

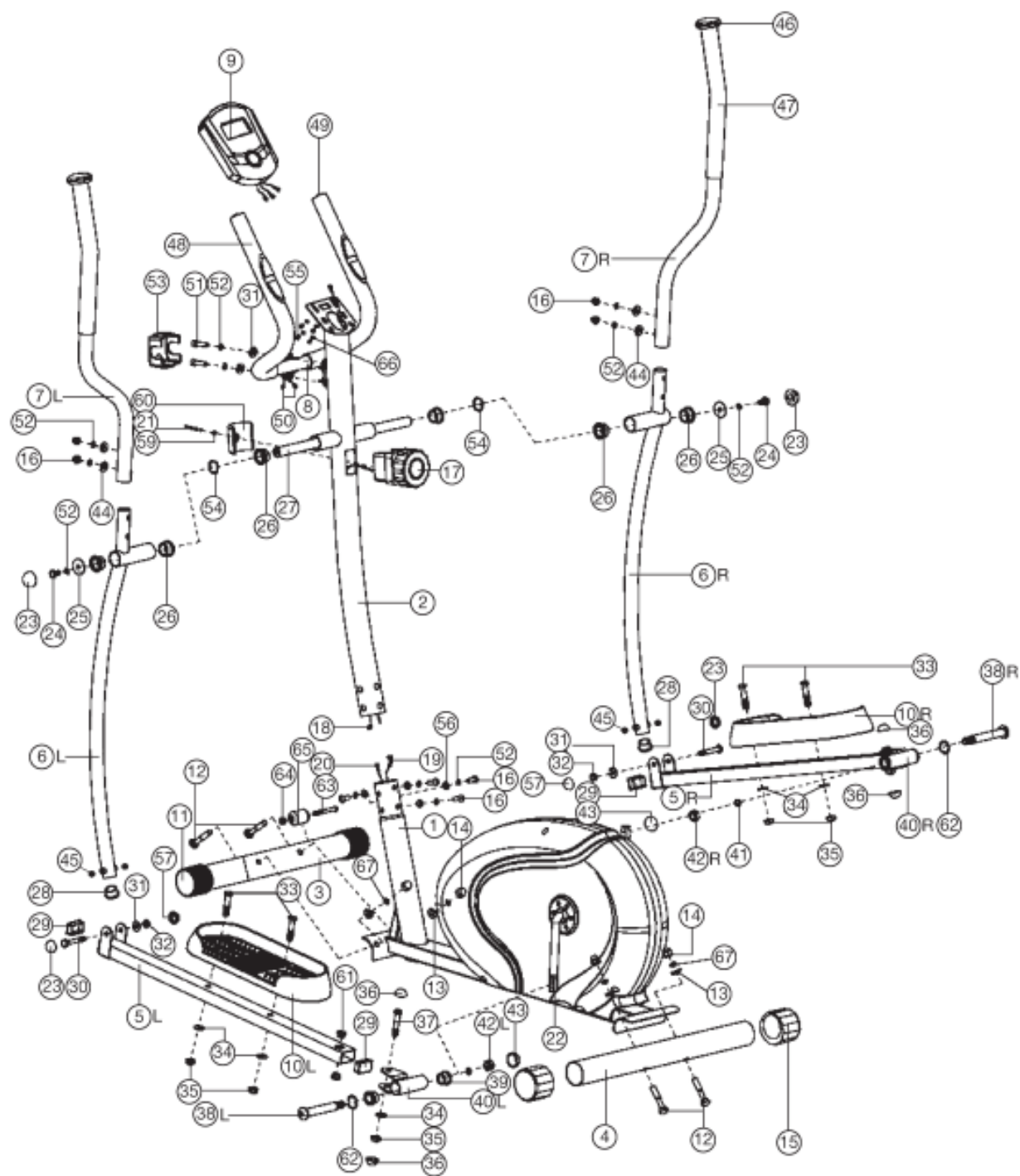
**Kotikuntolaite
Crosstraineri**

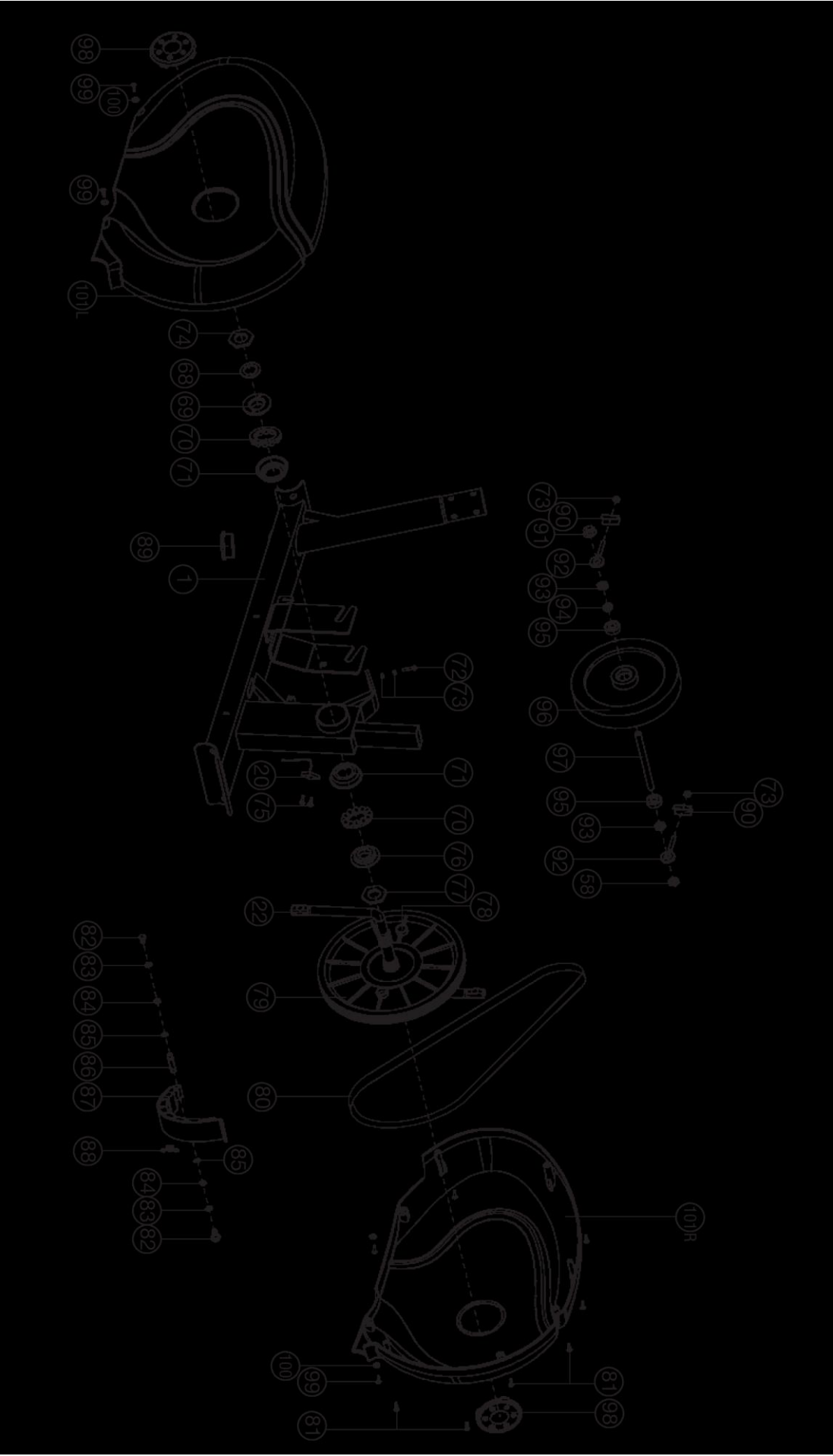
CT 2



**Kokoamis- ja harjoitusohjeet
Tuotenro 1321**







Sisältö

1. Osien Yhteenveto	Sivu 3 - 4
2. Tärkeät Suositukset ja Turvallisuustiedot	Sivu 15
3. Osaluettelo (Varasaluettelo)	Sivu 16 - 18
4. Kokoamisohjeet ja Räjätyskuvat	
Aloitukset, Käyttö & Lopetus	Sivu 19 - 22
5. Tietokoneen Käyttöohjeet	Sivu 23
6. Kuntoiluohjeet, Lämmittely	Sivu 24
7. Puhdistus, Tarkistukset ja Säilytys	Sivu 25

Hyvä asiakas,

Onnittelemme sinua tämän kotikuntolaitteen hankinnasta ja toivomme sen tuovan sinulle paljon iloa. Huomaathan mukana tulleet huomiot ja käyttöohjeet ja noudatat niitä tarkoin sekä kokoamisen että käytön suhteen.

