



# T101

## KÄYTTÖOPAS



Lue JUOKSUMATON OHJEKIRJA ennen tämän KÄYTTÖOPPAAN käyttöä.

# TÄRKEITÄ VAROTOIMIA



## SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET

Sähkölaitetta käytettäessä on aina noudatettava perusturvatoimia, joita ovat muun muassa seuraavat: Lue kaikki ohjeet ennen tämän juoksumaton käyttöä. Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikki tämän juoksumaton käyttäjät ovat saaneet riittävät tiedot varoituksista ja varotoimista. Jos sinulla on kysyttävää tämän oppaan lukemisen jälkeen, ota yhteyttä asiakastuen numeroon, jonka löydät KÄYTTÖOPPAAN takakannesta.

Tämä juoksumatto on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Älä käytä tätä juoksumattoa kaupallisiin tarkoituksiin, älä vuokraa sitä äläkä käytä sitä koulu- tai laitospäristössä. Näiden ohjeiden noudattamatta jättäminen johtaa takuun päättymiseen.



## VAARA

### SÄHKÖISKUN VAARAN VÄHENTÄMINEN:

Irrota juoksumatto pistorasiasta aina heti käytön jälkeen, ennen puhdistusta, huoltoa ja osien asentamista tai poistamista.

## VAROITUS

### PALOVAMMOJEN, TULIPALON, SÄHKÖISKUN TAI HENKILÖVAHINKOJEN VAARAN VÄHENTÄMISEKSI:

- Laite sijoitetaan tukevalle ja tasaiselle alustalle.
- Älä koskaan käytä juoksumattoa kiinnittämättä turva-avaimen pidikettä vaatteisiisi. Varmista nykäisemällä, ettei turva-avaimen pidike irtoa vaatteistasi.
- Sykemittaus voi olla epätarkkaa. Liiallinen liikunta voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan. Jos tunnet huimausta, lopeta harjoittelu välittömästi.
- Pidä harjoittelun aikana aina miellyttävä tahti.
- Älä käytä vaatteita, jotka voivat tarttua johonkin juoksumaton osaan.
- Käytä aina urheilukenkiä tätä laitetta käyttäessäsi.
- Älä hyppää juoksumatolle.
- Juoksumatolla saa olla korkeintaan yksi henkilö, kun laite on käytössä.
- Tätä juoksumattoa eivät saa käyttää henkilöt, jotka painavat enemmän kuin KÄYTTÖOPPAAN TAKUUOSIOSSA on määriteltä. Näiden ohjeiden noudattamatta jättäminen johtaa takuun päättymiseen.
- Kun lasket juoksumaton kannen, odota, kunnes takajalat ovat tukevasti lattialla, ennen kuin astut kannelle.
- Irrota laite kokonaan verkkovirrasta ennen huoltoa tai siirtämistä. Puhdista pinnat pelkällä saippualla ja kosteahkolla liinalla. Älä koskaan käytä liuottimia. (Katso HUOLTO)
- Juoksumattoa ei saa koskaan jättää vartioimatta, kun se on kytkettynä pistorasiaan. Irrota pistoke pistorasiasta, kun laitetta ei käytetä, ja ennen osien asentamista tai poistamista.

- Älä käytä laitetta peiton tai tyynyn alla. Liiallinen lämmitys voi aiheuttaa tulipalon, sähköiskun tai henkilövahinkoja.
- Kytke tämä kuntoilulaite vain asianmukaisesti maadoitettuun pistorasiaan.
- Jos tunnet kipua, kuten esimerkiksi rintakipua, pahoinvointia, huimausta tai hengenahdistusta, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin ennen kuin jatkat. Vääränlainen tai liiallinen liikunta voi vahingoittaa terveyttäsi.
- Älä poista suojakansia, ellei alan ammattilainen ja paikallinen jälleenmyyjä ole ohjeistanut sinua tekemään niin. Huollon saa suorittaa vain valtuutettu huoltoteknikko.
- Irrota turva-avain estääksesi kolmansien osapuolten valvomattoman käytön.
- Juokse harjoittelun aikana mattoon painetun logon päällä ehkäistääksesi mahdollisia loukkaantumisia.
- Juoksumaton ääni on alle 70 dB, kun laitteen päällä ei ole käyttäjää. Ääni on yli 70 dB käytön aikana. Jos juoksumatosta kuuluva ääni huolestuttaa sinua, lopeta harjoittelu ja lepää. Ääni on kovempi, kun laitteen päällä on painoa.
- Varmista, että juoksumatto on kokonaan pysähtynyt ennen kokoon taittamista. Älä käytä juoksumattoa, kun se on taitettu kokoon.
- Otathan huomioon, että muoviosat, kuten tulpat, ovat alltiita kulumiselle. Juoksumaton turvallisuus voidaan varmistaa vain, jos laite tarkistetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta.
- Varmista, että hihna on samansuuntaisesti sivukiskon kanssa eikä se liiku sivukiskon alle. Säädä mattoa, jos huomaat, ettei hihna ole keskellä.



