



MOOTTOROITU JUOKSUMATTO

(100870)



Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.
Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.

Turvallisuusohjeet:

Varoitus: Kehotamme sinua ottamaan yhteyttä lääkäriisi tai terveydenalan ammattilaiseen ennen kuntoilun aloittamista, varsinkin, jos olet yli 35-vuotias tai sinulla on aiemmin ollut terveysongelmia. Emme ole vastuussa ongelmista tai kivuista, mikäli et noudata ohjeitamme. Juoksumatto tulee koota huolellisesti ja moottori peittää ja yhdistää virtalähteeseen.

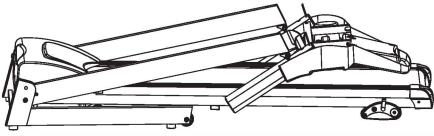
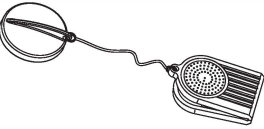
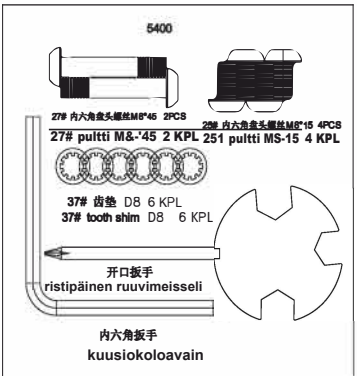
Tarkista ennen kokoamista, että toimituksen mukana tuli kaikki osaluettelossa mainitut osat.

1. Varmista, että turvakiinnikkeet on kiinnitettynä vaatetukseen tai vöihin ennen juoksumaton käyttöä.
2. Älä laita laitteen mihinkään osiin sellaisia esineitä, jotka saattavat vahingoittaa laitetta.
3. Aseta juoksumatto tyhjälle, tasaiselle alustalle. Älä aseta juoksumattoa paksulle matolle, sillä se saattaa estää kunnollisen ilmanvaihdon. Älä sijoita juoksumattoa veden läheisyyteen tai ulos.
4. Älä koskaan käynnistä juoksumattoa seisoessasi juoksualustalla. Kun olet laittanut virran päälle ja säätänyt nopeutta, ennen juoksumaton liikkumisen alkamista saattaa olla tauko. Seiso aina rungon sivuissa olevilla jalansijoilla, kunnes hihna liikkuu.
5. Käytä kuntoiluun sopivia vaatteita kuntoillessasi juoksumatolla. Älä käytä pitkiä, löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä jumiin juoksumattoon. Käytä aina kumipohjaisia juoksu- tai urheilukengä.
6. Pidä lapset ja lemmikkieläimet kaukana juoksumatosta aloittaessasi kuntoilun.
7. Älä kuntoile 40 minuuttiin ruokailun jälkeen.
8. Laite sopii aikuisille. Nuorten tulee olla kuntoilun aikana aikuisen seurassa.
9. Sinun tulee pitää kädensijoista, kunnes juoksumatto tuntuu mukavalta ja tutulta ensimmäisen kuntoilun aloituksesi aikana.
10. Juoksumatto on sisäkäyttöön tarkoitettu laite. Älä käytä ulkona välttääksesi vauriot. Pidä säilytyspaikka puhtaana ja tasaisena, kuivana. Älä anna laitetta käytettäväksi muuhun kuin kuntoilukäyttöön.
11. Hanki virtajohto jälleenmyyjää ajatellen tai ota suoraan yhteyttä yritykseemme saadaksesi virtajohdon laitteellesi.
12. Jos juoksumaton nopeus kasvaa äkillisesti sähkövian seurauksena tai vahingossa, juoksumatto pysähtyy, kun vetonaru irtaava konsolista.
13. Älä liitä verkkovirtaa johdon keskiosaan; älä pidennä johtoa tai vaihda johdon pistoketta; älä aseta painavia esineitä johdon päälle tai aseta johtoa lämmönlähteen lähelle; useiden päiden pistorasioiden käyttö on kiellettyä, sillä tämä saattaa aiheuttaa tulipalon tai virta voi aiheuttaa henkilövahinkoja.

14. Katkaise virta, kun laitetta ei käytetä. Katkaistessasi virtaa, älä vedä johdosta, jotta se ei rikkoontuisi. Liitä pistoke ammattilaisen asentamaan, maadoitettuun pistorasiaan. Virtajohdon rikkoutuessa ota yhteyttä ammattilaiseen. Tämä Juoksumatto on tarkoitettu vain kotikäyttöön.

- Käyttöohje on vain asiakkaan tiedoksi
- Jälleenmyyjä ei ota vastuuta virheistä, joita saattaa olla kielenkäännöksessä saati muutoksista tuotteen teknisissä tiedoissa
- **Kaikki esitetyt tiedot ovat viitteellisiä eikä niitä voi käyttää terveydelliseen tarkoitukseen**

Kun avaat pakkauksen, löydät seuraavat osat:

I 	II 	III 
IV 	V 	VI

Pakkauksen sisältö:

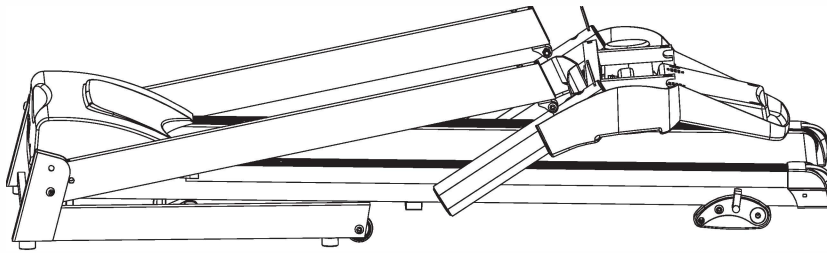
Nro	Nimi	Spe	Kpl
I	Runko		1kpl
II	Turva-Avain		1kpl
III	Öljy		1kpl
IV	Työkalut		1kpl

Kokoamisohjeet

VAIHE 1:

Avaa paikkaus, ota yllämainitut osat ulos pakkauksesta ja aseta Runko tasaiselle maalle.