Älä epäröi ottaa meihin yhteyttä milloin tahansa, jos sinulla on kysyttävää.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Tärkeät Suositukset ja Turvallisuusohjeet

Kaikki tuotteemme ovat testattuja ja näinollen noudattavat korkeimpia voimassaolevia turvallisuusstandardeja. Tämä ei kuitenkaan poista velvollisuutta noudattaa seuraavia periaatteita tarkoin.

1. Koko laite täsmälleen asennusohjeiden mukaisesti ja käytä ainoastaan mukana tulleita, erityisiä laitteen osia. Ennen kokoamista, varmista, että lähetysten mukana on tullut kaikki tarvittava, lähetyslistan mukaisesti. Tarkista myös paketin sisältö, että se vastaa asennus- ja käyttöohjeita.

2. Tarkista kaikkien ruuvien, muttereiden ja muiden kiinnikkeiden kireys ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa sekä säännöllisin väliajoin varmistaaksesi, että laite on turvallisessa käyttökunnossa.

3. Aseta laite kuivalle, tasaiselle alustalle ja suoja se kosteudelta ja vedeltä. Lattian epätasaisuudet tulee tasata sopin keinoin sekä laitteen mukana tulleilla säätöosilla, mikäli sellaiset on asennettu. Varmista, ettei laite pääse kosketuksiin kosteuden tai veden kanssa.

4. Aseta sopiva pohja (esim. kumimatto, puinen levy tms) laitteen alle, mikäli laitteen ympärillä oleva alue täytyy suojata painaumien tai liian ym vuoksi.

5. Ennen kuntoiluun aloittamista, poista kaikki esineet 2 metrin säteeltä laitteen ympäriltä.

6. Älä käytä vahvoja puhdistustuotteita puhdistaksesi laitetta ja käytä vain mukana tulleita työkaluja tai omia sopivia työkaluja laitteen kokoamiseen tai mahdollisiin korjauksiin. Poista hikipisarat laitteesta välittömästi kuntoiluun jälkeen.

7. VAROITUS! Sykkeenseurantalaitteet eivät välttämättä ole tarkkoja. Liiallinen kuntoilu voi johtaa vakavaan terveyshaittaan tai kuolemaan. Konsultoi lääkäriä ennen suunnitellun kuntoiluohjelman aloittamista. Hän voi määrittää enimmäisrasituksen (pulssi, Watit, kuntoiluun kesto jne), jolle saat altistua ja hän voi antaa sinulle tarkempaa tietoa oikeanlaisista kuntoiluun aikaisista asennoista, kuntoilusi päämääristä ja ruokavaliostasi. Älä koskaan kuntoile raskaan aterian jälkeen.

8. Kuntoile laitteella vain, kun se on kunnollisessa toimintakunnossa. Käytä alkuperäisiä varaosia mahdollisia korjauksia varten. **VAROITUS!** Vaihda kuluneet osat välittömästi ja pidä laite poissa käytöstä, kunnes se on korjattu.

9. Kun säädät säädettäviä osia, tarkkaile oikeaa asentoa ja merkittyjä maksimiasentoja ja varmista, että uusi säädetty asento on oikein kiinnitetty.

10. Ellei toisin määritelty ohjeissa, laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan. Päivittäinen kuntoiluaika ei saisi ylittää 60 minuuttia.

11. Käytä kuntoiluvaatteita ja kenkiä, jotka ovat sopivia fitness-kuntoiluun laitteen kanssa. Vaatteidesi tulee olla sellaisia, etteivät ne voi tarttua mihinkään kuntoiluun aikana muotonsa vuoksi (esim. pituus). Kuntoilukenkiesi tulee olla sinulle sopivat. Niiden tulee tukea hyvin jalkojasi ja niissä tulee olla liukumattomat pohjat.

12. VAROITUS! Mikäli huomaat huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muita epänormaaleja oireita, lopeta kuntoilu ja ota yhteys lääkäriin.

13. Älä koskaan unohda, että urheilulaitteet eivät ole leluja. Niitä tulee käyttää ainoastaan omaan tarkoitukseensa, tietoisien ja ohjatun henkilön toimesta.

14. Henkilöt, kuten lapset, invalidit ja liikuntarajoitteiset saavat käyttää laitetta vain sellaisen henkilön läsnäollessa, joka voi tarjota apua ja neuvoja. Tee tarvittavat toimenpiteet varmistaaksesi, etteivät lapset koskaan käytä laitetta ilman valvontaa.

15. Varmista, että kuntoileva henkilö ja muut henkilöt eivät koskaan liikuta tai nojaa mitään vartalonosaansa niin, että ne jäisivät liikkuvien osien väliin.

16. Älä käyttää tuotteen elinkaaren loputtua, sitä ei saa hävittää normaalin talousjätteen mukana, vaan se tulee toimittaa sähköisten komponenttien kierrätyspisteelle. Löydät symbolin tuotteesta, ohjeista tai pakkauksesta.

17. Materiaalit ovat uusiokäytettäviä merkintöjensä mukaisesti. Uusiokäytettäessä, käytetään materiaali ja suojellaan ympäristöä. Pyydä paikalliselta johdolta tietoa vastuullisesta hävityspaikasta.

18. Suojellaksesi ympäristöä, älä hävitä pakkausmateriaaleja, käytettyjä paristoja tai laitteen osia talousjätteen mukana. Laita ne sopivaan keräysastiaan tai vie ne sopivalle keräyspaikalle.

19. Tämä laite on nopeudesta riippuva laite. Voima nousee nopeuden kasvaessa ja päinvastoin.

20. Laite on varustettu 8-nopeuksisella vastuksen säädöllä. Tämä mahdollistaa jarrutusvastuksen pienentämisen tai nostamisen ja näinollen myös kuntoiluvastusta. Vastuksen säätönupin kääntäminen 1-astetta kohti pienentää jarrutusvastusta ja kuntoiluvastusta. Vastuksen säätönupin kääntäminen 8-astetta kohti nostaa jarrutusvastusta ja kuntoiluvastusta.

21. Maksimikuormitusmäärä (= kehon paino) on 100 kg. Tämä laite on testattu ja sen on todettu noudattavan seuraavia: EN ISO 20957-1 ja EN 957-9 „H,C“. Tämän tuotteen tietokone täyttää 2004/108/EC. - EMV-direktiivin perusvaatimukset.

Osaluettelo – Varaosaluettelo CT 2 Tuotenro 1321

Tekniset tiedot: Julkaistu: 01. 11. 2014

- Magneettinen jarrutusjärjeslet Imä
- n. 7 KG vauhtipyörä
- 8 manuaalisesti säädettävää kuormitusastetta
- Käden sykkeen mittaus
- liikuteltavat kädensijat etu- ja takaperin kuntoilemiseen
- eriliset kiinteät kädensijat
- Pyörät helpompaan siirtoon
- Lattian epätasaisuuden tasaus
- Suurella LCD-näytöllä varustettu tietokone näyttää: nopeus, aika, matka, matkat yhteensä, kalorit (noin) tai sykkeen tiheys
- Rajojen syöttö: aika, matka, kalorit (noin) sekä sykkeen yläraja.
- Rajojen saavuttamien äänimerkki

Maksimi kehon paino 100 KG

Tilavaatimukset n. P 104, L 71, K 156 cm. Tuotteen paino n.

28KG

Kuntoilutila n.: min. 3,5 m²

Tarkistathan pakkauksen avaamisen jälkeen, että se sisältää kaikki osaluettelossa mainitut osat. Kun olet varma, että näin on, voit aloittaa kokoamisen.

Tarkistathan pakkauksen avaamisen jälkeen, että se sisältää kaikki osaluettelossa mainitut osat. Kun olet varma, että näin on, voit aloittaa kokoamisen.

Ota meihin yhteyttä, mikäli osat ovat vioittuneita tai puuttuvat tai jos tarvitset varaosia tai korjausta tulevaisuudessa.

