

## KUNTOPYÖRÄ



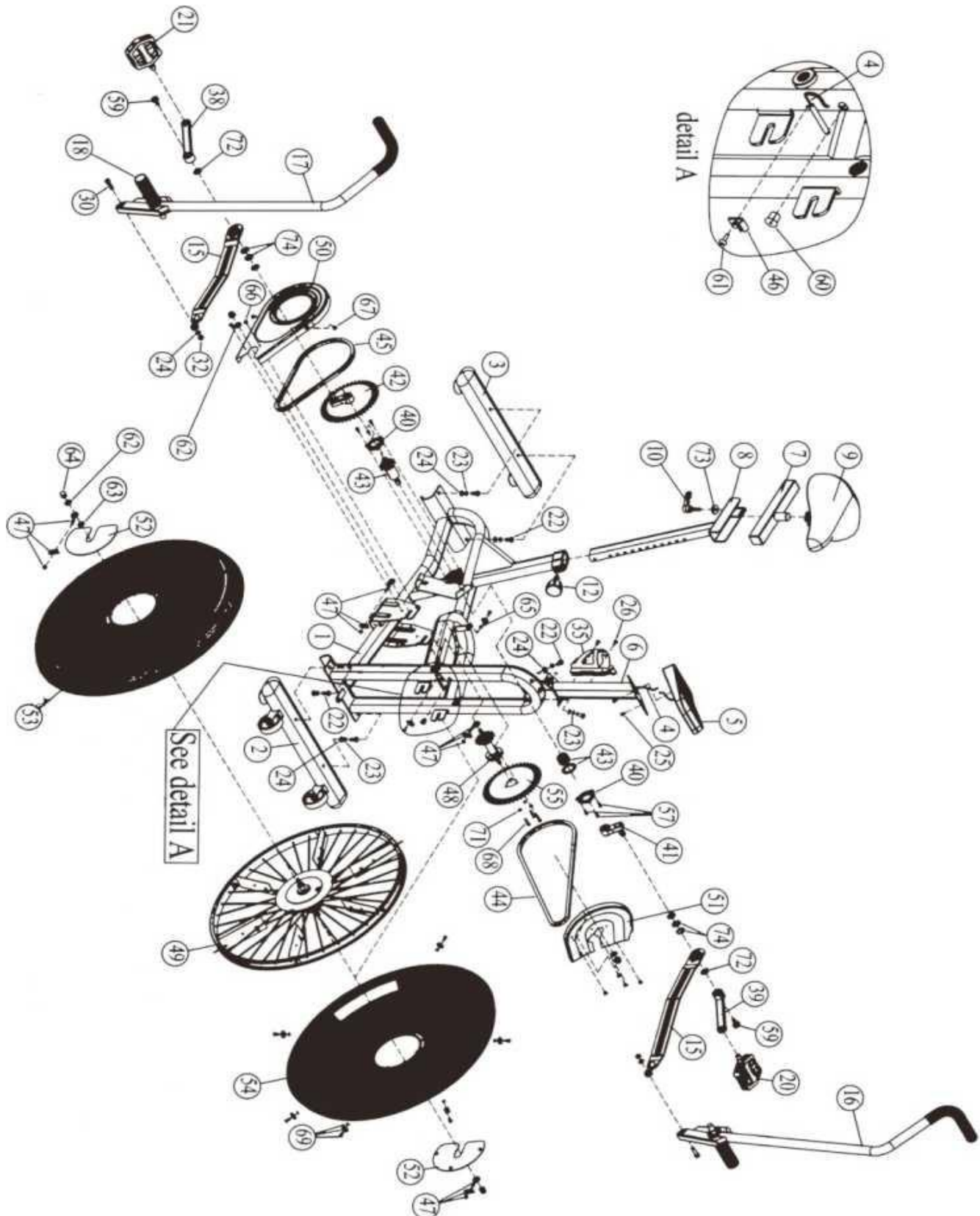
**AB-7023A**

# Trekkrunner®

KUVAUS	#	MÄÄRÄ	KUVAUS	#	MÄÄRÄ
RUNKO	1	1	KETJU	44	1
ETUJALKA	2	1	KETJU	45	1
TAKAJALKA	3	1	NOPEUSANTURI	46	1
KONSOLIN JOHTO	4	1	KETJUNKIRISTIN	47	4 PARIA
KONSOLI	5	1	PYÖRÄNNAPA	48	1
KONSOLITOLPPA	6	1	PYÖRÄ	49	1
ISTUIMEN SÄÄDIN	7	1	OIKEA KETJUSUOJUS	50	1
U-KANAVA	8	1	VASEN KETJUSUOJUS	51	1
SATULA	9	1	SUOJUS	52	2
SATULAN SÄÄTÖNUPPI	10	1	OIKEA PYÖRÄNSUOJUS	53	1
SATULAN KORKEUDENSÄÄTÖNUPPI	12	1	VASEN PYÖRÄNSUOJUS	54	1
LIITOSVARRET	15	1 PARI	46T-RATAS	55	1
VASEN KEINUKAHVA	16	1	KUUSIORUUVI M5M0L	57	6
OIKEA KEINUKAHVA	17	1	RUUVI	59	2
JALKATUKI	18	2	ANTURIN RAJOITIN	60	1
VASEN POLJIN	20	1	RUUVI M4xM6	61	1
OIKEA POLJIN	21	1	ALUSLEVY 10,20x3T	62	2
KUUSIORUUVI NUPPI	22	6	ALUSLEVY 10,9x1.5T	63	2
JOUSIALUSLEVY	23	12	HATTUMUTTERI 3/8"	64	2
ALUSLEVY 18x8.5x1.5T	24	14	ALUSLEVY 5x12x1T	65	1
M5 RUUVI	25	2	RUUVI M5x12L	66	4
LATTARUUVI M5M0L	26	2	RUUVI M5x10L	67	2
KUUSIOKOLORUUVI M8	30	2	KUUSIOKOLORUUVI M5*25L	68	3
NAILONMUTTERI	32	2	MUTTERISETTI	69	6 SETTI
VESIPULLON PIDIN	35	1	ALUSLEVY 5,10x1T	71	3
OIKEA KAMPI	38	1	ALUSLEVY 22,16x2T	72	2
VASEN KAMPI	39	1	ALUSLEVY 8.5x28x5	73	1
KONSOLI	40	1	ALUSLEVY #16	74	4
VASEN KAMPI EPÄKESKO	41	1			
OIKEA KAMPI EPÄKESKO	42	1			
ALEMPI KIINNIKESARJA	43	1 SETTI			

