



Kotikuntolaite-Juoksumatto

....TM600S....



Kokoamis- ja kuntoiluohjeet,
Tuotenro 1640





Sisältö

1. Osien Yhteenveto	Sivu 3
2. Tärkeät Suositukset ja Turvallisuustiedot	Sivu 16
3. Tekniset Tiedot	Sivu 17 - 19
4. Kokoamisohjeet ja Räjätyskuvat	Sivu 20 - 23
5. Näppämistön Toiminnot	Sivu 24 - 27
6. Kuntoiluohjeet, Lämmittelyharjoituksia (Lämmittely)	Sivu 28

Hyvä asiakas,

Onnittelemme sinua tämän kotikuntolaitteen hankinnasta ja toivomme sen tuovan sinulle paljon iloa. Huomioithan mukana tulleet huomiot ja käyttöohjeet ja noudatat niitä tarkoin kokoamiseen ja käyttöön liittyen. Älä epäröi ottaa meihin yhteyttä milloin tahansa, jos sinulla on kysyttävää.

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 ainoastaan mukana tulleita, erityisiä laitteen osia. Ennen kokoamista, varmista, että lähetyksen mukana on tullut kaikki tarvittava, lähetyslistan mukaisesti. Tarkita myös paketin sisältö, että se vastaa asennus- ja käyttöohjeita.

2. Ennen ensimmäistä käyttöä sekä säännöllisin väliajoin (noin 1-2 kk välein), tarkista kaikkien ruuvien, muttereiden ja muiden kiinnikkeiden kireys, jotta laitteen turvallinen käyttö olisi varmistettu. Erityisesti satulan säätö ja kädensija tulee toimia hyvin ja niiden tulee olla hyvässä kunnossa.

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

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

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

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

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

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

9. Kun säädät säädettäviä osia, tarkkaile oikeaa asentoa ja merkittyjä maksimiasentoja ja varmista, että uusi säädetty asento on oikein kiinnitetty. Poista kaikki uuden asennon asentamiseen tarvitsemasi työkalut.

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

11. Käytä kuntoiluvaatteita ja kenkiä, jotka ovat sopivia fitness-kuntoiluun laitteen kanssa. Vaatteidesi tulee olla sellaisia, etteivät ne voi tarttua

mihinkään kuntoilun aikana muotonsa vuoksi (esim. pituus). Kuntoilukenkiesi tulee olla sinulle sopivat. Niiden tulee tukea hyvin jalkojasi ja niissä tulee olla liukumattomat pohjat.

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

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

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

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

16.  Tämän tuotteen elinkaaren loputtua, sitä ei saa hävittää normaalin talousjätteen mukana, vaan se tulee toimittaa sähköisten komponenttien kierrätyspisteelle. Löydät symbolin tuotteesta, ohjeista tai pakkauksesta. Materiaalit ovat uusiokäytettäviä merkintöjensä mukaisesti. Uusiokäytettäessä, käytetään materiaali ja suojellaan ympäristöä. Pyydä paikalliselta johdolta tietoa vastuullisesta hävityspaikasta.

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

18. Maksimikuormitus (=kehon paino) on 110 kg. Arvioi kehosi paino ennen kuntoilun aloitusta.

19. Mikäli tämän tuotteen liitäntäjohto on vahingoittunut, se tulee vaihtaa valmistajan tai asiakaspalvelu tai valtuutettun sähköasentajan toimesta.

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

Osaluettelo + Varaosaluettelo TM 600S

Tuotenro 1640

Tekniset tiedot: Julkaistu: 01. 10. 2016

- 100% esiasennettu, ei ärsyttävää ja aikaavievää kokoamista
- 1,25 HP Moottori, jatkuva (0,92Kw), max. 2,5 HP Moottorin Huippu(1,8Kw)
- Nopeus 1 km/h - 16 km/h (Säädettävissä 0,1 km/h välein)
- 12 asennettua ohjelmaa eri nopeuksilla
- 1 manuaalinen ohjelma
- 3 yksilöllistä ohjelmaa(U01-U03)
- 3 sykeohjelmaa (Pulssiohjattu)
- Pikanäppäimet nopeuksille 3, 6, 9, 12, 14 ja 16 km/h
- Kallistus 0-15 astetta sähköisesti säädettävissä
- Pikanäppäimet kallistukselle: 2, 4, 6, 8, 12 ja 15
- Nopeus ja kallistus säädettävissä kädensijasta
- Käden pulssin mittaus
- Värinä pehmentää juoksupintaa (Pehmennysysteemi)
- Turvaklipsi hätäpysäytykseen
- Kokoontaitettava tilansäästöä varten
- Siirtopyörät helppoon ja mukavaan siirtoon paikasta toiseen
- Kokoontaitettava tietokone (Laptop-toiminto) suojaa LCD-näyttöä pölyltä ja naarmuilta
- Sinimustan taustavalon LCD-näyttö näyttää: Aika, Nopeus, Matka, Kalorikulutus(noin), 400 m pyöreä rata, pulssi ja kallistus.
- Rajojen määrittminen yksilöllisissä ohjelmissa: Aika, Nopeus ja Kalorit (noin)
- Kehon rasva-analyysi (BMI)
- Langattoman sykevyyden vastaanotin
- MP3-liitäntä mahdollinen sekä sisäänrakennettu kaiutin
- Sähkö tiedot: 220-240V/50-60Hz /950 Watt
- Kävelypinta n.P128xL42 cm
- Maksimikuormitus 110 kg (Kehon paino)

Tilavaatimus noin: P 172 x L 73 x K 133 cm

Tilavaatimus kokoontaitettuna noin: P 27 x P 73 x K 172 cm

Juoksumaton paino n. 62Kg Kuntoilutila n: min. 6m²

Tarkistathan pakkauksen avaamisen jälkeen, että sinulla on kaikki kokoamiseen tarvittavat osat. Kun olet varma, että näin on, voit aloittaa kokoamisen.

Tarkistathan pakkauksen avaamisen jälkeen, että sinulla on kaikki kokoamiseen tarvittavat osat. Kun olet varma, että näin on, voit aloittaa kokoamisen. Ota meihin yhteyttä, jos osat ovat viallisia tai puuttuvat tai jos tarvitset varaosia tai korjausta myöhemmin.

