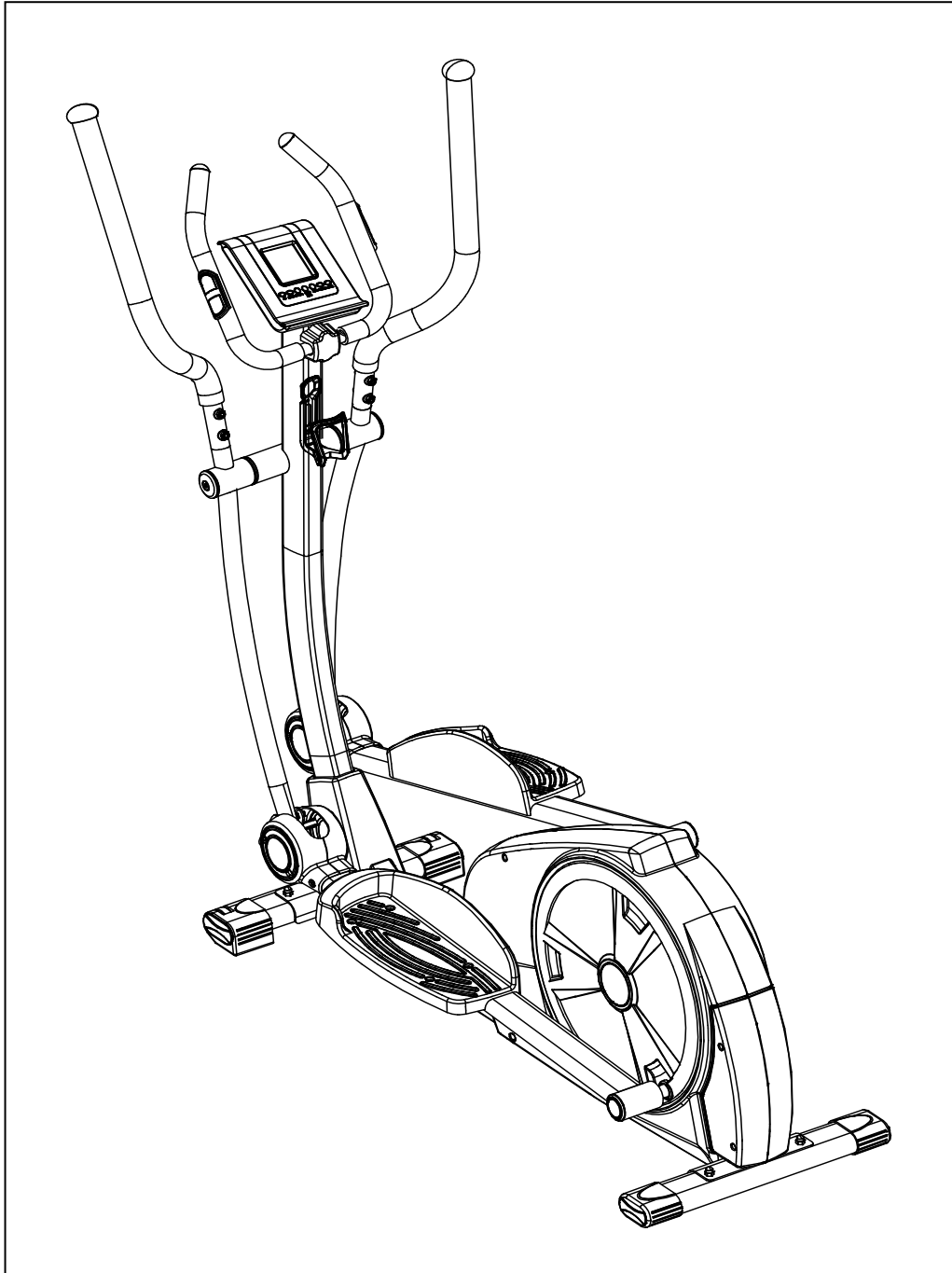
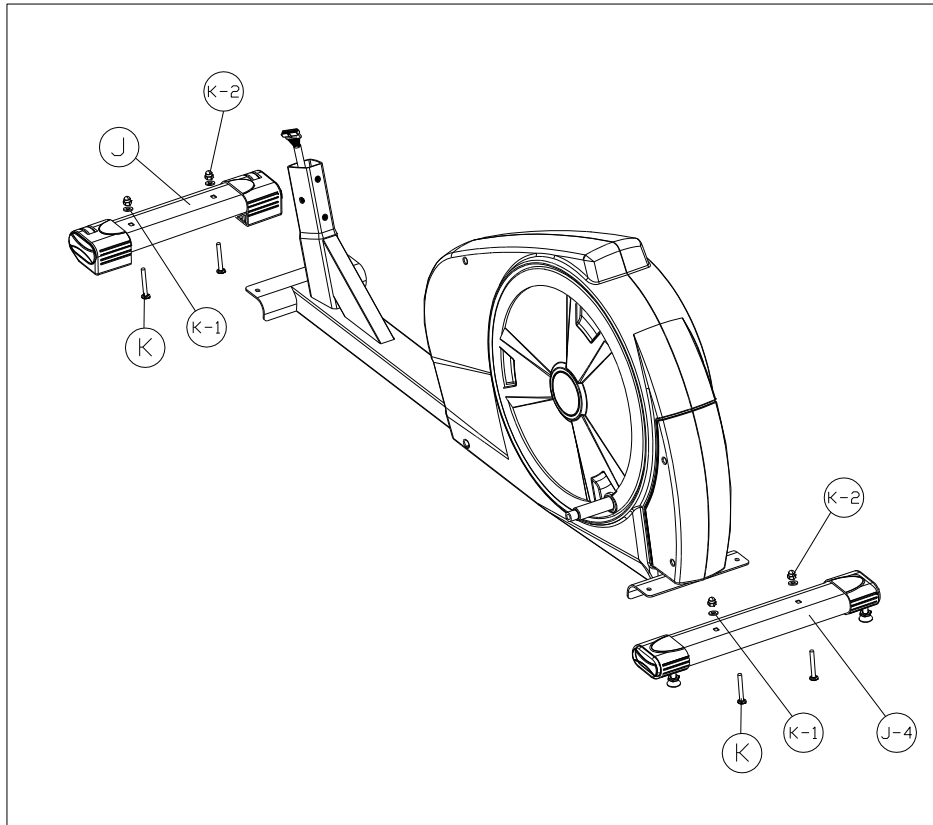


