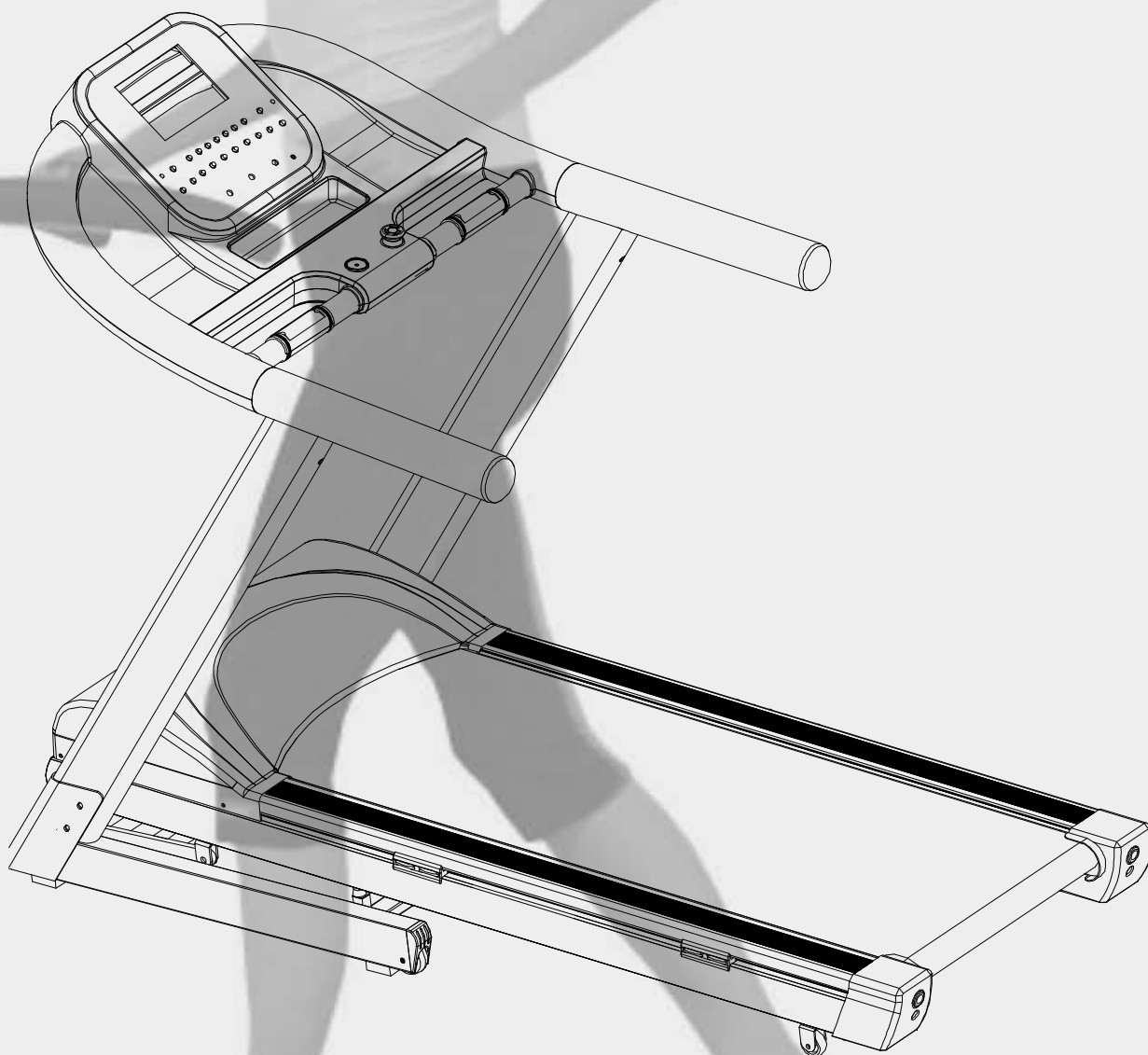


MAXXUS[®]

Juoksumatto
MAXXUS 7.3



FIN

Sisältö	2
Turvallisuusohjeet	3
Tuotteen Yleiskatsaus	4
Kokoamismateriaalit & Työkalut	4
Toimituksen Sisältö	5
Kokoaminen	5 – 6
Kokoontaittomekanismi	6 – 7
Siirtäminen	8
Virtajohto	9
Turva-avain	9
Kuinka Toimia Häätätilanteessa	10
Huolto, Puhdistus & Kunnossapito	11
Juoksumaton Hihnan Voitelu	12
Juoksumaton Hihnan Säättäminen	13
Juoksumaton Hihnan Kiristäminen	13
Hallintapaneeli	14 – 18
Sydämensykkeen Seuranta	19
Pulssin Valvonta Käsiantureita Käyttäen	20
Sydämensykkeen Valvonta Rintavyötä Käyttäen	20
Tekniset Tiedot	21
Suosittelut Lisävarusteet	21
Räjäytyskuva	22
Osaluettelo	23
Hävittäminen	23
Takuu	24
Huoltosopimus / Vahinkoilloitus	25
Muistiinpanoja	26 – 27

Versio 2016.2

Ennen kuin aloitat kuntoilun, lue koko käyttöohje, erityisesti Turvallisuusohjeet, Kunnossapito ja Puhdistustiedot sekä Kuntoilun Tiedot. Varmista myös, että kuka tahansa tätä kuntolaitetta käyttävä laite on tutustunut näihin tietoihin ja noudattaa niitä.

Noudata aina tämän käyttöohjeen kunnossapito- ja turvallisuusohjeita huolellisesti.

Tätä kuntolaitetta voidaan käyttää vain sille tarkoitettuun käyttötarkoitukseen.

Mikä tahansa väärinkäyttö voi aiheuttaa mahdollisen onnettomuuden, terveydellisen vahingon tai laitevahingon riskin, josta Jälleenmyyjä ei ota vastuuta.

Sähkölaitteet

- Tämä kuntolaitte vaatii 220-230V virtajännitteen.
- Valtuutettu sähköasentaja voi liittää kuntolaitteen verkkovirtaan vain mukana toimitetulla virtakaapelilla, käyttäen 16A omalla sulakkeella olevaa, maadoitettua pistorasia.
- Kuntolaitteen saa sammuttaa ja käynnistää vain ON/OFF -kytkimellä.
- Poista aina sähköpistoke pistorasiasta ennen kuntolaitteen siirtämistä.
- Irrota sähköpistoke ennen minkä tahansa puhdistuksen, kunnossapidon tai muun toimenpiteen suorittamista.
- Älä yhdistä sähköpistoketta pistorasiaan jatkojohdon tai kaapelikelan avulla.
- Jos käytät jatkojohtoa, varmista, että se on VDE-säästöjen ja ohjeiden mukainen.
- Kiinnitä virtajohto aina niin, että se ei voi vaurioitua eikä aiheuttaa kompastumisvaaraa.
- Sähkölaitteet, kuten matkapuhelimet, PC:t, televisiot (LCD, plasma, putki- jne.) ja pelikonsolit tuottavat sähkömagneettista säteilyä käytön tai standby-tilan aikana. Tästä syystä kaikki tällaiset laitteet tulisi pitää pois kuntolaitteesi läheisyydestä, sillä ne voivat aiheuttaa toimintahäiriöitä, häiriöitä tai vääriä arvoja sykkeen mittauksessa.

Kuntoilu ympäristö

- Valitse kuntolaitteellesi sopiva tila, jossa on optimaalisesti tyhjää tilaa ja joka on mahdollisimman turvallinen. Jätä laitteen taakse vähintään 200 cm pitkä ja 100 cm leveä tyhjä tila. Laitteen molemmille puolille ja eteen tulisi jättää vähintään 100 cm tyhjää tilaa.
- Varmista, että alueella on hyvä ilmanvaihto ja että kuntoilun aikana on saatavilla optimaalinen määrä happea. Vältä vetoa.
- Kuntolaitteesi ei sovellu ulkokäyttöön, joten kuntoilu voidaan suorittaa vain lämpimässä, puhtaassa, kuivassa huoneessa.
- Älä käytä tai säilytä kuntolaitettasi märillä alueilla, kuten uima-altailla, saunoissa jne.
- Varmista, että kuntolaitteesi on tasaisella, kovalla, puhtaalla alustalla sekä käytön että säilytyksen aikana. Epätasaiset pinnat tulee poistaa tai tasoittaa.
- On suositeltua asettaa lattian suojus (esim. matto) kuntolaitteen alle suojaamaan vahingoittuvia lattiaa, kuten puut, laminaatit, lattiaalustat jne. Varmista, että tämä suojus ei voi liukua.
- Älä aseta tätä kuntolaitetta vaaleille tai valkoisille matoille, sillä laitteen jalat voivat jättää jälkiä.
- Varmista, että kuntolaitteesi ja virtajohto pysyvät pois kuumien pintojen läheisyydestä ja että niitä pidetään turvallisen välimatkan päässä mistä tahansa lämmönlähteestä, kuten keskuslämmitys, kuumat liedet, lämmitysuunit, uunit tai avotulet.

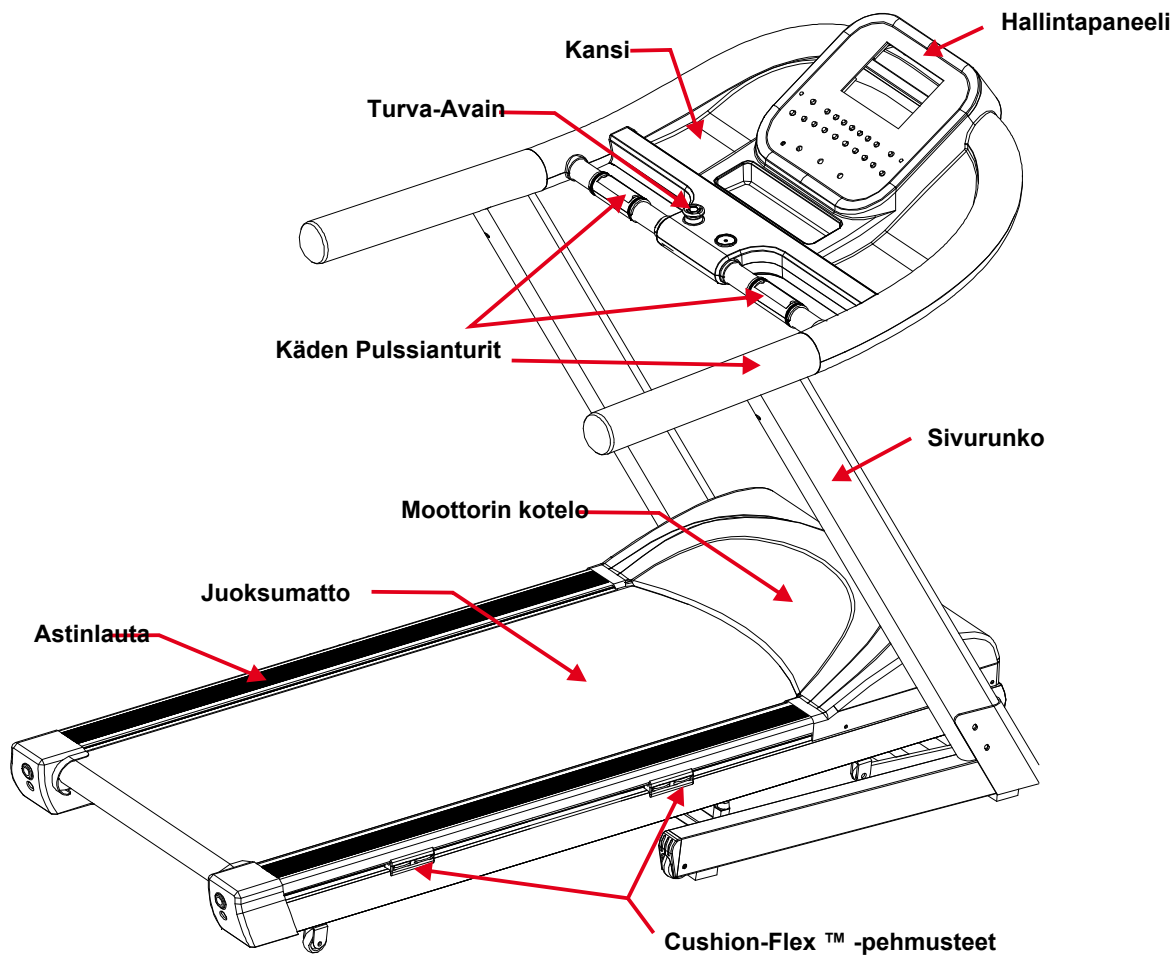
Henkilökohtaiset Turvallisuusohjeet Kuntoiluun