Internet-palvelu ja varaosien tietokanta: www.christopeit-service.de

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
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Tämä juoksumatto on tehty vain yksityiseen kotikuntokäyttöön eikä sitä saa käyttää kaupallisilla tai ammattilaisalueilla. Kotiurheilu käyttää luokkaa H/C

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

Kuva. Nro	Nimike	Mitat mm	Määrä	Liitetty kuvaan Nro	ET-Numero
1	Runko		1		33-1640-01-SI
2L	Tuki vasen		1	1+3	33-1640-02-SI
2R	Tuki oikea		1	1+3	33-1640-03-SI
3	tietokoneen kehikko		1	2	33-1640-04-SI
4	Nostolaitteen kehikko		1	1	33-1640-05-SI
5	Etupyörä		1	1	33-1640-06-SI
6	Takapyörä		1	1	33-1640-07-SI
7	Jalan ruuvi		2	1	36-1640-37-BT
8	Ylänuppi		2	2	36-1640-08-BT
9	Säätönuppi		2	2	36-1640-09-BT
10	Painejousi		2	8	36-1640-10-BT
11	Kiinteä reunus		8	31	36-1640-11-BT
12	Kannake		4	2	36-1640-12-BT
13	Moottorin ylempi suojus		1	1	36-1640-01-BT
14	Taitettavat palat		2	56	36-1640-13-BT
15	Rungon pohjasuojus		1	1	36-1640-14-BT
16L	Rungon suojus vasen		1	1	36-1640-15-BT
16R	Rungon suojus oikea		1	1	36-1640-16-BT
17	Sivupaneeli		2	31	36-1570-02-BT
18	Päätysuojus		1	1	36-1640-02-BT
19L	Suojus vasen		1	2L+21L	36-1640-17-BT
19R	Suojus oikea		1	2R+21R	36-1640-18-BT
20L	Nuppi vasen		1	22L	36-1640-19-BT
20R	Nuppi oikea		1	22R	36-1640-20-BT
21L	Sisempi suojus vasen		1	19L	36-1640-21-BT
21R	Sisempi suojus oikea		1	19R	36-1640-22-BT

Kuva Nro	Nimike	Mitat mm	Määrä	Liitetty kuvaan nro	ET-Numero
22L	Nupin teline vasen		1	19L	36-1640-23-BT
22R	Nupin teline oikea		1	19R	36-1640-24-BT
23	Tietokoneen kiinnike		1	3+24	36-1640-05-BT
24	Tietokoneen kiinnikkeen pohjasuojus		1	3+23	36-1640-06-BT
25	Tietokoneen näytön suojus		1	3+26	36-1640-03-BT
26	Tietokoneen näytön takasuojus		1	3+25	36-1640-04-BT
27L	Kädensijan suojus vasen		1	3+28L	36-1640-25-BT
27R	Kädensijan suojus oikea		1	3+28R	36-1640-26-BT
28L	Kädensijan pohjasuojus vasen		1	3+27L	36-1640-27-BT
28R	Kädensijan pohjasuojus oikea		1	3+27R	36-1640-28-BT
29L	Sykekädensija vasen		1	3	36-1640-29-BT
29R	Sykekädensija oikea		1	3	36-1640-30-BT
30	Juoksumatto		1	5+6	36-1640-31-BT
31	Juoksualusta		1	1	36-1640-32-BT
32	Siirtopyörät		2	4	36-1640-40-BT
33	Kiristyspala		4	3, 23-26	36-1640-33-BT
34	Silikonipehmuste		2	1+31	36-1352-31-BT
35	Pehmuste		4	1+31	36-1352-18-BT
36	Ferriittirengas		1	1	36-1241-19-BT
37	Päätykappale neliö 1		2	4	36-1640-34-BT
38	Päätykappale neliö 2		2	3	36-1640-35-BT
39	Hihna		1	5+91	36-1640-36-BT
40	Muovinen pala		2	1	36-1350-17-BT
41	Kuusiokolopultti	M10x115	1	4+92	39-10502
42	Kuusiokolopultti	M10x50	2	1+4	39-9976
43	Kuusiokolopultti	M10x40	1	1+92	39-10131
44	Kuusiokolopultti	M10x60	2	4+32	39-10158
45	Kuusiokolopultti	M8x40	2	2+3	39-10000
46	Kuusiokulmapultti	M8x80	1	91	39-9956
47	Kuusiokulmapultti	M8x55	1	91	36-9841208-BT
48	Kuusiokulmapultti	M8x35	2	91	39-9912-SW
49	Kuusiokolopultti	M8x18	4	1+91	39-9823-CR
50	Kuusiokolopultti	M6x55	2	1+6	39-10141
51	Kuusiokolopultti	M6x45	1	1+5	39-9976
52	Kuusiokolopultti	M6x35	2	14	39-9979-VC
53	Kuusiokolopultti	M6x15	2	12	39-9911
54	Kuusiokolopultti	M6x25	2	1+31	39-9970-SW
55	Kuusiokolopultti	M6x20	4	1+35	36-9836-19-BT
56	Kiinteä osa		2	1+14	33-1640-08-SI
57	Ristipääruuvi	M6x15	6	1+56	39-10120-VC
58	Ristipääruuvi	M5x8	15	13, 20, 22+29	39-9903-SW
59	Ristipääruuvi	M4x8	2	1+83	39-10188
60	Ristipääruuvi	4x12	13	15,16+18	39-10187
61	Ristipääruuvi	4x16	8	31	39-10187
62	Ristipääruuvi	4x12	35	23-26+103	39-10188
63	Ristipääruuvi	4x16	19	15,16,19,21+27	39-10187
64	Ristipääruuvi	4x20	4	29	36-9210-31-BT
65	Ristipääruuvi	3x10	4	28	39-10078
66	Ristipääruuvi	2,5x8	4	99	39-10127-SW
67	Ristipääruuvi	M4x8	4	97+98	39-10188
68	Sahalaitainen aluslaatta	10//19	6	41-44	39-10206-CR
69	Sahalaitainen aluslaatta	6//16	3	50+51	39-10007-SW
70	Aluslaatta	8/16	8	45, 48+49	39-9862-CR

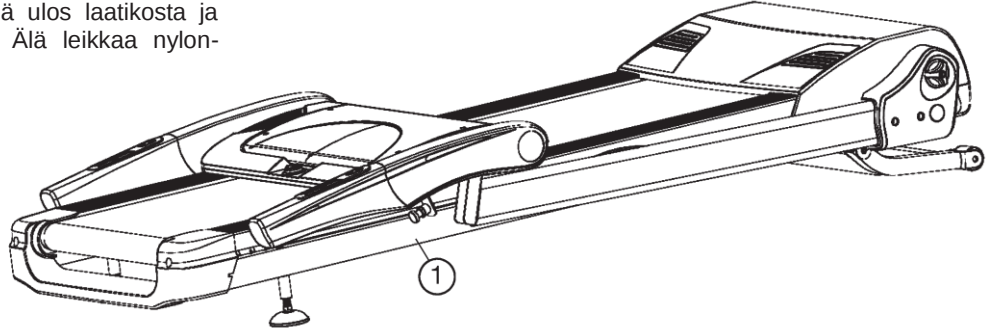
Kokoamisohjeet

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

Vaihe 1:

Poista juoksumatto pakkauksesta

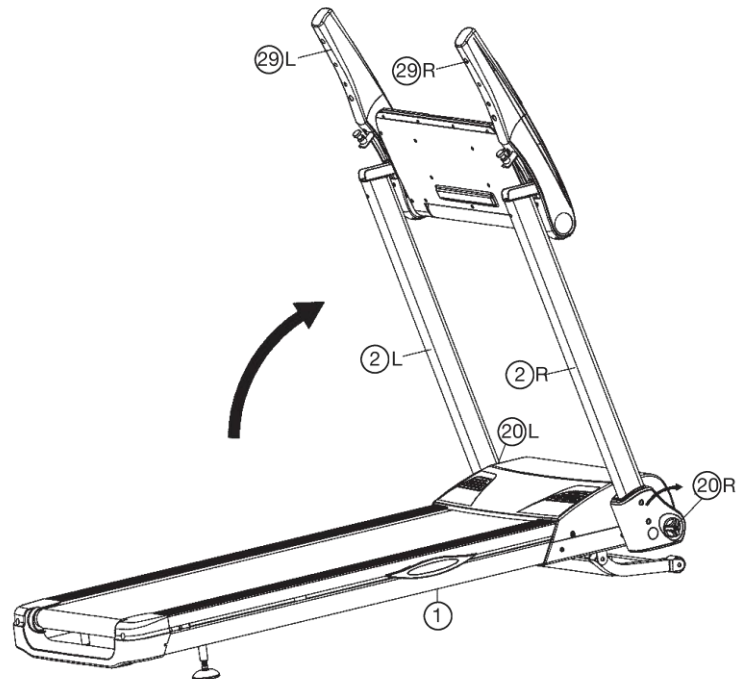
1. Ota kaikki pienet osat ja pakkausmateriaali laatikosta ja nosta sitten toisen henkilön avustuksella pakkauskehys laatikosta. Laita kätesi rungon alle, vedä ulos laatikosta ja varmista, ettei mikään jää puristuksiin. Älä leikkaa nylon-nauhaa poistaaksesi rungon laatikosta.



Vaihe 2:

Juoksumaton kokoaminen, osa 1

1. Leikkaa nylon-nauha varovaisesti ja avaa vasemman ja oikean tuen (2L+2R) tuet kääntämällä vasemman- ja oikeanpuoleisia nuppeja (20L+20R) avausasentoon.
2. Käännä vasen ja oikea tuki (2L+2R) varovaisesti ja lukitse tuet (2L+2R) yläasentoon kääntämällä vasen- ja oikeanpuoleinen nuppi (20L+20R) lukitusasentoon.



Vaihe 3:

Juoksumaton asennus, osa 2

1. Käännä kädentuet (29L+29R) varovaisesti alas oikeaan asentoon tukijalkoihin (2L+2R). Käytä vetonuppeja (9), joita voi vetää ja kääntää (C) lukitaksesi kädensijat (29). Nupit (9) täytyy kääntää oikeisiin asentoihin molemmilla puolilla (katso kuva 9, A + B), jotta kädensija ei pääse kääntymään enää yläasentoon.

Vaihe 4:

Käännä tietokoneen näyttö

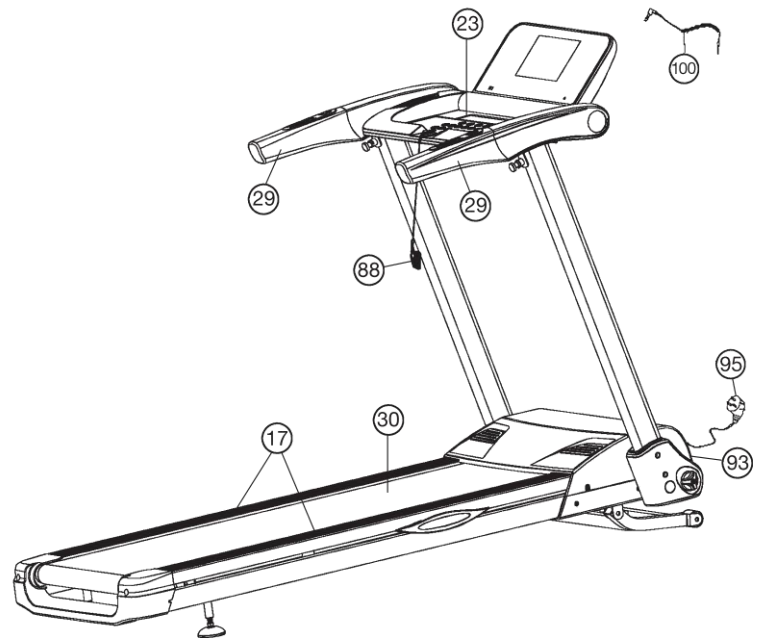
1. Käännä tietokoneen näyttö (25) tietokoneen ohjauspaneelista (23) ja aseta se haluttuun kallistusasentoon, jotta näytön lukeminen olisi helppoa. Poista suojakalvo tietokoneen näytöstä (25) ja ohjauspaneelista (23).



Vaihe 5:

Tarkistukset ja Kuinka aloittaa

1. Tarkista kaikkien ruuvatuja ja pistokkeilla liitettyjen liitännöiden toiminta ja oikeaoppinen asennus.
2. Kun kaikki on kunnossa, yhdistä virtajohto (95) verkkovirtaan (220-240V~50-60Hz) ja käännä pääkytkimestä (93) rungon alla.
3. Aseta turva-avain (88) tietokoneen avainalustaan (23), niin tietokone näyttää normaalin manuaalisen tilan. Kiinnitä turvaklipsi (88) kuntoiluvaatteeseesi ja seiso sivupaneeleilla (17). Paina START, niin juoksumatto alkaa liikkua lähtölaskennan jälkeen. Ala kävelemään kävelypinnalla (30), kun nopeus on alhainen. Seuraa noeutta. Totuta itsesi laitteeseen ensin alhaisilla nopeusasetuksilla.
4. Juokse juoksupinnan (30) keskellä ja pidä tiukasti kiinni kädensijoista (29), jos tunnet olosi epävarmaksi, äläkä astu sivupaneeleille (17). Juokse katsoen tietokonetta. Häätätapauksessa astu pois juoksumatolta ja pidä kiinni kädensijoista (29).
5. Voit halutessasi käyttää ulkoista MP3-soitinta. Liitä se johdolla (100) tietokoneeseen (23).