Top-Sports Gilles
GmbH Friedrichstr.
55
42551 Velbert
Puhelin: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Fax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
Sähköposti:
info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

**Tämä laite on tehty ainoastaan kotikuntoilua varten eikä sitä saa käyttää kaupallisissa eikä ammattilaistiloissa.
Kotiturheilu käyttää luokkaa H/C**

0 5 10 15 20 25 30 35 40 50 60 70 80 90 100 mm					
Kuva Nro	Nimike	Mitat mm	Määrä	Liitetty Kuvaan Nro	ET-numero
1	Runko		1		33-1321-01-WS
2	Kädensijan tukijalka		1	1	33-1321-02-WS
3	Etuvakain		1	1	33-1321-03-WS
4	Takavakain		1	1	33-1321-04-WS
5 L	Polkimen tuki vasen		1	6L+40L	33-1321-05-WS
5 R	Polkimen tuki oikea		1	6R+40R	33-1321-06-WS
6 L	Swing bar vasen		1	5L+7L	33-1321-07-WS
6 R	Swing bar oikea		1	5R+7R	33-1321-08-WS
7 L	Kädensija vasen		1	6L	33-1321-09-WS
7 R	Kädensija oikea		1	6R	33-1321-10-WS
8	Käsinoja		1	2	33-1321-11-WS
9	Tieotokone		1	2	36-1321-03-BT
10 L	Poljin vasen		1	5L	36-1321-04-BT
10 R	Poljin oikea		1	5R	36-1321-05-BT
11	Etupäätykappale		2	3	36-1321-06-BT
12	Lukkopultti	M10x60	4	1,3+4	39-10026
13	Arc washer	10//20	4	12	39-10233-CR
14	Hattumutteri	M10	4	12	39-10021
15	Takapäätykappale		2	4	36-1321-07-BT
16	Kuusiokoloruuvi	M8x16	12	2+6	39-9913-SW
17	Tension controller		1	2	36-1321-08-BT
18	Liitäntäjohto		1	9+20	36-1122-08-BT
19	Tension cable		1	17	36-1321-09-BT
20	Sensorijohto		1	18	36-1122-06-BT
21	Ristipääruuvi	M5x45	1	17	39-10406
22	Kampi		1	79	33-1122-04-SI
23	Hattumutteri	for M8/14	4	24+30	36-9214-33-BT
24	Kuusiokolopultti	M8x15	2	27	39-9886-CR
25	Aluslaatta	8//32	2	24	39-10166
26	Akselin holkki		6	2+6	36-1122-16-BT
27	Kädensijan akseli		1	2+6	33-1321-12-SI
28	Pyöreä päätykappale	28	2	6	36-1122-09-BT
29	Neliö päätykappale	40x25	4	5	36-9214-09-BT
30	Kuusiokolopultti	M8x55	2	5+6	39-10056
31	Aluslaatta	8//16	4	30+51	39-9962-CR
32	Nylon-mutteri	M8	2	30	39-9918-CR
33	Kuusiokolopultti	M10x45	4	10	39-10131
34	Litettä aluslaatta	10//20	6	33+37	39-9989-CR
35	Nylon-mutteri	M10	6	33+37	39-9981
36	Hattumutteri	for M10/16	4	33+37	36-9214-34-BT

37	Kuusiokolopultti	M10x50	2	40	39-10400
38 L	Polkimen akselin ruuvi vasen		1	22+40L	36-1320-07-BT

38 R	Polkimen akselin ruuvi oikea		1	22+40R	36-1320-08-BT
Kuva Nro	Nimike	Mitat mm	Määrä	Liitetty Kuvaan Nro	ET-numero
39	Akselin holkki	16x20x24	4	40	36-9111-12-BT
40 L	Polkimen tuen kannatin vasen		1	5L	33-1321-13-WS
40 R	Polkimen tuen kannatin oikea		1	5R	33-1321-14-WS
41	Jousialuslaatta	for ½"	2	38	36-9111-18-BT
42 L	Nylon-mutteri vasen	½"	1	38L	36-9111-19-BT
42 R	Nylon-mutteri oikea	½"	1	38R	36-9111-20-BT
43	Hattumutteri	for ½"	2	42	39-10402
44	Kaareva aluslaatta	8//19	4	45	39-9966-CR
45	Metalliholkki		4	6	36-1321-18-BT
46	Kädensijan päätykappale		2	7	36-9111-25-BT
47	Kädensijan pehmuste		2	7	36-9111-22-BT
48	Käsinojan pehmuste		2	8	36-1321-10-BT
49	Pyöreä päätykappale	25	2	8	36-9211-21-BT
50	Sykesensori ja johto		2	8	36-1321-11-BT
51	Kuusiokolopultti	M8x30	2	2+8	39-9906
52	Jousialuslaatta	for M8	14	16,24,45+51	39-9864-VC
53	Kädensijan suojus		1	8	36-9110-13-BT
54	Aaltomainen aluslaatta	20/28	2	27	36-9217-31-BT
55	Ristipääruuvi	M4x12	4	9	39-10188
56	Kaareva aluslaatta	8/20	8	16	39-9966-CR
57	Hattumutteri	for M8/13	2	32	36-9214-33-BT
58	Flange nut		1	97	36-8920
59	Kaareva aluslaatta	5//14	1	21	39-10111-VC
60	Tension controller cover		1	2	36-1321-12-BT
61	Metalliholkki	14x10x10	4	5	36-1122-12-BT
62	Aaltomainen aluslaatta	17//23	2	38	39-9918-22-BT
63	Kuusiokolopultti	M6x45	2	3+65	39-10410-CR
64	Nylon-mutteri	M6	2	63	39-9861
65	Pyörä		2	63	36-9825212-BT
66	Aluslaatta	4/10	4	55	39-10097
67	Jousialuslaatta	for M10	4	12	39-9995-CR
68	Aluslaatta	22/35	1	22	36-9713-04-BT
69	Laakerin suojus2	M22	1	22	36-9713-03-BT
70	Kuulalaakeri	30/45	2	22	36-9713-02-BT
71	Laakerin pidike		2	1	36-9713-01-BT
72	Kuusiokolopultti	M6x40	1	1	39-10000
73	Mutteri	M6	4	72+92	39-9861-VZ
74	Mutteri	M22	1	22	36-9713-05-BT
75	Ristipääruuvi	3,5x20	2	20	39-9909-SW
76	Laakerin suojus 1	M23	1	22	36-9713-06-BT
77	Aluslaatta	23/38	1	22	36-9713-07-BT
78	Magneetti		1	79	36-1122-23-BT
79	Hihnapyörä		1	22	36-1321-13-BT
80	Hihna		1	79+96	36-1321-14-BT
81	Ristipääruuvi	4,2x18	5	101	36-9111-38-BT
82	Pultti	M6x15	2	86	39-10120-SW
83	Jousialuslaatta	for M6	2	82	39-9865-SW
84	Aluslaatta	6//12	2	82	39-10013-VC
85	C-klipsi	C12	2	87	36-9111-39-BT
86	Magneettinen akselin kannake		1	87	36-1122-21-BT
87	Magneetikannake bracket		1	86	33-1321-15-SI
88	Vaijeri		1	87	36-9211-27-BT
89	Neliö päätykappale		1	1	36-1321-15-BT
90	U-aluslaatta		2	92	36-9713-56-BT
91	Flange nut		1	97	39-9820-SW
92	Reikäpultti	M6	2	97	39-10000
93	Akselin mutteri		2	97	39-9820

94	Cone spacer		1	97	36-1122-19-BT
95	Laakeri	6000Z	2	96	39-9998
96	Vauhtipyörä		1	97	33-1321-16-SI
97	Vauhtipyörän akseli		1	96	36-9211-26-BT

[illegible]

Kokoamisohjeet

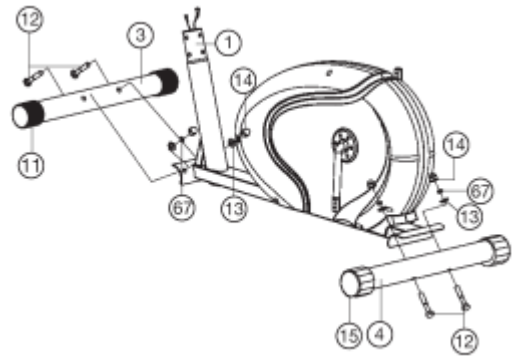
Poista kaikki erilliset osat pakkauksesta, levitä ne lattialle ja tarkista, että sinulla on kaikki kokoamiseen tarvittavat osat. Huomaa, että jotkut osat on jo yhdistetty suoraan runkoon ja esiasennettu. Lisäksi on muita yksittäisiä osia, jotka on jo liitetty eri yksiköihin. Tämä helpottaa ja nopeuttaa laitteen kokoamista.