KÄYTTÖOHJE XT10.5

93004



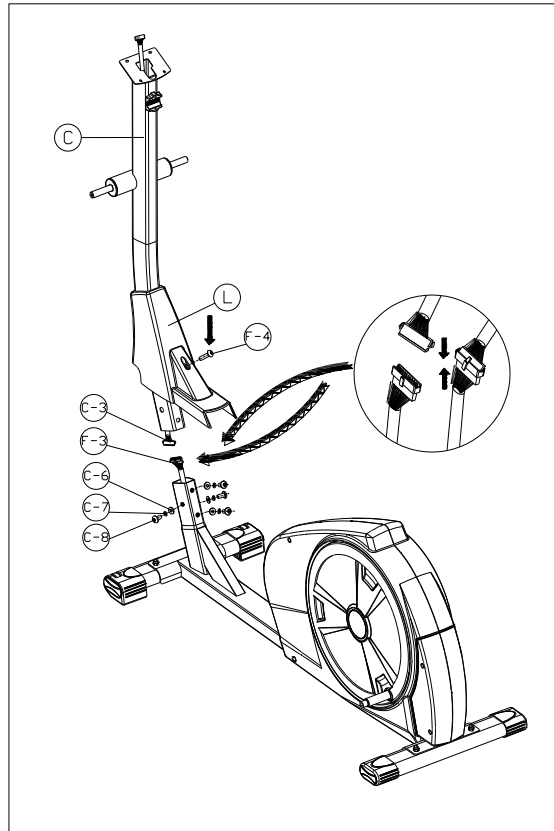
Asennus, vaihe 1



1. Avaa esiasennetut ruuvit etu- (J) ja takavakaajasta (J4).
2. Kiinnitä sekä etu- että takavakaaja pääruntoon 2 lukkopultilla (K2), mutterilla (K2) ja aluslevyllä (K1).

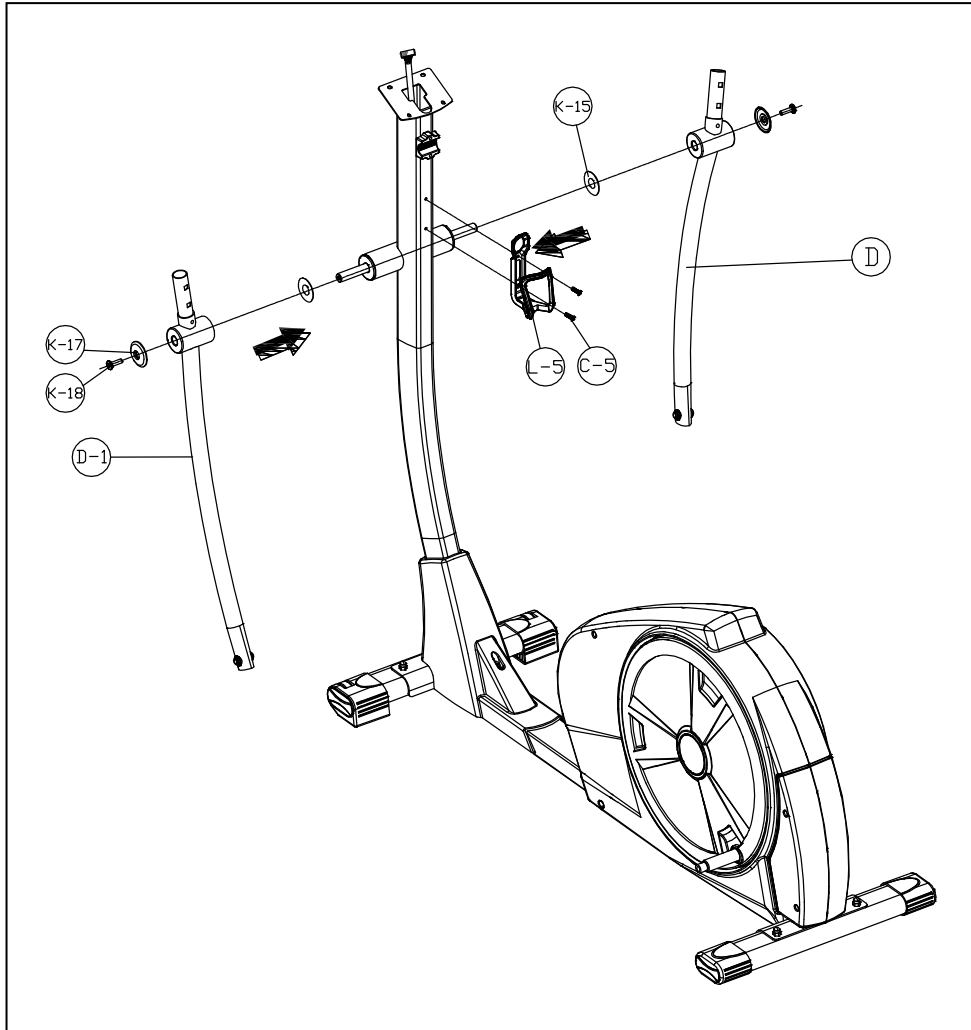
Asennuksen jälkeen laitetta voidaan vakauttaa hieman epätasaisilla alustalla säätämällä takana olevien säätöjalkojen korkeutta. Etuosaan asennettujen kuljetuspyörien avulla laite kallistuu helposti, ja siksi niiden on oltava alaspäin asennuksen aikana (45°).

