

Kotiharjoituslaite -
Juoksumatto

TM 2 Pro

Käyttö- ja asennusohjeet
Nr. 12411/12414/12416



Sisältö

Sisältö

1. Osien Yhteenvedo	Sivu 3 - 4
2. Tärkeät Suositukset ja Turvallisuustiedot	Sivu 14
3. Tekniset Tiedot	Sivu 15 - 16
4. Kokoamisohjeet ja Räjätyskuvat	Sivu 17 - 20
6. Näppäinten Toiminnot	Sivu 21 - 22
7. Treenausohjeita, Lämmittelyharjoituksia (Lämmittely)	Sivu 23

Hyvä asiakas,

Onnittelemme sinua tämän kotikuntolaitteen hankinnasta ja toivomme, että saat sen myötä paljon iloa. Huomaathan liitteenä olevat huomautukset ja ohjeet ja noudatat niitä tarkoin sekä kokoamiseen että käyttöön liittyen.

Älä epäröi ottaa meihin yhteyttä milloin tahansa, mikäli kysymyksiä ilmenee.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert



Tärkeät Suositukset ja Turvallisuusohjeet

Kaikki tuotteemme ovat TÜV-GS -testattuja ja näinollen noudattavat korkeimpia tämänhetkisiä suosituksia. Se ei kuitenkaan poista velvollisuutta noudattaa näitä periaatteita tarkoin.

1. Kokoa laite täsmälleen asennusohjeiden mukaisesti ja käytä vain mukanaoleita, laitteeseen kuuluvia osia, jotka on listattu osaluettelossa. Varmista ennen kokoamista, että lähetyksessä on tullut mukana kaikki lähetyksessä mainitut osat sekä pakkauksen sisältö osaluettelon mukaisesti, joka on ilmoitettu asennus- ja käyttöohjeissa. Mikäli tarvitset korjausta, pyydä neuvoa myyjältäsi.

2. Tarkista, että kaikki ruuvit, mutterit ja muut kiinnikkeet ovat hyvin kiinni ennen laitteen ensimmäistä käyttöä ja säännöllisin väliajoin (1-2 kuukauden välein) varmistaaksesi, että traineri on turvallinen. Vaihda kuluneet komponentit välittömästi ja/tai pidä laite pois käytöstä, kunnes se on korjattu.

3. Aseta laite kuivalle, tasaiselle alustalle ja suoja se kosteudelta ja vedeltä. Epätasaiset lattian alueet tulee tasoittaa sopivalla tavalla laitteen mukana tasoittamiseen tarkoitetuilla osilla, mikäli sellaisia on asennettu. Varmista, että laite ei ole kosketuksissa kosteuden tai veden kanssa.

4. Aseta sopiva alusta (kuten kumimatto, puulevy jne) laitteen alle, mikäli laitteen ympäröivä alue täytyy suojata painaumilta, lialta jne.

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

6. Älä käytä vahvoja puhdistustuotteita puhdistaksesi laitetta ja käytä vain mukana tulleita tai sopivia omia työkaluja kasataksesi laitteen sekä mihin tahansa tarvittavaan korjaustoimenpiteeseen. Pyyhi hikipisarat laitteelta välittömästi treenauksen lopetuksen jälkeen.

7. VAROITUS! Sydämenlyönnin valvontalaitteet saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen kuntoulu voi johtaa vakavaan terveydelliseen haittaan tai kuolemaan. Konsultoi lääkäriä ennen suunnitellun kuntouluohjelman aloittamista. Hän voi määrittää maksimirasituksen (pulsssi, watit, kuntouluun keston jne), jolle saat rasittaa itsesi ja hän voi antaa tarkkaa tietoa oikeista kuntouluun aikaisista asennoista, kuntouluun päämäärästä ja ruokavaliosta. Älä koskaan kuntoile runsaan aterian jälkeen.

8. Kuntoile laitteella vain, kun se on asianmukaisessa kunnossa. Käytä alkuperäisiä varaosia mihin tahansa korjaustoimenpiteeseen. VAROITUS: vaihda kuluneet osat välittömästi ja pidä laite poissa käytöstä, kunnes se on korjattu.

9. Kun säädät säätöosia, tarkkaile oikeaa asentoa sekä merkattua maksimisäädön asentoa ja varmista, että viimeksi säädetyt säädöt ovat

asianmukaisesti kiinnitettyjä. Poista säätämiseen tarvittavat Työkalut uuden asennon säätämisen jälkeen.

10. Ellei toisin määritelty ohjeissa, laitetta saa käyttää maksimissaan yksi henkilö kerrallaan. Kuntoilu-aika ei saisi ylittää 60 min/päivittäin.

11. Pidä kuntouluvaatteita sekä kenkiä, jotka ovat sopivia fitness-kuntoiluun laitteella. Vaatteesi tulee olla sellaisia, etteivät ne voi tarttua mihinkään kiinni muotonsa vuoksi (esim. pituus). Kuntoilukien tulee olla kuntoilijalle sopivia, tukea hyvin jalkoja ja niissä tulee olla liukumattomat pohjat.

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

13. Älä koskaan unohda, että urheilulaitteet eivät ole leluja. Niitä tulee käyttää ainoastaan niiden alkuperäistä tarkoitusta varten ja vain informoitujen ja ohjattujen henkilöiden toimesta.

14. Henkilöt, kuten lapset, invalidit ja liikuntarajoitteiset voivat käyttää laitetta vain toisen henkilön läsnäollessa, joka voi antaa apua tarvittaessa. Tee tarvittavat toimenpiteet varmistaaksesi, etteivät lapset pääse koskaan käyttämään laitetta ilman valvontaa.

15. Varmista, että kuntoileva henkilö ja muut henkilöt eivät missään tilanteessa liikuta tai nojaa mitään vartalonosaansa liikkuvia osia vasten.