# Trekkrunner®

## Räjätyskuva

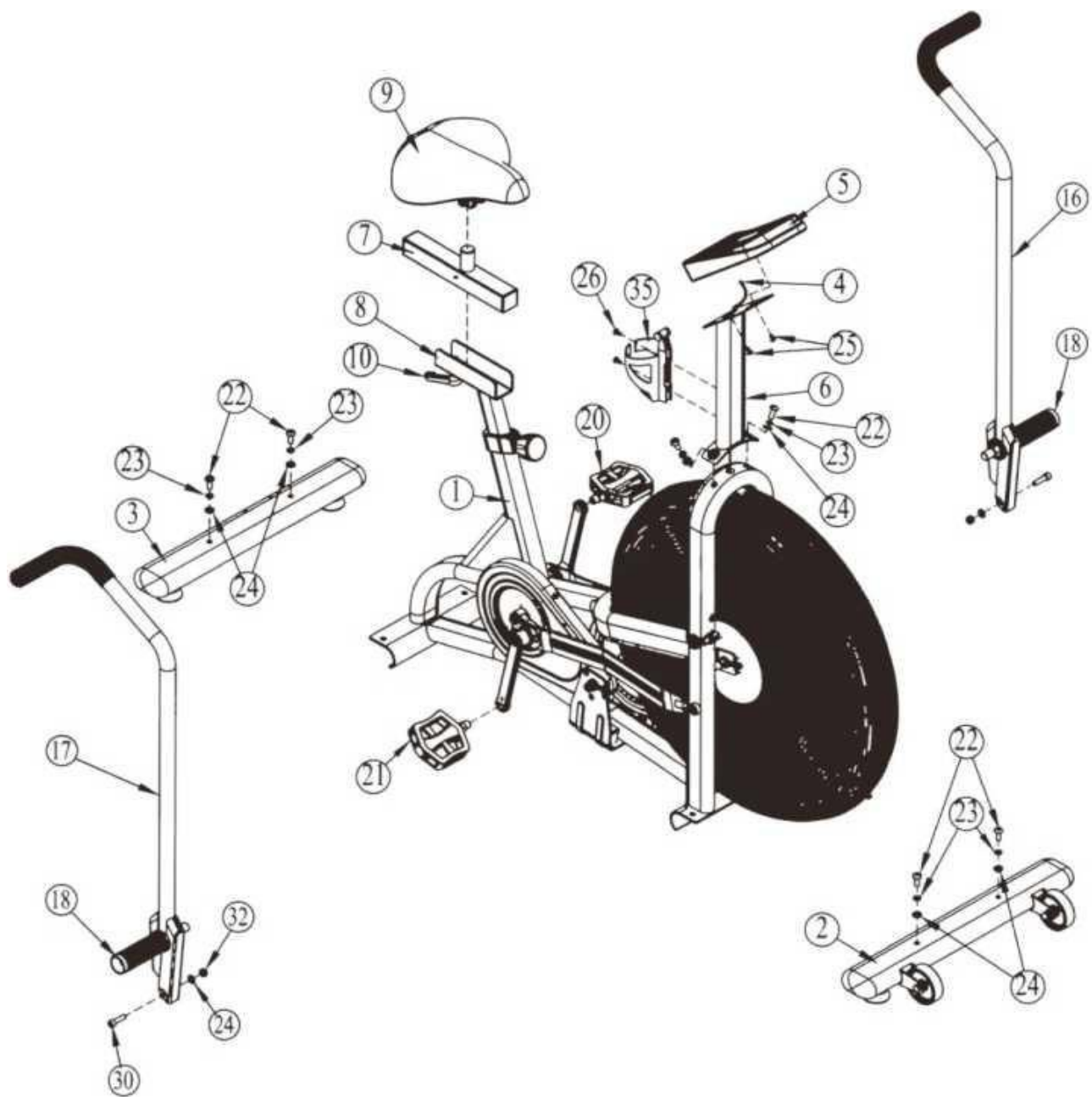


## Asennusosat

#	KUVAUS	MÄÄRÄ
1	RUNKO	1
2	ETUJALKA	1
3	TAKAJALKA	1
4	ANTURIKAAPELI	1
5	KONSOLI	1
6	KONSOLITOLPPA	1
7	ISTUIMEN SÄÄDIN	1
8	U-KANAVA	1
9	SATULA	1
10	SATULAN SÄÄTÖNUPPI	1
15	LIITOSVARSI (ESIASENNETTU)	2
16	KAHVAN VASEN KIINNITYS	1
17	KAHVAN OIKEA KIINNITYS	1
18	JALKATUKI	2
20	VASEN POLJIN	1
21	OIKEA POLJIN	1
22	KUUSIOKOLORUUVI M8X20	6
23	JOUSIALUSLEVY 12x8.5x1.5T	12
24	ALUSLEVY 18x8.5x1.5T	14
25	RUUVI M5x10	2
26	LATTARUUVI	2
30	RUUVI M8x35	2
31	VÄLIKELEVY 12x8.2x3.5T mm	2
32	NAILONMUTTERI M8	2
35	VESIPULLON PIDIN	1

Katso kuva seuraavalta sivulta.

# Trekkrunner®



## Ennen asennusta:

- Tuotteen kokoamisen helpottamiseksi tarkista kaikkien tarvittavien kokoonpano-osien koko ja määrä. Käytä osaluetteloa ja räjähdyskuvaa apuna.
- Lue kaikki asennusohjeet huolellisesti. Tutustu käyttöohjeeseen ja koko kokoonpanoprosessiin ennen kuin aloitat.  
Asennusvihjeitä: On aina hyvä ajatus asentaa kuhunkin kokoonpanovaiheeseen tarvittavat osat valmiiksi.
- Asenna 2 x 3 metrin kokoiselle vapaalle alustalle. Huom! Kun kokoonpano on valmis, jätä noin 1 metri tilaa pyörän kummallekin puolelle pääsyä ja poistumista varten.
- Älä hävitä pakkausmateriaaleja ennen kuin tuotteen kokoonpano on valmis.
- Asennustyökalut sisältyvät toimitukseen, mutta voit myös käyttää kotona olevia työkaluja tämän tuotteen kokoamiseen.
- Jos laitteen käytössä on ongelmia asennuksen jälkeen, katso tämän käyttöoppaan vianmääritysopas.
- Tuotteen kestävyuden lisäämiseksi noudata tässä käyttöoppaassa lueteltuja ennaltaehkäiseviä huoltovinkkejä.

## Tärkeitä turvallisuusohjeita

**VAROITUS:** Henkilövahinkojen riskin vähentämiseksi lue seuraavat varotoimenpiteet ennen uuden tuotteen asentamista tai käyttämistä.

Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikille tämän laitteen käyttäjille tiedotetaan riittävästi määritellyistä varotoimenpiteistä.

Lue kaikki ohjeet huolellisesti. Ymmärrä kokoonpano ja käyttö ennen laitteen käyttöä.