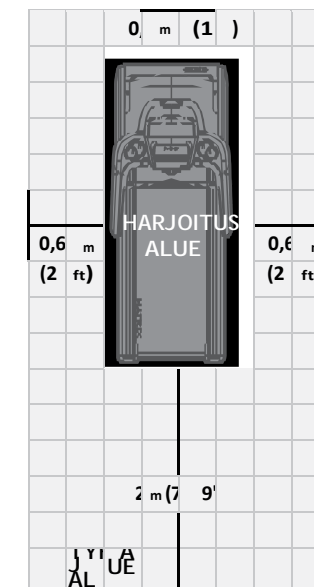
## VAROITUS

### PALOVAMMOJEN, TULIPALON, SÄHKÖISKUN TAI HENKILÖVAHINKOJEN VAARAN VÄHENTÄMISEKSI:

- Lemmikit tai alle 13-vuotiaat lapset EIVÄT koskaan saa olla alle kolmen metrin päässä juoksumatosta.
- Alle 13-vuotiaat lapset EIVÄT saa käyttää juoksumattoa.
- Yli 13-vuotiaat lapset tai vammaiset ihmiset eivät saa käyttää juoksumattoa ilman aikuisen valvontaa.
- Käytä juoksumattoa vain asianmukaiseen käyttötarkoitukseen juoksumaton ohjekirjassa ja käyttöoppaassa kuvatulla tavalla.
- Älä käytä muita lisälaitteita, joita valmistaja ei suosittele. Lisälaitteet voivat aiheuttaa loukkaantumisen.
- Älä koskaan käytä juoksumattoa, jos sen johto tai pistoke on vaurioitunut, jos se ei toimi kunnolla, tai jos se on pudonnut, vahingoittunut tai uponnut veteen. Palauta juoksumatto huoltoon tarkastusta ja korjausta varten.
- Pidä virtajohto kaukana lämmitetyistä pinnoista. Älä kanna laitetta virtajohdosta tai käytä johtoa kahvana.
- Älä koskaan käytä juoksumattoa, jos sen ilmanottoaukko on tukossa. Pidä ilmanottoaukko puhtaana nukasta, hiuksista ja muista vastaavista roskista.
- Vältäaksesi sähköiskun älä koskaan pudota tai työnnä mitään esineitä laitteen aukkoihin.
- Älä käytä laitetta paikassa, jossa käytetään aerosolituotteita (spray-suihkeita) tai käsitellään happea.
- Katkaise laitteesta virta sammuttamalla ensin kaikki toiminnot ja irrottamalla sen jälkeen pistoke.
- Älä käytä juoksumattoa paikoissa, joiden lämpötilaa ei voida hallita, esimerkiksi autotalleissa, eteistiloissa, uima-allashuoneissa, kylpyhuoneissa, autokatoksissa tai ulkona. Näiden ohjeiden noudattamatta jättäminen johtaa takuun päättymiseen.
- Tämä juoksumatto on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Älä käytä tätä juoksumattoa kaupallisiin tarkoituksiin, älä vuokraa sitä äläkä käytä sitä koulu- tai laitossympäristössä. Näiden ohjeiden noudattamatta jättäminen johtaa takuun päättymiseen.
- Älä irrota ohjauspaneelin kansia, ellei asiakastuki ole neuvonut sinua toimimaan niin. Huollon saa suorittaa vain valtuutettu huoltoteknikko.

On tärkeää, että juoksumatto on EN CLASS HB -sertifioitu ja että sitä käytetään vain sisätiloissa ilmastoidussa huoneessa. Jos juoksumatto on altistunut kylmälle tai kosteudelle, juoksumatto suositellaan lämmittämään huoneenlämpöiseksi ennen ensimmäistä käyttökertaa. Ohjeiden noudattamatta

- Sijoita juoksumatto tasaiselle ja vakaalle alustalle. Juoksumaton edessä on oltava 30 cm tilaa virtajohtoa varten. Jätä juoksumaton taakse tyhjäksi vähintään 2 metriä (79"). Tämän alue on pidettävä tyhjänä esteistä, ja käyttäjällä on oltava esteetön poistumisreitti laitteesta. Hätätilanteessa aseta molemmat kädet sivuilla oleville käsituille, jotta voit kannatella itseäsi ja astua sivukiskoille. Käytön helpottamiseksi juoksumaton molemmilla puolilla on hyvä olla 0,6 metriä tilaa, jotta käyttäjä pääsee juoksumatolle molemmilta puolilta. Älä sijoita juoksumattoa paikkaan, jossa se tukkii tuuletus- tai ilmanottoaukkoja. Juoksumatto ei saa sijoittaa autotalliin, katetulle patiolle, veden lähelle tai ulos.



## MAADOITUSOHJEET

Tämä tuote täytyy maadoittaa. Jos juoksumatto menee epäkuntoon tai rikkoutuu, maadoitus vähentää sähköiskun riskiä antamalla sähkövirralle esteettömän purkautumisreitit. Tämä tuote on varustettu johdolla, jossa on maadoitusjohdin ja maadoituspistoke. Pistoke on kytkettävä asianmukaiseen pistorasiaan, joka asennettu oikein ja maadoitettu paikallisten määräysten mukaisesti.

### ! VAARA

Laitteen maadoitusjohtimen vääränlainen liitäntä voi aiheuttaa sähköiskun vaaran. Pyydä apua pätevältä sähköasentajalta tai muulta palveluntarjoajalta, jos et ole varma, onko tuote maadoitettu oikein. Älä tee muutoksia tuotteen mukana toimitettuun pistokkeeseen. Jos pistoke ei sovi pistorasiaan, kutsu pätevä sähköasentaja asentamaan oikeanlainen pistorasia.

Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi paikallisessa nimellisjännitteessä ja siinä on maadoitettu pistoke. Tämän tuotteen kanssa ei s

Tätä tuotetta on käytettävä erityispiirissä. Voit selvittää, oletko erityispiirissä, katkaisemalla virran kyseisestä piiristä ja tarkkailemalla, kytkeytyykö muiden laitteiden virta pois päältä. Jos näin on, siirrä laitteet toiseen piiriin. Huomautus: Yhdessä piirissä on yleensä useita pistorasioita.

### ! VAROITUS

Kytke tämä kuntoilulaite vain asianmukaisesti maadoitettuun pistorasiaan.

Älä koskaan käytä laitetta, jos sen johto tai pistoke on vahingoittunut, vaikka laite muuten toimisi oikein. Älä koskaan käytä mitään laitetta, jos se näyttää vahingoittuneen tai se on upotettu veteen. Ota yhteyttä asiakaspalveluun, jotta voit hankkia laitteeseesi varaosia tai korjauksen.

# KOKOAMINEN

### ! VAROITUS

Laitteen kokoamisessa täytyy huomioida monia eri seikkoja. On erittäin tärkeää, että kokoamisohjeita noudatetaan tarkasti ja varmistetaan, että kaikki osat on kiristetty tiukasti. Jos kokoamisohjeita ei noudateta kunnolla, juoksumatossa voi olla osia, joita ei ole kiristetty tai jotka vaikuttavat löysiltä, ja ne saattavat aiheuttaa ärsyttäviä ääniä. Estääksesi juoksumaton vahingoittumisen, tutustu kokoamisohjeisiin ja tee korjaavia toimia.

Ennen kuin jatkat, etsi juoksumaton sarjanumero, joka sijaitsee valkoisessa viivakooditarrassa virtakytkimen ja virtajohdon lähellä, ja kirjoita se alle.