Huomaa:

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

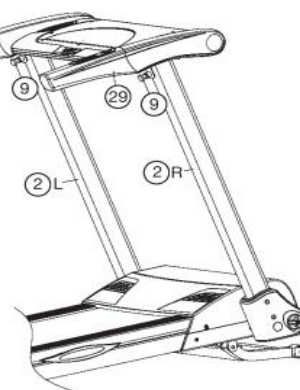
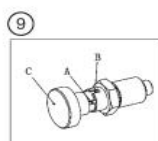
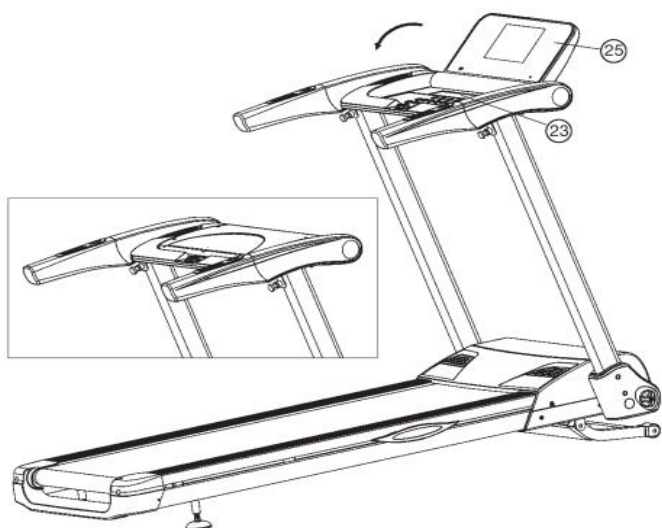
Kuinka siirtää/säilyttää juoksumattoasi:

Ennen juoksumaton kokoontaittoa, sammuta se pääkytkimestä, irrota verkkovirrasta ja odota, kunnes juoksupinta on täysin pysähtynyt. Älä käynnistä juoksumattoa kokoontaitettuna!

1. Käännä tietokoneen näyttö (25) alas tietokoneen näppäimistöä (23) vasten.

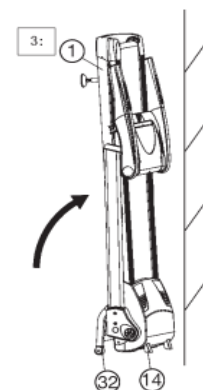
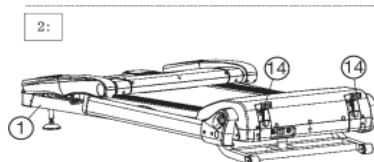
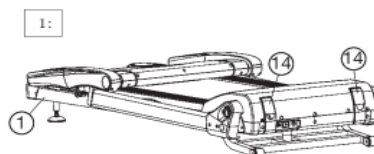
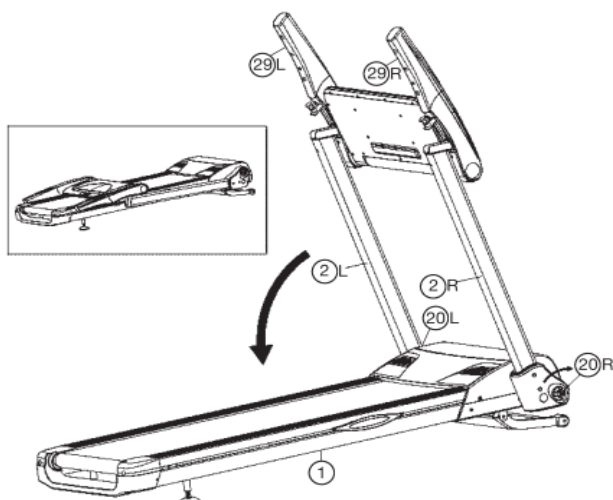
2. Käytä nuppeja (9) ja avaa kädensijojen (29) lukitus ja käännä ne yläasentoon.

2. Käytä nuppeja (9) ja avaa kädensijojen (29) lukitus ja käännä ne yläasentoon.



3. Avaa vasemman ja oikean tukijalan (2L+2R) lukitukset kääntämällä vasemman- ja oikeanpuoleista nuppia (20L+20R) avausasentoon. Käännä molemmat tukijalat (2L+2R) varovaisesti ja lukitse ne vaakasuuntaiseen asentoon kääntämällä vasemman- ja oikeanpuoleista nuppia (20L+20R) lukitusasentoon.

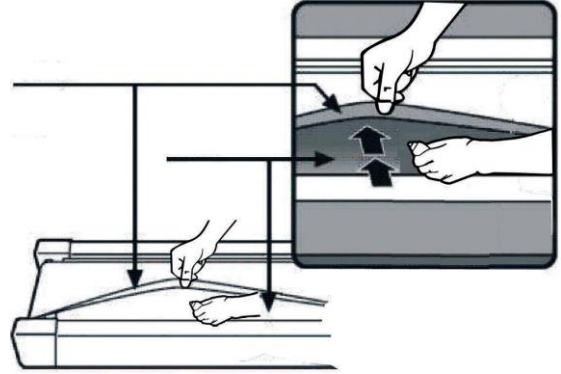
4. Käännä kääntyvät palat (14) ja laita kätesi päätykappaleisiin nostaaksesi juoksumaton. Työnnä laite siirtopyörien (32) avulla haluamaasi paikkaan ja aseta se paikoilleen pystyasennossa. Varmista joka vaiheessa, että kääntyvät palat (14) ovat varmasti käännettynä ulospäin.



Kunnossapito ja säätö

1. Juoksumaton voitelu:

Pitääkseen laitteen parhaassa mahdollisessa kunnossa, lisää silikoniöljyä juoksuhihnan ja alustan väliin joka 50. tunnin tai 1-2 käyttökuukauden välein. Juoksumatto voi alkaa liukua, jos voitelet sitä liikaa. Voidellaksesi maton, nosta mattoa ylöspäin ja lisää silikoniöljyä rakoon maton ja alustan välissä.

