluvaatteita ja -kenkiä harjoittelun aikana. Älä käytä juoksumattoa avojaloin. Pidä keho pystyasennossa.

Virtapistoke on liitettävä maadoitettuun pistorasiaan, josta ei syötetä virtaa muihin sähkölaitteisiin.
- X Lapset eivät saa oleskella laitteen lähellä tapaturmariskin vuoksi. Laitetta ei saa ylikuormittaa. Muutoin moottori tai piirilevy voi vaurioitua. Laakeri, juoksuhihna ja juoksumaton levy kuluvat ja vanhenevat. Sen vuoksi ne on huollettava säännöllisesti.
- X Älä anna pölyn kertyä laitteeseen ja säilytä laitteen käyttötilassa normaali ilmankosteus, jotta laitteessa tai sen näytössä ei ilmene voimakkaasta staattisesta sähköstä aiheutuvia toimintahäiriöitä. Se on tärkeää myös piirilevyn vaurioitumisen välttämiseksi.
- X Sammuta laite harjoittelun päätyttyä. Varmista, että harjoitustilan ilma on puhdasta ja raitista harjoittelun aikana. Kiinnitä turvahihnan kiinnike varotoimena vaatteisiisi harjoittelun ajaksi.
- X Jos tunnet olosi epämiellyttäväksi tai epätavalliseksi harjoittelun aikana, keskeytä harjoitus ja ota yhteyttä lääkäriin. Säilytä silikonijelly lasten ulottumattomissa, koska silikonijellyn nauttiminen voi aiheuttaa vakavia seurauksia.

Varoitus! Noudata seuraavia määräyksiä sinun ja muiden loukkaantumisen välttämiseksi.

- x Varmista ennen juoksumaton käyttöä, että vaatteesi napit ja vetoketjut ovat kiinni.
- x Älä käytä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni juoksumattoon. Älä aseta virtajohtoa lähelle lämmönlähteitä.
- x Pidä lapset etäällä juoksumatosta.
- x Älä käytä juoksumattoa ulkotiloissa.
- x Katkaise virta (irrota pistoke) ennen juoksumaton siirtämistä.
- x Käyttäjät eivät saa avata ylempää suojausluukua tai vasenta tai oikeaa päätysuojusta ilman valmistajan lupaa.
- X Juoksumattoa saa käyttää vain 20 A:n sulakkeen kanssa.
- x Juoksumattoa saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- X Keskeytä harjoittelu, jos sinua pyörryttää, sinulla on rintakipu, pahoinvointia tai hengitysvaikeuksia. Ota tarvittaessa yhteyttä lääkäriin.

Varoitus! Noudata ohjeita!

Kysy neuvoa lääkäriltä ennen juoksumaton käytön aloittamista, jos sinulla on jokin sairaus tai jokin seuraavista vaivoista.

- (1) Selkäkipu tai vamma jalassa, vyötäröllä tai niskassa tai jalkaongelmia (krooninen sairaus, kuten välilevyn pullistuma, nikaman siirtymä, servikaalinen tyrä)
 - (2) Nivelrikko, reuma tai kihti
 - (3) Osteoporoosi
 - (4) Verenkiertohäiriö (sydän- tai verisuonisairaus, korkea verenpaine)
 - (5) Hengitysvaikeudet
 - (6) Sydämentahdistin tai muu lääkinällinen sähkötoiminen implantti
 - (7) Pahanlaatuinen kasvain
 - (8) Veritulppalääkitys tai syöpäsairaus, verenkiertohäiriö, ihotulehdus tai jokin muu vastaava sairaus
 - (9) Diabeteksestä tai voimakkaasta perifeerisestä verenkiertohäiriöstä johtuvat aistien toimintarajoitteet
 - (10) Päävamma
 - (11) Sairaudesta tms. johtuva kuume (38 °C tai enemmän)
 - (12) Epänormaali tai muuttunut kämmenten luusto
 - (13) Raskaus, raskausepäily tai kuukautiset
 - (14) Huonovointisuus tai levon tarve
 - (15) Selkeästi huono fyysinen kunto
 - (16) Aikomus käyttää laitetta kuntoutukseen
 - (17) Huonovointisuuden tai kivun tunne jossakin muussa kuin yllä mainitussa kehon osassa
— Seurauksena voi olla tapaturmavaara tai terveyden heikentyminen.
- ◆ Keskeytä harjoittelu ja ota yhteyttä lääkäriin, jos sinulla ilmenee selkäkkipua, jalkojen puutumista, huimausta, epänormaalia sykettä tai muuta epätavallista kipua kehossa, havaitset koordinaation huonontuneen tai voitisi tuntua epätavanomaiselta harjoittelun aikana.
 - ◆ Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä sen lähellä.
— Jos ohjetta ei noudateta, seurauksena on tapaturmavaara.
 - ◆ Älä anna lasten leikkiä laitteella.
— Jos ohjetta ei noudateta, seurauksena on tapaturmavaara.
 - ◆ Varmista laitetta käytettäessä, ettei sen lähellä (takana, alla, edessä) ole ihmisiä tai kotieläimiä.

Kielletty käyttö

- ◆ Älä käytä tuotetta, jos sen suojus on vaurioitunut, haljennut (sisäosat ovat näkyvissä) tai hitsausaumat ovat irronneet.
— Muutoin seurauksena voi olla tapaturma tai ruumiinvammat.