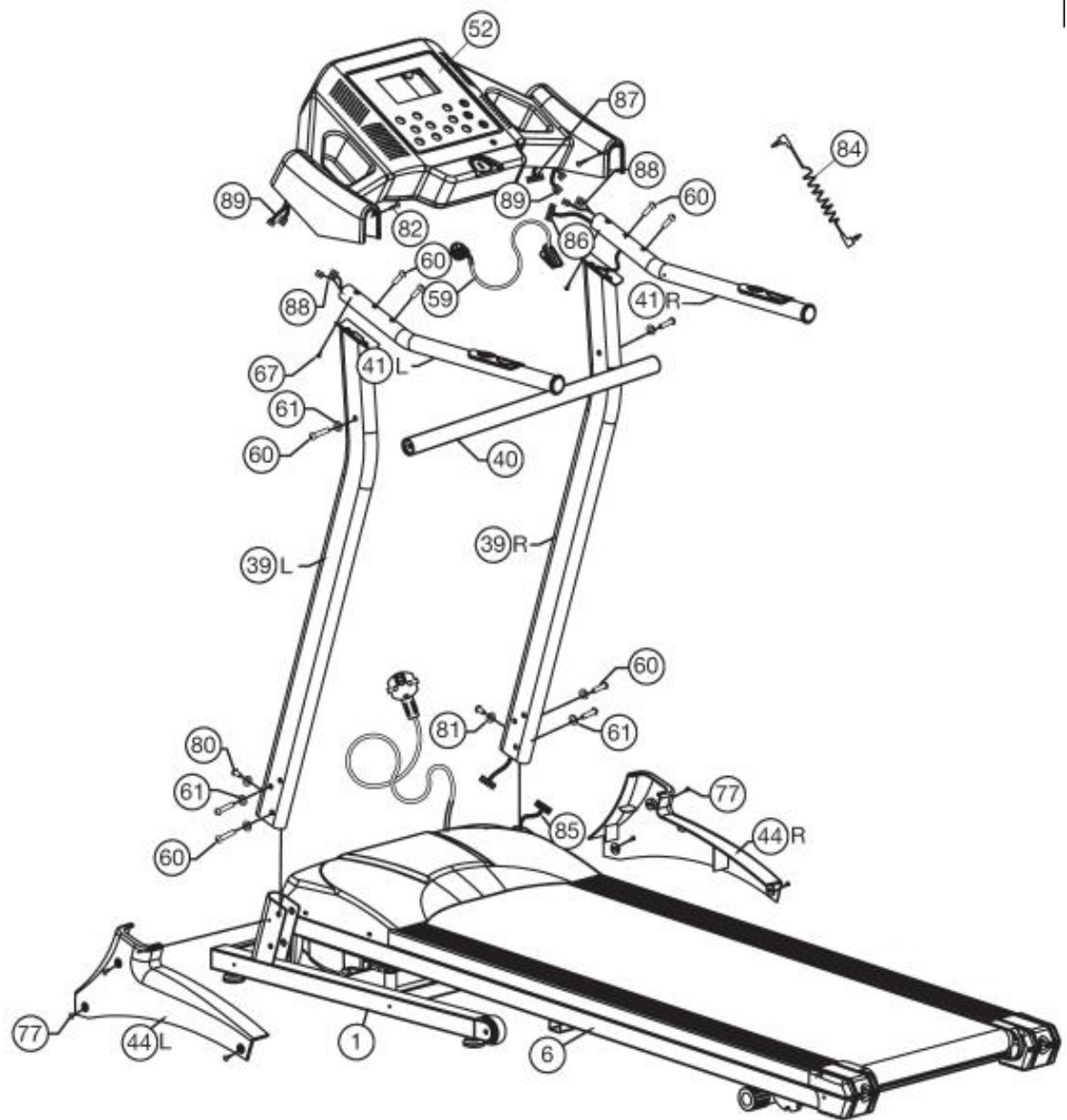
16. ⚠ Tämän laitteen elinkaaren loputtua, laitetta ei saa hävittää normaalien talousjätteiden mukana, vaan se täytyy toimittaa kierrätyskeskukseen, sähköisiin ja sähköisiin komponentteihin. Tuotteesta, ohjeista sekä pakkauksesta löytyy symboli. Materiaalit ovat uudelleenkäytettäviä merkintöjensä mukaisesti. Uudelleenkäytössä materiaalin käyttö tai ympäristön suojele. Kysy paikalliselta johdolta vastuullista hävityspaikkaa.

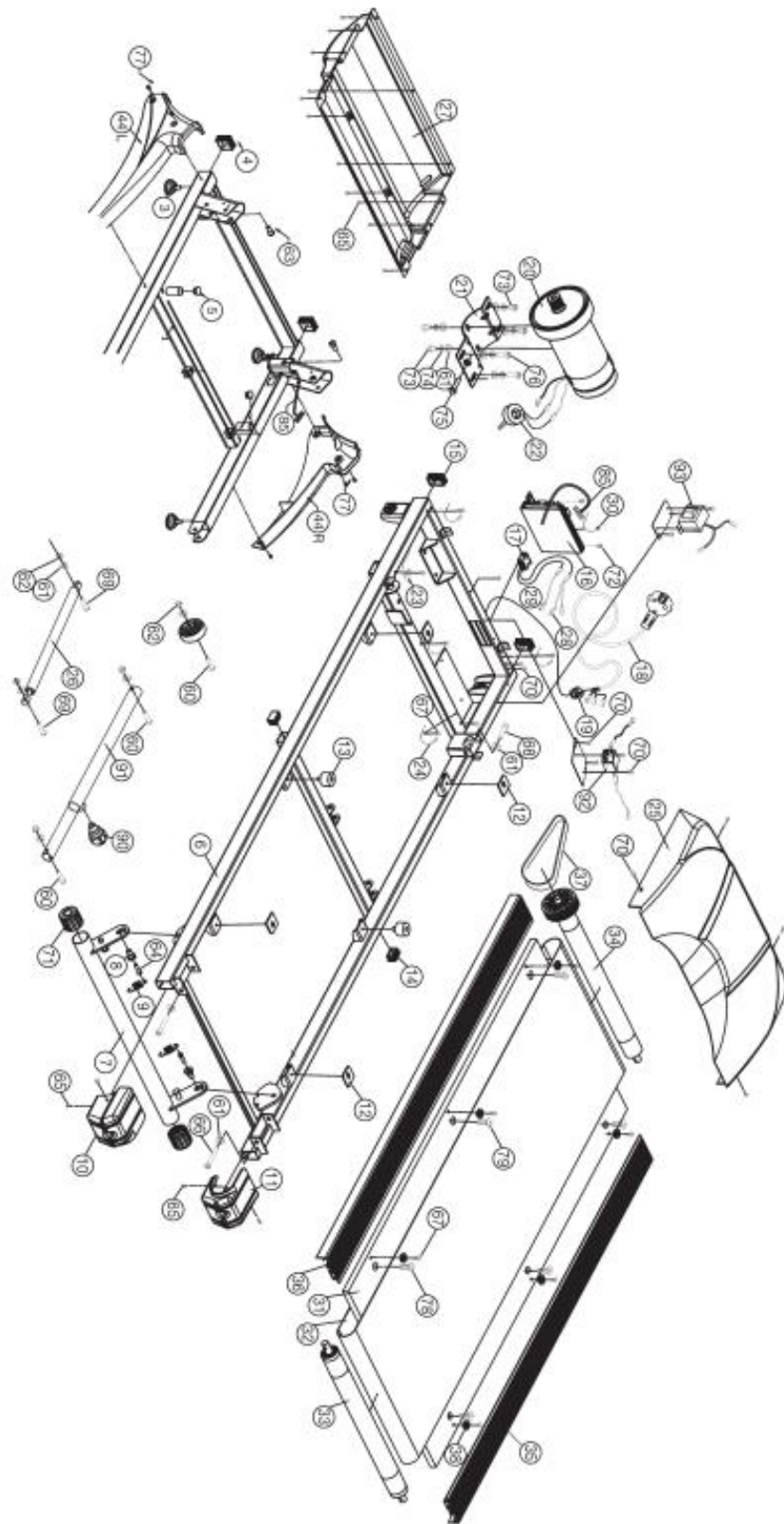
17. Suojellaksesi ympäristöä, älä hävitä pakkausmateriaaleja, käytettyjä akkuja tai laitteen osia talousjätteen mukana. Laita ne sopiviin keräysastioihin tai vie ne sopivalle keräyspisteelle.

18. Maksimikuormitus (=vartalon paino) on määritelty olevan 120 kg. Arvioi painosi ennen kuntouluun aloitusta.

19. Mikäli tämän laitteen johto on vahingoittunut, se tulee vaihtaa valmistajan toimesta tai asiakaspalvelun kautta tai valtuutetun sähköasentajan toimesta.

20. Tämä laite on testattu ja sen on todettu noudattavan seuraavia: EN 957- 1:2005, EN 957-6:2010 + EMC -direktiivi 2004/108/EC.





