

Käyttöohje S300 kuntopyörä



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.

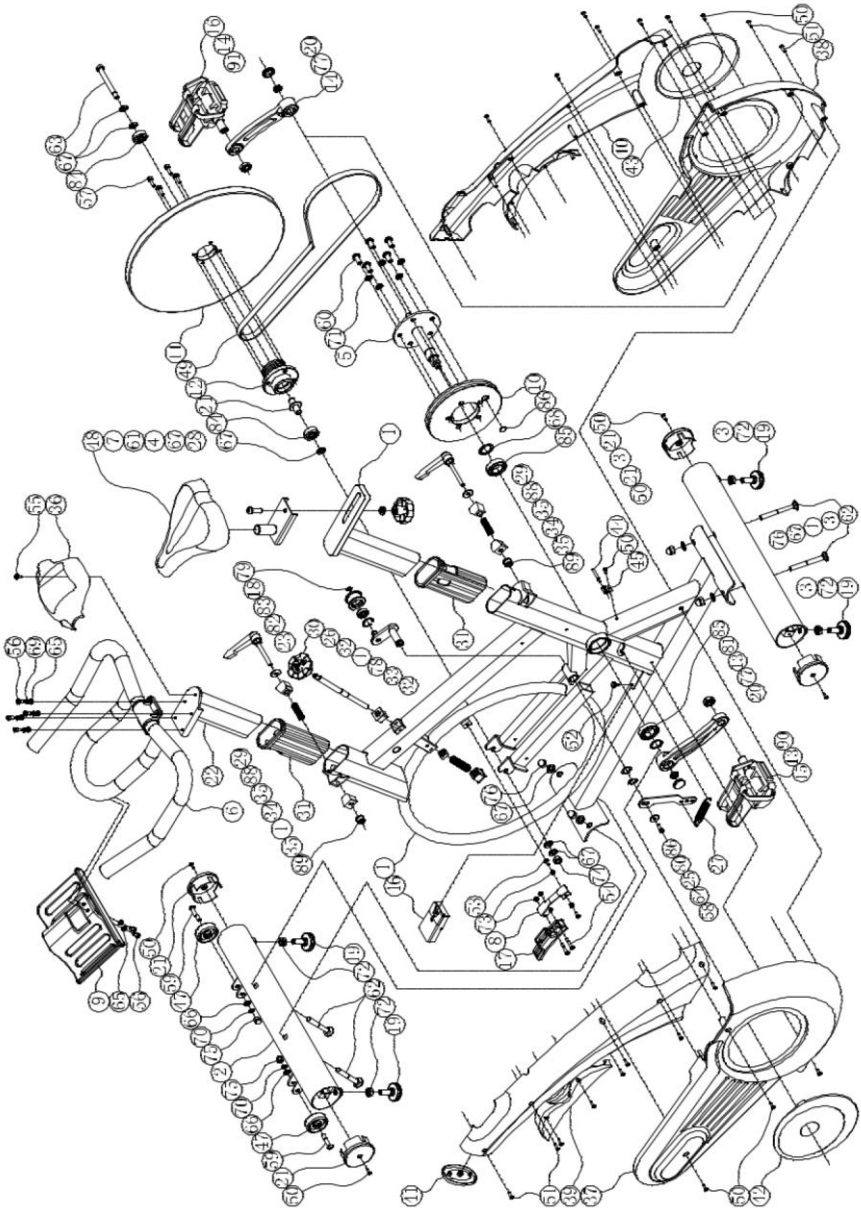
Tärkeää tietoa turvallisuudesta

Huomautus! Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä. Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

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 hikipisarat laitteesta heti harjoittelun jälkeen.
13. Käytä aina sopivia urheiluvaatteita harjoittelun aikana. Käytä myös juoksu- tai urheilujalkineita.
14. Venyttelä 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 laitetta siirtäessäsi, jotta et loukkaa itseäsi.
19. Käyttäjän enimmäispaino on 150 kg.