- ◆ Älä hypi juoksuhihnan päällä harjoittelun aikana.
— Muutoin laite voi kaatua tai vaurioitua.
- ◆ Älä käytä laitetta kosteassa tilassa, kuten ulkona, lähellä kylpyhuonetta tai muuta tilaa, josta leviää kosteutta.
- ◆ Älä käytä laitetta paikoissa, joissa se altistuu suoralle auringonvalolle tai suurille lämpötiloille, kuten lähellä keittotasoa, lämmityslaitetta tai lämmityspeittoa.
— Sähkövuoto- tai tulipalovaara.
- ◆ Älä käytä laitetta, jos virtajohto tai pistoke on vaurioitunut tai pistorasia on löystynyt.
— Sähköisku, oikosulku- ja tulipalovaara.
- ◆ Virtajohtoa ei saa altistaa vaurioille eikä taivuttaa liian voimakkaasti. Virtajohto ei saa olla puristuksissa eikä sen päälle saa asettaa painavia esineitä.
— Tulipalo- ja sähköiskuvaara.
- ◆ Vain yksi henkilö saa käyttää laitetta kerrallaan. Laitteen lähellä ei saa olla muita henkilöitä sitä käytettäessä.
— Tapaturmien, ruumiinvammojen ja kaatumisen vaara.
- ◆ Älä käytä laitetta, jos et pysty hallitsemaan kehoasi tai laitteen toimintoja.
— Erittäin suuri tapaturma- ja ruumiinvammojen vaara.

Juoksumattoa ei saa purkaa

- ◆ Juoksumaton purkaminen osiin, korjaaminen tai ohjelmointi itse on ehdottomasti kielletty.
— Henkilövahinkojen ja mekaanisten vikojen vaara.

Älä altista laitetta vedelle

- ◆ Älä ruiskuta vettä tai muuta sähköä johtavaa nestettä laitteen runkoon tai laitteen voimansiirrosta vastaaviin osiin.
— Sähköisku- tai tulipalovaara.

Kielletty käyttö

- ◆ Harjoitteluun tottumattomat henkilöt eivät saa aloittaa heti vaativaa harjoittelua.
- ◆ Älä harjoittele heti ruokailun jälkeen tai väsyneenä, etenkin toisen urheilu suorituksen jälkeen tai jos olosi on epänormaali.
— Vaaraksi terveydelle.
- ◆ Tuote on tarkoitettu kotikäyttöön. Tuotetta ei saa käyttää koulussa, kuntosalilla tai vastaavassa paikassa, jossa kuka tahansa voi käyttää sitä.
— Henkilövahinkojen vaara.
- ◆ Älä käytä laitetta syödessäsi, juodessasi tai tehdessäsi jotakin muuta toimenpidettä.
- ◆ Älä käytä laitetta alkoholin vaikutuksen alaisena.
— Suuri tapaturmien ja ruumiinvammojen vaara.
- ◆ Älä pidä mitään kovia esiteitä taskuissa harjoittelun aikana.
— Suuri tapaturmien ja ruumiinvammojen vaara.

- ◆ Älä käytä pistoketta, jos siihen on jäänyt kiinni nauvoja tai roskia tai jos se on kastunut.
— Sähköisku-, oikosulku- ja tulipalovaara.
- ◆ Älä irrota pistoketta tai katkaise virransyöttöä laitteen käytön aikana.
— Henkilövahinkojen vaara.

Älä kosketa laitetta märin käsin

- ◆ Älä irrota tai kytke pistoketta märin käsin.
— Suuri sähköjen ja henkilövahinkojen vaara.

Pistokkeen irrottaminen

- ◆ Irrota pistoke pistorasiasta, kun laitetta ei käytetä.
— Jos laitteeseen kertyy pölyä tai kosteutta, eristykset eivät välttämättä toimi oikein ja seurauksena voi olla sähkövuoto tai tulipalo.
- ◆ Irrota pistoke pistorasiasta aina laitteen huollon ajaksi.
— Jos tätä ohjetta ei noudateta, seurauksena on sähköisku- tai tulipalovaara.
- ◆ Keskeytä laitteen käyttö, jos se ei käynnisty tai toimi asianmukaisella tavalla. Irrota pistoke ja palauta laite tarkastusta ja korjausta varten.
— Jos tätä ohjetta ei noudateta, seurauksena on sähköisku- tai tulipalovaara.
- ◆ Irrota pistoke sähkökatkoksen sattuessa.
— Virransyötön palautuessa on erittäin suuri tapaturma- ja ruumiinvammojen vaara.
- ◆ Älä vedä virtajohdosta. Pidä kiinni pistokkeesta, kun irrotat virtajohdon pistorasiasta.
— Oikosulku-, sähköisku- tai tulipalovaara.