Kokoamisaika: 35 - 45 min.

Vaihe 1:

Liitä vakain (3+4) runkoon (1).

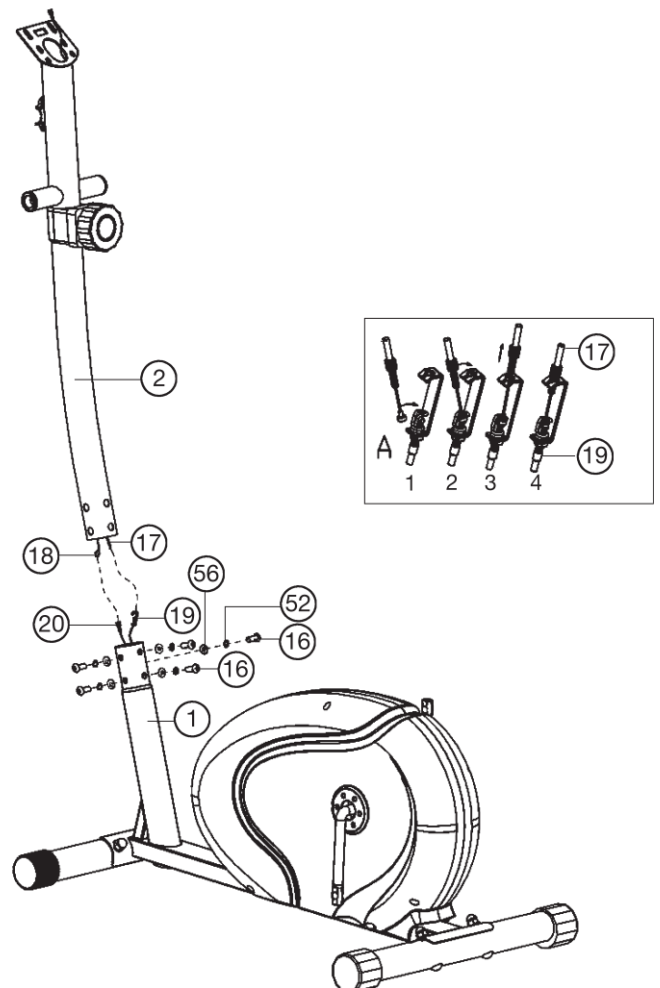
- 1 Kiinnitä etujalka (3), jossa esiasennetut päätykappaleet (11) runkoon (1). Tee tämä kahden ruuvien M10x60 (12), kaarevien aluslaattojen 10//20 (13), M10:n jousialuslaattojen (67) ja hattumuttereiden M10 (14) avulla.
- 2 Kiinnitä takajalka (4), jossa korkeussäätöpalat (15) runkoon (1). Tee tämä kahden ruuvien M10x60 (12), kaarevien aluslaattojen 10//20 (13), M10:n jousialuslaattojen (67) ja hattumuttereiden M10 (14) avulla. Kun kokoaminen on suoritettu, voit vielä säätää lattian pienet epätasaisuudet kääntämällä päätykappaleita (15). Laite täytyy asentaa niin, ettei se pääse liikkumaan kuntoilun aikana.



Vaihe 2:

Kiinnitä tuki (2) runkoon (1).

- 1 Ota ruuvit M8x16 (16), kaarevat aluslaatat 8//20 (56) ja M8:n jousialuslaatat (52) rungon (1) etuosan lähetyville.
- 2 Aseta tuen (2) alemmipää rungon (1) pidikettä vasten. Yhdistä kaksi tietokoneen johtoa (20) ja (18), joka työntyy ulos (1):stä, tukeen (2).
- (Huomaa: Tietokoneen johdon suoja (18), joka työntyy ulos tuesta (2) ei saa liukua sisälle putkeen, sillä sitä tarvitaan asennuksen myöhemmissä vaiheissa.)
- 3 Yhdistä vastuksen säädön vaijeri (17) vaijerin (19) alaosaan olevaan kiinnikkeeseen (Katso kuvat A1-A4). Ennen tätä asennusvaihetta on suositeltavaa säätää vastusasetus niin, että vaijeri työntyy pisimmälle alustasta. Kiinnitä vaijerin (17) alapää alemman vaijerin (19) koukkuun niin, että pieni koukku nousee ylempään asentoon (kuva A3) ja liitä sitte vaijeri (17) kannattimeen (19) (Kuva A4). Kun yhdistät putket, varmista, ettei johtoliitännät jää puristuksiin.
- 4 Laita yksi jousialuslaatta (52) ja yksi aluslaatta (56) jokaiseen ruuviin (16). Työnnä ruuvit (16) tuen (2) reikien läpi, ruuvaa rungon (1) kierrettyihin reikiin, mutta älä kiristä niitä vielä kunnolla. **(Tämä ruuviliitäntä kiristetään Vaiheessa 4).**



Vaihe 3:

Kiinnitä jalansijan pidike (5) liitäntäputkiin (6).

1. Aseta vasen jalansijan pidike (5L) vasemmanpuoleisen liitäntäputken (6L) alapäähän ja säädä putkien reiät niin, että ne ovat kohdakkain.
2. Työnnä pultit M8x55 (30) reikien läpi ja kiristä vasen jalansijan pidike (5L) vasemmanpuoleiseen liitäntäputkeen (6L) aluslaataalla 8//16 (31) ja mutterilla M8 (32) tiukasti. (Tätä liitäntää tulee pystyä liikuttamaan helposti. Älä siis kiristä ruuvia liikaa.)
3. Asenna oikea jalansijan pidike (5R) sekä lisäksi kaikki oikealle puolelle tarvittavat osat, kuten kerrottu kohdissa 1. - 2.
4. Työnnä ruuvien tulppa M8-14 (23) ruuvien päähän (30) ja ruuvien tulpat M8-13 (57) muttereihin (32).

Vaihe 4:

Kiinnitä jalansijan pidike (5) ja liitäntäputket (6).

1. Aseta esiasennettu oikeanpuoleinen jalansijan pidike (5R) ja oikeanpuoleinen liitäntäputki (6R) rungon (1) oikealle puolelle. **(Huomaa:** Oikea katsotaan siltä puolelta kuin laitteella seistäisiin kuntoilun aikana.)
2. Laita akseli (27) tuen (2) keskiosaan ja työnnä kaareva aluslaatta (54) akseliin (27).
3. Työnnä oikeanpuoleinen liitäntäputki (6R) akseliin (27) ja lisää ruuvi M8x15 (24) M8:n jousialuslaatta (52) ja aluslaatta 8//32 (25) ja kiristä se tiukasti. Työnnä ruuvien tulppa M8-14 (23) ruuvien (24) kantaan.
4. Aseta oikeanpuoleinen jalansijan pidike (5R) poljinkampeen (22). Laita akselin oikeanpuoleinen ruuvi (38R), kaareva aluslaatta (62) ja ruuvaa jalansijan pidike (5R) poljinkampeen (22) tiukasti.

Kiristä ne vielä jousialuslaatan (41) ja itselukkiutuvalla mutterilla (42R) tiukasti. Aseta sitten ruuvien tulppa 1/2" (43) mutteriin (42R).

Kiristä ne vielä jousialuslaatan (41) ja itselukkiutuvalla mutterilla (42R) tiukasti. Aseta sitten ruuvien tulppa 1/2" (43) mutteriin (42R).

