

casall®

INFINITY 1.5 JUOKSUMATON KÄYTTÖOHJE



Hyvä asiakas,

Olemme iloisia siitä, että olet valittu Casall-kuntolaitteen. Tämä laatutuote on tarkoitettu kotikäyttöön ja se on testattu ja sertifioitu EN 957-1/6 -standardin mukaan. Tutustu huolellisesti ohjeisiin ennen laitteen käyttöönottoa. Pidä tämä opas tallessa tulevaa käyttöä ja huoltoa varten.

Toivotamme menestyksellistä ja hauskaa harjoittelua.

Takuu

Casall-laatutuotteet on suunniteltu ja testattu täyttämään kotiharjoitteluun tarkoitetun kuntolaitteen tarpeet ja vaatimukset. Tämä tuote on testattu EN 957 -standardin mukaan.

Casall myöntää alkuperäiselle ostajalle 1 vuoden takuun mahdollisten materiaalivikojen osalta.

Takuu ei kata kuluvia osia ja tuotteen väärinkäytöstä johtuvia vikoja. Jos haluat tehdä takuuvaatimuksen, ota yhteyttä jälleenmyyjääsi.

Takuaika alkaa tuotteen ostohetkestä (säilytä ostokuitti).

Lisätietoa: kundservice@casall.se

Asiakaspalvelu

Ilmoita tuotteen mallin nimi ja sarjanumero saadaksesi mahdollisimman hyvää palvelua tuotteessa olevia ongelmia koskevissa tilanteissa.

Nämä tiedot käyvät ilmi tuotteen alaosassa olevasta tarrasta.

Mallin nimi:

Sarjanumero:

Jätehuolto



Casall-tuotteet ovat kierrätettäviä. Hävitä tämä tuote asianmukaisesti ja turvallisesti (viemällä sen paikalliseen kierrätyskeskukseen) sen käyttöiän päätyttyä.

Paristoja ja akkuja ei saa hävittää kotitalousjätteenä. Hävitä tämä tuote oikein

Yhteystiedot

Jos sinulla on kysymyksiä, joihin ei löydy vastausta tästä käyttöoppaasta tai jos haluat tilata varaosia, soita

laitteen ostopaikkaan tai lähetä sähköpostia osoitteeseen kundservice@casall.se

Kirjaa ylös tuotemallin nimi, numero ja sarjanumero ennen soittamista.

Neuvoja

Käyttöopas on tarkoitettu vain asiakkaan viitteeksi. Casall ei vastaa virheellisistä käännöksistä tai tuotteen teknisten tietojen muuttumisesta koituvista virheistä.

Varoitukset

Tutustu seuraaviin ohjeisiin huolellisesti ennen juoksumaton kokoamista tai sen käyttämistä. Ne sisältävät tärkeitä käyttöä ja huoltoa koskevia tietoja sekä omaa turvallisuuttasi koskevaa tietoa. Säilytä nämä ohjeet tallessa huoltoa tai varaosien tilaamista varten.

- **Tuotteen kate:** Tämä tuote on testattu sopivan enintään 150 kiloa painavan käyttäjän käyttöön.
- **Tuotteen suorituskyky:** Tämä juoksumatto on testattu 957-1/6 HB -standardin mukaan. Laite ei sovellu lääkinälliseen käyttöön.
- **Tuotteen kate:** Meluominaisuudet: Tämä juoksumatto täyttää melusaastestandardien vaatimukset.
- **Tuotteen suorituskyky:** Juoksumaton tuottama melutaso on 70db.
- **Tuotteen huolto:** Suihkuta hihnan ja juoksualustan väliin mukana toimitettavaa silikonia kuukausittain tai 100 kilometrin käytön jälkeen.
- **Tuotteen huolto:** Etsi meluisia osia: Jos huomaat epätavallisia ääniä, kuten jauhavaa tai ääntä, pyri paikallistamaan se ja anna ammattihenkilöiden huoltaa laite. Varmista, että juoksumattoa ei käytetä, kunnes se on korjattu.
- **Tuotteen ominaisuudet:** Nopeutta voidaan muuttaa tietokoneella.
- **Käyttöturvallisuus:** Laitteen lukitseminen: Juoksumaton lukitsemisen tarkoituksena on estää sen vääränlainen käyttö. Lukitseminen voidaan tehdä poistamalla näytön turva-avain, poistamalla avain johdosta ja asettamalla avain turvalliseen paikkaan.
- **Käyttöturvallisuus:** Hätäpysäytys: Noudata alla olevia ohjeita, jos koet kipua tai pyörrytystä tai sinun täytyy pysäyttää juoksumatto hätätilanteessa: 1. Pidä kiinni kahvoista 2. Astu sivualustalle 3. Irrota turva-avain.
- **Käyttöturvallisuus:** Hätäpysäytystoiminto: Turva-avain toimii hätäpysäytyksenä. Poista hätätilanteessa turva-avain näytöstä, jolloin juoksumaton liike pysähtyy.

- **Käytön laajuus:** Laite ei sovellu yli 150 kilon painoisten henkilöiden käyttöön.
- **Käytön laajuus:** Tämä tuote on tarkoitettu aikuisten kuntolaitteeksi. Varmista, että lapset käyttävät sitä vain aikuisen valvonnassa.
- **Käyttöympäristö:** Varmista, että kaikki laitteen lähellä olevat henkilöt tietävät mahdollisesta vaaroista, esim. liikkuvien osien aiheuttamasta vaarasta harjoittelun aikana.
- **Käyttöympäristö:** Varmista, että laitteelle on tarpeeksi tilaa: 2m x 1m takana ja 1 m sivuilla.
- **Käyttöympäristö:** Aseta kuntolaite tasaiselle ja liukumattomalle alustalle.
- **Käyttöympäristö:** Varmista, ettei sähköisiin osiin joudu koskaan nesteitä tai hikeä.
- **Käyttöympäristö:** Säilytä laitetta sisätiloissa suojassa kosteudelta ja pölyltä. Älä aseta laitetta autotalliin, terassille tai lähelle vettä. Jos laitetta säilytetään näissä paikoissa, sen takuu raukeaa.
- **Käyttöympäristö:** Tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Takuu ja valmistajan vastuu eivät kata kaupalliseen tarkoitukseen käytettyä tuotetta tai siinä ilmeneviä vikoja.

- Käyttäjän terveys: Neuvottele lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista saadaksesi harjoittelusta parhaan mahdollisen hyödyn.
- Käyttäjän terveys: Vääränlainen/ylenpalttinen harjoittelu saattaa aiheuttaa terveyshaittoja.
- Käyttäjän terveys: Jos koet pahoinvointia, rintakipua, huimausta tai hengästymistä harjoittelun aikana, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Tuotteen valmistelut: Varmista ennen harjoittelua, että olet asentanut, säätänyt ja tarkastanut laitteen ohjeiden mukaan.
- Tuotteen valmistelut: Noudata asennusohjeita tarkasti.
- Tuotteen valmistelut: Käytä vain sopivia asennustyökaluja ja pyydä tarvittaessa apua.
- Tuotteen valmistelut: Käytä vain tuotteen mukana toimitettavia alkuperäisiä Casall-osia (ks. tarkistuslista).
- Tuotteen valmistelut: Kiristä kaikkia säädettäviä osia estääksesi laitetta liikkumasta harjoittelun aikana.
- Tuotteen valmistelut: Suosittelemme käyttämään mattoa laitteen alla alustan suojaamiseksi.
- Käyttöohje: Noudata oikeanlaista harjoittelua koskevia ohjeita mahdollisimman tarkasti.
- Käyttöohje: Älä käytä kotiharjoittelulaitetta ilman kenkiä ja vältä löysiä jalkineita.

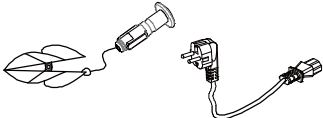

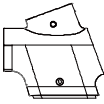
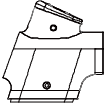
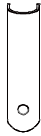

Käyttöturvallisuus: Huomioi säädettävien tai liikkuvien osien asento ja asianmukainen kiinnitys laitteen kootessasi tai purkaessasi.

- Käyttöturvallisuus: Varmista, että hihna pysähtyy kokonaan ennen kuin alat purkaa laitetta.
- Käyttöturvallisuus: Huomio: älä koskaan aseta mitään kehon osaa tai vaatteita juoksumaton runkoon sen ollessa toiminnassa tai toimintavalmis.
- Käyttöturvallisuus: Kiinnitä hätäpysäytysjohto vaatteisiisi ennen kuin käynnistät juoksumaton. Juoksumatossa on turvallisuusmekanismi hätäpysäytykselle. Kiinnitä ennen harjoittelun aloittamista turva-avaimen johto vaatteisiisi. Jos juoksumatto on sammutettu poistamalla turva-avain, käynnistä se uudelleen avaimella. Juoksumaton hihna ei käynnisty automaattisesti uudelleen. Muiden henkilöiden valvoman juoksumaton käyttö voidaan estää irrottamalla turva-avain ja pitämällä sitä lasten ulottumattomissa. Pidä hätätilanteessa tiukasti kiinni kahvoista tai ohjaustangosta molemmilla käsillä ja poistu laitteen päältä astumalla sivualustan liukumattomalle pinnalle. Aktivoi hätäpysäytys.
- Käyttöturvallisuus: Pidä turva-avain tallessa ja poissa lasten ulottuvilta!
- Tuotteen sähköturvallisuus: Laite vaatii AC220V-240V, 50 / 60Hz virtalähteen. Se tulee liittää upotettavaan pistorasiaan 10A:n sulakkeella. Varmista ennen laitteen käynnistämistä ja käyttöönottoa, että se on liitetty asianmukaiseen virtalähteeseen (tarkista merkinnät) ja kytketty kunnolla.
- Tuotteen huolto: Jos laite on säännöllisessä käytössä, tarkista kaikki osat huolellisesti 1-2 kuukauden välein. Kiinnitä erityistä huomiota pulttien ja muttereiden kireyteen. Tämä koskee erityisesti satulan ja ohjaustangon kiinnityspultteja.
- Tuotteen huolto: Virheelliset korjaukset ja rakenteelliset muutokset (esim. alkuperäisten osien poistaminen tai vaihtaminen) saattavat vaarantaa käyttäjän turvallisuuden.
- Tuotteen huolto: Vaurioituneet osat voivat vaarantaa turvallisuutesi tai vähentää laitteen käyttöikää.

Siksi kuluneet tai vialliset osat tulisi vaihtaa välittömästi ja käyttäjän tulisi välttää laitteen käyttämistä, kunnes osat on vaihdettu.

- Tuotteen huolto: Käytä vain alkuperäisiä Casall-varaosia.
- Tuotteen huolto: Älä koskaan korjaa tai muokkaa sähköisiä osia itse. Sähköisten osien huolto tulee aina tehdä asianmukaisen koulutuksen saaneen sähköasentajan/mekaanikon toimesta tai teknisen tuen opastuksella.
- Tuotteen huolto: Irrota laite sähköverkosta ennen korjauksia, huoltoa tai puhdistusta.

A.SISÄLTÖ TARKISTUSLISTA



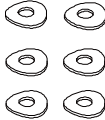


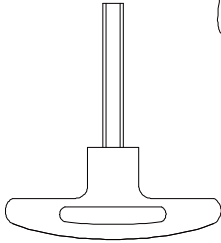

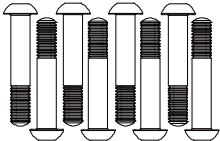


108	C	E	203	202	204	208
1X	1X	1 x	2X	2X	2X	2X
						

205

2 X

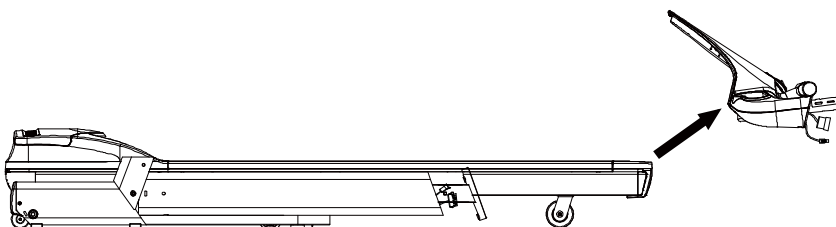


B.LAITTEISTON VERTAILUKAAVIO

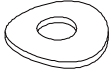
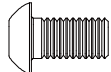


844 4X15MM 6X	845 4X12MM 2X	808 8MM 6X	810 M8X18X18 2X	223 2X	A 5mm 1X	B 1X
						
806 M8X45X15 8X	824 M8X52X17 2X	826 8X17X1.5 2X				
						

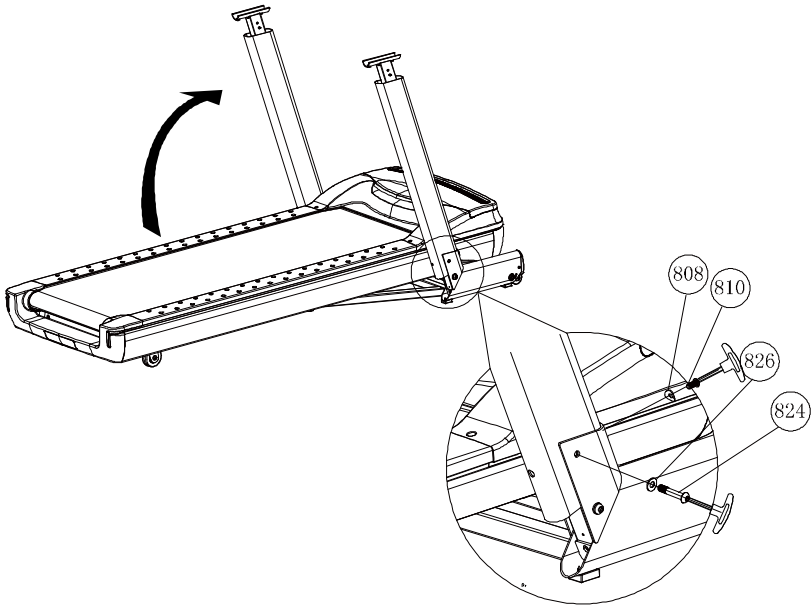
Kokoamisohjeet

1.