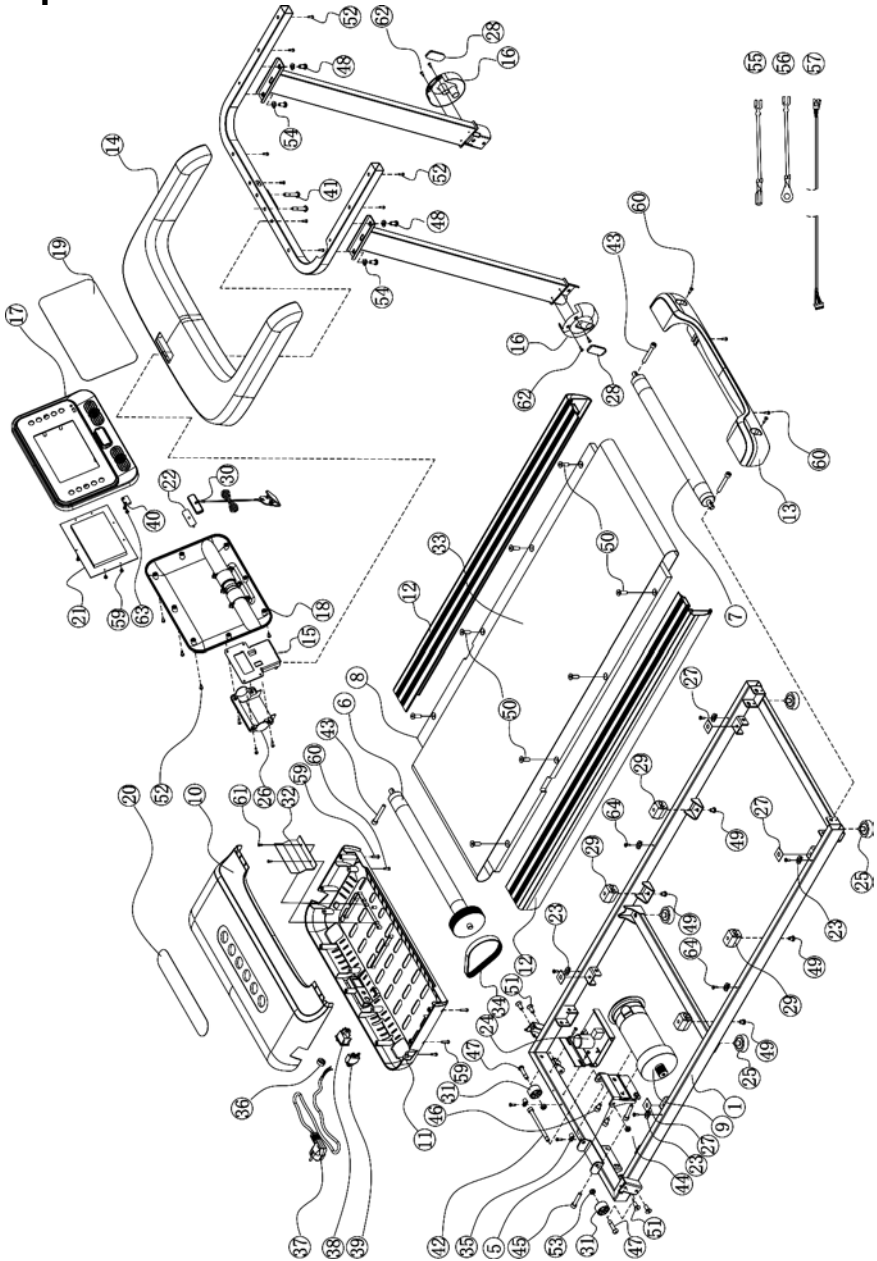
Maadoitus

- ◆ Laitteen on oltava maadoitettu sähköiskujen välttämiseksi siltä varalta, että laite ei toimi asianmukaisella tavalla.
- ◆ Laitteessa on maadoitettu johto ja pistoke. Pistoke on asennettava, maadoitettava ja liitettävä oikein hyväksytyyn pistorasiaan, joka vastaa käyttötarkoitusta.

Vaara

- ◆ Jos laitetta ei ole maadoitettu oikein, seurauksena on sähköiskuvaara. Pyydä ammattitaitoista sähköasentajaa tarkastamaan, että tuote on maadoitettu oikein. Jos pistoke ei sovi pistorasiaan, sitä ei saa vaihtaa itse. Pyydä ammattitaitoista sähköasentajaa asentamaan sopiva pistoke.
- ◆ Laitteessa on maadoitettu pistoke. Varmista, että laite liitetään pistorasiaan, joka on tarkoitettu maadoitetuille pistokkeille. Laitetta ei saa käyttää jatkojohdon/monipistorasian kanssa.

