

JUOKSUMATON KÄYTTÖOHJE



Malli: TR400

SISÄLLYSLUETTELO

Turvallisuus	3
Asennus	4
Ohjeet	11
Ohjauspaneeli	14
Huolto	15
Vianetsintä	16

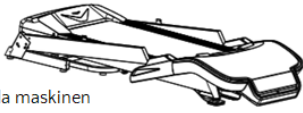




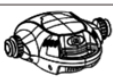

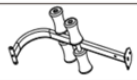

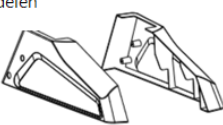
Turvallisuus

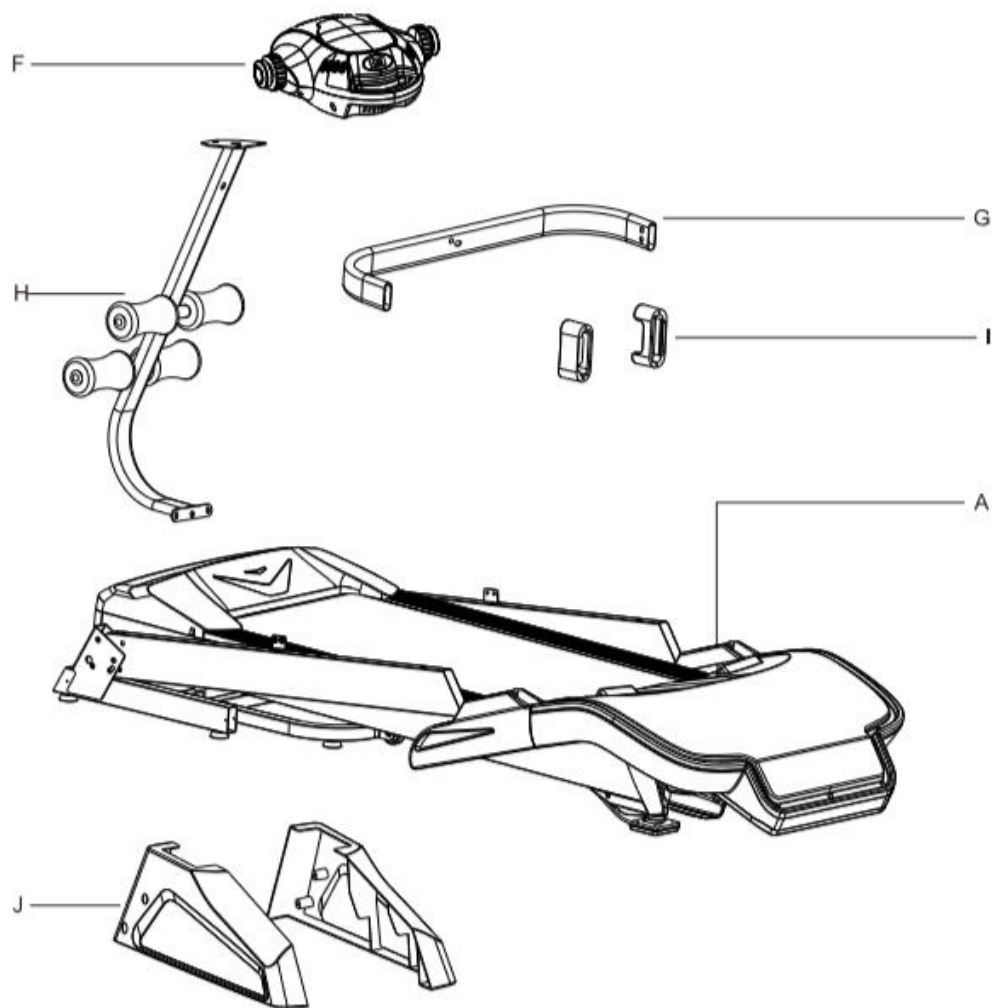
- Aseta juoksumatto turvalliselle ja vakaalle pinnalle.
- Keskustele lääkärin kanssa ennen ensimmäistä käyttöä, jos sinulla on sairauksia, jotka saattavat aiheuttaa ongelmia juoksumatolla harjoitellessasi.
- Lopeta harjoitus, jos tunnet huimausta, pahoinvointia tai rintakipua harjoituksen aikana.
- Juoksumatto ei saa olla paikassa, jossa se voi altistua kosteudelle, vedelle tai liialliselle lämmölle.
- Pidä lapset ja lemmikit poissa juoksumatolta.
- Varmista, että kaikki osat ja ruuvit ovat kunnolla kiinni ennen juoksumaton käyttöä.
- Käyttäjän enimmäispaino: 110 kg.
- Varmista, että juoksumaton takana on vähintään 1x2 metrin turvallinen ala juoksumattoa käytettäessä.