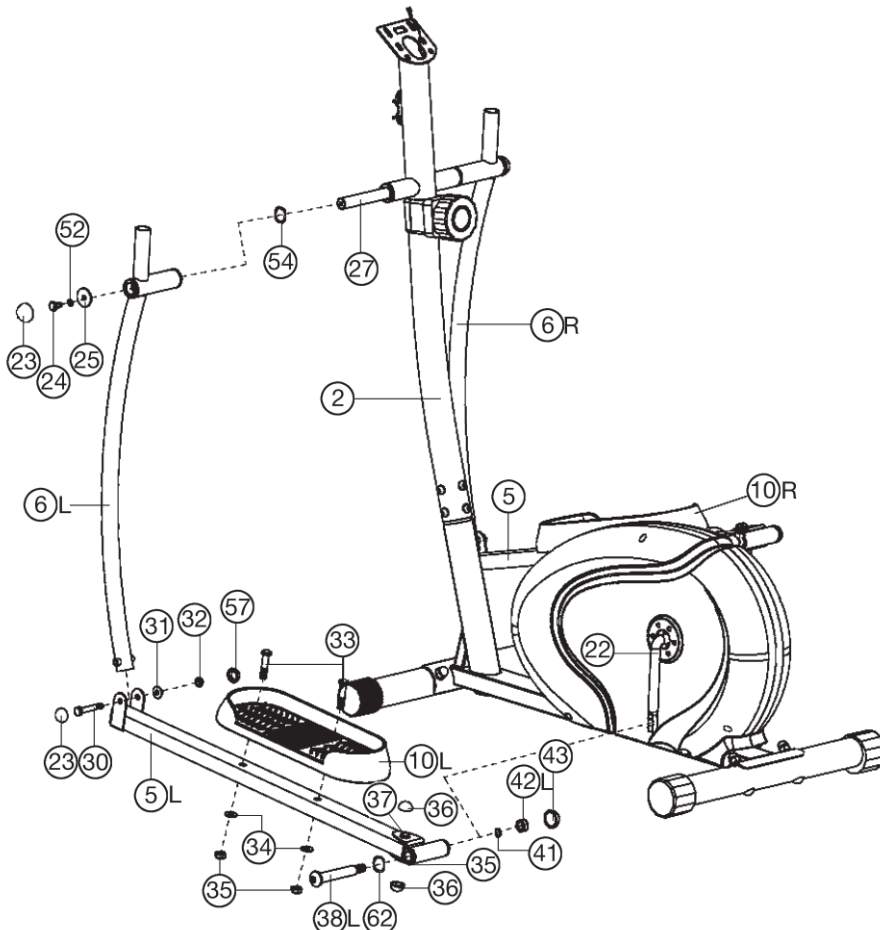
(Huomaa: Ruuvit (38L&R) on merkitty kirjaimin "L" (vasen) ja "R" (oikea). Käytä sopivia muttereita vasemman- ja oikeanpuoleisiin ruuveihin. Oikealla puolella akselin ruuvi ja mutteri täytyy ruuvata myötäpäivään.)

5. Aseta vasen jalansijan pidike (5L) ja lisäksi kaikki vasemmalla puolella tarvittavat osat, kuten on kerrottu kohdassa 3. - 4. **(Huomaa:** Akselin ruuvien ja mutterin ruuvaussuunta vasemmalla puolella on vastapäivään.)
6. Pyöritä varovaisesti käsin 3-4 kertaa ja kiristä sitten 2-vaiheessa esiasennetut ruuvit (16)

Vaihe 5:

Kiinnitä jalansija (10) jalansijan pidikkeeseen (5).

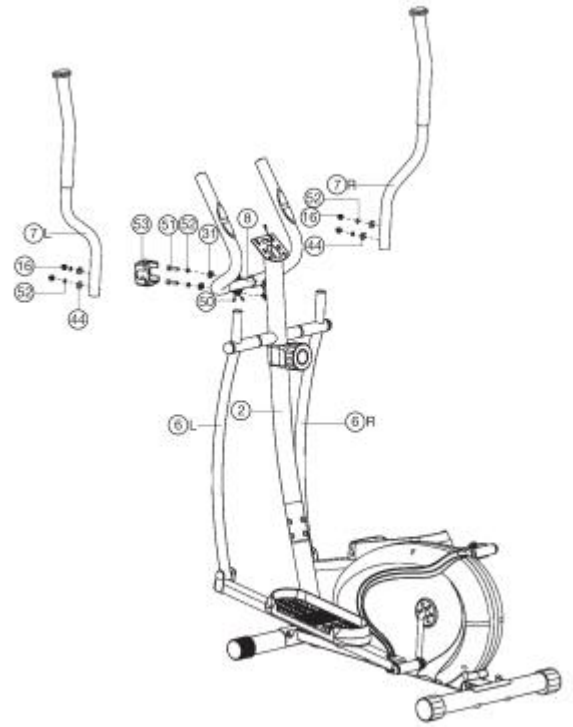
1. Työnnä oikea jalansija (10R) oikeanpuoleiseen jalansijan pidikkeeseen (5R). Säädä osien reiät niin, että ne ovat kohdakkain.
2. Työnnä ruuvit M10x45 (33) yläpuolelta reikien läpi. Työnnä aluslaatta 10//20 (34) vastakkaiselta puolelta, ruuvaa mutteri M10 (35) ja kiristä tiukasti.
3. Asenna vasemmanpuoleinen jalansija (10L) vasemmanpuoleiseen jalansijan pidikkeeseen (5L), kuten on kerrottu kohdassa 1.- 2. **(Huomaa:** Oikean- ja vasemmanpuoleiset jalansijat voidaan erottaa pidempien puolien reunoista. Jalansijojen (10L+10R) korkeat reunat tulee olla sisäpuolella (rungon (1) puolella).
4. Työnnä ruuvien tulpat M10 (36) ruuvien (37) sekä muttereiden (35) päähän.



Vaihe 6:

Liitä sykekahva (8) ja kädensijat (7).

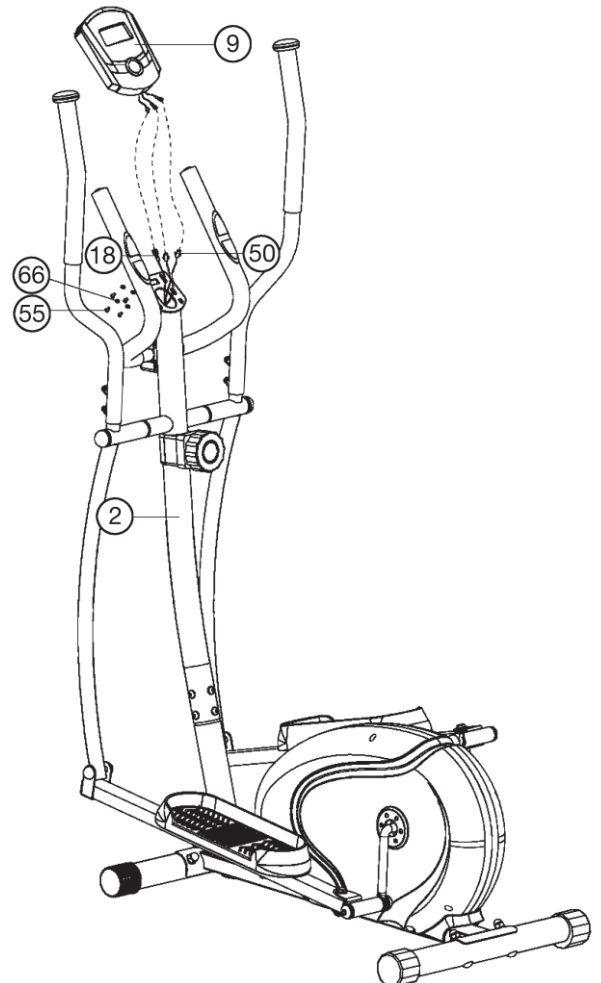
1. Aseta kädensijan tangot (7L+7R) liitäntäputkiin (6L+6R) ja säädä putkien reiät niin, että ne ovat kohdakkain. (Huomaa: kädensijan tangot täytyy kohdistaa kokoamisen jälkeen, jotta yläpäätt olisivat kallistettuina ulospäin (poispäin tuesta (2)).
2. Työnnä pultti M8x16 (16) reikien läpi ja kiristä kädensijan tangot (7) liitäntäputkiin (6) aluslaatoilla 8/19 (44), ja jousialuslaatoilla M8 (52) tiukasti.
3. Ohjaa sykekahva (8) tuessa (2) olevaan sille kuuluvaan reikään (2) ja säädä pidike niin, että reiät ja kiertteet ovat kohdakkain. Laita jokaiseen ruuviin M8x30 (51) yksi jousialuslaatta M8 (82) ja yksi aluslaatta 8/16 (31) ja kiristä sykekahva (8) tukeen (2) tiukasti.
4. Aseta sykejohto (50) tuen (2) reikien läpi ylös ja liitä kädensijan suojus (53) sykekahvan liitäntäkohtaan.



Vaihe 7:

Kiinnitä tietokone (9) tukeen (2).

