

## Kuntopyörä KÄYTTÖOHJE



Lue huolellisesti ennen kuntopyörän asennusta ja käyttöä. Kaikki ohjeet ovat käyttöohjeissa.  
Säilytä turvallisessa paikassa. Käyttöohje on tarkoitettu vain ohjeelliseksi ja se voi poiketa hieman todellisesta laitteesta.

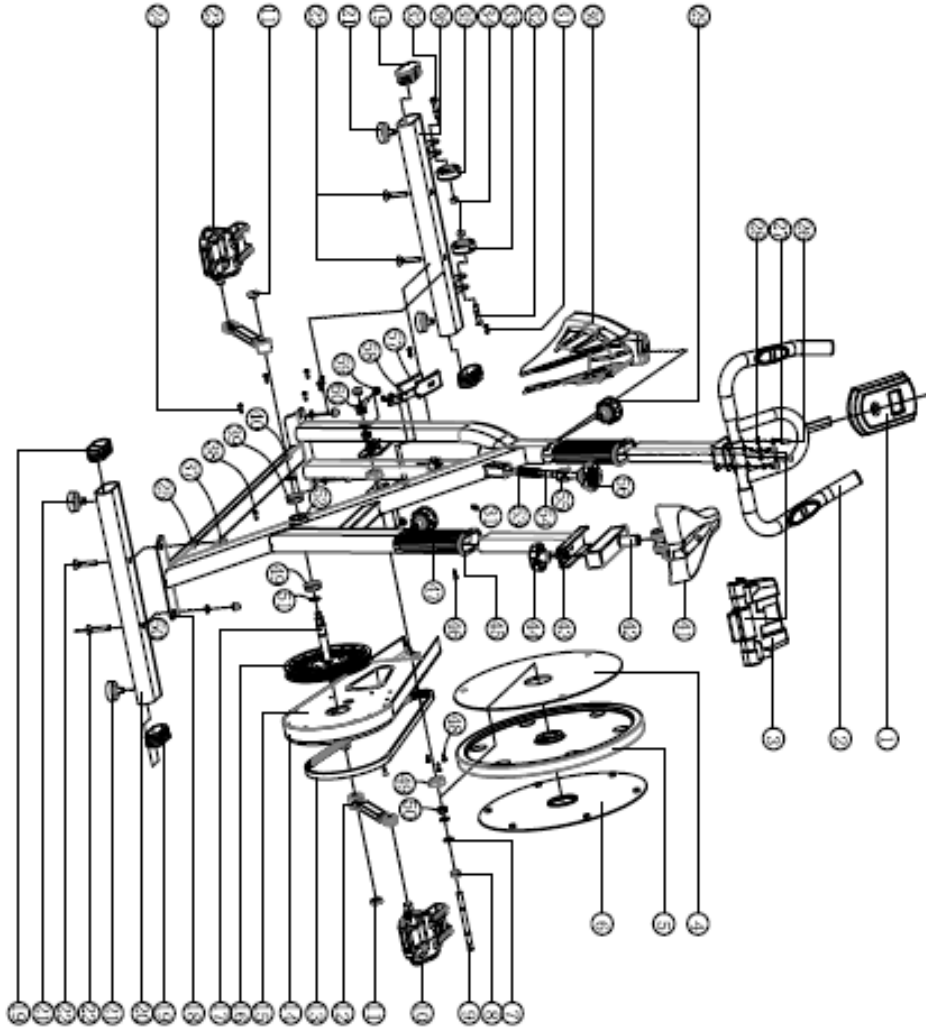
---

## Tärkeää tietoa turvallisuudesta

1. Pidä lapset ja lemmikit aina etäällä kuntopyörästä.  
ÄLÄ JÄTÄ lapsia koskaan yksin samaan huoneeseen laitteen kanssa.
2. Henkilöt, joilla on toimintavaikeuksia, eivät saa käyttää kuntopyörää ilman pätevän hoitohenkilöstön tai lääkärin valvontaa.
3. Jos käyttäjällä on huimausta, pahoinvointia, rintakipuja tai muita vastaavia oireita, harjoittelu on KESKEYTETTÄVÄ heti. OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN.
4. Siirrä kaikki esineet vähintään kahden metrin etäisyydelle kuntopyörästä ennen harjoittelun aloittamista. ÄLÄ LAITA mitään teräviä esineitä kuntopyörän lähelle.
5. Aseta kuntopyörä puhtaalle ja tasaiselle alustalle paikkaan, jossa se on etäällä vedestä ja kosteudesta. Laita laitteen alle matto, jotta se pysyy vakaassa asennossa ja lattia ei vaurioidu.
6. Käytä kuntopyörää vain käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. ÄLÄ käytä mitään lisätarvikkeita, jos ne eivät ole valmistajan hyväksymiä.
7. Asenna laite tarkasti käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.
8. Tarkasta kaikki ruuvit ja muut liitokset ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa varmistaaksesi, että laite on asianmukaisessa kunnossa.
9. Tarkasta laite säännöllisesti. Huomioi erityisesti osat, jotka kuluvat käytössä eniten, kuten liitännät ja pyörät. Vialliset osat on vaihdettava heti. Se on ainoa tapa taata laitteen käyttöturvallisuus. Älä käytä viallista kuntopyörää, vaan korjaa se ennen käyttöä.
10. ÄLÄ KOSKAAN käytä kuntopyörää, jos se ei toimi asianmukaisella tavalla.
11. Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
12. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita kuntopyörän puhdistamiseen. Pyyhi hikipisarot laitteesta heti harjoittelun jälkeen.
13. Käytä aina sopivia urheiluvaatteita harjoittelun aikana.
14. Venyttele aina ennen pyöräilyä.
15. Laitteen teho kasvaa nopeuden kasvaessa ja päin vastoin. Laitteessa on säätöruuvi vastuksen säätämistä varten.
16. Laite on testattu ja sertifioitu standardin EN957, luokka HC, mukaisesti ja se on tarkoitettu vain kotikäyttöön.
17. Laitetta ei ole tarkoitettu kuntoutuskäyttöön.
18. Ole varovainen kun siirrät kuntopyörää.
19. Käyttäjän enimmäispaino on 120 kg.

**VAROITUS!** Kysy neuvoa lääkäriltä ennen harjoittelun aloittamista. Se on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille ja terveysongelmista kärsiville henkilöille.