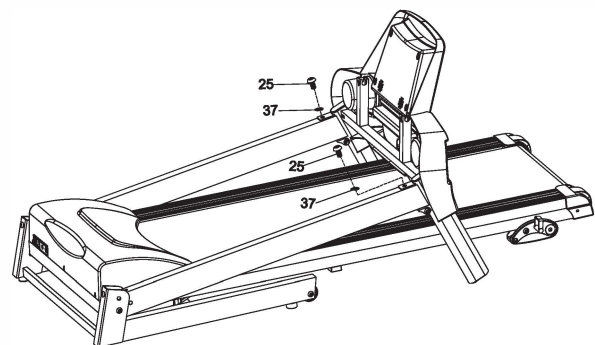
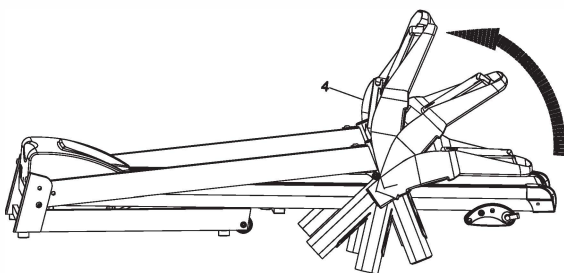
Huomaathan, että juoksumatto kannattaa ottaa pakkauksesta kahden henkilön voimin.



VAIHE 2:

1. Käännä tietokoneen runko nuolen suuntaisesti (4)

2. Kiinnitä tietokoneen runko (5) vas. & oik. yläosaan (3L) (3R) käyttäen 2 kpl D8-aluslaattaa (37) ja 2 kpl M8*15 -ruuvia (25).



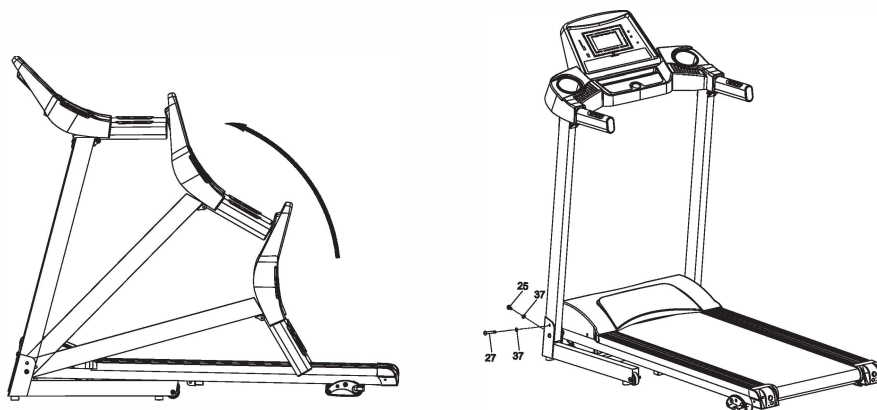
VAIHE3:

1. Taita yläosa toisen henkilön pitäessä siitä, toisen henkilön suorittaessa asennuksen. Näin vältät henkilö- ja esinevahingot.

2. Kiinnitä ja lukitse huolellisesti vas. & oik. yläosa (3L) (3R) runkoon(2) käyttäen 2 kpl M8*15 screw

(25) 4 kpl D8-aluslaattaa (37)

(26) tarkista, että yläosa on lukittu kunnolla.



VAIHE 4:

Lukitse kaikki ruuvit hyvin, aseta turva-avain (11)

tietokoneeseen.

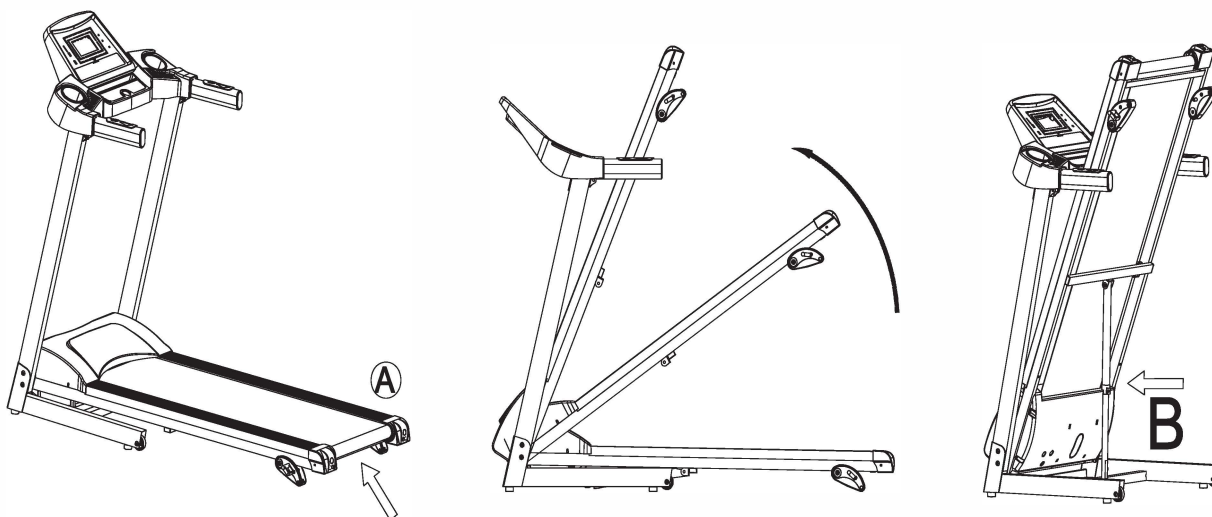


HUOMIO: Kiristä kaikki pultit varmistaaksesi laitteen turvallisen käytön. Juoksumattosi on nyt koottu ja käyttövalmis.