1. Ota mukana tullut tietokone (9) pakkauksesta ja aseta siihen paristot (Tyyppi "AA"-1.5 V) ja tarkista niiden oikea suuntaus tietokoneen (9) takaosasta. (Paristot eivät sisälly tähän tuotteeseen. Osta ne paikallisesta tavaratalosta).
2. Aseta tietokone (9) tukeen (2) ja aseta liitäntäjohtoon (18) pistoke näytön (9) takaosassa olevaan kiinnikkeeseen ja liitä myös sykejohto (50). Työnnä tietokone (9) tukijalassa (2) olevaan ylänäytön kiinnikkeeseen ja varmista kiinnitys ruuveilla M4x12 (55) ja aluslaatoilla 4//10 (66).
(Huomaa: Varmista, että johtoliitännät eivät jää puristuksiin asennuksen aikana. Tietokoneen ruuvit löytyvät tietokoneen takaosasta.).

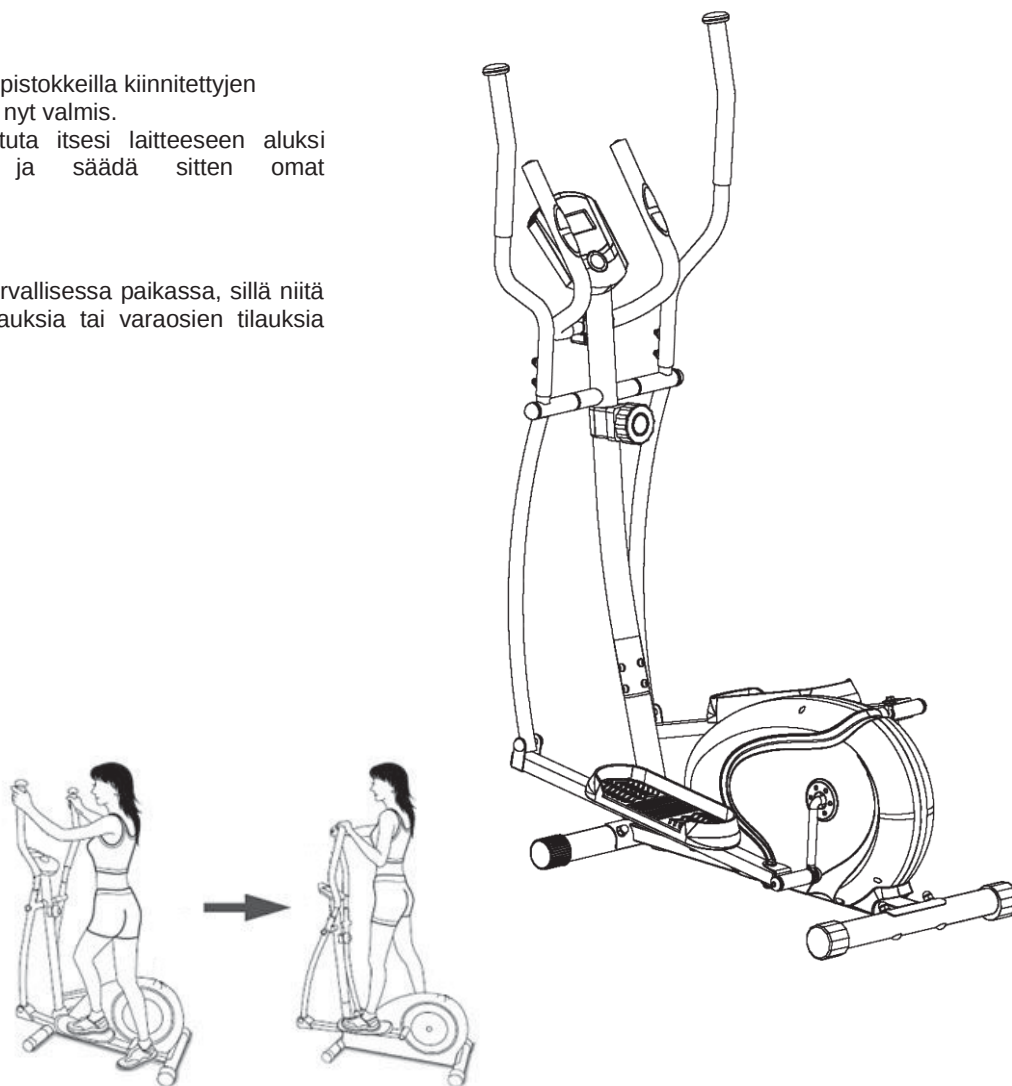


Vaihe 8: Tarkistukset

1. Tarkista kaikkien ruuvattujen ja pistokkeilla kiinnitettyjen liitäntöjen toiminta. Asennus on nyt valmis.
2. Kun kaikki on kunnossa, totuta itsesi laitteeseen aluksi alhaisilla vastusasetuksilla ja säädä sitten omat henkilökohtaiset asetukset.

Huomaa:

Pidä työkalusarja ja käyttöohjeet turallisessa paikassa, sillä niitä saatetaan tarvita myöhempiä korjauksia tai varaosien tilauksia varten.



AloitUS, Käyttö & Lopetus

Laitteen Siirtäminen:

Etujalassa on kaksi pyörää. Liikuttaaksesi laitetta, nosta takajalka ja aja laite sitten valitsemaasi käyttö- tai säilytyspaikkaan. (Huomaa: Mikäli laitteessasi ei ole kiinteää kädensijaa, käytä varovaisesti vasenta ja oikeaa kädensijaa.)

AloitUS, Käyttö & Lopetus

AloitUS:

- a. Seiso laitteen vieressä, käännä lähempi jalansija alimpaan asentoon ja pidä tiukasti kiinni kiinteästä kädensijasta.
- b. Laita jalkasi jalansijoille, yritä laskea koko kehosi paino jalallesi ja siirry samalla laitteen yli siirtäen toinen jalkasi toisen puolen jalansijalle. Aseta myös toinen jalkasi jalansijalle.
- c. Olet nyt valmis aloittamaan kuntoilun.

Käyttö:

- a. Pidä kätesi haluamassasi asennossa kiinteällä kädensijalla.
- b. Polje kuntolaitettasi astumalla jalansijoille ja siirtämällä kehosi painoa vasemman- ja oikeanpuoleisille jalansijoille.
- c. Jos haluat treenata myös ylävartaloasi, voit siirtää kätesi kiinteästä kädensijasta vasemman- ja oikeanpuoleisiin kädensijoihin.

- d. Voit sitten alkaa nostamaan polkemisnopeutta ja säätää jarrutusvastustasoja nostaaksesi kuntoilun voimakkuutta.
- e. Pidä kätesi aina joko kiinteällä kädensijalla tai vasemman- ja oikeanpuoleisilla kädensijoilla.

Lopetus:

- a. Hidasta polkemisnopeutta, kunnes laite pysähtyy.
- b. Pidä kätesi tiukasti kiinteällä kädensijalla, siirrä yksi jalka laitteen yli ja laskeudu lattialle. Laske sitten toinen jalkasi lattialle.

Tämä kuntolaite on paikallaan oleva kuntoilulaite, jota käytetään pyöräilyn, askelluksen ja kävelyn simuloimiseen ilman liiallisen rasituksen aiheuttamista lihaksille ja laskien näin tapaturmien riskiä.

Laite mahdollistaa sydänystävällisen kuntoilun, joka voi vaihdella kevyestä intensiiviseen, riippuen käyttäjän asettamista vastusasetuksista. Se vahvistaa ylä- ja alavartalon lihaksiasi ja nostaa sydämen kapasiteettiä ja pitää yllä kehosi kuntoa.

Tietokoneen Käyttöohjeet 1321

Mukana tullut tietokone mahdollistaa mahdollisimman mukavan kuntoilun. Jokainen kuntoilun kannalta olennainen arvo näytetään sille kuuluvassa ikkunassa.

Kuntoilujakson alusta lähtien näytetään vaadittu aika, tämänhetkinen nopeus, kaloreiden suurinpiirteinen kulutus, kuljettu matka sekä tämänhetkinen syke. Kaikki arvot nousevat nolasta ylöspäin. Nopeus näytetään ylemmässä näytössä. Kaikki muut arvot näytetään alanäytössä. Jos haluat nähdä jonkun arvon jatkuvasti, kuten nopeus kuntoilun aikana, voit valita tämän käyttämällä „F” -näppäintä. Jos haluat arvojen vaihtelevan jatkuvasti, valitse „SCAN” -toiminto. Näkymä vaihtuu toiminnosta toiseen n. 6 sekunnin välein.

Tietokone käynnistetään painamalla lyhyesti F-näppäintä tai vain aloittamalla kuntoilun. Tietokone lopettaa kaikki mittaukset ja säilyttää viimeksi saadut arvot. Viimeksi saadut arvot toiminnossa TIME (aika), CALORIES (kalorit) ja KM säilytetään ja kuntoilu voi jatkua seuraavalla kerralla näillä arvoilla.