- Turva-avain tulee asettaa paikoilleen oikein ennen jokaista kuntoilukertaa.
- Irrota turva-avain ja virtajohto kuntolaitteesta sen ollessa pois käytöstä, välttääksesi kolmannen osapuolen, kuten lasten, vääränlaisen tai hallitsemattoman käytön.
- Lopeta kuntoilu heti, jos et tunne voivasi fyysisesti hyvin tai jos koet mitä tahansa hengitysvaikeuksia.
- Aloita kuntoilukerrat aina matalalla kuormituksella, nostaen sitä hitaasti mutta tasaisesti koko kuntoilun ajan.
- Vähennä kuormitusta jälleen kuntoilukertasi loppua kohden.
- Sinun tulisi pitää aina kuntoilun aikana sopivia urheilukengä ja -vaatteita. Varmista, että löysät vaatteet eivät jää jumiin juoksumaton hihnaan tai pyöriin.
- Kuntolaitettasi saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Tarkista aina ennen kuntoilukertaa, että laitteesi on täydellisessä kunnossa. Älä koskaan käytä kuntolaitettasi, mikäli siinä on vika tai se on viallinen.
- Voit luvallisesti suorittaa laitteen korjaustoimenpiteitä itse vain, kun olet ottanut yhteyttä Asiakastukeen ja olet saanut poikkeusluvan toimia näin. Vain alkuperäisiä varaosia voidaan käyttää milloin tahansa.
- Kuntolaitteesi tulee puhdistaa jokaisen käyttökerran jälkeen. Poista kaikki lika, kuten hiki tai muut nesteet.
- Varmista aina, että nesteitä (juomat, hiki jne.) ei joudu tärinälevylle tai hallintapaneeliin, sillä tämä voi aiheuttaa vahinkoa mekaanisiin ja elektronisiin osiin.
- Kuntolaitteesi ei sovi lasten käyttöön.
- Kolmannet osapuolet, varsinkin lapset ja eläimet, tulee pitää sopivan turvaetäisyyden päässä kuntoilun aikana.
- Tarkista ennen jokaista käyttökertaa, ettei kuntolaitteen alla ole esineitä ja poista ne.
- Älä koskaan käytä kuntolaitetta, jos sen alla on esineitä.
- Älä milloinkaan anna lasten käyttää kuntolaitettasi leluun tai kiipeilytelineenä.
- Varmista, ettei sinun tai muiden kehonosia joudu kosketuksiin liikkuvien osien kanssa.

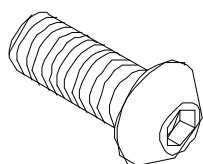
Tämän kuntolaitteen rakenne perustuu viimeisimpään teknologiaan ja korkeimpiin, moderneihin, teknisiin turvallisuusstandardeihin. Tätä kuntolaitetta voivat käyttää vain aikuiset!

Väärinkäyttö ja/tai suunnittelematon kuntoilu voi aiheuttaa terveydellesi vahinkoa!

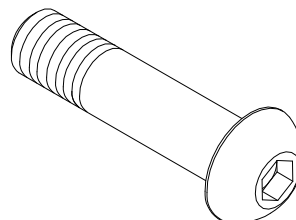
Tuotteen yleiskatsaus



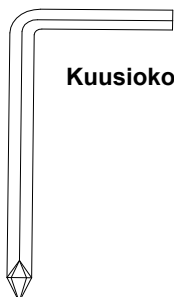
Osat ja Työkalut



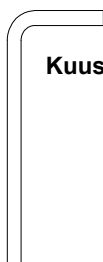
Vinokantainen
Kuusiokoloruuvi
M8x20
8 kpl



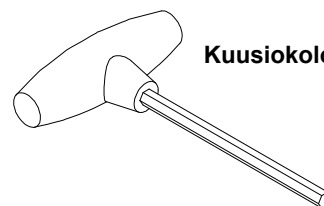
Pallokantainen
Kuusiokoloruuvi M8x50
4 kpl



Kuusiokoloavain



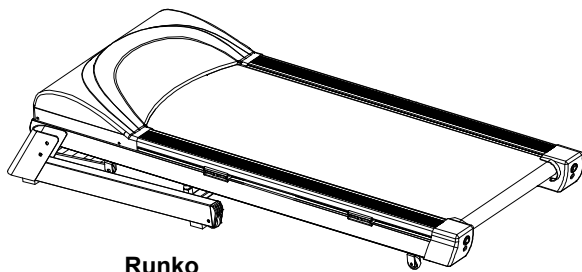
Kuusiokoloavain



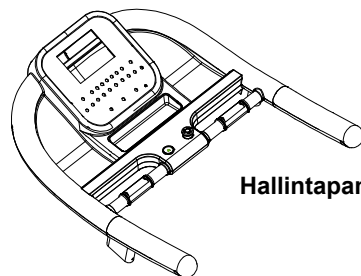
Kuusiokoloavain

Voit korvata mukana toimitetut työkalut omilla työkaluillasi. Varmista, että jokainen työkalu sopii tarkoitukseensa.

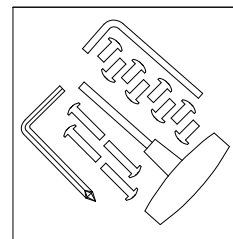
Toimituksen Sisältö



Runko



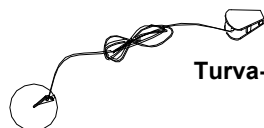
Hallintapaneeli



Ruuviseti



Sivurungot



Turva-Avain

Kokoaminen

Avaa kaikki toimitetut osat varovaisesti pakkauksistaan. Pyydä toista henkilöä auttamaan sinua, sillä osa kuntolaitteesi osista ovat suuria ja painavia.

Tarkista, että kaikki kiinnitysmateriaalit (ruuvit, mutterit jne) ja osat ovat pakkauksessa ennen kokoamisen aloittamista.

Suorita asennus huolellisuutta noudattaen, sillä takuu ei kata kokoamisvirheiden vuoksi aiheutuneita vaurioita. Lue ohjeet huolellisesti ennen aloittamista, noudata asennusvaiheita tarkasti ja noudata jokaisen vaiheen ohjeita. Kuntolaitteen huolellisen asennuksen tulee suorittaa vain aikuiset.

Suorita kokoaminen paikassa, joka on tasainen, puhdas eikä sillä ole esteitä. Suorita kokoaminen kahden henkilön kesken. Kuntoilun voi aloittaa vasta, kun kuntolaite on koottu kokonaisuudessaan.

Vaihe 1:

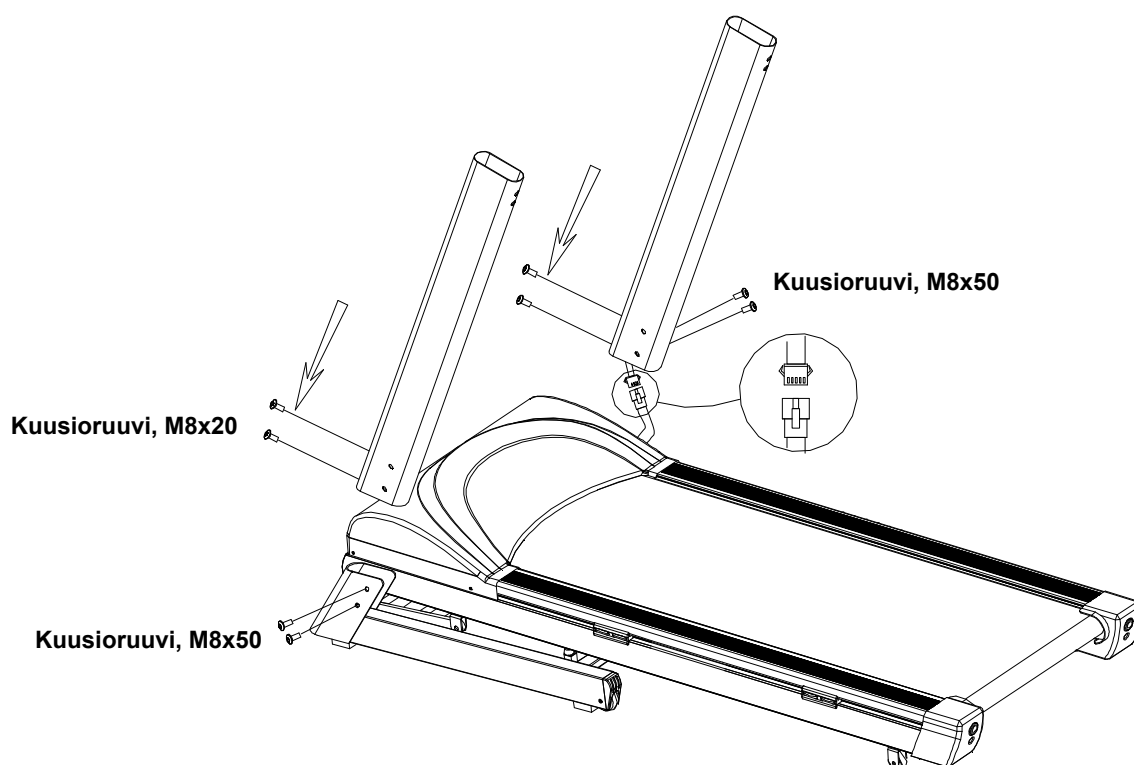
Yhdistä oikeanpuoleisesta rungosta ulos työntyvä hallintapaneelin johto päärungon oikealta puolelta ulos työntyvään johtoon.

Aseta sitten oikeanpuoleinen runko päärungon oikeanpuoleiseen runkoon ja kiinnitä se kahdella kuusioruuvilla M8x50 ja takaa kahdella kuusioruuvilla M8x20.

⚠ HUOMIO: Varo, ettet purista tai vahingoita johtoja.

FIN

Työnnä nyt vasemmanpuoleinen runko päärungon vasemmanpuoleiseen runkoon ja kiinnitä se kahdella kuusioruuvilla M8x50 ja takaa kahdella kuusioruuvilla M8x20.



Kokoaminen

Vaihe 2:

Tähän vaiheeseen tarvitaan mieluiten kaksi henkilöä.

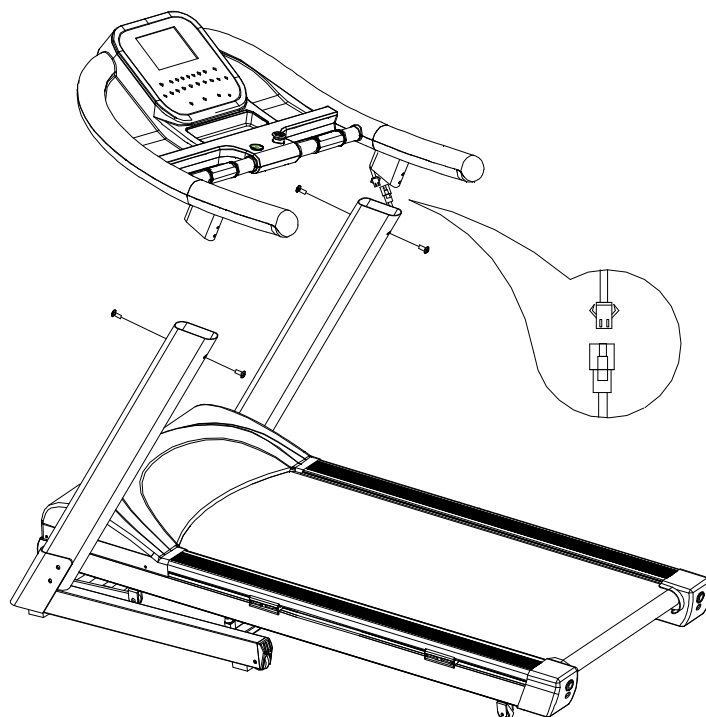
Henkilön A pitäessä hallintapaneelia, henkilö B yhdistää oikeanpuoleisesta rungosta ulos työntyvän johdon hallintapaneelin oikeanpuoleiselta puolelta ulos työntyvään johtoon.

Asenna nyt hallintapaneeli kaksipuoleisiin runkoihin ja kiinnitä se molemmanpuoleisiin runkoihin kahdella kuusioruuvilla M8x20.