Asennus

Lue asennusohjeet kokonaisuudessaan ennen asennuksen aloittamista. Käytä ammattimaista asentajaa, jos et ole varma osaatko asentaa juoksumaton oikein.

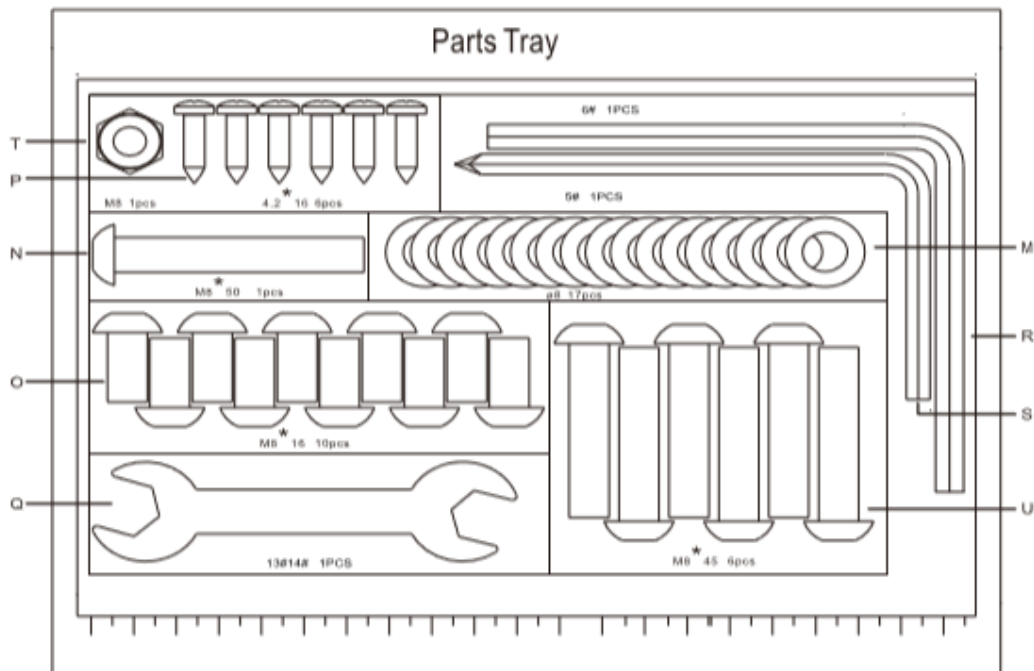
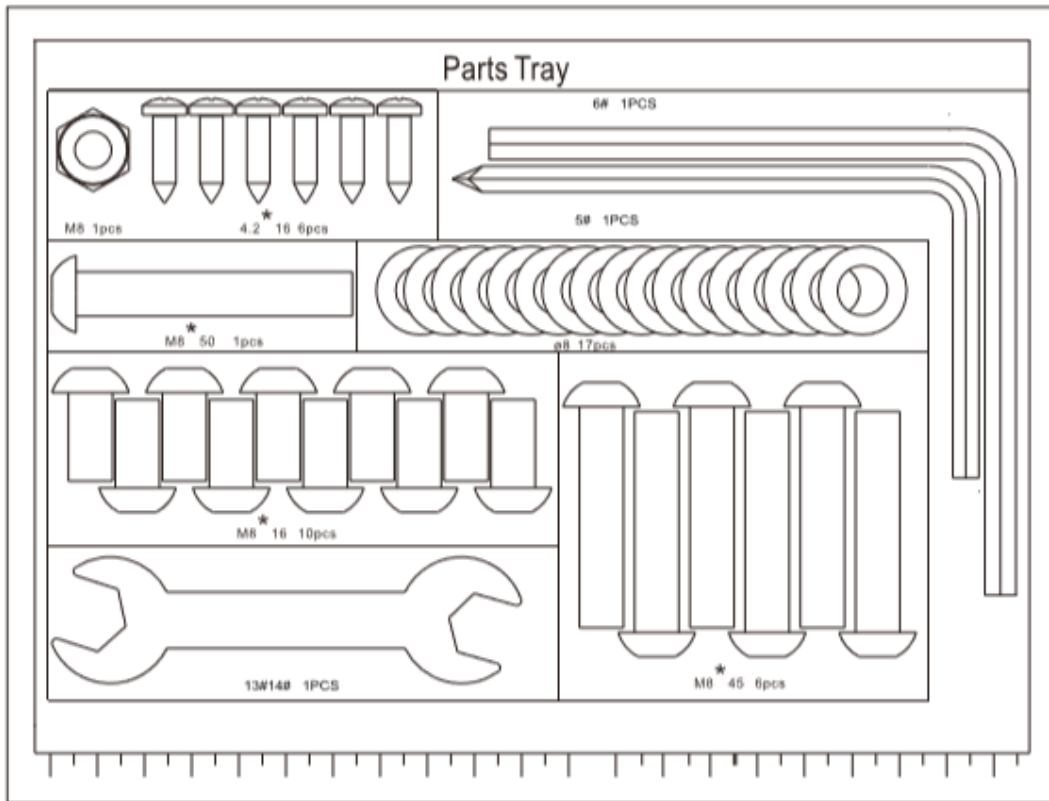