## Räjätyskuva



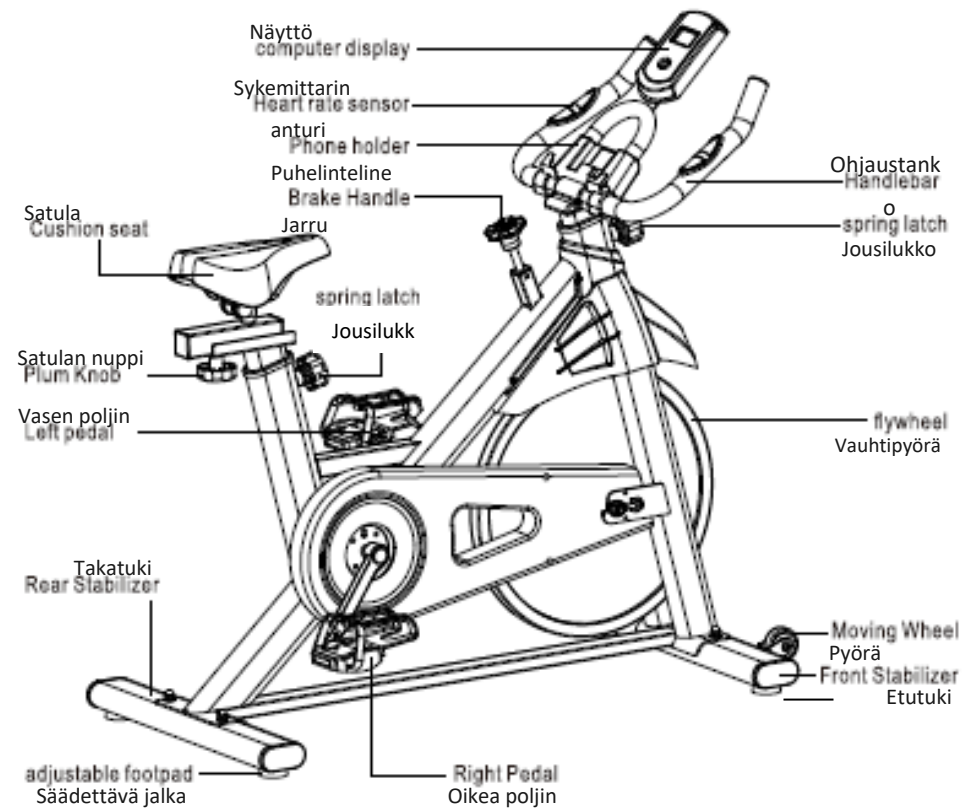
## Tuotteen osat

Nr o.	Osa	Määrä	Nro .	Osa	Määrä
1	Näyttö	1	25	Aluslevy $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,5$	2
2	Ohjaustanko	1	26	Kuusiokoloruuvi M6x12	4
3	Puhelinteline	1	27	Joustava aluslevy $\Phi 6,7 \times 1,6$	4
4	Vasen vauhtipyörän suoja	1	28	Aluslevy $\Phi 6,6 \times \Phi 12 \times 1,6$	4
5	Vauhtipyörä		29	Jousilukko M16x1,5	3
6	Oikea vauhtipyörän suoja		30	Etuhaarukan suojus	1
7	Aluslevy $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$		31	Itseporautuva ja itsekierteittävä oppokantaruuvi ST4,2x16	9
8	Itselukittuva kuusiomutteri M10	1	32	Puolihammastettu kuusioruuvi M8x40-15	2
9	M10 kaksoiruuvi	1	33	Pyörä	2
10	Oikea poljin	1	34	Itselukittuva kuusiomutteri M8x13x7,5	4
11	Kammen tulppa	1	35	Pyörä	2
12	Oikea kammen varsi	1	36	Etumainen alatuki	1
13	Hihna	1	37	Hattumutteri M8	4
14	Ulompi ketjusuoja	1	38	Itsekierteittävä oppokantaruuvi ST4,2x19	2
15	Sisempi ketjusuoja	1	39	Urakuulalaakeri 6300RS	2
16	Hihnapyörä	1	40	Kuusiomutteri M10x1,25	2
17	Kampiakseli	1	41	Satula	1
18	Päärunko	1	42	Satulan vaakasuuntainen säätö	1
19	Soikea päätytulppa	4	43	Satulan pystysuuntainen säätö	1
20	Taempi alatuki	1	44	M10 satulan nuppi	1
21	Säädettävä jalka	4	45	Supistusholkki	2
22	Suuri puolipyöreä neliöruuvi M8x50	4	46	Itseporautuva ja itsekierteittävä	2
23	Vasen poljin	1			
24	Itselukittuva oppokantaruuvi ST4,2x19	2			

Nro	Osa	Määrä
47	Jousilukko M16x1,5	1
48	Uppokantaruuvi ST4,2 x 13	2
49	Urakuulalaakeri 6300RZ	2
50	Kuusiomutteri M10x16x9,5	2
51	Akselin lukkorengas Ø17x1,0	2
52	Tappi	1
53	Jarrun painejousi	1
54	Jarrusäädin	1

Nro	Osa	Määrä
55	Jarrusäätimen kumisuojus	2
56	Jarru	1
57	Huopa	1
58	Jarrupäällyste	1
59	Itselukittuva kuusiomutteri M8x13x7,5	2
60	Jousiruuvi M8x45	1