VAROITUS:

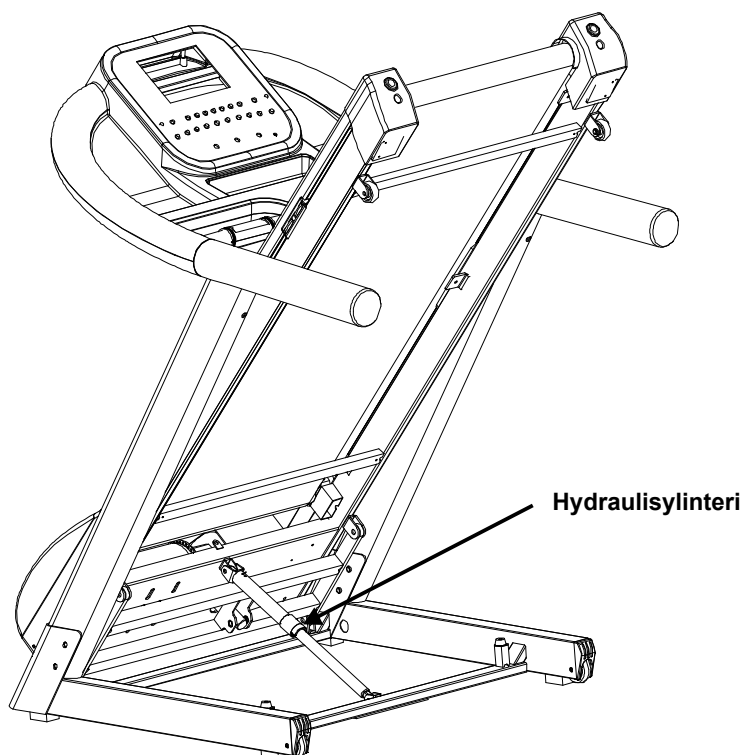
Varo, ettet purista tai vahingoita johtoja.

Kuusioruuvi, M8x20



Kokoontaittomekanismi

Kokoontaittomekanismi perustuu hydraulisyylinteriin. Tämä on täytetty öljyllä ja on korkean paineen alaisena. Mikäli sylinteri vaurioituu, juoksumaton nostaminen tai laskeminen ei ole enää turvallista missään olosuhteissa. Tällaisissa tapauksissa hydraulisyylinteri tulee vaihtaa ennen juoksumaton seuraavaa kokoontaittoa.



Tämä juoksumatto on varustettu kokoontaittomekanismilla. Säästääkseen tilaa, taita juoksumaton runko ylös tai alas seuraavalla tavalla:

Juoksumaton kokoontaittaminen

Vaihe 1:

Varmista, että rungon kallistussäätö on "0", sammuta juoksumatto pääkytkimestä ja poista sähköpistoike pistorasiasta.

VAROITUS:

Älä koskaan kokoontaita juoksupintaa, mikäli juoksumaton kallistus ei ole asetettu tasolle „0“ tai jos juoksumatto on käynnistetty.

Vaihe 2:

Nostaaksesi juoksumaton, pidä sen takaosasta kiinni molemmin käsin.

Varmista, että seisot tukevasti maassa.

Vaihe 3:

Työnnä juoksumattoa ylöspäin, kunnes kuulet lukitusjärjestelmän napsahdavan.

Tarkista, että lukitusjärjestelmä on kiinni ja että juoksumatto on kiinnitetty kokoontaitto-asentoon ravistamalla juoksumattoa hellästi.

FIN

Juoksumaton Rungon Taittaminen Alas

Vaihe 1:

Nosta juoksumaton takaosaa hellästi molemmin käsin. Painea sitten lukitusjärjestelmän turvavipua jalallasi vapauttaaksesi vivun.

Vedä juoksumatto varovaisesti alas.

Vaihe 2:

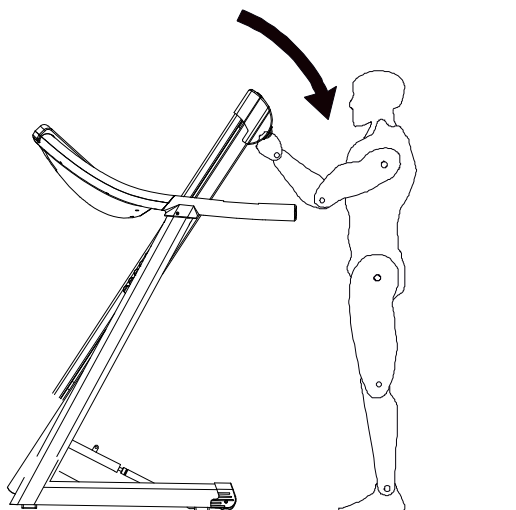
Juoksumatto on varustettu Soft-Fold -järjestelmällä. Tämän ansiosta juoksumatto laskeutuu alas hitaasti, kunnes se pysähtyy osuessaan maahan. Katso juoksumatto, kunnes tämä vaihe on kokonaan suoritettu äläkä jätä sitä laskeutumaan alas valvomatta.



VAROITUS:

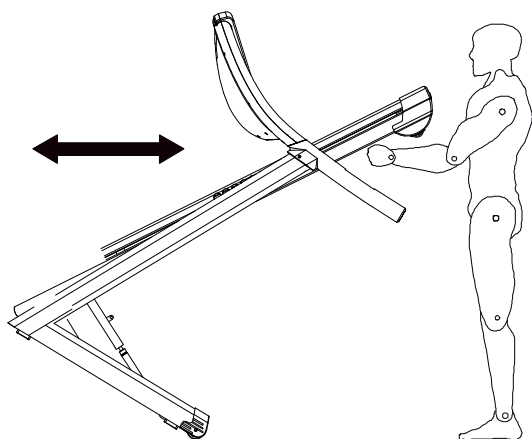
Lapset eivät saa koskaan taittaa juoksumaton runkoa ylös tai alas. Varmista aina, että juoksumaton rungon alla ei ole esineitä, olentoja, lemmikkejä tai lapsia sitä nostettaessa tai laskiessa.

Juoksumaton ollessa kokoonlaitettuna, sitä voidaan liikutella helposti, ilman voimankäyttöä. Siirrä juoksumattoa seuraavasti:



Vaihe 1:

Taita juoksumatto ylös, kuten ylläolevassa kappaleessa „Kokoonlaittomekanismi“ on kuvattu. Pidä kiinni juoksumaton yläosan oikealta ja vasemmalta puolelta molemmin käsin ja vedä juoksumattoa itseäsi kohti, kunnes juoksumaton paino on kuljetuspyörien päällä. Varmista, että seisot tukevasti maassa.

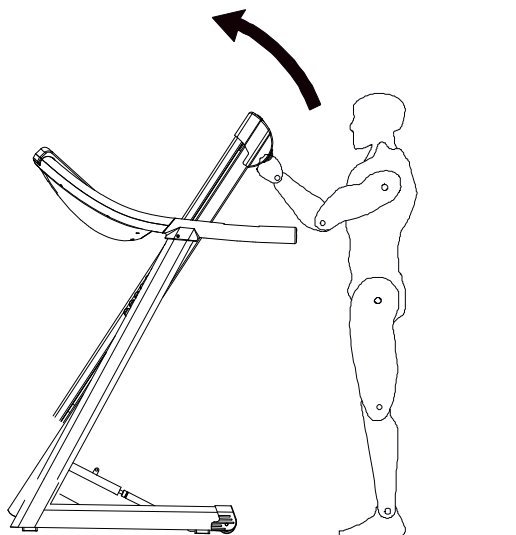


Vaihe 2:

Juoksumattoa voi nyt siirtää helposti, ilman voimankäyttöä.

Varmista, ettei tiellä ole esineitä, lemmikkejä tai lapsia siirtäessäsi juoksumattoa.

Varmista, että seisot tukevasti maassa liikuttaessasi juoksumattoa.



Vaihe 3:

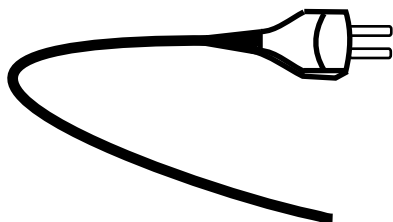
Asettaaksesi juoksumaton takaisin turvallisesti, nosta runkoa ylös, kunnes eturungon pohja on kokonaan maassa.



VAROITUS:

Vain aikuinen saa siirtää juoksumattoa.

Virtajohto



Virtajohto

Yhdistä virtajohdon pistoke pistorasiaan.

⚠ Laite voidaan liittää vain maadoitettuun pistorasiaan, joka on ammattisähköasentajan asentama.

Älä käytä usean pistorasian jatkojohtoa juoksumaton liittämiseksi.

Jos sinun täytyy käyttää jatkojohtoa, sen tulee noudattaa DIN-standardeja, VDE-säännöksiä ja ohjeistuksia ja Euroopan Unionin jäsenmaiden tai muiden Euroopan Talousalueen maiden määrittämiä teknisiä sääntöjä.

Pääkytkin

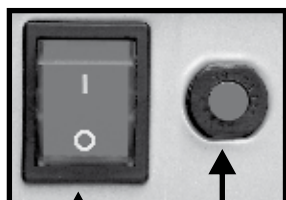
Pääkytkin on sijoitettu juoksumaton virtaliitännän viereen. Tätä kytkintä käytetään juoksumaton käynnistämiseen tai sammuttamiseen.

Kytkeytymisen asento „I“ = juoksumatto on kytketty päälle

Kytkeytymisen asento „0“ = juoksumatto on sammutettuna

Vikavirtakytkin (riippuen mallista)

Moottorin suojuksen etuosassa olevan pääkytkimen vieressä on vikavirtakytkin, joka estää juoksumaton rikkoutumisen verkon virtapiikkiin vuoksi. Tämä painikekytkin kytkeytyy, mikäli verkkovirrassa tapahtuu virtapiikki, toimien virrankatkaisimena. Tällöin juoksumatto kytkeytyy täysin pois päältä. Mikäli näin tapahtuu, sammuta juoksumatto pääkytkimestä ja vedä virtajohto pistokkeesta. Paina vikavirtakytkimen painike takaisin sisään. Yhdistä virtajohto ja pistoke ja kytke juoksumatto takaisin päälle pääkytkimestä.



Vikavirtasuoja

Pääkytkin

Turva-Avain

Turva-Avain

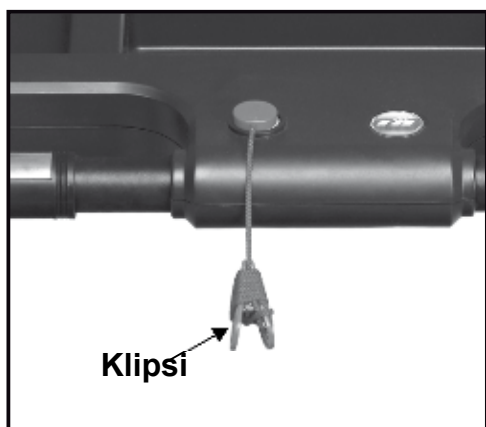
Juoksumatto toimii vain turva-avaimen ollessa kunnolla kiinni hallintapaneelin liitäntäkohdassa. Juoksumatto pysähtyy automaattisesti, jos turva-avain ei ole enää kiinni.

Varmista ennen jokaista kuntoilukertaa, että kiinnitit turva-avaimen vaatteisiisi klipsin avulla.

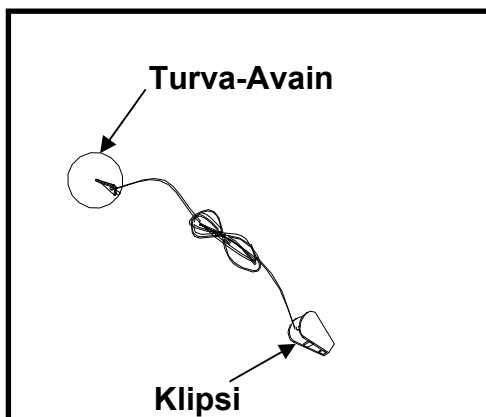
Jos haluat pysäyttää juoksumaton nopeasti, et pysy mukana vauhdissa tai jokin muu hätätapaus ilmaantuu, vedä narusta irrottaaksesi turva-avaimen hallintapaneelistä. Jos turva-avain on kiinnitetty vaatteisiisi, se irtoaa automaattisesti hallintapaneelistä, mikäli putoat. Näinollen on tärkeää, että klipsi on hyvin kiinnitetty vaatteisiisi ja ettei se voi muutoin irrota. Säädä narun pituus roikkumaan löysästi kuntoilun aikana.