2. Läpileikkauskuva

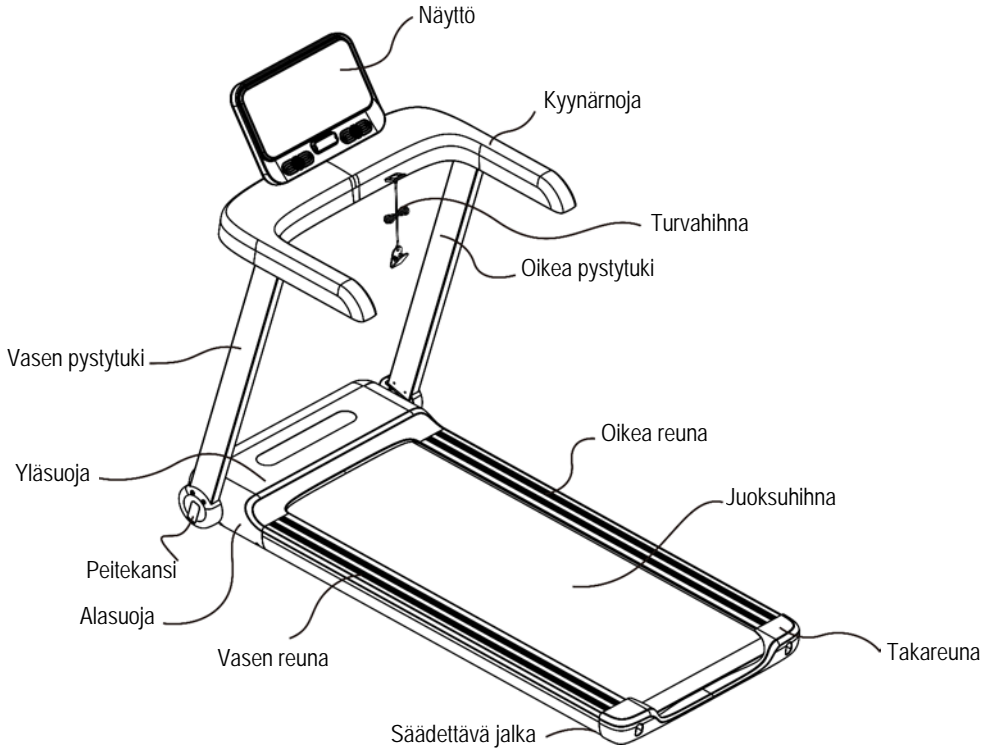


3. Laitteen osat

Nro.	Osan nimi	Määrä
1	Päärungon hitsausrakenne	1
2	Vasemman pystyputken hitsausrakenne	1
3	Oikean pystyputken hitsausrakenne	1
4	Kädensijan hitsausrakenne	1
5	Moottorin kiinnitys	1
6	Etutela	1
7	Takatela	1
8	Juoksulevy	1
9	Moottori	1
10	Yläsuojus	1
11	Alasuojus	1
12	Sivutanko	2
13	Takaosan vastinkappale	1
14	Kynnäröjan suojus	1
15	Sähkökellon kiinnitys	1
16	Pystyputken alasuojus	2
17	Ohjauspaneelin suojus	1
18	Sähkökellon kotelo	1
19	Ohjauspaneelin suojakalvo	1
20	Yläsuojus	1
21	Sähkökellon piirilevy	1
22	Käynnistyslukko	1
23	Reunaohjainkappale	4
24	Ohjain	1
25	Jalkapehmuste	4
26	Sähkökellon suojus	1
27	Juoksulevyn pehmuste	4
28	Tukipilarin suojus	2
29	Timanttityyry	4
30	Käynnistyslukon komponentti	1
31	Pyörät	2
32	Pölynestolevy	1

Nro.		Määrä
33	Juoksuhihna	1
34	V-kuvioitu hihna	1
35	Kiinnike	2
36	Virtajohdon kiinnike	1
37	Virtajohto	1
38	Keinukytkin	1
39	Itsestään palautuva istukka	1
40	Turvalukon induktio	1
41	Kuusioruuvi M8x45	2
42	Kuusioruuvi M8x105	1
43	Kuusioruuvi M8x55	3
44	Kuusioruuvi M8x40	1
45	Kuusioruuvi M8x35	1
46	Kuusioruuvi M8x12	2
47	Kuusioruuvi M8x35	2
48	Kuusioruuvi M8x16	2
49	Kuusioruuvi M8x10	4
50	Kuusioruuvi M8x25	8
51	Kuusioruuvi M8x20	4
52	Ristipäinen opporuuvi 4.2x16	16
53	Kuusiolukkomutteri M8	3
54	Tiiviste M8	2
55	Johto	2
56	Maadoitusjohto	1
57	Tiedonsiirtojohto	1
58	Ristipäinen opporuuvi 2.9x6.5	7
59	Ristipäinen opporuuvi 4.2x22	7
60	Ristipäinen itseporautuva opporuuvi 4.2x16	13
61	Ristipäinen itseporautuva opporuuvi 4.2x19	2
62	Ristipäinen itseporautuva opporuuvi 4.2x16	10
63	Ristipäinen laipparuuvi 2.9x6.5	2
64		

4. Tuotteen tiedot



Pakkauksen sisältö

Nro.	Osa	Määrä	Huomautukset
1	Juoksumatto	1	
2	Kädensija	1	
3	Näytön osat	2	
4	Pystytuet	2	
5	Peitekansi	1	
6	Lisätarvikepaketti	1	Ks. luettelo

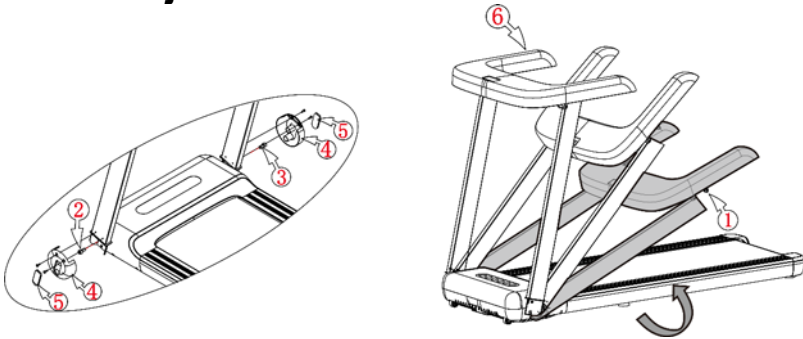
Tekniset tiedot

Käyttöjännite	AC-220V 50Hz
Enimmäiskuormitus	100 kg
Mitat	1378 x 677 x 1185 mm (P x L x K)
Juoksupinta	1100 x 400
Moottorin teho (huipputeho)	0,75 hv
Nopeus	1,0-12,0 km/h