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

Räjätyskuva



Tuotteen osat

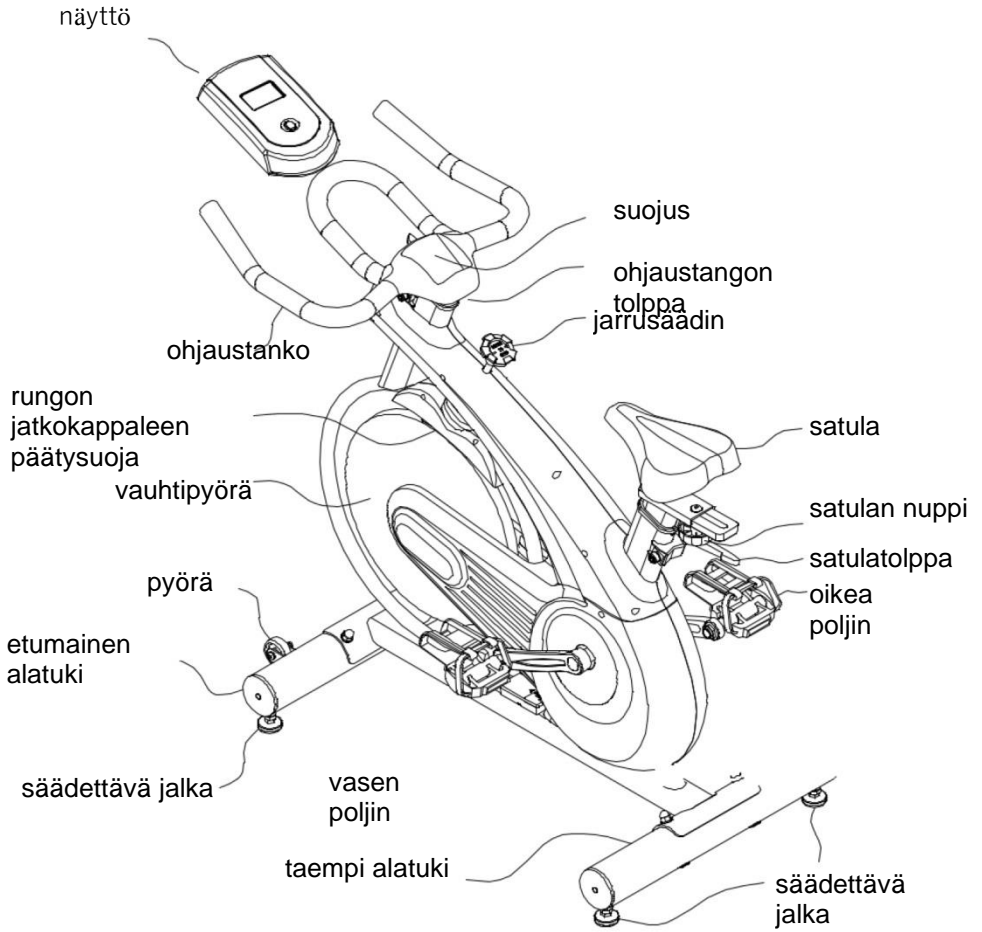
Nro.	Osa	Määrä
1	Päärunko	1
2	Etutuki	1
3	Takatuki	1
4	Satulatolppa	1
5	Kampiakseli	1
6	Ohjaustanko	1
7	Satulakiinnike	1
8	Pidike jarrujen osille	1
9	Pulloteline	1
10	Hihnapyörä	1
11	Vauhtipyörä	1
12	Vauhtipyöräkotelo	1
13	Vasen kammen varsi	1
14	Oikea kammen varsi	1
15	Vasen poljin	1
16	Oikea poljin	2
17	Jarrujen osat	1
18	Puristusvalssi	1
19	Säädettävä jalka	4
20	Kammen tulppa	2
21	Φ76 pyöreä putkitulppa	4
22	Ohjaustangon tolppa	1
23	Puristusvalssisarja	1
24	Vauhtipyörän sisävälke	1
25	Jousilevy	1
26	Jarrusäädin	1
27	Painehihnan kiristysjousi	1
28	Satulan nuppi	1
29	Lukkokahva	2