Osaluettelo +
Varaosaluettelo TM 2 Pro
Order No.
12411 (hopea), 12414 (valkoinen), 12416 (musta)
Tekniset tiedot: Julkaistu: 01. 07. 2014

- **0,92KW** (1,25PS) Moottori, jonka **huipputeho 1,3KW** (1,75PS)
- Nopeus 1 – 16 km/h säädettävissä
- 25 asennettua kunto-ohjelmaa
- 3 yksilöllistä ohjelmaa, joissa
- Nopeus- ja Start/Stop -toiminnot kädensijoissa
- Käsien pulssimittarit kädensijoissa
- Manuaalinen kallistuksen säätö
- Värinä vaimentaa juoksupintaa
- Turvakytin hätäpysäytystä varten
- Kokoonlaitettava tilansäästöä varten
- Sinisellä taustavaloilla varustettu LCD -näyttöllinen tietokone näyttää samanaikaisesti: nopeus, matka, aika, syke ja kalorimäärät (noin)
- Pikanäppäimet: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 ja 16 km/h
- Tekniset tiedot 220-240Volt–50-60Hz/925Watt
- Maksimi henkilön paino 120 KG

- MP3-soittimen yhdistämismahdollisuus
- Juoksumaton paino 52,7Kg
- Kuntoilun tila noin: min. 6 m²
- Kävelypinta noin P 120, L 40 cm
- Tilavaatimus noin P 165, L 71, K 125 cm
- Tilavaatimus koottuna noin P 80, L 71, K 148 cm

Varmista pakkauksen avaamisen jälkeen, että pakkauksessa on kaikki seuraavassa listassa mainitut osat.. Varmistamisen jälkeen voit aloittaa kokoamisen. Ota meihin yhteyttä, mikäli osat ovat viallisia tai puuttuvat, tai mikäli tarvitset varaosia tulevaisuudessa:

Varmista pakkauksen avaamisen jälkeen, että pakkauksessa on kaikki seuraavassa listassa mainitut osat.. Varmistamisen jälkeen voit aloittaa kokoamisen. Ota meihin yhteyttä, mikäli osat ovat viallisia tai puuttuvat, tai mikäli tarvitset varaosia tulevaisuudessa:

Osoite: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Puhelin: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Fax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
: info@christopeit-sport.com www.christopeit-sport.com

Tämä juoksumatto on tehty vain yksityisiin Kotiharjoituksiin eikä sitä saa käyttää kaupallisissa tai ammattilaisalueilla.
Kotikuntoilu käyttää luokkaa H/C

0	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60	70	80	90	100 mm
0	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60	70	80	90	100 mm

Kuva No.	Nimike	Mitat mm	Määrä kpl	Liittyy kuvaan nro	ET-numero 12411 hopea	ET-numero 12414 valkoinen	ET-numero 12416 musta
1	Runko		1	6	33-1241101-SI	33-1241101-WS	33-1241101-SW
2	Kuljetuspyörä		2	1	36-1241-07-BT	36-1241-07-BT	36-1241-07-BT
3	Korkeussäätojalka	M8	4	1	36-1241-08-BT	36-1241-08-BT	36-1241-08-BT
4	Neliöpää	40x40	2	1	36-1241-09-BT	36-1241-09-BT	36-1241-09-BT
5	Loppupää	22	2	1	36-1241-10-BT	36-1241-10-BT	36-1241-10-BT
6	Pääkehikko		1	1	33-1241-02-SI	33-1241-02-WS	33-1241-02-SI
7	Kallistustanko		1	6	33-1241-03-SI	33-1241-03-WS	33-1241303-SW
8	Ruuvi	M10x21	2	7	36-1241-11-BT	36-1241-11-BT	36-1241-11-BT
9	Jousi		2	7	36-1241-12-BT	36-1241-12-BT	36-1241-12-BT
10	Päätykappale vasen		1	6	36-1241-05-BT	36-1241405-BT	36-1241305-BT
11	Päätykappale oikea		1	6	36-1241-06-BT	36-1241406-BT	36-1241306-BT
12	Pehmustetyyny		4	6	36-1241-12-BT	36-1241-12-BT	36-1241-12-BT
13	Kuminen pehmustetyyny		2	6	36-1241-13-BT	36-1241-13-BT	36-1241-13-BT
14	Päätykappale	30x20	2	6	36-1241-14-BT	36-1241-14-BT	36-1241-14-BT
15	Päätykappale	40x25	2	6	36-1241-15-BT	36-1241-15-BT	36-1241-15-BT
16	PC:n ohjaustaulu		1	6	36-1241104-BT	36-1241104-BT	36-1241104-BT
17	Pääkytkin		1	6	36-1241-17-BT	36-1241-17-BT	36-1241-17-BT
18	AC -virtajohto		1	16	36-1241-18-BT	36-1241-18-BT	36-1241-18-BT
19	AC -virtajohdon suoja		1	18	36-1241-19-BT	36-1241-19-BT	36-1241-19-BT
20	Moottori		1	21	33-1241-04-SI	33-1241-04-SI	33-1241-04-SI
21	Moottorikokoonpano		1	6+20	33-1241-05-SI	33-1241-05-SI	33-1241-05-SI
22	Magneettirengas		1	20	36-1241-20-BT	36-1241-20-BT	36-1241-20-BT
23	Nopeussensori		1	6+16	36-1241-21-BT	36-1241-21-BT	36-1241-21-BT
24	Nylon-nauha	5x150	5	23+85+96	36-1241-22-BT	36-1241-22-BT	36-1241-22-BT
25	Moottorin suoja		1	6	36-1241-01-BT	36-1241404-BT	36-1241301-BT
26	Kaasujousi		1	1+6	36-1241-23-BT	36-1241-23-BT	36-1241-23-BT
27	Moottorin pohjasuoja		1	6	36-1241-24-BT	36-1241-24-BT	36-1241-24-BT
28	Sininen liitäntäpistoke		1	16	36-1241-25-BT	36-1241-25-BT	36-1241-25-BT
29	Ruskea liitäntäpistoke		1	16	36-1241-26-BT	36-1241-26-BT	36-1241-26-BT
30	Kaapelihihna	3x100	5	16	36-1241-27-BT	36-1241-27-BT	36-1241-27-BT
31	Juoksulauta		1	6	36-1241-28-BT	36-1241-28-BT	36-1241-28-BT
32	Juoksumatto	400x2545	1	33+34	36-1241-04-BT	36-1241-04-BT	36-1241-04-BT
33	Takapyörä		1	6	33-1241-06-SI	33-1241-06-SI	33-1241-06-SI
34	Etupyörä		1	6	33-1241-07-SI	33-1241-07-SI	33-1241-07-SI
35	Sivupaneeli		2	6+31	36-1241-38-BT	36-1241-38-BT	36-1241307-BT