KIRJOITA SARJANUMERO JA MALLIN NIMI ALLA OLEVIIN RUUTUIHIN:

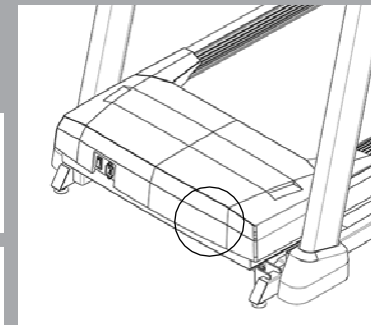
SARJANUMERO:

TM

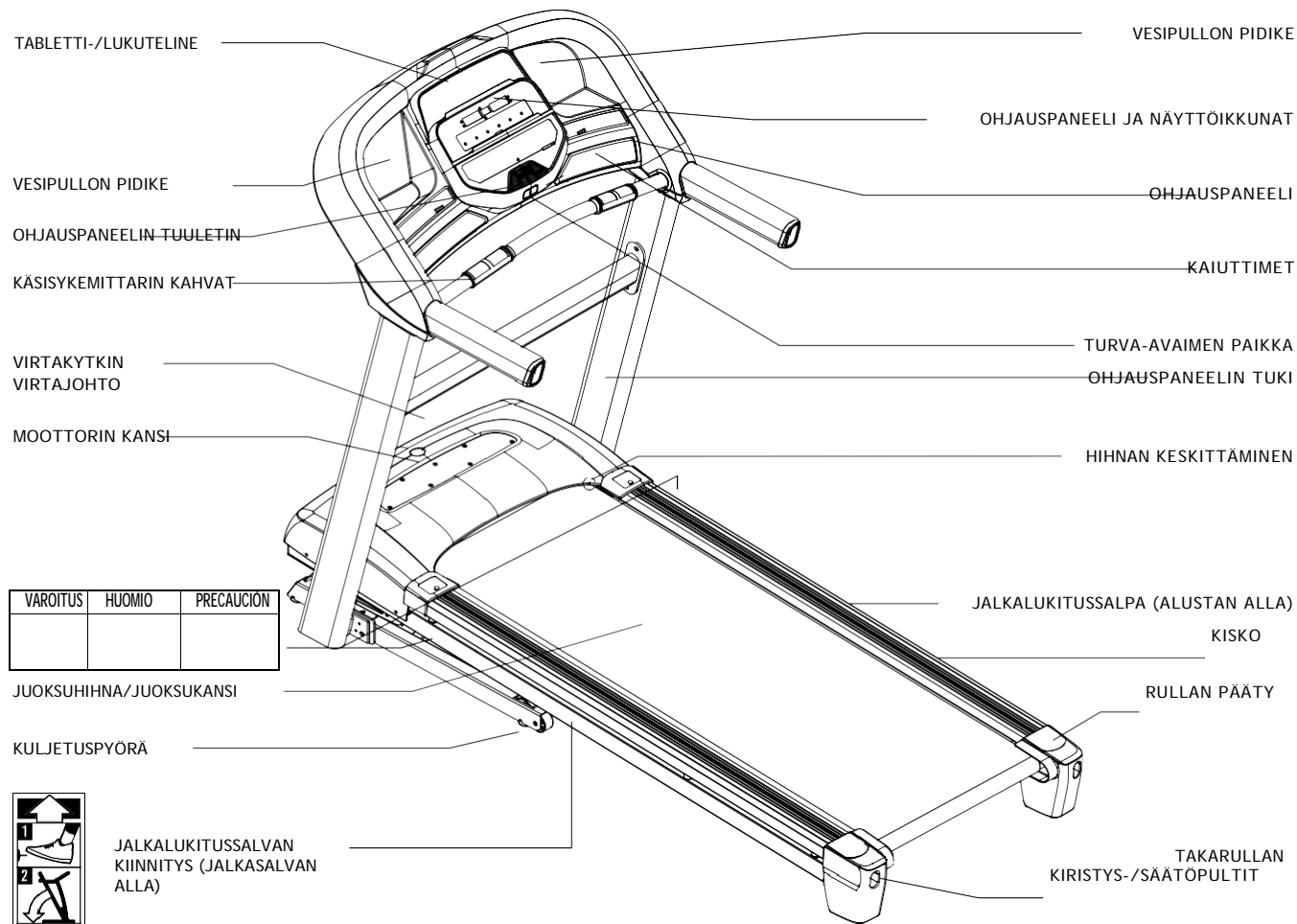
MALLIN NIMI: HORIZON

TREADMILL

#### SARJANUMERON SIJAINTI



» Tarkista laitteen SARJANUMERO ja MALLIN NIMI, ennen kuin otat yhteyttä huoltoon.



VAROITUS	HUOMIO	PRECAUCION

JUOKSUHIHNA/JUOKSUKANSI

KULJETUSPYÖRÄ



JALKALUKITUSSALVAN KIINNITYS (JALKASALVAN ALLA)

## TYÖKALUT:

- 6 mm T-avain
- 5 mm kuusiokoloavain
- 4 mm T-avain
- Phillips-ruuvimeisseli

## OSAT:

- 1 ohjauspaneelijärjestelmä
- 2 ohjauspaneelin tukea
- 1 metalliosapakkas
- 1 turva-avain
- 1 ääniliitäntäjohto
- 1 pullo silikonivoiteluainetta (2 käyttöannosta)
- 2 ohjauspaneelin tuen suojusta
- 1 virtajohto

## TARVITSETKO APUA?

Jos sinulla on kysyttävää tai jos jokin osa puuttuu, ota yhteyttä asiakastukeen.

## ENNEN KOKOAMISTA

### PAKKAUKSEN AVAAMINEN

Aseta juoksumaton pakkaus tasaiselle alustalle. Suosittelemme suojaamaan lattian suojamateriaalilla. Ole **VAROVAINEN**, kun käsittelet ja siirät laitetta. Älä koskaan avaa laatikkoa, kun se on kyljellään. Kun pakkausnauhat on poistettu, älä nosta tai kuljeta laitetta, ellei se ole täysin koottu ja turvallisesti lukittu pystyasentoon jalkasalvalla. Pura ja kokoa laite laitteen käyttöpaikassa. Kun juoksumatto on suljettu, sen sisällä on voimakas paine ja juoksumatto voi avautua yllättäen, jos sitä käsitellään väärin. Älä yritä nostaa tai siirtää juoksumattoa tarttumalla juoksumaton kallistuvaan osaan.

### VAROITUS

**ÄLÄ YRITÄ NOSTAA JUOKSUMATTOA!** Älä siirrä tai nosta juoksumattoa pakkauksesta, ennen kuin asennusohjeissa ohjeistetaan niin. Voit poistaa muovikalvot pystytuista.