Nro.	Osa	Määrä
47	Pyörä	2
48	Satula	1
49	PK1290 kiilahihna	1
50	Itseporautuva ja itsekierteittävä oppokantaruuvi ST4, 2×16	13
51	Itsekierteittävä opporuuvi ST4, 2×19	12
52	Sormiruuvi M4×8	1
53	Uppokantaruuvi M5×12	2
54	Puolihammastettu oppokantaruuvi M5×30-10	2
55	Uppokantaruuvi M6×10	1
56	Kuusikulmainen sylinteriruuvi M6×12	6
57	Kuusikulmainen sylinteriruuvi M6×20	4
58	Kuusikulmainen sylinteriruuvi M6×16	1
59	Puolihammastettu kuusioruuvi M8×40-15	2
60	Kokohammastettu kuusioruuvi M10×20	5
61	Kokohammastettu kuusioruuvi M10×30	1
62	Suuri puolipyöreä nelikulmainen mutteri M10×90	4
63	Puolihammastettu kuusioruuvi M10×95-15	1
64	Aluslevy Φ6,6×Φ22×2	1
65	Aluslevy Φ6,6×Φ12×1,6	6
66	Aluslevy Φ9×Φ16×1,6	2
67	Aluslevy Φ11×Φ20×2	10
68	Aluslevy Φ25.3×Φ35×1,5	1
69	Joustava aluslevy Φ6,7×1,6	4
70	Joustava aluslevy Φ8,7×2,1	2
71	Joustava aluslevy Φ10,9×2,6	5
72	Kuusiomutteri M12	4
73	Itselukittuva kuusiomutteri M5	4
74	Itselukittuva kuusiomutteri M10	1
75	Hattumutteri M8	2

30	Jarru	1
31	Supistusholkki	2
32	Jarrujen kumiholkki	2
33	Jarrujousi	1
34	Puristusjousi	4
35	Puristin	1
36	Ohjaustangon suojus	1
37	Vasen ketjusuoja	1
38	Oikea ketjusuoja	1
39	Vasen runkosuoja	1
40	Oikea runkosuoja	1
41	Rungon jatkokappaleen päätysuoja	1
42	Vasemman ketjusuojan koriste	1
43	Oikean ketjusuojan koriste	1
44	Tappi	1
45	Tappilukko	1
46	Anturi	1

76	Hattumutteri M10	4
77	Laippamutteri M12×1,25	2
78	Neliömutteri M12×18×18×10	1
79	Akselin lukkorengas $\Phi 10 \times 1$	1
80	Akselin lukkorengas $\Phi 17 \times 1,2$	1
81	Akselin lukkorengas $\Phi 25 \times 1,2$	1
82	Lukkorengas $\Phi 25 \times 1,2$	1
83	Urakuulalaakeri 6000RS	1
84	Urakuulalaakeri 6300RS	2
85	Urakuulalaakeri 6005RS	2
86	Joustava aaltotiiviste $\Phi 17 \times 0,2$	1
87	Magneetti $\Phi 15 \times 2$	1
88	Aluslevy $\Phi 8,5 \times \Phi 24 \times 2$	2
89	Uritettu mutteri M8× $\Phi 19 \times 13,5$	2
90	Vasen itselukittuva kuusiomutteri M18×1,5	1
91	Itselukittuva kuusiomutteri M18×1,5	1