36	Teippi tuplaliimalla		2	35	36-1241-30-BT	36-1241-30-BT	36-1241-30-BT
37	Litteä hihna	180 J6	1	20+34	36-1241-31-BT	36-1241-31-BT	36-1241-31-BT
38	Muovikiinnike		6	31+35	36-1241-32-BT	36-1241-32-BT	36-1241-32-BT
39L	Tukijalka vasen		1	1	33-1241102-SI	33-1241102-WS	33-1241102-SI
39R	Tukijalka oikea		1	1	33-1241103-SI	33-1241103-WS	33-1241103-SI
Kuva No.	Nimike	Mitat mm	Määrä kpl	Liittyy kuvaan nro	ET-numero 12411 hopea	ET-numero 12414 valkoinen	ET-numero 12416 musta
40	Kiinnikeputki		1	39L+39R	33-1241-10-SI	33-1241-10-WS	33-1241-10-SI
41L	Kädensija vasen		1	39L	33-1241104-SI	33-1241104-WS	33-1241104-SW
41R	Kädensija oikea		1	39R	33-1241105-SI	33-1241105-WS	33-1241105-SW
44L	Kädensijan tuen suoja vasen		1	1+39L	36-1241101-BT	36-1241401-BT	36-1241601-BT
44R	Kädensijan tuen suoja oikea		1	1+39R	36-1241102-BT	36-1241402-BT	36-1241602-BT
45	Päätäkappale	32	2	41	36-1241-34-BT	36-1241-34-BT	36-1241-34-BT
46	Kädensijan kahva		2	41	36-1241-35-BT	36-1241-35-BT	36-1241304-BT
47L-51	Käden pulssiyksikkö jossa ohjausnapit vasemmalla		1	41L	36-1241105-BT	36-1241105-BT	36-1241105-BT
47R-51	Käden pulssiyksikkö jossa ohjausnapit oikealla		1	41R	36-1241106-BT	36-1241106-BT	36-1241106-BT
52-58	Tietokoneyksikkö		1	41L+41R	36-1241103-BT	36-1241403-BT	36-1241603-BT
59	Turva-avain		1	52	36-1241-29-BT	36-1241-29-BT	36-1241-29-BT
60	Sisempi kuusiokoloruuvi	M8x45	14	1,39,40,41,98+99	39-10110	39-10110	39-10110
61	Litteä aluslaatta	8//16	25	60,66,68,69,73+76	39-9862-CR	39-9862-CR	39-9862-CR
62	Mutteri	M8	6	60,69	39-9918-CR	39-9918-CR	39-9918-CR
63	Ruuvi	M10x28	2	1+6	36-1241-37-BT	36-1241-37-BT	36-1241-37-BT
64	Sisempi kuusiokoloruuvi		2	8	36-1241-38-BT	36-1241-38-BT	36-1241-38-BT
65	Sisempi kuusiokoloruuvi	4x12	15	10,11+27	39-10188	39-10188	39-10188
66	Sisempi kuusiokoloruuvi	M8x80	2	6+33	39-9956	39-9956	39-9956
67	Ristipääruuvi	4x15	18	31+52	39-10187	39-10187	39-10187
68	Sisempi kuusiokoloruuvi	M8x55	1	6+34	39-10056	39-10056	39-10056
69	Sisempi kuusiokoloruuvi	M8x35	1	26	39-10133	39-10133	39-10133
70	Ruuvi	M4x10	13	6,25,92+93	39-10188	39-10188	39-10188
71	Jalkakappale		2	7	36-1241-39-BT	36-1241-39-BT	36-1241-39-BT
72	Ruuvi	M4x15	2	16	39-10187	39-10187	39-10187
73	Sisempi kuusiokoloruuvi	M8x15	4	6,20+21	39-9888	39-9888	39-9888
74	Jousialuslaatta	for M8	6	73+76	39-9864-VC	39-9864-VC	39-9864-VC
75	Kuusiokoloruuvi	M8x40	1	6+21	39-10125-VC	39-10125-VC	39-10125-VC
76	Sisempi kuusiokoloruuvi	M8x35	2	6+21	39-10133	39-10133	39-10133
77	Ruuvi	M5x10	6	1+44	39-9903	39-9903	39-9903
78	Uppokantaruuvi	M6x25	4	31	39-9959	39-9959	39-9959
79	Uppokantaruuvi	M6x20	2	31	39-9958	39-9958	39-9958
80	Sisempi kuusiokoloruuvi	M8x12	2	39	39-9922	39-9922	39-9922
81	Tähtialuslaatta	8//19	2	81	39-9966-CR	39-9966-CR	39-9966-CR
82	Ruuvi	4x20	2	47+52	39-9909-SW	39-9909-SW	39-9909-SW
83	Ristipääruuvi	3x8	15	52	39-10076-SW	39-10076-SW	39-10076-SW
84	Äänikaapeli		1	52	36-1142-30-BT	36-1142-30-BT	36-1142-30-BT
85	Liitäntäjohto 1		1	16+86	36-1241107-BT	36-1241107-BT	36-1241107-BT
86	Liitäntäjohto 2		1	85+87	36-1241108-BT	36-1241108-BT	36-1241108-BT
87	Liitäntäjohto 3		1	86+52	36-1241109-BT	36-1241109-BT	36-1241109-BT
88	Käden pulssin johto ja kauko-ohjausnapit 1		1	47+52	36-1241110-BT	36-1241110-BT	36-1241110-BT
89	Käden pulssin johto ja kauko-ohjausnapit 2		1	47+52	39-10111-SW	39-10111-SW	39-10111-SW
90	Pikairoitus		1	91	36-1241-44-BT	36-1241-44-BT	36-1241-44-BT
91	Teleskooppinen turvalaite		1	1+6	33-1241-13-SI	33-1241-13-SI	33-1241-13-SI
92	Sähkövaraaja		1	16	36-1241-45-BT	36-1241-45-BT	36-1241-45-BT
93	Muuntaja		1	16	36-1241-46-BT	36-1241-46-BT	36-1241-46-BT
94	Työkalusarja		1		36-1241-47-BT	36-1241-47-BT	36-1241-47-BT
95	Kokoamis- ja kuntoiluohjeet		1		36-1241604-BT	336-1241604-BT	36-1241604-BT

Kokoamisohjeet

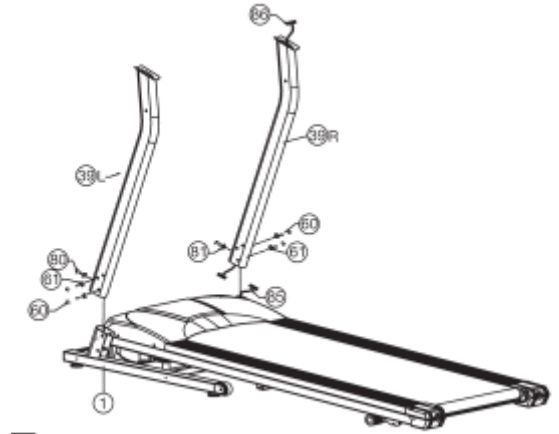
Ennen kokoamisen aloittamista, varmista, että noudatat suosituksiamme ja turvallisuusohjeitamme.

Poista osissa oleva laite laatikosta ja aseta runko tasaiselle lattialle.

Kokoamisaika: 30 - 40 min.

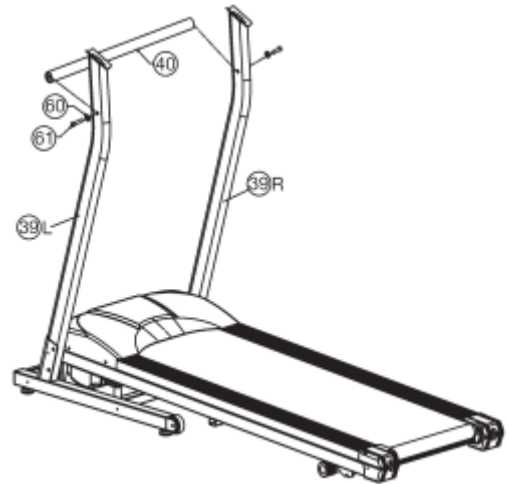
Vaihe 1:

1. Aseta oikeanpuolimmainen tukijalka (39R) johto 2:n (86) kanssa runkoon (1) oikealle puolelle ja yhdistä johto 1 (85) johto 2:n (86) kanssa.
2. Aseta molemmat tukijalat (39R+39L) runkoon (1) niin, että ruuvireiät ovat kohdakkain ja kiinnitä ne yhteen käyttämällä ruuveja (60+80) ja prikoja (61+81). Varmista, että johtojen kiinnitykset eivät ole puristuksissa.