Juoksumattoa ei ole mahdollista käyttää ilman, että turva-avain on kunnolla paikallaan. Irrota turva-avain aina, kun juoksumattoa ei käytetä, varmistaaksesi, etteivät ulkopuoliset, kuten lapset, voi käyttää sitä ilman lupaasi tai valvontaa.

Juoksumatto pysähtyy automaattisesti, jos turva-avain vedetään hallintapaneelistä kuntoilun aikana. Kallistus pysyy säädetyssä asennossa ja se voidaan laskea alas vasta, kun turva-avain on kiinnitetty uudelleen.



Klipsi



Turva-Avain

Klipsi

Turvaetäisyys

Valitse kuntolaitteellesi sopiva paikka, jossa käytön aikana laitteen taakse jää vähintään 200 cm pitkä ja vähintään 100 cm levyinen, tyhjä turva-alue juoksumaton koko pituudelta sekä oikealle että vasemmalle puolelle.

Kuinka Toimia Hätättilanteessa

Keskeytä kuntoilu välittömästi, jos huomaat, ettet pysy vauhdissa mukana, jos alat voimaan pahoin tai jos mikä tahansa muu hätätapaus ilmenee, vedä turva-avainta narusta tehdäksesi hätäpysäytyksen.

Pidä tiukasti kädensijoista molemmin käsin ja aseta jalkasi juoksumaton molemmin puolin oleville jalansijoille.

Jos kompastut kuntoilun aikana, ota välittömästi kiinni kädensijoista molemmin käsin ja aseta jalkasi juoksumaton molemmin puolin oleville jalansijoille.

Sinun tulisi harjoitella tätä muutaman kerran, jotta osaat toimia hättilanteen sattuessa.

Käytä turva-avainta aina käyttäessäsi juoksumattoa. Varmista, että kaikki ulkopuoliset henkilöt ovat tutustuneet turvallisuusohjeisiin ja että he käyttävät aina kuntoilun aikana turva-avainta oikein!

VAROITUS

Sammuta kuntolaitteesi ennen kuin suoritat sille mitä tahansa huolto-, puhdistus-, kunnossapito-, korjaus- tai vastaavia toimenpiteitä ja irrota virtajohto. Tarkista aina, että laite on täysin irrotettu verkkovirrasta ja sammutettu ennen toimenpiteiden aloittamista. Yhdistä laite verkkovirtaan vasta, kun kaikki vaiheet on suoritettu ja kun laitteesi on kokonaan koottu uudelleen.

Ennen ensimmäistä käyttöä tai pitkän kuntoilutauon jälkeen

Varmista, että juoksumatto on tukevasti maassa. Laitteen päällä tai alla ei saa olla esineitä. Varmista, että juoksumaton hihnassa on tasainen kalvo voiteluainetta (silikonია). Mikäli näin ei ole, lisää kerros mukana toimitettua silikonია.

Kunnossapito & Puhdistusvälit:

Puhdista juoksumatto jokaisen kuntoilun jälkeen kostealla liinalla poistaaksesi mahdolliset hikoilut ja / tai muut nestejäämät. Älä missään tapauksessa käytä puhdistusaineita tähän tarkoitukseen. Kuivaa puhdistetut alueet huolellisesti.

Tarkista juoksumaton voitelu: kerran viikossa

Jos huomaat säännöllisissä tarkistuksissa, että voiteluainetta ei ole tarpeeksi, voitele hihna välittömästi ja lyhennä tarvittaessa tarkistusväliä. Jos juoksumatossa on kokoontaittomekanismi ja se on ollut pitkän aikaa pystyasennossa, tarkista, onko voiteluainetta tarpeeksi..

Hihnan pyöriminen: kerran viikossa

Hihnan toimiminen tulee tarkistaa säännöllisesti. Jos huomaat, että hihna siirtyy toiselle puolelle, se täytyy korjata välittömästi. Lue vastaava osio tästä Käyttöohjeesta.

Moottorin kotelon puhdistaminen: kerran kuussa

Puhdistaaksesi moottorin kotelon avaa moottorin suojuksen pultit ja nosta se ylös.

VAROITUS: Tämä voidaan suorittaa vain kuntolaitteen ollessa sammutettuna ja virtajohdon ollessa irrotettuna.

Imuroi näkyvät pölyt imurin pienellä päällä. Älä koskaan käytä pesuainetta tai paineilmaa..

Kiinnitysten tarkistaminen: kerran kuussa

Tarkista ruuvit, pultit ja mutterit kerran kuussa ja kiristä ne tarvittaessa.

Miksi juoksumattoni kunnossapito on niin tärkeää?

Jotta voisit nauttia juoksumatostasi pidempään, on tärkeää suorittaa tiettyjä peruskunnossapitotoimenpiteitä säännöllisesti ja huolellisesti. Näiden toimenpiteiden suoritusväli riippuu hyvin paljon siitä, paljonko laitetta käytetään. Siksi suoritusvälit voivat olla suositeltuja lyhyempiä.

Mitä voi tapahtua, jos kunnossapitoa ei suoriteta?

Juoksumaton ja rungon välissä on käytön aikana kitkaa. Mikä tahansa kitka tarkoittaa kulumista ja näinollen vähentää kuntolaitteesi ikää. Voitelemalla hihnan ja rungon väliä silikonilla vähennetään kitkaa, pidentäen näin molempien osien käyttöikää. Jos juoksumatto on käynnissä kuivana, runko kuumenee. Juoksumaton rungon pinta ja juoksumatto voivat tuhoutua. Kitka voi nousta niin korkeaksi, että se johtaa rungon staattiseen sähköön, joka voi purkautua kehon koskettaessa runkoa. Tämä on sekä epämiellyttävää että se voi tuhota juoksumaton sähköisiä osia.

Miksi minun tulisi puhdistaa moottorin kotelo?

Juoksumaton hihnan liikkumisen ja moottorin ilmanvaihdon vuoksi juoksumatto vepää puoleensa pölyä ympäristöstä. Tämä pöly kerääntyy sekä laitteen alle että sen sisään. Ilman puhdistusta laitteen sisäosat tulisivat lopulta niin pölyisiksi, että elektroniset komponentit voisivat lakata toimimasta. Säännöllinen puhdistaminen on välttämätöntä tämän välttämiseksi.

Takuu ei korvaa välinpitämättömyyden tai kunnossapidon suorittamatta jättämisen aiheuttamia vaurioita

Huoltamatta jätetyn kuntolaitteen korjaaminen voi helposti kustantaa satoja euroja. Tämä korkea hinta voidaan välttää säännöllisellä huollolla ja kunnossapidolla.

Juoksumaton kaikkein **tärkein** kunnossapitotoimenpide on juoksumaton hihnan säännöllinen voitelu ja huolto. Takuu ei missään tapauksissa korvaa sellaisia juoksumaton hihnan vaurioita, jotka ovat johtuneet huollon tai voitelun laiminlyönnistä.

Juoksumaton hihna tulee voidella aina, kun siinä ilmenee merkittävää kitkan pahentumista. Tämä voidaan huomata hihnan kuntoilun aikana ilmenevästä edestakaisesta liikkeestä tai hallintapaneelin näyttöön ilmestyvästä E1-virhesanomasta. Riittämätön voitelu tai kunnossapito johtaa merkittävään kitkan pahentumiseen, joka taas johtaa väistämättä kulumiseen ja aiheuttaa vaurioita juoksumaton hihnalle, runkoon, moottoriin ja piirilevyille.

Juoksumaton käyttöiähyys määrittää pitkältä huoltotiheyden. Ja koska tämä vaihtelee käyttäjittäin, suosittelemme huoltokirjan pitoa. Sinun tulisi määrittää tietty viikonpäivä, jolloin tarkistat juoksumaton hihnan voitelun laitteesi käytön ensimmäisten 6 kuukauden aikana. Tehdäksesi tämän, nosta juoksumaton hihnaa sen ensimmäisen kolmanneksen kohdalta ja kokeile kädelläsi, tuntuuko sen keskikohdassa voiteluainetta. Jos tuntuu, merkitse huoltokirjaan "ok". Jos voiteluainetta on vain vähän tai ei lainkaan, voitele hihna ja kirjaa ylös tämä päivämäärä. Ajan kanssa opit sopivan voiteluvälin..

! Vaikka et haluaisi pitää huoltokirjaa, sinun tulee tarkistaa juoksumaton hihnan voitelu vähintään kerran viikossa!

Jos juoksumattoa ei käytetä tai juoksumattoa säilytetään kokoontaitettuna pidemmän ajan, sinun tulee tarkistaa hihnan voitelu ennen käyttöä ja voidella se tarvittaessa.

Voidellaksesi hihnan kunnollisesti, ota MAXXUS-öljypullo, irrota tavallinen pullonkorkki (Kuva 1) ja kiinnitä tilalle ohut putkikorkki (Kuva 2). Varmista ennen hihnan voitelua, että juoksumatto on sammutettu ja että juoksumatto ei liiku. Nosta nyt juoksumaton hihnaa (Kuva 3).

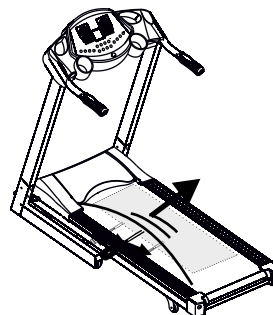
Kuva 1



Kuva 2

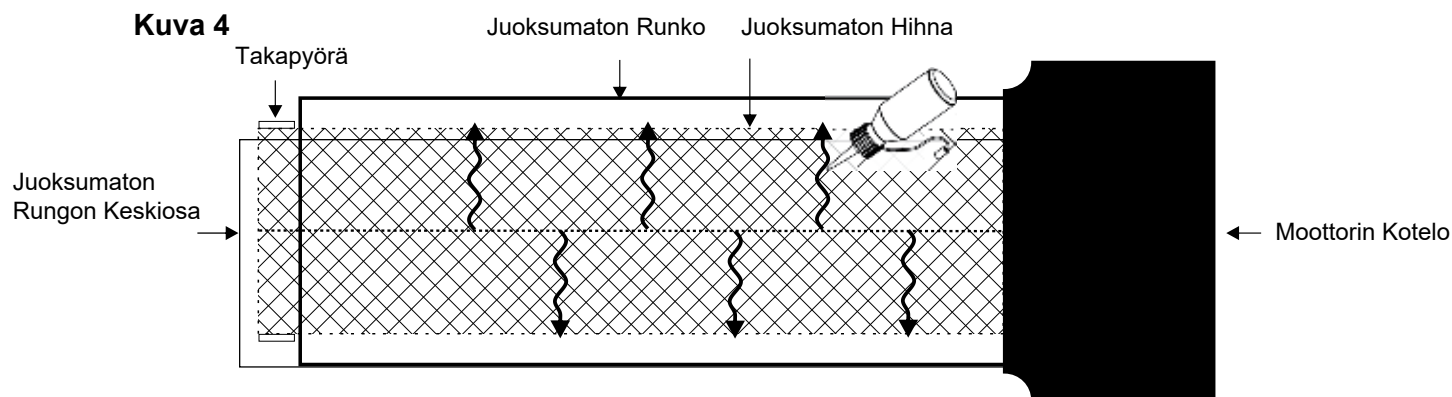


Kuva 3



Juoksumaton hihna tulee voidella molemmin puolin. Tehdäksesi tämän, nosta juoksumaton hihnaa toiselta puolelta tarpeeksi korkealle niin, että yllät juoksumaton hihnan keskiosaan silikoniöljypullon kärjellä. Lisää sitten 3 aaltomaista linjaa silikoniöljyä juoksumaton hihnan keskiosasta molempiin reunoihin. Älä käytä enempää kuin 10-15 ml silikoniöljyä. Liian suuri määrä johtaa hihnan liukumiseen. Käytä liinaa poistaaksesi liialliset silikoniöljyt juoksumaton rungosta ja pyöriltä.

Kuva 4



! Käytä vain mukana toimitettua silikonipulloa tai MAXXUS® -huoltoöljyä (saatavilla osoitteesta www.maxxus.de) juoksumaton hihnan voiteluun.

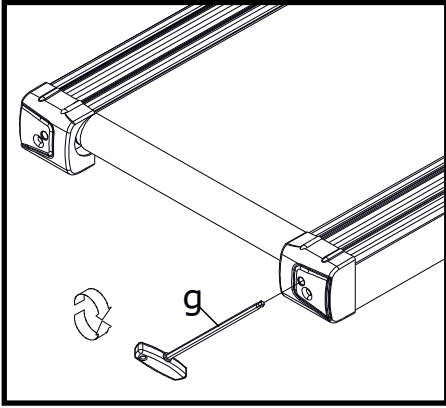
Älä käytä muita silikoneja tai voiteluaineita!