Tuotetiedot



Tekniset tiedot

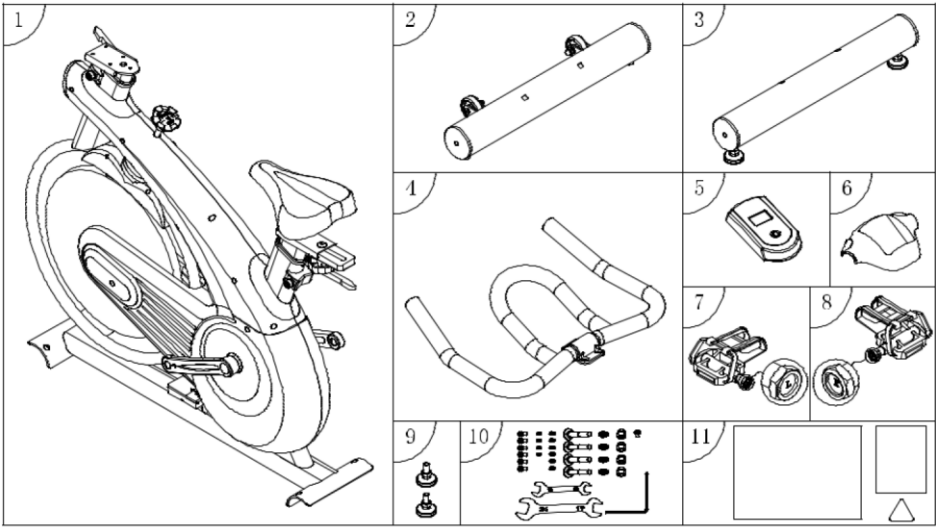
Käyttäjän enimmäispaino	150 kg
Tuotteen mitat	Enimmillään: 1107 × 556 × 1137 mm
Vauhtipyörän paino	21 kg

Nettopaino	56 kg
	Ohjaustangon säätöväli 130 mm
Säätöväli	Satulan säätöväli vaakasuunnassa 65 mm
	Satulan säätöväli pystysuunnassa 120 mm

Sisältö

Nro.	Osa	Määrä	Huomautukset
1	Päärunko	1	
2	Etutuki	1	
3	Takatuki	1	
4	Ohjaustanko	1	
	näyttö		
6	Ohjaustangon suojus	1	
7	Vasen poljin	1	

Nro	Osa	Määrä	Huomautukset
8	Oikea poljin	1	
9	Säädettävä jalka	1	
10	Varaosapussi	1	Lisätietoja on taulukossa 1
11	Asiakirjapussi	1	Käyttöohje, takuutodistus, todistus



Varaosaluettelo

Nro	Osa	Määrä	Huomautukset
1	Kuusiokoloruuvi M6x12	6	Ohjaustangon kiinnike 4 kpl, juomapullon kiinnike 2 kpl
2	Joustava aluslevy $\Phi 6,6 \times 1,6$	4	Ohjaustangon kiinnike 4 kpl
3	Aluslevy $\Phi 6,6 \times \Phi 12 \times 1,6$	6	Ohjaustangon kiinnike 4 kpl, juomapullon kiinnike 2 kpl
4	Suuri puolipyöreä neliömutteri M10x90	4	Etumaisen/taemman alatuenn kiinnike 4 kpl
5	Aluslevy $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	4	Etumaisen/taemman alatuenn kiinnike 4 kpl
6	Hattumutterit M10	4	Etu-/takajalan kiinnike 4 kpl
7	Uppokantaruuvi M6x10	1	Puhelintelineen kiinnike 4 kpl
8	Kiintoavain 13-16	1	
9	Kiintoavain 19-24	1	
10	5# kuusiokoloavain	1	Toinen puoli on ristipäinen



Tekniset tiedot:

AIKA.....	00:00-99:59
NOPEUS	0,0-99,9 km/h tai mph
MATKA	0,00-999,9 km tai mailia
MATKAMITTARI*(jos on)	0-9999 km tai mailia
SYKE*(JOS ON).....	40-240 iskua/min.
KALORIT	0.0-9999 kcal

Painiketoiminnot:

Malli: Tällä painikkeella valitaan ja lukitaan tietty toiminto.

Käyttö:

1. Auto On/Off (automaattinen käynnistys/sammutus)

Järjestelmä käynnistyy automaattisesti, kun painat mitä tahansa painiketta tai kun tietokone saa signaalin nopeusanturilta.

Järjestelmä sammuu automaattisesti, kun anturilta ei saada mitään signaalia tai mitään painiketta ei paineta noin neljään minuuttiin.