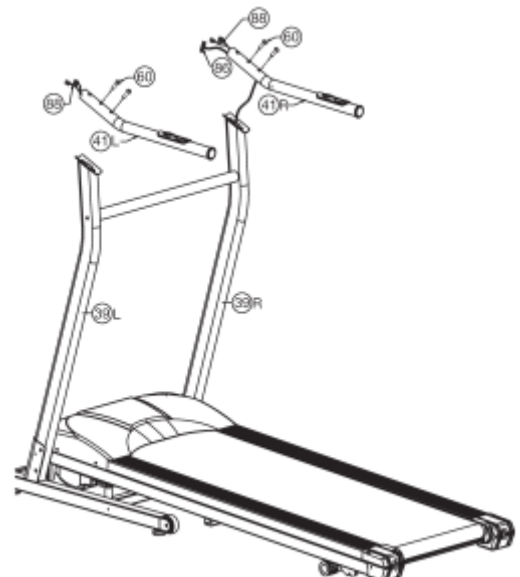
Vaihe 2:

1. Aseta yhdysputki (40) tukijalkojen (39L+39R) väliin ja kiinnitä ruuveilla (60) ja prikoilla (61) tiukasti.



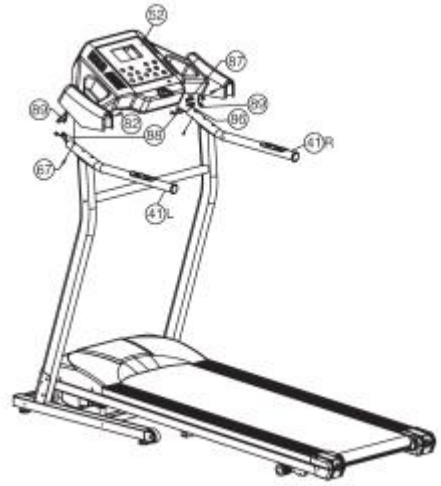
Vaihe 3:

1. Aseta tietokoneen johto (86) oikeanpuoleisen kädensijan (41R) läpi ja ruuvaa kädensijat (41L+41R) sivutukiin (39L+39R) ruuveilla (60) tiukasti.



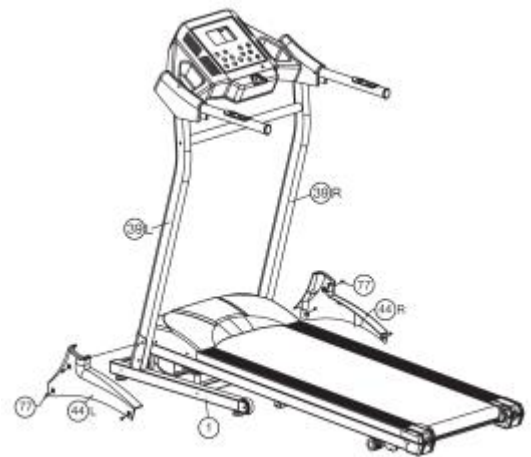
Vaihe 4:

1. Aseta tietokone (52) kädensijojen (41) päihin ja yhdistä tietokoneen johto 1+2 (86+87) sekä avain-/pulsrikaapelit 1+2 (88+89). Varmista, etteivät kaapelit jää puserruksiin.
2. Kiristä tietokone (52) kädensijoihin (41) ruuveilla (67+82).



Vaihe 5:

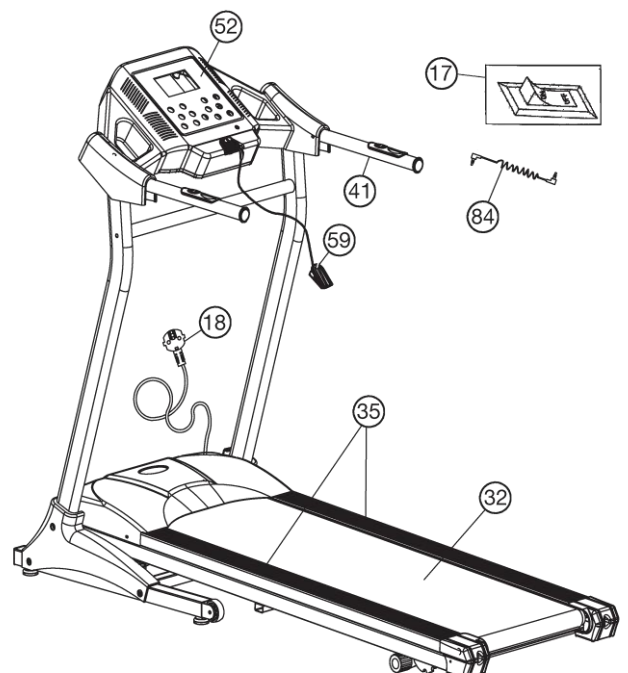
1. Kiinnitä kädensijan tuen suoja (44L+44R) runkoon (1) ja tukijalkoihin (39L+39R) ja säädä ne käyttämällä ruuveja (77).



Vaihe 6:

Tarkistukset sekä Kuinka aloittaa

1. Tarkista oikea asennus ja kaikkien ruuveilla kiinnitettyjen sekä pistokkeiden kiinnitykset.
2. Kun kaikki on kunnossa, yhdistä virtajohto (18) verkkovirtaan (220-240V~50-60Hz) ja käännä etupaneelin alapuolella oleva virtakytkin päälle (17).
3. Aseta turva-avain (59) tietokoneeseen (52) ja tietokone näyttää normaalin manuaalisen tilan. Aseta turvaklipsi (59) kuntoiluvaatteeseesi ja seiso sivupaneeleilla (35). Paina Start-nappulaa, ja lähtölaskennan jälkeen juoksumatto alkaa liikkua. Ala kävelemään kävelypinnalla (32), kun vauhti on hidasta. Seuraa nopeutta. Totuttele laitteeseen ja sen alhaisiin nopeuksiin.
4. Juokse keskellä juoksupintaa (32), pidä tiukasti kiinni kädensijoista (41), mikäli olosi on epävarma, äläkä astu sivupaneeleille (35). Juokse katsoen juoksumaton tietokonetta. Häätätilanteessa, astu pois juoksumatolta ja pidä kiinni kädensijasta (41).
5. Jos haluat, voit käyttää esimerkiksi ulkoista MP3-soitinta. Yhdistä se johtoon (84) ja tietokoneeseen (52).



Huomaa:

Pidä työkalusarja ja ohjeet turvalisessä paikassa, sillä niitä saatetaan tarvita mahdollista myöhempää korjausta tai varaosien vaihtoa varten.

Kallistuksen säätö:

Taita juoksurunko yläasentoon avaamalla turvanuppi (90), kunnes se on automaattisesti avattu.. Vedä kallistustanko (7) pois asennostaan ja aseta se toiseen asentoon. Avaa turvanuppi (90) ja taita juoksurunko kuntoiluasentoon, niin voit aloittaa kuntoilun. Kallistuksensäätö on kuntoilun lisäaste juoksuun, vuoren lailla.