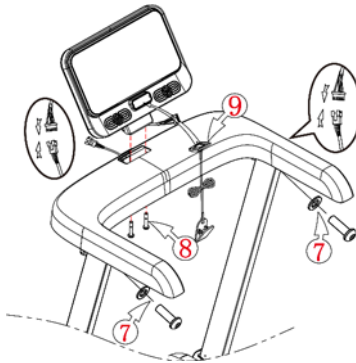
Osaluettelo

Nro.	Osa	Määrä	Huomautukset
1	Kuusioruuvi M8x16	2	Kyynärnojan kiinnitys (v + o)
2	Upotettu kuusioruuvi M8x20	2	Kyynärnojan kiinnitys (v + o)
3	Upotettu kuusioruuvi M8x45	2	Näytön kiinnitys
4	Itseporautuva opporuuvi 4,2x16	4	Alempi tukisuoja
5	68 tiiviste	2	Kyynärnojan kiinnitys (v + o)
6	5 mm kuusiokoloavain	1	Laitteen kiinnitys
7	6 mm kuusiokoloavain	1	Juoksuhihnan säätö
8	13-16 ruuviavain	1	muut
9	Turvahihna	1	
10	Metyylisilikoniöljy	1	
11	Käyttöohje, takuutodistus, todistus	1 jokaista	

5. Asennusohjeet



1. Poista laitteen runko pakkauksesta ja aseta se tukevalle alustalle, mieluiten maton päälle. Nosta pystytuet pystyasentoon (ks. yllä olevan kuvan vaihe 1). Käytä kuusioruuvia M8x20 yllä kuvatuissa vaiheissa 2 ja 3 ja kiinnitä oikea ja vasen pystytuki runkoon. (Myös pystytukien alaosan ruuvit on kiristettävä tärinän välttämiseksi.) Vaihe 4: Käytä itseporautuvia upporuuveja 4,2x16 ja kiinnitä alasuoja kumpaankin pystytukeen. Vaihe 5: Aseta lopuksi peitekansi paikalleen kumpaankin pystytukeen.



2. Vaihe 6: Aseta elektroninen kyynärnoja lattialle. Vaihe 7: Käytä matalia kupukantaisia kuusioruuveja M8x16 ja kahta Ø8 aluslevyä ja kiinnitä kyynärnoja vasempaan ja oikeaan pystytukeen. (Huomautus! Oikean pystytuen tiedonsiirtojohdon toinen pää on liitettävä kyynärnojan kädensijaan ennen ruuvien kiristämistä. Sivulla olevat signaalijohdot on liitettävä. Kun kyynärnoja painetaan alas, johtoliitokset on ohjattava putkessa olevan reiän läpi kyynärnojan kädensijaan, jotta johdot eivät vaurioitu ruuveja kiinnitettäessä).

3. Käytä kahta matalaa kupukantaista kuusioruuveja M8x45 ja kiinnitä näyttö kyynärnojan kädensijaan (ks. kuva 8). (Huomautus! Näytön alareunassa oleva tiedonsiirtojohto on liitettävä kädensijan keskimmäiseen signaalijohtoon ennen ruuvien kiristämistä. Älä paina tiedonsiirtojohtoa näytön osia asennettaessa, sillä muutoin johto voi vaurioitua ruuvien kiinnityksen yhteydessä).

Kiinnitä turvahihna näytön keltaiseen ruutuun (ks. vaihe 9) ja viimeistele asennus. Liitä virtajohto, kytke virta päälle ja ota valmiustila käyttöön.

Huomautus! Tarkasta vielä laitteen kokoamisen jälkeen, että kaikki ruuvit ovat oikein paikoillaan.

6. Harjoitteluvinkkejä ja -ohjeita

Lämmittely

Lämmittele 5-10 minuuttia ennen jokaista käyttökertaa.

Hengitys

Älä pidätä hengitystä harjoittelun aikana. Hengitä normaalisti nenän ja suun kautta. Sovita hengitys harjoitteluliikkeisiin. Jos hengität liian nopeasti, keskeytä harjoittelu.

Harjoittelutiheys

Samojen lihasten harjoittelukertojen väliin suositellaan 48 tunnin lepoa. Harjoita samoja lihasryhmiä siis vain joka toinen päivä.

Kuormitus

Sovita harjoittelu ja kuormitus oman fyysisen kunnon mukaan. Lihaskipu on normaalia juoksumaton käytön aloittamisen yhteydessä. Se vähenee kuitenkin juoksumattoharjoittelun edetessä.

Rentoutuminen

Rentoudu 5 minuutin ajan jokaisen harjoittelujakson välissä. Tee rentouttavat venyttelyharjoitukset erityisen huolellisesti, jotta lihasten liikkuvuus ja jousto paranevat.

Ruokavalio

Ole tarkka ruoansulatuksen kanssa äläkä syö mitään vähintään tuntia ennen harjoittelua ja puoleen tuntiin harjoittelun jälkeen. Älä juo liikaa vettä, sillä se kuormittaa sydäntä ja munuaisia.