Tietokone sammuu automaattisesti n. 4 minuutin kuluttua kuntoilun lopetuksesta. Kaikki siihen mennessä saadut arvot säilytetään ja ne näytetään taas, kun kuntoilua jatketaan. Voit jatkaa kuntoilua näillä arvoilla tai nollata kaikki toiminnot käyttämällä L-näppäintä.

Näkymät:

1. „SPEED“ (nopeus) (KM/H) -näkymä:

Tämänhetkinen nopeus näytetään kilometreinä tunnissa. Tiettyä arvoa ei voida määrittää käyttämällä „E” -näppäintä. Tähän asti saatuja arvoja ei säilytetä. (Näytön raja: 999.9 km/h.)

2. „TIME“ (aika) -näkymä:

Tämänhetkinen vaadittu aika näytetään minuutteina ja sekunteina. Tietty arvo voidaan määrittää käyttämällä „E” -näppäintä. Mikäli tietty arvo n määritetty, näytetään jäljelläoleva aika. Kun määritetty arvo on saavutettu, siitä ilmoitetaan äänimerkillä. Tässä toiminnossa viimeksi saadut arvot säilytetään. (Näytön raja: 99.59 minuuttia)

3. „DIST (KM)“ (matka) -näkymä:

Tämänhetkinen kuljettu matka näytetään. Tietty arvo voidaan määrittää käyttämällä „E” -näppäintä. Mikäli tietty arvo on määritetty, näytetään jäljelläoleva matka. Kun määritetty arvo on saavutettu, siitä ilmoitetaan äänimerkillä. Tässä toiminnossa viimeksi saadut arvot säilytetään. (Näytön raja: 999,9 km.)

4. „CALORY“ (kalorit) -näkymä:

Tämänhetkinen kalorikulutusmäärä näytetään. Tietty arvo voidaan määrittää käyttämällä „E” -näppäintä. Mikäli tietty arvo on määritetty, näytetään jäljellä olevien kalorien määrä. Kun määritetty arvo on saavutettu, siitä ilmoitetaan äänimerkillä. Tässä toiminnossa viimeksi saadut arvot säilytetään. (Näytön raja: 9999 kaloria.)

5. „KM TOTAL“ (ODO/KM yhteensä) -näkymä:

Tämänhetkinen, kaikkien kuntoilukertojen kuljetujen kilometrien määrä näytetään. Tiettyä arvoa ei voida määrittää. Tässä toiminnossa viimeksi saatuja arvoja ei säilytetä (Näytön raja: 9999 km.)

6. „PULSE“ (syke) -näkymä:

Tämänhetkinen sykkeen arvo näytetään lyönteinä minuutissa. Tiettyä arvoa ei voida määrittää käyttämällä „E” -näppäintä. Tässä toiminnossa viimeksi saatuja arvoja ei säilytetä (Molempien näyttöjen raja: 40 – 240 lyöntiä per minuutti.)

Huomaa:

Jotta syke saataisiin mitattua, kahdesta sykekahvan mittauslaitteen anturista tulee pitää kiinni samanaikaisesti. Kontaktipinta tulisi olla kämmenien keskiosassa.

7. „SCAN” -toiminto:

Kun tämä toiminto valitaan, tämänhetkinen kaikkien toimintojen arvo näytetään jatkuvasti joka 5. sekunti.

Näppäimet:

Näppäimet:

1. „F” -näppäin:

Tämän näppäimen painaminen kerran mahdollistaa vaihtamisen toiminnot toiseen. Toisinanoen ne toiminnot voidaan valita, joiden tiedot on annettu käyttämällä „E” -näppäintä. Tämänhetkinen valittu toimiinto osoitetaan symbolilla sille kuuluvassa ikkunassa.

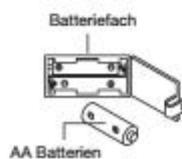
2. „E” -näppäin:

Painamalla tätä näppäintä kerran, voit määrittää arvot askel askeleelta eri toiminnoissa. Tätä varten tulee ensin valita haluttu ohjelma käyttämällä „F” -näppäintä.

Näppäimen pohjassa pitäminen aktivoi nopeamman juoksun, jonka voi pysäyttää painamalla näppäintä uudelleen. Kun harjoitus alkaa, määritetyt arvot alkavat laskea kohti nollaa.

3. „L” = Poista:

Kun tätä näppäintä painetaan lyhyesti, „F” -näppäimellä tehdyt valinnat nollautuvat. Jos näppäintä painetaan pidempään (n. 3 sekuntia), kaikki viimeksi saadut arvot poistetaan, poislukien arvot „KM TOTAL” -näkyssä.



Paristojen vaihto:

1. Avaa paristokotelo ja poista käytetyt paristot (mikäli paristot ovat vuotaneet, poista ne varovaisuutta noudattaen niin, ettei paristojen happo pääse kosketuksiin ihon kanssa. Puhdista paristokotelo huolellisesti).

2. Aseta uudet paristot (tyyppi (AA) 1.5 V), oikeassa järjestyksessä, tarkista paristojen oikea suuntaus paristokotelon takaa ja sulje kotelon kansi niin, että se napsahtaa paikoilleen.

3. Mikäli tietokone ei käynnisty heti, poista paristot 10 sekunniksi ja laita ne sitten takaisin.

4. Tyhjät paristot tulee hävittää oikeanmukaisesti jätteidenhävityksiperiaatteiden mukaisesti.

Kuntoiluohjeet

Sinun tulee arvioida seuraavia tekijöitä määritellesi tarvitsemaasi kuntoilun määrää saadaksesi konkreettisia fyysisiä ja terveydellisiä etuja:

1. Intensivisyys:

Fyysisen ponnistuksen tason tulee kuntoilussa ylittää normaalin ponnistelun tason ilman, että tulet hengästyneeksi ja / tai uupuneeksi. Sopiva ohjenuora tehokkaaseen kuntoiluun voidaan ottaa pulssin mukaan. Kuntoilun aikana sen tulisi nousta 70% - 85% maksimipulssista (katso taulukko ja kaava, jolla tämä määritellään).

Ensimmäisten viikkojen aikana pulssin tulisi pysytellä tämän alueen alarajoissa, noin 70% paikkeilla maksimipulssiarvosta. Seuraavien viikkojen ja kuukausien aikana pulssin tulisi hitaasti nousta korkeammaksi, 85% maksimipulssitasosta. Mitä parempi fyysinen kunto kuntoilijalla on, sitä suuremman tason kuntoilua tulisi tehdä pitääkseen pulssin tason 70% - 85% maksimipulssin arvosta. Tämä tulisi tehdä pidentämällä kuntoiluaikaa ja / tai nostamalla vaikeusastetta.

Mikäli pulssin arvo ei näy tietokoneen näytössä tai haluat turvallisuussyistä tarkistaa pulssisi siltä varalta, että se näkyy väärin esim. väärinkäytön vuoksi, voit tehdä seuraavan:

- Pulssin laskeminen yleisellä tavalla (pulssin tunnusteleminen esimerkiksi ranteesta ja laskemalla lyöntien määrän per minuutti).
- Pulssin mittaaminen erityisellä laitteella (saatavilla sydänlaitteisiin erikoistuneilta myyjiltä).

2. Tiheys

Useimmat asiantuntijat suosittelevat terveellistä ruokavaliota, joka tulee määrittää kuntoilupäämääräsi mukaan, yhdistämistä fyysiseen kuntoiluun kolmesti viikossa. Normaalin aikuisen tulisi kuntoilla kaksi kertaa viikossa pitääkseen yllä tämänhetkistä kuntoa. Vähintään kolme kuntoilukertaa viikossa vaaditaan, jos halutaan nostaa kuntoa tai pudottaa painoa. Tottakai ihanteellinen kuntoilutiheys on viisi kertaa viikossa.

3. Kuntoilun Suunnittelu

Jokaisen kuntoilukerran tulisi sisältää kolme vaihetta: lämmittelyvaihe, kuntoiluvaihe ja rauhoittumisvaihe. Kehon lämpötilaa ja hapenottoa tulisi lisätä hitaasti lämmittelyvaiheessa. Tämä voidaan tehdä 5-10 minuuttia kestäväillä jumppaharjoituksilla.