KOKOAMISOHJEET

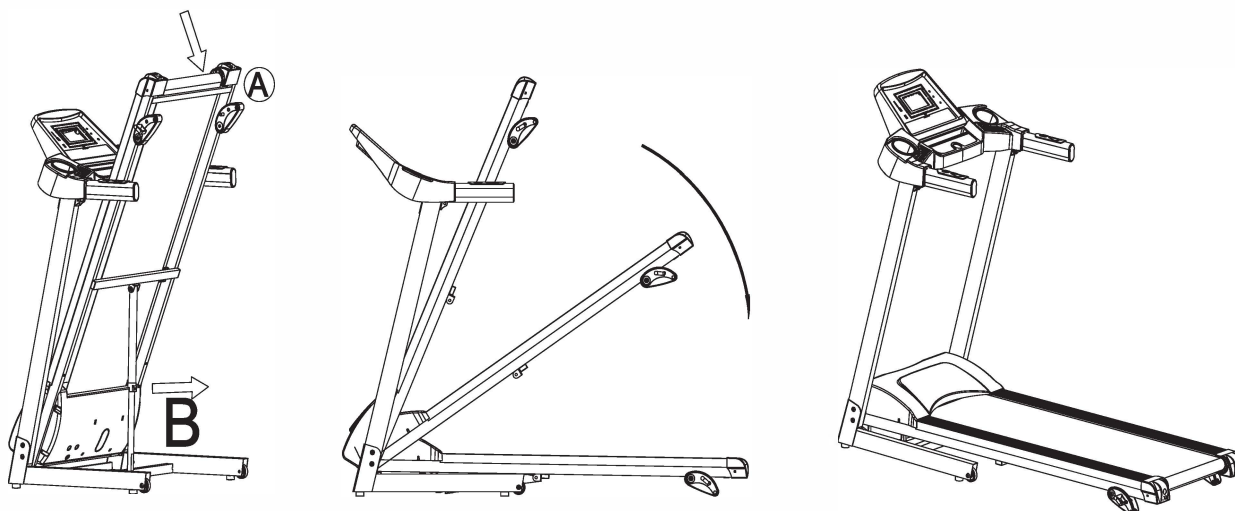
Ylös nostaminen:

Vedä runkoa asentoon A, kunnes kuulet ilmanpainerukituksen palkin lukittuvan pyöreään putkeen.



Alas laskeminen:

Tue käsin kohdasta A, työnnä jalalla kohtaa B (ilmanpainerukitus palkki), niin runko laskeutuu alas automaattisesti (ihmisten ja eläinten tulee olla kaukana laitteesta laskettaessa sitä alas).



Tekniset Tiedot

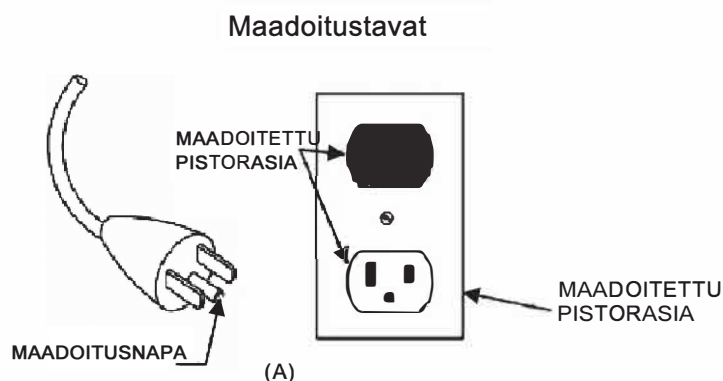
KOKO KOOTTUNA (mm)	1540*690*1310mm	VIRTA	Etiketin mukaan
KOKO KOKOON- TAITETTUNA (mm)	780*690*1450mm	MAX LÄHTÖVIRTA	Etiketin mukaan
JUOKSUALUE (mm)	1200*400mm	NOPEUS	0.8-12KM/H
NETTOPAINO	43kg	KÄYTTÄJÄN MAX PAINO	120KG
1 LCD -NÄYTTÖ	NOPEUS, AIKA, MATKA, PULSSI, KALORIT		

MAADOITUSTAVAT

Tämä tuote tulee maadoittaa. Toimintahäiriön tai rikkoutumisen sattuessa maadoitus mahdollistaa pienimmän mahdollisen sähkövirran, vähentäen näin sähköiskun riskiä. Tämä laite on varustettu johdolla, jolla on maadoitusjohdin sekä maadoituspistoke. Pistoke tulee liittää sopivaan pistorasiaan, joka on oikeaoppisesti asennettu ja maadoitettu kaikkien paikallisten lakien ja sääntöjen mukaisesti.

VAARA – Laitteen maadoitusjohtimen huonoliitäntä voi aiheuttaa sähköiskun riskin. Tarkista valtuutetulta sähköasentajalta, jos epäilet, onko laite kunnollisesti maadoitettu. Älä muokkaa tuotteen mukana tullutta pistoketta - jos se ei sovi pistorasiaan; asennuta oikeanlainen pistorasia valtuutetulla sähköasentajalla.

Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi nimellisellä 220 voltin virtajännitteellä ja sillä on kuvaa A vastaava maadoituspistoke. Varmista, että tuote on liitetty verkkovirtaan, jonka pistorasia on pistoketta vastaava. Tämän laitteen kanssa ei saa käyttää adapteria.



Kuntoiluohjeet

Lämmittelyvaihe:

Jos olet yli 35-vuotias tai et ole täysin terve ja on ensimmäinen kuntoilukertasi, ota yhteyttä lääkäriisi tai ammattihenkilöön.

Ennen kuin käytät moottoroitua juoksumattoa, opettele laitteen käyttö, kuinka se käynnistetään, sammutetaan, kuinka sen nopeutta säädetään ne. Älä seiso laitteella harjoitellessasi näitä. Voit käyttää laitetta tämän jälkeen. Seiso liukumattomalla osalla, jalat molemmin puolin ja pidä kädensijoista molemmin käsin. Pidä laite alhaisella nopeudella, n. 1,6~3,2 km/h ja kokeile laitetta sitten yhdellä jalalla. Kun olet tottunut nopeuteen, voit juosta laitteella ja lisätä nopeutta 3-5 km/h. Pidä vauhtia yllä n. 10 min ajan ja sammuta laite.