Lista över delar	
 <p>A Hela maskinen</p>	
INSTRUCTIONS BAG	<p>B AUX-kabel</p> 
	<p>C Manual</p> 
	<p>D Säkerhetsbrytare</p> 
	<p>E Silikonolja</p> 
MULTIFUNCTION PARTS	<p>F Massagebälte</p> 
	<p>G Ram för massagebälte</p> 
	<p>H Sit-up-fäste</p> 
	<p>I Lock för massageramen</p> 
<p>J Käpor för nederdelen</p> 	



Asennuksen pienosat

Huom: Kuvissa näkyvät samat osat.

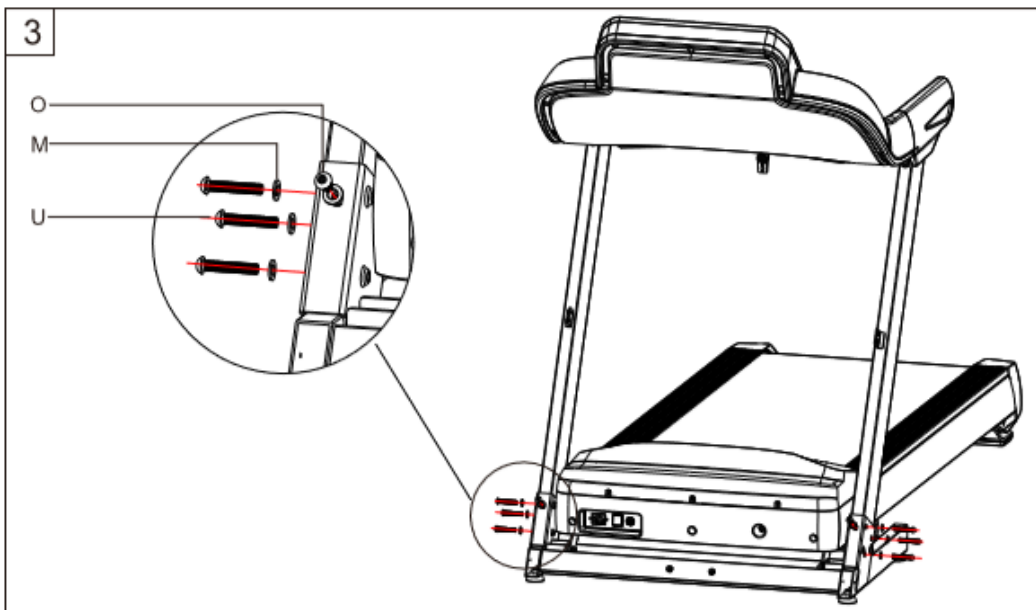
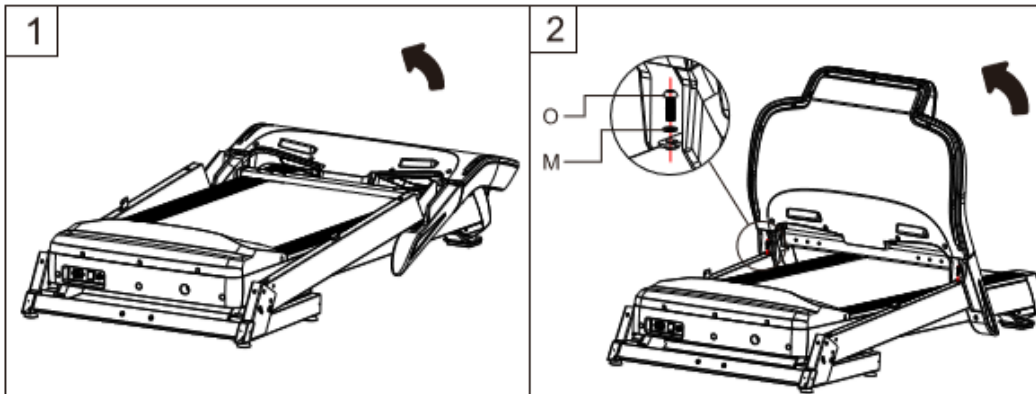


Asennus tehdään mukana toimitetuilla työkaluilla (Q, R ja S).

Trekkrunner®

Vaihe 1: Asenna koneen pääosa.