Venyttely

Venyttely ennen harjoittelua on tärkeää harjoittelun voimakkuudesta riippumatta. Lihaksia on helpompi venyttellä lämpiminä. Lämmittele hölkkäämällä 5-10 minuuttia, pysähdy sitten ja venyttele alla olevien ohjeiden mukaisesti 5 kertaa 10 sekunnin ajan tai pidempään kumpaankin jalkaa kohti. Tee samat venyttelyharjoitukset myös juoksumattoharjoittelun jälkeen.



1. Taivutus eteenpäin

Taivuta polvia hieman ja taita ylävartalo eteen/alas ja rentouta selkä ja hartiat. Yritä ulottua käsillä varpasiin. Säilytä tämä asento 10-15 sekunnin ajan ja rentouta keho sen jälkeen. Toista kolme kertaa (ks. kuva 1).

2. Takareidet

Istu ohuen alustan päälle ja ojenna toinen jalka eteen. Aseta toinen jalka lähelle ojennetun jalan sisäpuolta. Yritä ulottua käsillä varpasiin. Säilytä tämä asento 10-15 sekunnin ajan ja rentouta keho sen jälkeen. Toista kolme kertaa kummallekin jalalle (ks. kuva 2)

3. Pohkeet ja takareidet

Seiso pystyasennossa kumpikin käsi seinää vasten. Ota askel taaksepäin toisella jalalla. Pidä jalan takaosa suorassa ja kantapäätä lattiassa, ja nojaa sitten seinää kohti. Säilytä tämä asento 10-15 sekunnin ajan. Rentouta keho sen jälkeen. Toista kolme kertaa kummallekin jalalle (ks. kuva 3).

4. Etureidet

Säilytä tasapaino ottamalla vasemmalla kädellä tukea seinästä tai pöydästä. Ota kiinni oikeasta nilkasta oikealla kädellä ja vedä jalkaa varovasti ylös lonkkaa kohti, kunnes tunnet venytyksen etureiden lihaksissa. Säilytä tämä asento 10-15 sekunnin ajan ja rentouta keho sen jälkeen. Toista kolme kertaa kummallekin jalalle (ks. kuva 4).

5. Rääätälinihakset (sisäreidet)

Istu alas jalkapohjat vastakkain ja polvet ulospäin. Ota kiinni jalkateristä kummallakin kädellä ja vedä niitä kehoa kohti. Säilytä tämä asento 10-15 sekunnin ajan. Rentouta keho sen jälkeen. Toista kolme kertaa (ks. kuva 5).

7. Ohjeet

Juoksumaton käyttö

1. Kytke virta päälle ja varmista, että laite toimii oikein.
2. Laitteen juoksuhihnan nopeus voi olla 1-12 km/h.
3. Kiinnitä turvahihnan toinen pää rintaasi.
4. Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on vakaassa asennossa ja toimii oikein. Juoksuhihnan päällä ei saa seisoa laitetta käynnistettäessä. Seiso sen sijaan juoksunauhan oikealla ja vasemmalla puolella olevien reunaosien päällä, pidä kiinni kyynärnojasta ja aseta jalat juoksuhihnalle, kun se on käynnistynyt asianmukaisella tavalla. Nyt voit aloittaa juoksuharjoituksen. Aloita harjoittelu pitämällä toisella kädellä kiinni kyynärnojasta ja paina toisella kädellä näytössä olevaa painiketta "START". Juoksuhihna käynnistyy kolmen sekunnin kuluttua ja sen nopeus on 1,0 km/h. Kun painat painiketta "+", moottorin nopeus kasvaa nopeuteen 2,5-3,5 km/h (paras nopeus juoksuharjoittelun opetteluun). Pidä kummallakin kädellä kiinni kyynärnojasta, siirry juoksuhihnalle ja aloita juoksu samalla nopeudella.
5. Voit lisätä nopeutta muutaman minuutin jälkeen. Paina painiketta "+", kun haluat lisätä nopeutta, tai paina painiketta "-", kun haluat laskea nopeutta.
6. Voit sammuttaa moottorin milloin tahansa harjoittelun aikana painamalla painiketta "STOP".
7. Kun käynnistät laitteen, voit painaa suoravalintapainiketta "4KM" minkä tahansa nopeuden yhteydessä. Tällöin juoksuhihnan nopeus on 4 km/h.

Huomautus! Jos turvahihna irtoaa harjoittelun aikana, juoksuhihna pysähtyy heti, näyttöä ei voi käyttää ja näytössä näkyy "E07".

Näytön ja painikkeiden kuvaus



1. Näytössä on seuraavat toiminnot: aika/nopeus/etäisyys/kalorit: Aika, nopeus, etäisyys ja kalorit näkyvät näytössä viiden sekunnin välein.

Aika: 0:00-99:59,

Nopeus: 1,0-12,0,

Etäisyys: 0,00-99,99.

Kalorit 0,00-999,9

2. Näytön toimintopainikkeet: 4KM, speed +, speed -, stop, start

A. 4KM: Kun käynnistät laitteen, voit painaa suoravalintapainiketta "4KM" minkä tahansa nopeuden yhteydessä. Tällöin juoksuhinnan nopeus on 4 km/h.