### VAROITUS

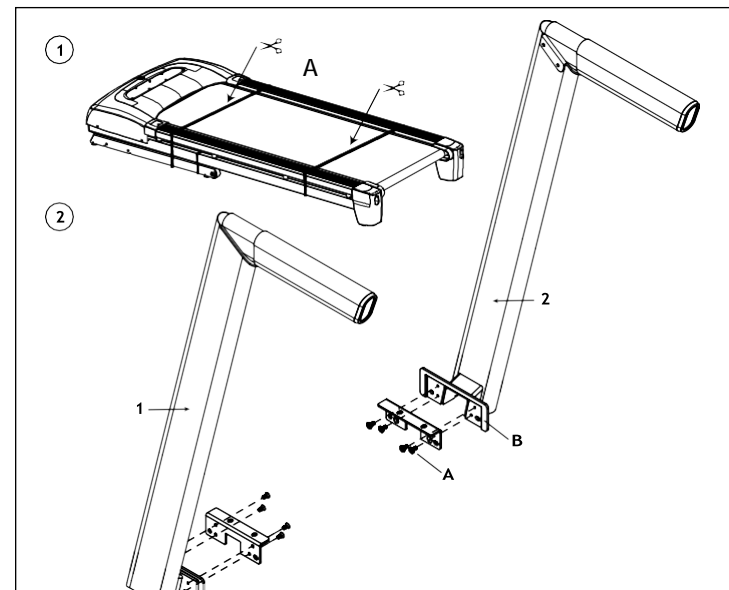
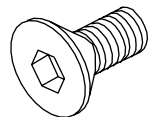
**NÄIDEN OHJEIDEN NOUDATTAMATTA JÄTTÄMINEN VOI AIHEUTTAA LOUKKAANTUMISEN!**

**HUOMAUTUS:** Varmista jokaisen kokoonpanovaiheen aikana, että **KAIKKI** mutterit ja pultit ovat paikoillaan ja osittain kiristetty, ennen kuin kiristät **YHDEN** pultin kokonaan.

**HUOMAUTUS:** Ohut kerros rasvaa voi auttaa metalliosien asentamisessa. Käytettäväksi sopii mikä tahansa rasva, kuten litiumia sisältävä pyörärasva.

## KOKOAMINEN VAIHE 1

METALLIOSAT VAIHEESSA 1			
OSA	TYYPPI	KUVAUS	MAARA
A	PULTTI	M6X1.0PX10L	8



A Leikkaa keltaiset nauhat ja nosta juoksualusta takaosastaan pystyasentoon, jotta voit poistaa kaikki juoksualustan alla olevat tarvikkeet.

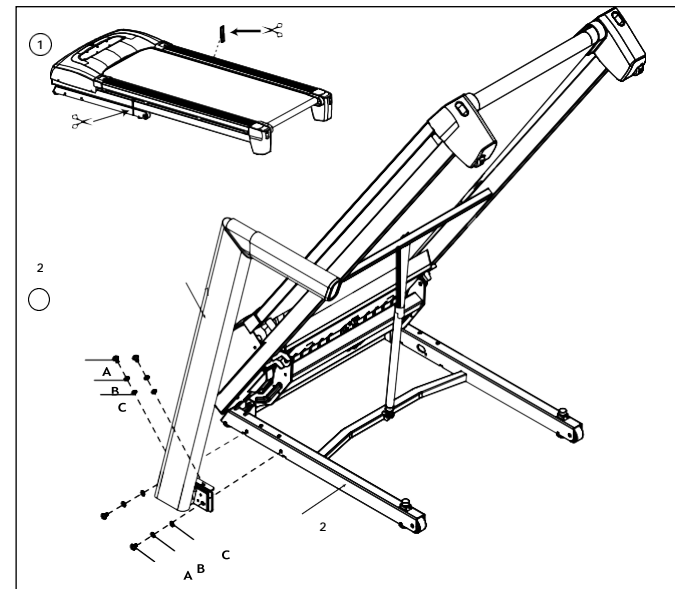
B Avaa VAIHEESSA 1 TARVITTAVAT METALLIOSAT.

C Kiinnitä OHJAUSPANEELIN TUEN KIINNIKKEET (B) OHJAUSPANEELIN TUKIIN (1 ja 2) käyttämällä 8 PULTTIA (A).

HUOMAUTUS: Älä kiristä pultteja kokonaan ennen VAIHETTA 5.

## KOKOAMINEN VAIHE 2

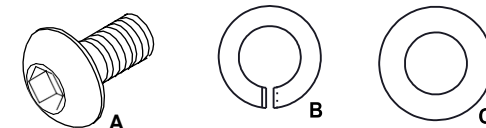
METALLIOSAT VAIHEESSA 2			
OSA	TYYPPI	KUVAUS	MAARA
A	PULTTI	M8X1.25PX20L	4
B	JOUSIALUSLEVY	8,2X15,4X2T	4
C	TASAINEEN ALUSLEVY	8,4X15,5X6T	4



Avaa VAIHEESSA 2 TARVITTAVAT METALLIOSAT

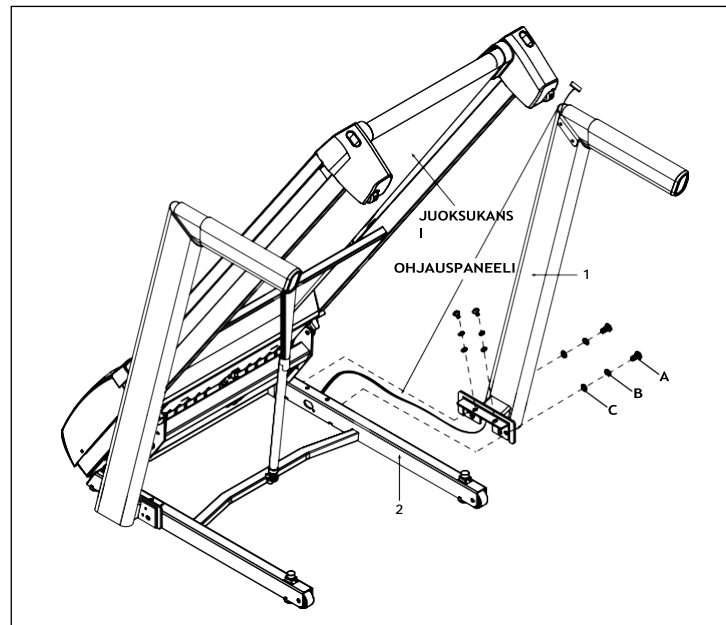
B Kun JUOKSUKANSI on nostettu, kiinnitä VASEMMANPUOLEINEN OHJAUSPANEELIN TUKI (1) RUNKOON (2) käyttämällä neljää PULTTIA (A), neljää JOUSIALUSLEVYÄ (B) ja neljää TASAISTA ALUSLEVYÄ (C).

HUOMAUTUS: Älä kiristä pultteja kokonaan ennen VAIHETTA 5.