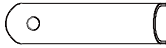



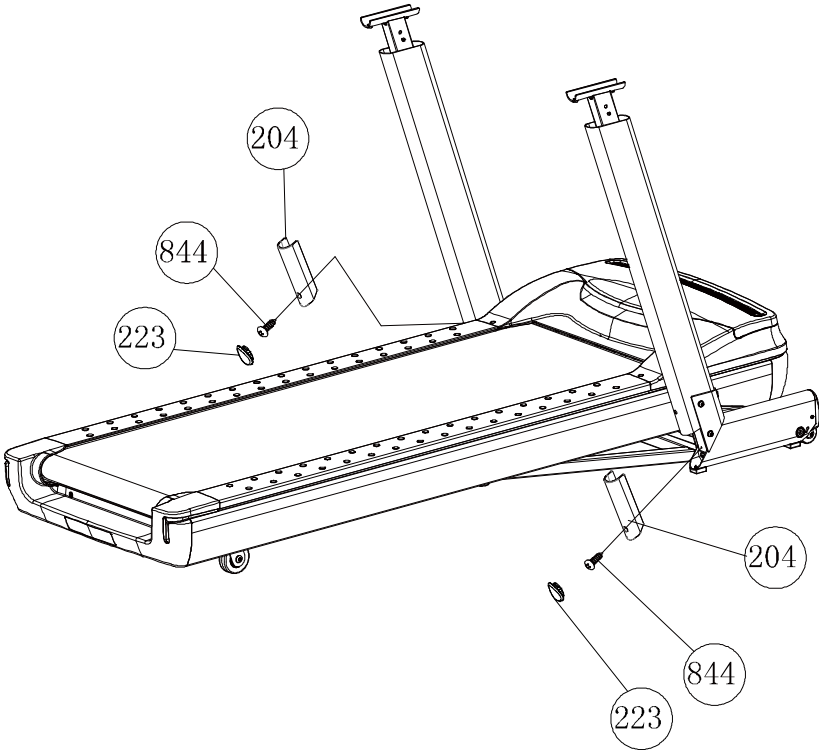
2.

808	X2	
810	X2	
826	X2	
824	X2	

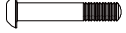


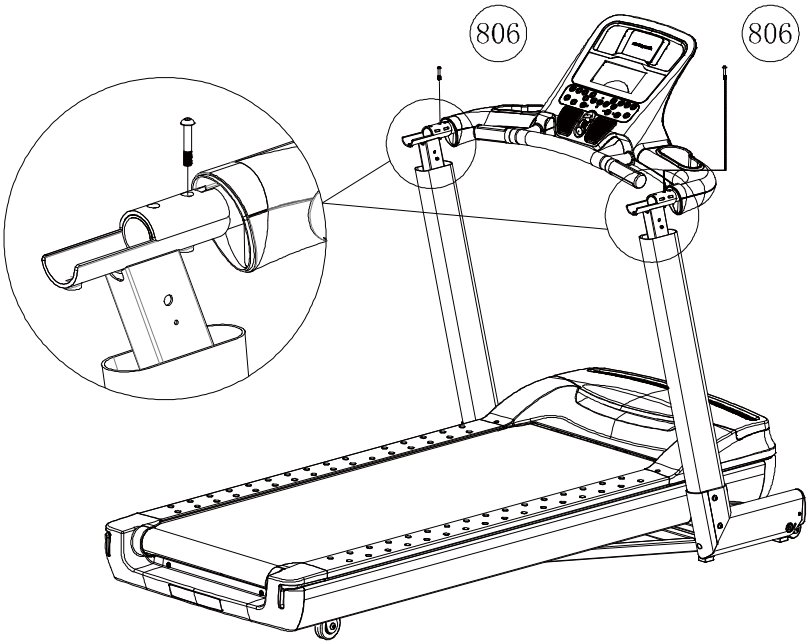
3.

844	X2	
204	X2	
223	X2	

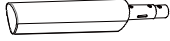


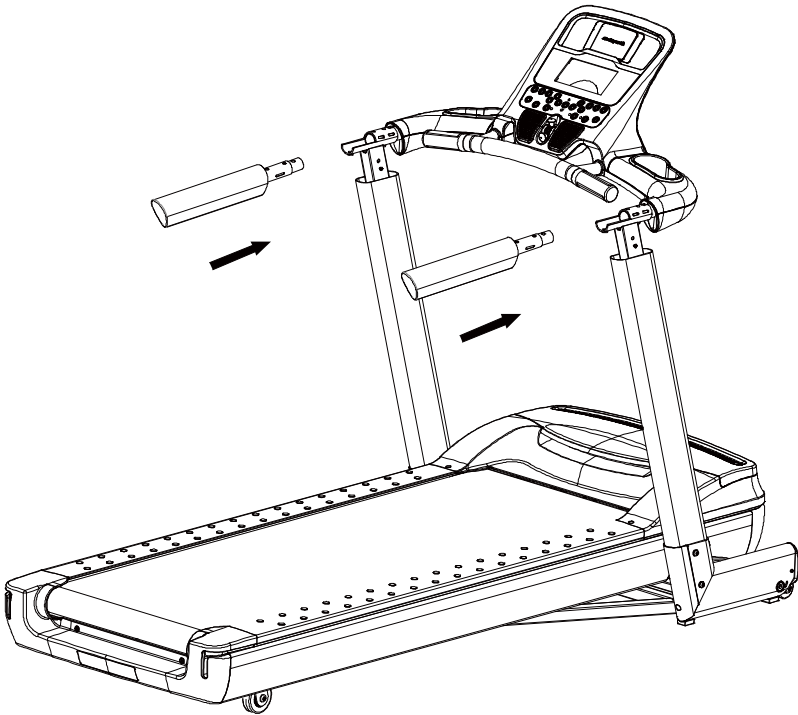
4.

806	X 2	
-----	-----	---

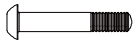



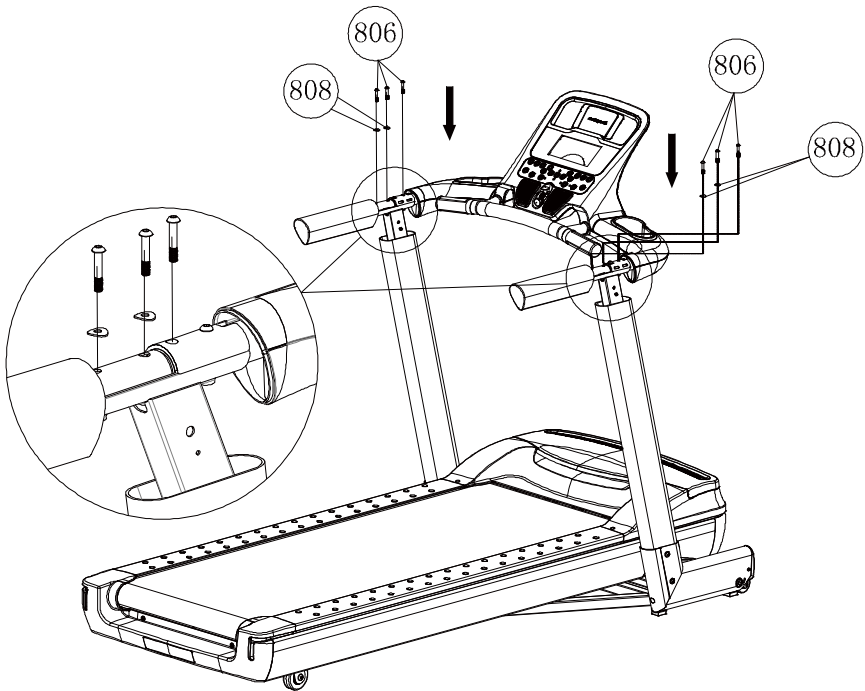
5.

205	X2	
-----	----	---

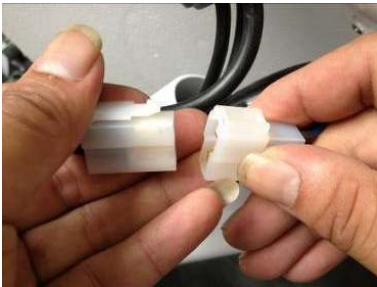
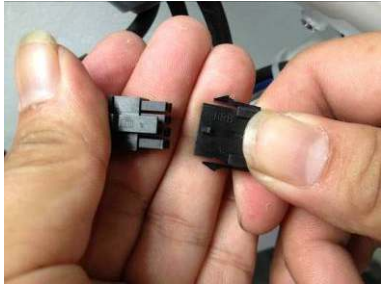
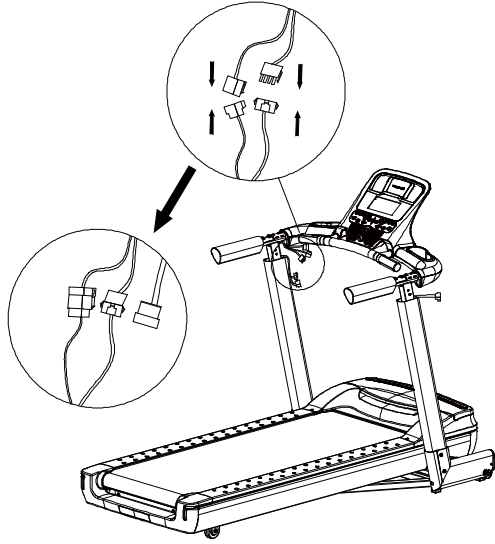


6.




806	X6	
808	X4	

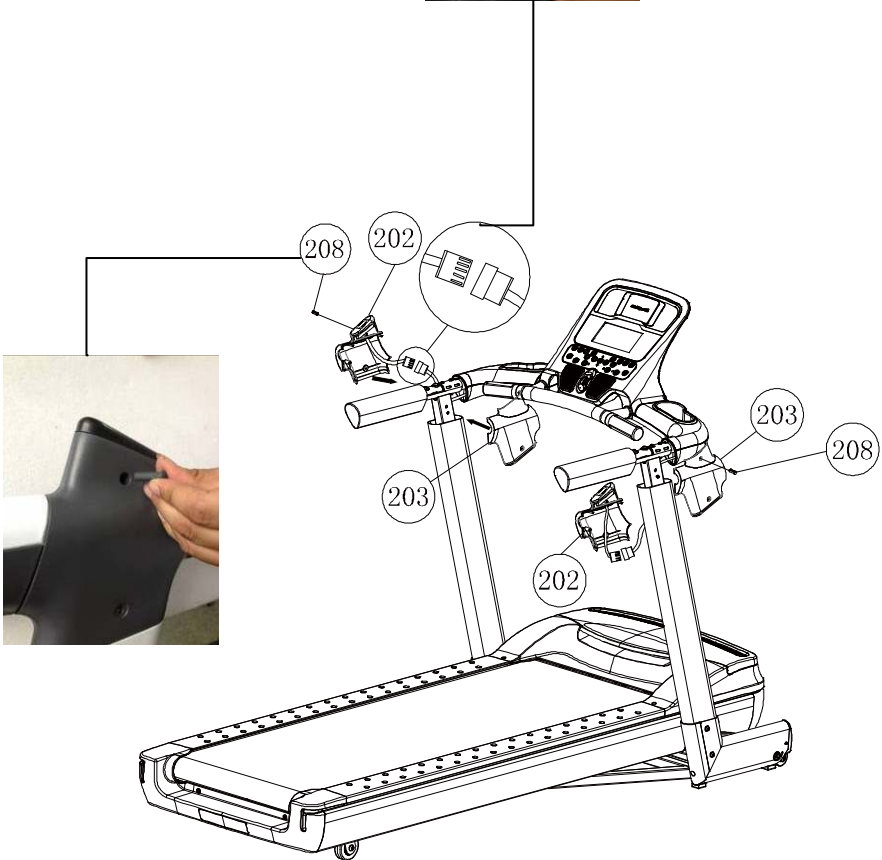


7.





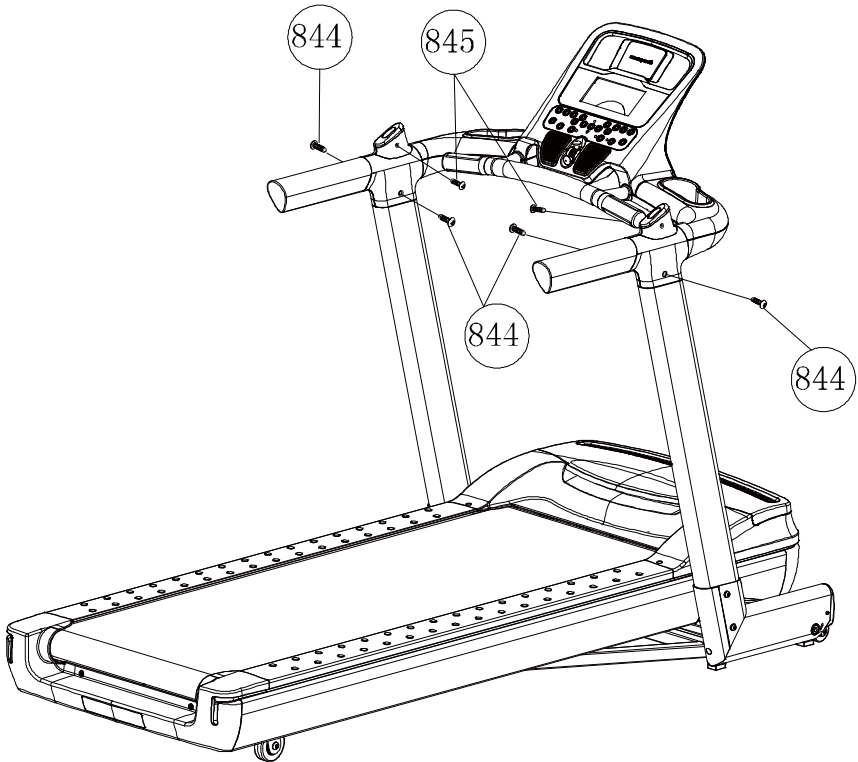
8.

208	X2	
202	X2	
203	X2	



9.

