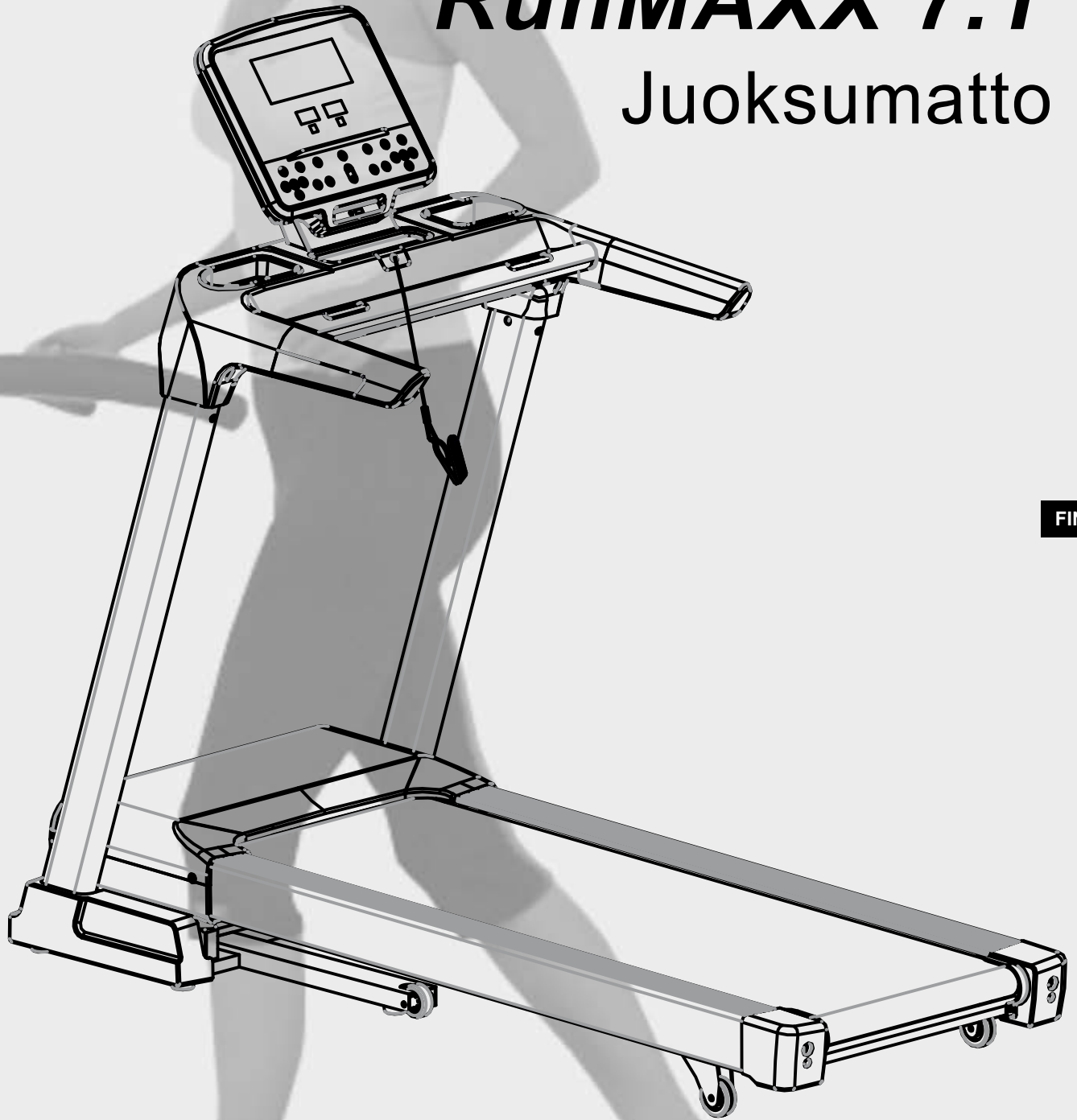


MAXXUS[®]

RunMAXX 7.1

Juoksumatto



FIN

ASENNUS- & KÄYTTÖOHJE

Sisällys

Sisällys	2
Turvallisuusohjeet	3
Kokonaisnäkyvä Laitteesta	4
Toimituksen Sisältö	4
Kokoaminen	5 – 8
Kokoontaittomekanismi	9 – 10
Kuljetus	10
Verkkovirtaan Kytkeminen	11
Pois Käytöstä -Toiminto	11
Turva-Avain	12
Kuinka Toimia Häätätapauksessa	12
Huolto & Kunnossapito	13 – 15
Hallintapaneeli	16 – 24
Pulssi & Syke	25 – 26
Kuntoilusuositukset	27 – 28
Tekniset Tiedot	29
Hävittäminen	29
Suosittelut Lisävarusteet	29
Räjätyskuva	30 – 31
Varaosaluettelo	32 – 33
Takuu	34
Huoltosopimus	35

© 2019 MAXXUS Group GmbH & Co. KG

Kaikki oikeudet pidätetään / Kaikki oikeudet pidätetään

Tätä julkaisua ei saa uudelleentuottaa, säilyttää palautusjärjestelmässä tai välittää kokonaisuudessaan tai osittain, missään muodossa, missään tarkoituksessa, sähköisenä, mekaanisena, kopioituna, äänitettyinä tai muutoin ilman Maxxus Group GmbH & Co. KG:n kirjallista lupaa.

Virheet, värit ja muuttuvat tekniset tiedot, uudelleentuotanto ja sähköinen kopiointi vain MAXXUS Group GmbH & Co KG:n kirjallisella luvalla.

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.

Sähköliitäntä

- Tämä kuntolaite vaatii 220-230V virtajännitteen.
- Valtuutettu sähköasentaja voi liittää kuntolaitteen verkkovirtaan vain mukana toimitetulla virtakaapelilla, käyttäen 16A omalla sulakkeella olevaa, maadoitettua pistorasiaa.
- 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, varmistaathan, että se on DIN-standardien, VDE-säädösten ja ohjeiden mukainen ja noudattaa muiden Euroopan Unionin maiden teknisiä sääntöjä.
- 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.
- Turvallisuussyistä poista sähköpistoke aina pistorasiasta laitteen ollessa käyttämättömänä.

Kuntoilu ympäristö

- Valitse kuntolaitteellesi sopiva tila, jossa on optimaalisesti tyhjää tilaa ja joka on mahdollisimman turvallinen. Jätä laitteen taakse vähintään 200 cm pitkä ja laitteen levyinen tyhjä tila. Laitteen eteen tulisi jättää vähintään 50cm pitkä ja vähintään laitteen levyinen tila.
- 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.
- Tämän laitteen käyttö- tai säilytyslämpötila on vähintään 10° ja enintään 30°
- 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.
- IOn suositeltua asettaa lattian suojus (esim. matto) kuntolaitteen alle suojaamaan vahingoittuvia lattioita, kuten puut, laminaatit, lattialaatat 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 poissa kuumien pintojen läheisyydestä ja että niitä pidetään turvallisen välimatkan päässä mistä tahansa lämmönlähteestä, kuten keskuslämmitys, kuumat liedet, lämmitysunit, uunit tai avotulet.

FIN

Henkilökohtaiset Turvallisuusohjeet Kuntoiluun

- Turva-avain tulee asettaa paikoilleen oikein ennen jokaista kuntoilukertaa.
- Irrota turva-avain kuntolaitteesta sen ollessa pois käytöstä, välttääksesi kolmannen osapuolen, kuten lasten, vääränlaisen tai hallitsemattoman käytön.
- Sinun tulisi käydä lääkärillä terveystarkastuksessa ennen kuntoilun aloittamista.
- 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 urheilukenkiä 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, 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 leluna tai kiipeilytelineenä.
- Varmista, ettei sinun tai muiden vartalonosia joudu kosketuksiin liikkuvien osien kanssa.

Varoitus pulssin ja sydämensykkeen mittauksesta

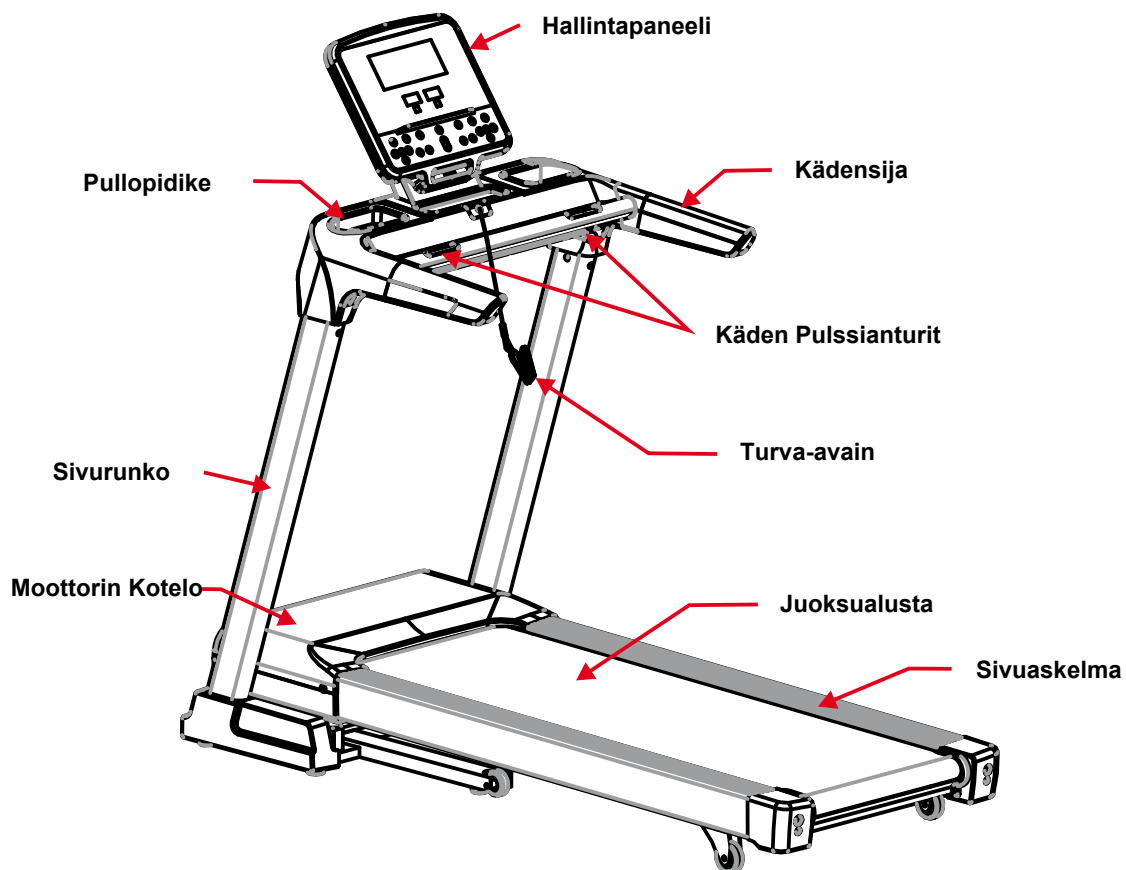
Pulssin ja sydämensykkeen mittausjärjestelmä voi olla epätarkka. Liiallinen kuntoilu voi johtaa vakavaan vammaan tai kuolemaan.