B. SPEED+: Nopeuden lisääminen harjoittelun aikana.

C. SPEED-: Nopeuden laskeminen harjoittelun aikana.

D. Stop: Jos painat tätä painiketta harjoittelun aikana, juoksuhinna hidastuu ja sitten pysähtyy.

E. Start: Jos painat tätä painiketta juoksuhinnan ollessa paikallaan, juoksuhinna alkaa pyöriä.

Käynnistysohjeet

1. Aseta turvahihna paikalleen näyttöön ja kytke virta päälle. Laitteesta kuuluu merkkiäni. Siirry sitten manuaalisesti normaaliin käyttötilaan.

2. Paina käynnistyspainiketta. Aikanäyttö alkaa laskea aikaa kolmesta sekunnista alaspäin. Jokaisella kerralla kuuluu merkkiäni. Sen jälkeen moottori käynnistyy.

3. Aloitusnopeus: 1 km/h. Tässä tilassa voit säätää nopeutta painamalla painikkeita "+" ja "-". Voit painaa myös suoravalintapainiketta "4KM".

4. Käyttö palautuu normaaliin tilaan näytössä näkyvän ajan jälkeen ja näyttöön otetaan tasainen nopeus, jota voi säätää manuaalisesti.

Turvahinnan toiminta

Jos turvahihna irtoaa jossakin tilanteessa, näytössä näkyy "E07" ja laitteesta kuuluu merkkiäni.

Jos moottori on käynnissä, se pysähtyy heti. Sitä ei voi käynnistää, jos turvahihna ei ole paikallaan.

Energiansäästötila

Laitteessa on energiansäästötoiminto. Jos mitään painiketta ei paineta 10 minuuttiin koneen ollessa valmiustilassa, järjestelmä siirtyy energiansäästötilaan ja näyttö sammuu automaattisesti. Järjestelmän voi aktivoida uudelleen painamalla mitä tahansa painiketta.

8. Vianmääritys ja toimenpiteet

Jos sinulla on jotakin kysyttävää, ota yhteyttä jälleenmyyjään tai asiakaspalveluun.

Ongelma	Mahdollinen syy	Toimenpide
Juoksumatto ei toimi	Ei liitetty	Aseta pistoke paikalleen
	Virtaa ei ole kytketty päälle	Kytke laitteen virta päälle
	Turvahihna irronnut	Aseta turvahihna paikalleen
	Järjestelmän käyttökatkaisun piirisignaali	Tarkasta tulo ja piiri
	Sulake on palanut	Vaihda sulake
Juoksumatto liikkuu hitaasti	Riittämätön voitelu	Voitele silikoniöljyllä
	Säädetty liian kireälle	Säädä kireys
Juoksumatto luisuu	Säädetty liian löysälle	Säädä kireys
	Säädetty liian kireälle	Säädä kireys

Näytön virheilmoitukset ja virheiden korjaaminen

Ongelma	Mahdollinen syy	Toimenpide
E01	Huono tiedonsiirtoyhteys	Signaalijohto irronnut. Liitä se paikalleen.
E02	Sähkövika	Viallinen virtajohto. Vaihda näyttö.
E03	Ei signaalia	Signaalijohto irronnut. Liitä se paikalleen.
E04	Vika moottorissa tai piirilevyssä	Ylikuormitus. Vaihda moottori/piirilevy.
E05	Ylikuormitussuoja	Ylikuormitus. Vaihda piirilevy.
E06	Vika järjestelmän itseohjauksessa	Järjestelmävika. Vaihda piirilevy.
E07	Turvahihna irronnut	Aseta turvahihna paikalleen.
Näyttö ei toimi oikein	Ulkoinen vika	Katkaise virta. Odota 1 minuutti ja kytke virta uudelleen päälle.

9. Kunnossapito

1. Voitelu

Juoksuhihna on voideltava tietyn käyttöajan jälkeen erityisellä metyyliisilikonijölyllä.

Vinkki:

Jos laitetta käytetään viikossa enintään 1h,	voitele puolen	vuoden välein
Jos laitetta käytetään viikossa enintään 3h,	voitele kolmen	kuukauden välein
Jos laitetta käytetään viikossa 3-6 h,	voitele joka toinen	kuukauden välein
Jos laitetta käytetään viikossa yli 6h, voitele joka kuukausi		

Älä käytä voitelussa liikaa öljyä. Älä ajattele, että "mitä enemmän voiteluainetta, sen parempi".

Muista: Voitelu on merkittävä tekijä laitteen käyttöiän pidentämisessä.

2. Mistä tietää, milloin juoksuhihna on voideltava. Nosta juoksuhihnaa ja kosketa

juoksuhihnan alapintaa kädellä. Juoksuhihnaa EI tarvitse voidella, jos tunnet silikonia kädessäsi (käsi tuntuu hieman kostealta). Jos alapinta tuntuu kuivalta eikä sinulla ole silikonia kädessäsi, juoksuhihna on voideltava.

Voitele juoksulevy ohjeiden mukaisesti (ks. oikealla oleva kuva).

Pysäytä laite ja taita se kokoon.

Nosta juoksuhihna laitteen rungon alapuolelta. Pidä öljykannu mahdollisimman pitkään juoksuhihnan keskikohtaa vasten.

Ruiskuta silikoniöljyä juoksuhihnan sisäpuolelle.

Voit käyttää juoksumattoa alimmalla nopeudella (1 km/h) ja kävellä sen päällä vasemmalta oikealle, jotta öljy leviää tasaisesti. Muutaman minuutin kuluttua metyyliisilikonijöly on levinnyt koko juoksuhihnan alueelle.