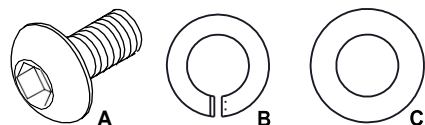
## KOKOAMINEN VAIHE 3

METALLIOSAT VAIHEESSA 3			
OSA	TYYPPI	KUVAUS	MÄÄRÄ
A	PULTTI	M8X1.25PX20L	4
B	JOUSIALUSLEVY	8,2X15,4X2T	4
C	TASAINE ALUSLEVY	8,4X15,5X6T	4



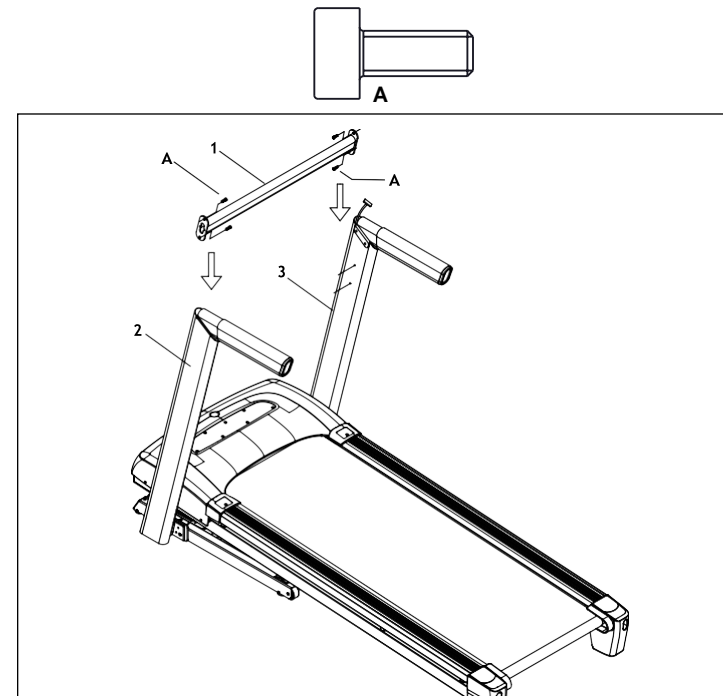
- A** Avaa VAIHEESSA 3 TARVITTAVAT METALLIOSAT.
- B** Kiinnitä METALLIVAIJERI OHJAUSPANEELIN JOHDON alaosaan. Vedä METALLIVAIJERI OIKEANPUOLEISEN OHJAUSPANEELIN TUEN (1) läpi. Kun olet vetänyt metallivaijerin tuen läpi, OHJAUSPANEELIN JOHDON pään pitäisi olla tuen yläosassa.
- C** Kun JUOKSUKANSI on nostettu, kiinnitä OIKEANPUOLEINEN OHJAUSPANEELIN TUKI (1) RUNKOON (2) käyttämällä neljää PULTTIA (A), neljää JOUSIALUSLEVYÄ (B) ja neljää TASAISTA ALUSLEVYÄ (C).

HUOMAUTUS: Älä kiristä pultteja kokonaan ennen kuin ohjauspaneeli on paikallaan.



## KOKOAMINEN VAIHE 4

METALLIOSAT VAIHEESSA 4			
OSA	TYYPPI	KUVAUS	MÄÄRÄ
A	KUUSIOKOLOPULTTI	M6X1,0PX15L	4



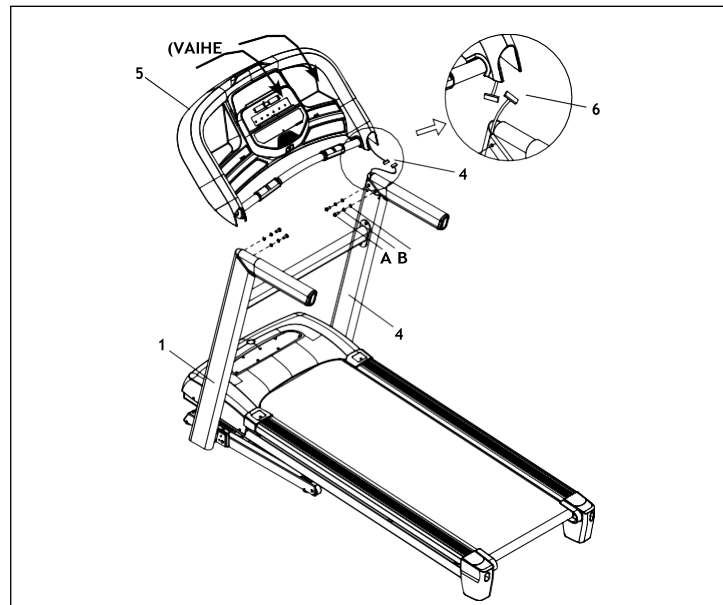
- A** Avaa VAIHEESSA 4 TARVITTAVAT METALLIOSAT.
- B** Kiinnitä VAAKATANGON (1) VASEMMANPUOLEINEN SIVU PYSTYTUKEEN (2) kevyesti käyttämällä kahta PULTTIA. (A)
- C** Kiinnitä VAAKATANGON (1) OIKEA PUOLI kevyesti PYSTYTANKOON (3) käyttämällä kahta PULTTIA. (A)

HUOMAUTUS: Älä kiristä pultteja kokonaan ennen kuin ohjauspaneeli on paikallaan.



## KOKOAMINEN VAIHE 5

METALLIOSAT VAIHEESSA 5			
OSA	TYYPPI	KUVAUS	MÄÄRÄ
A	PULTTI	M8X1,25X15L	4
B	JOUSIALUSLEVY	8,2X15,4X2,0T	4
C	TASAINE ALUSLEVY	8,4X15,5X1,6T	4



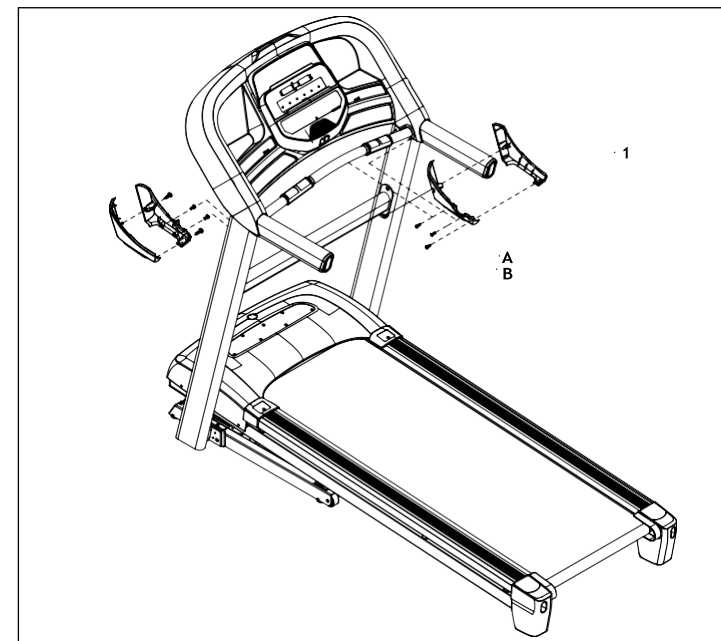
**HUOMAUTUS:** Älä purista johtoja, kun kiinnität ohjauspaneelin.