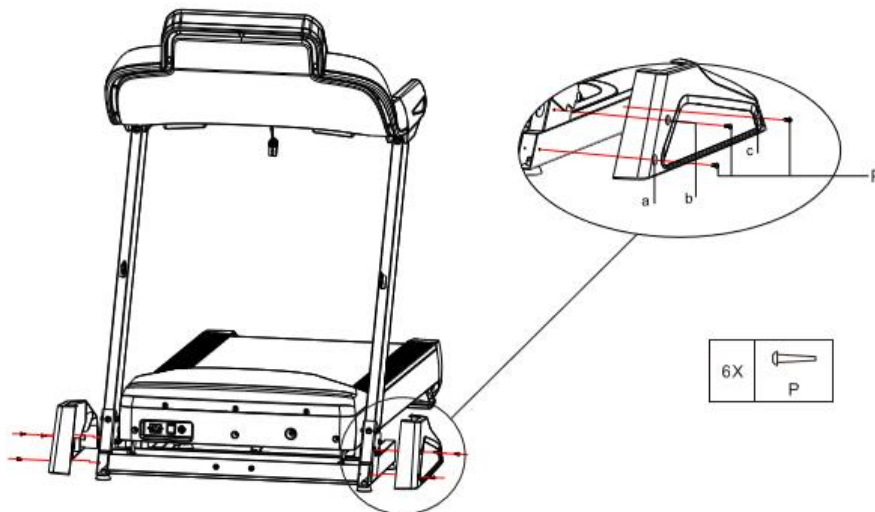
1. Nosta yläosaa varovasti, jotta voit asentaa ruuvin kuvan 2 mukaisesti.
2. Kiinnitä kiinnike M8x45-lukkolevyillä ja M8x16-ruuveilla.
3. Pidä ohjaustangon kiinnikettä pystyasennossa, jotta voit kiinnittää sen M8x16-ruuveilla ja M8x45-lukkolevyillä.



Vaihe 2: Asenna alakotelot.

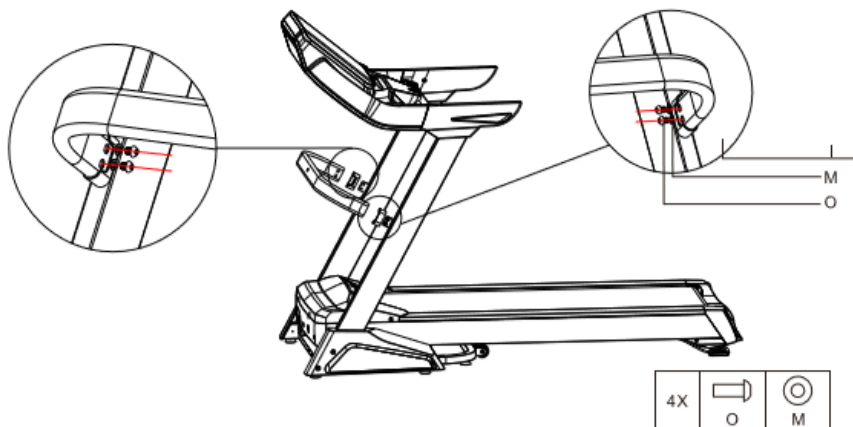
Kiinnitä kotelot alustan vasemmalle ja oikealle puolelle kuvan mukaisesti.

Huom: Aloita kiinnittämällä ruuvit (6 kpl 4.2x16) kuvan A:lla merkittyyn reikään ja sitten reikiin B ja C. Tee sama vasemmalla ja oikealla puolella.



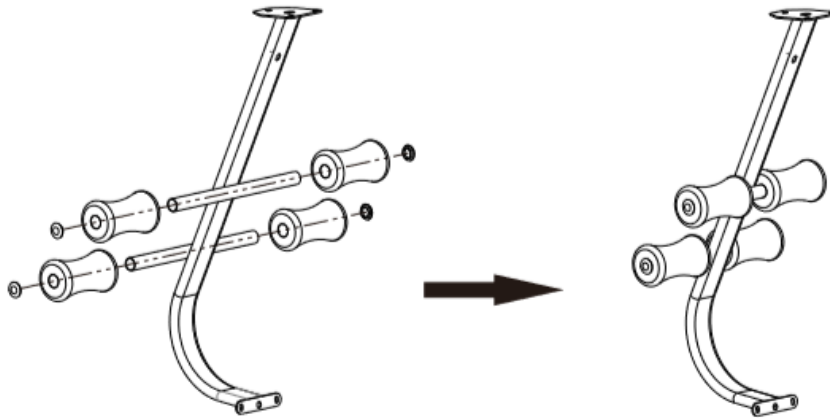
Vaihe 3: Asenna hierontavyön kiinnike

Ota kiinnike esiin ja kiinnitä se esiasennettuihin kiinnikkeisiin vasemmassa ja oikeassa jalassa 4 kpl M8x16-ruuvilla ja 4 kpl M8x45-lukkolevyllä kuvan osoittamalla tavalla.