Jos et tunne voivasi hyvin ja / tai sinua pyöryttää, lopeta kuntoilu välittömästi. Varmista, että kaikki tätä kuntolaitetta käyttävät henkilöt ovat tutustuneet ja ymmärtäneet tämän ja noudattavat sitä poikkeuksetta.

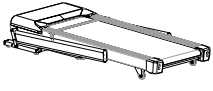
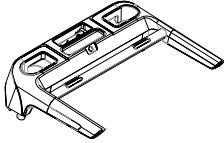

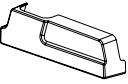
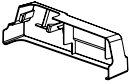







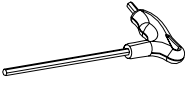
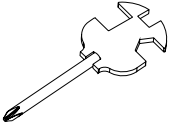
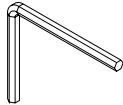
Tämän kuntolaitteen rakenne perustuu viimeisimpään teknologiaan ja korkeimpiin, moderneihin, teknisiin turvallisuusstandardeihin.

Tätä kuntolaitetta voivat käyttää vain aikuiset! Todellinen väärinkäyttö ja/tai suunnittelematon kuntoilu voi aiheuttaa terveydellesi vahinkoa!

Kokonaisnäkymä Laitteesta



Toimituksen Sisältö

				
A	B	C	C14	C15
				
D10	D19	E10	E16	E26
				
E28	E30	B07	B08	B09

Osa	Kuvaus	Kpl
A	Päärunko	1
B	Hallintapaneelin Runko	1
C	Hallintapaneeli	1
C14	Suojus, vasen	1
C15	Suojus, oikea	1
D10	Turva-Avain	1
D19	RCA Audiokaapeli	1
E10	Kuusiokoloruuvi, M8x15	10

Osa	Kuvaus	Kpl
E16	Kuusiokoloruuvi, M8x20	4
E26	Aluslaatta, M8	4
E28	Jousialuslaatta, M8	4
E30	Hammasrenkas, M8	10
B07	Kuusiokoloavain, 6mm	1
B08	Jakoavain / Phillips-Ruuvimeisseli	1
B09	Kuusiokoloavain, 5mm	1

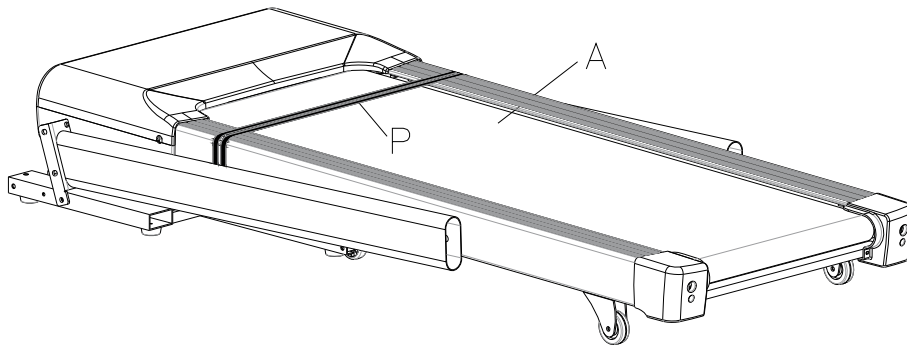
Avaa kaikki toimitetut osat varovaisesti pakkauksistaan. Kaksi henkilöä tarvitaan, sillä jotkut kuntolaitteesi osat ovat suuria ja painavia. Tarkista, että kaikki kiinnitysmateriaalit (ruuvit, mutterit jne) ja osat ovat pakkauksessa ennen kokoamisen aloittamista.

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. Laitteen asennuksen tulee suorittaa siihen kykenevät aikuiset. Suorita kokoaminen paikassa, joka on tasainen, puhdas eikä sillä ole esteitä. Suorita kokoaminen kahden henkilön kesken. Aloita kuntoilu vasta, kun asentaminen on suoritettu kokonaisuudessaan.

Kokoamiseen Valmistelu

Ota päärunko (A) pakkauksesta ja aseta se määrätylle kokoamisalueelle, jonka tulisi olla tasainen ja puhdas.

VAROITUS: Älä poista kuljetuksen turvahihnaa (P) ennen kuin sinua neuvotaan tekemään niin, sillä ennenaikainen turvahihnan (P) poistaminen voi aiheuttaa juoksumaton yhtäkkisen avautumisen.

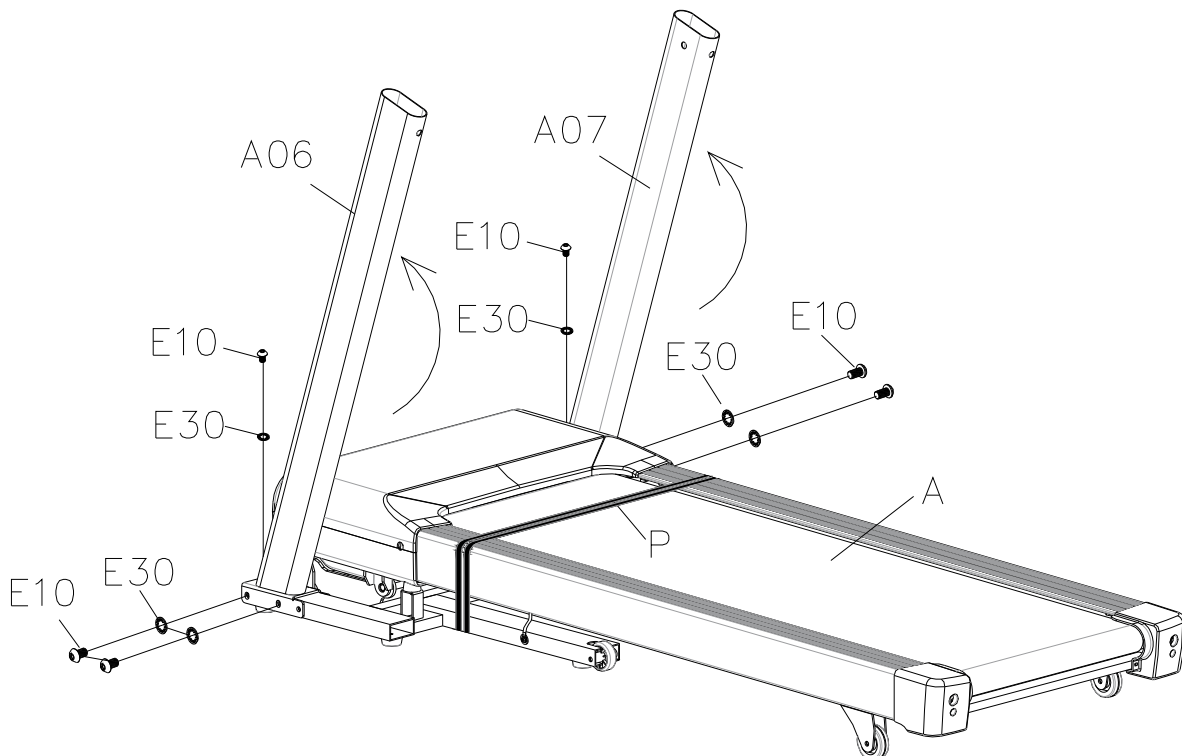


Vaihe 1 - Sivurunkojen Kokoaminen:

Taita vasemmanpuoleinen sivurunko (A06) ylös.

Kiinnitä vasemmanpuoleinen sivurunko (A06) päärunkoon käyttäen kahta Kuusiokoloruuvia M8x15 (E10) ja kahta M8 hammasrengasta (E30) sekä päältä M8x15 -Kuusiokoloruuvia (E10) ja M8 hammasrengasta (E30).

Toista sitten sama oikeanpuoleiselle sivurungolle (A07).



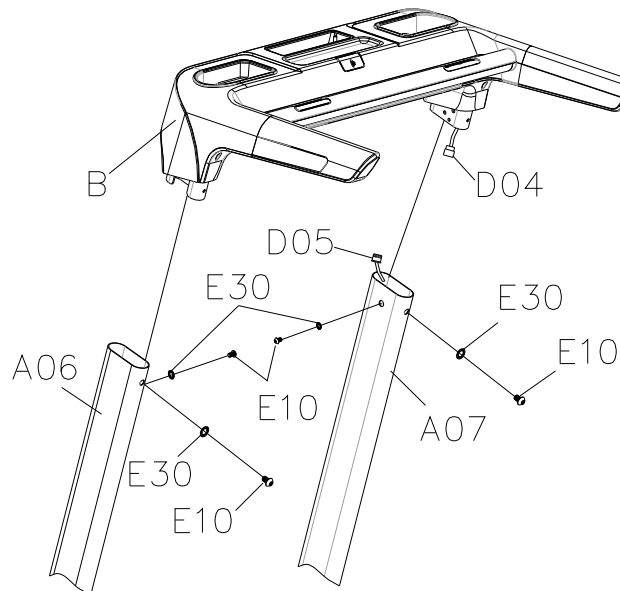
Vaihe 2 - Hallintapaneelin Rungon Kokoaminen:

Yhdistä oikeanpuoleisen rungon yläosasta työntyvä kaapeli (D05) hallintapaneelin rungon (B) oikealta puolelta työntyvään kaapeliin (D04).

Aseta sitten hallintapaneelin runko (B) yläpuolelta sivurunkoihin (A06 / A07).

VAROITUS: Varmista, ettet purista tai vahingoita kaapeleita.

Kiinnitä hallintapaneelin runko (B) etupuolelta ja sisältä molemmin puolin käyttäen Kuusiokoloruuvia M8x15 (E10) ja M8 Hammasrengasta (E30) oikean- ja vasemmanpuolen runkoihin (A06 / A07).