- A** Avaa **VAIHEESSA 5 TARVITTAVAT METALLIOSAT**.
- B** Aseta **OHJAUSPANEELI (5)** varovasti **PYSTYTUKIEN (1 ja 4)** päälle. Kiinnitä ensin **VASEN PUOLI** käyttämällä **2 PULTTIA (A)**, **2 JOUSIALUSLEVYÄ (B)** ja **2 TASAISTA ALUSLEVYÄ (C)**.
- C** **OHJAUSPANEELIN JOHDOT (6)** työnnetään **OHJAUSPANEELIN TUEN** sisälle (4). Metallivaijeria käyttämällä vedä **OHJAUSPANEELIN JOHTO (6)** varovasti **OHJAUSPANEELIN TUESTA (4)**. Irrota ja poista **METALLIVAIJERI**. Kytke **OHJAUSPANEELIN KAAPELIT (6)** ja työnnä johdot varovasti tukien sisälle, jotta ne eivät vaurioituisi.
- D** Kiinnitä **OHJAUSPANEELIN (5) OIKEA REUNA** alustaan käyttämällä **2 PULTTIA (A)**, **2 JOUSIALUSLEVYÄ (B)** ja **2 TASAISTA ALUSLEVYÄ (C)**.
- E** Vedä **OHJAUSPANEELIN** yläosa kohti juoksumaton takaosaa ja **KANNATTALE** sitä, kun **KIRISTÄT VASEMMAN- JA OIKEANPUOLEISET PULTIT (A)**.

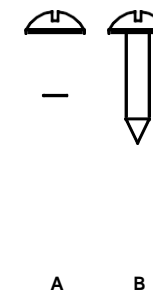


## KOKOAMINEN VAIHE 6

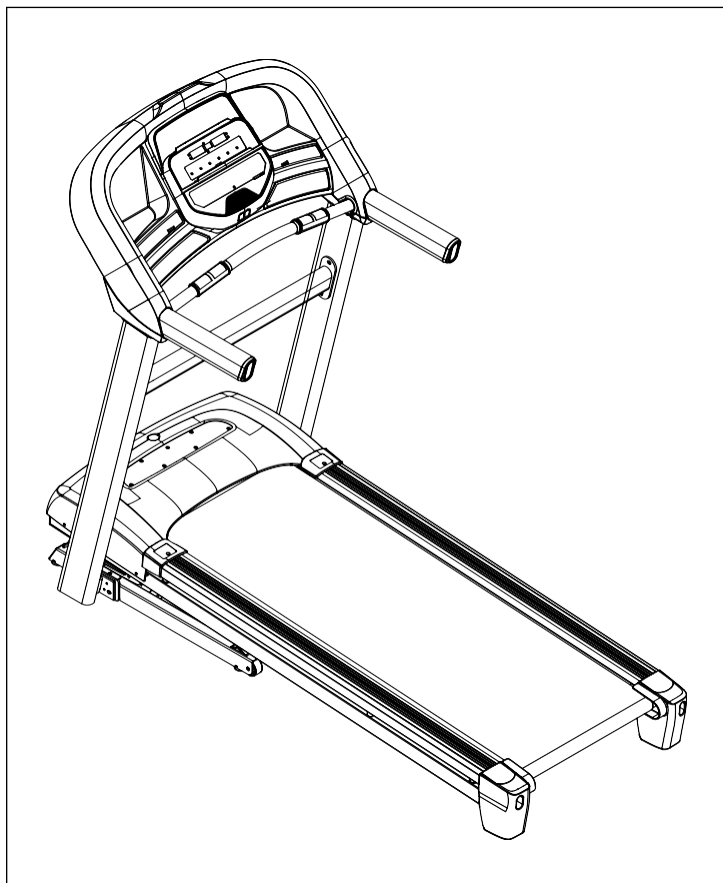
METALLIOSAT VAIHEESSA 6			
OSA	TYYPPI	KUVAUS	MÄÄRÄ
A	RUUVI	4X10L	4
B	RUUVI	4X15L	4



- A** Avaa **VAIHEESSA 6 TARVITTAVAT METALLIOSAT**.
- B** Kiinnitä **OHJAUSPANEELIN KIIINNITYSKANNEN (1) OIKEA JA VASEN REUNA** kahdeksalla **RUUVILLA (A ja B)**.
- C** **MUISTA** kiristää **KAIKKI PULTIT ja RUUVIT** kokonaan nyt, kun kokoaminen on valmis.



B



T101

Juoksualue: 140 x 51 cm / 55" x 20"

Tuotteen paino: 83 kg / 183 lbs.

Käyttäjän maksimipaino: 124 kg / 275 lbs.

Mitat (P×L×K): 180 x 85 x 148 cm / 71" x 33" x 58"