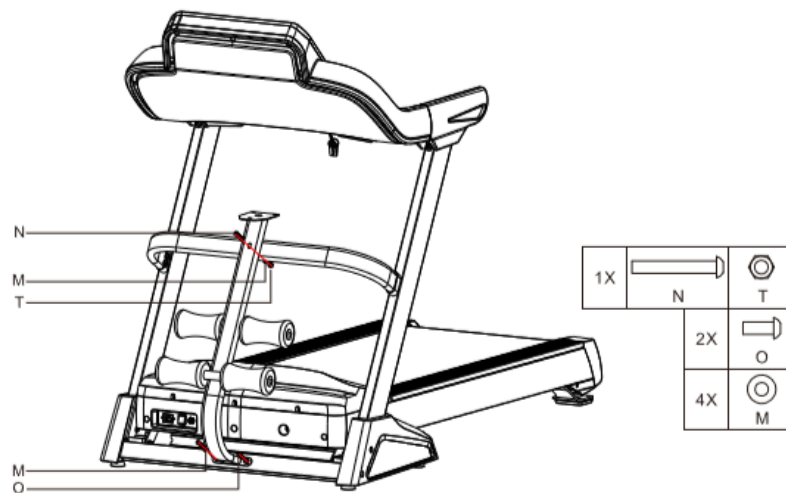


Vaihe 4: Asenna vatsaliiketeline

Aloita kiinnittämällä kumipehmusteet vatsaliiketelineeseen.

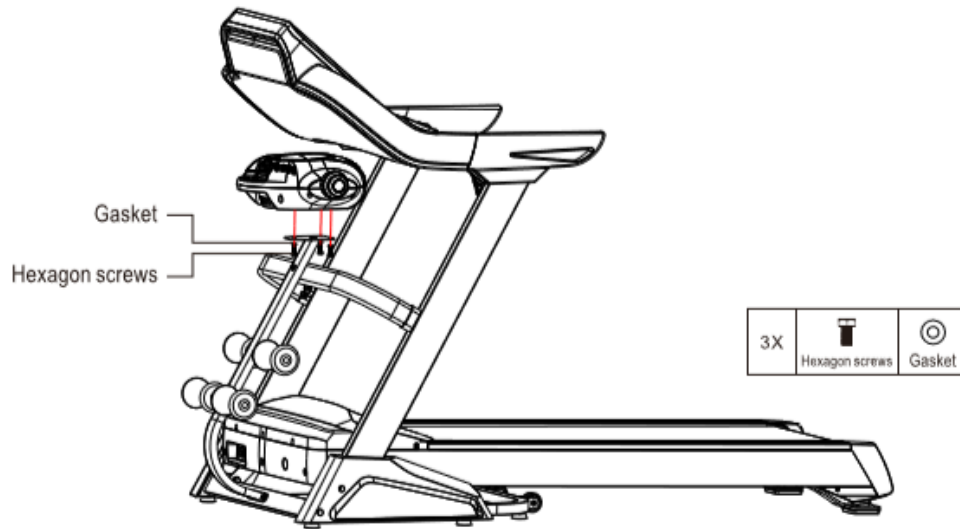


Aseta sitten telineen alapää alustan etuosassa olevaan reikään. Kiinnitä se hierontakaareen M8x50-ruuvilla ja ruuvaa ensin löysästi mutteri ruuviin. Kiinnitä alaosa M8x16-ruuveilla ja M8x45-lukkolevyillä. Kiristä mutteri.



Vaihe 6: Asenna hierontavyö

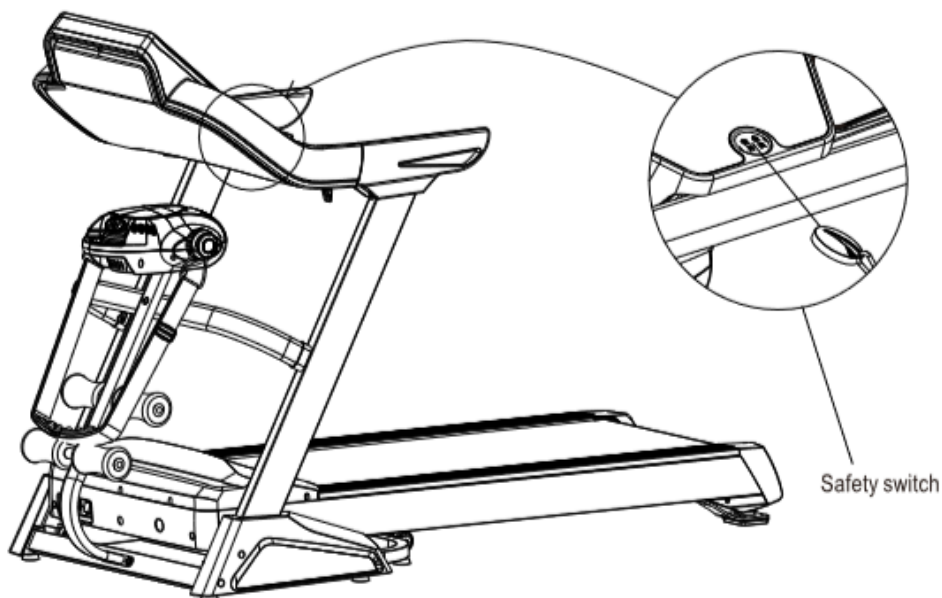
Kiinnitä hierontaosaa vatsaliikettelineen yläosaan kolmella kuusioruuvilla ja lukkolevyillä.