844	X4	
845	X2	



Käynnistä tietokone

1. Kytke virtajohto



2. Käynnistä virta



3. Aseta

turva-avain

avaimenreikään



4. Paina turva-avainta

varovasti ja käännä sitä

ylöspäin, jolloin

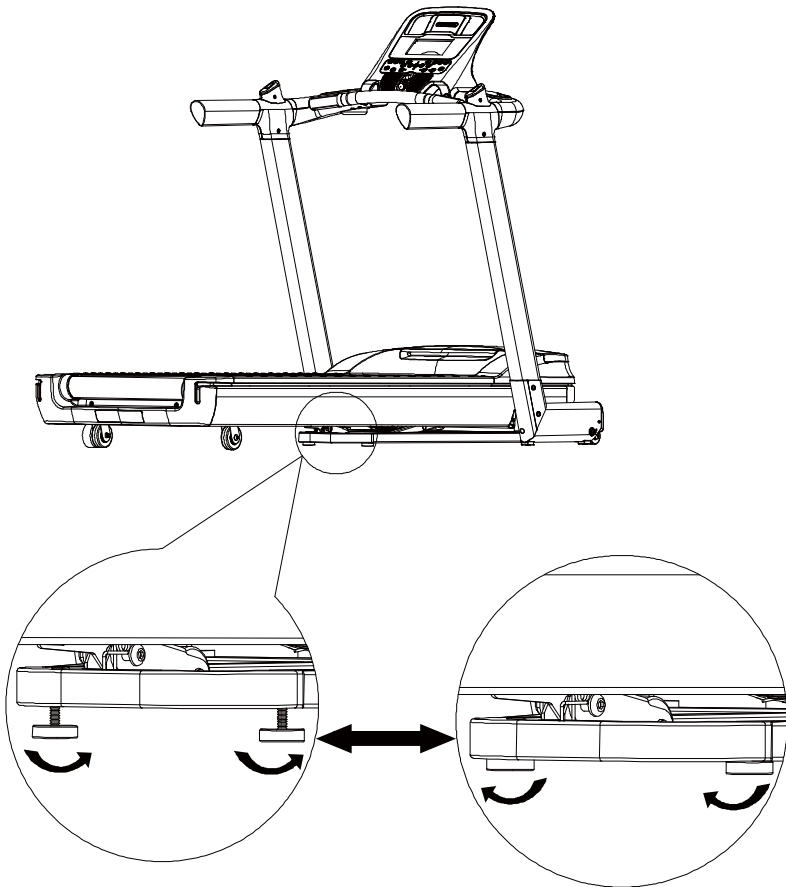
näyttöön syttyy valo.



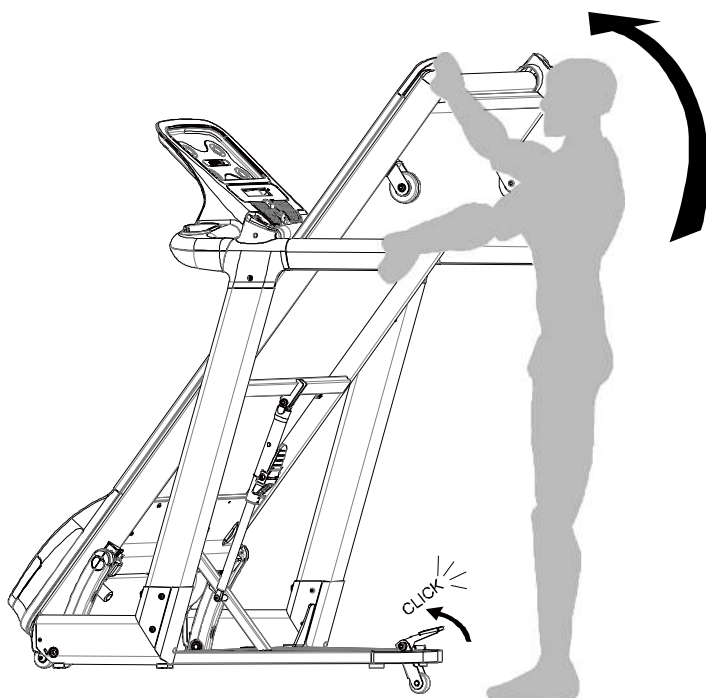
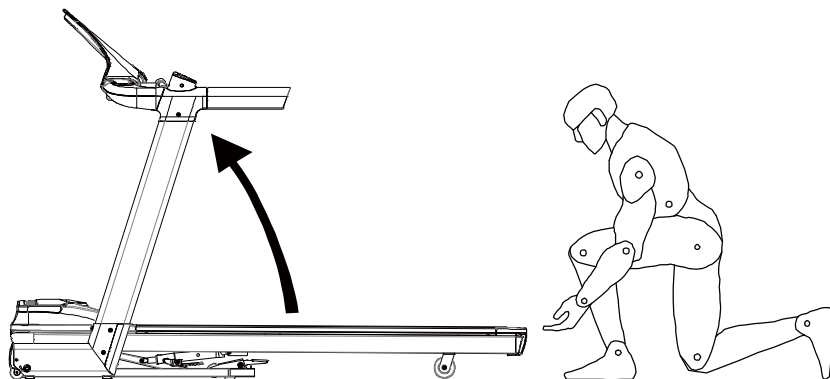
Säädettävä tyynty

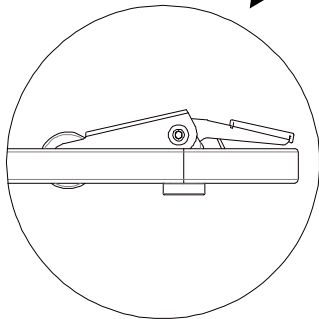
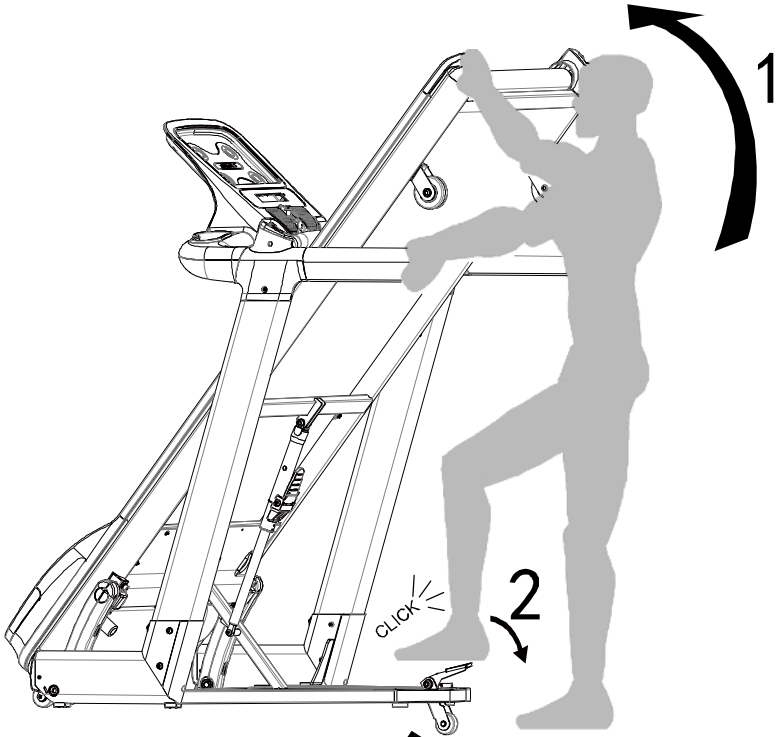
Jalkojen säätäminen

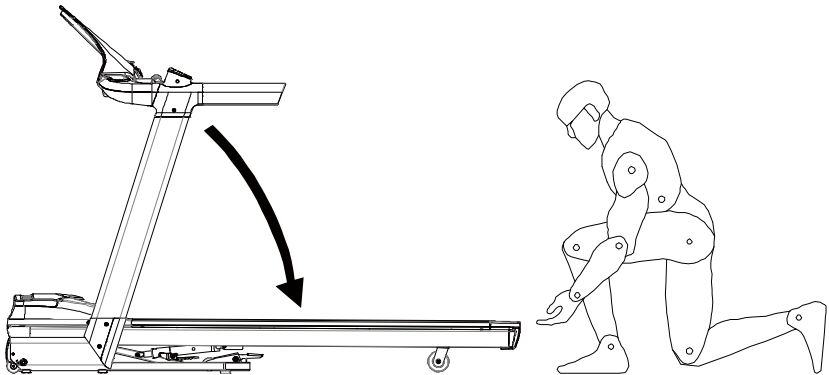
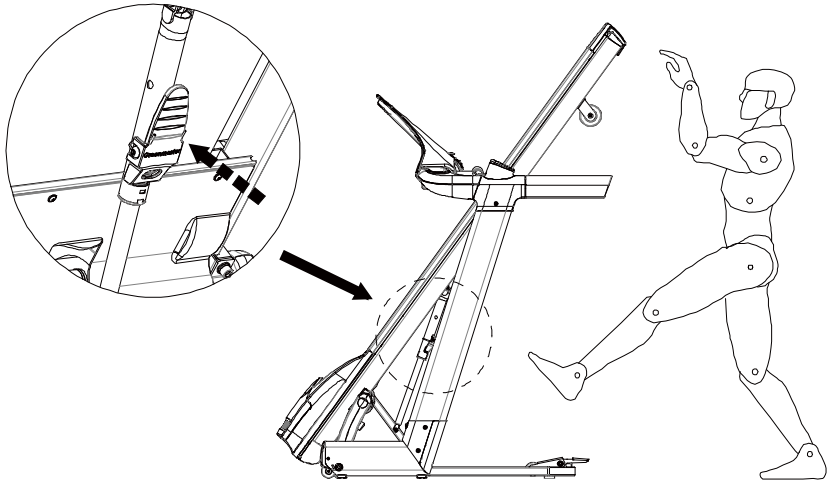
Jos juoksumatto on hieman epätasapainossa epätasaisen lattian vuoksi, jalkoja voidaan säätää keikkumisen estämiseksi. Tämä tehdään ruuvaamalla jalkoja sisään- tai ulospäin, kunnes juoksumatto seisoo tasaisesti lattialla.



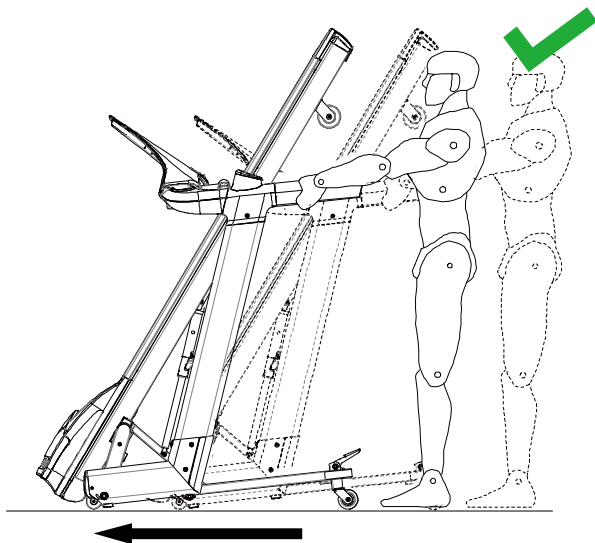
Taittaminen/avaaminen







Kuljetus

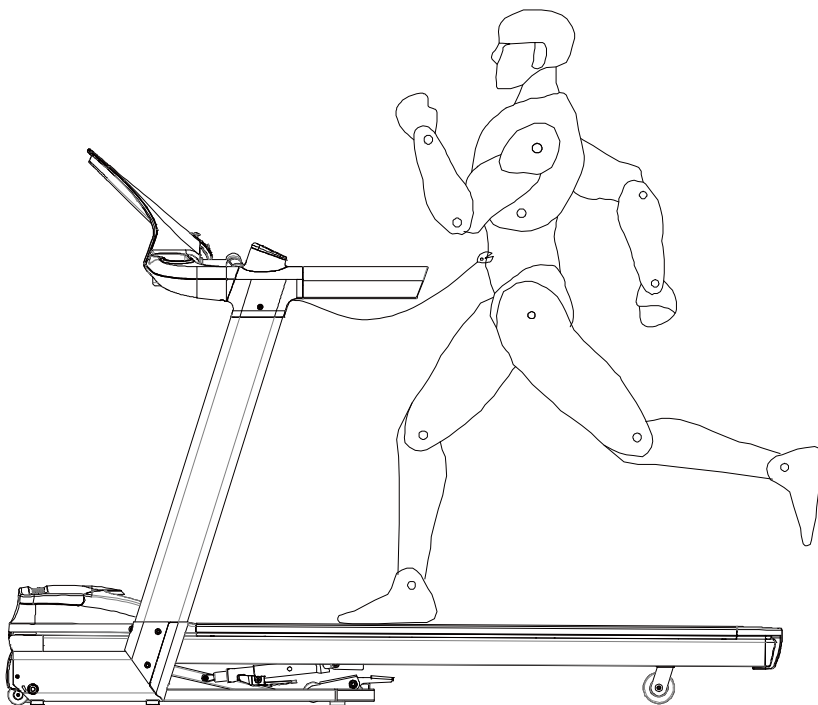


Asianmukainen käyttö

Asianmukainen biomekaaninen asento: Katso vasemmanpuoleista kuvaa. On helpompaa juosta suoraan juoksumatolla, jos suuntaat katseen kiinteään pisteeseen edessäsi. Juokse ikään kuin haluaisit lähestyä pistettä. Pysy aina niin lähellä ohjaustankoa, että yletyt siihen.

Harjoittelun luonne: Tämä laite on tarkoitettu alavartaloharjoitteluun ja se harjoittaa reisiäsi ja sääriäsi.

Tärkeää: Vääränlainen/ylenpalttinen harjoittelu saattaa aiheuttaa terveyshaittoja ja vammoja.