Kuntoiluvaihe:

Opettele, kuinka nopeutta ja kallistusta säädetään ennen käyttöä. Kävele n. 10 km tasaisella vauhdilla ja kirjoita aika ylös. Tämä vie n. 15-25 minuuttia. Jos kävelet 4,8 km/h, 1 km kävelemiseen kuluu n. 13 minuuttia. Jos tasainen vauhti tuntuu hyvältä, voit nostaa nopeutta ja kallistusta. 30 min kuluttua takana on hyvä kuntoilukerta. Tässä vaiheessa et voi lisätä nopeutta tai kallistusta liikaa kerralla, olosi voi olla mukava koko kuntoilun ajan.

Kuntoilun intensiteetti:

Lämmittele 4,8 km/h nopeudella 2 minuutin ajan ja nosta sitten nopeus 5,3 km/h ja jatka kävelyä 2 minuutin ajan. Nosta nopeus nopeuteen 5,8 km/h ja kävele 2 minuutin ajan. Lisää tämän jälkeen 2 minuutin ajan 0,3 km/h, kunnes hengität tiheästi, mutta sinulla on edelleen hyvä olla. Kalorien poltto—tehokkain tapa

Lämmittele 5 min ajan nopeudella: 4-4,8 km/h. Nosta sitten nopeutta 0,3 km/h/2 min, kunnes saavutat tasaisen nopeuden, jonka voit mukavasti pitää yllä 45 minuutin ajan. Jos haluat parantaa liikkuuttasi, voit pitää nopeuden 1 h tv-ohjelman ajan ja nostaa tämän jälkeen nopeutta 0,3 km/h aina mainostauolla. Palaa tämän jälkeen alkuperäiseen nopeuteen. Saat parhaimman tehokkuuden kalorien poltossa mainostaukojen ja sykkeen nousun aikana. Nopeutta tulisi laskea vaihteittain 4 minuutin ajan.

Kuntoilun tiheys:

Kierrosaika: 3-5 kertaa/viikko, 15-60min/kerta. Tee kuntoilusuunnitelma kuntoilun tehokkuuden mukaisesti, ei vain harrastustarkoituksessa.

Voit hallita juoksun intensiteettiä säätämällä juoksumaton nopeutta ja kallistusta. Suosittelemme, ettet säädä kallistusta ensimmäiseksi; kallistuksen säätäminen on tehokas tapa säätää kuntoilun intensiteettiä voimakkaammaksi.

Keskustele lääkärisi tai terveydenhoitoalan ammattilaisen kanssa ennen kuntoilun aloittamista. Ammattihenkilö voi auttaa sinua luomaan juuri sinulle sopivan aikataulun, oman ikääsi ja terveydentilaasi vastaavaksi; määritä liikkeen voimakkuus, kuntoilun intensiteetti. Lopeta heti, jos tunnet rinnan kireyttä, rintakipua, sinulla on epäsäännöllinen syke, hengitysvaikeuksia, huimausta tai muuta kuntoilun aikaista epämukavuutta. Sinun tulisi keskustella jatkamisesta lääkärisi tai terveydenhoitoalan ammattilaisen kanssa. Voit valita normaalin kävelynopeuden tai hällkäysnopeuden, jos kuntoilet aina juoksumatolla. Jos sinulla ei vielä ole riittävästi kokemusta nopeuden määrittämiseksi, noudata seuraavia ohjeita:

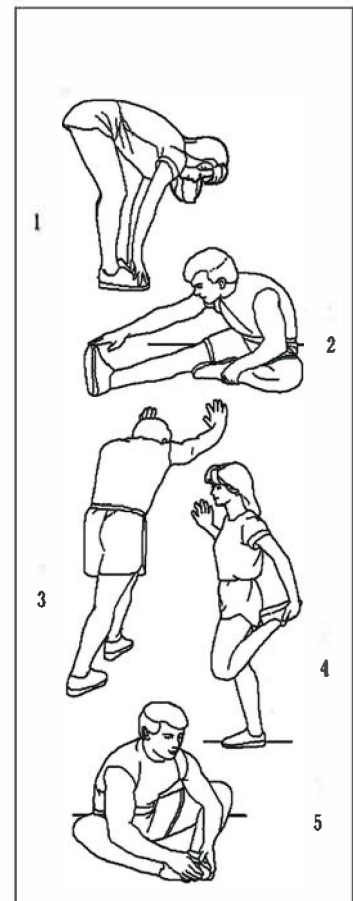
Nopeus 1.0-3.0KM/H	ei kovin fyysinen
Nopeus 3.0-4.5KM/H	vähemmän liikettä ja kuntoilua
Nopeus 4.5-6.0KM/H	normaali kävely
Nopeus 6.0-7.5KM/H	nopea kävely
Nopeus 7.5-9.0KM/H	hölkkäys
Nopeus 9.0-12.0KM/H	keskiverto pikakävely
Nopeus 12.0-14.5M/H	kokemusta juoksemisesta
Nopeus 14.5-16.0KM/H	erinomainen juoksija

Huomaa: Liikkeen nopeus **≤6KM/H**, normaali kävely; Liikkeen nopeus **≥8.0KM/H**, juoksija.

LÄMMITTELY

Lihakset olisi hyvä lämmittelä ennen kuntoilua. Käytä siis ensimmäiset 5-10 minuuttia lämmittelyyn. Tee venytysharjoituksia seuraavien ohjeiden mukaisesti viisi kertaa molemmille jaloille, vähintään 10 sekuntia. Toista liikkeitä kuntoilun päätteeksi.

1. Venytys alaspäin: polvien ollessa hieman taivutettuina, taivuta vartaloa hitaasti eteenpäin selkä ja olkapääsi rentoina: yritä koskettaa varpaitasi. Pidä asento 10-15 sekunnin ajan ja rentoudu. Toista kolme kertaa (katso Kuva 1).
2. Takareiden venytys: istu hyvässä istuma-asennossa ja aseta toinen jalkasi suoraksi eteen. Aseta toinen jalkasi koukkuun, jalkapohjan koskettaen toisen jalan reittä. Kurkota käsilläsi varpasiisi. Pidä asento 10-15 sekunnin ajan ja rentoudu. Toista kolme kertaa (katso Kuva 2).
3. Jalkojen jänneiden venytys: aseta kädet seinää tai puuta vasten, toinen jalka edessä. Pidä jalkasi suorana ja kallista itseäsi kuvanmuokaisesti seinää tai puuta vasten. Pidä asento 10-15 sekunnin ajan ja rentoudu. Toista molemmille jaloille kolme kertaa (katso Kuva 3).
4. Nelipäisen reisilihaksen venytys: aseta vasen kätesi seinää vasten. Pidä tasapainosi ja ota oikealla kädelläsi kiinni oikeasta jalastasi, venyttäen jalkaasi takapuoltasi kohti, kunnes tunnet venytyksen etureidessäsi. Pidä asento 10-15 sekuntia ja rentoudu. Toista molemmille jaloille kolme kertaa (katso Kuva 4).
5. Sisäreisien venytys: Istu jalkapohjat vastakkain, polvet ulosäin. Pidä käsilläsi kiinni jaloistasi ja vedä. Pidä asento 10-15 sekuntia ja rentoudu. Toista kolme kertaa (katso Kuva 5).