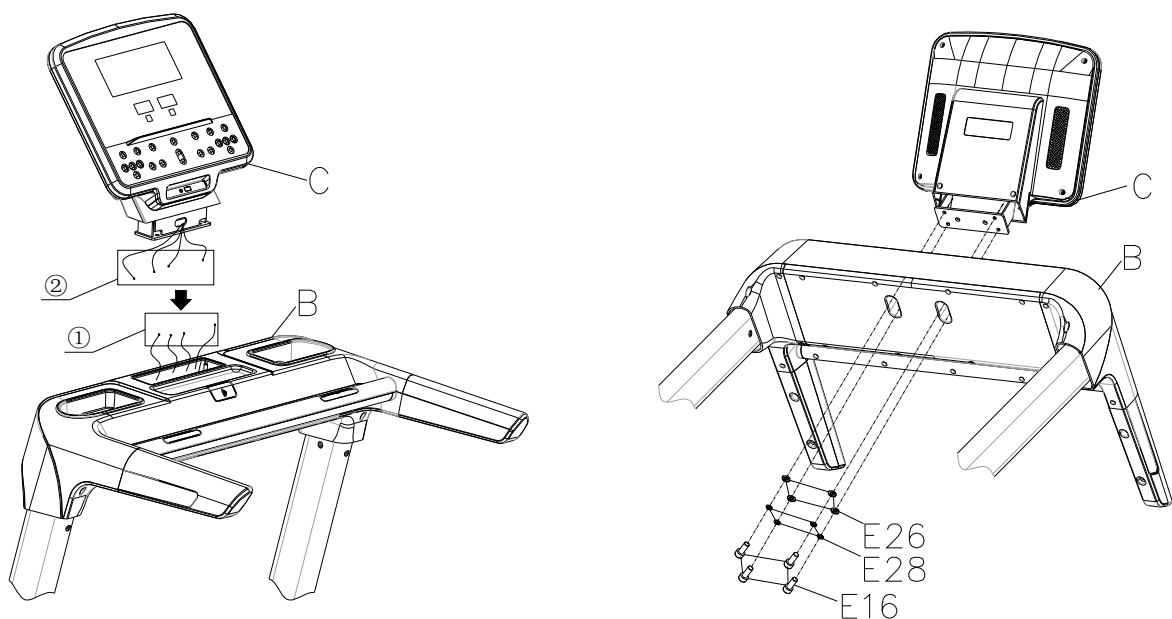


Vaihe 3: Hallintapaneelin Kokoaminen

Yhdistä hallintapaneelin (C) kaapelit hallintapaneelin rungosta (B) työntyviin kaapeleihin. Aseta hallintapaneeli (C) hallintapaneelin runkoon (B).

VAROITUS: Varmista, ettet purista tai vahingoita kaapeleita.

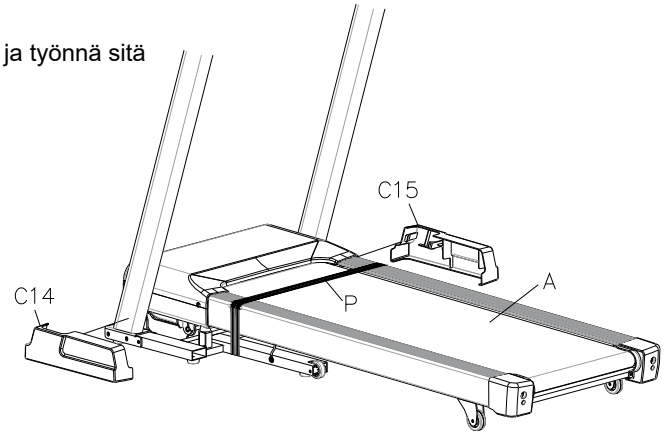
Kiinnitä hallintapaneeli (C) hallintapaneelin runkoon (B) käyttäen neljää Kuusiokoloruuvia M8x20 (E16), neljää jousialuslaattaa M8 (E28) ja neljää aluslaattaa M8 (E26).



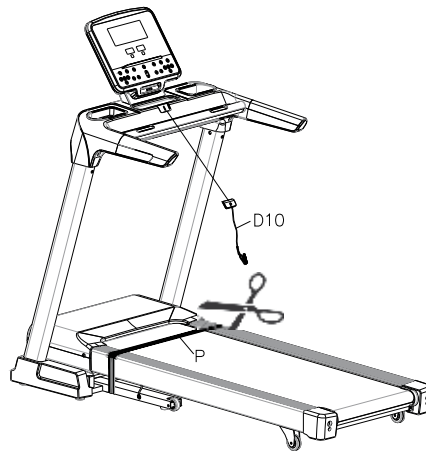
Vaihe 4 - Sivusuojien Kokoaminen

Työnnä vasemmanpuoleinen suojuks (C14) päärunkoon (A) ja työnnä sitä tiukasti.

Toista oikeanpuoleiselle suojukselle (C15).

**Vaihe 5 - Kiinnitä Turva-Avain**

Työnnä turva-avain (D10) hallintapaneeliin. Leikkaa ja poista kuljetusvyö (P).

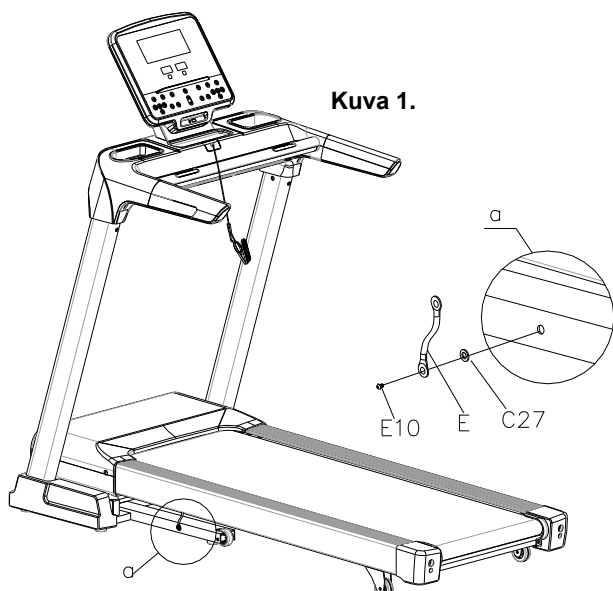
**Vaihe 6 - Poista Kuljetuksen Aikainen Sidonta****Vaihe 6.1 – Kuva 1**

Löysää Kuusiokoloruuvia M8x15 (E10), joka kiinnittää teräsvaijerin (E) päärunkoon (asento a). Irrota Kuusiokoloruuvi (E10) ja muoviset aluslaatat (C27) – katso Kuva 1. Nosta juoksumaton runko.

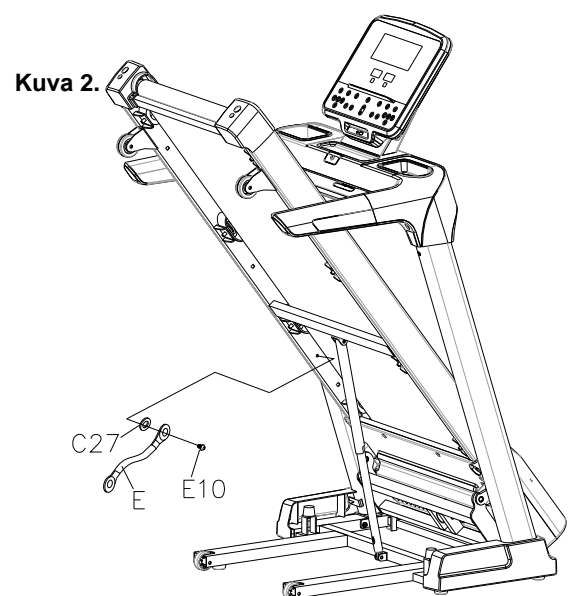
Vaihe 6.2 – Kuva 2

Löysää ja irrota Kuusiokoloruuvi M8x15 (E10) ja päärunгон sisään kiinnitetty teräsvaijeri (E). Irrota Kuusiokoloruuvi (E10) ja muovinen aluslaatta (C27) – katso Kuva 2.

Huomaa: Säilytä teräsvaijeri (E), kaksi ruuvia (E10) ja muoviset aluslaatat (C27) siltä varalta, että sinun täytyy tulevaisuudessa purkaa laite ja kuljettaa se toiseen paikkaan.



Kuva 1.

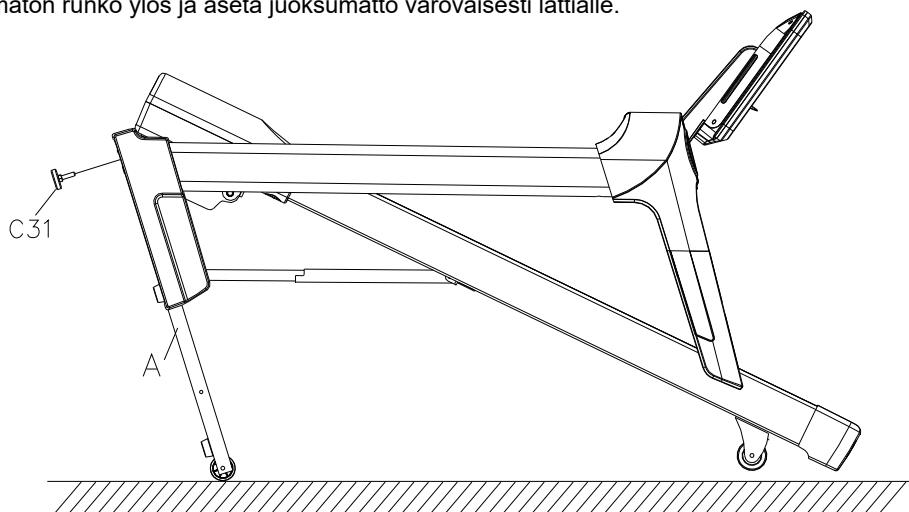


Kuva 2.

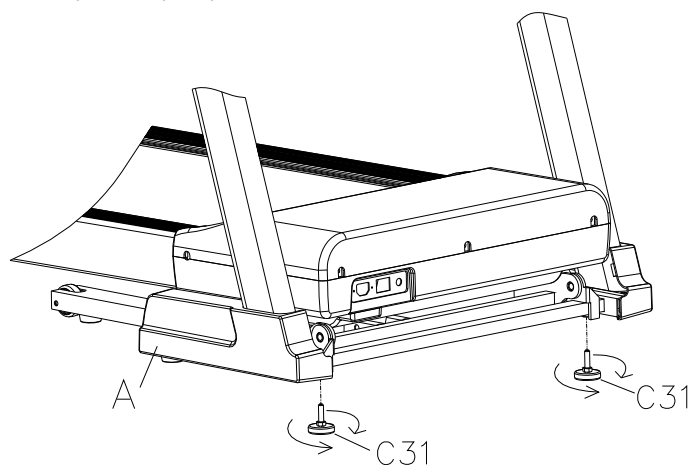
Vaihe 7 - Jalkojen Säättäminen

Tasataksesi pieniä lattian epätasaisuuksia alueella, jolla haluat asentaa ja käyttää juoksumattoa, on juoksumaton jalat varustettu säätöruuveilla.

Taita juoksumaton runko ylös ja aseta juoksumatto varovaisesti lattialle.