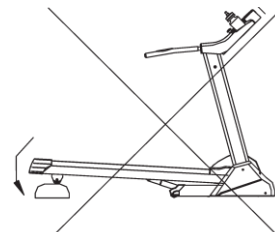
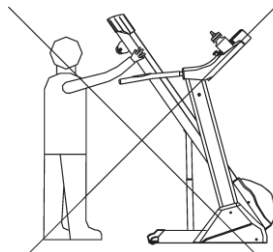
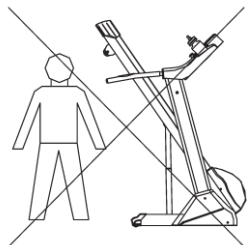
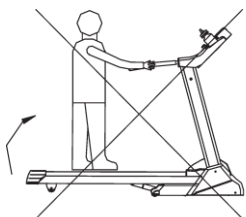
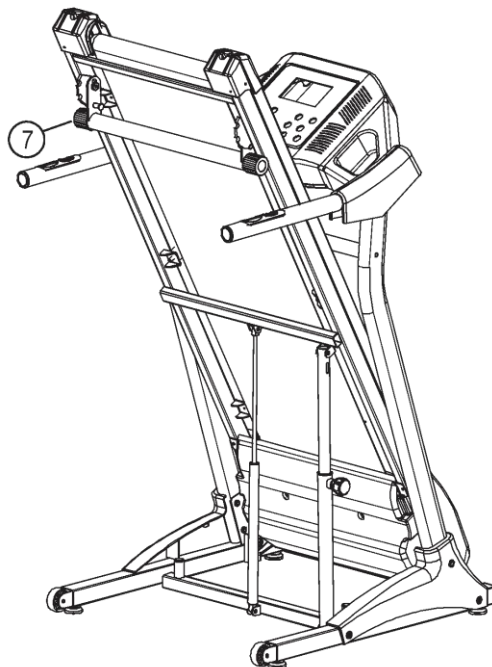
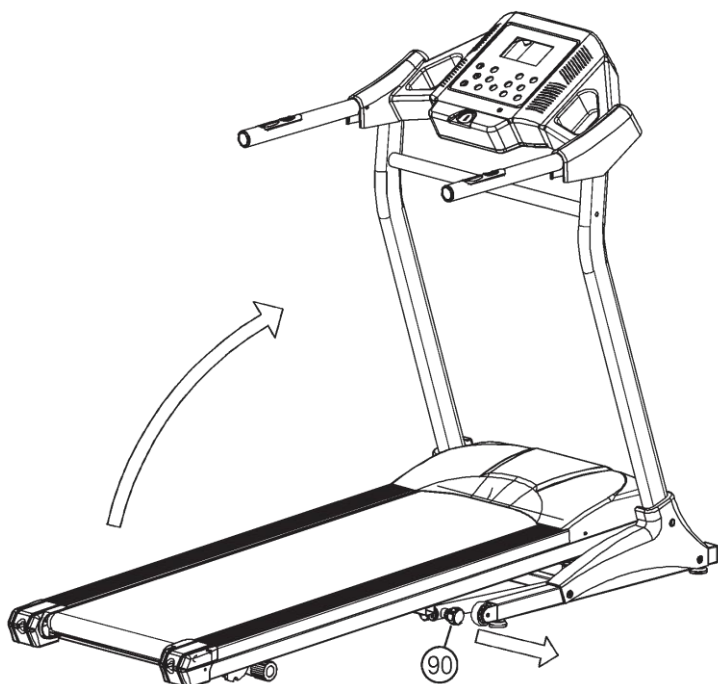
Kuinka siirtää/säilyttää juoksumattoasi:

Kuinka siirtää/säilyttää juoksumattoasi:

1. Avaa turvanuppi (90) ja aseta yksi käsi juoksurungon päiden nuppeihin ja nosta ylös pystyasentoon. Laite lukittuu automaattisesti pystyasentoon.
2. Aseta kätesi kädensijojen päälle, kallista laitetta itseäsi vasten, kunnes se on helposti siirrettävä sen kuljetusrenkaiden avulla.

Varoitus:

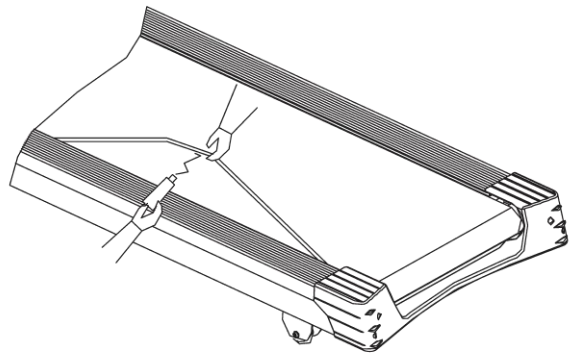
Ennen juoksumaton kokoontaittamista, sammuta se ja odota, kunnes juoksumatto on kokonaan pysähtynyt. Älä käynnistä juoksumattoa pystyasennossa!



Kunnossapito ja säätö

1. Juoksumaton voitelu:

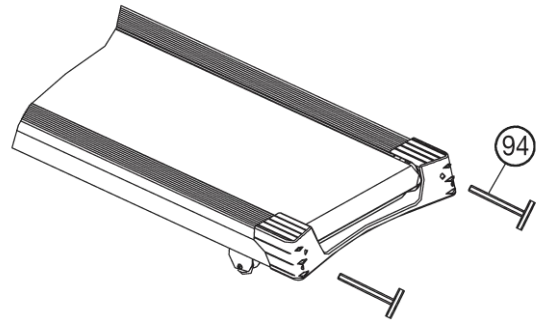
Pitääkseen laitteen parhaassa mahdollisessa kunnossa, lisää hieman silikoniöljyä juoksuhihnan ja pohjan väliin 50 tunnin tai 1-2 kuukauden käytön jälkeen. Juoksuhihna saattaa liukua, mikäli voitelet sitä liikaa. Voidellaksesi juoksuhihnan, nosta kävelyhihnaa ylöspäin ja suihkuta silikoniöljyä hihnan ja pohjan väliin.



2. Juoksuhihnan säätäminen:

Mikäli juoksuhihna irtaoo, se täytyy säätää takaisin normaaliin asentoon seuraavien vaiheiden mukaisesti.

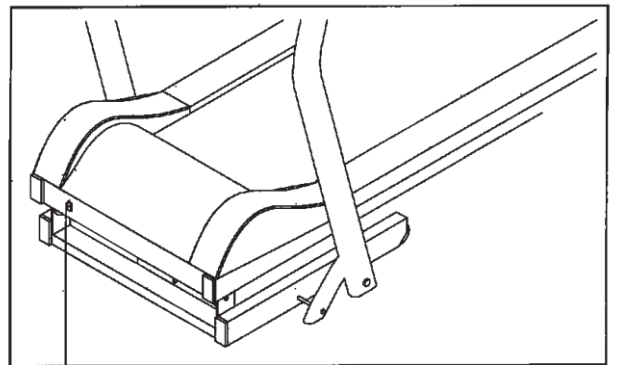
1. Aseta nopeus nopeuteen 3-5km.
2. Käytä kuusiokoloavainta säätääksesi kehikon päissä olevien hihnan kireyden säätömuttereita.
3. Jos haluat liikuttaa hihnaa vasemmalle, käännä oikeanpuoleista kireyden säätömutteria myötäpäivään.
4. Jos haluat liikuttaa hihntaa oikealle, käännä vasemmanpuoleista kireyden säätömutteria myötäpäivään.
5. Jos olet jo toiminut yllämainittujen vaiheiden mukaisesti, eikä hihna ole vielä hyvä, juoksumatto on epäkunnossa. Ota yhteyttä paikalliseen myyjääsi korjausta varten.



Huomaa: Varmista, että juoksupinta on niin keskellä kuin mahdollista. Mikäli hihna liikkuu liian kauas keskikohdasta (n. 10 mm), se täytyy säätää takaisin keskelle.

3. Juoksuhihna liukuu:

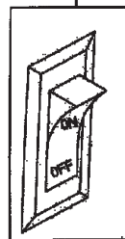
1. Varmista, että kävelymatto ei ole liian löysällä.
2. Varmista, että moottorin hihna ei ole liian löysällä.



4. Näytössä ei ole valoa:

1. Tarkista, että virtajohto on oikein kiinnitetty.
2. Tarkista, että tietokoneen turva-avain on paikallaan.
3. Tarkista, että oikeanpuoleisen tukijalan johto on oikein kiinnitetty.