JUOKSUMATON SÄÄTÄMINEN

Varoitus: IRROTA JUOKSUMATTO VERKKOVIRRASTA AINA ENNEN LAITTEEN PUHDISTUSTA TAI HUOLTOA.

Puhdistaminen: Yleispuhdistus juoksumaton käyttöiän pidentämiseksi.

Pidä juoksumatto puhtaana pyyhkimällä siitä pölyt säännöllisesti. Varmista, että puhdistat juoksumaton molemmanpuoliset näkyvät osat sekä jalansijat. Tämä vähentää juoksumaton alle kertyvän lian määrää. Käytä aina puhtaita juoksukenkäiä.

Varoitus: Irrota juoksumatto verkkovirrasta aina ennen moottorin suojuksen irrottamista. Irrota moottorin suojuksen vähintään kerran vuodessa ja imuroi suojuksen alta.

JUOKSUMATON JA JUOKSUMATON ALUSTAN VOITELU

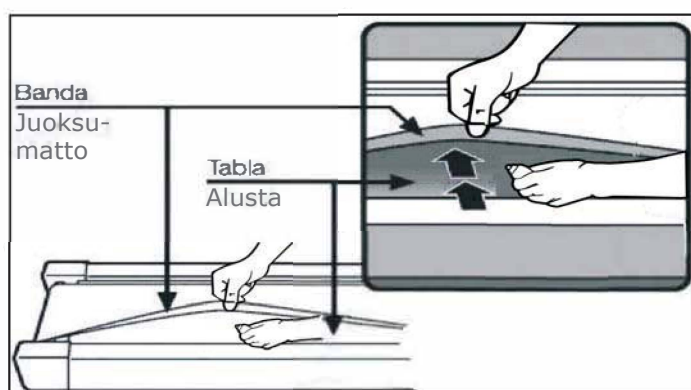
Tämä juoksumatto on varustettu valmiiksi voidellulla, lähes huoltovapaalla juoksumaton alustalla. Juoksumaton ja alustan kitkalla on suuri merkitys juoksumattosi toiminnan ja käyttöiän kannalta ja se vaatii säännöllistä voitelua.

Suosittellemme alustan säännöllistä tarkistusta. Ota yhteyttä tukipalveluumme, jos huomaat alustassa vaurioita.

Suosittellemme voitelemaan alustan seuraavan aikataulun mukaisesti:

- Kevyt käyttäjä (alle 3 tuntia/viikko) vuosittain
- Keskiverto käyttäjä (3-5 tuntia/viikko) kuuden kuukauden välein
- Ahkera käyttäjä (yli 5 tuntia/viikko) kolmen kuukauden välein

Suosittellemme hankkimaan voiteluaineen jälleenmyyjältämme tai suoraan yritykseltämme. **Huomio:** Korjaustoimenpiteet vaativat ammattikorjaajan.



Juoksumaton keskittäminen

1. Suosittelemme, että sammutat virran 10 minuutiksi 2 tunnin juoksun jälkeen. Näin olosuhteet ovat ihanteelliset juoksumaton huoltamiselle.
2. Jotta vältät maton liukumisen juoksun aikana, matto ei saa olla liian löysällä; välttääksesi kitkan rullien ja maton välillä ja haluat ylläpitää laitteen hyvää toimintaa, matto ei saa olla liian kireällä. Voit säätää levyjen ja maton etäisyyttä. Maton tulisi olla n. 50-75 mm etäisyydellä levyistä molemmin puolin. Paras tilanne on silloin, kun matto ei ole liian kireällä eikä löysällä.

Aseta juoksumatto tasaiselle pinnalle. Juokse Juoksumatolla n. 6-8 km/h nopeudella ja tarkkaile maton pyörimistä.

Jos matto on ajautunut oikealle, vedä turvalukituksesta ja käännä oikeanpuoleista säätöpulttia 1/4 kierrosta myötäpäivään ja anna maton pyöriä, kunnes se on keskellä.

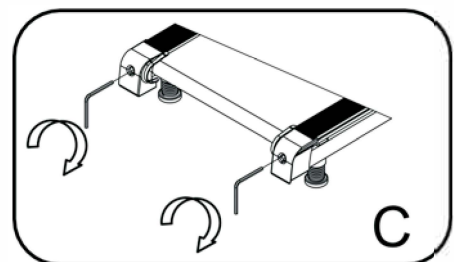
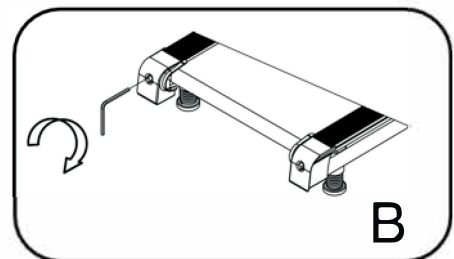
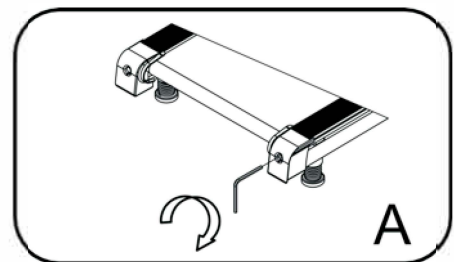
KUVA - A

Jos matto on ajautunut vasemmalle, vedä turvalukituksesta ja käännä vasemmanpuoleista säätöpulttia 1/4 kierrosta myötäpäivään ja anna maton pyöriä, kunnes se on keskellä.