Käytä laitetta tasaisella alustalla. Käytä laitteen alapuolella olevia säätötasoja laitteen vakauttamiseksi.

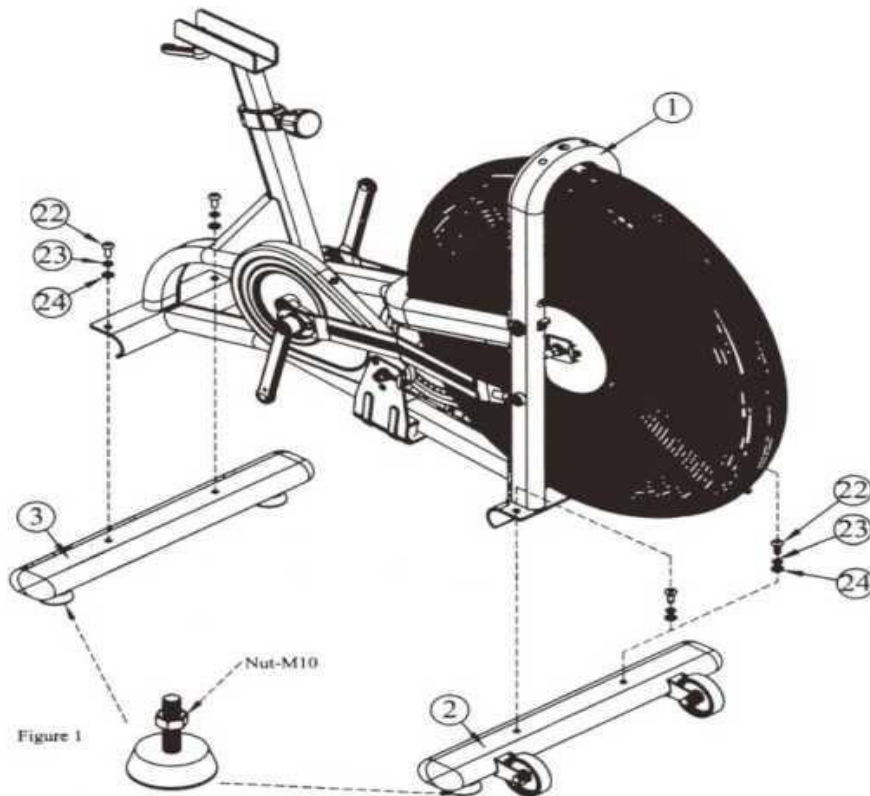
1. Suosittelemme asettamaan laitteen alle harjoitusmaton lattioiden tai mattojen suojaamiseksi.
2. Pidä lapset ja lemmikit aina poissa kuntopyörän läheltä.
3. Tarkista tuote säännöllisesti. Kiristä löysät osat tai ruuvit tarvittaessa. Vaihda kuluneet tai vahingoittuneet osat.
4. Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa. Käyttö muissa kuin suositelluissa ympäristöissä voi aiheuttaa vakavia vammoja ja mitätöi kaikki asiaan liittyvät takuut.
5. Suositeltava käyttäjän enimmäispaino on 300 kg.
6. Pidä laitteet puhtaina ja asianmukaisesti huollettuina.
7. Huomioi ja noudata kaikkia laitteessa olevia varoitustarroja.
8. Lämmittele ja venyttele kunnolla ennen kuin aloitat voimaharjoittelun tai kuntoilun.
9. Jos tunnet kipua tai huimausta milloin tahansa harjoituksen aikana, lopeta välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

**Turvallisuusvaroitusta:** Keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille tai henkilöille, joilla on terveysongelmia. On tärkeää lukea kaikki ohjeet huolella. Emme ota vastuuta henkilövahingoista tai välillisistä vahingoista, jotka johtuvat tämän laitteen käytöstä. Värit ja tekniset tiedot voivat muuttua ilman ennakoilmoitusta.

## Asennus

### Vaihe 1

#### Kiinnitä jalat runkoon



Tässä vaiheessa tarvittavat osat:

#22 kuusiokoloruuvi 4 kpl

#24 aluslevy 4 kpl

#23 Jousialuslevy 4 kpl

Kokoonpanon kuvaus:

A) Asenna etujalka (#2) runkoon (#1) käyttämällä kahta kuusiokoloruuvia (#22), kahta jousialuslevyä (#23) ja kahta aluslevyä (#24). Huomautus: Varmista, että etujalan kuljetuspyörät ovat kuvan mukaisesti pois päin rungosta.