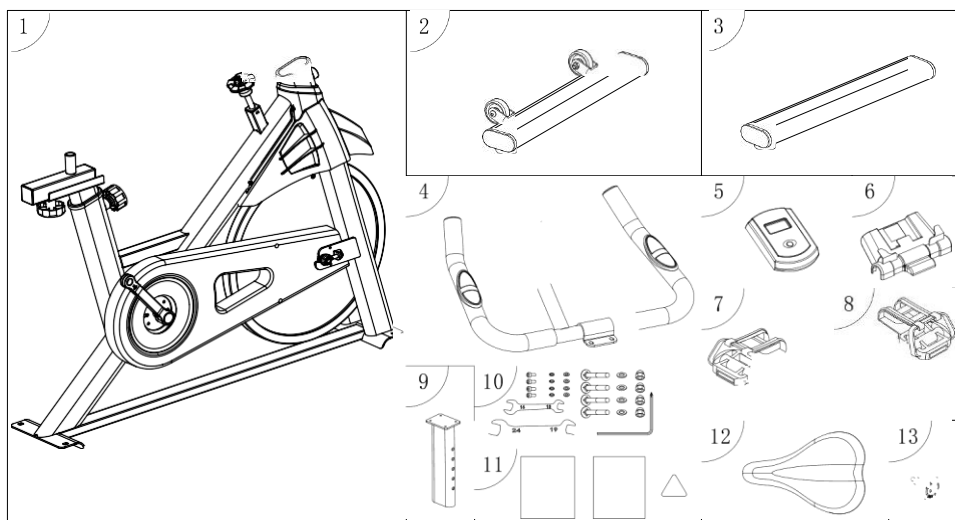
## Tuotetiedot



## Tekniset tiedot

Käyttäjän enimmäispaino	120 kg	Tuotteen nettopaino	25 kg
Tuotteen mitat	Enimmillään: 1042 x 524 x 1144 mm	Säätöväli	Ohjaustangon säätöväli 120 mm
			Satulan säätöväli vaakasuunnassa 60 mm
Vauhtipyörä	8 kg		Satulan säätöväli pystysuunnassa 120 mm
Jarrutyyppi	Kitkajarru		

## Sisältö



Nro.	Osa	Määrä	Huomautukset
1	Päärunko	1	
2	Etutuki	1	
3	Takatuki	1	
4	Ohjaustanko	1	
5	Näyttö	1	
6	Puhelinteline	1	
7	Vasen poljin	1	

Nro.	Osa	Määrä	Huomautukset
8	Oikea poljin	1	
9	Säädettävä jalka	1	
10	Varaosapussi	1	Katso taulukko 1 lisätietoja varten
11	Asiakirjapussi	1	Käyttöohje, takuutodistus, todistus
12	Satula	1	

6

Taulukko 1

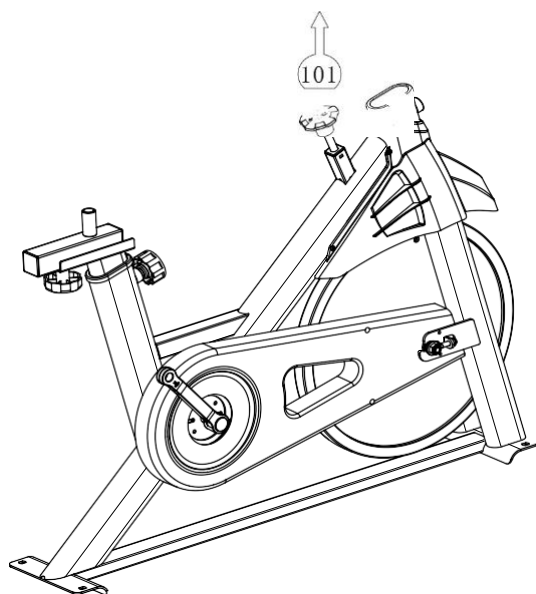
Nro.	Osa	Määrä	Huomautukset
1	Kuusiokoloruuvi M6x12	4	Ohjaustangon kiinnike 4 kpl
2	Joustava aluslevy $\Phi 6,6 \times 1,6$	4	Ohjaustangon kiinnike 4 kpl
3	Aluslevy $\Phi 6,6 \times \Phi 12 \times 1,6$	4	Ohjaustangon kiinnike 4 kpl
4	Suuri puolipyöreä neliöruuvi M10x90	4	Etumaisen/taemman alatuen kiinnike 4 kpl
5	Aluslevy $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	4	Etumaisen/taemman alatuen kiinnike 4 kpl
6	Hattumutteri M10	4	Etumaisen/taemman alatuen kiinnike 4 kpl
7	Kiintoavain 13–16	1	
8	Kiintoavain 19–24	1	
9	5# kuusiokoloavain	1	Toinen puoli on ristipäinen



## Asentaminen

Noudata asennuksessa tarkasti alla olevia ohjeita.