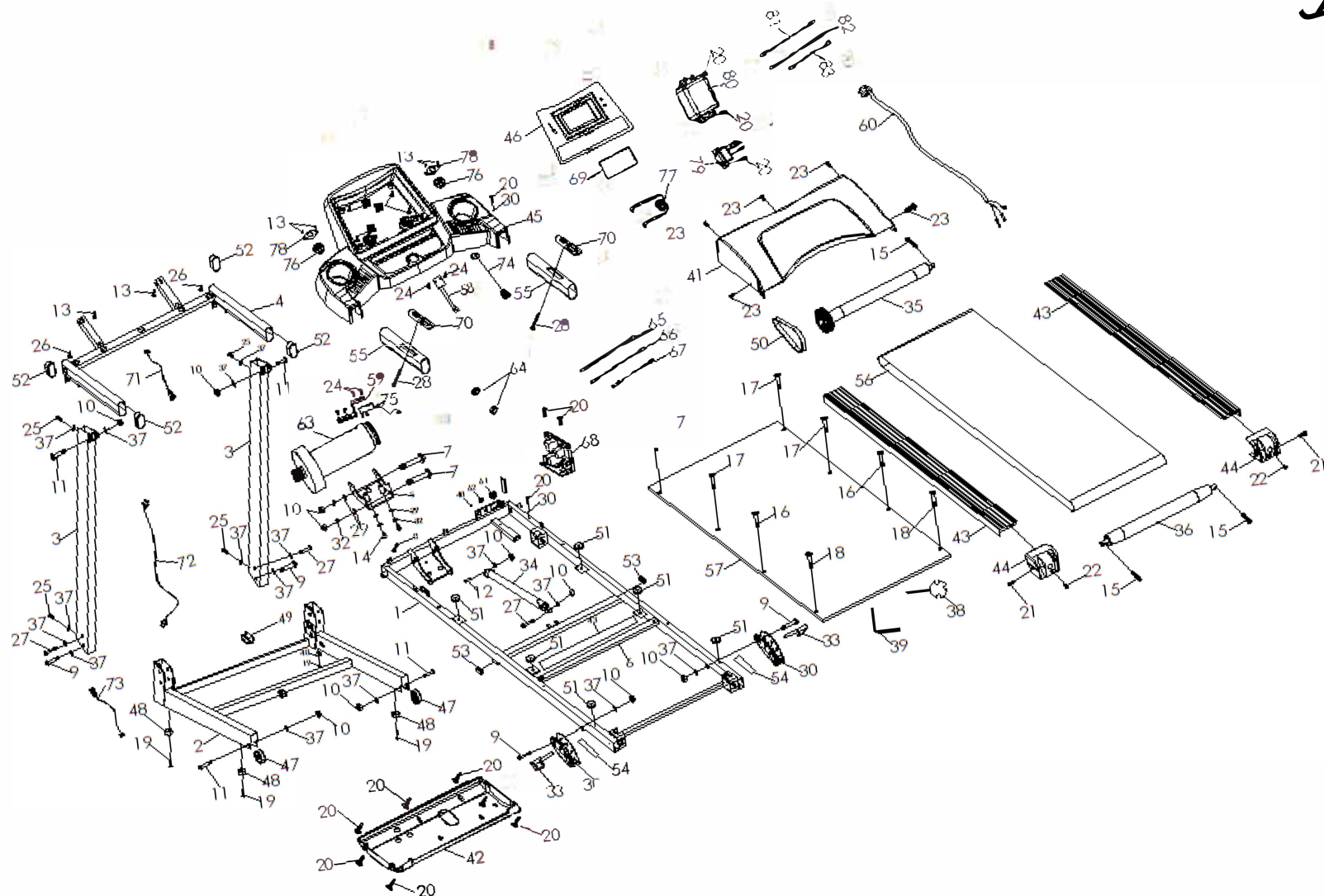
KUVA - B

Säädä maton kireyttä löysyyden varalta aika ajoin juoksun jälkeen. Vedä turvalukituksesta ja käännä. Käännä vasemman- ja oikeanpuoleisia säätöpultteja 1/4 kierrosta myötäpäivään ja käynnistä matto. Tarkista maton kireys ja säädä, kunnes se on oikea.