Vaihe 7: Asenna loput osat

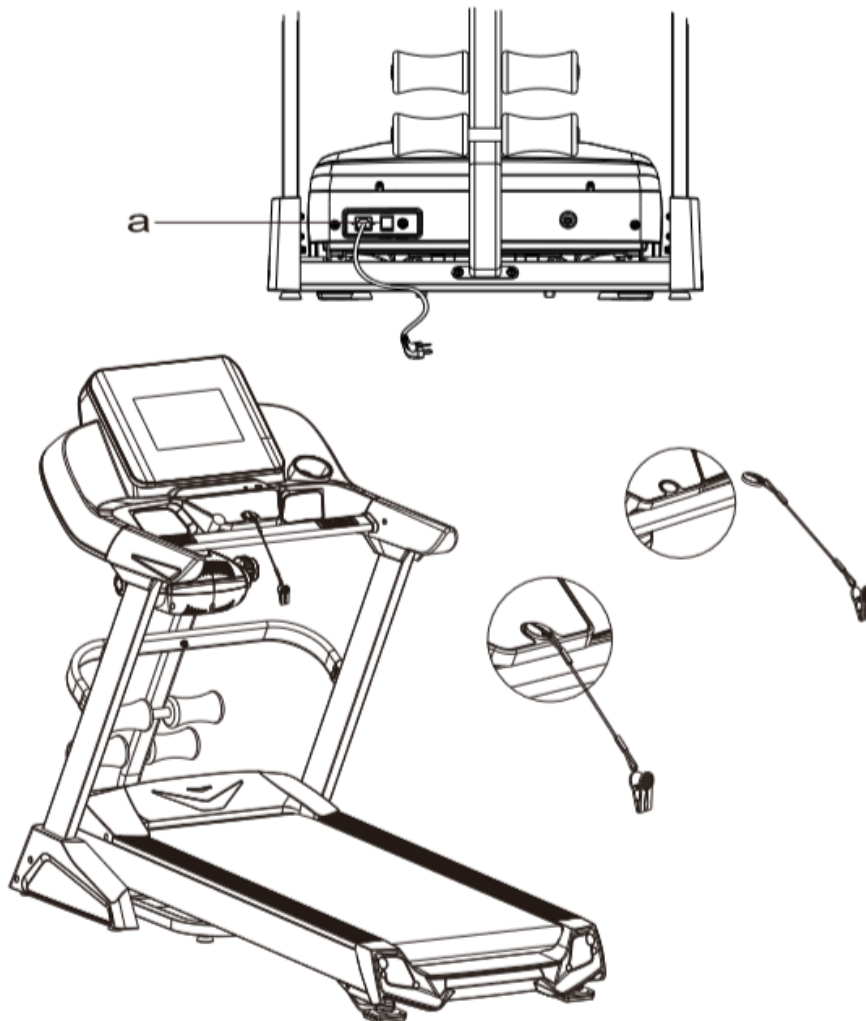
Kiinnitä turvakytin etupuolen punaisen merkinnän kohdalle.

Hierontavyö kiinnitetään hierontaosan päihin, ja vatsaliikettelineen alapään levy pitää sitä paikallaan, kun sitä ei käytetä.