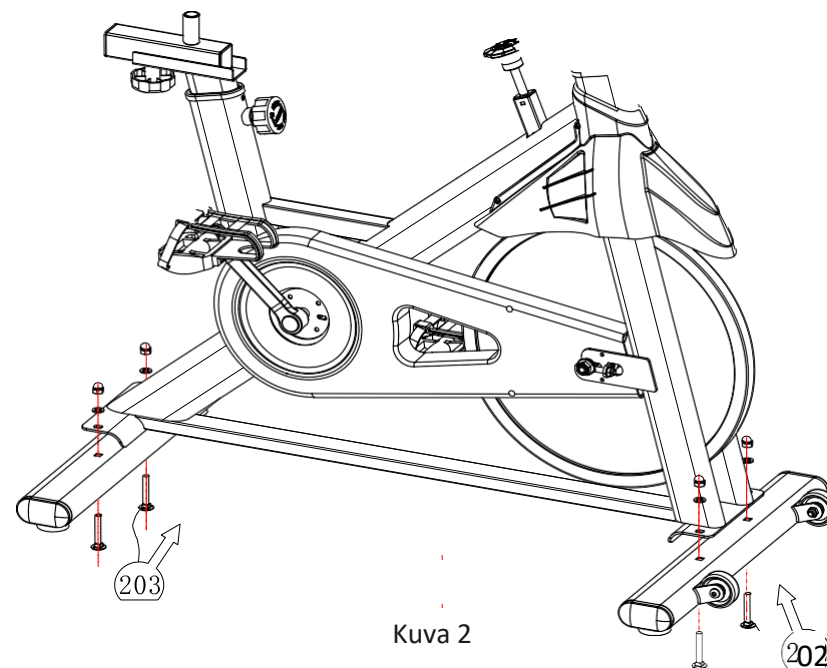
1. Pura runko pakkauksesta ja aseta se pystyasentoon lattialle, ks. kuva 1.



Kuva 1

2. Aseta kaksi suurta puolipyöreää neliöruuvia M10×90 etumaisen alatuen nelikulmisiin aukkoihin, ks. vaihe 202 kuvassa 2 niin, että se ohittaa päärunгон etupäässä olevan kaaren, kun pyörä osoittaa eteenpäin. Aseta etuosan taivutetun osan pyöreään reikään aluslevy  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ , ruuvaa mutteri M10 paikalleen ja kiristä se 16# kiintoavaimella.

Aseta kaksi suurta puolipyöreää neliöruuvia M10×90 taemman alatuen nelikulmisiin aukkoihin, ks. vaihe 203 kuvassa 2. Varmista, että säädettävä jalka on kohtisuorassa alustaa vasten ja on tukevasti kiinni rungossa. Aseta etuosan taivutetun osan pyöreään reikään aluslevy  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ , ruuvaa mutteri M10 paikalleen ja kiristä se 16# kiintoavaimella.



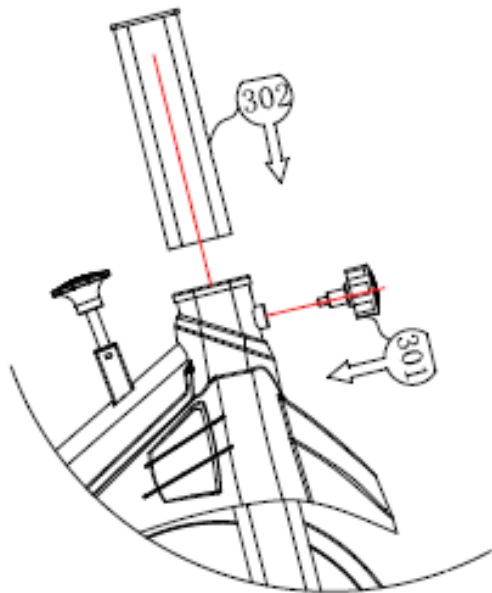
Kuva 2

---

Jousilukko ruuvataan päärunkoon kuvan osoittamalla tavalla, katso vaihe 301 kuvassa 3;

Ohjaustangon tolppa työnnetään päärunkoon kuvan 3 vaiheen 302 osoittamalla tavalla.

Vedä ulos ja vapauta jousilukko, jolloin se palautuu automaattisesti takaisin aukkoon.