Emme suosittele silikonisprayn käyttöä, sillä öljyn viskositeetti on liian matala. Kun olet suorittanut voitelun, kävele tai juokse juoksumatolla 4 km/h nopeudella n. 3-5 minuutin ajan. Siirry vasemmalta oikealle ja edestakaisin toistuvasti, jakaaksesi silikoniöljyn tasaisesti juoksumaton hihnalle.

! Älä kokoontaita juoksumattoa vähintään 3 päivään voitelun jälkeen.

Juoksumaton Hihnan Säättäminen

Juoksumaton hihna tulisi aina sammuttaa ja virtajohto irrottaa pistorasiasta ennen kunnossapitoa, puhdistamista, korjausta tai muita toimenpiteitä!



Juoksuhihnan tulisi pyöriä aina suoraan juoksumaton rungon keskiosassa saavuttaakseen mahdollisimman pitkän käyttöiän. Tarkista siis ennen jokaista käyttökertaa, että hihna on suorassa ja että se pyörii rungon keskellä ja ettei sen asento ole muuttunut. Asennon muuttumisen mahdollisia syitä ovat:

- Juoksumaton alla oleva lattia on joko epätasainen tai kallistunut
- Henkilökohtainen juoksutyyli (kuten painon jakautuminen toiselle jalalle tms)

Juoksumaton hihna voidaan säätää seuraavasti:

1. Käynnistä juoksumatto ja anna sen olla päällä 4 km/h nopeudella.
2. Jos hihna siirtyy kohti vasenta reunaa, käännä hihnan takaosassa olevaa vasemmanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta myötäpäivään ja oikeanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta vastapäivään. Odota hetki nähdäksesi säädön lopputuloksen, sillä se ei näy heti.

⚠ Hihnan pyörimissuunta muuttuu säätöruuvia jo 1/8 kierrosta pyöryttämällä. Säädä ruuveja vain vähän kerrallaan..

2.2 Jos hihna siirtyy kohti oikeaa reunaa, käännä oikeanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta myötäpäivään ja vasemmanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta vastapäivään.

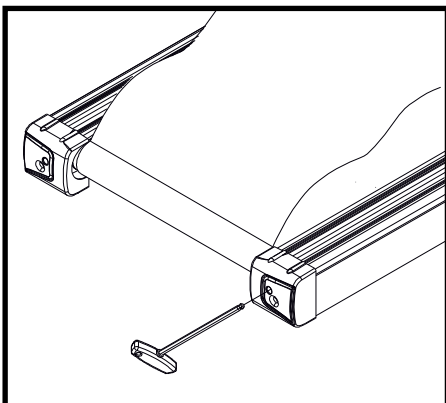
3 Jos hihna pyörii nyt rungon keskiosassa, säätö on oikea. Jos näin ei vielä ole, toista ohdissa 2.1 ja 2.2 kerrotut vaiheet, kunnes hihna pyörii keskellä

Jos hihnaa ei voi säätää, ota välittömästi yhteyttä asiantuntijaan.

⚠ Jos hihna on niin siirtynyt, että se osuu jalansijoihin, tämä aiheuttaa kitkaa ja vaurioita juoksumaton hihnaan. Takuu ei missään tilanteissa korjaa virheellisten tai juoksumaton hihnan riittämättömien säätötoimenpiteiden aiheuttamia vaurioita

FIN

Juoksumaton Hihnan Kiristäminen



Jos hihna liukuu pyöriessään käytön aikana (tämä ilmenee hihnan huomattavana poukkoilemisena juoksun aikana), hihna tulee kiristää. Hihna kiristetään käyttäen samoja säätöruuveja kuin hihnan säätämisessä

1. Käynnistä juoksumatto ja anna sen olla päällä 4 km/h nopeudella.
2. Käännä ensin toista ja sitten toista säätöruuvia 1/8 kierrosta myötäpäivään.
3. Kokeile hidastaa hihnaa kävelemällä sen päällä kuin kävelisit alas jyrkkää rinnettä. Jos etupyörä yhä pyörii, toista kiristystoimenpide. Juoksumaton hihna tulisi kiristää niin, että etupyörä pyörii vain jarrutettaessa voimakkaasti

Hallintapaneeli



Näyttö näyttää seuraavat kuntoilun arvot:

CAL*	Energiankulutus, kcal	TIME	Kuntoilu aika
INCL	Kallistus	SPEED	Nopeus, km/h
PULSE	käyttäessäsi käsiantureita: Pulssi	DIS	Kuntoilun matka, km
	Käyttäessäsi rinnan ympärille tulevaa Sykevyötä*: Pulssi		
	*ei sisälly pakkaukseen - saatavana lisävarusteena		

* Huomio kalorien mittauksesta

Energiankulutuksen laskutoimitus perustuu yleiseen kaavaan. Ei ole mahdollista määrittää tarkkaa yksittäistä energiankulutusta, sillä tähän tarvittaisiin merkittävä määrä henkilökohtaisia tietoja. Näytetty energiankulutus on siis keskimääräinen eikä nykyisen käyttäjän tarkka arvo.

Näyttö

Hallintapaneelin näyttö on sinisellä taustavalolla varustettu LCD-näyttö. Sininen taustavalo mahdollistaa kuntoiludatan näkymisen myös pimeässä.

LCD-profiilitaulukko

Graafinen esitys ohjelmista näytetään profiilitaulukkona. Tämänhetkinen kuntoilualue näytetään vilkkuvana alueena.

KALLISTUS ▲/▼-painikkeet (rinne)

Käytä ▲/▼ -painikkeita säätääksesi kallistusta 1% välityksellä.



= Kallistuksen nostaminen



= Kallistuksen pienentäminen

NOPEUS +/-

Käytä +/- -painikkeita säätääksesi nopeutta 0.1 km / h välityksellä.



= Nopeuden nostaminen



= Nopeuden pienentäminen

Suorat valintanäppäimet

Juoksumattosi hallintapaneelissa on 5 suoravalintanäppäintä kallistukselle ja 6 suoravalintanäppäintä nopeudelle. Näillä pikanäppäimillä voit nopeasti ja helposti valita tietyn nopeuden tai kallistuksen.



STOP-painike

Stop / Pause -toiminto: Paina STOP / RESET -painiketta kerran pysäyttääksesi juoksumaton. Hallintapaneeli siirtyy pause-tilaan 5 minuutiksi. Jos START-painiketta painetaan uudelleen näiden 5 minuutin aikana, kuntoilu jatkuu aivan kuin ilman keskeytystä. Hallintapaneeli suorittaa automaattisen nollauksen 5 minuutin jälkeen ja kaikki arvot muuttuvat nollassa.

RESET-toiminto:

Jos painat STOP / RESET -painiketta yli 3 sekunnin ajan pause-tilassa, kuulet piippauksen ja kaikki arvot nollautuvat.

START-painike

Aloittaa pika-aloitustoiminnon tai valitun kuntoiluohjelman. Pause-toiminnon ollessa käytössä kuntoilua voidaan jatkaa painamalla START-painiketta.

PROGRAM-painike (P)

Painike ohjelmien valitsemiseksi.

MODE-painike (M)

Painike kuntoilun määrittämiseksi.

Sykkeeseen mittaaminen

Juoksumattosi on varustettu Polar-yhteensopivalla vastaanottimella. Rinnan ympärille tuleva sykevyö on saatavilla lisävarusteena.

Käden pulssianturit

Käytä lyhytaikaiseen sykkeen seurantaan. Älä koske käsiantureihin, jos sinulla on käytössäsi rinnan ympärille tuleva sykevyö tai voit saada vääriä mittaustuloksia.

Juoksumaton Kytkin

Yhdistä virtajohdon pistoke maadoitettuun, erillisellä sulakkeella olevaan, 16 A -pistorasiaan, joka on ammattilaisen asentama.

Käynnistä verkkovirta. Käynnistä nyt juoksumatto moottorin kotelon takaa löytyvällä ON / OFF -painikkeella.

Juoksumaton käynnistäminen ja sammuttaminen (ON / OFF)

Sammuttaaksesi juoksumaton, paina ON / OFF -painiketta uudelleen. Irrota sitten virtajohto pistorasiasta.

VAROITUS:

Ennen kuin sammutat juoksumaton, varmista aina, että kallistus on nolla-asennossa..

FIN

Pika-Aloit

Paina START-painiketta.

Juoksumatto käynnistyy automaattisesti lähtölaskennan jälkeen ja kuntoilun aika alkaa juosta. Käytä SPEED- ja INCLINE-painikkeita säätääksesi nopeutta ja kallistusta kuntoilun aikana. Pitääksesi tauon tai lopettaaksesi kuntoilun, paina STOP-painiketta.

Manuaalinen kuntoilu (P0)**Vaihe 1: Ohjelman valinta**

Juoksumaton käynnistämisen jälkeen näyttö näyttää „P0“. Jos juoksumatto oli jo päällä ja näyttö näyttää toisen ohjelman, valitse ohjelma „P0“ painamalla PROGRAM-painiketta.

Vaihe 2: Syötä tavoitearvo

Sinulla on mahdollisuus määrittää tavoitearvon kuntoilullesi: joko kuntoiluaika, kuntoilun matka tai määrätty kalorikulutus.

Kuntoiluajan määrittäminen:

Paina MODE-painiketta. Näytön TIME-kohdassa vilkkuu 30:00 minuuttia. Syötä haluttu kuntoiluaika 05:00 ja 99:00 minuutin väliltä painamalla Kallistuksen- tai Nopeudensäätöpainikkeita.

Kuntoilun matkan määrittäminen:

Paina MODE-painiketta kaksi kertaa. Näytön DISTANCE (DIS) -kohdassa vilkkuu 1.0 kilometriä. Syötä haluttu kuntoilun matka 1.0 ja 99.0 kilometrein väliltä painamalla Kallistuksen- tai Nopeudensäätöpainikkeita.

Kalorikulutuksen Määrittäminen:

Paina MODE-painiketta kolme kertaa. Näytön CALORIES (CAL) -kohdassa vilkkuu 5.0 kaloria. Syötä haluttu kalorikulutus 20 ja 990 kalorien väliltä painamalla Kallistuksen- tai Nopeudensäätöpainikkeita.

Vaihe 3: Kuntoilun aloittaminen

Kun olet syöttänyt halutun kuntoilutavoitteen, paina START-näppäintä. Näyttö esittää lähtölaskennan. Kun lähtölaskenta loppuu, juoksumatto käynnistyy automaattisesti..

Kuntoilun lopettaminen

Juoksumatto pysähtyy automaattisesti, kun määritetty kuntoilutavoite on saavutettu.

Kuntoiluprofiilit P1 - P24**Vaihe 1: Profiilin valitseminen**

Kun olet käynnistänyt juoksumaton, näytössä näkyy „P0.“ Paina PROGRAM-painiketta valitaksesi halutun kuntoiluprofiilin P1 - P24.

Vaihe 2: Profiilin aloittaminen

Paina START-painiketta.

Näytöllä näkyy lähtölaskenta. Jokainen lähtölaskennan arvo ilmoitetaan äänimerkillä. Juoksumatto käynnistyy automaattisesti ja kuntoiluaika alkaa juosta lähtölaskennan jälkeen.

Kuntoilun lopettaminen

Juoksumatto pysähtyy automaattisesti, kun määritetty kuntoiluaika on saavutettu.

Painoindeksin Määrittäminen**Vaihe 1: Ohjelman Valitseminen**

Kun olet käynnistänyt juoksumaton, näytöllä näkyy „P0.“ Paina PROGRAM-painiketta valitaksesi Ohjelman FAT.

Vaihe 2: Sukupuolen valitseminen

Näytöllä näkyy F1. Syötä nyt käyttäjän sukupuoli painamalla Nopeudensääätöpainikkeita. „1“ tarkoittaa: „mies“ ja „2“ tarkoittaa: „nainen“.

Tee valintasi painamalla MODE-painiketta.

Vaihe 3: Iän määrittäminen

Näytöllä näkyy F2. Syötä nyt käyttäjän ikä painamalla Nopeudensääätöpainikkeita. Valittavissa on 10 - 100 vuotta.

Vahvista valintasi painamalla MODE-painiketta.

Vaihe 4: Käyttäjän pituus

Näytöllä näkyy F3. Syötä nyt käyttäjän pituus painamalla Nopeudensääätöpainikkeita. Valittavissa on 100 - 199 senttimetriä.

Vahvista valintasi painamalla MODE-painiketta.