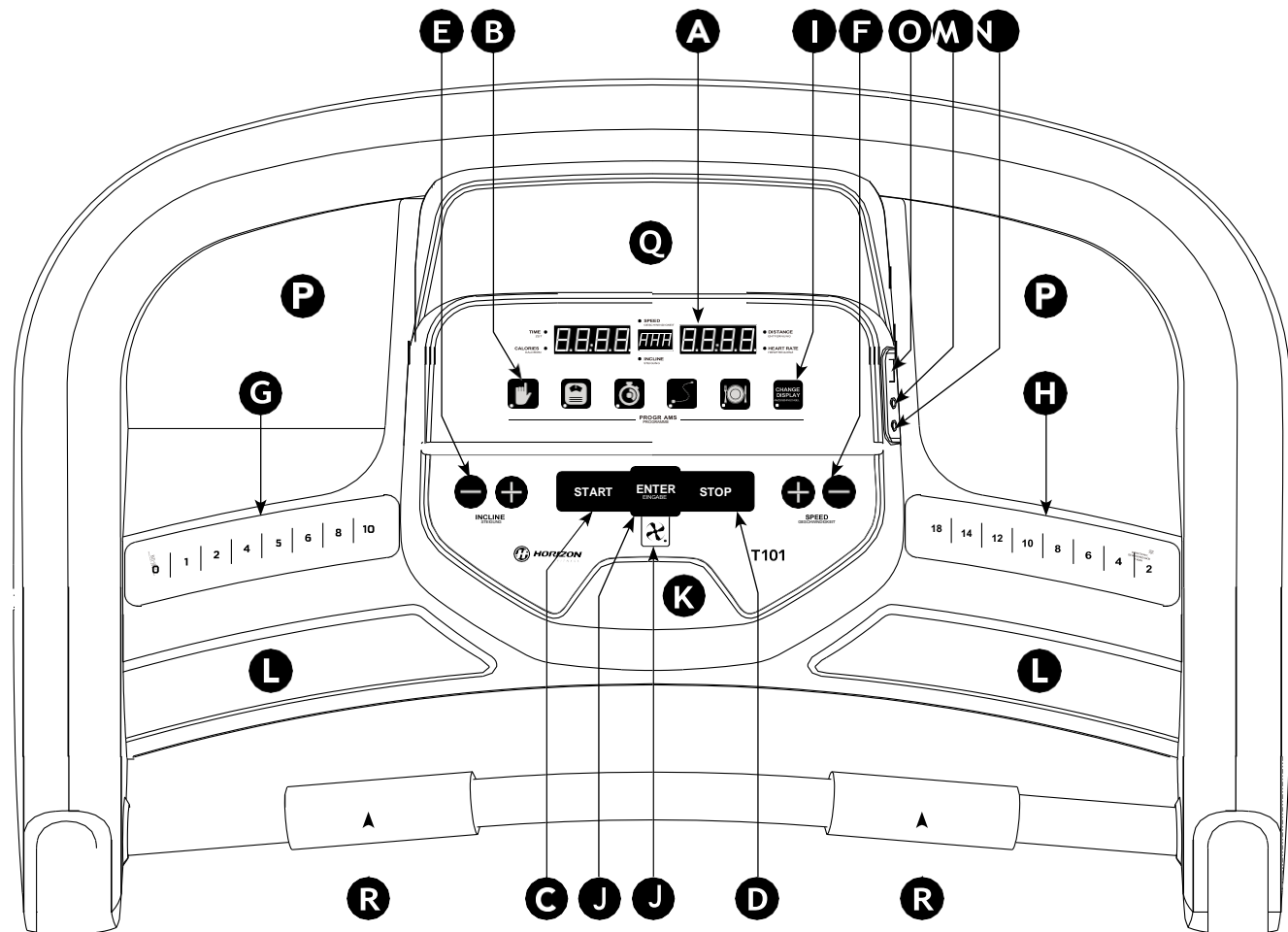
# JUOKSUMATON KÄYTTÖ



Tässä osassa kerrotaan, miten juoksumaton ohjauspaneelia käytetään ja ohjelmoidaan.

JUOKSUMATON OHJEKIRJAN PERUSKÄYTTÖ-OSIOSSA on seuraavat ohjeet:

- JUOKSUMATON SIJAINTI
- TURVA-AVAIMEN KÄYTTÖ
- JUOKSUMATON KOKOONTAITTAMINEN
- JUOKSUMATON SIIRTÄMINEN
- JUOKSUMATON VAKAUTTAMINEN
- JUOKSUHIHNNAN KIRISTÄMINEN
- JUOKSUHIHNNAN KESKITTÄMINEN
- SYKETOIMINNON KÄYTTÖ



## OHJAUSPANEELIN TOIMINTA

Huomautus: Ohjauspaneelin päällä on ohut kirkas muovikalvo, joka tulee poistaa ennen käyttöä.

- A) **LED-NÄYTTÖ:** Incline (kaltevuus), Speed (nopeus), Time (aika), Distance (matka), Calories (kalorit), Heart Rate (syke)
- B) **HARJOITUKSEN PIKANÄPPÄIMET:** valitse harjoituksesi painamalla.
- C) **START:** paina aloittaaksesi harjoittelun, aloittaaksesi harjoituksen tai jatkaaksesi harjoittelua tauon jälkeen.
- D) **STOP:** keskeytä/lopetta harjoitus painamalla. Nollaa ohjauspaneeli pitämällä painike painettuna kolmen sekunnin ajan.
- E) **INCLINE +/- -PAINIKKEET:** käytetään kaltevuuden asteittaiseen säätämiseen (lisäykset 0,5 %).
- F) **SPEED +/- -PAINIKKEET:** käytetään nopeuden asteittaiseen säätämiseen (lisäykset 0,1 km/h).
- G) **INCLINE-PIKANÄPPÄIMET:** käytetään halutun kaltevuuden asettamiseen nopeammin.
- H) **SPEED-PIKANÄPPÄIMET:** käytetään halutun nopeuden asettamiseen nopeammin.
- I) **CHANGE DISPLAY:** vaihda ohjauspaneelin palautetta harjoituksen aikana painamalla.
- J) **FAN-PAINIKE:** kytke tuuletin päälle ja pois päältä painamalla.
- K) **TUULETIN:** henkilökohtainen tuuletin harjoittelua varten.
- L) **KAIUTTIMET:** musiikkia toistetaan kaiuttimien kautta, kun CD-/MP3-soitin on yhdistetty ohjauspaneeliin.
- M) **ÄÄNITULO LIITÄNTÄ:** kytke CD-/MP3-soitin ohjauspaneeliin mukana toimitetulla ääniliitäntäkaapelilla.
- N) **ÄÄNILÄHTÖ-/KUULOKELIITÄNTÄ:** kytkemällä kuulokkeet tähän liitäntään voit kuunnella musiikkia kuulokkeilla. Huomautus: kun kuulokkeet on kytketty kuulokeliitäntään, ääni ei tule enää kaiuttimista.
- O) **USB-TULO:** USB-lähtöteho 1A/5V.
- P) **VESIPULLOPIDIKKEET:** henkilökohtaisten harjoittelutarvikkeiden säilyttämiseen.
- Q) **TABLETTI-/LUKUTELINE:** pidike tabletille tai muulle luettavalle.
- R) **SYKEKAHVAT:** käytetään sydämen sykkeen mittaamiseen.



## OHJAUSPANEELIN IKKUNAT

- **TIME (aika):** Näytetään muodossa minuutit : sekunnit. Tarkastele jäljellä olevaa aikaa tai harjoitteluun kulunutta aikaa.
- **DISTANCE (matka):** Näytetään kilometreinä. Kertoo harjoituksen aikana kuljetun tai jäljellä olevan matkan.
- **SPEED (nopeus):** Näytetään muodossa km/h. Kertoo, kuinka nopeasti kävely- tai juoksualusta liikkuu.
- **INCLINE (kaltevuus):** Näytetään prosentteina. Kertoo kävely- tai juoksualustan kaltevuuden.
- **CALORIES (kalorit):** Kaloreiden kokonaiskulutus tai harjoituksen aikana jäljellä oleva poltettava kaloreiden määrä.
- **HEART RATE (syke):** Näytetään muodossa BPM (lyöntiä minuutissa). Käytetään sykkeen seurantaan (arvo näkyy, kun molempiin sykekahvoihin on muodostettu yhteys).