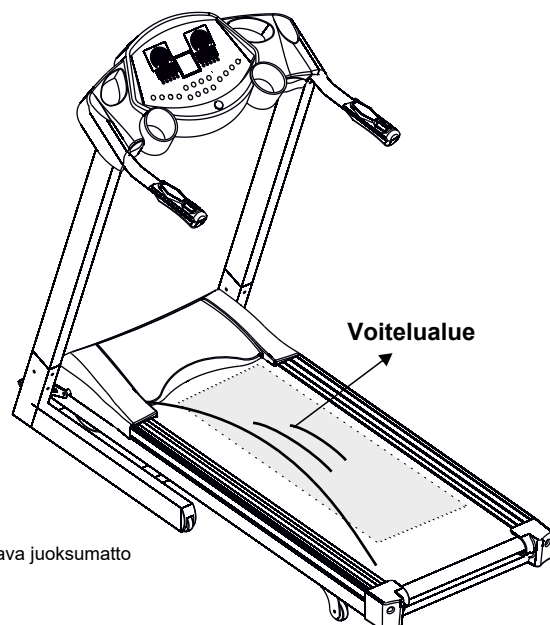
Säädä kahta jalkaa (C31) niin, että juoksumatto on suorassa. Käytä sopivaa jakoavainta (B08, sisältyy pakkaukseen) jalkojen kiinnitykseen (C31).



Vaihe 8 - Juoksumaton Hihnan Voitelun Tarkistaminen

Juoksumaton hihna on voideltu tehtaalla, mutta on kuitenkin mahdollista, että voitelu on saattanut hieman kuivua kuljetus- tai säilytysajan tai lämpimän sään vuoksi.

Tarkista tästä syystä, että juoksumatto on voideltu riittävästi ja voitele se tarvittaessa. Lue tämän käyttöohjeen kappale "Juoksumaton Hihnan Voitelu".

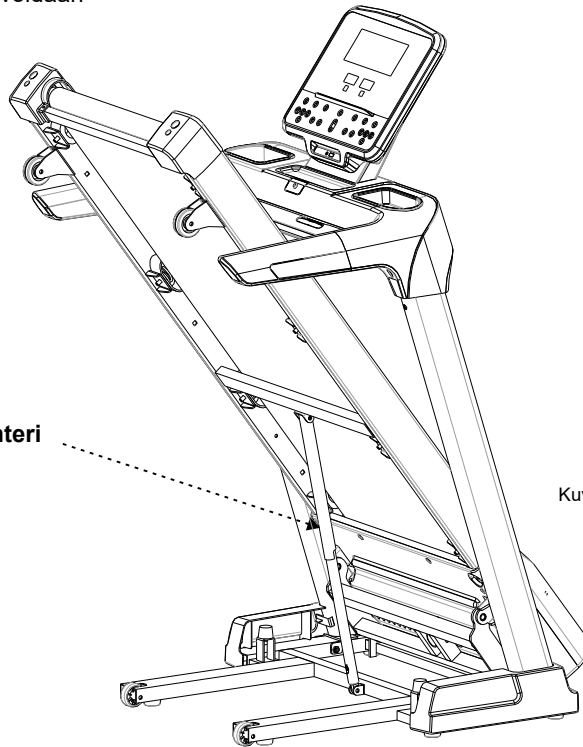


Kuvassa vastaava juoksumatto

Hydraulisyylinteri

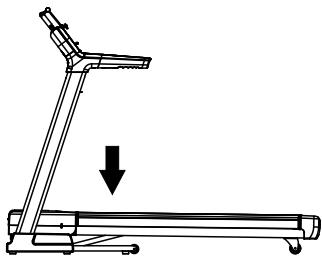
Kokoontaittomekanismi perustuu hydraulisyylinteriin. Tämä on täytetty öljyllä ja on korkean paineen alaisena. Mikäli sylinteri vaurioituu, juoksumaton rungon turvallinen kokoontaitto ei ole enää taattu. Se tulee näinollen väistämättä vaihtaa ennen kuin juoksumaton runko voidaan nostaa uudelleen.

Hydraulisyylinteri



Kuvassa vastaava juoksumatto

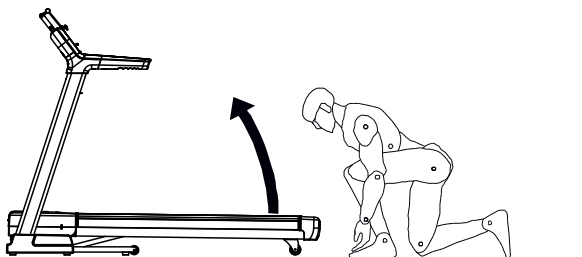
Tämä juoksumatto on varustettu kokoontaittomekanismilla. Säästäaksesi tilaa, taita juoksumaton runko ylös tai alas seuraavalla tavalla:

**Juoksumaton Rungon Kokoontaittaminen****Vaihe 1:**

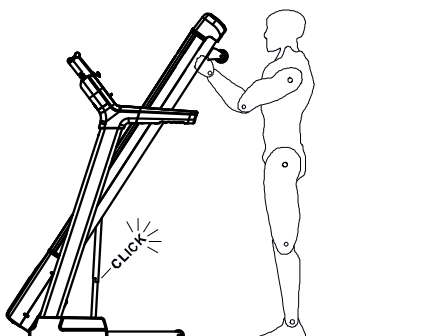
Varmista, että rungon kallistussäätö on "0", sammuta juoksumatto pääkytkimestä ja poista sähköpistoke pistorasiasta.

VAROITUS:

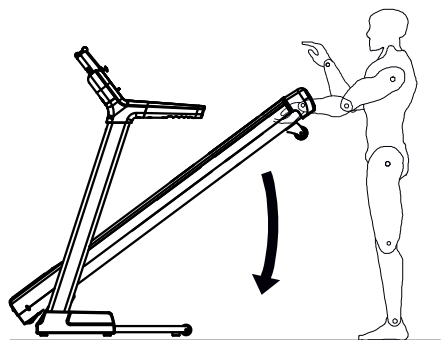
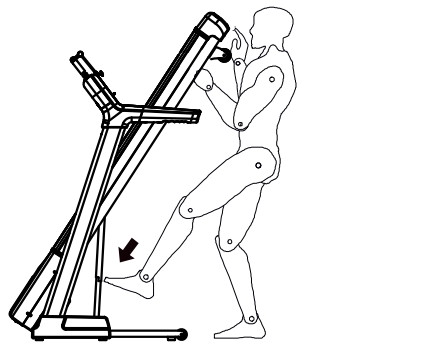
Älä koskaan taita juoksumattoa ennen kuin sen kallistussäätö on asennossa "0" tai ennen kuin olet sammuttanut sen.

**Vaihe 2:**

Pidä juoksumaton rungon takaosasta kiinni ja nosta sitä ylöspäin. Varmista, että seisot tukevasti maassa.

**Vaihe 3:**

Työnnä runkoa, kunnes kuulet sen napsahtavan kiinnikkeeseen. Tarkista, että se on lukittuna turvallisesti yläasentoon ravistamalla runkoa hellästi.



Kuvassa vastaava juoksumatto

Juoksumaton Rungon Taittaminen Alas

Vaihe 1:

Pidä kiinni rungon takaosasta molemmin käsin. Paina kiinnikkeen turvavytkintä jalallasi avataksesi lukituksen. Vedä juoksumaton runko varovaisesti alas lattialle.

Vaihe 2:

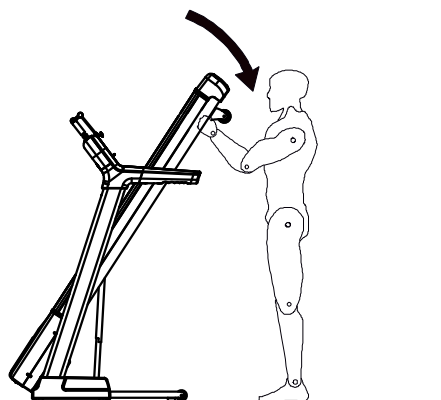
Juoksumatto on varustettu Soft-Fold -järjestelmällä. Sen ansiosta runkoa laskea hitaasti alas, kunnes se osuu lattiaan. Älä koskaan jätä runkoa laskeutumaan alas ilman valvontaa..

⚠ VAROITUS:

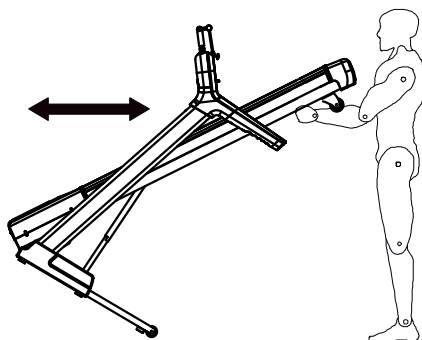
Lapset eivät saa koskaan taittaa juoksumaton runkoa ylös tai alas. Varmista aina, että juoksumaton rungon alla ei ole esineitä, olentoja, lemmikkejä tai lapsia sitä nostettaessa tai laskeessa. Juoksumattoa ei saa koskaan käyttää sen ollessa kokoontaitettuna.

Kuljettaminen

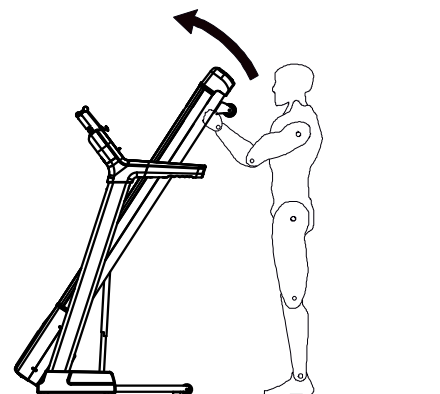
Juoksumaton ollessa kokoontaitettuna, sitä voidaan liikutella helposti, ilman voiman käyttöä. Siirrä juoksumattoa seuraavasti:



Vaihe 1



Vaihe 2



Vaihe 3 Kuvassa vastaava juoksumatto

Vaihe 1:

Irrota sähköpistoke pistorasiasta. Taita juoksumatto ylös, kuten on ohjeistettu yllä, Kokoontaittomekanismi-osiossa. Pidä rungon päästä kiinni, molemmin puolin, oikealla ja vasemmalla kädelläsi ja vedä runkoa itseäsi kohti, kunnes rungon paino lepää kuljetusrenkaiden päällä. Varmista, että seisot tukevasti maassa.

Vaihe 2:

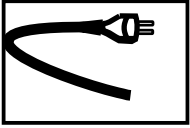
Juoksumattoa voi nyt siirtää helposti, ilman voimankäyttöä. Varmista, ettei tiellä ole esineitä, lemmikkejä tai lapsia siirtäessäsi juoksumattoa. Varmista, että seisot tukevasti maassa liikuttaessasi juoksumattoa.