Vaihe 5: User Weight

Näytöllä näkyy F4. Syötä nyt käyttäjän paino painamalla Nopeudensääätöpainikkeita.

Valittavissa on 20 - 150 kilogrammaa.

Vahvista valintasi painamalla MODE-painiketta.

Vaihe 6: Ohjelman aloittaminen

Näytöllä näkyy „BMI“. Pidä kiinni käsien pulssiantureista molemmin käsin 10 sekunnin ajan.

Vaihe 7: Ohjelman lopettaminen

Näyttö näyttää onnistuneen mittaustuloksen jälkeen BMI:n (painoindeksi).

Painoindeksi (BMI)

Tämä arvo lasketaan kehon painon ja pituuden välisestä suhteesta ja sitä käytetään kehon painon arvioimiseen suhteessa kehon kokoon. Huomaathan, että BMI on vain suuntaa-antava, sillä se ei ota huomioon henkilön fysiikkaa ja sukupuolta tai henkilön kehon massan rakennetta tai henkilön lihasmassaa. "Ihanteellinen" BMI riippuu iästä.

Ikä	Painoindeksi
19 - 24 vuotta	19 - 24
25 - 34 vuotta	20 - 25
35 - 44 vuotta	21 - 26
45 - 54 vuotta	22 - 27
55 - 64 vuotta	23 - 28
> 64 vuotta	24 - 29

Hallintapaneeli

Ohjelma		Segmentti															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	NOPEUS	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	3	3	2
	KALLISTUS	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1
P2	NOPEUS	2	3	4	4	6	5	5	6	7	6	5	6	7	4	3	2
	KALLISTUS	2	3	4	3	4	6	6	5	6	7	6	6	5	4	3	2
P3	NOPEUS	2	3	4	6	6	5	6	7	6	7	6	5	5	4	3	2
	KALLISTUS	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3
P4	NOPEUS	2	3	4	6	6	8	8	7	8	9	8	7	6	4	3	2
	KALLISTUS	3	7	4	5	7	4	8	3	4	8	7	3	4	4	7	3
P5	NOPEUS	2	4	5	6	7	8	8	9	8	7	7	6	6	5	4	2
	KALLISTUS	2	4	6	8	6	8	5	10	11	8	6	7	6	9	4	2
P6	NOPEUS	2	4	4	6	7	8	10	10	9	8	7	7	6	4	4	2
	KALLISTUS	3	4	6	8	6	7	5	8	6	9	5	8	7	8	6	3
P7	NOPEUS	4	6	8	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	8	6	4
	KALLISTUS	2	4	4	6	7	8	10	12	13	13	12	10	8	6	4	2
P8	NOPEUS	2	3	4	6	7	8	8	10	11	12	10	12	11	10	12	12
	KALLISTUS	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2
P9	NOPEUS	4	6	8	10	12	12	8	10	12	12	12	12	10	8	6	4
	KALLISTUS	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	2
P10	NOPEUS	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6
	KALLISTUS	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	10	10
P11	NOPEUS	4	6	8	10	4	6	8	10	4	6	8	10	4	6	8	10
	KALLISTUS	10	12	10	12	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3
P12	NOPEUS	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
	KALLISTUS	13	12	10	8	13	12	10	8	13	12	10	8	13	12	10	8
P13	NOPEUS	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	KALLISTUS	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13
P14	NOPEUS	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
	KALLISTUS	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13
P15	NOPEUS	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8
	KALLISTUS	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	NOPEUS	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	KALLISTUS	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	NOPEUS	2	4	6	8	10	12	12	2	4	6	8	12	12	10	6	2
	KALLISTUS	2	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	2
P18	NOPEUS	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	2
	KALLISTUS	1	6	8	2	6	8	1	6	8	2	6	8	1	6	8	1
P19	NOPEUS	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	KALLISTUS	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	NOPEUS	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	KALLISTUS	12	10	2	12	10	2	12	10	2	12	10	2	12	10	2	2
P21	NOPEUS	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2
	KALLISTUS	13	10	2	13	10	2	13	10	2	13	10	2	13	10	2	2
P22	NOPEUS	12	6	2	12	6	2	12	6	2	12	6	2	12	6	2	2
	KALLISTUS	1	4	10	4	6	10	4	6	13	6	8	13	6	8	13	1
P23	NOPEUS	12	8	6	2	12	8	6	2	12	8	6	2	12	8	6	2
	KALLISTUS	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	13	10	2
P24	NOPEUS	10	6	4	10	6	4	10	6	4	10	6	4	10	6	4	2
	KALLISTUS	4	4	5	6	7	8	10	10	12	13	12	13	12	13	10	2

FIN

Sydämensykkeen mukainen ohjelma (HRC 1, HRC 2 ja HRC 3)

Nämä ovat sydämensykkeen mukaisia ohjelmia. Käyttäjä määrittää halutun syketason. Tätä verrataan jatkuvasti hallintapaneelin käyttäjän todelliseen sydämensykkeeseen. Jos todellinen syke on alempi kuin haluttu syke, juoksumatto nostaa käyttäjän aiemmin määrittämää nopeutta automaattisesti. Jos arvo on korkeampi, juoksumatto alentaa nopeutta ja kallistusta. Tämän ohjelman tärkein vaatimus on jatkuva, tarkka sykkeen arvojen välittyminen. Tästä syystä ohjelmaa

voidaan käyttää vain koodaamattomalla, rinnan ympärille tulevalla sykevyöllä. Tämä on saatavana lisäosana. Tämän ohjelman käyttö ei ole mahdollista käsiantureilla. Luethan myös tämän käyttöohjeen kappaleet "Sydämensykkeen Mittaaminen".

Vaihe 1: Ohjelman valinta

Kun olet käynnistänyt juoksumaton, „0“ tulee näkyviin „PROGRAM“ -ikkunaan. Paina P-näppäintä valitaksesi halutun HRC-ohjelman.

Kolme HRC-ohjelmaa määrittävät hallintapaneelin käyttämän maksiminopeuden:

HRC 1 = 9.0km / h maksiminopeus

HRC 2 = 11.0km / h maksiminopeus

HRC 3 = 13.0km / h maksiminopeus

Vaihe 2: Iän määrittäminen

Arvo 3 „25“ vilkkuu näytössä. Syötä nyt ikä painamalla Kallistuksen- tai Nopeudensäätöpainikkeita. Valittavana on 15 - 80 vuotta. Vahvista valintasi painamalla MODE-painiketta.

Vaihe 3: Tavoitepulssin määrittäminen

Näyttö osoittaa hallintapaneelin laskeman sydämensykkeen. Tämä on 60% maksimisykkeestä.

Jos haluat kuntoilla lasketun arvon kanssa, vahvista tämä MODE-painikkeella. Jos haluat kuntoilla yksilöllisellä tavoitesykkeellä, syötä se käyttämällä Nopeudensäätöpainikkeita. Vahvista valintasi painamalla MODE-painiketta.

Luethan myös tämän käyttöohjeen kappaleen „PULSSI / SYKE“.

Vaihe 4: Ajan määrittäminen

Näytön TIME-ikkunassa välkkyy 30:00 minuuttia. Syötä haluttu kuntoilu-aika 05:00 ja 99:00 minuutin väliltä painamalla Nopeudensäätöpainikkeita.

Vaihe 6: Profiilin aloittaminen

Paina nyt START-painiketta.

Näytöllä näkyy lähtölaskenta. Kuntoilu-aika alkaa, kun lähtölaskenta on loppunut. Juoksumatto käynnistyy automaattisesti nopeudella 1.0 km / h. Lyhyt, 1:30 minuutin lämmittely alkaa, jonka aikana nopeutta voidaan muuttaa Nopeudensäätöpainikkeilla. Kun lämmittely on päättynyt, juoksumatto säätää nopeuden 30 sekunnin välein riippuen käyttäjän tämänhetkisestä sykkeestä.

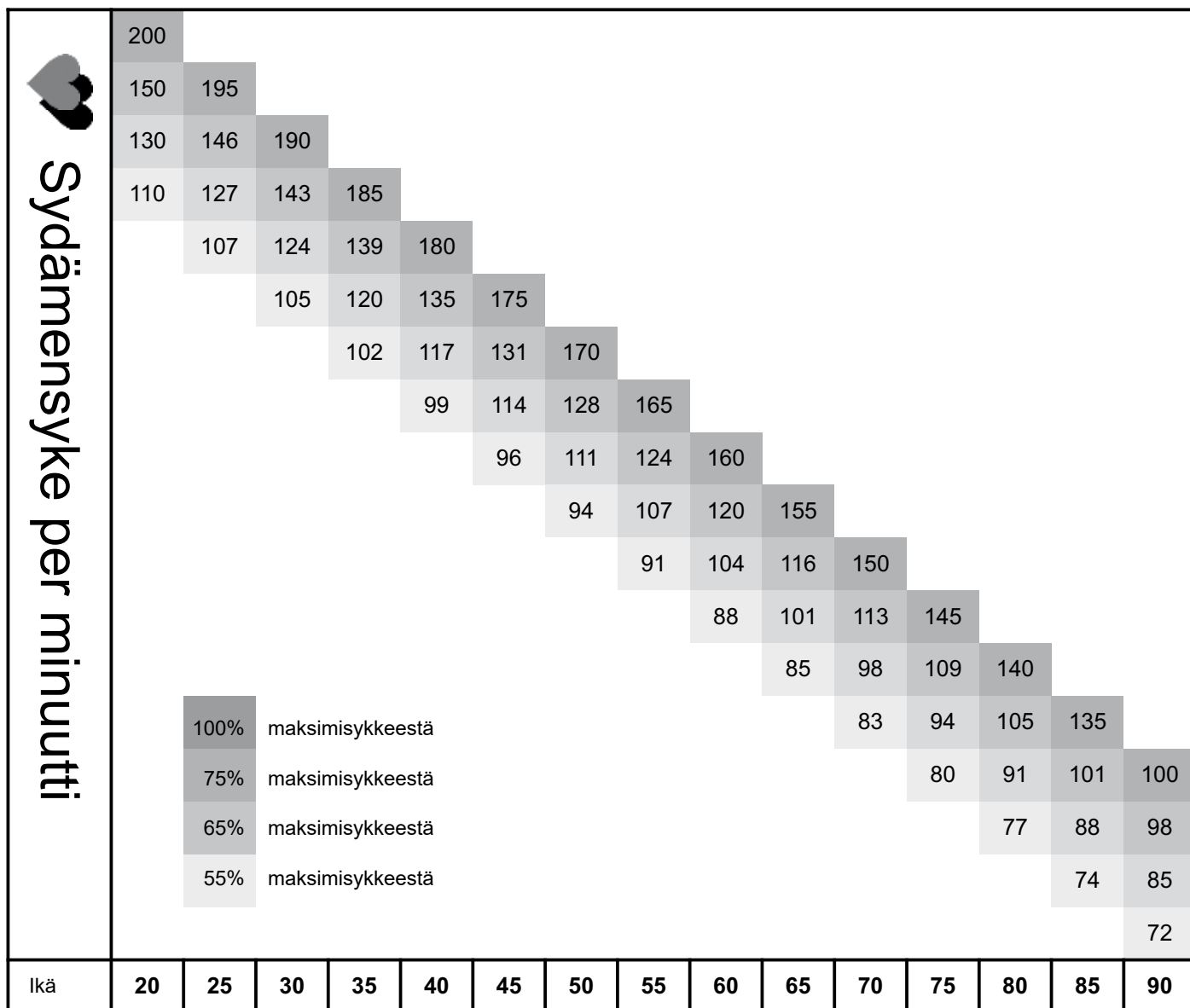
Kuntoilun lopettaminen

Juoksumatto pysähtyy automaattisesti, kun määritelty kuntoilu-aika on päättynyt.

Ohjelma, matala

Kun juoksumatto käynnistyy automaattisesti 1.0 km / h nopeudella, aluksi on 1:30 minuutin jatkuva lämmittely. Tässä vaiheessa nopeutta voidaan muuttaa. Tämän lämmittelyjakson päätyttyä hallintapaneeli vertaa tämänhetkistä sykettä 30 sekunnin välein haluttuun tavoitesykkeeseen ja nopeus muuttuu sen mukaan.

Jos tämänhetkinen arvo pysyttelee +/- 5 lyöntiä / minuutti yli tai alle tavoitesykkeen, juoksumatto pitää tämänhetkisen nopeuden ja kallistuksen.