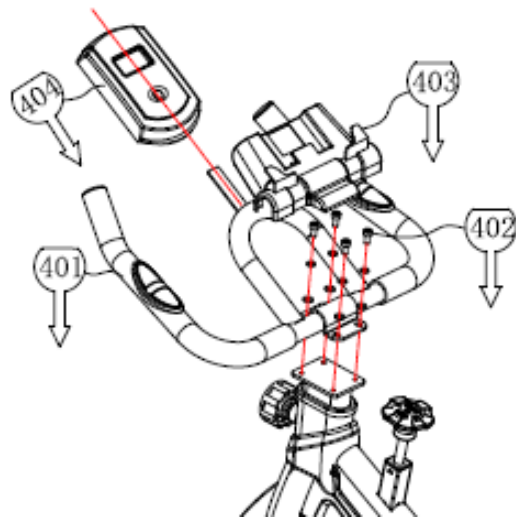


Kuva 3



4. Kohdista ohjaustangon keskellä olevat neljä reikään päärunгон etupään M6-kiinnitysruuvien reikien kanssa, katso 401 kuvassa 4; Asenna neljä ruuvia M6x12, joustavat aluslevyt  $\Phi 6,6 \times 1,6$  ja aluslevyt  $\Phi 6,6 \times \Phi 12 \times 1,6$  kuvan 4 vaiheen 402 mukaan ja pujota ruuvit ohjaustangon läpi. Sovita ruuvit päärunгон etumaisiin kiinnitysreikiin ja kiristä ruuvit 5# kuusiokoloavaimella. Kiinnitä puhelinteline ohjaustankoon, katso vaihe 403 kuvassa 4; Työnnä näyttö ohjaustangon metalliosaan, katso vaihe 404 kuvassa 4, ja kytke kaapeli.

1



Kuva 4

5. Kierrä vasemman polkimen ruuvi vastapäivään päärungon vasemman kammen reikään kuvan 5 vaiheen 501 osoittamalla tavalla. Kiristä vasemman polkimen ruuvi 19# avaimella. Kierrä sitä hieman taaksepäin niin, että se lukittuu vasenta poljinta vasten.

6. Kierrä oikean polkimen ruuvi päärungon oikean kammen reikään kuvan 5 vaiheen 502 osoittamalla tavalla. Kiristä oikean polkimen ruuvi 19# avaimella. Lukitse oikeaa poljinta vasten.