Asennus, vaihe 2



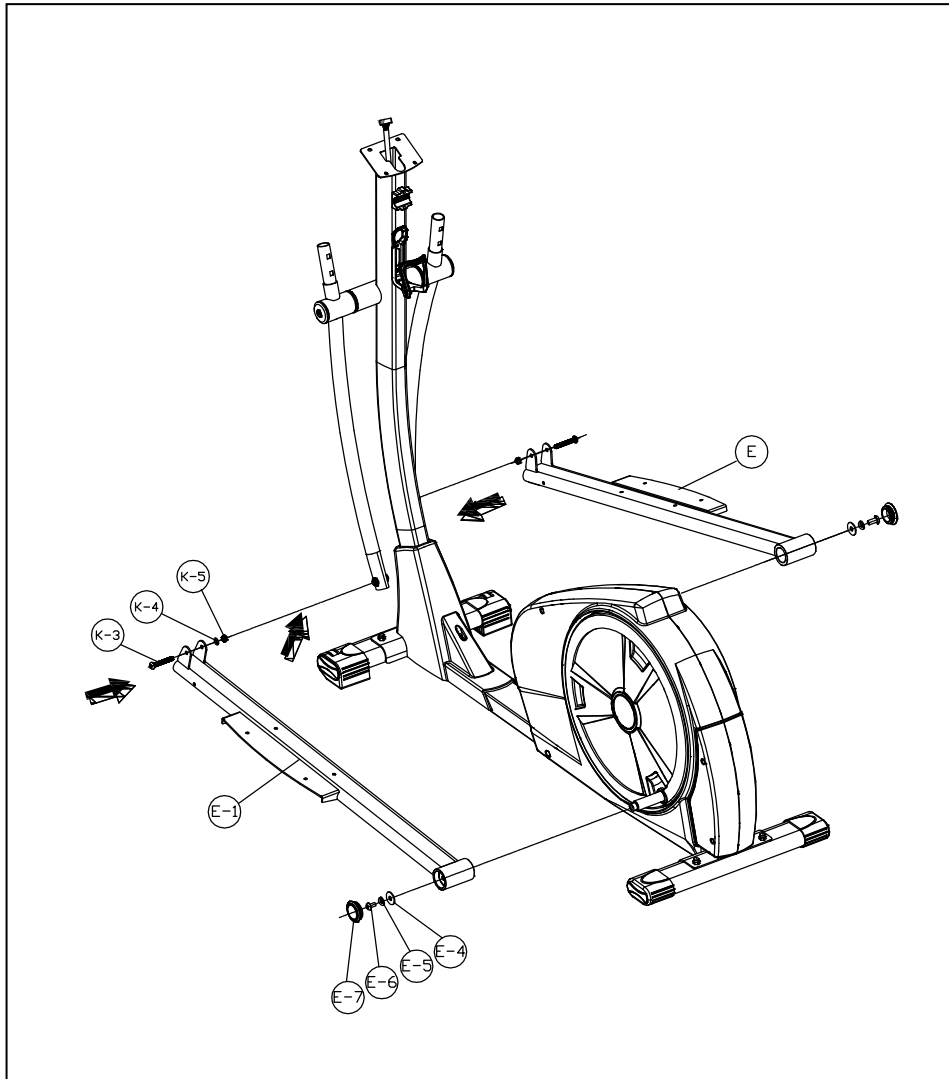
1. Vedä tietokoneen ja vastuksen johto pois keskipylvästä ennen asennusvaihe 2 suorittamista. Varmista, että vastuksen säädin on kevyimmässä asennossa (minimivastus).
2. Kytke vastusjohto (C3) työntämällä sen pää päärungosta tulevan johdon (C3) liittimeen. Kytke tietokoneen johdot (C3 ja F3).
3. Avaa ensin esiasennetut ruuvit. Aseta sen jälkeen yläkotelo (L) ja keskipylväs (C) päärunkoon ja kiinnitä ne 4 kuusioruuvilla (F4).

Asennus, vaihe 3



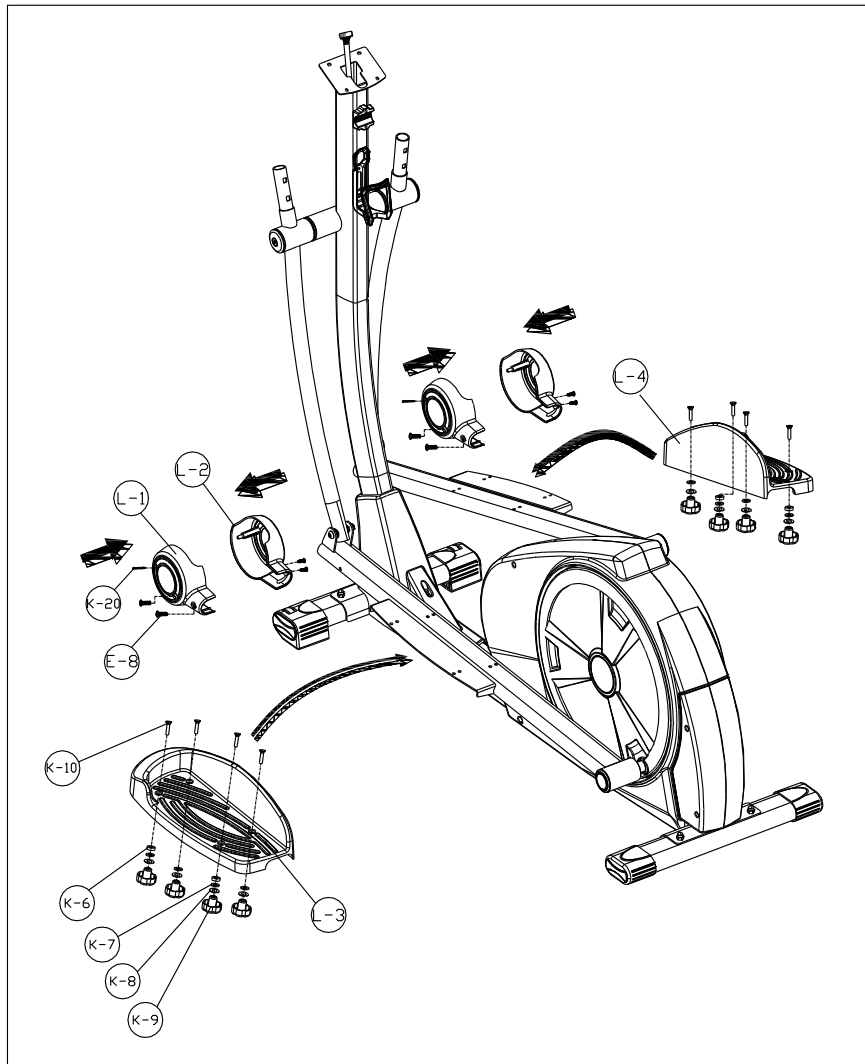
1. Irrota akselin toisesta päästä esiasennettu ruuvi, ja sijoita akseli kokonaan liikkuviin käsitankoihin ja keskipylvääseen. Kiristä akselin päät sen jälkeen [aluslevyn](#) (K17), [aaltomaisen aluslevyn](#) (K15) ja ruuvin (K18) avulla kummaltakin puolelta.
- 2 Kiinnitä juomateline (L5) ruuveilla (C5).