Vaihe 3:

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

⚠ VAROITUS:

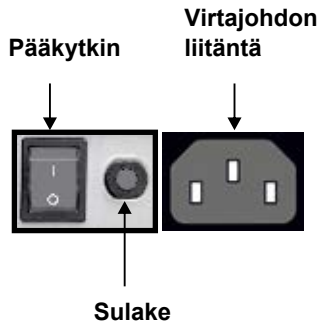
Vain aikuinen saa siirtää juoksumattoa.



Virtajohto

Kiinnitä virtajohdon liitin juoksumaton vastaavaan pistorakkeeseen. Yhdistä sitten virtajohto 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 VDE:tä tai vastaavia ohjeistuksia.



Saattaa vaihdella riippuen mallista

Pääkytkin

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

Kytkeimen asento "I" = juoksumatto on kytketty päälle

Kytkeimen asento "0" = juoksumatto on sammutettuna

Vikavirtakytkin (riippuen mallista)

Moottorin suojuksen etuosassa olevan pääkytkimen vieressä on vikavirtakytkin, joka estää juoksumaton rikkoutumisen verkon virtapiikki 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 pistorakkeesta. Paina vikavirtakytkimen painike takaisin sisään. Yhdistä virtajohto ja pistorake ja kytke juoksumatto takaisin päälle pääkytkimestä.

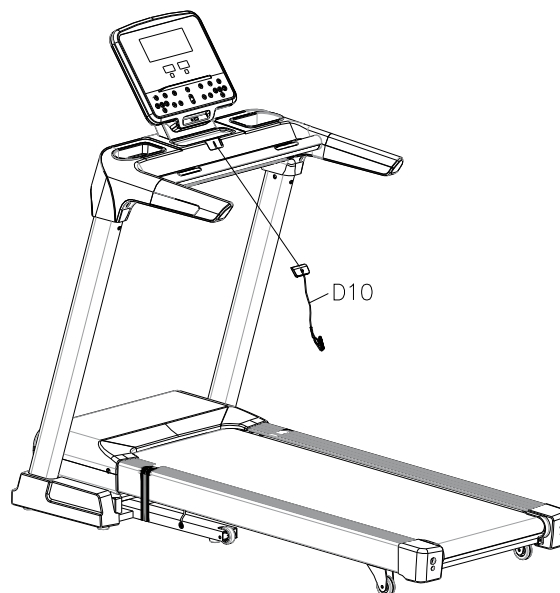
Sulake (riippuen mallista)

Suojatakseen juoksumattoa verkkovirran ylijännitteen aiheuttamasta vauriosta, on moottorin suojuksen etupuolella olevan pääkytkimen vieressä sulake. Tämä katkaisee jännitteen ylijännitteen sattuessa: juoksumatto sammuu kokonaan. Mikäli näin tapahtuu, sammuta juoksumatto pääkytkimestä ja irrota virtajohto seinän pistorasiasta. Tarkista sulake ja vaihda se tarvittaessa. Yhdistä sitten virtajohto pistorasiaan ja käynnistä laite pääkytkimestä.

FIN

Pois Käytöstä -Toiminto

Suojataksesi juoksumattoa kolmansien osapuolten käytöltä, irrota aina turva-avain ja säilytä sitä erillisessä paikassa, poissa luvattomien henkilöiden, kuten lasten, ulottuvilta.



Turva-Avain

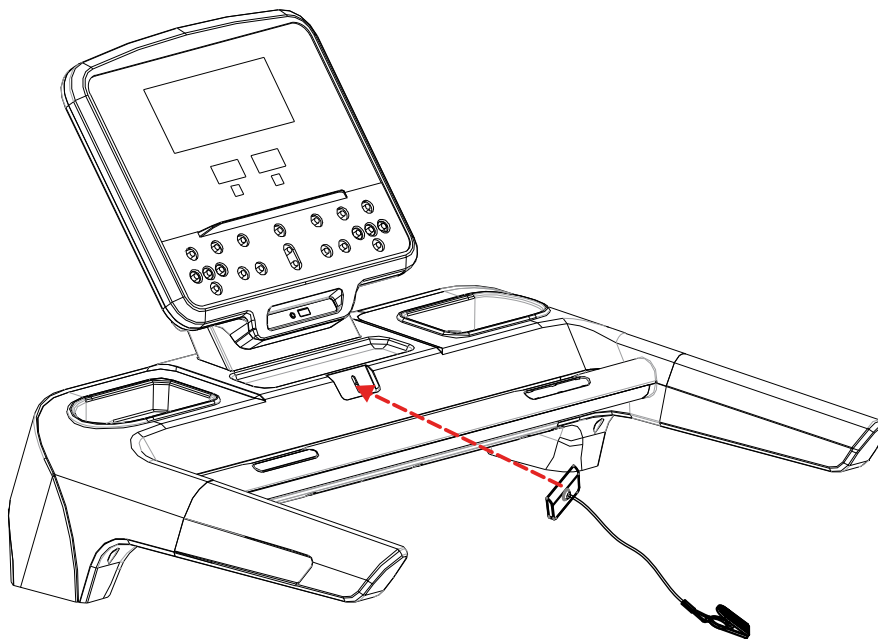
Juoksumatto toimii vain turva-avaimen ollessa kunnolla kiinni hallintapaneelin liitäntäkohdassa. Juoksumatto pysähtyy automaattisesti, jos turva-avain ei ole enää kiinni.

Varmista ennen jokaista kuntoilukertaa, että kiinnität turva-avaimen vaatetukseesi klipsin avulla.

Jos haluat pysäyttää juoksumaton nopeasti, et pysy mukana vauhdissa tai jokin muu hätätapaus ilmaantuu, vedä narusta poistaaksesi turva-avaimen hallintapaneelistä. Jos turva-avain on kiinnitetty vaatteesi, se irtoaa automaattisesti hallintapaneelistä, mikäli putoat. Näinollen on tärkeää, että klipsi on hyvin kiinnitetty vaatteesi 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.

Jos turva-avain vedään irti liitäntäkohdasta kuntoilun aikana, juoksumatto pysähtyy automaattisesti.



Turva-Avaimen Toimintatesti

Tarkista turva-avaimen oikea toiminta aina ennen juoksumaton käyttöä. Suorittaaksesi tämän, käynnistä juoksumatto ilman, että nouset sen päälle. Vedä turva-avain irti liitäntäkohdasta. Juoksumaton pitäisi pysähtyä automaattisesti..



VAROITUS:

Älä koskaan käytä juoksumattoa, jos turva-avain ei toimi kunnolla.

Kuinka Toimia Hätätapauksessa

Turvaetäisyys

Valitse kuntolaitteellesi sopiva paikka, jossa käytön aikana laitteen taakse jää vähintään 200 cm pitkä ja vähintään laitteen levyinen, tyhjä turva-alue.

Kuntoilun aikana tarvitsen lisäksi vähintään 100 cm turva-alueen juoksumaton molemmin puolin ja turva-alueen, joka ulottuu vähintään juoksumaton leveyden verran, vähintään 50 cm, laitteen eteen.

Kuinka Toimia Hätätapauksessa

Keskeytä kuntoilu välittömästi, jos huomaat, ettet pysy vauhdissa mukana, jos alat voimaan pahoin tai jos mikä tahansa muu hätätapaus ilmenee, vedä turva-avain 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, ota kädensijoista tukea käsilläsi ja nojaa käsivarsiisi ja aseta jalkasi juoksumaton molemmin puolin oleville jalansijoille.

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

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

⚠ VAROITUS:

Ennen kuin suoritat mitä tahansa huoltoa, puhdistusta, kunnossapitoa, korjausta tai vastaavaa toimenpidettä kuntolaitteellesi, sammuta virta ja irrota virtajohto pistorasiasta. Tarkista ennen suunniteltua käyttöä, että kuntolaitteesi on täysin irrotettu verkkovirrasta ja sammutettu. Vasta, kun kaikki tämä on suoritettu ja laite on täysin uudelleen asennettu, kuntolaite voidaan yhdistää uudelleen verkkovirtaan ja käynnistää.

Ennen ensimmäistä käyttöä tai pitkän kuntoilutauon jälkeen

Tarkista juoksumaton turvallisuus. Laitteen päällä tai alla ei saa olla esineitä. Varmista, että juoksumaton hihnassa on jatkuva kerros voiteluainetta (silikoni). Mikäli näin ei ole, käytä mukana toimitettua silikonia lisätäkseen voiteluainekerroksen.

Kunnossapito & Puhdistusväli:

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.

Tarkista hihnan kohdistus: kerran viikossa

Juoksuhihnan kohdistus tulee tarkistaa säännöllisesti. Mikäli huomaat, että hihna kuluu toiselta puolelta, tämä tulee korjata välittömästi. Lue vastaava osio käyttöohjeesta.

Puhdista moottorin kotelo: kerran kuussa Clean the motor compartment: once a month

Puhdistaaksesi moottorin kotelon poista moottorin suojuksen pultit ja suojus.

VAROITUS: Tämä voidaan suorittaa vain kuntolaitteen ollessa sammutettuna ja virtajohdon ollessa irrotettuna. Imuroi näkyvät pölyt imurin pienellä päällä. Älä koskaan käytä pesuainetta tai paineilmaa.

Tarkista kiinnitystarvikkeet: kerran kuussa

Tarkista pultit ja mutterit vähintään kerran kuussa. Kiristä tarvittaessa..

FIN

Miksi juoksumattoni kunnossapito on niin tärkeää?

Jotta voisit nauttia juoksumatostasi pidempään, on tärkeää suorittaa tiettyjä perus kunnossapitotoimenpiteitä säännöllisesti ja tietoisesti. Näiden toimenpiteiden suoritusväli riippuu hyvin paljon laitteen käyttöiheydestä ja siksi suoritusväli voi olla määritettyjä lyhyemmät.

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 käyttöikä. Jos juoksumatto on käynnissä kuivana, runko kuumenee, rungon pinta ja juoksumatto voivat tuhoutua. Kitka voi johtaa myös staattiseen sähköön, joka voi purkautua, kun keho koskettaa 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 Hihnan Voitelu

Juoksumaton kaikkein tärkein kunnossapitotoimenpide on juoksumaton hihnan säännöllinen voitelu ja säännöllinen huolto ja kunnossapito. 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 virhesanomasta (esim. "E05").

Riittämätön voitelu tai kunnossapito ja siihen liittyvä, merkittävä kitkan paheneminen johtaa väistämättä kulumiseen ja aiheuttaa vaurioita juoksumaton hihnalle, runkoon, moottoriin ja piirilevyille.

Juoksumaton käyttöiheys määrittää pitkältä huoltoiheyden. 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!