Muista ! Ennen kuin tarkistat mitään johtoja tai sähköosia, varmista, että virta on pois päältä.



5. Laitteesta kuuluu epänormaalia ääntä

1. Tarkista, ettei mikään laitteen ruuvi ole löysällä.
2. Tarkista, onko moottorin hihna pois paikaltaan.
3. Tarkista, onko juoksuhihna pois paikaltaan.

Huomaa:

Ota yhteyttä paikalliseen myyjääsi, mikäli olet tarkistanut kaikki yllämainitut asiat ja vika on edelleen olemassa.

TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJE



Function of Displays:

Pulssi-näyttö:

Näyttää todellisen sydämen sykkeen tiedot.

Nopeus-näyttö:

Näyttää todellisen nopeuden muodossa km/h.

Matka-näyttö:

Näyttää todellisen matkan kilometreissä.

Aika-näyttö:

Näyttää todellisen kuntoiluajan minuutteina ja sekunteina.

Kalorit-näyttö:

Näyttää todelliset kalorit muodossa kcal.

Ohjelman nro -näyttö:

Näyttää todellisen kuntoiluohjelman P1~P25.

Ohjelmaprofiili-näyttö:

Näyttää kuntoiluohjelman kuntoiluprofiilin P1~P25.

Nappien toiminnot:

F-nappi:

PROGRAM -nappi: Stop-tilassa paina F-nappia valitaksesi kuntoilun nopeusohjelmat -P1-P25-

E/L-nappi:

Aikaohjelman, matkaohjelman tai kaloriohjelman valintanappi. Tämän napin painaminen ohjelman jälkeen poistaa kaikki asetukset.

Start/Stop: Paina Start/Stop-nappia aloittaaksesi kuntoiluohjelman (moottori alkaa pyöriä) ja paina Start/Stop-nappia kuntoilun aikana pysäyttääksesi ohjelman (pyörivä moottori alkaa hitaasti pysähtymään).

“+”-nappi:

Nopeutusappi nostaa asetusten arvoa tai moottorin nopeutta.

“-”-nappi:

Alennusnappi alentaa asetusten arvoa tai moottorin nopeutta.

Pikanopeus -napit 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16km/h:

Paina yhtä näistä napeista, niin nopeus vaihtuu suoraan 2, 3, 6, 8, 10, 12, 14 ja 16 km/h.

MANUAALINEN TILA:

Kuinka käynnistää manuaalinen tila:

Aseta virtajohto verkkovirtaan 230V~50Hz ja laita virta päälle virtakytkimestä (17).

Laita turva-avain (59) tietokoneeseen ja se näyttää normaalin manuaalisen tilan.

Seiso niin, että jalkasi ovat molemmilla sivupaneeleilla.

Laita turvaklipsi kiinni kuntoiluvaatteeseesi ja paina start/stop -nappia aloittaaksesi kuntoilun. 5 sekunnin lähtölaskennan jälkeen moottori alkaa pyöriä hitaasti ja voit astua juoksuhihnalle ja seurata nopeutta. Säädä nopeus “+” ja “-” -napeilla haluttuun nopeuteen. Jos turva-avain milloin vain irtoaa tietokoneesta, moottori pysähtyy ja näyttö näyttää E0. Kun olet laittanut turva-avaimen tietokoneeseen, normaali manuaaliohjelma näkyy näytöllä.

Paina “+” tai “-” -nappia säätääksesi nopeuden arvoa.

Paina pikanopeus -nappia säätääksesi nopeutta nopeasti.

Kaikki näytön arvot lisääntyvät.

Ohjelmien Säätö Aika-Matka-Kalorit:

Aikaohjelma:

Normaalissa manuaalililassa, paina E/L-nappia, valitaksesi aikaohjelman. Ajan näyttö alkaa vilkkua ja alkuarvo on 20:00. Paina “+”-nappia tai “-”-nappia säätääksesi arvon. Asteikko on: 8:00-99:00. Kun arvo on säädetty, näyttö laskee nollaan, jonka jälkeen moottori pysähtyy.

Matkaohjelma:

Normaalissa manuaalililassa, paina E/L-nappia valitaksesi matkaohjelman. Matka alkaa vilkkua ja alkuarvo on 5,00KM. Paina “+”-nappia tai “-” -nappia säätääksesi arvon. Asteikko on: 1,00-99:00KM. Kun arvo on säädetty, näyttö laskee nollaan, jonka jälkeen moottori pysähtyy.

Kalorit-ohjelma:

Normaalissa manuaalililassa, paina E/L-nappia valitaksesi Kalorit-ohjelman. Kalorit alkaa vilkkua ja alkuarvo on 500kcal. Paina “+”-nappia tai “-” -nappia säätääksesi arvon. Asteikko on: 10-990 kcal. Kun arvo on säädetty, näyttö laskee nollaan, jonka jälkeen moottori pysähtyy.

KAIKKIEN TOIMINTOJEN ASTEIKOT:

	ALKU	ALKU-ARVO	ASETUS-ASTEIK-KO	NÄYTÖN ASTEIK-KO
AIKA(MIN:SEK)	0:00	20:00	8:00-99:00	0:00-99:59
NOPEUS(KM/H)	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
MATKA(KM)	0.00	5.00	1.00-99.00	0.00-99.99
PULSSI(BPM)	P	N/A	N/A	40-199
KALORIT(KCAL)	0	500	10-990	0-999

Harjoitusohjelmat P1-P25:

Normaalissa manuaalitulassa, paina F-nappia valitaksesi yhden harjoitusnopeusohjelmista P1-P25. Jokainen ohjelma on jaettu 10 eri aikajaksoon ja nopeus vaihtuu ja seuraava ohjelma näkyy. Aika on alussa 20 minuuttia, aseta aika kuntoilujaksollsesi ja paina Start/Stop aloittaaksesi ohjelman. Paina Start/Stop uudelleen pitääaksesi tauon tai lopettaaksesi ohjelman aikaisemmin. Paina nopeus “+” tai “-” -nappeja säätääksesi nopeutta ohjelman aikana, mikäli se on liian nopealla tai hitaalla. Seuraavissa jaksoissa nopeusaste vaihtuu takaisin ohjelmatilaa. Jos ohjelma jatkuu ajan loppuun saakka, moottori alkaa pysähtymään sen jälkeen, kun ajannäyttö näyttää nollaa.

OHJELMIEN NOPEUSTAULUKKO:

OH-JELMA	min ->	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	km/h :	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3
2	km/h :	4	4	5	7	9	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	9	5	4	4
3	km/h :	5	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	5
4	km/h :	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5
5	km/h :	5	7	9	7	5	7	9	7	5	7	9	11	9	7	5	7	9	11	9	7	5	5	7	9	7	5	7	9	7	5
6	km/h :	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8
7	km/h :	7	7	8	10	12	14	14	14	12	10	8	8	10	12	14	14	14	14	12	10	8	8	10	12	14	14	12	8	8	8
8	km/h :	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	13	13	11	11	11	9	9	6	6	6
9	km/h :	4	4	6	6	8	8	10	10	11	11	12	12	10	10	8	8	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
10	km/h :	7	7	9	9	11	11	13	13	14	14	13	13	11	11	10	10	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
11	km/h :	4	4	6	6	8	8	10	10	8	8	6	6	4	4	3	3	2	2	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5
12	km/h :	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	6	5	4	3
13	km/h :	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
14	km/h :	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	5	4	5	6	7	7	6	5	4	7	9	8	7	6	5	4	3
15	km/h :	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9
16	km/h :	8	8	10	10	12	12	14	14	14	14	14	14	13	13	12	12	11	11	13	13	14	14	14	14	12	12	10	10	8	8
17	km/h :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4
18	km/h :	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	4	4	4	6	6	6	8	8	8	6	6	6
19	km/h :	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2
20	km/h :	3	3	4	6	8	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	8	6	4	4
21	km/h :	6	6	6	13	13	6	6	6	13	13	6	6	6	13	13	6	6	6	13	13	6	6	6	13	13	6	6	6	13	13
22	km/h :	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4
23	km/h :	8	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8
24	km/h :	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9
25	km/h :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

Turva-avaimen toiminto

Turvaklipsissä on hätätoiminto. Vaaran uhatessa tai jos kaadut tai hyppäät juoksumatolta, turvaklipsi irttaa tietokoneesta ja pysäyttää moottorin jarrutussystemin avulla. Jos turva-avaimen irrottaa tietokoneesta missä vaiheessa vain, näytössä lukee E0. Hälytys piippaa sekunnin välein. Laita turva-avain tietokoneeseen, niin näyttö menee normaaliin manuaalitilaan. Kaikki arvot palautuvat nollaan.