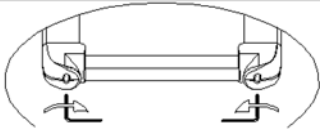
3. Säädä juoksuhihnan kireys. Kaikki juoksuhihnat on säädettävä oikeaan kireyteen. Se tehdään ennen toimitusta ja se on tehtävä kotona asennuksen jälkeen. Tietyn käyttöajan jälkeen juoksuhihna löystyy. Juoksuhihna voi tällöin esimerkiksi pysähtyä tai liukua käytön aikana. Jos näin käy, säädä juoksuhihnaa tasaisesti vasemmalta ja oikealta puolelta puoli kierrosta myötäpäivään. Jos kiristät hihaan liian vähän, voit liukastua. Juoksuhihnaa ei saa kuitenkaan kiristää liian tiukallekaan. Muutoin moottori voi ylikuormittua tai moottori, juoksuhihna, telat tms. voivat vaurioitua.

4. Säätäminen, jotta juoksuhihna rullaa tasaisesti

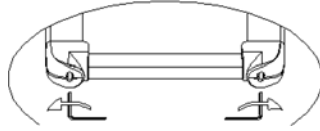
Kaikki juoksuhihnat on säädettävä oikeaan kireyteen. Se tehdään ennen toimitusta ja se on tehtävä kotona asennuksen jälkeen. Tietyn käyttöajan jälkeen juoksuhihna voi kuitenkin alkaa pyöriä vinoon. Se johtuu seuraavista syistä:

- ① Laitteen runko ei ole tasaisella alustalla.
- ② Käyttäjä ei juokse keskellä juoksuhihnaa.
- ③ Käyttäjän jalat osuvat juoksuhihnaan epätasaisella voimalla.

Jos poikkeama johtuu käyttäjistä (ks. yllä), se palautuu takaisin normaaliin tilaan, kun sitä käytetään muutaman minuutin ajan ilman kuormitusta. Jos niin ei käy, säädä juoksuhihnaa löysäämällä sitä puoli kierrosta 6 mm:n ruuviavaimella.



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



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

Valmistajan takuu ei kata juoksuhihnan poikkeamia. Käyttäjä voi yleensä korjata poikkeaman ohjeen mukaisesti. Jos juoksuhihna ei pyöri suoraan, se voi olla vaurioitunut. Viat on tunnistettava ja korjattava ajoissa.

5. Moottorin kiilahihnan säätö (ks. oikealla oleva kuva)

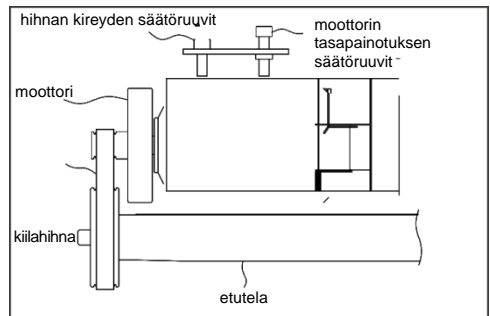
Juoksuhihnan moottorin kiilahihna on säädetty ennen toimitusta ja se on säädettävä kotona asennuksen jälkeen. Lisäksi se voi olla tarpeen säätää uudelleen tietyn käyttöajan jälkeen. Sen tunnistaa siitä, että kiilahihna alkaa luistaa. Säädön voi tehdä itse.

Säätäminen:

① Tee säätö siten, että moottorit ovat rinnakkain. Se tehdään löysäämällä ruuveja puoli kierrosta myötäpäivään jakoavaimella.

② Löysää kiilahihnan kiinnityspultteja myötäpäivään puoli kierrosta.

HUOMAUTUS! Puhdista kiilahihna ja hihnalevyn ura säännöllisesti.



10. Huolto

Juoksuhihnalla on 1 vuoden takuu. Juoksuhihna voidaan korjata tai sen osat voidaan vaihtaa uusiin takuun voimassaoloaikana, jos laitetta on käytetty normaaleissa käyttöolosuhteissa eikä laitteessa ole käyttäjän aiheuttamia vaurioita. Takuuajan päättymisen jälkeen huolto- ja korjaustöistä peritään maksu. Lisätietoja on takuutodistuksessa.

Tärkeää tietoa

Takuutodistus toimitetaan tuotteen mukana. Jälleenmyyjän on täytettävä se. Varaosat ovat maksuttomia takuujakson aikana. Emme vastaa mistään vahingoista, jotka aiheutuvat virheellisestä asennuksesta tai käytöstä, emmekä osien vaihdosta, jolle on tarve edellä mainituista syistä. Käyttäjän on liitettävä kuitti huollosta korvauksen saamiseksi takuuajana. Takuu ei kata huoltoa, jonka suorittaa muu kuin valmistajan valtuuttama huoltohenkilö. Tällaisissa tapauksissa asiakas vastaa itse huoltokustannuksista. Takuu ei ole voimassa, jos kuittia tai takuutodistusta ei ole olemassa. Tuote on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Emme vastaa mistään vahingoista, jotka aiheutuvat kaupallisesta käytöstä. Jos sinulla on kysyttävää huollosta tai kunnossapidosta, ota yhteyttä lähimpään jälleenmyyjään tai asiakaspalveluun.