KUVA - C



Räjätyskuva

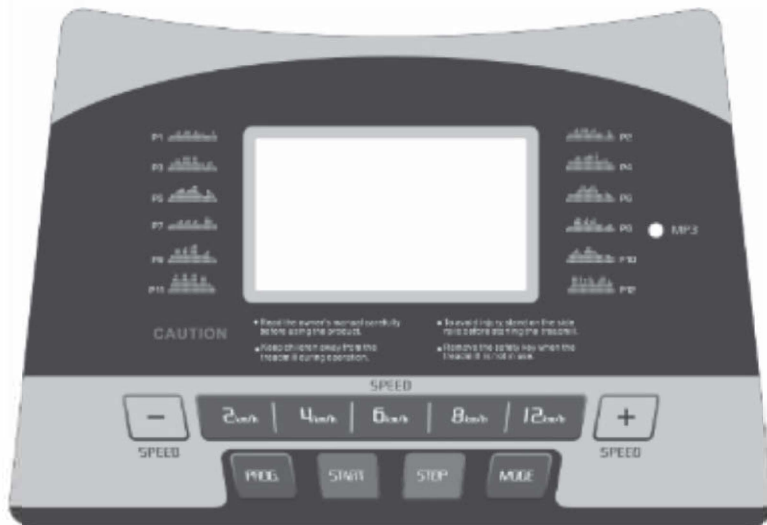


OSALUETTELO

Osa nro	KUVAUS	KPL	Osa nro	KUVAUS	KPL
1	Päärunko	1	43	Reunakappaleet	2
2	Päärungon alusta	1	44	V&O Päätysuojukset	2
3	Vasen&oikea yläpalkki	Each 1	45	Tietokoneen suojus	1
4	Tietokoneen kehys	1	46	Tietokoneen siru	1
5	Moottorin alusta	1	47	Kuljetuspyörä	2
6	Juoksumaton vahvistusputki	1	48	Jalkakappale	4
7	Pultti M8*100	2	49	Päätykappale	1
8	Pultti M8*30	1	50	Hihna	1
9	Pultti M8*48	4	51	Kumipehmuste	6
10	Nylon-mutteri M8	10	52	Päätykappale	2
11	Pultti M8*40	4	53	Päätykappale	4
12	Pultti M8*25	1	54	Kuminauha	2
13	Ruuvi ST4..0*15	10	55	Kädensijan pehmuste	2
14	Pultti M8*35	2	56	Juoksumatto	1
15	Pultti M8*60	3	57	Juoksumaton alusta	1
16	Pultti M6*35	2	58	Turvakytkimen anturi	1
17	Pultti M6*25	4	59	Anturin pidike	1
18	Pultti M6*25	2	60	Virtajohto	1
19	Ruuvi ST4.2*25	4	61	Kytin	1
20	Ruuvi ST4.2*12	21	62	Ylijännitesuoja	1
21	Ruuvi ST4.2*12	2	63	DC-moottori	1
22	Ruuvi 4.2*20	2	64	Magneettirengas	2
23	Ruuvi ST5.0*12	5	65	Liitäntäjohto	1
24	Ruuvi ST3.0*8	4	66	Liitäntäjohto	1
25	Ruuvi M8*15	4	67	Liitäntäjohto	1
26	Ruuvi 4.2*40	2	68	Ylempi ohjain	1
27	Pultti M8*45	3	69	Ohjain	1
28	Ruuvi ST3..5*60	2	70	Kädensija	1
29	Litteä aluslaatta D8	4	71	Ylempi johto	1
30	Litteä aluslaatta D5	2	72	Keskijohto	1
31	Säädettävä jalka	2	73	Alajohto	1
32	Jousialuslaatta D8	4	74	Turva-avain	1
33	Kiinnityskappale	2	75	Anturi	1
34	Ilmajousi	1	76	Vahvistin	2
35	Etupyörä	1	77	MP3-johto	1
36	Takapyörä	1	78	Vahvistimen pehmuste	2
37	Aluslaatta D8	14	79	Reaktanssi	1
38	Avain	1	80	Suodatin	1
39	Jakoavain	1	81	Liitäntäjohto	1
40	Nippuside	1	82	Liitäntäjohto	1
41	Moottorin ylempi suojus	1	83	Maadoitusjohto	1
42	Moottorin alempi suojus	1			

TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJE

1. Tietokoneen näkymä:



LCD-ikkunat

1.1 "SPEED" -ikkuna: näyttää normaalisti nopeuden. Näyttää käynnistyksen aikana 3 sekunnin lähtölaskennan. Ohjelmien valinnan aikana näyttää PXX; Virhetilassa näyttää virhenumeron.

1.2 "TIME" -ikkuna: näyttää juoksuajan.

1.3 "DISTANCE" -ikkuna: näyttää juoksuetäisyyden.

1.4 "CALORIES" -ikkuna: näyttää kalorit.

1.5 "PULSE" -ikkuna: näyttää sykkeen arvon.

2. Näppäinten toiminnot:

2.1 "PROG." -näppäin: Valitse ohjelma manuaalisesta tilasta P01, P02 - FAT.

2.2 "MODE" -näppäin

Tätä näppäintä käytetään virransäästötilassa lähtölaskentatilan valitsemiseksi manuaalisessa tilassa, ajan, etäisyyden, kalorien tilassa.

Kalorien testitilassa tätä näppäintä käytetään kaloritestin arvojen valitsemiseksi: sukupuoli, ikä, pituus ja paino.

2.3 "START" -näppäin: Paina tätä näppäintä käynnistääksesi laitteen; juoksumatto käynnistyy 3 sekunnin kuluttua alimmalla nopeudella. Käynnistysnäppäin sijaitsee vasemmanpuoleisessa kädensijassa.

2.4 "STOP" -näppäin: Paina tätä näppäintä sammuttaaksesi laitteen. Kaikki ikkunoissa näkyvät tiedot nollautuvat. Sammutusnäppäin sijaitsee vasemmanpuoleisessa kädensijassa.

2.5 Nopeus▲, Nopeus▼: Sääda nopeutta juoksun aikana. Laitteen ollessa pysähtyneenä näppäimiä voidaan käyttää arvojen valitsemiseen. Näppäimet sijaitsevat oikeanpuoleisessa kädensijassa.

2.6 nopeuden pikanäppäimet: "2、4、6、8、12".

Kuulet äänimerkin painessasi mitä tahansa näppäintä. Kun näppäintä käytetään arvojen valitsemiseen, äänimerkki on pidempi. Jos näppäin ei toimi, painamisesta ei tule äänimerkkiä.

3. Päätoiminnot:

Käynnistä virta. Nopeusikkuna näyttää E7. Kun olet asettanut turva-avaimen paikoilleen, kaikissa ikkunoissa näkyy arvo nolla ja laite siirtyy virransäästötilaan.

3.1 pikakäynnistys (manuaalinen tila)

Paina virransäästötilassa "Start"-näppäintä käynnistääksesi laitteen; juoksumatto käynnistyy 3 sekunnin kuluttua alimmalla nopeudella. Paina "Stop"-näppäintä lopettaaksesi juoksemisen ja irrota turva-avain.

3.2 lähtölaskentatila:

Paina "MODE"-näppäintä valitaksesi lähtölaskentatilan: H-1 ajan lähtölaskentatila, H-2 etäisyyden lähtölaskentatila, H-3 kalorien lähtölaskentatila. Kaikki ikkunat näyttävät oletusarvot ja vilkkuvat. Paina nopeusnäppäimiä ▲ ja ▼ säätääksesi arvon.

Paina "Start"-näppäintä käynnistääksesi laitteen; juoksumatto käynnistyy 3 sekunnin kuluttua alimmalla nopeudella. Paina nopeusnäppäimiä ▲ tai ▼ tai nopeuden pikanäppäimiä säätääksesi nopeutta. Kun kaikki näytön tiedot laskevat nollaan, juoksumatto pysähtyy hitaasti. Voit painaa "Stop" tai irrottaa turva-avaimen sammuttaaksesi laitteen.