Virhekoodit:

E 0 = Turva-avainta ei havaita, aseta Turva-avain paikalleen

E 1 = Nopeussignaalia ei havaita, tarkista nopeussensori

E3=Tarkista virhe, ohjain viallinen

Kuntoiluohjeet

Sinun täytyy arvioida seuraavat tekijät, kun määrittelet kuntoilun määrää, jonka tarvitset saavuttaaksesi konkreettisia fyysisiä ja terveydellisiä etuja:

1. Intensiivisyys:

Fyysisen ponnistuksen tason tulee kuntoilussa ylittää normaalin ponnistuksen tason ilman, että tulet hengästyneeksi ja / tai uupuneeksi. Sopiva ohjenuora tehokkaaseen kuntoiluun voidaan ottaa pulssin mukaan. Kuntoilun aikana sen tulisi nousta 70% ja 80% välillä maksimipulssista (katso taulukko ja kaavat, miten tämä määritetään).

Ensimmäisten viikkojen aikana pulssin tulisi pysytellä tämän alueen alarajassa, n. 70% maksimipulssista. Seuraavien viikkojen ja kuukausien aikana pulssin tulisi hitaasti nousta ylemmäksi, 85% maksimipulssin arvosta. Mitä paremmassa fyysisessä kunnossa kuntoileva henkilö on, sitä suuremman tason kuntoilua tulisi tehdä pitääkseen pulssin tason 70% - 85%:ssa maksimipulssista. Tämä tulisi tehdä pidentämällä kuntoiluaikaa ja / tai lisäämällä vaikeusastetta. Mikäli pulssin arvo ei näy näytössä tai jos haluat turvallisuussyistä tarkistaa pulssisi, jos se ei esimerkiksi näy oikein näytössä, esimerkiksi vääränlaisen käytön vuoksi, voit tehdä seuraavan:

a. Pulssin laskeminen yleisellä tavalla (pulssin tunnusteleminen esimerkiksi ranteesta ja laskemalla lyöntien määrän per minuutti).

b. Pulssin mittaaminen erikoisella laitteella (saatavilla sydänlaitteisiin erikoistuneilta myyjiltä).

2. Tiheys

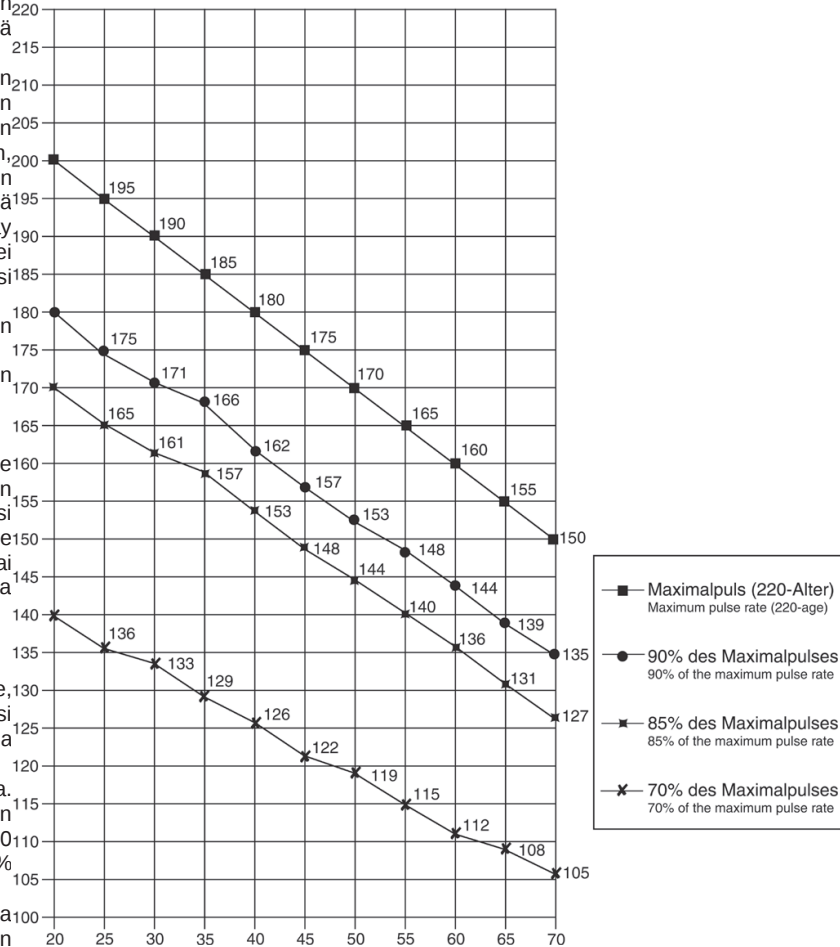
Monet asiantuntijat suosittelevat terveellisen ruokavalion, joka tulee määrittää kuntoilupäämääräsi mukaan, yhdistämistä fyysiseen kuntoiluun kolmesti viikossa. Normaalin aikuisen tulisi kuntoilla kaksi kertaa viikossa pitääkseen yllä tämänhetkistä kuntoa. Vähintään kolme kuntoilukertaa viikossa vaaditaan, 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 yltä 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-osiostamme osoitteessa www.christopeit-sport.com

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.

Lämmittelyharjoituksia (Lämmittely)

Aloita lämmittely kävelemällä paikallasi vähintään 3 minuutin ajan. Suorita sitten seuraavat jumppaharjoitukset, jotta vartalosi valmistautuisi kuntoiluvaiheeseen sen vaatimalla tavalla. Harjoituksia ei tulisi ylisuorittaa ja ne tulisi tehdä niin, että vain pieni vastus tuntuu. Pidä asento hetken aikaa.



Kurota vasemmalla kädelläsi pääsi taakse oikeaan olkapäähäsi ja vedä oikealla kädelläsi hennosti vasenta kyynärpäätäsi. 20 sek jälkeen vaihda kättäsi.	Nojaa eteenpäin niin pitkälle kuin mahdollista jja anna jalkojesi aavistuksen venyä. Näytä sormillasi varpaidesi suuntaan. 2 x 20sek.	Istu yksi jalka kurotettuna lattialla ja nojaa eteenpäin ja yritä yltää jalkoihisi käsilläsi. 2 x 20 sek.	Polvistu pitkälle eteenpäin ja tue itsesi käsiesi varaan lattialle. Paina lantio alas. Vaihda jalkaa 20 sek jälkeen.
---	--	---	--

Lämmittelyharjoitusten jälkeen ravistele löysästi käsiä ja jalkoja.

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

)

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

**top
Sports**