Henkilökohtaisen sykkeen laskeminen kuntoillessa

Laske henkilökohtainen, kuntoilun aikainen sykkeesi seuraavalla tavalla::

220 - Ikä = maksimisyke

Tämä arvo kertoo maksimisykkeesi ja se toimii perustana henkilökohtaisen sykkeesi laskemiseen. Aseta laskettu sydämensyke arvoon 100%

Hyvinvointi ja Terveys - tavoitealue = 50 - 60% maksimisykkeestä.

Tämä kuntoalue on ihanteellinen henkilöille, jotka ovat ylipainoisia ja/tai vanhempia aloittelijoita tai henkilöitä, jotka aloittavatuudelleen pitkän kuntoilutauon jälkeen. Tällä alueella kuntoillessa keho polttaa keskimäärin 4-6 kaloria minuutissa tuottaakseen energiaa. Kalorikohtaiset osuudet ovat n. 70% rasvaa, 25% hiilihydraattia ja 5% proteiinia.

Rasvanpoltto - tavoitealue = 60 - 70% maksimisykkeestä

Tämä kuntoalue on ihanteellinen urheilijoille ja urheilullisille henkilöille, jotka haluavat pudottaa painoa. Tällä alueella kuntoillessa keho polttaa keskimäärin 6-10 kaloria minuutissa tuottaakseen energiaa. Kalorikohtaiset osuudet ovat n. 85% rasvaa, 10% hiilihydraattia ja 5% proteiinia.

Kunto & Fitness - tavoitealue = 70 - 80% maksimisykkeestä

Tämä kuntoalue on ihanteellinen urheilijoille ja urheilullisille henkilöille, jotka haluavat parantaa kestävyystään ja/tai kuntoaan. Tällä alueella kuntoillessa keho polttaa keskimäärin 10-12 kaloria minuutissa tuottaakseen energiaa. Kalorikohtaiset osuudet ovat 35% rasvaa, 60% hiilihydraattia ja 5% proteiinia.

Ihanteellisia kuntoilutuloksia varten sinun tulisi laskea valitun tavoitealueen keskimääräinen arvo (ks. myös allaoleva taulukko):

Hyvinvointi & Terveys - tavoitealueen keskimääräinen arvo = 55% maksimisykkeestä

Rasvanpoltto - tavoitealueen keskimääräinen arvo = 65% maksimisykkeestä

Kunto & Fitness - tavoitealueen keskimääräinen arvo = 75% maksimisykkeestä

Sykkeen Seuraaminen Käyttäen Käsiantureita

Käsianturit on sisäänrakennettu kädensijoihin ja niitä käytetään pulssin lyhytaikaiseen määrittämiseen. Sinun tulee pitää kiinni antureista samanaikaisesti molemmiin käsiin. Hetken kuluttua näytössä näkyy tämänhetkinen pulssi. Järjestelmä mittaa sydämensykkeen aiheuttamia verenpainevaihteluja, joka muuttaa ihon sähkövastusta, jota taas käsianturit mittaavat. Näistä muutoksista muodostetaan keskiarvo, joka näytetään näytöllä tämänhetkisenä pulssina.

VAROITUS

Suurelle osalle ihmisistä pulssin aiheuttama ihon vastus on niin pieni, että mittaustuloksista ei saada käyttökelpoisia arvoja. Lisäksi kämmenien kovettumat, kosteat kädet ja kehon heilumiset, jotka monissa kuntoilun muodoissa estävät oikean mittaamisen. Tällaisissa tapauksissa pulssin arvo näkyy väärin tai se ei näy lainkaan.

Tarkista väärän tai epäonnistuneen mittaustuloksen sattuessa, tapahtuuko tämä yhdelle vai useammalle henkilölle. Jos pulssin näyttäminen ei toimi yksittäisissä tapauksissa, laite ei ole viallinen. Tässä tapauksessa suosittelemme rintakehän ympärille tulevaa sykevyötä saadaksesi oikean pulssiarvon. Laite on saatavana lisävarusteena.

Sykkeen Seuraaminen Käyttäen Rintavyötä

Moni MAXXUS® -kuntolaite on varustettu vakiona vastaanottimella, joka mahdollistaa langattoman sykkeen mittauksen. Suosittelemme käyttämään koodaamatonta POLAR® -rintavyötä, joka on saatavana lisävarusteena.

Tämä optimaalinen, EKG-tyyppinen mittaus saa sykkeen arvon rintavyön avulla suoraan iholta. Rintavyö lähettää sykkeen elektromagneettisen kentän kautta hallintapaneelin sisäänrakennettuun vastaanottimeen.

Suosittellemme, että käytät sydämensykkeen mukaisissa ohjelmissa sykkeen mittaamiseen aina rintakehän ympärille tulevaa vyötä.

VAROITUS

Tämänhetkisen sydämensykkeen määrittäminen rintavyöllä on tarkoitettu vain tämänhetkisen sydämensykkeen näyttämiseen kuntoilun aikana. Arvo ei kerro mitään kuntoilun turvallisuudesta tai tehokkuudesta. Tämän tyyppinen mittaus ei myöskään ole millään tavalla suunniteltu tai sopiva lääketieteellisiin diagnoositarkoituksiin.

Keskustele siis lääkärisi kanssa sinulle sopivimmista toimista ja luo kuntoilusuunnitelma ennen kuntoilun aloittamista.

Tämä koskee erityisesti henkilöitä, jotka:

- eivät ole olleet fyysisesti aktiivisia pitkään aikaan
- ovat ylipainoisia
- ovat yli 35-vuotiaita
- joilla on liian korkea tai matala verenpaine
- joilla on sydänongelmia

Jos sinulla on sydämentahdistin tai vastaava laite, keskustele asiasta ensin lääkärisi kanssa ennen kuin käytät sykettä mittaavaa rintavyötä.

Hallintapaneeli:

Näyttää tiedot:

- Aika
- Matka
- Kalorikulutus
- Nopeus
- Kallistus
- Pulssi (käytettäessä käsiantureita)
- Sydämensyke (käytettäessä vaihtoehtoista rintavyötä)

Tekniset tiedot:

Moottori:	DC-moottori
Moottorin jatkuva virta:	3.0PS / 2.21kW
Vetotyyppi:	uritettu hihna
Nopeus:	1.0 - 18 km / h, säädettävä 0.1 km / h välityksellä
Kallistus:	0 - 15 askelta, sähköisesti säädettävissä 1 askeleen välityksellä
Ø Ajopyörä, etu:	n. 60 mm
Ø pyörä, taka:	n. 60 mm
Kävelyalue:	n. 1,400 x 500 mm
Mitat:	n. 1,850 x 920 x 1,360 mm (PxLxK)
Mitat kokoonlaitettuna:	n. 1,340 x 920 x 1,500 mm (PxLxK)
Kokonaispaino:	n. 96 kg
Käyttäjän max paino:	130 kg
Virtajännite:	220-230V - 50Hz

Käyttökohteet: **Koti - vain yksityiseen käyttöön!**

Suosittelut Lisävarusteet

FIN

Nämä lisävarusteet ovat täydellinen lisä kuntolaitteellesi. Kaikki tuotteet on saatavilla verkkokaupassamme, osoitteessa www.maxxus.de tai suoraan esittelyhuoneessamme Gross-Geraussa.



POLAR® Sykevyö (Rintakehän ympärille) T34

Rintavyö, jonka avulla voidaan määrittää sykearvo optimoiduin välityksin. Lisävaruste tarvitaan pulssin mukaisiin ohjelmiin sekä jatkuvaan sykearvon näyttämiseen.



MAXXUS® lattian suojamatto

Todella tiheä materiaali ja 0,5 cm paksuus suojaa vaurioilta, naarmuilta, hikoilun aiheuttamalta lialta, nesteiltä ja liikkeeltä. Minimoi tehokkaasti metelin.

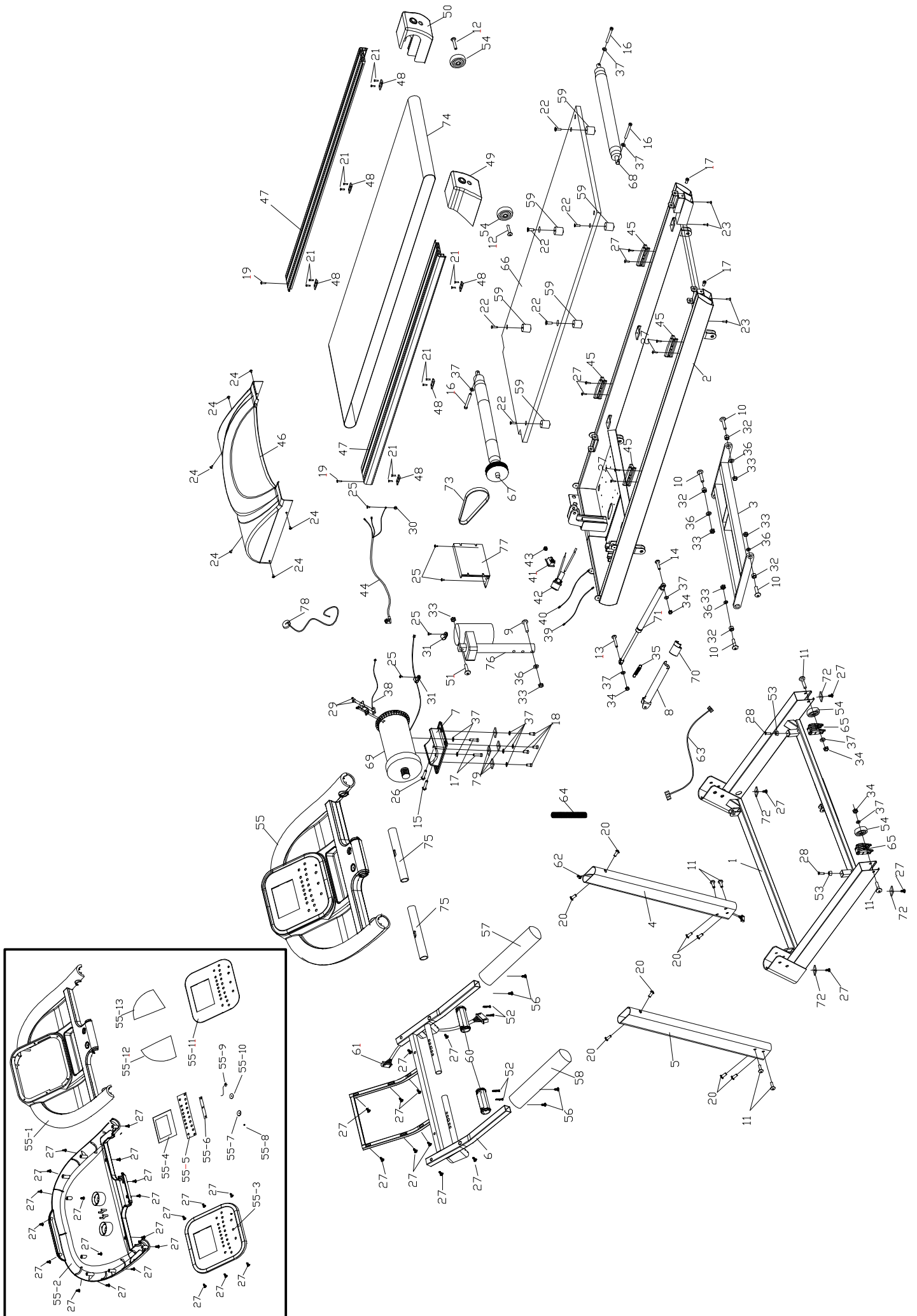
Saatavilla seuraavat koot:

- 160 x 100 cm
- 210 x 100 cm



MAXXUS® Silikoni

Ihanteellinen voiteluaine ja liukaste juoksumatolle ja sen rungolle.