Asennus, vaihe 4



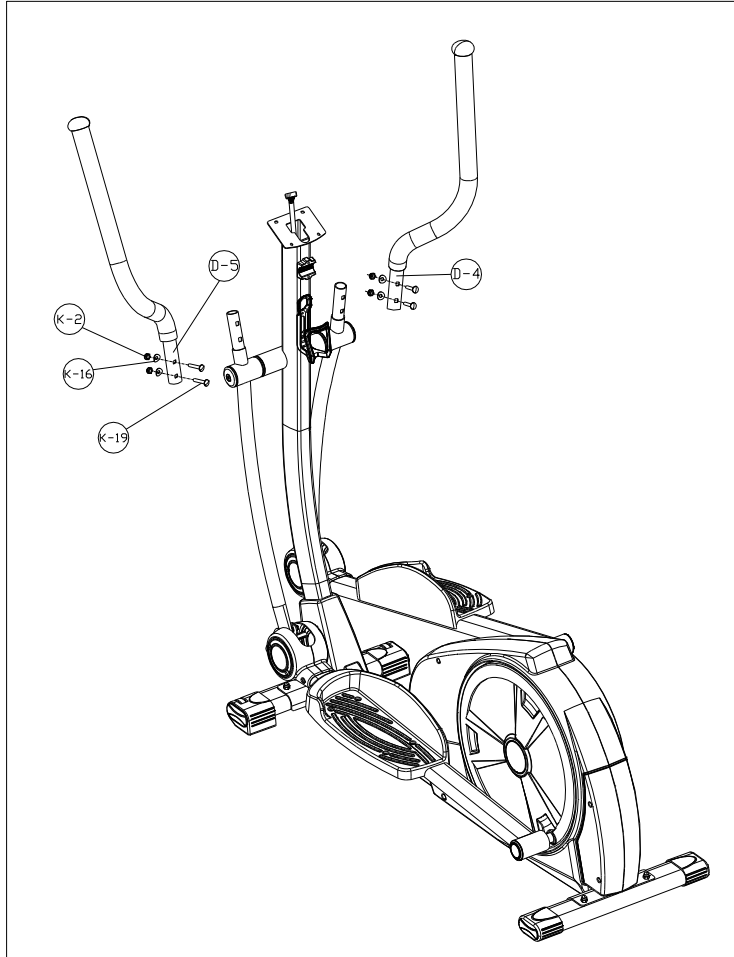
1. Asenna liikkuvat käsitangot ja jalkatangot. Kiinnitä jalkatangot (E&E1) molemmille puolille ruuvien (K3), litteiden aluslevyjien (K4), holkkien ja lukkomuttereiden (K5) avulla.
2. Asenna jalkatangot (E, E1) pyörään runkoristikon (G8), litteän aluslevyn (E4), jousialuslevyn (E5) ja ruuvien (E6) avulla.
3. Kiinnitä jalkatangon (E, E1) päätykappaleet (E7).

Asennus, vaihe 5



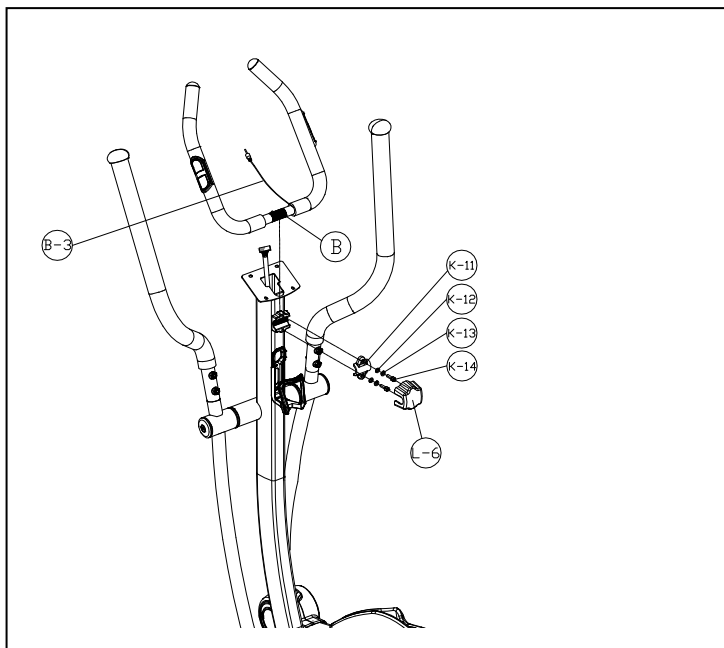
1. Asenna jalkatangon suojakotelo (L1) (L2) paikalleen tähtikantaruuvien (E8 & K20) avulla.
2. Sijoita vasen astinlauta (L3) jalkatangolle ja kiinnitä se 4 astinlaudan säätimen (K9), litteään aluslevyn (K7), jousialuslevyn (K8), holkin (K6) ja pultin (K10) avulla molemmilta puolilta. Huomaa, että oikea ja vasen astinlauta on sijoitettava samaan kohtaan.

Asennus, vaihe 6



1. Sijoita oikea ja vasen liukuva yläkäsitanko (D4)(D5) paikalleen. Sijoita käsitangot pystysuoriin putkiin ja kiinnitä ne pultilla (K19), aluslevyllä (K2) ja mutterilla (K16).