7. Asenna satula satulatolppaan kuvan 5 vaiheen 503 mukaan ja kiristä satulan alla olevat ruuvit kuusiokoloavaimella.

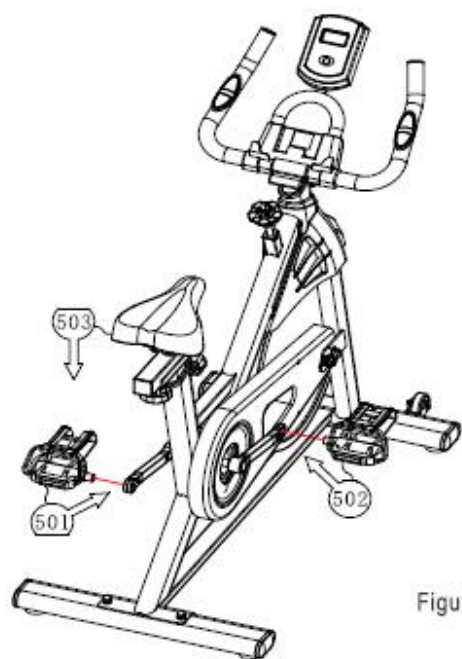


Figure 5

Kuva 5

8. Kuten näet kuvasta 6, asennus on nyt valmis.

#### Huomautus!

**Tarkasta vielä kertaalleen laitteen kokoamisen jälkeen, että kaikki ruuvit ovat oikein paikoillaan.**

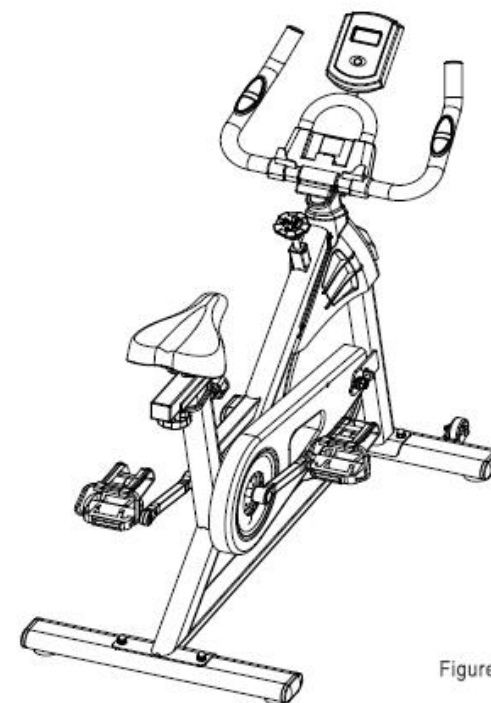
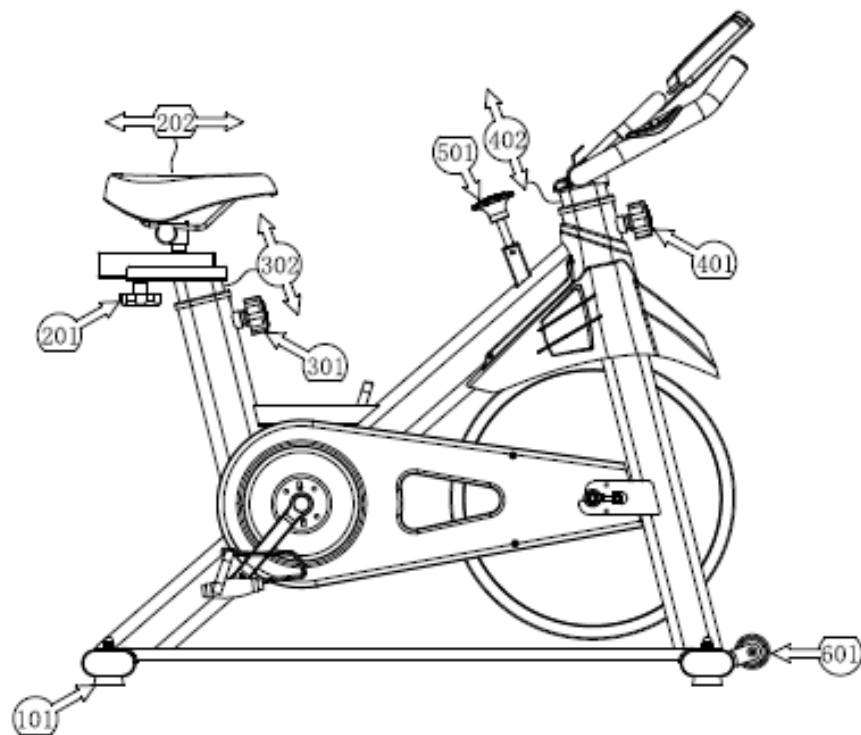


Figure 6

Kuva 6

## Käyttö



### Koko laitteen vakauden säätö

Jos jokin jalka ei ulotu alas asti laitteen ollessa asetettuna lattialle, voit säätää jalkoja. Säätövara on enintään 10 mm. Jos rako on suurempi, säädä myös kulmittain toisella puolella olevaa jalkaa. Toimi näin: Säädä säädettävän jalan korkeutta kiertämällä sitä 101 vastapäivään.

**Huomautus!** Voit säätää alla olevia laitteen osia käyttäjän pituuteen, kehonmuotoon jne. sopiviksi. Toimi näin:

### 1. Satulan säätö vaakasuunnassa

Vapauta ensin osa 201 (satulan nuppi), säädä satula haluamaasi asentoon ja kiristä nuppi uudelleen.

### 2. Satulan säätö pystysuunnassa

Vedä ensin jousilukko 301 ulos ja aseta satulatolppa 302 haluamaasi asentoon. Vapauta sitten jousilukko, jolloin se palautuu automaattisesti takaisin aukkoon.