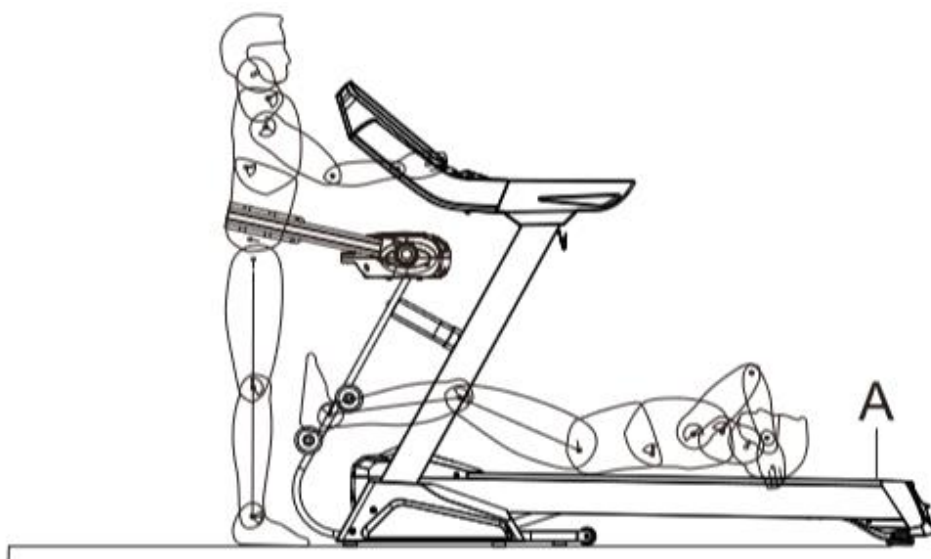


Ohjeet

- Kytke virtajohto maadoitettuun pistorasiaan, kun käytät juoksumattoa.
- Kiinnitä turvakytkimen toinen pää punaisella merkittyyn liittimeen, joka näkyy kuvassa. Kiinnitä toinen pää vaatteisiisi niin, että juoksumatto pysähtyy, jos putoat.