2. Reset (nollaus)

Yksikkö nollataan, kun painat Mode-painiketta kolmen sekunnin ajan tai vaihdat paristot.

3. Mode (tila)

Tilojen Scan ja Lock (jos et halua skannata) välillä voi vaihtaa painamalla Mode-painiketta, kun nuoli alkaa vilkkua haluamasi tilan kohdalla.

4. Toiminnot

Time (aika)

Paina Mode-painiketta, kunnes nuoli on toiminnon Time kohdalla. Näytössä näkyy kokonaisharjoitteluaika.

Speed (nopeus)

Paina Mode-painiketta, kunnes nuoli on toiminnon Speed kohdalla. Näytössä näkyy kokonaisnopeus.

Distance (matka)

Paina Mode-painiketta, kunnes nuoli on toiminnon Distance kohdalla. Näytössä näkyy kunkin harjoittelujakson matka.

Odometer (matkamittari)

Paina Mode-painiketta, kunnes nuoli on toiminnon Odometer kohdalla. Näytössä näkyy kokonaismatka.

Pulse (syke)

Paina Mode-painiketta, kunnes nuoli on toiminnon Pulse kohdalla.

Näytössä näkyy senhetkinen syke lyönteinä minuuttia kohden.

Aseta kumpikin kämmen sykkeenmittauslevyjen päälle (tai kiinnitä korvakiinnike korvaan) ja odota 30 sekuntia, jotta lukema näyttää oikein.

Calories (kalorit)

Paina Mode-painiketta, kunnes nuoli on toiminnon Calories kohdalla. Näytössä näkyy kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Scan (skannaus)

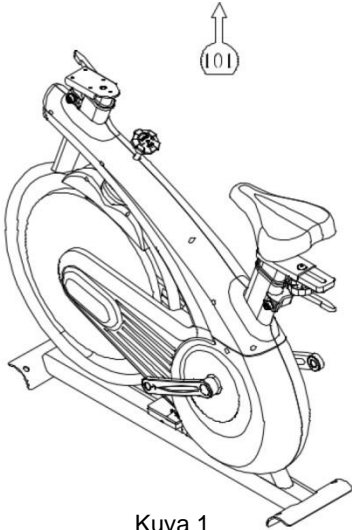
Näytössä vaihtuvat automaattisesti seuraavat toiminnot seuraavasti toistuvassa järjestyksessä: Aika, nopeus, matka, syke (jos käytettävissä), kalorit

Paristo

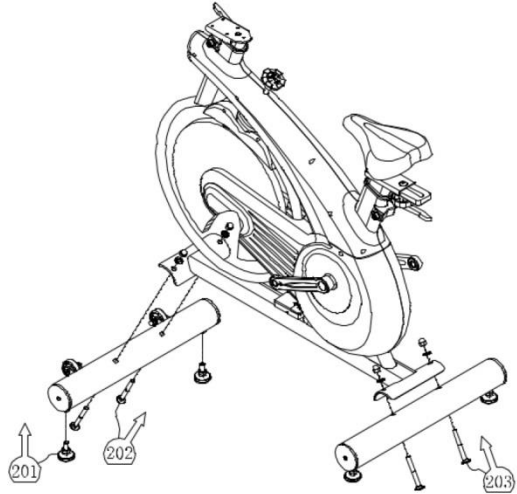
Näyttö toimii yhdellä AA-paristolla. Jos näyttö ei näytä tietoja oikein, vaihda paristo.

Asentaminen

Noudata asennuksessa tarkasti alla olevia ohjeita.



Kuva 1



Kuva 2

1. Pura runko pakkauksesta ja aseta se pystyasentoon lattialle, ks. kuva 1.
2. Ruuvaa kaksi säädettävää jalkaa kiinni etumaisen alatuen alapuolen ruuvireikiin, ks. vaihe 201 kuvassa 2.
Aseta kaksi suurta puolipyöreää neliöruuvia M10×90 etumaisen alatuen nelikulmisiin aukkoihin, ks. vaihe 202 kuvassa 2. Aseta sitten pyörä paikalleen siten, että sitä voi liikuttaa rungon etuosan taivutetun osan alla. Aseta aluslevy $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ pyöreään reikään, ruuvaa mutteri M10 kiinni ja kiristä se 16# kiintoavaimella.
Suorita sitten kuvan 2 vaihe 203 ja aseta kaksi suurta puolipyöreää neliömutteria M10×90 taemman alatuen nelikulmisiin reikiin siten, 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.