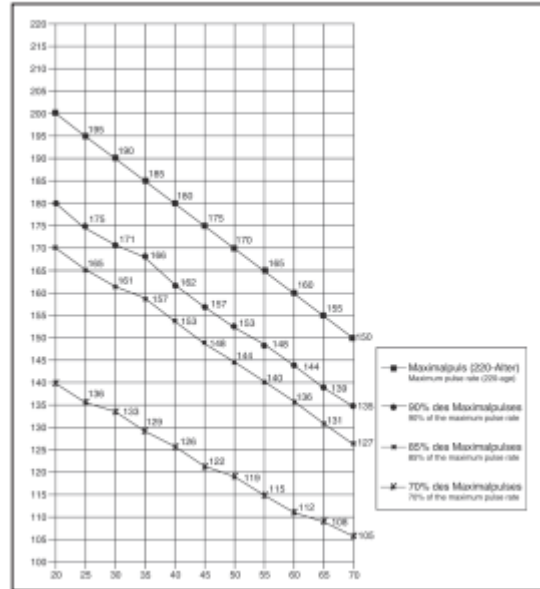
Sitten varsinaisen kuntoilun (kuntoiluvaihe) tulisi alkaa. Kuntoiluponnistelun tulisi olla suhteellisen alhaista ensimmäisten muutamien minuuttien aikana, jonka jälkeen sitä nostetaan 15-30 minuutin pituiseen vaiheen aikana, jolloin pulssi yltää 70% - 85% maksimipulssista. Jotta voitaisiin tukea verenkiertoa kuntoiluvaiheen jälkeen ja estääksemme särkemistä tai rasittuneita lihaksia jälkeensä, on välttämätöntä noudattaa rauhoittumisvaihetta. Tämän tulisi sisältää venytysharjoituksia ja / tai jumppaharjoituksia 5-10 minuutin ajan.

Lisätietoa lämmittely- ja venyttelyharjoituksista ja yleisiä jumppaohjeita löytyy download-osioistamme osoitteessa www.christopeit-sport.com

4. Motivaatio

4. Motivaatio

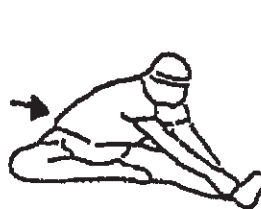
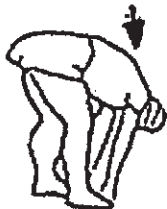
Avain menestyksekkääseen ohjelmaan on säännöllinen kuntoilu. Sinun tulisi määrittää jokin kiinteä aika ja paikka jokaiselle kuntoilupäivälle ja valmistaa itsesi henkisesti kuntoiluun. Kuntoile vain, kun olet sillä tuulella ja pidä päämääräsi aina mielessä. Jatkuvalle kuntoilulle tulet näkemään päivittäisen edistymisesi ja saavutat henkilökohtaisen kuntoilupäämääräsi pikkuhiljaa.



Laskukaava: Maksimipulssin arvo	= 220 – ikä (220 miinus ikäsi)
90% maksimipulssin arvosta	= (220 – ikä) x 0,9
85% maksimipulssin arvosta	= (220 – ikä) x 0,85
70% maksimipulssin arvosta	= (220 – ikä) x 0,7

Lämmittelyharjoituksia (Lämmittely)

Aloita lämmittely kävelemällä paikallasi vähintään 3 minuutin ajan. Suorita sitten seuraavat jumppaharjoitukset, jotta vartalosi olisi valmistautunut kuntoiluun varten. Harjoituksia ei tulisi ylisuorittaa ja niitä tehtäessä tulisi tuntua vain kevyt venytys. Pidä asento hetken aikaa.



Kurota vasemmalla kädelläsi pääsi taakse oikeata olkapäätä kohti ja vedä kevyesti oikealla kädelläsi vasenta kyynärpäätä. Vaihda kättä 20 sek jälkeen.

Kumarru niin eteen kuin pystyt ja anna jalkojesi hieman venyä. Osoita sormillasi varpaidesi suuntaan. 2 x 20 sek.

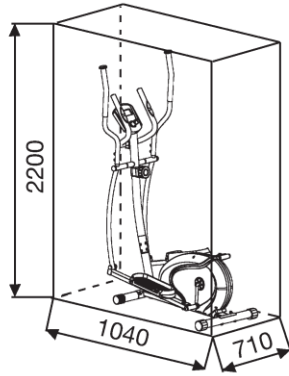
Istu lattialla yksi jalka venytettyinä ja kurota eteenpäin ja yritä yltää jalkaterääsi 2 x 20 sek.

Polvistu reilusti eteenpäin ja tue käsillä itseäsi lattialla. Paina lantiota alaspäin. Vaihda jalkaa 20 sek jälkeen.

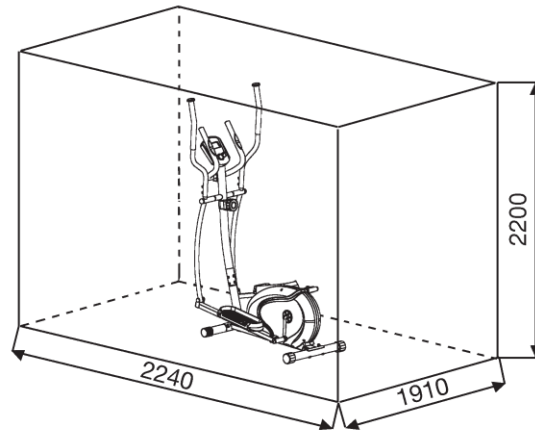
Lämmittelyharjoitusten jälkeen ravistele käsiäsi ja jalkojasi löysästi.

Älä lopeta kuntoilua yhtäkkiä, vaan yhdistä se mukavasti johonkin ilman vastusta, päästäksesi normaaliin pulssiarvoon (Rauhoittuminen). Suosittelemme lämmittelyharjoituksia kuntoilun loppuun suoritettavaksi ja että kuntoilu lopetetaan raajojen ravisteluun.

Kuntoilualue, mm
(kuntolaitteelle ja käyttäjälle)



Vaooa alue, mm
Vaooa alue, mm
(Kunto- ja turva-alue
(ympärillä 60cm))



Kuntolaitteen Puhdistus, Tarkistukset ja Säilytys

1. Puhdistus

Käytä puhdistukseen ainoastaan kosteaa liinaa.

Varoitus: Älä koskaan käytä bentseeniä, tinneriä tai muita vahvoja puhdistusaineita pintapuhdistukseen, sillä ne aiheuttavat vaurioita. Laite on tarkoitettu vain yksityiseen kotikäyttöön ja sisätiloihin. Pidä laite puhtaana ja poissa kosteudesta.

2. Säilytys

Poista tietokoneen paristot, mikäli laitetta ei tulla käyttämään yli 4 viikkoon. Valitse kuiva sisätila säilytystä varten ja lisää hieman spray-öljyä etu- & takajalkojen putkien liitântäkohtaan sekä kädensijan akseliin. Peitä pyörä suojataksesi sen auringonvalon aiheuttamilta värimuutosilta sekä liialta ja pölyltä.

3. Tarkistukset

Suosittelomme joka 50. tunti tarkistettavaksi kokoamisessa asennettujen ruuvien kireydet. Joka 100. käyttötunti tulisi lisätä hieman spray-öljyä etu- & takajalkojen putkien liitântäkohtaan sekä kädensijan akseliin.

Ongelmatilanteet

Mikäli et saa ongelmaa ratkaistua seuraavien tietojen avulla, ota yhteys valtuutettuun palvelukeskukseen.

Ongelma	Mahdollinen aiheuttaja	Ratkaisu
Tietokone ei näitä arvoja vaikka nappia painaa	Patterit loppunut tai patterit eivät ole paikoillaan	Vaihda tai laita patterit
Tietokone ei laske dataa tai ei vaihdu harjoittelun aikana	Sensori ei ole kunnolla paikoillaan	Tarkista kytkentä tietokoneesta ja käsituen sisäpuolelta
Pulssi arvo puuttuu	Pulssisensorijohto ei ole kiinni	Tarkista pulssisensorin johdot
Pulssi arvo puuttuu	Pulssisensorit eivät ole kunnolla kiinni	Irroita ruuvi pulssimittarista ja tarkista kiinnitykset ja mahdolliset vauriot
Vastus ei vaihdu	Vastuksen kytkentä ei ole kunnolla kiinni	Tarkista vastuksen kytkentä käsituen sisäpuolelta manuaalin mukaisesti