Hieronta ja vatsalihasliikkeet



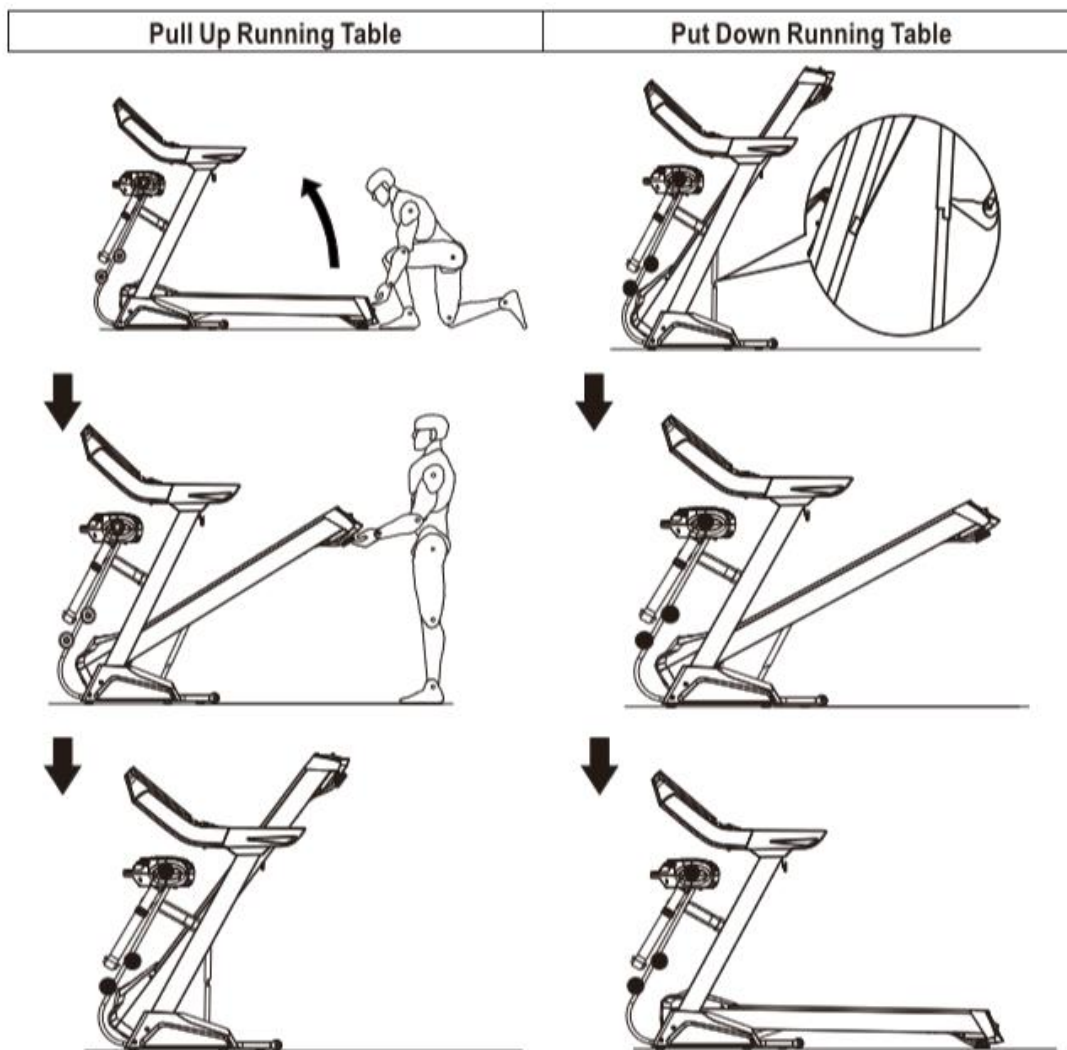
Juoksumaton avaaminen ja sulkeminen

Juoksumaton sulkeminen

Katkaise virta virtakytkimestä ja irrota pistotulppa pistorasiasta ennen juoksumaton kokoontaittamista. Nosta juoksupöytää kuvan osoittamalla tavalla, kunnes se seisoo pystysuorassa jousen avulla.

Juoksumaton avaaminen

Paina kevyesti jousen keskiosaa kuvan osoittamalla tavalla, jolloin juoksupöytä laskeutuu hitaasti.



Ohjauspaneeli

Trekkrunner®



Selaa eri ohjelmia (P0-P12) painamalla "PROGRAM" -painiketta. P0 on manuaalinen ohjelma ja P1-P12 ovat erilaisia ennalta ohjelmoituja harjoitusohjelmia.

"MODE" -painikkeella voit valita laskeeko kone ajan, matkan vai kalorit harjoituksen aikana.

Voit valita nopeuden välillä 1–16 km/h ja kaltevuuden välillä 0–15 %.

Kun juoksumatto on paikallaan, voit suurentaa/pienentää valikoiden valintoja "Speed +/-"-painikkeilla. Esimerkiksi harjoitusohjelman pituus.

Kunnossapito

Juoksumatto on ajoittain voideltava, käytä tähän mukana toimitettua silikoniöljyä. Voiteluväli riippuu käyttöasteesta.

Alle tunti viikossa

Voitele puolen vuoden välein

Alle kolme tuntia viikossa

Voitele kolmen kuukauden välein

Kolmesta kuuteen tuntiin viikossa

Voitele joka toinen kuukausi

Yli kuusi tuntia viikossa

Voitele kerran kuussa

Nosta juoksumatto ylös ja tunnustele alapuolta nähdäksesi onko sitä voideltava. Jos saat käteesi tarttua silikonia (se kostuu hieman silikonista), juoksumattoa ei tarvitse voidella. Jos kätesi pysyy kuivana eikä siihen tartu silikonia, juoksumatto on voideltava. Pysäytä kone ja taita se ylös. Suuntaa öljysuihku juoksumaton keskiosaa kohti ja suihkuta öljyä juoksumaton sisäpuolelle, katso kuva. Voitele mukana tulevalla öljyllä. Taita matto alas ja anna juoksumaton liikkua hitaasti (1 km/h) ja liiku juoksumatolla muutaman minuutin sivuttain, jotta öljy leviää tasaisesti. Varmista, että matto liikkuu ilman vastusta, muussa tapauksessa levitä enemmän öljyä.



Säädä juoksumaton kireys

Juoksumaton kireys on säädettävä. Se tehdään ennen toimitusta ja se on tehtävä kotona asennuksen jälkeen. Käytön jälkeen juoksumatto voi löystyä. Huomaat sen esimerkiksi siitä, että juoksumatto alkaa pysähtelemään tai luistamaan harjoittelun aikana. Säädä juoksumaton ruuveja vasemmalla ja oikealla puolella samanaikaisesti kääntämällä niitä puoli kierrosta myötäpäivään. Juoksumaton jalat voivat alkaa luistaa, jos juoksumatto on liian löysällä. Tämä voi myös helpottaa silikoniöljyn levittämistä; löysää juoksumattoa molemmin puolin tasaisesti ennen öljyn levittämistä, jolloin pääset siihen helpommin käsiksi. Kiristä juoksumatto uudelleen molemmin puolin.

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

Vianmääritys

Ongelma/koodi	Mahdollinen syy/korjaus
Juoksumatto ei käynnisty	Ei virtaa/sammutettu Tarkista, että laite on kytketty päälle ja että se saa virtaa
Juoksumatto pysähtyy yhtäkkiä/koodi E-07	Tarkasta, että turvakytkin on paikallaan. Kytke se uudelleen ja käynnistä juoksumatto uudelleen hetken kuluttua.

Jos sinulla on muita ongelmia/virhekoodeja, yritä ensin sammuttaa juoksumatto ja katkaista virta muutamaksi minuutiksi. Kytke sitten virta uudelleen ja käynnistä juoksumatto uudelleen. Jos ongelma ei katoa, ota yhteys korjaajaan.

Asiakaspalvelun yhteystiedot

Arc E-commerce AB

Box 3124

13603 Haninge

Ruotsi