Asentaminen

VAIHE 1: Ohjaustangon asennus

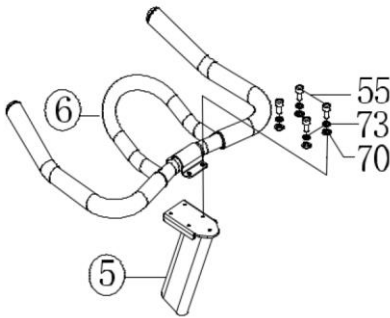
Kiinnitä ohjaustanko ja ohjaustangon tolppa neljällä ruuvilla M6x12, neljällä jousialuslevyllä ja neljällä aluslevyllä, katso kuva 3.

Käytä ruuvia M6x10 ja kiinnitä ohjaustangon suojus ohjaustangon keskelle, ks. kuva 4.

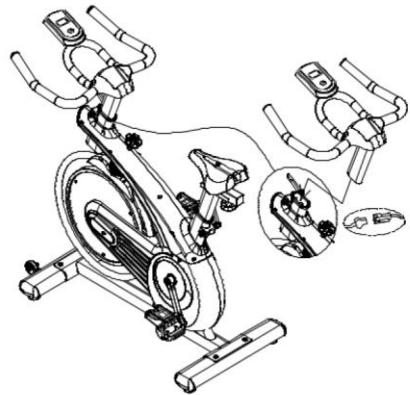
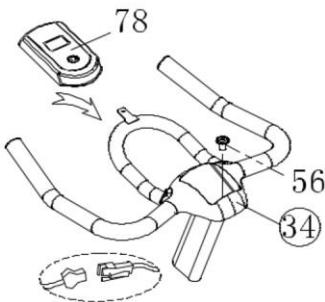
Aseta sitten näyttö ohjaustangon metalliosaan ja kytke näytön johdot (3 kpl).

Pujota johdot ohjaustangon tolppaan. Aseta sitten ohjaustangon tolppa paikalleen runkoon. Löysää nupin uurrettu osa ja vedä nuppia taaksepäin, jotta voit säätää haluamasi korkeuden. Vapauta sitten nuppi ja kierrä se takaisin kiinni.