Muistutus-Toiminto

Tämä juoksumatto on lisäksi varustettu muistutus-toiminnolla. Näyttöön ilmestyy 300 km välein viesti "OIL" ja kuulet varoitussäänen. Kun olet tarkistanut voitelun ja juoksumaton mahdollisen voitelun, paina STOP-näppäintä noin 3-5 sekunnin ajan kuitataksesi viestin ja varoitussäänen.

Tarkista juoksumaton hihnan voitelu ja voitele se tarvittaessa seuraavien ohjeiden mukaisesti. Kuitataksesi muistutus-toiminnon, paina STOP-näppäintä noin 3-5 sekunnin ajan.

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

Saavuttaaksesi hihnan optimaalisen voitelun, käytä MAXXUS-öljypulloa, 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).

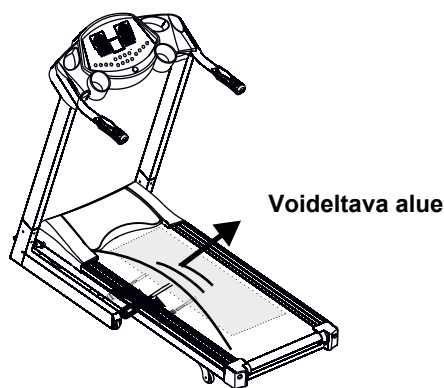
Kuva 1



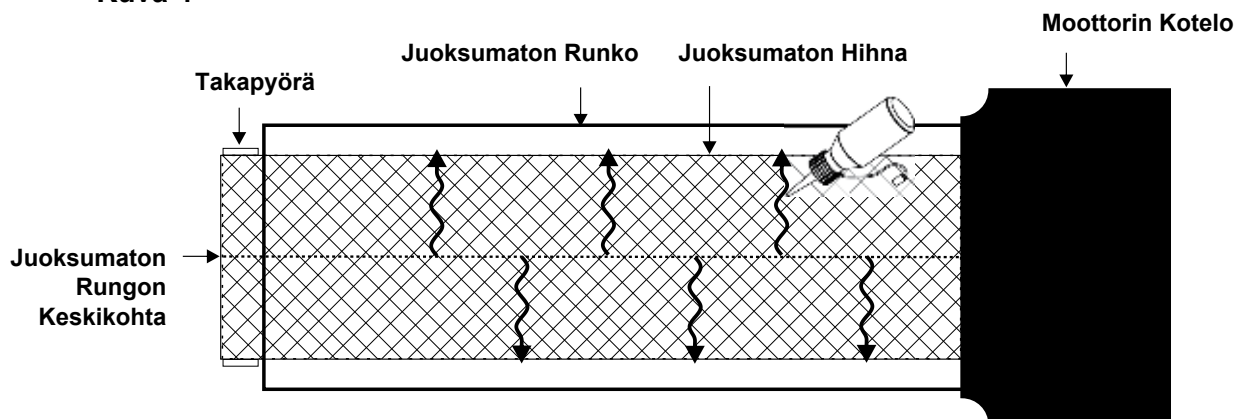
Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4

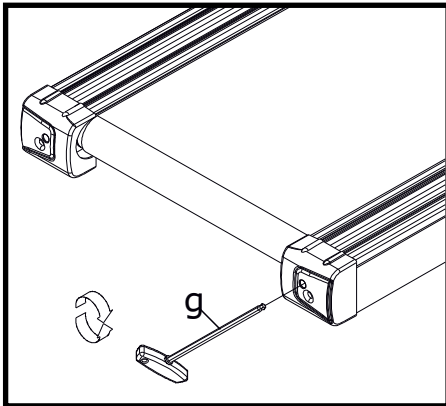


⚠ Käytä vain mukana toimitettua silikonipulloa tai MAXXUS® -huoltoöljyä (saatavilla osoitteesta www.maxxus.de) juoksumaton hihnan voiteluun.

⚠ Älä käytä muunlaisia silikoneja tai voiteluaineita! Emme koskaan suosittele silikonisprayn käyttöä!

Kun olet voidellut hihnan, anna sen pyöriä ilman kuormitusta 4 km/h nopeudella noin 5 minuutin ajan, jotta silikonioöljy pääsee leviämään kunnolla.

⚠ Älä kokoontaita juoksumattoa vähintään 3 päivään voitelun jälkeen.



Juoksumaton Hihnan Säättäminen

⚠ Juoksumaton hihna tulisi aina sammuttaa irrottamalla virtajohto pistorasiasta ennen minkä tahansa kunnossapito-, puhdistus-, korjaus- tai muun toimenpiteen aloittamista!

Saavuttaaksesi mahdollisimman pitkän käyttöiän, hihnan tulisi pyöriä aina suoraan juoksumaton rungon keskiosassa. 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:

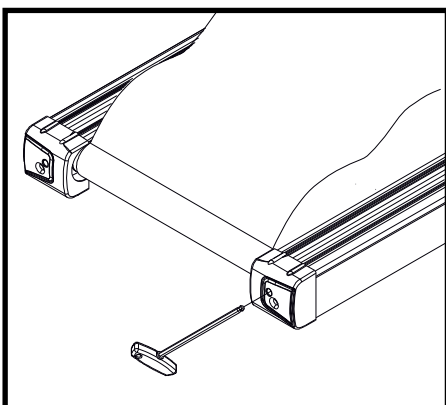
1. Käynnistä juoksumatto ja anna sen olla päällä 4 km/h nopeudella.
- 2.1 Jos hihna siirtyy kohti vasenta reunaa, käännä hihnan takaosassa olevaa vasemmanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta myötäpäivään ja oikeanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta vastapäivään. Odota hetki nähdäksesi säädön lopputuloksen, 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 kohdissa 2.1 ja 2.2 kerrotut vaiheet, kunnes hihna pyörii keskellä.

Jos hihnaa ei voi säätää, ota välittömästi yhteyttä asiantuntijaan.

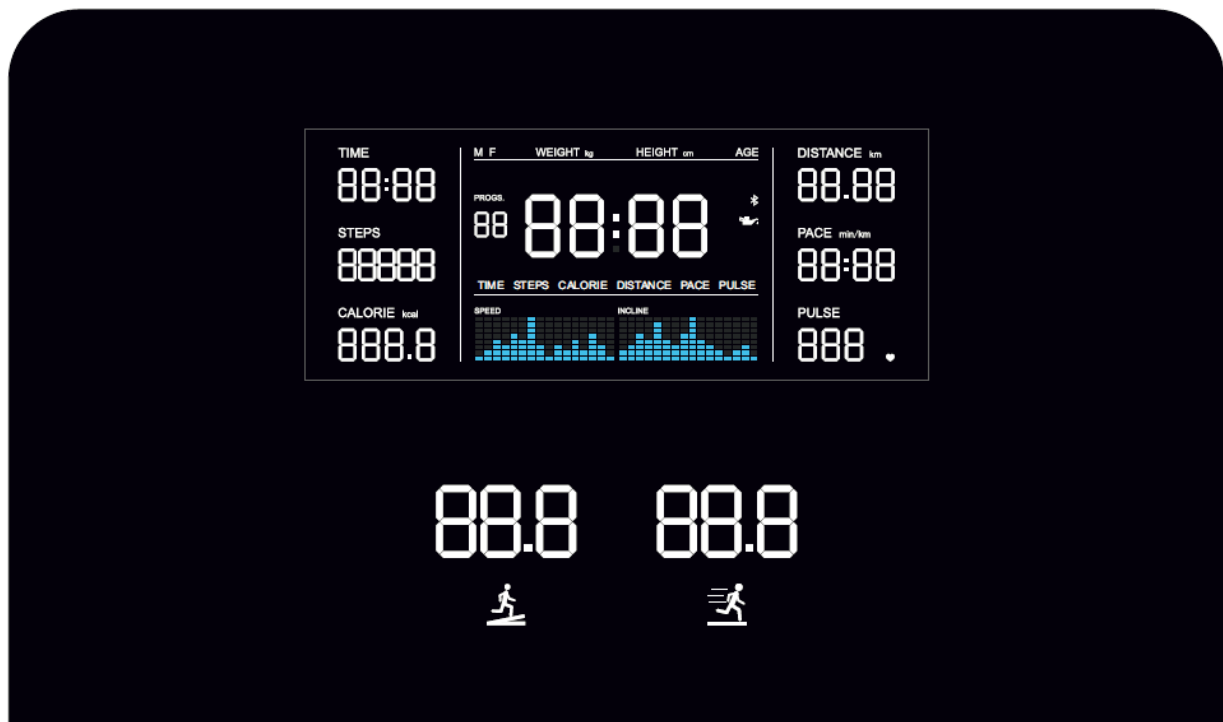
⚠ Jos hihna on niin siirtynyt, että se osuu jalansijoihin, tämä aiheuttaa kitkaa ja vaurioita juoksumaton hihnaan. Takuu ei missään tilanteissa korjaa virheellisten tai juoksumaton hihnan riittämättömien säätötoimenpiteiden aiheuttamia vaurioita.





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.



Kuntoilun Tiedot

TIME	Näyttää kuntoiluajan
DISTANCE	Näyttää kuntoillun matkan
PACE	Näyttää keskimääräisen ajan, joka kuluu 1000 metriin, perustuen tähänhetkiseen kuntoilunopeuteen
CALORIES	Näyttää kulutetut kalorit*
PULSE	Käyttäessäsi käden pulssiantureita: Näyttää tämänhetkisen pulssin Käyttäessäsi mittausvyötä**: Näyttää tämänhetkisen sydämensykkeen
STEPS	Näyttää askelten määrän
	Näyttää tämänhetkisen kallistuksen
	Näyttää tämänhetkisen nopeuden
Matrix SPEED	Graafinen näkymä tämänhetkisestä nopeudesta. 1 neliö = 2km/h.
Matrix INCLINE	Graafinen näkymä tämänhetkisestä kallistuksesta. 1 neliö = 2 kallistustasoa

*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 tarkka arvo.

**Huomio sydämensykkeen mittauksesta

Rinnan ympärille tuleva sykevyö ei sisälly pakkaukseen.



Näppäimistö

START	Aloittaa valitun kunto-ohjelman tai QUICK-START-Toiminnon
STOP	<p>Tauko-toiminto: Jos painat kuntoilun aikana STOP-painiketta, juoksumatto pysähtyy ja hallintapaneeli siirtyy Tauko-tilaan (Pause). Näyttöön ilmestyy merkintä "PAU". Paina START-näppäintä lopettaaksesi Tauko-tilan.</p> <p>Pysäytys-toiminto: Lopettaaksesi kuntoilun, paina STOP-näppäintä kaksi kertaa peräkkäin. Hallintapaneeli nollaa kaikki arvot automaattisesti.</p>
MODE	Manuaalisten kunto-ohjelmien valinta
PROGRAMS	Eri kunto-ohjelmien valintanäppäin
INCLINE ▲/▼	<p>Ohjelman aikana: Arvon asettaminen</p> <p>Kuntoilun aikana: Voit muuttaa kallistuksen tasoa 0 ja 15 välillä, 0.5 välilyksellä.</p>
SPEED + / -	<p>Ohjelman aikana: Arvon asettaminen</p> <p>Kuntoilun aikana: Voit muuttaa juoksumaton nopeutta 0.8 ja 18km/h välillä, 0.1km/h välilyksellä.</p>
DISPLAY-ALT	Näppäimellä voit valita, mitä kuntoilun tietoja näytöllä esitetään.