Osaluettelo

Osanro	Kuvaus	Kpl
1	Päärunko	1
2	Kävelyalustan Runko	1
3	Kallistuksen Runko	1
4	Oikea Pystyrunko	1
5	Vasen Pystyrunko	1
6	Tietokoneen Runko	1
7	Moottorin Päärunko	1
8	Ezfit liitäntäosat	1
9	Kuusiokolopultti M10x60x20	1
10	Kuusiokolopultti M10x35x20	4
11	Kuusiokolopultti M8x50x20	6
12	Kuusiokolopultti M8x35x20	1
13	Kuusiokolopultti M8x40x20	1
14	Kuusiokolopultti M8x30x20	3
15	Kuusiopultti M8x75	1
16	Kuusiokolopultti M8x75	3
17	Kuusiokolopultti M8x30	4
18	Kuusiokoloruuvi M8x15	4
19	Ristipäinen itsekiinnittyvä pultti ST4x20	2
20	Kuusiokolopultti M8x20	8
21	Ristipäinen itsekiinnittyvä pultti ST4x15	12
22	Ristipäinen itsekiinnittyvä pultti M6x25	6
23	Ristipäinen itsekiinnittyvä pultti M4x6	4
24	Ristipäinen itsekiinnittyvä pultti M5x10	6
25	Ristipäinen itsekiinnittyvä pultti M4x10	5
26	Moottorin tukipultti M8x65	1
27	Ristipäinen itsekiinnittyvä pultti ST4x16	44
28	Ristipäinen itsekiinnittyvä pultti ST4x15	2
29	Risti Kuusiokoloavain ST3x10	2
30	Aluslaatta Ø5	1
31	Nippuside	2
32	Jauhemetallurgiapääallinen Ø17xØ10x12	4
33	Kuusiopultti, täyskierre M8	6
34	Kuusiopultti, täyskierre M10	4
35	Jousi	1
36	Aluslaatta Ø10	5
37	Aluslaatta Ø8	13
38	Nopeusanturi	1
39	Johto (red)	1
40	Johto (black)	1
41	Keinukytin	1
42	Sulakkeen Runko	1
43	Klipsi	1
44	Virtajohto	1
45	Koristepehmuste	4
46	Moottorin suojus	1
47	Sivuraide	2

Osanro	Kuvaus	Kpl
48	Sivuraide, koriste	6
49	Päätysuojus (vasen)	1
50	Päätysuojus (oikea)	1
51	Kuusiokolopultti M10x45x20 1	1
52	Ristipäinen pultti	4
53	Pehmuste	2
54	Rengas Ø62	4
55	Tietokone	1
55	Tietokone	1
55-1	Tietokoneen kotelo ala	1
55-2	Tietokoneen kotelo ylä	1
55-3	Tietokoneen suojus	1
55-4	Näyttö PCB-levy	1
55-5	Suuri PCB-paneeli	1
55-6	Pieni PCB-paneeli	1
55-7	Turva-avaimen tukitappi	1
55-8	Turva-avaimen metallilevy	1
55-9	Turva-avaimen herkkä kytkin	1
55-10	Turva-avaimen tarra	1
55-11	Konsolin paneeli	1
55-12	Konsolin tarra vasen	1
55-13	Konsolin tarra oikea	1
56	Kuusiokolopultti M8x25 4	4
57	PU-muovinen kädensijan pehmuste (oikea)	1
58	PU-muovinen kädensijan pehmuste (vasen)	1
59	Pyöreä pehmuste	6
60	Kädensija, pulssi	2
61	Tietokoneen johto, P=600	1
62	Pystypalkin johto, P= 1050	1
63	Ohjausvaijeri, P=800	1
64	Johdon suojus	1
65	Suojus	2
66	Juoksualusta	1
67	Etupyörä	1
68	Takapyörä	1
69	Moottori	1
70	Pehmuste	1
71	Hidastin	1
72	Nelikulmainen pehmuste	4
73	Moottorin hihna	1
74	Juoksuhihna	1
75	Pehmuste	2
76	Kallistusmoottori	1
77	Ohjain	1
78	Turva-avain	1
79	Nelikulmainen pehmuste 35x30x3.0xØ9	4

FIN

Hävittäminen

Euroopan Laiteromusta Annettu Direktiivi 2002/96 / EC

Älä hävitä kuntolaitettasi yleisen kotitalousjätteen mukana.

Hävitä laite yleiseen jätelaitokseen tai rekisteröityyn jätelaitosyhtiöön

Tarkkaile voimassaolevia säädöksiä, joita sovelletaan tilanteen mukaan. Jos epäroit, kysy neuvoa paikallisilta viranomaisilta tai maaneuvostolta, missä voit hävittää laitteen oikeaoppisesti ja ympäristöystävällisesti.

Paristot

Paristoja tai uudelleenladattavia paristoja ei saa koskaan hävittää kotitalousjätteen mukana.

Huomaathan, että kaikki paristot voivat sisältää myrkyllisiä ainesosia ja että kaikki kuluttajat ovat lain mukaan velvollisia hävittämään tällaiset kunnan asianmukaisilla keräilypisteillä tai vaihtopisteellä. Jos epäroit, kysy neuvoa paikallisilta viranomaisilta tai maaneuvostolta, missä voit hävittää paristot oikeaoppisesti ja ympäristöystävällisesti. Hävitä paristot vasta, kun ne ovat tyhjiä

Jotta MAXXUS® -Tukitiimi voisi palvella sinua mahdollisimman nopeasti, tarvitsemme tiettyjä tietoja kuntolaitteestasi ja sinusta. Löytääksesi juuri oikeat, tarvittavat varaosat, tarvitsemme tuotteen nimen, ostopäivämäärän ja sarjanumeron.

Täytä tarvittaessa tähän Käyttöohjeeseen liitetty Huoltosopimus/Vahinkoilmoitus ja lähetä se meille postitse tai faksilla.

Käyttöalueet & Takuuajat

Riippuen mallista, MAXXUS® -kuntolaitteet sopivat käytettäväksi eri alueilla. Löydät kuntolaitteellesi sopivan käyttöalueen tämän Käyttöohjeen "Tekniset Tiedot"-osiosta..

Kotikäyttö:

Ainoastaan yksityiseen käyttöön

Takuuaika: 2 Vuotta

Puoliammattimainen Käyttö:

Käytä ohjeistuksen alaisena hotelleissa, fysioterapiatoimipisteissä jne.

Käyttö kuntosaleissa tai vastaavissa ei kuulu sallittuihin käyttötarkoituksiin!

Takuuaika: 1 Vuosi

Ammattikäyttö:

Käytä kuntosalilla tai vastaavalla, koulutetun henkilökunnan valvonnan alaisena.

Takuuaika: 1 Vuosi

Kuntolaitteesi käyttö alueella, joka ei sovi laitteellesi, purkaa takuusi voimassaolon välittömästi ja mitätöi oikeutesi saada laite takuuseen!

Täysin yksityinen käyttö ja 2 vuoden takuuaika pätee, kun ostolasku on tehty loppukäyttäjälle.

Ostotodistus ja Sarjanumero

Saadaksesi huoltopalvelua takuuaikana, pyydämme jokaisen tapauksen yhteydessä ostotodistuksen. Säilytä ostotodistustasi tai ostolaskuasi turvallisessa paikassa ja lähetä meille takuutapauksissa kopio Huoltosopimuksesta/Vahinkoilmoituksesta. Näin varmistat, että voimme käsitellä korjauspalvelun niin nopeasti kuin mahdollista. Jotta tiedämme, mikä malli tulee korjata, tarvitsemme seuraavat: Tuotteen Nimi, Sarjanumero ja Ostopäivämäärä.

Takuuehdot:

Kuntolaitteesi takuuaika alkaa ostopäivämäärästä ja se koskee vain tuotteita, jotka on ostettu suoraan MAXXUS Group GmbH & Co KG:lta tai joltain MAXXUS Group GmbH & Co KG:n suoralta ja valtuutetulta jälleenmyyjäkumppanilta. Takuu kattaa vauriot, jotka ovat aiheutuneet tuotanto- tai materiaaliavirheistä ja se koskee vain Saksassa ostettuja tuotteita. Takuu ei kata vaurioita, jotka ovat aiheutuneet väärinkäytöstä, välinpitämättömyydestä tai tarkoituksellisesta rikkomisesta, kunnossapito- ja/tai puhdistustoimenpiteiden suorittamatta jättämisestä tai niiden epäonnistumisesta, force majeure -tilanteista, käytöstä tai normaalista kulumisesta ja repeytymisestä, nesteiden joutumisesta laitteen sisään, korjauksista tai muokkauksista eri jälleenmyyjän varaosilla, Takuu ei myöskään kata vääränlaisen kokoamisen aiheuttamia vaurioita tai vaurioita, jotka tapahtuvat vääränlaisesta kokoamisesta johtuen. Tietty osat kuluvat käytön aikana ja esiintyy normaalia kulumista tai repeymistä. Näitä ovat esimerkiksi:

- Kuulalaakerit
- Laakereiden holkit
- Laakerit
- Hihnat
- Kytkimet ja painikkeet
- Juoksumaton hihnat
- Juoksumaton rungot
- Pyörät

Takuu ei kata kuluvien osien kulumisia tai repeytymiä.

Neuvonta-asioissa takuupalveluun tai takuukyselyihin liittyen, Saksan ulkopuolella, ota yhteyttä MAXXUS Group GmbH & Co KG:n sähköpostitse osoitteeseen: service@maxxus.de, niin autamme mielellämme



TÄRKEÄÄ:

Ilmoitathan tuotteen nimen, sinun nimesi ja postiosoitteesi sekä puhelinnumerosi, johon voimme ottaa sinuun yhteyttä.

Takuun Ulkopuolinen Huolto ja Varaosien Tilaaminen

MAXXUS® -Palvelutiimi neuvoo mielellään missä tahansa ongelmassa, joita voi ilmetä takuuajan päättymisen jälkeen tai mikäli ilmenee vahinkoja, joita takuu ei kata.

Ota tällaisissa tapauksissa yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen: customerservice@maxxus.de

Varaosien tai Kuluvien Osien tilauksiin tulee sisällyttää Tuotenimi, varaosan kuvaus ja numero sekä tarvittava määrä. Lähetä tilaukset osoitteeseen: spareparts@maxxus.de

Huomaathan, että lisäkiinnitysmateriaalit, kuten ruuvit, pultit, aluslaatat jne eivät sisälly yksittäisten varaosien tilauksiin. Nämä tulee tilata erikseen.

MAXXUS[®] Huoltotilaus / vahinkoilmoitus

Laitteen Tiedot

Tuotteen nimi: **MAXXUS 7.3**

Sarjanumero: _____

Ostopäivämäärä: _____

Lisävarusteet: _____

Tuoteryhmä: **Juoksumatto**

Laskun numero: _____

Mistä ostettu: _____

Käytön Tyyppi:

☐ Yksityinen Käyttö

☐ Kaupallinen Käyttö

Henkilökohtaiset Tiedot

Yritys: _____

Etunimi: _____

Katuosoite: _____

Postinumero / Kaupunki: _____

Sähköposti: _____

Fax. Nro.*: _____

Yhteyshenkilö: _____

Sukunimi: _____

Talon numero: _____

Maa: _____

Puh. Nro.: _____

Matkapuhelin*: _____

* Tähdellä merkityt kentät ovat valinnaisia. Muut kentät ovat välttämättömiä ja ne tulee täyttää.

Vian Kuvaus

Kirjoitathan alle lyhyen kuvauksen virheestä, niin tarkkaan kuin mahdollista:

Esimerkiksi milloin, missä ja kuinka virhe ilmeni? Toistuvuus, minkä jälkeen ilmeni, millaisessa käytössä jne...)

FIN

☐ Liitteenä kopio ostotodistuksesta / laskusta / kuitista.

☐ Hyväksyn MAXXUS[®] Group GmbH & Co. KG:n Yleiset Ehdot

Täten ohjeistan MAXXUS[®] Group GmbH & Co. KG -yritystä korjaamaan yllämainitut viat. Takuutapauksissa minua ei veloiteta kustannuksista. Kustannukset niistä korjauksista, jotka eivät kuulu laatuvirheisiin, veloitetaan minulta ja ne tulee maksaa heti. Henkilökuntamme on oikeutettu veloittamaan maksun paikalla suoritetuista korjaustoimenpiteistä. Tämä sopimus on vahvistettu allekirjoituksellani.

Päivämäärä

Paikka

Allekirjoitus

Huomaathan, että sopimukset voidaan käsitellä vain, mikäli tämä kaavake on täytetty kokonaisuudessaan. Liitäthän mukaan kopion ostolaskustasi. Lähetä kokonaisuudessaan täytetty Huoltosopimus/Vahinkoilmoitus osoitteeseen:

Postiosoite*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Zeppelinstr. 2, 64331 Weiterstadt

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

Sähköposti:** customerservice@maxxus.de

* Maksathan tarvittavat postikulut – kirjeitä, joista ei ole maksettu postimaksua, ei valitettavasti hyväksytä.

** Lähettäminen Sähköpostitse on mahdollista vain, mikäli skannaat asiakirjan alkuperäisellä allekirjoituksella.

MAXXUS[®]



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2
D-64331 Weiterstadt
Saksa
Sähköposti: info@maxxus.de
www.maxxus.de