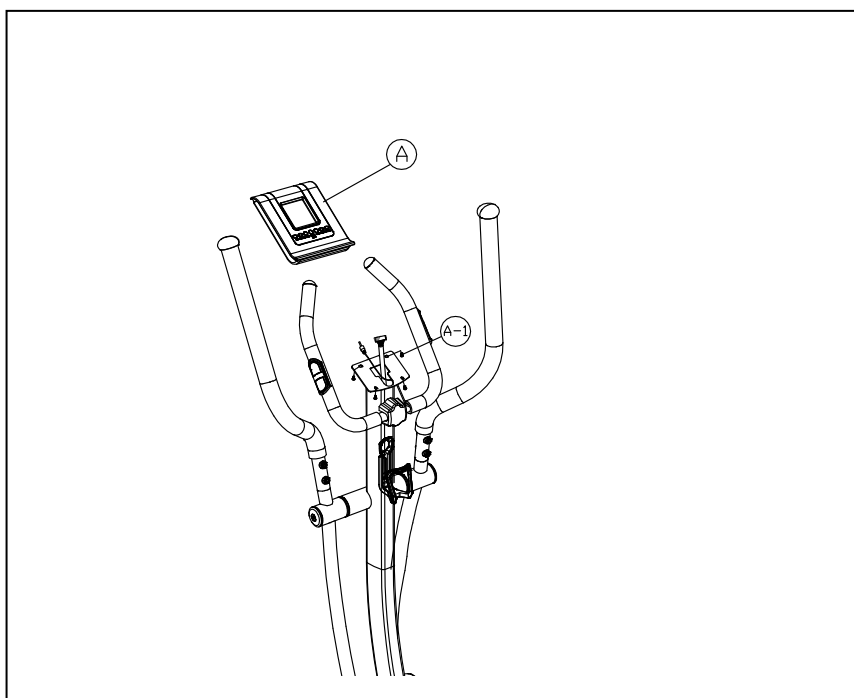
Asennus, vaihe 7



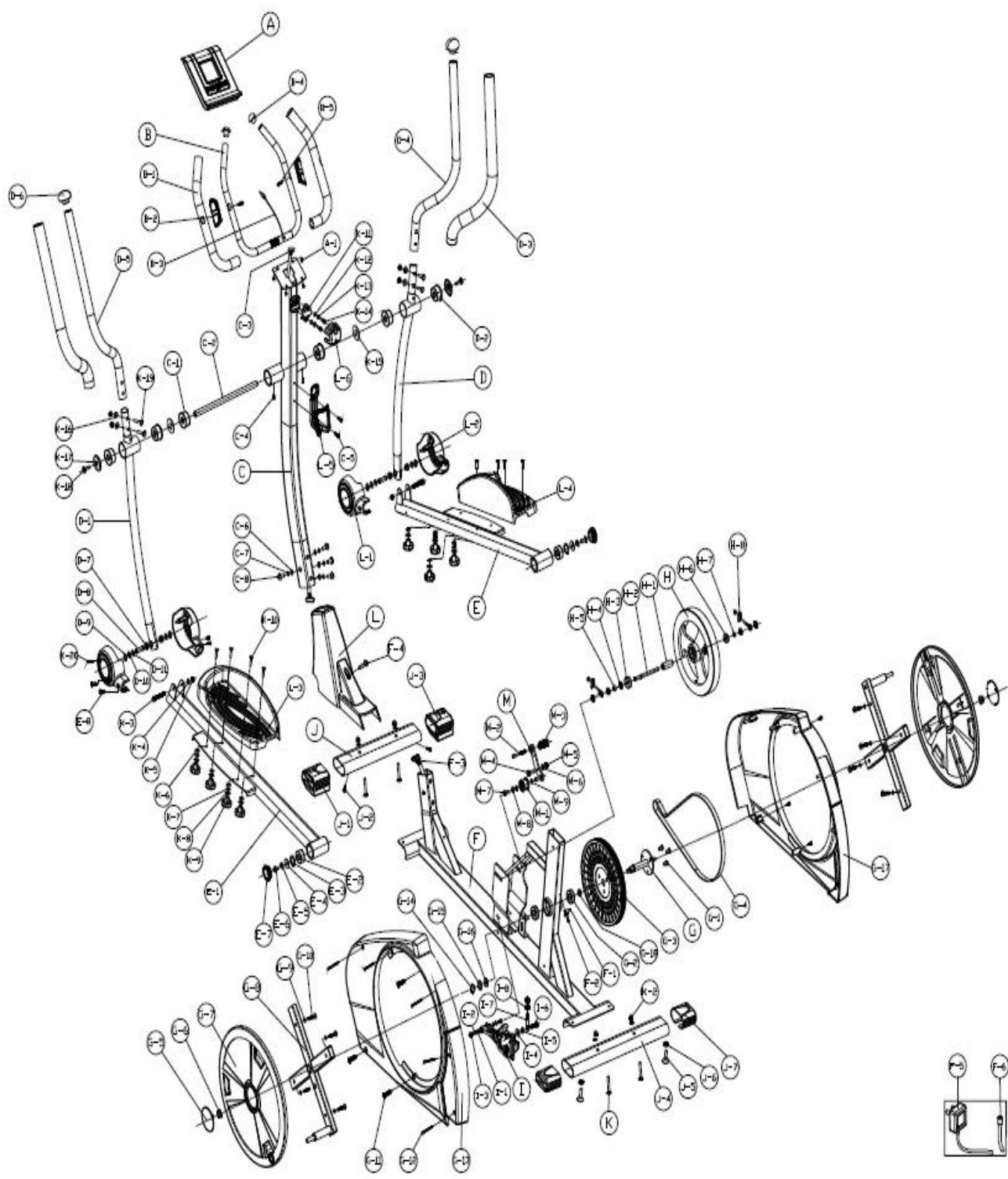
1. Kiinnitä ohjaustanko (B) pylvääseen kiristimellä (K-11), kahdella (2) aluslevyllä (K-12), kahdella (2) jousialuslevyllä (K-13) ja ruuveilla (K-14).
2. Kiinnitä ohjaustangon (B) suojus (L6).