GB: JUOKSUALUSTAN VOITELU:

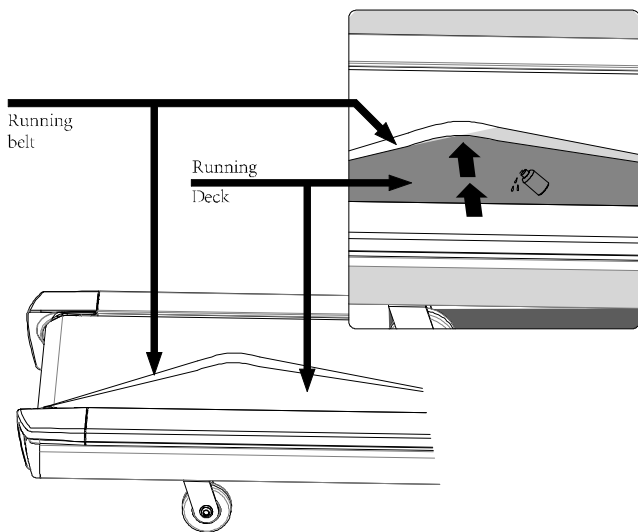
Hihna on voideltu tehtaalla. Laitteen toiminnan optimoimiseksi suosittelemme kuitenkin juoksuhihnan säännöllistä tarkistusta. Tarkasta

juoksuhihna 4-6 viikon välein ensimmäisen 100 mailin/kilometrin käytön jälkeen.

Nosta hihnaa 30 päivän tai 30 harjoittelutunnin välein ja tarkasta huolellisesti alustan pinta. Jos tunnet sillä silikonia, voitelu ei ole tarpeen. Jos alusta tuntuu kuivalta, seuraa alla olevia ohjeita. Käytä vain öljytuotteita sisältämätöntä silikonia.

Hihnan voitelu:

1. Aseta hihna niin, että reuna on yläpuolella keskellä mattoa.
2. Työnnä suutin pullon päähän tarvittaessa.
3. Nosta hihnaa ja pidä suutinta hihnan ja alustan välissä (noin. 6 cm juoksumaton päästä). Suihkuta silikonia alustalle edestakaisella liikkeellä. Toista menettely toisella puolella. Suihkuta noin 4 sekunnin ajan molemmilla puolilla.
4. Anna silikonin vaikuttaa 1 minuutin ajan ennen juoksumaton käyttämistä.



JUOKSUHIHMAN SÄÄTÄMINEN

Nämä toimenpiteet ovat osa käyttäjän itse suorittamaa huoltoa ja ne tulee tehdä ajoittain*
Asiainmukainen huolto on todella tärkeää, jotta voitaisiin varmistaa juoksumaton asiainmukainen kunto.
Virheellinen huolto voi vahingoittaa laitetta tai lyhentää sen käyttöikää ja aiheuttaa TAKUUN
RAUKEAMISEN.

TÄRKEÄÄ: Älä koskaan käytä hankausaineita tai liuottimia juoksumaton puhdistukseen. Vältä tietokoneen joutumista kosketukseen nesteiden kanssa ja pidä se poissa suorasta auringonvalosta. Tarkasta ja kiristä

kaikki juoksumaton osat säännöllisesti. Vaihda kaikki kuluneet osat välittömästi.

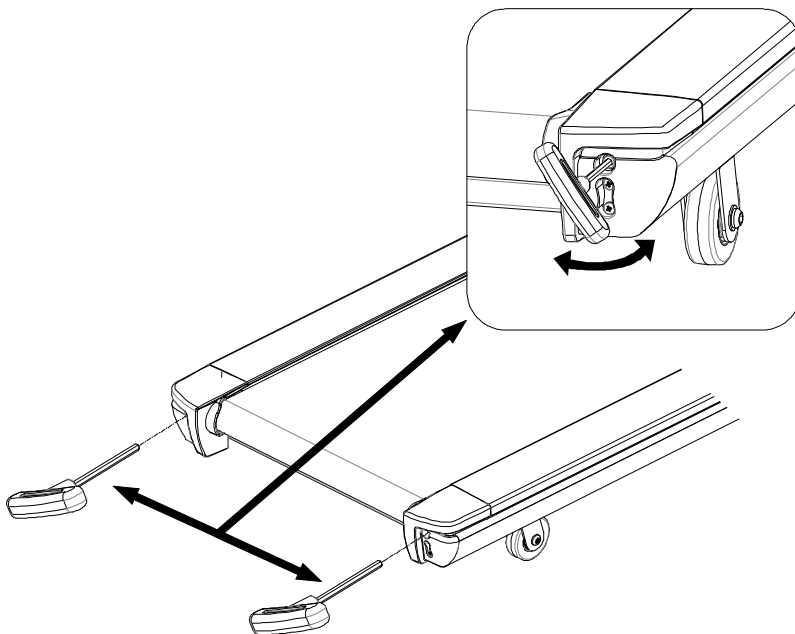
Hihnan säätäminen

Juoksuhihna on asennettu tehtaalla. Kuljetus, epätasainen lattia tai muut arvaamattomat syyt saattavat kuitenkin aiheuttaa hihnan siirtymistä ja vaurioittaa hihnaa ja muovista sivukiskoa tai päätysuojia. Säädä hihna takaisin oikeaan asentoon seuraamalla alla olevia ohjeita:

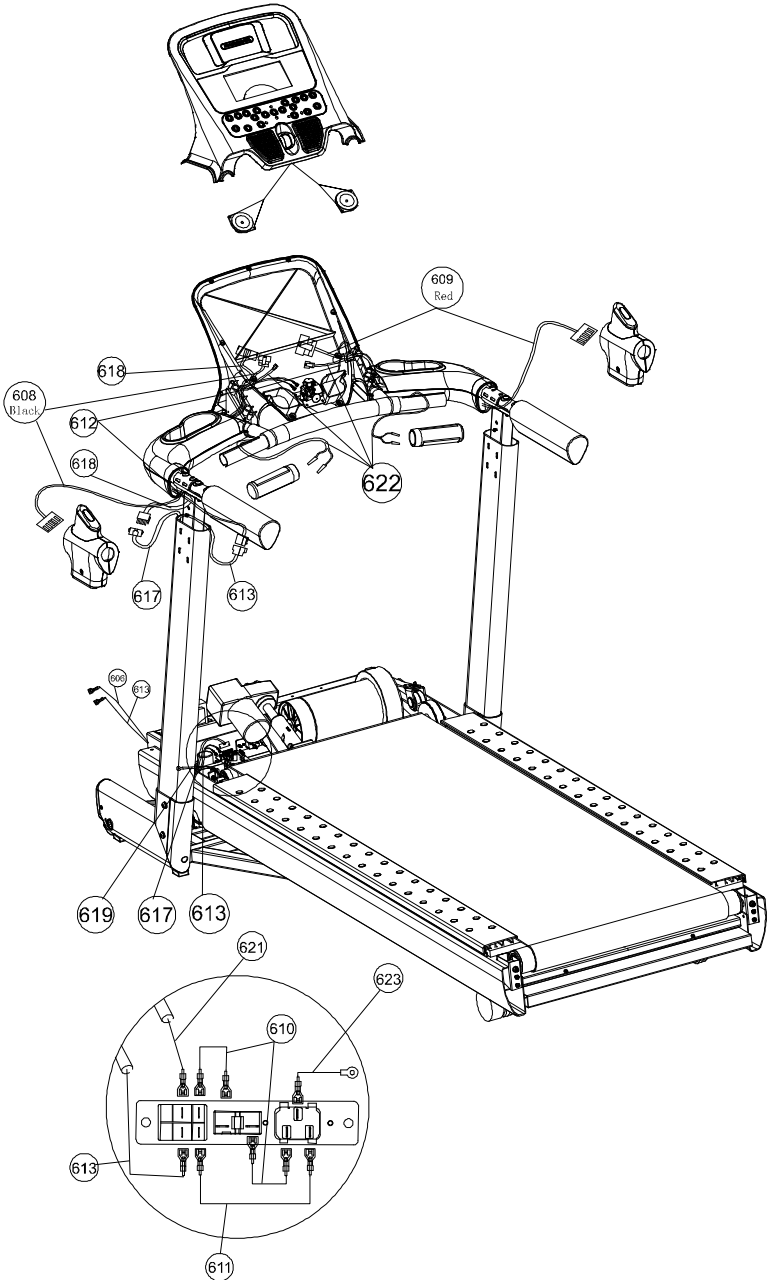
Jos hihna on siirtynyt vain 1-2 mm, se ei vaikuta juoksumaton toimintaan.

1. Jos hihna siirtyy oikealle puolelle, säädä vasenta hihnankiristyspulttia kääntämällä sitä 1/4 kierrosta vastapäivään. Varmista hihnan kireys testaamalla sitä.
2. Jos hihna liikkuu vasemmalle, käännä vasenta kiristyspulttia myötäpäivään 1/4 kierrosta kerrallaan ja varmista hihnan kireys testaamalla sitä. Jos hihna liikkuu edelleen vasemmalle, säädä oikeaa kiristyspulttia vastapäivään.
3. Jos hihna vaikuttaa löysältä, kiristä molempia pultteja tasaisesti 1/4 kierrosta. Jos se vaikuttaa tiukalta, löysennä molempia pultteja tasaisesti 1/4 kierrosta.

VAROITUS! Älä kiristä valsseja liikaa! Se voi aiheuttaa niiden laakerien vaurioitumisen!