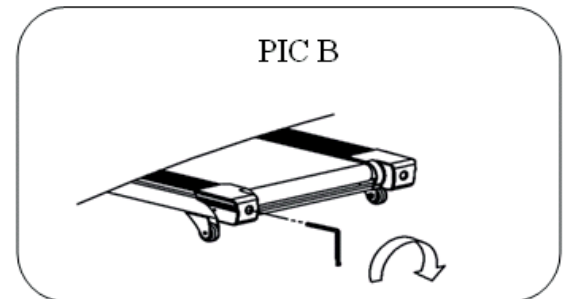
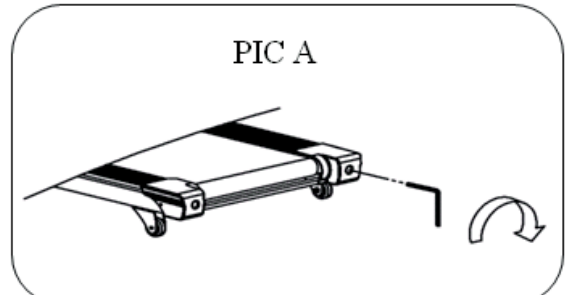


2. Juoksuhihnan säätö:

Mikäli juoksumatto joutuu väärään asentoon, tulee sinun säätää se takaisin normaalin asentoon seuraavien ohjeiden mukaisesti.

1. Aseta nopeus: 3-5km.
2. Käytä kuusiokoloavainta säätääksesi kireyspulttia rungon päätykappaleessa.
3. Jos haluat siirtää mattoa vasemmalle, käännä oikeanpuoleista pulttia myötäpäivään.
4. Jos haluat siirtää mattoa oikealle, käännä vasemmanpuoleista pulttia myötäpäivään.
5. Jos olet jo toiminut ylläolevien ohjeiden mukaisesti eikä matto ole vielä oikeassa asennossa, juoksumatto on vioittunut. Ota yhteyttä paikalliseen myyjään korjausta varten.

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



3. Juoksumatto liukuu:

1. Varmista, ettei kävelymatto ole liian löysällä.
2. Varmista, ettei moottorin hihna ole liian löysällä.

4. Näytössä ei ole valoa:

1. Tarkista, että virtajohto on oikein kiinnitetty.
2. Tarkista, että turva-avain on paikallaan tietokoneessa.
3. Tarkista, että oikeanpuoleisen tukijalan johtao on hyvin liitetty.

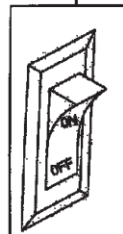
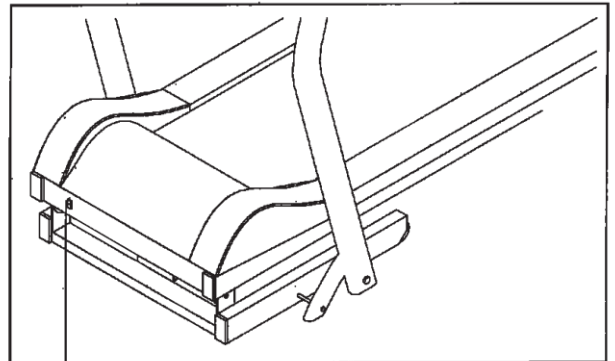
Muista ! Ennen kuin tarkistat mitään johto- tai sähköosia, tarkista, että Virta on pois päältä.

5. Epänormaalia ääntä laitteesta

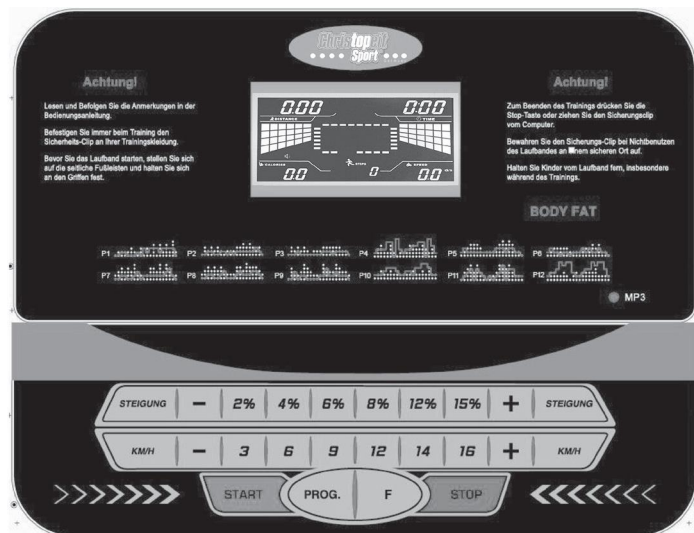
1. Tarkista, onko jokin laitteen ruuvi löysällä.
2. Tarkista, onko moottorin hihna pois paikaltaan.
3. Tarkista, onko juoksumatto pois paikaltaan.

Huomaa:

Ota yhteyttä paikalliseen myyjään, mikäli olet tarkistanut kaikki ylläolevat asiat, mutta ongelma on silti olemassa.



Tietokoneen Käyttöohje



Näkymien toiminnot:

Pulse (syke)-näyttö:

Näyttää sykkeen tiedon.

Speed (nopeus)-näyttö:

Näyttää nopeuden muodossa km/h.

Distance (matka)-näyttö:

Näyttää matkan muodossa KM.

Time (aika)-näyttö:

Näyttää kuntoiluajan minuutteina ja sekunteina.

Calories (kalorit)-näyttö:

Näyttää kalorit muodossa kcal.

Program-No. (ohjelmanro)-näyttö ja Incline (kallistus) -näyttö:

Näyttää kuntoiluohjelmat P1~P12 tai kallistusasteen 1-15.

Program-profile (ohjelmanprofiili) -näyttö:

Shows the exercise profile of exercise programs P1~P12.

Näppäinten

toiminnot:

Prog-näppäin:

PROGRAM-näppäin: Stop-tilassa paina Prog-näppäintä valitaksesi nopeusohjelman P1-P12 / U01-U03 / HR1-HR3 / FAT

F-näppäin:

Aikaohjelman H-1 (T), matkaohjelman H-2 (D) tai kaloriohjelman H-3 (C) valintanäppäin.

Start-näppäin:

Paina Start-näppäintä aloittaaksesi kuntoiluohjelman (moottori käynnistyy) .

Stop -näppäin:

Paina Stop-näppäin pysäyttääksesi ohjelman (moottori pysähtyy). Esiasetetut arvot voi muuttaa painamalla Stop-näppäintä.

“+”-näppäin:

Paina ylös-nappia nostaaksesi asetusten arvoa tai moottorin nopeutta.

“-”-näppäin:

Paina alas-nappia laskeaksesi asetusten arvoa tai moottorin nopeutta.

Pika-nopeusnäppäimet 3, 6, 9, 12, 14 ja 16km/h:

Paina yhtä näistä näppäimistä, niin nopeus vaihtuu suoraan 3, 6, 9, 12, 14 ja 16 km/h.

Pika-kallistusnäppäimet 2, 4, 6, 8, 12 + 15%:

Paina yhtä näistä näppäimistä, niin kallistus vaihtuu suoraan 2, 4, 6, 8, 12 ja 15%.