Asennus, vaihe 8

1. Asenna tietokone (A) kiinnityslevyyn 4 ruuvilla (A-1).



Räjätyskuva



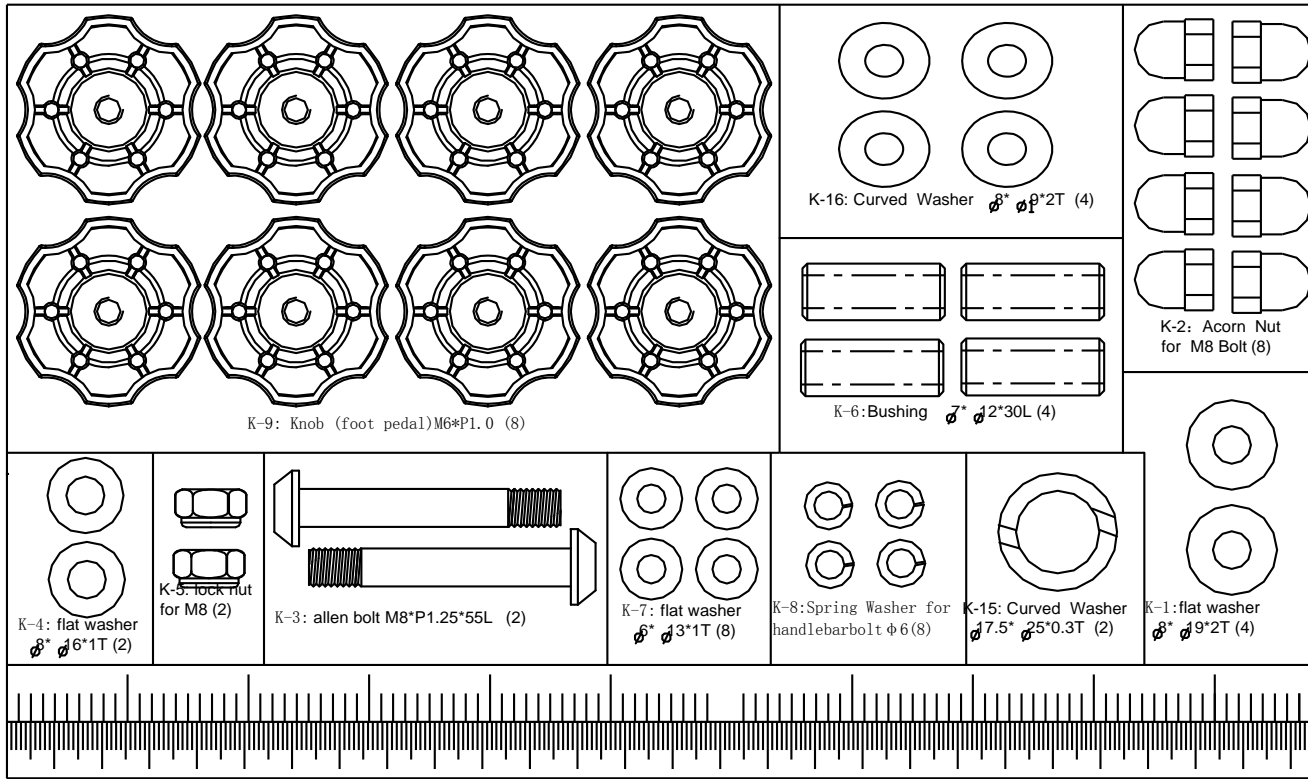
Osaluettelo

Osanro	Kuvaus	Määrä
A	Tietokone	1 kpl
A-1	Tietokoneen kiinnitysruuvi M5*10	4 kpl
B	Etukäsitanko	1 kpl
B-1	Etukäsitangon vaahtosuojus	2 kpl
B-2	Käsianturisarja	1 sarja
B-3	Käsianturin johto	1 kpl
B-4	Etukäsitangon päätysuojus	2 kpl
B-5	Ruuvi M3x20L	2 kpl
C	Keskipylväs	1 kpl
C-2	Käsitangon akseli	1 kpl
C-3	Tietokoneen johto (yläosa)	1 kpl
C-4	Ruuvi M5x30L	2 kpl
C-5	Ruuvi M5xP0.8x20L	2 kpl
C-6	Litteä aluslevy $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	4 kpl
C-7	Jousialuslevy $\varnothing 8$	4 kpl
C-8	Ruuvi M8*P1.25*16L(6m/m)	4 kpl
D	Alempi liikkuva käsitanko (oikeanp.), sarja	1 sarja
D-1	Alempi liikkuva käsitanko (vasemmanp.), sarja	1 sarja
D-3	(Ylemmän) liikkuvan tangon vaahtosuojus	2 sarjaa
D-4	Ylempi käsitanko (oikeanp.)	1 kpl
D-5	Ylempi käsitanko (vasemmanp.)	1 kpl
D-6	Ylemmän liikkuvan käsitangon päätysuojus	2 kpl
E	Jalkatanko (oikeanp.), sarja	1 sarja
E-1	Jalkatanko (vasemmanp.), sarja	1 sarja
E-4	Litteä aluslevy $\varnothing 8.5 \times \varnothing 25 \times 3T$	2 kpl
E-5	Jousialuslevy $\varnothing 8 \times \varnothing 14 \times 2T$	2 kpl
E-6	Ruuvi M8*P1.25*16L(6m/m)	2 kpl
E-7	Jalkatangon päätykappale	2 kpl
E-8	Ruuvi M5xP0.8x14L	8 kpl
F	Päärunko	1 kpl
F-1	Anturirasia	1 kpl
F-2	Ruuvi M4x10L	1 kpl
F-4	Ruuvi M5xP0.8x14L	1 kpl

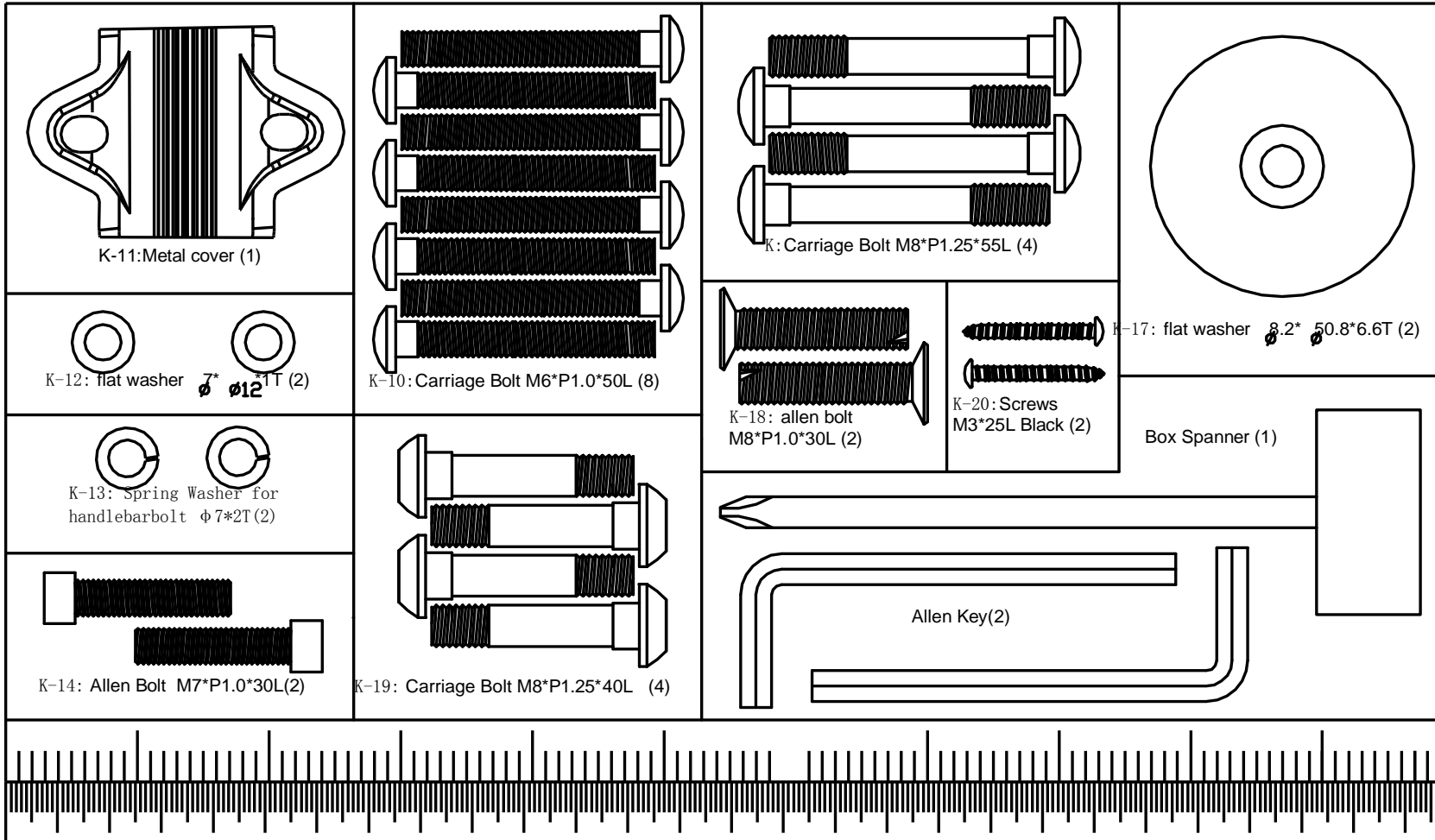
F-5	Muuntaja	1 kpl
F-6	Virtajohto	1 kpl
G-G-10	Akselisarja	1 kpl
G-1	Ruuvi M8xP1.25x12Lx5t	3 kpl
G-2	Laakeri 6004RS	2 kpl
G-3	Iso hihnapyörä	1 kpl
G-4	Hihnat	1 kpl
G-5	Levyn suojus	1 kpl
G-6	Mutteri M10xP1.25x10T	2 kpl
G-7	Levy	2 kpl
G-8	Runkoristikko	2 kpl
G-9	Litteä aluslevy $\varnothing 5 \times \varnothing 16 \times 1t$	8 kpl
G-10	Ruuvi M4x14L	8 kpl
G-11	Ruuvi M5x16L	6 sarjaa
G-12	Ruuvi M4x50L	5 kpl
G-13	Vasen ketjunsuojus	1 kpl
G-14	C-rengas	1 kpl
G-15	Litteä aluslevy $\varnothing 20.3 \times \varnothing 30 \times 1t$	1 kpl
G-16	Aaltomainen aluslevy $\varnothing 20 \times \varnothing 30 \times 0.3t$	1 kpl
G-17	Oikea ketjunsuojus	1 kpl
G-18	Holkki $\varnothing 20 \times \varnothing 26 \times 5.3mmL$	1 kpl
H-H-8	Vauhtipyöräsarja	1 sarja
I-I-8	Magneettijärjestelmä ja vaihdelaatikkosarja	1 sarja
J	Etuvakaaja	1 kpl
J-1	Säätöjalka	1 kpl
J-2	Ruuvi 3/16" (#10)x3/4"	2 kpl
J-3	Säätöjalka	1 kpl
J-4	Takavakaaja	1 kpl
J-5	Säätöjalka (pieni)	2 kpl
J-6	Mutteri 3/8"-16x3t	2 kpl
J-7	Säätöjalka	1 kpl
K	Ruuvi M8xP1.25x55L	4 kpl
K-1	Litteä aluslevy $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	4 kpl
K-2	Mutteri M8	8 kpl
K-3	Ruuvi M8xP1.25x55L	2 kpl
K-4	Litteä aluslevy $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1t$	2 kpl
K-5	Lukkomutteri M8	2 kpl