3.3 Sisäänrakennetut ohjelmat:

Laitteessa on 12 sisäänrakennettua ohjelmaa. Paina "PROG"-näppäinvä valitaksesi haluamasi sisäänrakennetun ohjelman. "TIME"-ikkuna näyttää oletusarvon ja vilkkuu. paina näppäimiä ▲ ja ▼ asettaaksesi juoksun ajan. Jokaisessa ohjelmassa on 10 osiota. Kunkin osion juoksuaika on asetus aika/10. Paina "Start"-näppäintä ja laite käynnistyy 3 sekunnin kuluttua ensimmäisen osion nopeudella. Laita siirtyy seuraavaan osioon automaattisesti, kun ensimmäinen osio päättyy. Nopeus muuttuu seuraavan osion mukaisesti. Laite pysähtyy, kun kaikki ohjelman osiot ovat päättyneet. Juoksun aikana voidaan painaa nopeudensäätönäppäimiä ▲ ja ▼ nopeuden säätämiseksi, mutta nopeus siirtyy oletusarvoon siirryttäessä seuraavaan osioon. Voit painaa "Stop" tai irrottaa turva-avaimen sammuttaaksesi laitteen.

Ikkunassa näkyy END, kun ohjelma päättyy ja kaikki tiedot nollautuvat. Laite siirtyy virransäästötilaan.

4. Muut toiminnot:

4.1 MP3-liitäntä: musiikin kuuntelu.

4.2 Sydämensykkeen mittaaminen:

Pulse-ikkuna näyttää sykkeen arvon, kun käyttäjä on asettanut molemmat kätensä antureille 5 sekunnin ajaksi. Saadaksesi tarkan arvon, seiso juoksumatolla, lopeta juokseminen ja aseta molemmat kätesi antureille yli 30 sekunnin ajaksi. Sykkeen arvo on vain viitteellinen eikä sitä voi käyttää terveydelliseen käyttöön.

4.3. Rasvan testitoiminto:

Paina virransäästötilassa MODE, kunnes näytössä näkyy FAT, niin pääset rasvantestaustilaan. Paina "MODE"-näppäintä valitaksesi arvot (sukupuoli, ikä, pituus, paino). Ikkunassa näkyy F1, F2, F3, F4. Kun olet valinnut arvon, paina nopeudensäätönäppäimiä ▲ ja ▼ asettaaksesi arvon. Kun olet asettanut arvon, paina MODE, niin ikkuna näyttää F5 ja 00. Tämä tarkoittaa siirtymistä testitilaan. Aseta molemmat kätesi antureille, niin ikkuna näyttää rasvan arvon 5 sekunnin kuluttua.

F1 Sukupuoli 01 mies 02 nainen
F2 Ikä 10-----99
F3 Pituus 100----200
F4 Paino 20-----150
F5 RASVA ≤19 Alipaino
RASVA = (20---25) Normaalipaino
RASVA = (25---29) Ylipaino
RASVA ≥30 Liiallinen ylipaino

4.4 Unitila:

Tietokone siirtyy virransäästötilassa unitilaan, kun laitetta ei ole käytetty 10 minuuttiin.

Paina mitä tahansa näppäintä käynnistääksesi tietokoneen.

4.5 Turva-avain -toiminto:

Kun olet irrottanut turva-avaimen, laite sammuu eikä ikkunoissa näy arvoja.

Nopeusikkunassa näkyy E7. Kaikki toiminnot ja juokseminen onnistuu jälleen, kun turva-avain on asetettu paikoilleen.

5. Kuntoilun tiedot:

AIKA 0:00 – 99.59(MIN)
ETÄISYYS: 0.00 – 99.0(KM)
KALORIT: 0.0 – 990 (KC)
NOPEUS:0.8 – 12.0(KM/H)
SYKE 50 – 200 (BPM)

6. Sisäänrakennettujen ohjelmien tiedot:

OHJELMA		Ajan asetus / 10 = kunkin osion juoksuaika									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	NOPEUS	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P02	NOPEUS	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P03	NOPEUS	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P04	NOPEUS	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P05	NOPEUS	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P06	NOPEUS	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P07	NOPEUS	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P08	NOPEUS	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P09	NOPEUS	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	NOPEUS	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	NOPEUS	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	NOPEUS	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

7.Virhekoodit:

Virhekoodi	Kuvaus	Ratkaisu
E1	Virhe tietokoneen ja alemman hallintapaneelin välillä	1、Tietokoneen ja alemman hallintapaneelin yhteys on estynyt. Tarkista, että liitäntäjohto on kunnossa. Jos ei, vaihda se. 2、Alempi hallintapaneeli vaurioitunut, vaihda se. 3、Tietokone vaurioitunut, vaihda se.
E2	Moottori ei toimi	1、Liitä moottorin johto takaisin 2、Alempi hallintapaneeli vaurioitunut, vaihda se. 3、Moottori vaurioitunut, vaihda se.
E3	Ei nopeussignaalia: hallintapaneelilla on virtaa moottorille, ei saa moottorilta vastausta yli 3 sekuntiin	1、Liitä nopeusanturi uudelleen. 2、Nopeusanturi vaurioitunut, vaihda se. Alempi hallintapaneeli vaurioitunut, vaihda se.
E5	Ylijännitesuoja: juoksun aikana DC-moottorin jännite on suurempi kuin nimellinen jännite +6A yli 3 sekunnin ajan.	1、Tarkista, että juoksumaton ja sen alustan alla on öljyä. Jos ei ole, lisää 15 ml voiteluöljyä. 2、Jokin juoksumaton osa on jumiutunut eikä moottori voi käydä 3、Tarkista, haiseeko moottori palaneelle, vaihda se. Tarkista, haiseeko hallintapaneelin alla palaneelle, vaihda se.
E6	Ristiriita	1、Alempi hallintapaneeli vaurioitunut, vaihda se. 2、Moottori vaurioitunut, vaihda se.
E7	Ei turva-avainta	1、Turva-avain on irti. Aseta se uudelleen. 2、Näytön sisäosa tai magneetti on rikki. Vaihda näyttö tai magneetti.