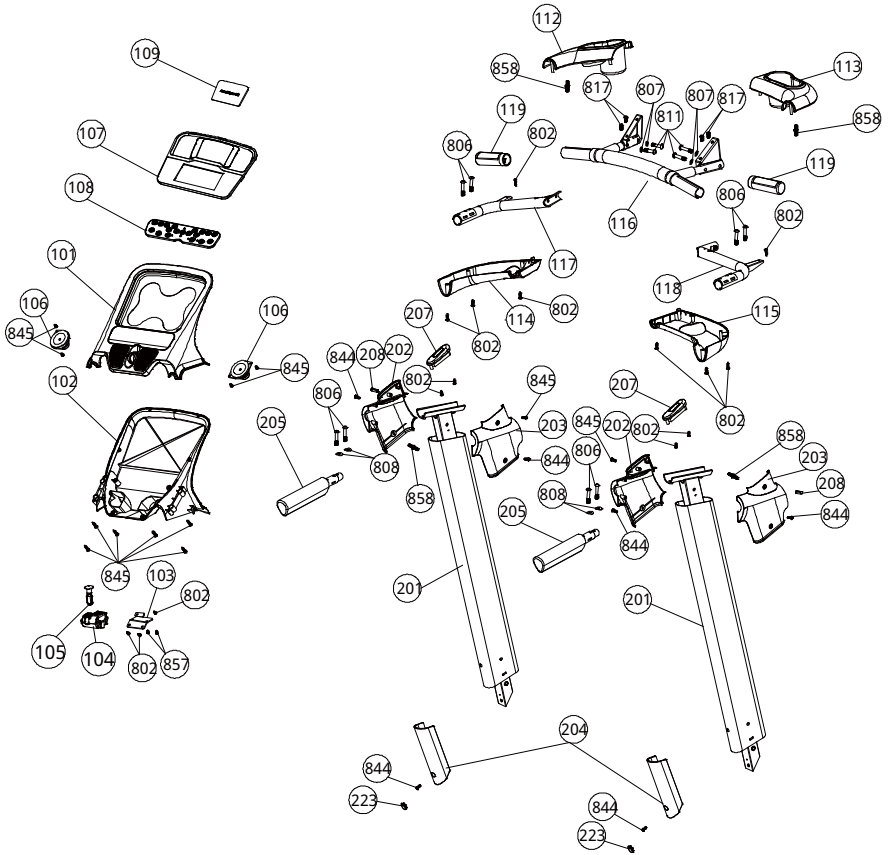


Kytentäkaavio

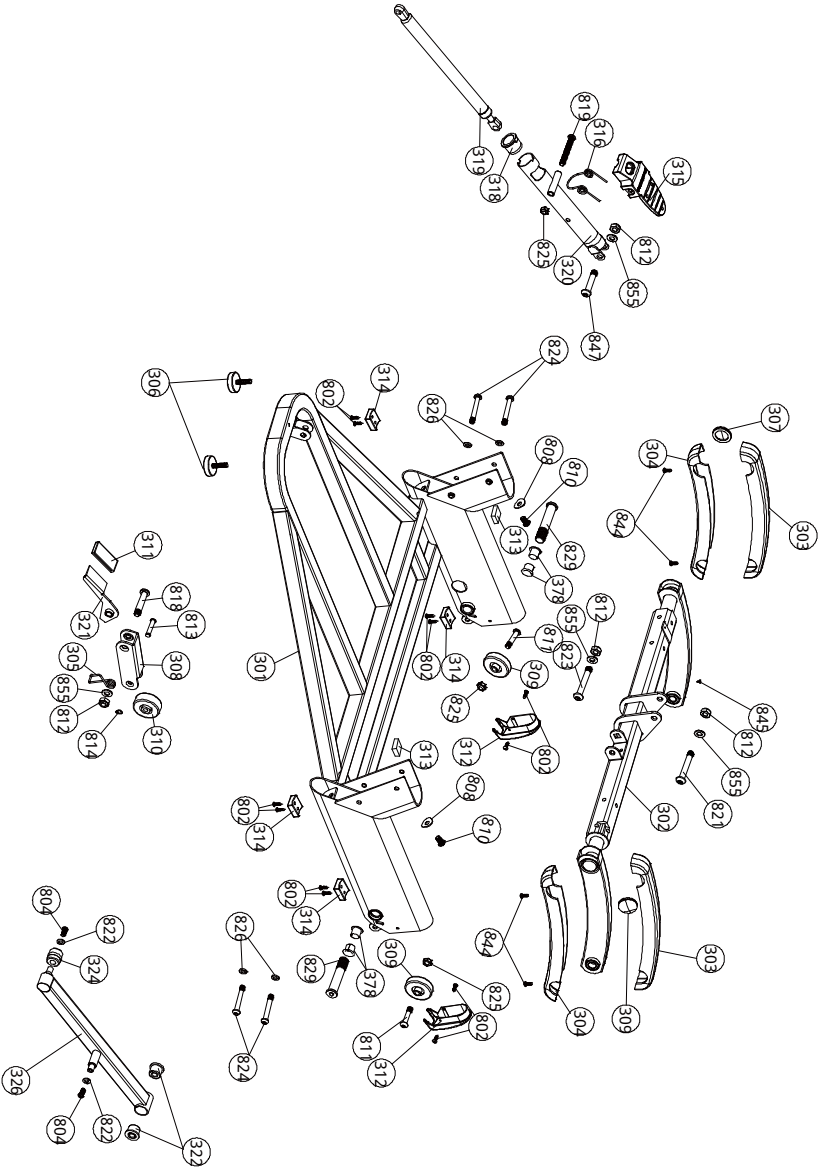


Räjätyskuva

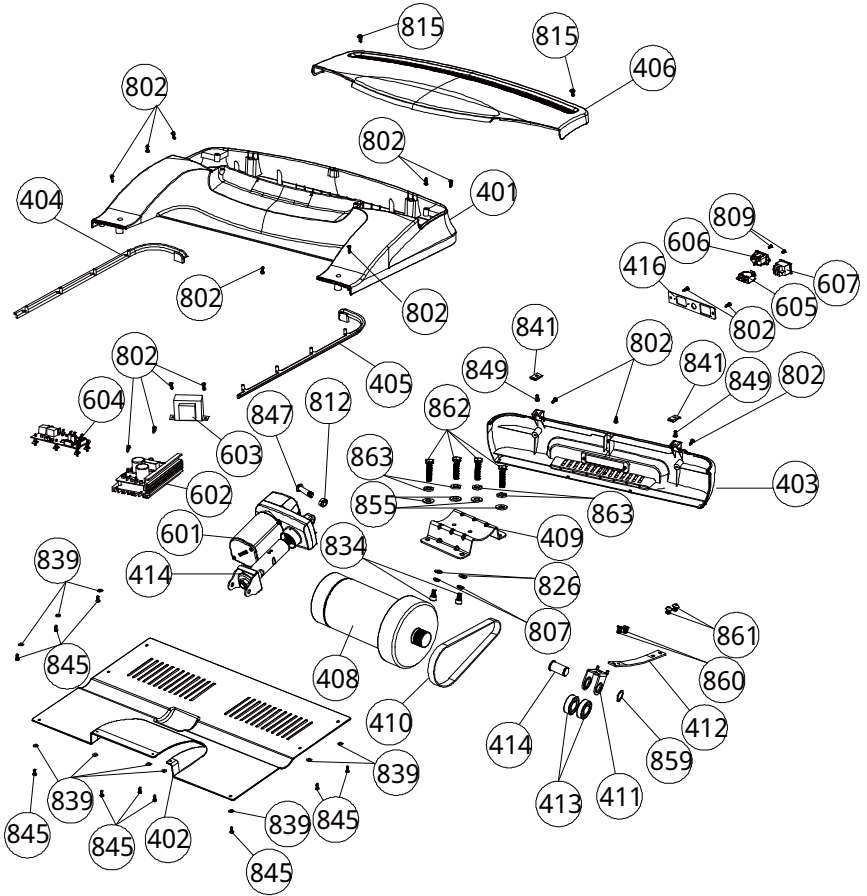
1.



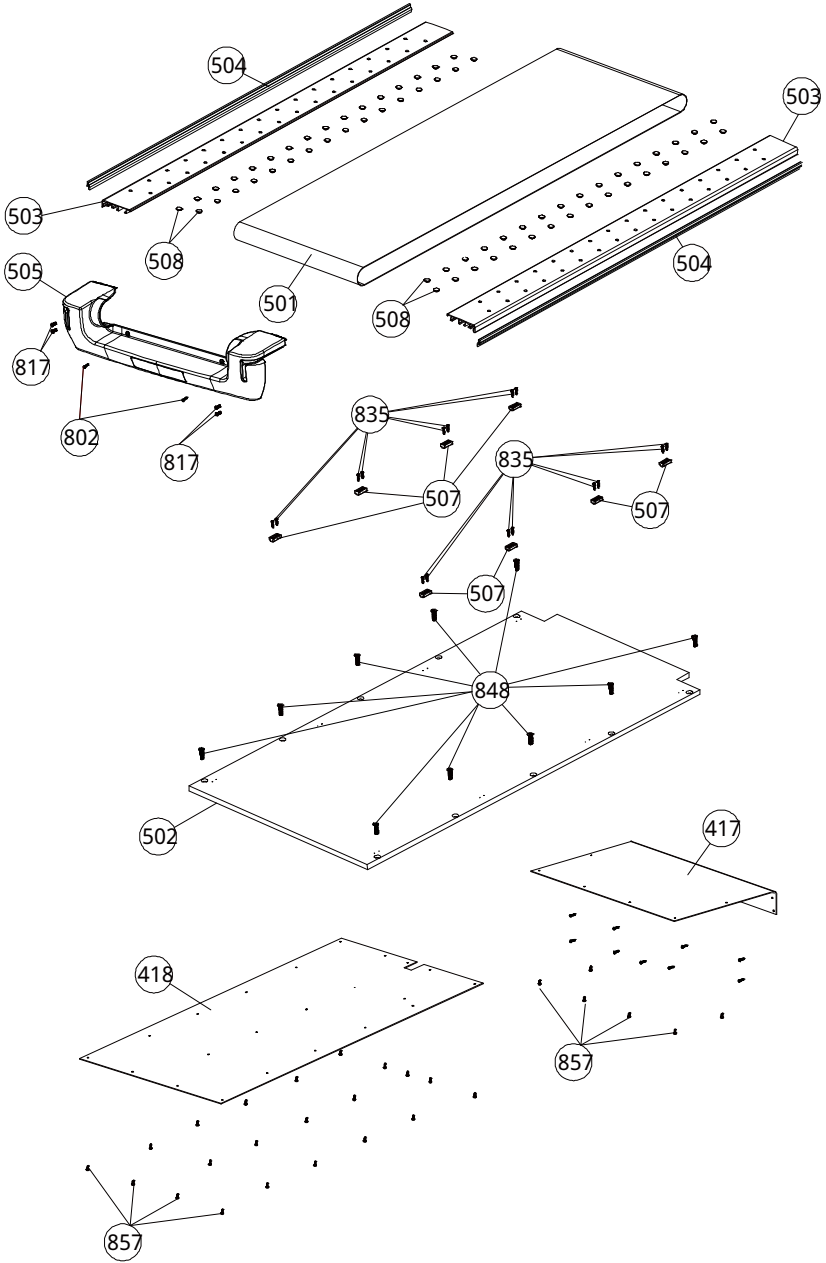
2.



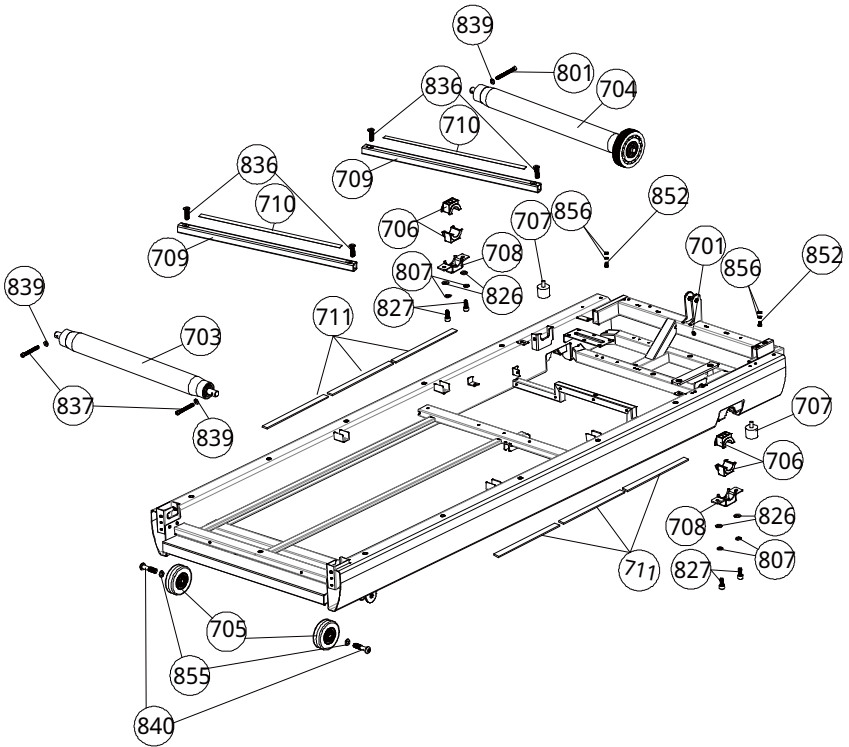
3.



4.



5.



Varaosaluettelo

Osanro	Osa	Määrä
101	Näytön suojakotelo-ylempi	1
102	Näytön suojakotelo-alempi	1
103	Turva-avaimen kiinnityslevy	1
104	Turva-avaimen alusta	1
105	Turva-avain	1
106	Kaiutin	2
107	Tietokoneen kiinnitysrunko	1
108	Tietokoneen näppäimistö	1
109	Pehmuste	1
112	Laatikonpidike-ylempi-Vasen	1
113	Laatikonpidike-ylempi-Oikea	1
114	Laatikonpidike-alempi-Vasen	1
115	Laatikonpidike-alempi-Oikea	1
116	Vasemman ohjaustangon asennussarjat	1
117	Näytön putken asennussarjat-Vasen	1
118	Näytön putken asennussarjat-Oikea	1
119	Kahvan sykeanturin suojussarjat	2
201	Pystyputki	2
202	Ohjaustangon suojus - Vasen	2
203	Ohjaustangon suojus - Oikea	2
204	Pystyputken alasuojus	2
205	Ohjaustankosarjat	2
207	Liiketunnistin	2
208	Ohjaustangon suojan liitin	2

Osanro	Osa	Määrä
223	Pystyputken kumisuojaus-OD14X6.5	2
301	Runko	1
302	Kaltevuuden säädön runko	1
303	Kaltevuuden säädön rungon suojuksen ylämpi	2
304	Kaltevuuden säädön rungon suojuksen alempi	2
305	089 Jousi 2.0Xφ14X4	1
306	Pohjarungon kuminen säätöpehmuste-Takaosa 36 X 10-M8X25	2
307	Kaltevuuden säädön rungon renkaan suojuksen vasen	1
308	Kuljetuspyörän kannatin	1
309	Kaltevuuden säädön rungon renkaan suojuksen vasen	1
309	Rungon kuljetuspyörän suojuksen etuosaa ID8.5XOD50X25	2
310	Rungon kuljetuspyörä - Takaosa ID8X50X18	1
311	Jalkalukitsimen muovisuojaus	1
312	Rungon kuljetuspyörän suojuksen etuosaa	2
313	Eva-vaah tomuovi-30X30X10MM	2
314	Rungon kuminen pehmuste-25X28X11XR24	4
315	Hitaan taittamisen vaimentimen pidikkeen varmistin	1
316	Jousi φ2.0X 6 X16.5	1
318	Hitaan taittamisen vaimentimen pidikkeen nailonsuojaus 22.5X28.2X22	1
319	Vaimennin	1
320	Vaimentimen pidike	1
321	Jalanlukitsin	1
322	Taitettava tukiholkki ID10X22X26X15	2
324	Taittotuen liitin ID10XOD24X24.5	1
326	Taittotuki	1

Osanro	Osa	Määrä
378	Kuivalaakeri 14X15X1.0	4
401	Moottorin kannen suojus	1
402	Moottorin suojus - Alaosa	1
403	Moottorin etusuojus	1
404	Moottorin suojan koristelista-Vasen	1
405	Moottorin suojan koristelista-Oikea	1
406	Moottorin suojan ilmastointiaukon suojus	1
408	Moottori	1
409	Moottorin pidike	1
410	Käyttöhihna	1
410	OD19.95X39 Akseli	1
411	Kirstysholkin kiinnityslevyn alusta	1
412	Kirstysholkin kiinnityslevyn alusta	1
413	Laakeri 6004	2
414	Kaltevuuden säätömoottorin vaihteen holkin asentaminen	1
416	Virtakytkimen piirilevy	1
417	Rungon hihnan alareunan alempi suojus-etuosa	1
418	Rungon hihnan alareunan alempi suojus-takaosa	1
501	Juoksuhihna	1
502	Juoksualusta	1
503	Sivukisko	2
504	Sivukiskon koristelista	2
505	Sivukiskon takasuojus	1
507	Sivukiskon ohjain	8
508	Liukumaton kumisuojaus	62

Osanro	Osa	Määrä
601	Kaltevuuden säätömoottori	1
602	Moottorin ohjauspaneeli	1
603	Muuntaja	1
604	Kaltevuuden säätötoiminnon ohjauspaneeli	1
605	Sähkösuoja	1
606	Pistorasia	1
607	Virtakytkin	1
608	Liiketunnistimen anturijohto-punainen 600mm	1
609	Liiketunnistimen anturijohto-musta 600mm	1
610	Yksijohtoinen-punainen - 150mm	2
611	Yksijohtoinen-valkoinen - 150mm	1
612	Sininen/harmaa 2 kaapelia-Ylempi 750mm	1
613	Sininen/harmaa 2 kaapelia-Alempi 2250mm	1
616	6-nastainen kaapeli - 220mm	1
617	8-nastainen kaapeli-Alempi 2250 mm	1
618	8-nastainen kaapeli-Ylempi 600mm	1
619	Maadoitusjohto - 300mm	1
622	Kahvan sykeanturin johto - 600mm	2
623	Maadoitusjohto - 220mm	1
701	Runko	1
703	Takavalssi putki+akseli	1
704	Etuvalssi putki+akseli	1
705	Takapyörä	2
706	Nailonsuoja 25.6X25X41.6XR17	4
707	Varrellinen kumipehmuste	2

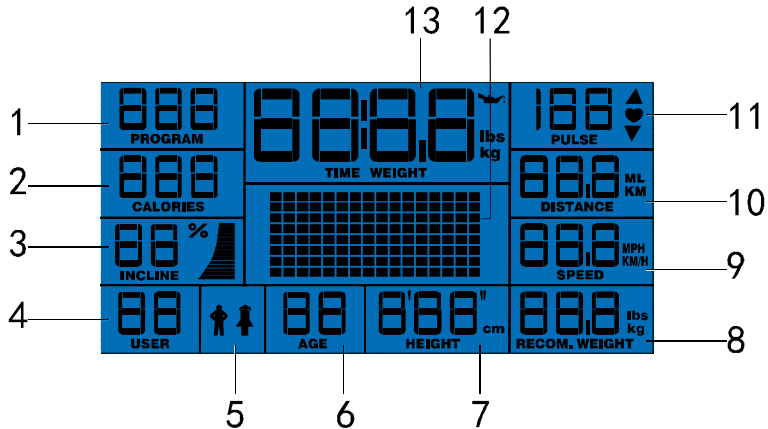
Osanro	Osa	Määrä
708	Kaltevuuden säätöputken pidike	2
709	Poikittaistanko	2
710	Poikittaistanko EVA-tarra-15XL400XT3.0	2
711	Runko EVA tarra-25XL300XT3.0	7
801	Sisäinen kuusioruuvi M6X70X70	1
802	M4X15 ruuvi	45
804	M6X17 ruuvi/aluslevy	2
806	Pyöreäkärkinen sisäinen kuusioruuvi M8X42x10	8
807	Joustolaatta ϕ 8X 14 X2	10
808	Kaareva joustolaatta ϕ 8.5X20.5X2	6
809	Pyöreäkantainen ristiruuvi M3X8	2
810	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M8X18	2
811	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M8X36	6
812	Lukkomutteri M10	5
813	ϕ 8X36 Pultti	1
814	M8 C-pidike	1
815	M5X10 ruuvi/aluslevy	2
817	Pyöreäkantainen ristiruuvi M5X14	8
818	Sisäinen kuusioruuvi M10X52	1
819	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M8X65	1
821	Sisäinen kuusioruuvi M10X80X35(CAP)	1
822	Aluslevy ϕ 6X13X1.5	2
823	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M10X58	1
824	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M8X52x17	4