## ALOITTAMINEN

- 1) Tarkista, ettei hinnalla ole esineitä, jotka estävät juoksumaton liikkeen.
- 2) Kytke virtajohto ja käynnistä juoksumatto. (Virtakytkin on virtajohdon vieressä.)
- 3) Seiso juoksumaton sivukiskoilla.
- 4) Kiinnitä turva-avaimen pidike vaatteisiisi ja varmista, että se on kunnolla kiinni eikä irtoa käytön aikana.
- 5) Aseta turva-avain ohjauspaneelissa olevaan turva-avaimen reikään.
- 6) Voit aloittaa harjoittelun kahdella eri tavalla:

### NOPEA ALOITUS

Aloita harjoittelu painamalla START-näppäintä.  
Aika, matka ja kalorit nousevat nollasta ylöspäin. TAI...

### A) VALITSE HARJOITUS TAI TAVOITE

- 1) Valitse OHJELMA +/- -painikkeilla ja paina ENTER, kun näet haluamasi OHJELMAN.
- 2) Säädä ASETUKSIA +/- -painikkeilla ja paina ENTER, kun näet haluamasi ASETUKSEN.
- 3) Aloita painamalla START.





## HARJOITUSPROFIILIT



- 1) **MANUAALINEN:** Säädä nopeutta ja kaltevuutta manuaalisesti harjoituksen aikana.



- 2) **INTERVALLIT:** Kehittää voimaa, nopeutta ja kestävyyttä lisäämällä ja vähentämällä nopeutta harjoituksen aikana ja aktivoi sydämen ja muut lihakset. Sisältää kymmenen eri tasoa.

Nopeus muuttuu ja osiot toistuvat 90 sekunnin ja 30 sekunnin välein.

(km/h)

Osio	Lämmittely	1	2	Jäähdyttely		
Aika	4:00 min	90 s	30 s	4:00 min		
Taso 1	0,8	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Taso 2	0,8	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Taso 3	0,8	3,0	4,0	8,0	3,0	2,1
Taso 4	1,6	3,0	4,0	8,8	3,0	2,1
Taso 5	1,6	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Taso 6	1,6	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Taso 7	2,2	4,2	5,6	11,2	4,2	2,9
Taso 8	2,2	4,2	5,6	12,0	4,2	2,9
Taso 9	2,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Taso 10	2,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2



- 3) **PAINONPUDOTUS:** Erityisesti rasvanpoltoon kohdennettu harjoitus. Harjoitus edistää painonpudotusta lisäämällä ja vähentämällä nopeutta ja kallistuskulmaa ja huolehtii siitä, että pysyt rasvanpolttoalueellasi. Sisältää kymmenen eri tasoa.

Nopeus ja kaltevuus muuttuvat, ja osiot toistuvat 30 sekunnin välein.



(km/h)

Osio	Aika	Lämmittely		Jokainen osio kestää 30 sekuntia								Jäähdyttely	
		4:00 min	4:00 min	1	2	3	4	5	6	7	8	4:00 min	4:00 min
Taso 1	Kaltevuus	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Nopeus	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,7	2,4
Taso 2	Kaltevuus	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
	Nopeus	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,2	2,9
Taso 3	Kaltevuus	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Nopeus	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Taso 4	Kaltevuus	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Nopeus	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	5,4	3,7
Taso 5	Kaltevuus	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Nopeus	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,1	4,0
Taso 6	Kaltevuus	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Nopeus	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,6	4,5
Taso 7	Kaltevuus	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Nopeus	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Taso 8	Kaltevuus	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Nopeus	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
Taso 9	Kaltevuus	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Nopeus	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	8,5	5,6
Taso 10	Kaltevuus	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Nopeus	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	9,0	6,1

## TAVOITEPROFIILIT



- 1) **MATKA:** Vaadi itseltäsi enemmän harjoituksen aikana 13 matkaharjoituksen avulla. Valitse tavoitteeksi 1 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 13 km, 15 km, 16 km, 20 km, puolimaraton, 24 km, 32 km tai maraton. Käyttäjä asettaa lähtötilanteen nopeuden.



- 2) **KALORIT:** Aseta tavoitteita kalorinkulutukselle. Poltetut kalorit lasketaan hyödyntämällä matkaa ja nopeutta.




## OHJAUSPANEELIN NOLLAAMINEN

Pidä STOP-näppäintä painettuna 3 sekunnin ajan.

## HARJOITTELUN LOPETTAMINEN

Kun harjoitus on päättynyt, laitteesta kuuluu äänimerkki. Harjoitustietosi näkyvät ohjauspaneelissa 30 sekunnin ajan, jonka jälkeen ne nollautuvat.

## CD-/MP3-SOITTIMEN KAIUTTIMIEN TAI BLUETOOTH-KAIUTTIMIEN KÄYTTÖ

- 1) Liitä mukana toimitettava äänisovitinkaapeli ohjauspaneelin oikeassa yläkulmassa olevaan AUDIO IN -liitäntään ja kuulokeliitäntä CD- tai MP3-soittimeen.
- 2) Säädä kappaleasetuksia CD- tai MP3-soittimen painikkeilla.
- 3) Irrota ÄÄNISOVITINKAAPELI, kun se ei ole käytössä.
- 4)  Jos et halua käyttää KAIUTTIMIA, voit kytkeä kuulokkeet ohjauspaneelin oikealla puolella olevaan AUDIO OUT -liitäntään.
- 5) Kun muodostat yhteyden Bluetooth-kaiuttimiin, avaa Bluetooth-asetukset, laita Bluetooth päälle, skannaa uudet laitteet, etsi Horizon T101, valitse se ja muodosta yhteys.

### Fin: Jätteen loppukäsittely

VISION Fitness- / HORIZON Fitness- / TEMPO Fitness- / TREO Fitness -tuotteet ovat kierrätettäviä. Hävitä tämä tuote oikein ja turvallisesti (paikalliseen kierrätyspisteeseen), kun sen käyttöikä on tullut loppuunsa.

### Ger: Entsorgungshinweis

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

### Dut: Verwijderingsaanwijzing

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

### Fre: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

### Ita: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

### Spe: Gestión de residuos

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables. Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

### Prb: Descarte

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

### ChT: 廢棄物處理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品（當地的廢棄場）。

### ChS: 废弃物处理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。在其使用期结束后，请正确安全地（在本地垃圾处理场）处理本品。