K-6	Holkki $\varnothing 7 \times \varnothing 12 \times 30 \text{mmL}$	4 kpl
K-7	Litteä aluslevy $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1 \text{t}$	8 kpl
K-8	Jousialuslevy $\varnothing 6$	8 kpl
K-9	Astinlaudan säädin	8 kpl
K-10	Ruuvi M6xP1.0x50L	8 kpl
K-11	Keskipylvään metallisuojaus	1 kpl
K-12	Litteä aluslevy $\varnothing 7 \times \varnothing 12 \times 1 \text{t}$	2 kpl
K-13	Jousialuslevy $\varnothing 7 \times 2 \text{t}$	2 kpl
K-14	Ruuvi M7xP1.0x30L	2 kpl
K-15	Aaltomainen aluslevy $\varnothing 17.5 \times \varnothing 25 \times 0.3 \text{t}$	2 kpl
K-16	Kaarevat aluslevyt $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2 \text{t}$	4 kpl
K-17	Aluslevy	2 kpl
K-18	Ruuvi M8xP1.0x30L	2 kpl
K-19	Ruuvi M8xP1.25x40L	4 kpl
K-20	Ruuvi M3x25L	2 kpl
L	Keskipylvään suojuus	1 kpl
L-1	Jalkatangon (O) suojakotelo	2 kpl
L-2	Jalkatangon (V) suojakotelo	2 kpl
L-3	Astinlauta (VASEN)	1 kpl
L-4	Astinlauta (OIKEA)	1 kpl
L-5	Vesipullo	1 kpl
L-6	Käsitangon suojuus	1 kpl
M-M9	Välipyöräsarja	1 kpl

XT10.5



XT10.5



KÄYTTÖOHJEET SM2704-67

TOIMINTOPAINIKKEET:

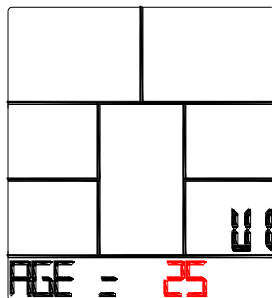
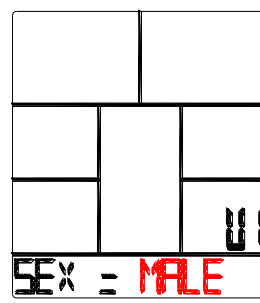
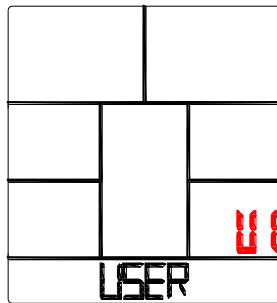
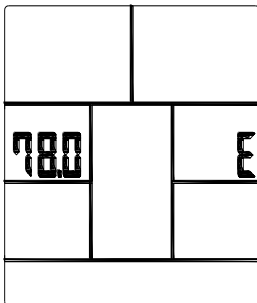
MODE/ENTER	Stop-tilassa Mode-toiminnolla vahvistetaan kaikki harjoituksen asetukset ja siirrytään d
RESET	Stop-tilassa painikkeen painaminen siirtää järjestelmän päävalikkoon.
START/STOP	Harjoituksen aloittaminen ja lopettaminen.
RECOVERY	Palautussykkeen mittaus.
UP	Harjoitustilan valinta ja arvojen säätäminen ylöspäin.
DOWN	Harjoitustilan valinta ja arvojen säätäminen alaspäin.
BODY FAT	Rasvaprosentin mittaaminen

HARJOITUSTIETOJEN NÄYTTÄMINEN:

TIME	Näyttöalue 0:00–99:99, asetusalue 0:00–99:00
DISTANCE	Näyttöalue 0.00–99.99, asetusalue 0.00–99.90 km
CALORIES	Näyttöalue 0–9999, asetusalue 0.00–9990
PULSE	Näyttöalue P-30–240, asetusalue 0-30–240
WATT	Näyttöalue 0–999, asetusalue 10–350
SPEED	0–99.9 km
RPM	0–999

KÄYTTÄMINEN

1. Kytke laitteeseen virta, jolloin tietokone käynnistyy antaen pitkän äänimerkin ja LCD-näytön kaikki segmentit syttyvät 2 sekunniksi. Syötä henkilökohtaiset tietosi (sukupuoli, ikä, pituus ja paino) kenttiin U1 – U4. (Piirustus A – F.)
2. Käyttäjätietojen syötön jälkeen tietokone siirtyy päävalikkoon (piirustus G).