Pikanäppäimet SPEED

Esiasetetut nopeudet 6, 8 ja 10km/h voidaan valita käyttämällä SPEED-pikanäppäimiä.

Pikanäppäimet INCLINE

Esiasetetut kallistustasot 3, 5 ja 7 voidaan valita käyttämällä INCLINE-pikanäppäimiä.

Ohjelman Pikanäppäimet

Käytä näppäimiä MANUAL (P1) / HRC / INTERVAL (P2) / LOSE WEIGHT (P3) / WALK (P4) / ja RUN (P5) valitaksesi ohjelmat suoraan.

Lisätoiminnot

Käsikäyttöiset Pulssianturit

Käytetään lyhytaikaiseen pulssin seuraamiseen. Peitä käsianturit molemmin käsin. Tämänhetkinen pulssi tulee hetken kuluttua näkyville näyttöön. Luethan myös tämän käyttöohjeen kappaleet "Pulssin Mittaus Käyttäen Käsiantureita" ja "Varoitus Sydämensykkeen Mittauksesta".

Sydämensykkeen Mittaaminen

Tämän juoksumaton hallintapaneeli on valmiiksi asetettu sopimaan langattomaan sykkeenmittaukseen, johon tarvitaan valinnaista, rinnan ympärille tulevaa pulssivyötä. Tämän rintavyön taajuuden tulee olla 5kHz ja sen tulee olla koodaamaton. MAXXUS® suosittelee käyttämään POLAR® T34 -Sykevyötä. Bluetooth-käyttöisten rintavöiden käyttö ei ole mahdollista. Lue myös tämän käyttöohjeen kappaleet "Pulssin Mittaaminen Käyttäen Käsiantureita" ja "Varoitus Sydämensykkeen Mittauksesta".

Liitännät & Kaiuttimet

Juoksumaton hallintapaneeli on varustettu liitännöillä ja kaiuttimilla. Liitäntäkaapeli (sisältyy pakkaukseen) mahdollistaa ulkoisen musiikin lähteen (esim. älypuhelin, MP3-soitin jne) liittämisen ja audion soittamisen kaiuttimien kautta. Äänenvoimakkuutta säädetään yhdistetyllä, ulkoisella laitteella. Ääntä ei voi hallita hallintapaneelilla.

USB-Latausportti

Pistoke USB-kaapelille (ei sisälly pakkaukseen)

Juoksumaton Käynnistäminen

Yhdistä virtajohto maadoitettuun, erillisellä sulakkeella olevaan, ammattilaisen asentamaan 16 A - pistokkeeseen ja käynnistä sitten juoksumatto on / off -näppäimestä (joka löytyy moottorin kotelon takaa).

Juoksumaton Sammuttaminen

Sammuttaaksesi juoksumaton, paina on / off -näppäintä ja irrota sitten virtajohto pistorasiasta.

VAROITUS:

Ennen kuin sammutat juoksumaton, varmista aina, että kallistus on nollassa.

Pika-Aloitus

Käynnistä juoksumatto ja paina START-näppäintä.

Juoksumatto käynnistyy automaattisesti lähtölaskennan jälkeen ja kuntoiluaika alkaa juosta. Käyttäjä voi säätää nopeutta ja kallistusta kuntoilun aikana käyttämällä SPEED- (nopeus) ja INCLINE- (kallistus) näppäimiä. Lopettaaksesi kuntoilun, paina STOP-näppäintä kaksi kertaa.

Manuaalinen Kuntoilu

Tässä kuntoilutyyppissä käyttäjä määrittelee kuntoilutavoitteen, kuten esimerkiksi kuntoiluajan. Määritetty aika alkaa laskemaan alaspäin kuntoilun alkaessa.

Vaihe 1: Ohjelman valinta

Käynnistä juoksumatto ja paina MODE-näppäintä kerran.

Vaihe 2: Valitun kuntoilutavoitteen määrittäminen

Vaihe 2.1: Kuntoiluajan määrittäminen

TIME-näytössä vilkkuu arvo "30:00" minuuttia
Jos haluat asettaa kuntoiluajan kuntoilutavoitteeksesi, syötä haluttu kuntoilu-aika 05:00 ja 99:00 minuutin väliltä painamalla +/- -näppäimiä nopeudelle (SPEED) tai ▲/▼ -näppäimiä kallistukselle (INCLINE). Jatka sitten suoraan vaiheeseen 3.

Jos haluat valita eri kuntoilutavoitteen, paina MODE-näppäintä heti, kun arvo "30:00" ilmestyy "TIME" -ikkunaan.

Vaihe 2.2: Kuntoilumatkan määrittäminen

Arvo "1.00 km" vilkkuu DISTANCE-ikkunassa. Jos haluat asettaa kuntoilumatkan tavoitteeksesi, syötä haluttu matka 0.5 ja 99.5 kilometrin väliltä painamalla +/- -SPEED-näppäimiä tai INCLINE-näppäimiä ▲/▼. Jatka suoraan vaiheeseen 3.

Jos haluat valita eri kuntoilutavoitteen, paina MODE-näppäintä heti, kun arvo "1.00" ilmestyy "DISTANCE"-ikkunaan.

Vaihe 2.3: Kalorinkulutuksen määrittäminen

Arvo "50 kcal" vilkkuu CALORIE-ikkunassa.
Jos haluat valita kalorinkulutuksen tavoitteeksesi, syötä haluttu kalorinkulutus 10 ja 999 kalorien väliltä painamalla +/- -SPEED-näppäimiä tai ▲/▼ -INCLINE-näppäimiä. Jatka vaiheeseen 3.

Vaihe 3: Kuntoilun aloittaminen

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

Voit käyttää SPEED-näppäimiä kuntoilun aikana säätääksesi nopeutta ja INCLINE-näppäimiä kallistuksen säätämiseksi. Kuntoilu päättyy automaattisesti, kun kuntoilutavoite on saavutettu.

Kuntoiluprofiilit P02 – P12

Tässä kuntoilutyyppissä käyttäjälle on saatavilla 12 valmista kuntoiluprofiilia. Jokainen profiili sisältää 16 segmenttiä. Käyttäjän määrittämä kuntoilun yhteisaika määrittää siis kunkin segmentin ajan (kuntoilu-aika = 16 x aika per segmentti).

Vaihe 1: Ohjelman valinta

Käynnistä juoksumatto ja valitse haluttu ohjelma painamalla PROG-näppäintä.
Käytä ohjelman pikavalintanäppäimiä valitaksesi ohjelman P2 (INTERVAL = intervalli), P3 (Lose WEIGHT = painonpudotus), P4 (WALK = kävely) ja P5 (RUN = juoksu) suoraan.

Vaihe 2: Kuntoiluajan määrittäminen

"TIME"-näytössä vilkkuu arvo "30:00." Syötä haluttu kuntoilu-aika 05:00 ja 99:00 minuutin väliltä painamalla +/- SPEED-näppäimiä tai ▲/▼ -INCLINE-näppäimiä.

Vaihe 3: Kuntoilun aloitus

Kun olet syöttänyt kuntoiluajan, paina START-näppäintä. Näytössä näkyy lähtölaskenta. Kun lähtölaskenta loppuu, juoksumatto käynnistyy automaattisesti.

Kuntoilusessio päättyy automaattisesti, kun määritetty kuntoilu-aika on saavutettu.

Hallintapaneeli

Ohjelmat		Segmentti															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Kallistus	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	km/h	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	Kallistus	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE-WEIGHT)	km/h	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	Kallistus	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	km/h	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	Kallistus	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (RUN)	km/h	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	Kallistus	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	km/h	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	Kallistus	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	km/h	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	Kallistus	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	km/h	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	Kallistus	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	km/h	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	Kallistus	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	km/h	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	Kallistus	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	km/h	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	Kallistus	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	km/h	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	Kallistus	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

Kuntoiluohjelma P01 – MANUAL

Tässä ohjelmassa käyttäjä voi luoda oman kuntoiluprofiilinsa. Tämä kuntoiluprofiili sisältää 16 segmenttiä. Käyttäjän määrittämä kuntoilun kokonaisaika siis määrittää kunkin segmentin keston (kuntoiluaika/16 = aika per segmentti).

Vaihe 1: Ohjelman valinta

Käynnistä juoksumatto ja valitse P1 MANUAL -ohjelma painamalla PROG-näppäintä. Ohjelmien pikavalintanäppäintä voidaan käyttää MANUAL (P1)) -ohjelman valitsemiseksi suoraan.

Vaihe 2: Kuntoiluajan määrittäminen

“TIME”-näytössä vilkkuu arvo “30:00.” Syötä haluttu kuntoiluaika 05:00 ja 99:00 minuutin väliltä painamalla +/- -SPEED-näppäimiä tai ▲/▼ -INCLINE-näppäimiä. Paina MODE-näppäintä vahvistaaksesi valinnan.

Vaihe 3: Kuntoiluprofiilin määrittäminen

Syötä nopeus käyttämällä +/- SPEED-näppäimiä ja kallistus käyttämällä ▲/▼ -näppäimiä 16 segmentin ensimmäiselle segmentille. Vahvista valintasi painamalla MODE-näppäintä. Jatka kuvatulla tavalla loppujen 15 segmentin kanssa.

Vaihe 4: Kuntoilun aloitus

Kun olet syöttänyt kuntoiluajan, paina START-näppäintä. Näytöllä näkyy lähtölaskenta. Kun lähtölaskenta loppuu, juoksumatto käynnistyy automaattisesti.

Kuntoilu loppuu automaattisesti, kun määritetty kuntoiluaika on saavutettu.

Sydämensykkeen mukainen ohjelma - HRC

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.

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", "Varoitus Sydämensykkeen Mittauksesta".

Vaihe 1: Ohjelman valinta

Käynnistä juoksumatto ja paina pikavalintanäppäintä HRC, kunnes "HRC" näkyy näytössä. Vahvista valintasi painamalla MODE-näppäintä.

Vaihe 2: Iän syöttäminen

Syötä käyttäjän ikä painamalla +/- -SPEED-näppäimiä. Vahvista painamalla MODE-näppäintä.