### 3. Ohjaustangon korkeussäätö

Vedä ensin jousilukko 401 ulos ja aseta ohjaustangon tolppa 402 haluamaasi asentoon. Vapauta sitten jousilukko, jolloin se palautuu automaattisesti takaisin aukkoon.

### 4. Jarrujen käyttö

Jos sinun on jarrutettava äkillisesti harjoittelun aikana, polje jarrua 501 suoraan. Tällöin vauhtipyörä pysähtyy nopeasti. Vauhtipyörän pysähtymiseen kuluva aika riippuu siitä, kuinka voimakkaasti jarrua poljetaan.

Voit myös kiertää jarrua myötäpäivään siten, että jarrujärjestelmä jarruttaa vauhtipyörää asteittain jarrun kiertämisestä syntyvällä vastuksella. Päinvastainen kierto vähentää vastusta.

---

## 5. Laitteen siirtäminen

Jos sinun on siirrettävä laitetta, asetu laitteen eteen kasvot laitteeseen päin, ks. yllä oleva osa 601. Ota kummallakin kädellä kiinni ohjastangosta ja vedä sitä samanaikaisesti sisäänpäin ja työnnä alaspäin. Laitteen takaosa nousee ylös ja kun pyörä 602 osuu lattiaan, pää laskee hieman alas, jolloin laite on tasapainossa keskipisteen päällä. Nyt voit siirtää laitetta vetämällä tai työntämällä sitä.

### Asiakaspalvelun yhteystiedot

Arc E-commerce AB

Box 3124

13603 Haninge

Ruotsi