MANUAALINEN TILA:

Kuinka aloittaa manuaalinen tila:

Laita AC-pistoke verkkovirtaan 230V~50Hz ja käännä virtakytkimestä (93). Laita turva-avain (88) tietokoneeseen, niin se näyttää normaalin manuaalisen tilan. Seiso molemmilla sivupaneeleilla. Kiinnitä turvaklipsi kuntoiluvaatteeseesi ja paina Start aloittaaksesi kuntoilun. Moottori alkaa pyöriä hitaasti 3 sekunnin lähtölaskennan jälkeen. Voit astua juoksumatolle ja seurata nopeutta. Voit säätää haluamasi nopeuden “+” ja “-” -näppäimillä. Jos turva-avain irtoaa tietokoneesta milloin tahansa, moottori pysähtyy hitaasti ja näytössä lukee „---“. Kun turva-avain on laitettu takaisin tietokoneeseen, normaali manuaali tila näkyy näytöllä. Paina “+” tai “-” -näppäintä säätääksesi nopeutta. Paina pika-nopeusnappia säätääksesi nopeutta nopeasti. Kaikki näytön arvot alkavat nousta.

Ohjelmien asetus Aika-Matka-Kalorit:

Time (aika) -ohjelma (T):

Normaalissa manuaalisessa tilassa paina F-näppäintä valitaksesi ohjelman H-1. Aikanäyttö alkaa vilkkua ja aloitusarvo on 30:00. Paina “+” tai “-” -näppäintä asettaaksesi arvon. Asteikko on 5:00-99:00. Kun arvo on asetettu, näyttö laskee nollaan, jonka jälkeen moottori pysähtyy.

Distance (matka) -ohjelma (D):

Normaalissa manuaalisessa tilassa paina F-näppäintä valitaksesi matkaohjelman H-2. Matkanäyttö alkaa vilkkua ja aloitusarvo on 1,00KM. Paina “+” tai “-” -näppäintä asettaaksesi arvon. Asteikko on 0,50- 99:00KM. Kun arvo on asetettu, näyttö laskee nollaan, jonka jälkeen moottori pysähtyy.

Calories-Program (C):

Normaalissa manuaalisessa tilassa paina F-näppäintä valitaksesi kaloriohjelman H-3. Kalorinäyttö alkaa vilkkua ja aloitusarvo on 50,0 kcal. Paina “+” tai “-” -näppäintä asettaaksesi arvon. Asteikko on 10- 990kcal. Kun arvo on asetettu, näyttö alkaa laskea nolaa, jonka jälkeen moottori pysähtyy.

KAIKKIEN TOIMINTOJEN ASTEIKOT:

	ALKU	ALKU-ARVO	ASETUS-ASTEIKKO	NÄYTÖN ASTEIKKO
AIKA(MIN:SEC)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
NOPEUS(KM/H)	0.0	N/A	N/A	1.0-18.0
MATKA(KM)	0.00	1.00	0.50-99.00	0.00-99.99
SYKE(BPM)	P	N/A	N/A	50-200
KALORIT(KCAL)	0	50.0	10-990	0-999.0

Sykkeen mittaustoiminto

Pidä kiinni molemmiin käsiin tietokoneen pulssisensoreista, niin laite mittaa sykkeesi. Voit myös käyttää sykevyötä (koodaamaton, jonka taajuus on 5.0-5,5kHz). Mitattu sykkeen arvo vilkkuu ja sydänsymboli ilmestyy pulssinäyttöön. Varoitus: sykkeenmittaus ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen tarkoitukseen.

Kehon rasva-analyysi

Alkutilassa paina PROG-näppäintä, kunnes voit valita FAT (Fyysinen fitness-testi) -ohjelman. Paina F-näppäintä syöttääksesi seuraavat tiedot: F—1:sukupuoli (01=mies / 02=nainen), F—2:ikä, F—3:paino, F—4:pituus, , F—5: mittaus, Paina +/- -näppäimiä asettaaksesi arvon 01-04 (katso alapuolelta yksityiskohtainen taulukko). Tietojen antamisen jälkeen näyttö näyttää F—5 (fysikaalinen testi). Tässä vaiheessa pidä käsien pulssimittaria 6-8 sekunnin ajan, niin näyttö näyttää rasvaprosenttisi (FAT%). Tarkista, että painosi ja pituutesi on oikein. FAT mittaa vain pituuden ja painon välisen suhteen, ei kehon määrää. FAT sopii sekä miehille että naisille. Se antaa tärkeän pohjan painon ja muiden terveydellisten määrittäjien säätämiseksi.

Täydellinen FAT-arvo on 20-24, joka tarkoittaa, että 19 on alipainoinen ja 25-29 on ylipainoinen ja yli 30 on erittäin ylipainoinen.

F--1	Sukupuoli	01(mies)	02(nainen)
F--2	Ikä	10-----99	
F--3	Pituus	100-----200	
F--4	Paina	20-----200	
F--5	FAT	≤ 19	alipaino
	FAT	=(20--24)	normaali paino
	FAT	=25--29)	ylipaino
	FAT	≥ 30	erittäin ylipaino

Harjoitusohjelmat P1-P12:

Normaalissa manuaalisessa tilassa paina Prog-näppäintä valitaksesi yhden nopeusohjelmista P1-P12. Jokainen ohjelma on jaettu 10 ajanjaksoon ja nopeus vaihtelee seuraavan taulukon mukaisesti. Ajan alkuasetus on 30 min. Säädä aika harjoituskerrallesi ja paina Start aloittaaksesi ohjelman. Paina pika-nopeusnäppäintä tai "+" tai "-" -näppäintä säätääksesi nopeutta ohjelman aikana, jos se on liian nopea tai hidas. Seuraavien ajanjaksojen aikana nopeus vaihtuu takaisin ohjelmatilaan.

Jos ohjelma jatkuu loppuun saakka, moottori pysähtyy, kun näyttö on laskenut nolleen.