TÄRKEÄÄ! KIRISTÄ OHJAUSTANKO KUNNOLLA



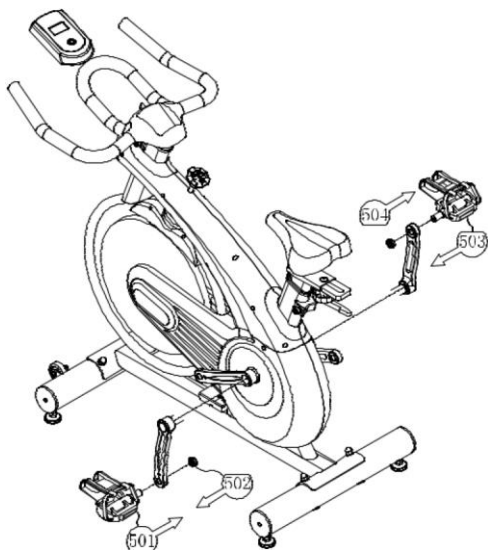
Kuva 3



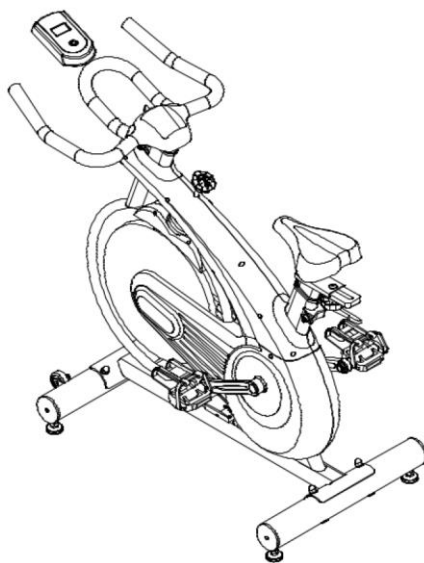
Kuva 4

Irrota vasemman polkimen päässä oleva vasen itselukittuva kuusiomutteri M18x1,5 kiertämällä sitä myötäpäivään. Kierrä vasen poljin vastapäivään vasemman kammen varren ja rungon välissä olevaan reikään ja kiristä se paikalleen 19# kiintoavaimella polkimen taustapuolelta, ks. kuvan 5 vaiheet 501 ja 502. Ruuvaa sitten vasen itselukittuva kuusiomutteri M18x1,5 vastapäivään vasemman polkimen ruuviin ja kiristä se 24# kiintoavaimella (huomioi kiinnityssuunnat myötä- ja vastapäivään).

Irrota oikean polkimen päässä oleva itselukittuva kuusiomutteri M18x1,5. Kierrä oikea poljin oikean kammen varren ja rungon välissä olevaan reikään ja kiristä se paikalleen 19# kiintoavaimella polkimen taustapuolelta, ks. kuvan 5 vaiheet 503 ja 504. Kierrä sitten oikeassa polkimessa aiemmin ollut itselukittuva kuusiomutteri M18x1,5 uudelleen kiinni ja kiristä se 24# kiintoavaimella.



Kuva 5



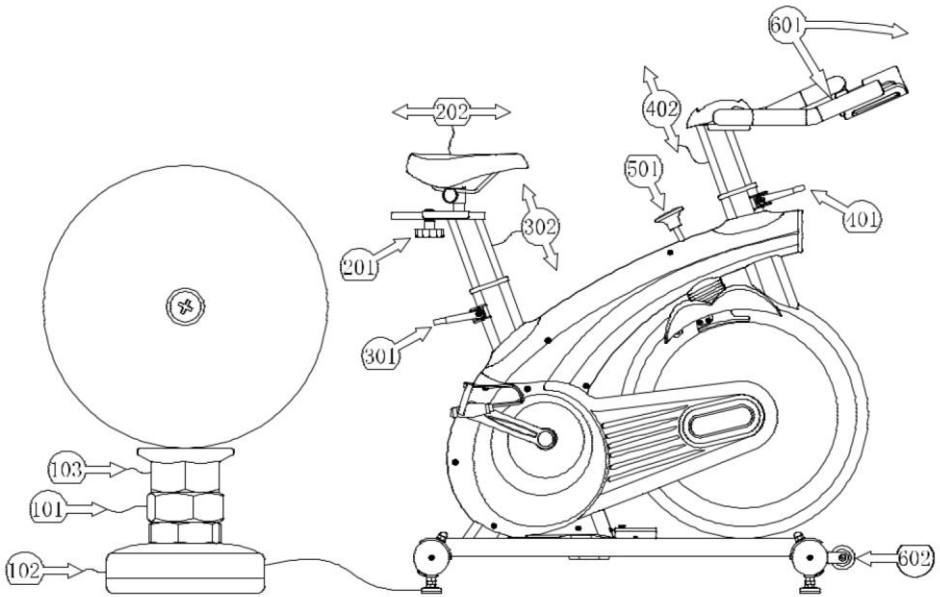
Kuva 6

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

Huomautus!

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

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: Ruuvaa mutteria 101 vastapäivään 19# kiintoavaimella, liikuta sitten säädettävää jalkaa 102 siten, että se ulottuu lattiaan asti ja lukitse mutteri 101 paikalleen jalkamutteria 103 vasten. 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. Hihnan säätö

Laitteessa on huoltovapaa mekanismi, joka säätää hihnan kireyden automaattisesti.

6. 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