B) Asenna takajalka (#3) runkoon (#1) käyttämällä kahta kuusiokoloruuvia (#22), kahta jousialuslevyä (#23) ja kahta aluslevyä (#24).

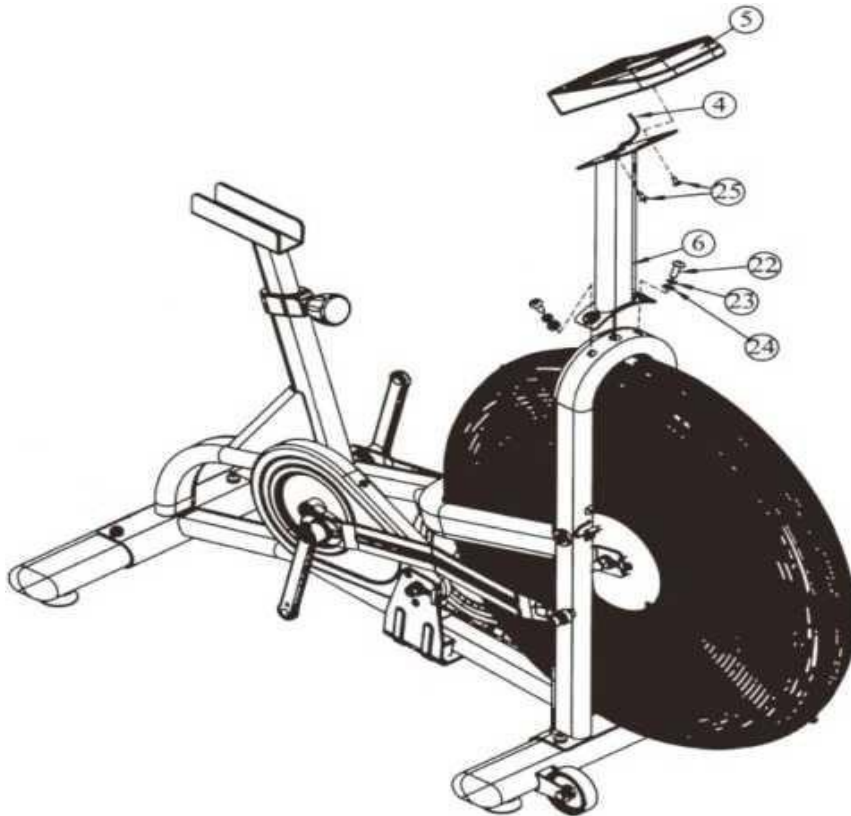
C) Käytä jalkojen pohjassa olevia säätönuppeja pyörän säätämiseen ja estämään sen keinuminen epätasaisella alustalla (kuva 1).

**TARKISTA KONSOLILIITÄNTÄ: VARMISTA, ETTÄ LIITÄNNÄT OVAT TURVALLISIA JA OIKEIN PÄIN.**



Vaihe 2

## Kiinnitä konsolitolppa ja kiinnitä konsoli runkoon



Tässä vaiheessa tarvittavat osat:

- #22 kuusiokoloruuvi 2 kpl
- #24 aluslevy 2 kpl
- #23 jousialuslevy 2 kpl
- #25 ruuvi M5x10 2 kpl

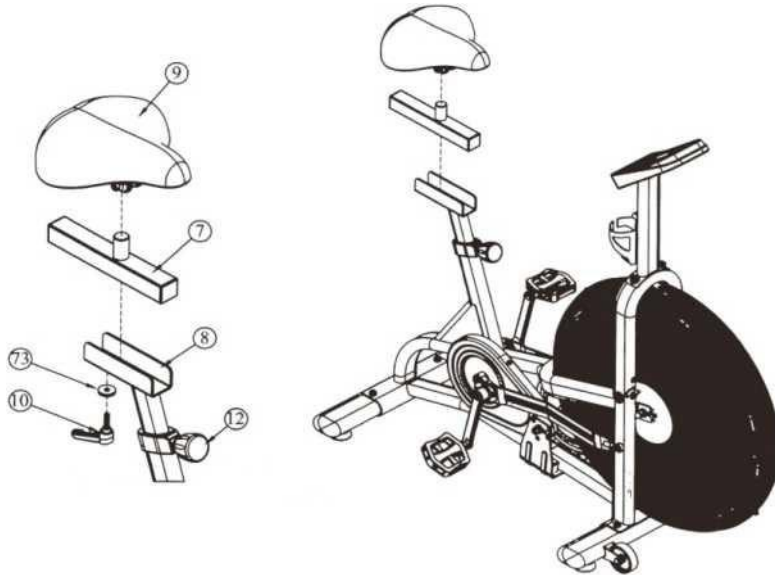
Kokoonpanon kuvaus:

- A) Vedä anturikaapeli (#4) varovasti tietokonepylvään (#6) läpi ja paina pylväs alas rungon vastaavalle kiinnitysalueelle. Kiinnitä pylväs runkoon käyttämällä kahta kuusiokoloruuvia (#22), kahta jousialuslevyä (#23) ja kahta aluslevyä (#24).
- B) Asenna (2) C-paristot tietokoneen takapuolelle (#5), liitä anturikaapeli (#4) tietokoneen takaosasta tulevan kaapelipistokkeen päähän. Työnnä ylimääräinen kaapeli pylvään sisään ja paina tietokone pylvään kiinnityslevyyn. Kiinnitä tietokone paikalleen kahdella ruuvilla

(#25).

Vaihe

## Kiinnitä satulan säädin ja satula runkoon



Asennusohje:

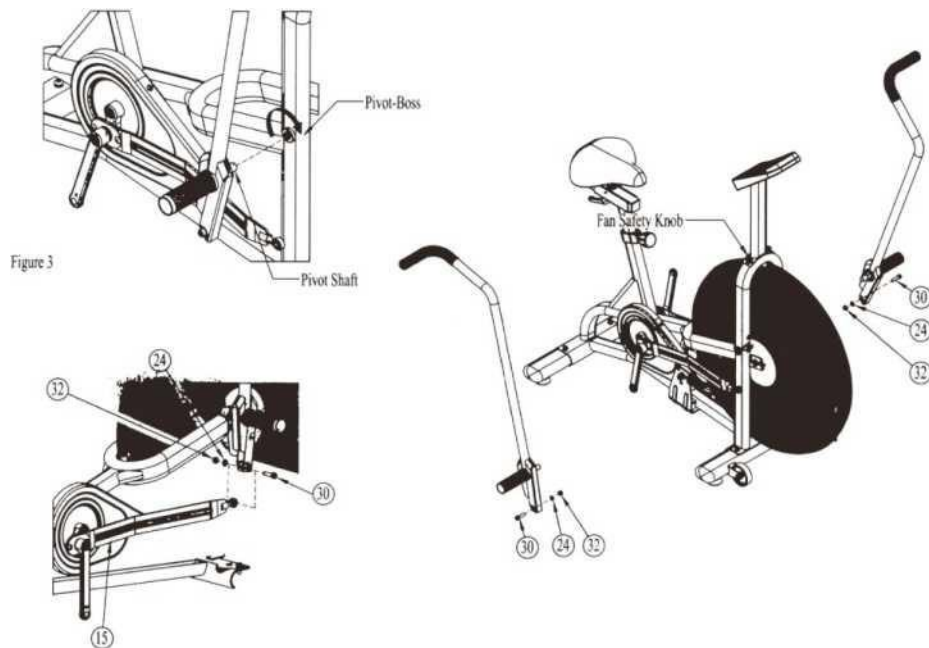
A) Aseta satulan säädin (#7) istuimen tuen u-kanavaan. Kanava (#8). Kiinnitä satulan säädin paikalleen satulan säätönupilla (#10).

B) Asenna satula (# 9) säätimen uritetulle tolपालle. Aseta satula haluttuun asentoon ja kiinnitä se paikalleen kiristämällä alapuolella oleva u-kiristin. Kiristä kiristintä, kunnes satula ei enää kierry tai kallistu.

Satulan säädöt: Säädä satulan korkeutta löysäämällä ja vetämällä ulos satulatolppa (# 12). Valitse haluamasi satulatolpan korkeus ja kiristä nuppi uudelleen, kunnes satulatolppa on tukevasti paikallaan. Oikea korkeussäätö: Säädä satulan korkeus niin, että käyttäjä voi istua mukavasti käytön aikana (polkemisen aikana). Vertailukohtana käyttäjän jalan pitäisi olla hieman koukussa polkimen ala-asemassa. Vaakasuntaista istuma-asentoa voidaan säätää satulan säätimellä (# 7). Huom: Jos satulatolppa heiluu käytön aikana, varmista, että u-kiinnike ja kaikki säätönupit on kiristetty kunnolla.