Osanro	Osa	Määrä
825	Lukkomutteri M8	3
826	Aluslevyφ8X17X1.5	10
827	Sisäinen kuusioruuvi M8X20X20(CAP)	4
829	Litteäkantainen sisäinen kuusioruuvi M14X80X24.5	2
834	Sisäinen kuusioruuvi M8X12X12(CAP)	2
835	M4X19 Ruuvi	16
836	Ristiruuvi M8X25	4
837	Sisäinen kuusioruuvi M6X55	2
839	Aluslevyφ6X13X1.5	13
840	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M10X38X10	2
841	Jousi 21X13X0.7	2
844	M4X15 ruuvi	10
845	M4X12 ruuvi	58
847	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M10X30X30	2
848	Ristiruuvi M8X30X30	10
849	M4.2X16 Ruuvi	2
852	Ulkoinen kuusioruuvi M5X15	2
855	Aluslevyφ10X20X1.5	10
856	Ohut mutteri M5	4
857	Ristiruuvi M4X12	2
858	Muovinen liitin	4
859	M20 C-pidike	1
860	Ristiruuvi M6X10X10	2
861	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M8X15X15	2

Osanro	Osa	Määrä
862	Ulompi kuusioruuvi M10X20X20	4
863	Joustolaattaφ10X17X3	4
901	Työkalusarja	1
903	IWM-painosteikko	1
C	Virtajohto	1
E	Silikonipullo	1

1.5T TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJE

LCD-NÄYTTÖ



(1) OHJELMAT

9 OHJELMAA, IWM, P1 - P8

(2) KALORIT

Kalorit 0 - 990

(3) KALTEVUUS

Pienin kaltevuus on 0, suurin kaltevuustaso on 12

(4) KÄYTTÄJÄKOODI

Käyttäjäkoodit U1 - U7

(5) SUKUPUOLI

Miehet ja naiset, oletuskuvakkeena on mies

(6) IKÄ

Ikäasetus 10 -70 vuotta, oletusikä on 30

(7) PITUUS

Oletuspituus on 165cm

(8) IHANNEPAINO

Ihannepainon näyttö

(9) NOPEUS

Alin nopeus on 1,0km/h, suurin nopeus on 20 km/h

(10) ETÄISYYS

Etäisyys 0.0 - 99.9 km

(11) SYKE

Näyttää todellinen SYKKEEN

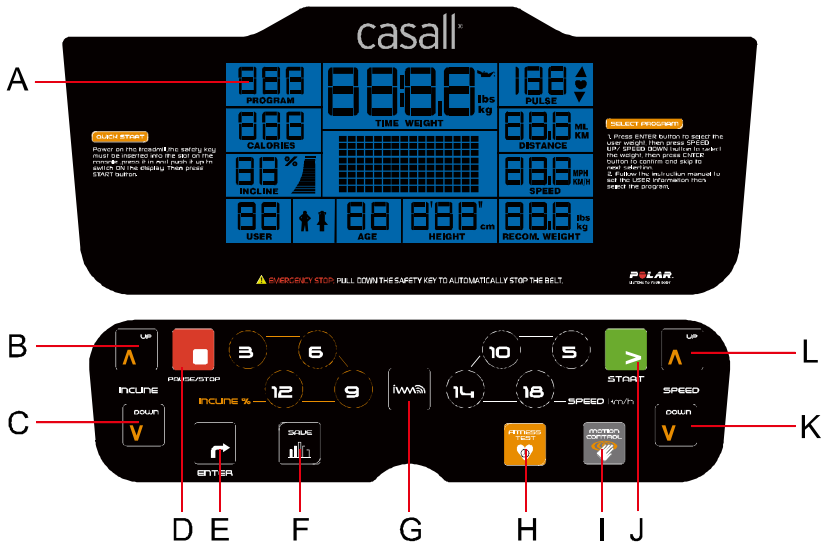
(12) PISTENÄYTTÖ (nopeusprofiili tai kaltevuusprofiili)

Näyttää todellisen nopeuden tai kaltevuusprofiilin

(13) AIKA/PAINO

Näyttää harjoitteluajan

Näyttää painon



	LCD	A	G	IWM
	KALTEVUUS YLÖSPÄIN	B	H	KUNTOTESTI
	KALTEVUUS ALASPÄIN	C	I	YKSILÖITY OHJELMA
	PAUSE /STOP	D	J	START
	ENTER	E	K	HIDASTA
	TALLENNA	F	L	NOPEUDEN LISÄÄMINEN

Painikkeet ja toiminnot



START

Paina aloittaaksesi harjoitus alkunopeudella, joka on 0,6 mph/1 km/h

START



STOP

Paina lopettaaksesi harjoituksen harjoittelun aikana.

STOP



ENTER

- Paina vahvistaaksesi ohjelman ja asettaaksesi toimintoarvot asetustilassa.
- Paina tehdäksesi asetukset ennen kuin painat START-painiketta.

ENTER



YKSILÖIDYN OHJELMAN TALLENTAMINEN

Kun valitset yksilöidyn ohjelman C1 - C3, paina tätä painiketta ja tallenna ohjelma omana yksilöitynä harjoitteluohjelmanasi. Seuraa ohjelman C1-C3 CUSTOM PROGRAM käyttöohjeita.



KUNTOTESTI

Paina FIT TEST -painiketta aloittaaksesi kuntotestin testataksesi fyysistä kuntoasi harjoittelun aikana. Noudata kuntotestin käyttöohjeita.



IWM-OHJELMAT

Paina IWM aloittaaksesi älykkään painonhallintaohjelman



Nopeuden SPEED-säätöpainike

- Paina lisätäksesi/vähentääksesi harjoituksen nopeutta 0.1mph tai km/h.
- Pidä painiketta painettuna lisätäksesi/vähentääksesi nopeutta 0.5mph tai km/h sekunnissa. Irrota painikkeesta lopettaaksesi toiminnon.
- Paina valitaksesi ohjelmat ja asettaaksesi suhteellisen toiminta-arvon.

SPEED



INCLINE-kaltevuuspainike

Paina nuolipainikkeita muuttaaksesi kaltevuutta.

INCLINE



SUORA NOPEUS JA KALTEVUUS-PAINIKKEET

Paina Direct Speed tai Direct Incline -painikkeita säätääksesi nopeutta tai kaltevuutta suoraan haluamaasi arvoon.



LIIKKEENVALVONTA

Juoksumaton nopeutta voidaan lisätä, vähentää tai se voidaan pysäyttää kahvojen Motion Control -antureilla. Voit tehdä tämän seuraavasti:



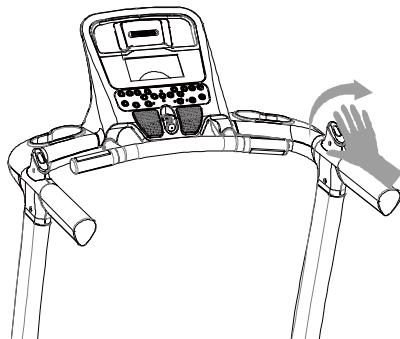
Paina näytön  MOTION CONTROL -painiketta käyttääksesi

liikkeenvalvontatoimintoa:

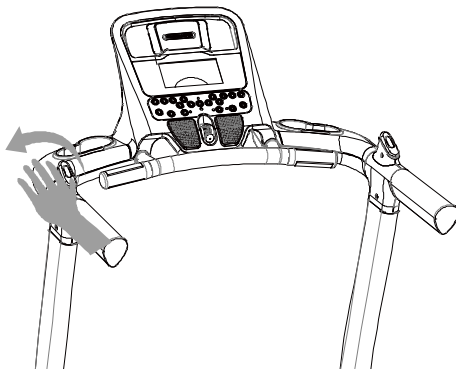
Kun Motion control -symboli näkyy, toiminto on käytössä.

Kun Motion control -symboli ei näy, toiminto ei ole käytössä.

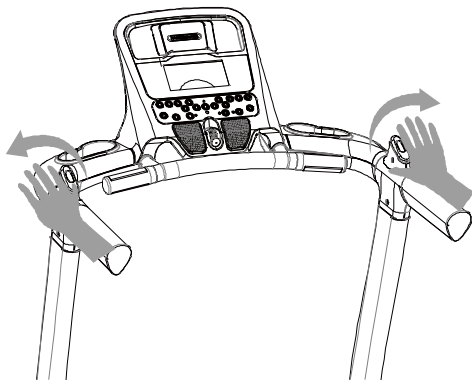
1. Kun olet ottanut MOTION CONTROL -toiminnon käyttöön, heilauta oikeaa kättäsi 6 cm liiketunnistimen yläpuolella ohjaustangon oikealla puolella lisätäksesi nopeutta. Anturi pitää lyhyen äänimerkin ja lisää nopeutta 0.1 km/mph / äänimerkkiä kohti. Jos pidät oikeaa kättäsi noin 6 cm oikean anturin yläpuolella, anturi pitää monta peräkkäistä äänimerkkiä ja lisää nopeutta pikaisesti 0,1 km/h / mph sekunnissa.



2. Heilauta vasenta kättäsi noin 6 cm liiketunnistimen yläpuolella ohjaustangon vasemmalla puolella lisätäksesi nopeutta. Anturi pitää lyhyen äänimerkin ja lisää nopeutta 0.1 km/mph / äänimerkkiä kohti. Jos pidät vasenta kättäsi noin 6 cm vasemman anturin yläpuolella, anturi pitää monta peräkkäistä äänimerkkiä ja lisää nopeutta pikaisesti 0,1 km/h / mph sekunnissa.



3. Heilauta molempia käsiä noin 6 cm molempien liiketunnistimien yläpuolella samanaikaisesti. Anturi pitää kaksi lyhyttä äänimerkkiä ja hidastaa sitten juoksumaton liikettä ja pysäyttää sen.



MP3-soitin

Juoksumatto toimitetaan kaiuttimen kera.

Liitä iPad-laitteen tai mobiililaitteen

MP3-audioliitäntä laitteen

MP3-audioliitäntään nauttiaksesi

musiikista. Myös laitteen takana on

USB-liitäntä, johon voidaan liittää

USB-liittimillä varustettuja laitteita.

USB



VIRTATILA

Kun laite on kytketty päälle, näytöllä lukee "PRESS START TO QUICK START OR ENTER TO SELECT PROGRAM". Paina START-painiketta alkaaksesi harjoitella pikakäynnistystilassa tai ENTER-painiketta siirtyäksesi ohjelmatilaan.

PROGRAM P1	WEIGHT 0.0 kg		PULSE F
CALORIES 0			DISTANCE 0.0 KM
INCLINE 0%	[Progress bar]		SPEED 0.0 KM/H
USER U1	AGE 30	HEIGHT 160 cm	RECOM. WEIGHT 61.4 lbs/kg

YKSIKÖN MUUNTAMISTILA – (KM / ML.)

Kytke juoksumaton virta päälle, pidä START-painiketta painettuna ja paina sitten turva-avainta ylöspäin käynnistääksesi tietokoneen. Näyttö siirtyy yksikön muuntamistilaan. Näyttö pitää äänimerkin ja näet senhetkisen oletusasetuksen (kilometrit) tai ML (mailit). Paina START-painiketta siirtyäksesi KM- ja ML-vaihtoehtojen välillä. Paina PAUSE/STOP-painiketta vahvistaaksesi valinnan ja palaa takaisin virtatilaan. Näyttö pitää uuden pidemmän äänimerkin tallentaessaan uutta asetusta. Sulje yksikön muuntamistila tallentamatta valintaa käyttämällä PAUSE/STOP-painiketta.

LEPOTILA

Tietokone siirtyy automaattisesti virransäästötilaan, jos se on käyttämättömänä 3 minuutin ajan. Paina mitä tahansa painiketta palataksesi takaisin virtatilaan tietokoneen ollessa virransäästötilassa.

TURVA-AVAIN

Turva-avain on työnnettävä avaimenreikään ja sitä on nostettava ylöspäin, jolloin juoksumatto käynnistyy. Aseta aina turva-avain ja kiinnitä pidike vaatteisiisi vyötärösi korkeudelle ennen harjoittelun aloittamista. Jos koet ongelmia ja joudut pysäyttämään moottorin nopeasti, vedä johdosta irrottaaksesi turva-avaimen näytöstä. Jos haluat jatkaa laitteen käyttöä, käännä virtakytkin OFF-asentoon, käännä turva-avain "on"-asentoon ja käännä sitten virtakytkin päälle uudelleen.

** Älä käytä turva-avainta juoksumaton virtakytkimenä. Sammuta juoksumaton virta

harjoittelun jälkeen kytkemällä virtakytkin OFF-asentoon. Aseta aina turva-avain "ON"-asentoon ja sammuta sitten juoksumaton virta virtakytkimestä.



PIKAKÄYNNISTYSTILA

Paina START-painiketta käynnistettyäsi juoksumaton siirtyäksesi pikakäynnistystilaan. Tällöin juoksumatto laskee alas arvosta 3 nollaan ja hihna alkaa liikkua nopeudella 1,0 km/h tai 0,6 mph. Harjoittelu-aika, etäisyys ja kaloriluvut laskevat ylöspäin nollassa. Myös juoksunopeus näkyy näytöllä. Käyttäjä voi paina SPEED-painikkeen nuolia säätääkseen juoksunopeutta ja INCLINE-painikkeen nuolia säätääkseen kaltevuutta.