OHJELMIEN NOPEUSTAULUKKO P1 – P12

Nro		Ohjelmat 20 ajanjakson mukaan																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Nopeus	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Kallistuss	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Nopeus	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Kallistuss	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Nopeus	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Kallistuss	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Nopeus	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Kallistuss	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Nopeus	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Kallistuss	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Nopeus	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Kallistuss	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Nopeus	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Kallistuss	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Nopeus	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Kallistuss	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Nopeus	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Kallistuss	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Nopeus	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Kallistuss	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Nopeus	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Kallistuss	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3

P12	Nopeus	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Kallistus	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3

Käyttäjän asetus -ohjelmat U01-U03:

12 valmiin ohjelman lisäksi juoksumatossa on 3 käyttäjän määrittämää ohjelmaa: U01, U02, U03. Paina „Prog.“ -näppäintä, kunnes haluttu ohjelma (U01/ U02/U03) näkyy alkutilassa. Kun „time“ vilkkuu näyttäen asetetun ajan, paina „Steigung + / -“, tai, „km/h + / -“, -näppäintä asettaaksesi haluamasi juoksuajan. Paina „F“ -näppäintä antaaksesi ohjelman arvot. Säädä sitten ajanjakson määrittäminen, „KM/H + / -“ -näppäimellä tai pika-km/h -näppäimellä säätääksesi nopeuden. „STEIGUNG + / -“ -näppäimellä tai pika-% -näppäimellä voit säätää kallistuksen; paina „F“ -näppäintä lopettaaksesi ensimmäisen ajanjakson asetukset ja siirry sitten seuraavan ajanjakson asetuksiin ja niin kauan, kunnes kaikki 20 ajanjaksoa on asetettu. Määrittäykset tallennetaan pysyvästi, kunnes ne nollataan. Kaikkia arvoja ei menetetä, mikäli laite sammutetaan. Voit vaihtaa määrittämiä aseta uusi tieto -kohdassa.

Käyttäjän määrittämän ohjelman valita ja aloitus:

1. Laita virta päälle virtakytkimestä ja laita turva-avain tietokoneeseen ja kuntoiluvaatteeseen.
2. Alkutilassa paina „program“ -nappia, kunnes haluttu käyttäjän määrittämä ohjelma U01/U02/U03 näkyy,
3. Aseta juoksu-aika ja paina „start“ -nappia aloittaaksesi kuntoilun. Juoksumaton moottori käynnistyy 3 sekunnin lähtölaskennan jälkeen.

Sykkeenhallintaohjelmat HRC1-HRC3:

1. On 3 HRC (sykkeenhallinta) -ohjelmaa (HRC 1, HRC 2 ja HRC 3) eri maksiminopeuksilla
HRC 1 max. nopeus 8km/h
HRC 2 max. nopeus 9km/h
HRC 3 max. nopeus 12km/h
Näissä ohjelmissa voit antaa oman tavoitesykkeesi (H.R.).

HRC-ohjelmien säätö:

- Paina program -näppäintä valitaksesi yhden Tavoitesyke-ohjelmista HRC 1, HRC 2 tai HRC 3. Paina sitten F-näppäintä valitaksesi ohjelman ja säädä +/- -näppäimillä nopeutta tai +/- kallistus-%, iän ja tavoitesykkeen (target H.R.).
1. Ikä: säädettävissä 13 - 80 vuotta, oletusikä on 30 vuotta.
 2. Tavoitesyke: säädettävissä 0.45 (45%) - 0.75 (75%) maksimisykkeen arvosta (220 - ikä), oletusarvo on 0.6 (60%) maksimisykkeen arvosta.
 3. Maksimisyke on: (220 - ikä)

Nopeuden vaihtelu Syke-ohjelmissa:

Nopeuden vaihtelu Syke-ohjelmissa:

Aloituksen jälkeen alkavat 1 minuutin pituiset alhaisen nopeuden lämmittelyjaksot. Sen jälkeen laite mittaa sykkeen 30 sekunnin välein, jonka mukaan laite säätää nopeuden

After start a warm up phases with lower speed for 1 Min. begin. Then the measured pulse rate is every 30 seconds for the Pulse program used to control the speed.

- a) Jos mitattu syke on alhainen, nopeus nousee 0,5 km/h tai kallistus nousee yhden asteen.
- b) Jos mitattu syke on korkea, nopeus laskee 0,5 km/h tai kallistus laskee yhden asteen.
- c) Jos mitattu syke on alle 5 lyöntiä +/- oletusarvosta, nopeus pysyy samana.

Ennen ohjelman loppua (2-3 min) ja juoksumaton sammumista, alkaa rauhoittumisvaihe ja nopeus laskee ohjelman loppua kohti.

Seuraavissa tilanteissa juoksumatto hiljentää nopeuden 15 sek jälkeen: 1 km/h ja äänimerkki kuuluu sekunnin välein.

1. Mikäli sykkeen mittaustulos ei näy yli 1 min sisällä.
2. Mikäli sykemittaus antaa maksimipulssin määrän 220 – ikä.

Syke-ohjelmat toimivat vain jatkuvan sykemittauksen kanssa!

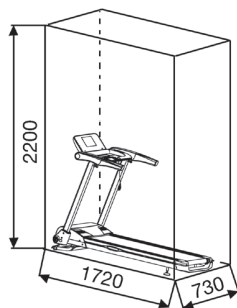
Huomaa, että audioliitännän käyttäminen yhtäaikaan sykevyön kanssa voi aiheuttaa häiriötä sykkeen mittaamiseen.

Turva-avaimen toiminta

Turva-avaimessa (88) on hätätoimint. Vaaran pelossa tai mikäli kaadut tai hyppäät juoksumatolta, turva-avain irtaa tietokoneesta ja moottori pysähtyy jarrutusjärjestelmän avulla.

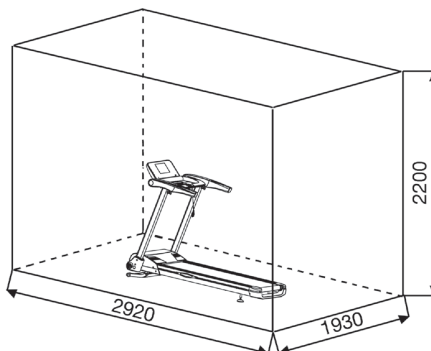
Jos turva-avain irtaa tietokoneesta milloin tahansa, näytöllä lukee „---“, ja äänimerkki kuuluu sekunnin välein. Laita turva-avain takaisin tietokoneeseen ja näyttö palaa normaaliin manuaaliseen tilaan. Kaikki arvot nollautuvat.

Kuntoilualue, mm
(kuntolaitteelle ja käyttäjälle)



Vapaa alue, mm

Vapaa alue, mm
(Kuntoilualue ja turva-alue ympärillä 60cm))



Virhekoodien merkitykset

Toimintahäiriön sattuessa virheviestien luettelo voi auttaa saamaan laitteen takaisin toimintavalmiiksi. Sähköiset korjaukset saa suorittaa vain olemassaolevien, voimassaolevien säännösten mukaisesti. Lisätietoa ja neuvontaa vikatilanteissa saa palvelukeskuksestamme (katso yhteystiedot viimeiseltä sivulta).