Vaihe

## Kiinnitä keinukahvat runkoon



Tässä vaiheessa tarvittavat osat:

- #24 aluslevy 2 kpl
- #30 ruuvi M8 2 kpl
- #32 nailonmutteri M8 2 kpl
- #31 jousialuslevy 2 kpl

### Kokoonpanon kuvaus

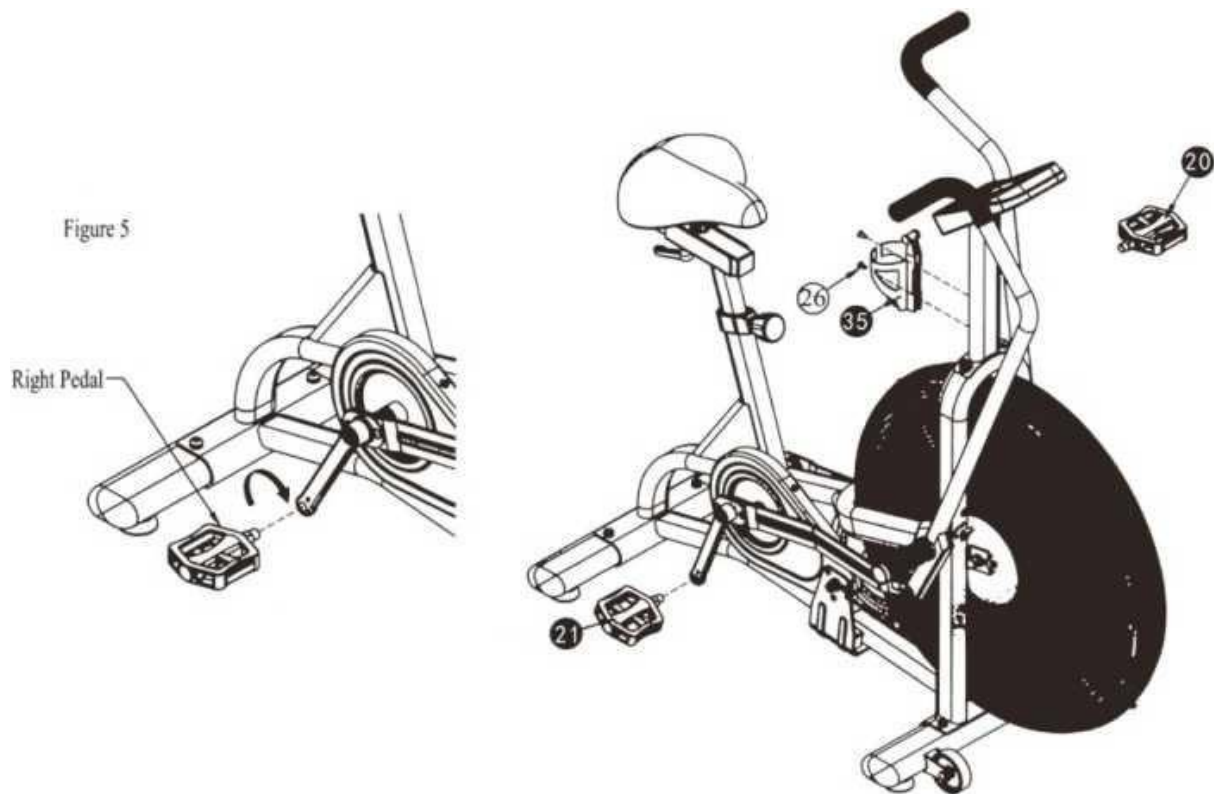
A) Asenna keinukahvat (# 16 ja # 17) kiertämällä (esiasennettu) akseli rungon vastaavaan holkkiin (#1). Käytä tavallista puolikuuavainta (ei sisälly toimitukseen) ja kierrä akselit kiinni myötäpäivään. Kiristä akselit kokonaan, kunnes ne ovat samassa tasossa rungon pohjan kanssa. (Viite kuva # 3).

B) Kun keinukahvat on asennettu perusyksikköön, kiinnitä liitosvarsien päät (#15) ruuvilla (# 30), aluslevyllä (# 23), jousialuslevyllä (# 31) ja nailonmutterilla (# 32). (Kuva 4).

Turvallisuushuomautus: Varren/polkimen liike voidaan lukita paikalleen kääntämällä puhallinpyörän turvanappia, kunnes se koskettaa puhallinpyörää.

Vaihe 5

## Kiinnitä polkimet ja jalkatuki runkoon



Tässä vaiheessa tarvittavat osat:

#26 lattaruuvi\* (\* Nämä ruuvit voivat olla valmiiksi asennettuja)

Asennushuomautus: Oikea ja vasen poljin on merkitty merkinnöillä R (oikea) ja L (vasen). Vasemman polkimen kierre on päinvastainen kuin oikean polkimen kierre. Jotta kierteet eivät löystyisi polkimista tai kahvoista, varmista, että noudatat oikeaa asennussuuntaa.