Paina STOP/ENTER-painiketta keskeyttääksesi ohjelman ja START-painiketta käynnistääksesi sen uudelleen tai paina STOP/ENTER-painiketta uudelleen siirtyäksesi virtatilaan.

JÄÄHDYTTELY

Kunkin ohjelman päätyttyä aikanäytöllä näkyy "COOL" ja se vilkkuu ja käynnistää sitten 50 sekunnin jäähdyttelyn. Aikalaskuri laskee arvosta 01:00 nollaan ja nopeus pysyy tasolla 2 mph/3,2 km/h ja kaltevuus pysyy tasolla 0. Paina STOP-painiketta palataksesi virtatilaan. Jos haluat poistua jäähdyttelytoiminnosta, paina STOP-painiketta kerran milloin tahansa siirtyäksesi keskeytystilaan ja paina STOP-painiketta uudelleen siirtyäksesi virtatilaan.

PROGRAM P1	COOL	PULSE P
CALORIES 2	TIME	00 KM DISTANCE
INCLINE 0 %		30 KM/H SPEED
01 USER	30 AGE	160 cm HEIGHT
		61.4 kg RECOM. WEIGHT

KUNTOTESTI

Kuntotestitoiminto on ominaisuus, jonka avulla käyttäjä voi testata fyysistä kuntoaan harjoittelun aikana. Kunto määritellään mittaamalla, miten nopeasti käyttäjän syke hidastuu harjoittelun jälkeen ja näin määritellään hänen fyysinen kuntonsa. Mitä nopeammin syke hidastuu, sitä parempi on käyttäjän fyysinen kunto. Käyttäjät voivat tallentaa omat tuloksensa ja käyttää niitä viitearvoina. Aloita kuntotesti painamalla "Fitness-Test" -painiketta harjoittelun lopussa (sykkeesi ollessa yhä korkea harjoittelun jäljiltä). Juoksumatto siirtyy PAUSE/STOP-tilaan. Aseta molemmat kädet sykeantureiden päälle 10 sekunnin sisään (sykevyöllä varustetuissa laitteissa riittää, kun käyttäjä pitää sykevyön paikallaan). Sykkeen vastaanotin mittaa ja havaitsee käyttäjän sykkeen 10 sekunnissa ja siirtyy Fitness-Test-toimintoon. Aikalaskenta tapahtuu välillä 01:00 – 00:00. Kun laskenta on tapahtunut, nopeusnäytöllä näkyy kuntotulos (1-6). Mitä pienempi numero, sen parempi kuntosi on. Kirjaa tämä tulos tulevaa vertailua varten. Kuntotestin päätyttyä (1 minuutin jälkeen) harjoittelua voidaan jatkaa painamalla START-painiketta.

Jos haluat kuntotestin aikana pysäyttää toiminnon ja lopettaa harjoittelun, paina PAUSE/STOP-painiketta ja siirry takaisin virtatilaan.

Jos haluat kuntotestin aikana jatkaa edellistä ohjelmaa, paina START-painiketta jatkaaksesi edellistä ohjelmaa.

Painettuasi kuntotesti-painiketta, jos syke ei näy näytöllä, eivätkä anturit havaitse käyttäjän sykettä, näytöllä lukee "FAIL" ja laite pysyy PAUSE/STOP -tilassa. Paina PAUSE/STOP-painiketta palataksesi virtatilaan tai paina START-painiketta jatkaaksesi edellistä ohjelmaa.

Kuntotestiä ei voi käyttää jäähdyttelytilassa.

Älykkään painonhallintaohjelman toiminta

1. Pitää turva-avain "ON"-asennossa, jolloin juoksumaton virta kytkeytyy päälle. Paina näytön "IWM"-painiketta, jolloin valo alkaa vilkkua. Paina STOP/ENTER-painiketta ja SPEED-painikkeen nuolia asettaaksesi käyttäjän painon
2. Paina INCLINE- tai SPEED-painikkeen nuolia valitaksesi käyttäjätunnuksen (välillä U1 - U7) ja paina sitten ENTER vahvistaaksesi valinnan.
3. Kun olet valinnut käyttäjätunnuksen, näytön yläreunassa näkyy sukupuoli kuvake. Paina INCLINE- tai SPEED-painikkeen nuolia siirtyäksesi sukupuoli kuvakkeiden välillä ja paina sitten ENTER-painiketta valitaksesi sukupuolesi
4. Aseta seuraavaksi käyttäjän ikä. Oletusikä on 30, paina INCLINE- tai SPEED-painikkeen nuolia asettaaksesi käyttäjän iän. Vahvista valinta painamalla ENTER.
5. Aseta seuraavaksi käyttäjän pituus. Paina INCLINE- tai SPEED-painikkeen nuolia asettaaksesi käyttäjän pituuden ja paina ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.
6. Kun käyttäjän käyttäjäprofiili on asetettu, näytöllä näkyy käyttäjän ihannepaino "RECOM.". Se on painoindeksin arvo, joka on laskettu käyttäjän pituuden perusteella. Voit verrata todellista painoasi ja ihannepainoasi. Näyttö luo myös automaattisesti yksilöidyn harjoitteluohjelman, joka sisältää tavoitekalorit ja tavoite-etäisyyden. Riittää, kun painat START-painiketta ja nautit harjoittelustasi. Kun harjoitteluohjelma käynnistetään, tavoitekalorit ja etäisyys alkavat laskea alaspäin nolnaan. Tietokone säätää nopeuden ja kaltevuuden automaattisesti.
7. Voit säätää nopeutta ja kaltevuutta painamalla kyseisiä painikkeita harjoittelun aikana. Harjoittelu-aika muuttuu nopeuden ja kaltevuuden mukaan. Voit esimerkiksi lisätä nopeutta manuaalisesti, jolloin harjoittelu-aika puolestaan lyhenee. Koska tavoitekalorit on esiasetettu IWM-ohjelman toimesta, nopeutta lisätessäsi harjoittelu-aikasi lyhenee ja kalorien kulutus pysyy ennallaan.

Kaikki harjoittelutiedot näkyvät tietokoneen näytöllä, kun alat harjoitella ja luvut muuttuvat automaattisesti harjoittelun aikana.

Keskeytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla "STOP"-painiketta. Lopeta ohjelma painamalla "STOP"-painiketta kahdesti. Ohjelman lopussa, kun tavoitearvo on saavutettu, tietokone pitää äänimerkin.

(61,4 kg "). Paina nuolipainikkeita asettaaksesi käyttäjän ihannepainon ja paina ENTER tallentaaksesi valinnan. Emme suosittele yleisesti ottaen käyttäjää asettamaan ihannepainoa.

OHJELMATILA

Kun käyttäjä on asettanut pituuden, näytöllä vilkkuu P -, jolloin käyttäjä voi valita ohjelmien 1-8 välillä. Paina nuolipainikkeita valitaksesi ohjelman ja paina ENTER-painiketta asettaaksesi ohjelman. Ohessa on lisätietoa jokaisesta ohjelmasta.



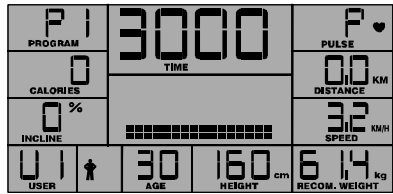
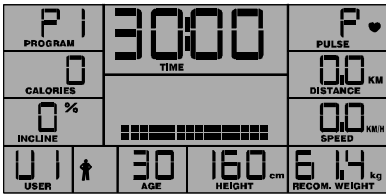
P1 - TAVOITEAIKAOHJELMA

Jos käyttäjä valitsee ohjelman P1 ja painaa ENTER, näytöllä vilkkuu 30,00 (min.). Valitse tavoiteaika (min.) ja paina sitten ENTER vahvistaaksesi valinnan. Paina "START"-painiketta aloittaaksesi harjoitteluohjelman. Aikalaskuri alkaa laskea alaspäin määritellystä tavoiteajasta. Alkunopeus on 3,2 km/h / 2,0 mph.

Käyttäjä voi painaa SPEED-painikkeen nuolia säätääkseen juoksunopeutta.

Käyttäjä voi painaa INCLINE-painikkeen nuolia säätääkseen juoksumaton kaltevuuskulmaa.

Paina STOP-painiketta keskeyttääksesi ohjelman ja START-painiketta käynnistääksesi sen uudelleen tai paina STOP-painiketta uudelleen siirtyäksesi virtatilaan.

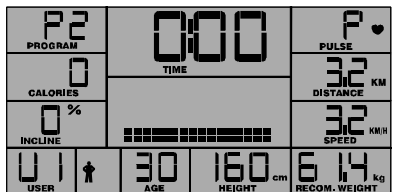
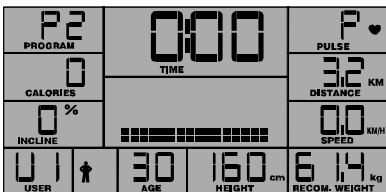


P2 - TAVOITE-ETÄISYISOHJELMA

Jos käyttäjä valitsee ohjelman P2 ja painaa ENTER-painiketta, näytöllä vilkkuu 3,2 (km/mi.). Tämän jälkeen käyttäjän on valittava nuolipainikkeilla tavoite-etäisyys ja painettava ENTER vahvistaakseen valinnan.

Sen jälkeen käyttäjän tulee painaa START-painiketta uudelleen käynnistääkseen ohjelman P2 – Tavoite-etäisyys.

Kuten mainittua, käyttäjä voi muuttaa nopeutta koska tahansa harjoittelun aikana SPEED UP tai SPEED DOWN -painikkeilla ja kaltevuuskulmaa INCLINE UP tai INCLINE DOWN -painikkeilla. Käyttäjä voi myös keskeyttää (STOP) tai lopettaa (2 x) harjoituksen ja siirtyä missä tahansa ohjelmassa jäähdyttelyohjelmaan.



P3 - TAVOITEKALORIT-OHJELMA

Jos käyttäjä valitsee P3-ohjelman ja painaa ENTER-painiketta, näytöllä alkaa vilkkua 50 (kalorit).

TASO	VÄH. KALTEVUUSTASO	ENINT. KALTEVUUSTASO
1	0.0	4.0
2	0.0	7.0
3	1.0	5.0
4	1.0	8.0
5	2.0	6.0
6	2.0	9.0
7	3.0	7.0
8	3.0	10.0
9.	4.0	8.0
10	4.0	11.0
11	5.0	9.0
12	5.0	12.0

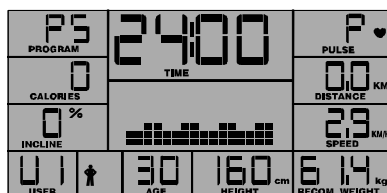
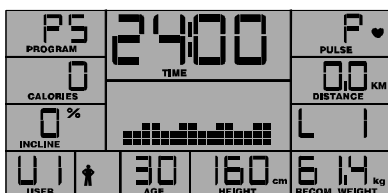
P5 - NOPEUDEN INTERVALLIOHJELMA

Jos käyttäjä valitsee ohjelman P5 ja painaa ENTER-painiketta, L1 alkaa vilkkua ja käyttäjän tulee valita nuolipainikkeilla suoritustaso välillä L1 - L12 asettaakseen minimi- ja maksiminopeuden.

Kun olet asettanut haluamasi suoritustason (ENTER), paina ENTER vahvistaaksesi valinnan, jolloin näytöllä vilkkuu harjoitusaika 24.00 (min.). Käyttäjän on sitten säädettävä nuolipainikkeilla kokonaisharjoitteluaikaa 4:00 minuutin intervaleina ja painettava ENTER vahvistaakseen valinnan.

Käyttäjä voi sitten painaa START-painiketta käynnistääkseen ohjelman, P5 – NOPEUDEN INTERVALLI.

Kuten mainittua, käyttäjä voi muuttaa nopeutta koska tahansa harjoittelun aikana SPEED-painikkeen nuolilla ja kaltevuuskulmaa INCLINE-painikkeen nuolilla. Käyttäjä voi myös keskeyttää (STOP) tai lopettaa (2 x) harjoituksen ja siirtyä missä tahansa ohjelmassa jäädyttelyohjelmaan.



TASO	VÄH. NOPEUS(ML)	ENINT. NOPEUS(ML)	ENINT. NOPEUS(KM)	ENINT. NOPEUS(KM)
1	1.8	3.0	2.9	4.8
2	2.0	3.4	3.2	5.4
3	2.2	3.8	3.5	6.1
4	2.4	4.2	3.8	6.7
5	2.6	4.6	4.2	7.4
6	2.8	5.0	4.5	8.0
7	3.0	5.4	4.8	8.6
8	3.2	5.8	5.1	9.3
9.	3.4	6.2	5.4	9.9
10	3.6	6.6	5.8	10.6
11	3.8	7.0	6.1	11.2
12	4.0	7.2	6.4	11.5

P6 - LAIHDUTUSOHJELMA

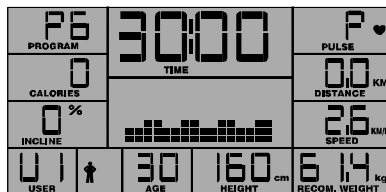
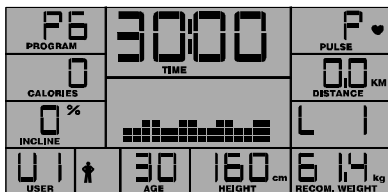
Jos käyttäjä valitsee P6 ja painaa ENTER-painiketta, L1 alkaa vilkkua ja käyttäjän tulee valita UP/DOWN-painikkeilla suoritustaso välillä L1 - L12 asettaakseen minimi- ja maksiminopeuden ja kaltevuuden.

Kun olet asettanut haluamasi suoritustason (ENTER), näytöllä vilkkuu harjoitusaika 30.00 (min.). Käyttäjän on sitten säädettävä UP /DOWN-painikkeilla kokonaisharjoitteluaikaa 5:00 minuutin intervaleissa ja painettava ENTER vahvistaakseen valinnan.

Käyttäjä voi sitten painaa START-painiketta käynnistääkseen ohjelman, P6 – laihdutusohjelma.