Ongelmat	Mahdolliset syyt	Ratkaisu
-----	Turvalukko irtoa	1. Aseta turvalukko takaisin paikoilleen; 2. Vaihda turvalukkokytin tai elektronisen mittarin magneettisensori; mikäli ongelma ei ole vielä ratkaistu, vaihda elektroninen mittari.
E01	Kun laite on laitettu päälle, elektroninen mittari näyttää E01 Elektronisen mittarin ja ajurin välinen yhteyshäiriö. Elektroninen mittari näyttää toimintamenetelmän aikana E01. Yhteyshäiriö ajurilta elektroniseen mittariin	1. Tarkista, onko elektronisen mittarin ja ydinjohdon välinen ohjain löydällä; ovatko johdot vaurioituneita; ovatko ydinjohdot oikeassa järjestyksessä 2. Ohjain saattaa olla vioittunut. Tarkista ja vaihda uuteen. 3. Elektronisen mittarin IC-siru saattaa olla pois paikaltaan. Tarkista ja varmista liitäntä. 4. Muuntaja saattaa olla vioittunut. Tarkista ja vaihda uuteen.
E02	Häiriö räjäytysturvallisessa suojauksessa tai moottorissa	1. Tarkista, että virrantulo on vähemmän kuin 50% normaalista arvosta; varmista oikea volttimäärä ja testaa uudelleen; 2. Tarkista, että moottorin johdot on hyvin liitetty; yhdistä moottorin johdot uudelleen, tai jos ongelma on edelleen olemassa, vaihda moottori; 3. Tarkista, tuleeko ohjaimesta epänormaalia hajua.; mikäli kyllä, se tarkoittaa, että IGBT on rikkoutunut ja aiheuttanut lyhyen virhapiirin häiriön; vaihda ohjain.
E03	Ei sensorin signaalia	Tarkista, että valokaapelin sensori on suunnattu CD:n aukkoon; tarkista, ettei valokaapelin sensorin johdot ole vaurioituneita ja että valokaapelin sensorin päät ja että ohjaimen päät ovat hyvin liitettyjä.
E04	Ohjelmointi- tai itsetestin vika	1. Tarkista, että moottorin signaalijohdot on hyvin kiinnitettyjä; kiinnitä signaalijohdon liitäntä varmistaaksesi, että se on kestävä; 2. Tarkista, että nostomoottorin AC-johdot on hyvin liitetty; nostomoottori tulee olla oikein yhdistetty AC-ohjaimen merkkien mukaisesti; 3. Tarkista, ovatko moottorin johdot vaurioituneita (ei sähkövirtaa); mikäli kyllä, vaihda johdot tai vaihda nostomoottori; 4. Vaihda ohjain; 5. Kaikkien näiden tarkistusten jälkeen, paina uudelleen ohjelmointinappia.
E05	Vikavirtasuojia	1. Kyseessä voi olla järjestelmän oma suoja liiallista virtaa vastaan, kun kuormitus ylittää sallitun arvon; käynnistä laite uudelleen; 2. Jotkin juoksumaton osat ovat jumittuneita niin, että moottori ei voi pyöriä, järjestelmän oma suoja liiallista virtaa vastaan on käynnistynyt; säädä juoksumatto ja käynnistä se uudelleen, tai lisää voiteluainetta 3. Tarkista, ettei laitteesta tule epämääräistä ääntä tai palavaa hajua moottorin ollessa käynnissä; vaihda moottori; 4. Tarkista, tuleeko ohjaimesta palaneen hajua; jos kyllä, vaihda ohjain.
E06	Nostosensori ei saa signaalia	1. Tarkista, ovatko nostosignaalin johdot vahingoittuneita. 2. Tarkista, ovatko nostosignaalin navat ja ohjaimen nostonavat hyvin liitetty. 3. Tarkista, ovatko noston johdot vahingoittuneita. 4. Tarkista, ovatko noston johtojen päät sekä ohjaimen nostonavat hyvin liitettyjä.
Elektronisesa mittarissa ei näy mitään	Ohjain ei ole päällä tai on vahingoittunut	1. Tarkista ensin, onko vikavirtasuojia lauennut; jos kyllä, paina sitä; 2. Tarkista virtakytin, ylikuormitussuoja ja ohjaimen virtajohto sekä muuntaja varmistaaksesi huolellinen liitäntä; 3. Tarkista, ovatko eletronisen mittarin virtajohdot hyvin yhdistettyinä ohjaimeen; irrota palkki tarkistaaksesi kaikkien johtojen liitäntäkohdat elektroniselta mittarilta ohjaimeen; varmista, että jokaisen johdon sisus on hyvin liitetty; syy voi olla liitäntävirtajohdon vika (vahingoittunut tai rikki); tässä tapauksessa liitä uudelleen tai vaihda johdot. 4. Muuntaja on vahingoittunut; vaihda muuntaja

Huomaa:

Ota yhteyttä paikalliseen myyjääsi, jos olet tarkistanut kaikki ylläolevat asiat, mutta ongelma on edelleen olemassa.

Kuntoiluohjeet

Sinun tulee arvioida seuraavia tekijöitä määritellesi tarvitsemasi kuntoilun määrää, saavuttaaksesi konkreettisia fyysisiä ja terveydellisiä etuja:

1. Intensiivisyys:

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

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

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

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

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

2. Tiheys

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

3. Kuntoilun suunnittelu

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

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

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

4. Motivaatio

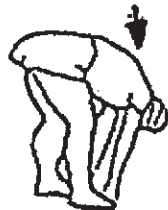
4. Motivaatio

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

Laskukaava: Maksimipulssin arvo	= 220 - ikä (220 miinus ikäsi)
90% maksimipulssin arvosta	= (220 - ikä) x 0.9
85% maksimipulssin arvosta	= (220 - ikä) x 0.85
70% maksimipulssin arvosta	= (220 - ikä) x 0.7

Lämmittelyharjoituksia (Lämmittely)

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



Kurota vasemmalla kädelläsi pääsi taakse oikeata olkapäätä kohti ja vedä kevyesti oikealla kädelläsi vasenta kyynärpäätä. Vaihda kättä 20 sek jälkeen.	Kumarru niin eteen kuin pystyt ja anna jalkojesi hieman venyä. Osoita sormillasi varpaidesi suuntaan. 2 x 20 sek.	Istu lattialla yksi jalka venytettynä ja kurota eteenpäin ja yritä yltää jalkaterääsi 2 x 20 sek.	Polvistu reilusti eteenpäin ja tue käsillä itseäsi lattialla. Paina lantiota alaspäin. Vaihda jalkaa 20 sek jälkeen.
--	---	---	--

Lämmittelyharjoitusten jälkeen ravistele käsiäsi ja jalkojasi löysästi.

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