A) Asenna oikea poljin (#20) rungon oikeaan kampeen. Kierrä poljin kampeen (myötäpäivään) ja kiristä tiukasti poljinavaimella (mukana). (Viite kuva # 5).

B) Asenna vasen poljin (#21) rungon vasempaan kampeen. Kierrä poljin kampeen (vastapäivään) ja kiristä tiukasti poljinavaimella (mukana).

C) Kiinnitä pullonpidin (# 35) tolppaan (# 6) kahdella tasaruuvilla (# 26).

Asennus on valmis.

## Kunnossapito

- Pyyhi hiki kuntopyörästä kostealla pehmeällä liinalla jokaisen käyttökerran jälkeen. Varo ettei konsoliin tai muihin elektroniikkakomponentteihin pääsee paljon kosteutta. Älä käytä hankaavia puhdistusaineita tai öljypohjaisia liuottimia kuntopyörän puhdistamiseen.
- Älä yritä suorittaa teknistä huoltoa laitteelle kysymättä neuvoa valtuutetulta huoltoteknikolta.
- Tarkista tuote säännöllisesti löystyneiden osien ja kuluneiden komponenttien varalta.
- (Tarvittaessa) Lisäturvallisuuden vuoksi irrota laite pistorasiasta, kun sitä ei käytetä.
- Käytä laitteen alla harjoitusmattoa lattioiden ja mattojen suojaamiseksi.
- (Tarvittaessa) Käytä suositeltuja komponenttivoiteluaineita vaadituin väliajoin.
- Säilytä tuotteen asennusohje, ostokuitti ja huoltotiedot turvallisessa paikassa.
- (Tarvittaessa) Tarkista säännöllisesti, että paristot ovat kunnossa, ja vaihda ne tarvittaessa.
- Älä säilytä tai käytä kuntopyörää ulkona.
- Siirrä laitetta:  
Nosta takajalkaa ja kallista pyörää varovasti eteenpäin, kunnes etujalan pyörät koskettavat lattiaa. Älä käytä tietokonetta tai kahvoja laitteen siirtämiseen. Voit halutessasi lukita puhaltimen paikalleen (estää kahvojen liikkeen, kääntämällä turvanuppia, ks. kokoonpanovaihe 4), kunnes se koskettaa puhallinpyörää.

## Harjoitteluvinkkejä

Liikuntaohjelman aloittaminen riippuu fyysisestä kunnostasi. Jos olet ollut pitkään liikkumatta tai jos sinulla on terveysongelmia, kannattaa aloittaa hitaasti. Aloita harjoittelemalla lyhyt hetki minimaalisilla vastustasoilla tai painokuormilla.

Aloita haluamasi harjoitusohjelma hitaasti ja lisää sitä vähitellen harjoittelun edetessä. Sovella realistisia tavoitteita, jotka sinä tai lääkärisi/valmentajasi on asettanut. Sinun pitäisi huomata, että henkilökohtainen kuntosi paranee 6–8 viikon jatkuvan harjoittelun aikana, mutta älä lannistu, jos se kestää kauemmin. On erittäin tärkeää harjoitella omaan tahtiin ja luottaa siihen, että saavutat tavoitteesi. On myös tärkeää venytellä, lämmitellä ja jäähdytellä liikunnan yhteydessä.

## Vianmääritys

Ongelma	Ratkaisuehdotus
Näytössä ei näy mitään	Tarkasta, että paristot ovat oikein (+/-)
	Tarkasta paristojen jännite: 2 AA-paristoa
	Tarkasta, että kaapeliliitännät ovat ehjät, ne on kytketty ja sijoitettu oikein
	Tarkasta, että näyttö on ehjä (halkeama näytössä)
	*Jos näyttö ei vielääkään toimi, ota yhteys jälleenmyyjään teknistä tukea varten
Kuntopyörä ei ole vakaa / kallistuu	Säädä korkeussäätö / tarkista, että se on tasaisella alustalla
Satulapolppa liikkuu / ei ole vakaa	Tarkista, että säätönappi on lukittunut satulapolpan reikään
	Kiristä satulapolpan säätönappi niin, että se on kireällä
Polkimet heiluvat	Tarkista, että polkimet on asennettu oikein kampiin ja oikealle puolelle (R oikealle ja L vasemmalle puolelle)
Nopeus ei näy näytössä	Tarkista, että nopeusanturi on kytketty oikein

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