Kuten aiemmin selitettiin ohjelmassa P1, käyttäjä voi muuttaa nopeutta koska tahansa harjoittelun aikana SPEED UP tai SPEED DOWN -painikkeilla ja kaltevuuskulmaa INCLINE UP tai INCLINE DOWN -painikkeilla. Käyttäjä voi myös keskeyttää (STOP) tai lopettaa (2 x) harjoituksen ja siirtyä missä tahansa ohjelmassa jäähdyttelyohjelmaan.

Huom! Harjoittelun aikana käyttäjät voivat muuttaa nopeutta kaltevuutta SPEED- ja INCLINE-painikkeen nuolilla.



TASO	VÄH. NOPEUS(M/L)	ENINT. NOPEUS(M/L)	VÄH. NOPEUS(KM)	ENINT. NOPEUS(KM)	VÄH. KALTEVUUSTASO	SUURIN KALTEVUUSTASO
1	1.6	2.8	2.6	4.5	0	1
2	1.8	3.0	2.9	4.8	0	2
3	2.0	3.2	3.2	5.1	1	3
4	2.2	3.4	3.5	5.4	1	4
5	2.4	3.6	3.8	5.8	2	5
6	2.6	3.8	4.2	6.1	2	6
7	2.8	4.0	4.5	6.4	3	7
8	3.0	4.2	4.8	6.7	3	8
9.	3.2	4.4	5.1	7.0	3	9.
10	3.4	4.6	5.4	7.4	4	10
11	3.6	4.8	5.8	7.7	4	11
12	3.8	5.0	6.1	8.0	4	12

P7 - 5K OMA OHJELMA

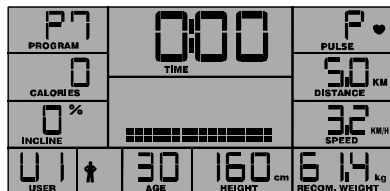
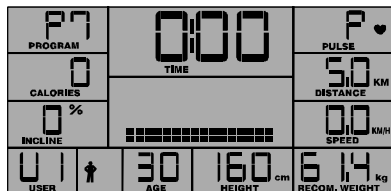
Jos käyttäjä valitsee ohjelman P7 ja painaa ENTER-painiketta, näytöllä näkyy valmiiksi asetettu etäisyys 5 km / 3mi.

Käyttäjä voi sitten painaa START-painiketta käynnistääkseen ohjelman, P7 – 5K OMA OHJELMA. Nopeus alkaa arvosta 3.2 km/h/2,0 mph ja aika ja kulutetut kalorit alkavat laskea ylöspäin nollassa. Harjoittelun aikana etäisyys alkaa vähitellen laskea arvosta 5 km/3 mi.

Harjoituksen lopussa käyttäjä voi tarkkailla aikaa ja kaloreita näytetään ja kirjoittaa nämä arvot muistiin tavoitearvoina, joita hän voi parantaa seuraavalla harjoittelukerralla (esimerkiksi jos tavoitteena on saavuttaa nopeampi aika ja/tai polttaa enemmän kaloreja).

Kuten aiemmin selitettiin ohjelmassa P1, käyttäjä voi muuttaa nopeutta koska tahansa harjoittelun aikana SPEED UP tai SPEED DOWN -painikkeilla ja kaltevuuskulmaa INCLINE UP tai INCLINE DOWN -painikkeilla. Käyttäjä voi myös keskeyttää (STOP) tai lopettaa (2 x) harjoituksen ja siirtyä missä tahansa ohjelmassa jäähdyttelyohjelmaan.

Huom! Harjoittelun aikana käyttäjät voivat muuttaa nopeutta kaltevuutta SPEED- ja INCLINE-painikkeen nuolilla.



P8 - SYKKEEN SEURANTAOHJELMA

Jos käyttäjä valitsee P8 ja painaa ENTER-painiketta, näytöllä näkyy laskettu lähtösyke (joka perustuu ikään), kuten tämän oppaan lopussa on esitetty. Käyttäjän tulee asettaa oma tavoitesykkeensä "SPEED-UP / SPEED-DOWN" -painikkeella oman kuntonsa mukaan ja kuntovalmentajan tai lääkärin ohjeiden mukaan ja painettava START vahvistaakseen valinnan. Tämän jälkeen käyttäjän on syötettävä kokonaisharjoitteluaika kokonaisaika 3:00 minuutin intervalleissa tai hyväksyttävä oletusarvo 60:00 (min.).

Käyttäjä voi sitten painaa START-painiketta käynnistääkseen ohjelman, P8 – sykeohjelma.

Kun sykeohjelma alkaa, ohjelma suorittaa 3 peräkkäistä 3 minuutin tarkastusvaihetta hihnan alkaessa liikkuu.

Vaihe 1 – nopeuden säätäminen

Ensimmäisessä vaiheessa käyttäjän sykettä seurataan jatkuvasti ja 30 sekunnin välein alkaen 3:00 minuutista. Jos kynnyssykettä (n. 75 % tavoitesykkeestä) ei saavuteta, juoksumaton nopeus nousee 0,8 km/h / 0,5 mph kerrallaan. Juoksumatto jatkaa nopeuden lisäämistä tässä vaiheessa alkaen arvosta 3.2 km/h / 2 mph maksimitasolle 7,2 km/h / 4,5 mph. Jos kynnyssyke saavutetaan tässä vaiheessa, ohjelma jättää vaiheen 3 väliin ja käynnistää suoraan sykkeen seurantaohjelman.

Huom! Nopeus ei muutu, jos ohjelma ei havaitse sykettä.

Vaihe 2 – Kaltevuuden säätäminen

Toisessa vaiheessa käyttäjän sykettä aletaan seurata jälleen jatkuvasti ja 30 sekunnin välein lasketaan alaspäin ajasta 3:00 minuuttia, jos kynnyssykettä (n. 75 % tavoitesykkeestä) ei saavuteta vieläkkään, juoksumaton kaltevuuskulmaa lisätään yhdellä tasolla kerrallaan. Juoksumatto jatkaa nopeuden lisäämistä tässä vaiheessa maksimitasoon 5 saakka. Jos kynnyssyke saavutetaan tässä vaiheessa, ohjelma jättää vaiheen 2 väliin ja käynnistää suoraan sykkeen seurantaohjelman.

Huom! Kaltevuus ei muutu, jos ohjelma ei havaitse sykettä.

Vaihe 3 – Laajennettu seuranta

Kolmannessa vaiheessa kaltevuus ja nopeus eivät muutu ja käyttäjän sykettä seurataan jatkuvasti laskien alaspäin 3:00 minuutista kiinteiden aika- ja kaltevuusasetusten pohjalta. Jos tänä aikana kynnyssykettä (n. 75 % tavoitesykkeestä) ei saavuteta, näyttö ilmoittaa, että sykeohjelma on epäonnistunut (näytöllä näkyy sana FAIL) ja vilkuttuaan 10 sekunnin ajan laite palaa virta päälle -tilaan. Jos laajennetun seurannan aikana 3 minuutin jakson aikana kynnyssyke saavutetaan, ohjelma siirtyy sykkeen seurantatilaan, kuten seuraavassa osiossa on kuvailtu.

SYKKEEN SEURANTATILA

Kun ohjelma siirtyy sykkeen seurantaohjelmaan, kokonaisaika jatkaa vähenemistä, kalorit ja

etäisyys lasketaan nolasta ja juoksumatto liikkuu samalla nopeudella ja kaltevuudella, jotka oli määriteltä lämmittelyvaiheissa (kaltevuus, nopeus ja laajennettu seuranta). Kaltevuutta säädetään koko ohjelman aikana tavoitesykkeen ylläpitämiseksi ja nopeutta säädetään, jos kaltevuuskulma saavuttaa minimi- tai maksimitason. Ohjelma seuraa 30 sekunnin välein käyttäjän sykettä ja muokkaa kaltevuutta tai nopeutta säilyttääkseen käyttäjän määrittelemän tavoitesykkeen. Jos tavoitesyke ylitetään yli 3:00 minuutin ajan, seurattu syke vilkkuu 10 sekunnin ajan ennen kuin laite siirtyy jäähdtytelytilaan. Jos laite ei havaitse sykettä, näytöllä näkyy 'P' siinä kohtaa, missä näkyy syke, kunnes anturit saavat signaalin. Jos sykettä ei havaita yli 30 sekuntiin, kaltevuus- ja nopeusasetukset siirtyvät minimitasoihin (L0 (taso) ja 3.2 km/h / 5 mph).

Kuten aiemmin selitettiin ohjelmassa P1, käyttäjä voi muuttaa nopeutta koska tahansa harjoittelun aikana SPEED UP tai SPEED DOWN -painikkeilla ja kaltevuuskulmaa INCLINE UP tai INCLINE DOWN -painikkeilla. Käyttäjä voi myös keskeyttää (STOP) tai lopettaa (2 x) harjoituksen ja siirtyä missä tahansa ohjelmassa jäähdtytelyohjelmaan.

P8 PROGRAM	60:00 TIME	161 PULSE	
0 CALORIES		0.0 KM	
0% INCLINE		0.0 KM/H	
U1 USER	30 AGE	160 HEIGHT cm	61.4 RECOM. WEIGHT kg

P8 PROGRAM	3:00 TIME WARM UP	P PULSE	
0 CALORIES		0.0 KM	
0% INCLINE		3.2 SPEED KM/H	
U1 USER	30 AGE	160 HEIGHT cm	61.4 RECOM. WEIGHT kg

P9 -11: YKSILÖITY OHJELMA 1 – 3 (C1-C3) OHJELMA

Jos käyttäjä valitsee P9-ohjelman ja painaa ENTER-painiketta, "C1" ja "C1" alkavat vilkkua näytöllä ja käyttäjä voi valita "SPEED-UP / SPEED DOWN"-painikkeella koodin välillä "C1" - "C3". Näytöllä voi myös näkyä aiemmin tallennettu nopeusprofiili tai esiasetettu profiili.

AJAN ASETTAMINEN

Käyttäjä valitsee "C1" ja painaa sitten ENTER-painiketta, "TIME"-ikkunassa vilkkuu oletusaika "60:00". Paina sitten SPEED-painikkeen nuolia säätääksesi esiasetettua aikaa. Ohjelma voi myös säilyttää 60 minuutin kokonaisharjoitteluaajan.

YKSILÖIDYN PROFIILIN ASETTAMINEN

Kun aika-asetus on valmis, paina ENTER-painiketta. "TIME"-ikkunassa näkyy "5-0 1", pistenäytön nopeusprofiili vilkkuu ja näkyy keskellä näyttöä, "SAVE"-valo vilkkuu. Tässä

vaiheessa käyttäjä voi säätää nopeuden ja kaltevuuden intervaleja käyttäen SPEED- tai INCLINE-painikkeen nuolia. Tällöin ohjelma tallentaa sekä kaltevuusasetukset että nopeusasetukset 1:00 minuutin välein toistaakseen ne myöhemmin. Jos haluat toistaa toiminnon, paina ENTER-painiketta siirtyäksesi seuraavan minuutin aika-asetukseen.

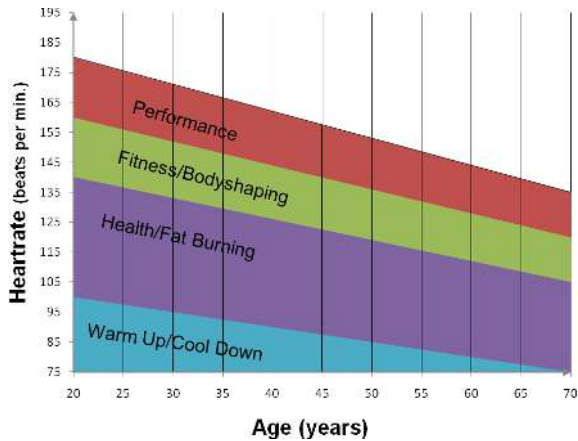
Kun yksilöity profiili on valmis, käyttäjän tulee painaa "SAVE"-painiketta tallentaakseen harjoitteluohjelman. Jos käyttäjä paina START-painiketta käynnistääkseen ohjelman painamatta "SAVE"-painiketta, ohjelma ei tallenna profiilia.

Käyttäjä voi sitten painaa START-painiketta käynnistääkseen ohjelman, P9 – Oma ohjelma 1. Käyttäjä voi muuttaa nopeutta koska tahansa harjoittelun aikana SPEED UP tai SPEED DOWN -painikkeilla ja kaltevuuskulmaa INCLINE UP tai INCLINE DOWN -painikkeilla. Käyttäjä voi myös keskeyttää (STOP) tai lopettaa (2 x) harjoituksen ja siirtyä missä tahansa ohjelmassa jäädyttelyohjelmaan nopeudella 3.2KM/H.

PROGRAM	01	6000	PULSE	P					
CALORIES	0	TIME	00	KM					
INCLINE	0%		00	KM/H					
USER	01	AGE	30	HEIGHT	160 cm	RECOM. WEIGHT	614	lbs	kg

PROGRAM	01	5-01	PULSE	P					
CALORIES	0		00	KM					
INCLINE	0%		00	KM/H					
USER	01	AGE	30	HEIGHT	160 cm	RECOM. WEIGHT	614	lbs	kg

Sykekaavio



Voit laskea tavoitesykkeesi seuraavasti:

Maksimisyke = 220 miinus ikä

Erilaisia harjoittelutavoitteita varten sinun on saavutettava seuraava taso maksimisykkeestäsi:

Terveys/rasvanpoltto: 50 – 70 % maksimisykkeestäsi

Harjoittelu/lihasten rakentaminen: 70 – 80 % maksimisykkeestäsi

Suorituskyky: 80 – 90 % maksimisykkeestäsi

Esimerkki:

Olet 25-vuotias ja haluat harjoitella.

$$220 - 25 = 195$$

$$70 \text{ prosenttia luvusta } 195 = 136.5$$

$$80 \text{ prosenttia luvusta } 195 = 156$$

Tavoitesykkeesi tulee olla välillä 136.5 - 156 lyöntiä minuutissa.



Nämä tiedot on tarkoitettu ainoastaan suuntaa-antaviksi. Harjoittelutehon määrittämiseksi tai mahdollisissa terveystavoituksissa ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoittelun aloittamista.