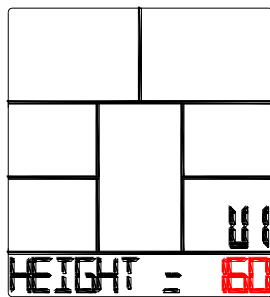


C

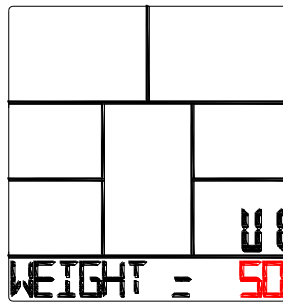
D

A

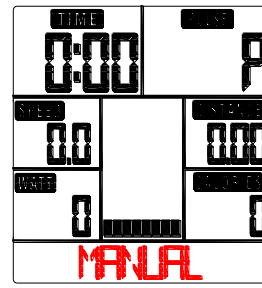
B



E

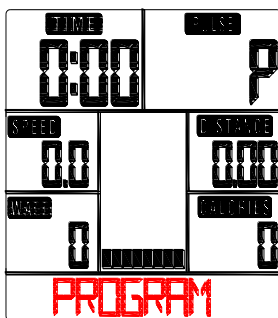


F

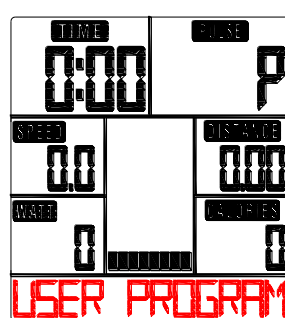


G

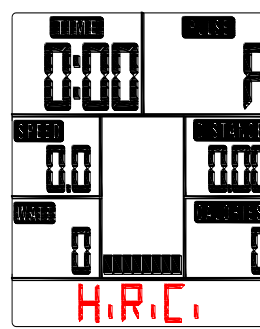
3. Päävalikossa vilkkuu ensimmäinen harjoitusohjelma MANUAL, ja ohjelmaa voidaan vaihtaa painamalla UP-/DOWN-painiketta: MANUAL → PROGRAM (12 profiilia) → USER PROGRAM → H.R.C. → WATT. (Piiustus H–K.)



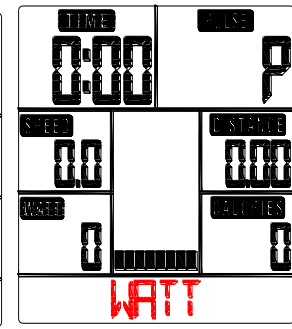
H



I



J



K

4. Pikakäynnistys ja -käyttöopas:
Ennen Manual-tilassa harjoittelua käyttäjä voi asettaa ohjelmaan TIME-, DISTANCE-, CALORIES- ja PULSE-tavoitteet.
Kun virta on kytketty, MANUAL-harjoittelutila voidaan käynnistää suoraan ilman asetuksia painamalla START/STOP-painiketta.
Tasoa voidaan säätää harjoituksen aikana UP-/DOWN-painikkeella.
5. PROGRAM:
Ennen Program-tilassa harjoittelua käyttäjä voi asettaa ohjelmaan TIME-tavoitteen. Valitse sopiva ohjelma 12 profiilista UP-/DOWN-painikkeella ja vahvasta valinta ENTER/MODE-painikkeella.
Tasoa voidaan säätää harjoituksen aikana UP-/DOWN-painikkeella.
6. H.R.C:
Ennen harjoituksen aloittamista tietokone kysyy ikää (AGE) TARGET pulse -tavoitepulssin laskemiseksi. Käyttäjä voi kuitenkin asettaa tavoitepulssin itse välille 30–240 UP-/DOWN-painikkeiden avulla.
7. USER PROGRAM:
Käyttäjä voi luoda oman profiilin UP-/DOWN-painikkeen avulla. Luonti vahvistetaan MODE-painikkeella. (sarakkeesta 1 sarakkeeseen 20) Profiiliasetuksista poistutaan painamalla MODE-painiketta 2 sekunnin ajan.
8. WATT:
WATT-asetustilassa näytöllä vilkkuu wattiarvo 120. Käyttäjä voi kuitenkin asettaa wattiarvon itse välille 10–350 UP-/DOWN-painikkeiden avulla. Asetus vahvistetaan MODE-painikkeella.
9. RECOVERY:
Pidä harjoittelun jälkeen hetken aikaa kiinni kahvoista ja paina RECOVERY -painiketta. Kaikki näytön toiminnot pysähtyvät lukuun ottamatta TIME-toimintoa, joka alkaa laskea aikaa taaksepäin 00:60 - 00:00.
Näytöllä näkyy palautussyke välillä F1–F6. F1 on paras ja

F6 huonoin. Käyttäjä voi jatkaa harjoittelua parantaakseen sykkeen palautumista.
(Päänäyttöön palataan painamalla RECOVERY-painiketta uudelleen.)

10. RASVAPROSENTTI:

Stop-tilassa tietokone käynnistää kehon rasvaprosentin laskemisen, kun BODY FAT -painiketta painetaan.

10-2 Silloin valittu käyttäjä (U1–U9) vilkkuu näytössä 2 sekunnin ajan. Sen jälkeen laskeminen alkaa.

10-3 Pidä molemmat kädet kahvoilla laskennan aikana. Näytöllä näkyy "--" "--" 8 sekunnin ajan kunnes tietokone on saanut arvon lasketuksi.

10-4 Näytölle syttyy ohjeellinen BODY FAT -rasvaprosenttisymboli, kehon rasvaprosentti lukuna sekä painoindeksi 30 sekunniksi.

HUOMAUTUS:

1. Tietokone tarvitsee 9V/0,5mA-muuntajan.
2. Kun käyttäjä lopettaa harjoittelun 4 minuutiksi, tietokone siirtyy virransäästötilaan. Kaikki asetukset ja harjoittelutiedot tallentuvat seuraavaa harjoituskertaa varten.
3. Jos tietokone käyttäytyy epänormaalisti, irrota muuntaja ja kytke se sitten takaisin.