Vaihe 3: Tavoitepulssi

Hallintapaneeli näyttää käyttäjään ikään perustuvan tavoitepulssin. Laskettu arvo vastaa 60% maksimisykkeestä. Jos haluat kuntoilla lasketun arvon mukaan, käytä MODE-näppäintä vahvistaaksesi. Jos haluat kuntoilla yksilöllisellä sykkeellä, syötä se painamalla +/- -SPEED-näppäimiä tai ▲/▼ -INCLINE-näppäimiä. Arvo voidaan valita 84 ja 195 väliltä. Vahvista painamalla MODE-näppäintä. Lue myös tämän käyttöohjeen osiot pulssin ja sydämensykkeen mittauksesta.

Vaihe 4: Maksiminopeuden määrittäminen

Syötä maksiminopeus 3.0 km/h ja 18.0 km/h väliltä. Tietokone ei ylitä tätä arvoa HRC-ohjelmassa. Tee valintasi painamalla +/- -SPEED-näppäimiä. Vahvista valintasi painamalla MODE-näppäintä..

Vaihe 5: Kuntoiluajan määrittäminen

Syötä haluttu kuntoilu-aika 05:00 ja 139:00 minuutin väliltä käyttämällä +/- -SPEED-näppäimiä. Vahvista valintasi painamalla MODE-näppäintä.

Vaihe 6: Kuntoilun aloitus

Paina START-näppäintä. Lähtölaskenta näkyy näytössä. Kuntoilu-aika alkaa, kun lähtölaskenta loppuu ja juoksumatto käynnistyy automaattisesti 3 km/h nopeudella.

Kuntoilun lopetus

Juoksumatto pysähtyy automaattisesti, kun määritetty kuntoilu-aika on saavutettu.

Jos tämänhetkinen sydämensyke pysyy alhaisempana kuin tavoitesyke, kun ohjelman määrittämä maksiminopeus on saavutettu, juoksumatto nostaa kallistusta automaattisesti.

Painoindeksin Laskeminen

Vaihe 1: Valitse Ohjelma

Käynnistä juoksumatto ja paina PROGRAM-näppäintä, kunnes "FAT" ilmestyy näytölle. Paina MODE-näppäintä vahvistaaksesi ohjelmavalinnan.

Vaihe 2: Sukupuolen Valitseminen (F1)

Valitse käyttäjän sukupuoli ("01" mies / "02" nainen) painamalla +/- -SPEED- tai ▲/▼ -INCLINE-näppäimiä. Paina MODE-näppäintä vahvistaaksesi valinnan.

Vaihe 3: Iän Valitseminen (F2)

Määritä käyttäjän ikä 10 ja 99 väliltä painamalla +/- -SPEED-näppäimiä tai ▲/▼ -INCLINE-näppäimiä. Paina MODE-näppäintä vahvistaaksesi valintasi.

Vaihe 4: Käyttäjän Pituus (F3)

Määritä käyttäjän pituus 100 ja 200 cm välillä painamalla +/- -SPEED-näppäimiä tai ▲/▼ -INCLINE-näppäimiä. Paina MODE-näppäintä vahvistaaksesi valintasi.

Vaihe 5: Käyttäjän Paino (F4)

Määritä käyttäjän paino 20 ja 150 kg väliltä painamalla +/- -SPEED-näppäimiä tai ▲/▼ -INCLINE-näppäimiä. Paina MODE-näppäintä vahvistaaksesi valintasi.

Vaihe 6: Ohjelman Aloitus

Kun "F5" ilmestyy näytölle, ota kiinni pulssin käsiantureista molemmiin käsiin.

Vaihe 7: Ohjelman Lopetus

Jos mittaus on suoritettu onnistuneesti, se näkyy BMI-ikkunassa.

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.

Taulukko näyttää eri ikäryhmien BMI-arvot.

Ikä	BMI
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

Fitness-kuntoilu FitShow-sovelluksen avulla

Hallintapaneeli on vakiona varustettu Bluetooth-vastaanottimella. Lataa Fitshow-sovellus älypuhelimelle tai tabletille. Voit tehdä tämän skannaamalla tämän käyttöohjeen takaa löytyvän QR-koodin.

- Vaihe 1:** Lataa "FitShow"-sovellus App Storesta / Play-kaupasta ja asenna se älypuhelimellesi tai tablettillesi.
Vaihe 2: Rekisteröidy FitShow'hon. Käytä voimassaolevaa sähköpostiosoitetta, sillä saat vahvistuskoodin sähköpostitse.
Vaihe 3: Varmista, että juoksumatto on päällä ja siirry sitten sovellusvalikoimassa kohtaan "Indoor" ja paina "Search" (Etsi). Näet nyt juoksumattosi. Kun olet valinnut juoksumaton, sovelluksen toiminnot ovat käytettävissäsi.



Huomaa:

Huomaathan, että tarjoamme vain perusneuvoja laitteen käytöstä sovelluksen kanssa. Jos sinulla on kysyttävä sovellukseen ja / tai käyttämäsi älypuhelimelle tai tabletti-PC:hen liittyen, otathan yhteyttä suoraan asiaankuuluvaan palveluntarjoajaan.

Audiolähteen soittaminen

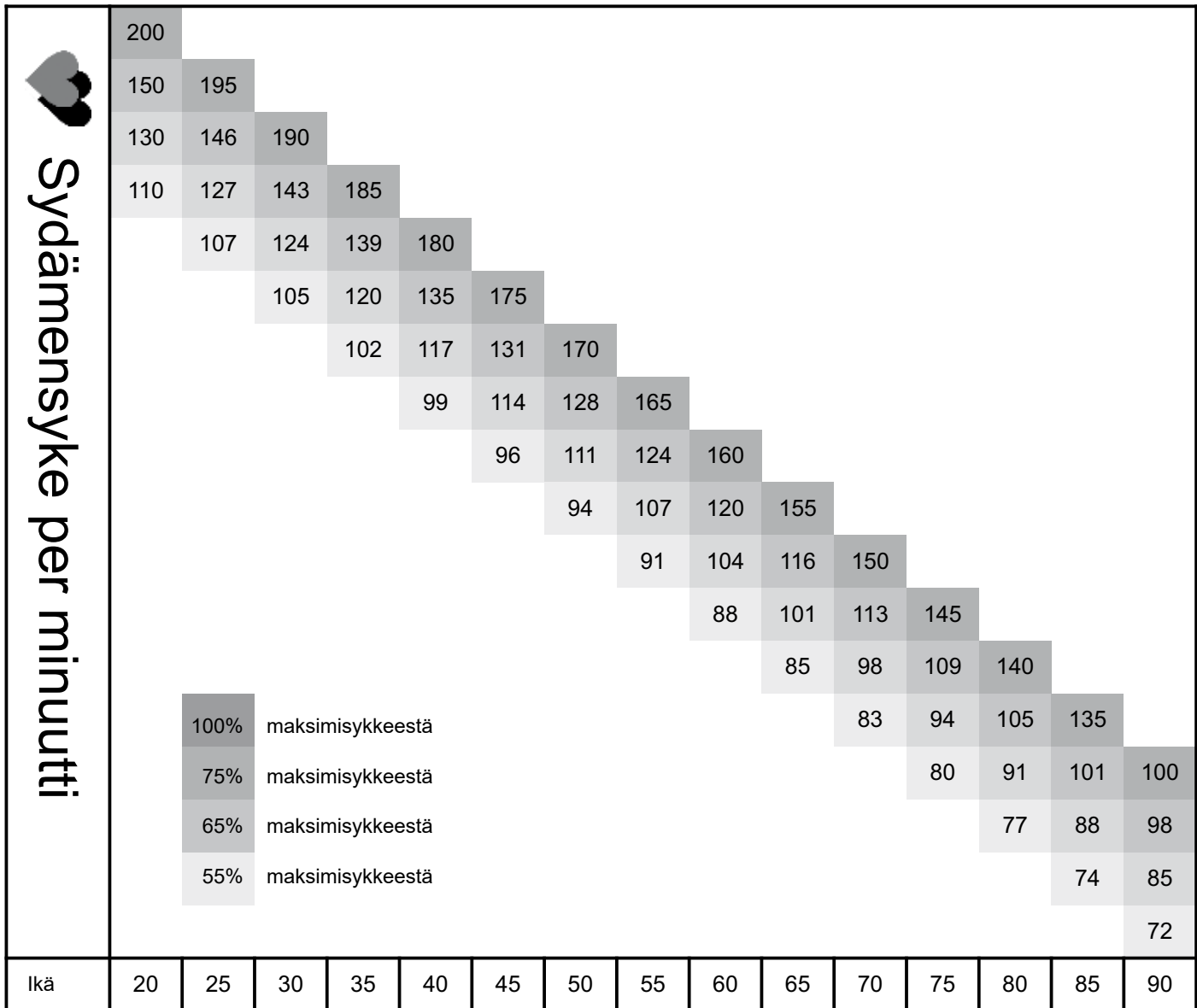
Ulkoisen lähteen liittäminen MP3-liitäntän avulla

Ulkoisten audiolähteiden (MP3-soitin, älypuhelin jne) liittäminen ja soittaminen on mahdollista yhdistämällä mukana toimitettu audiokaapeli (3.5 mm pistoke) kuntolaitteen hallintapaneelin etuosassa olevaan liittimeen. Ulkoisessa laitteessa tulee olla tähän kaapeliin sopiva liitäntä.

Kun ulkoinen musiikin lähde on yhdistetty ja ulkoisen lähteen audion soittaminen on aloitettu, musiikki tai äänikirja jne kuuluu hallintapaneelin kaiuttimista.

VAROITUS:

Tämäntyyppisessä audion toistossa hallintatoiminnot, kuten äänenvoimakkuus, play, pause jne voidaan suorittaa vain ulkoisella audiolähteellä, kuten älypuhelimella. Hallintapaneelilla ei voida säätää näitä toimintoja!



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 aloittavat uudelleen 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.

Rasvanpolto - 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 kestävyytään ja/tai kuntoa. 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

Rasvanpolto - tavoitealueen keskimääräinen arvo = 65% maksimisykkeestä

Kunto & Fitness - tavoitealueen keskimääräinen arvo = 75% maksimisykkeestä

⚠️ Varoitus Pulssin ja Sydämensykkeen Seurannasta ⚠️

VAROITUS: Pulssin ja sykkeen seurantalaitteet voivat olla epätarkkoja. Liiallinen kuntoilu voi aiheuttaa vakavan vamman tai jopa kuoleman. Jos tunnet olosi huonovointiseksi ja / tai sinua pyörryttää, lopeta kuntoilu heti. Varmista, että kaikki kuntolaitteesi käyttäjät ovat tästä tietoisia, ymmärtävät sen ja noudattavat sitä ehdottomasti.

Pulssin Seuraaminen Käyttäen Käsiantureita

Useimmat kuntolaitteet on varustettu käsikäyttöisillä pulssiantureilla. Nämä sijaitsevat useimmiten hallintapaneelissa tai ne on integroitu kädensijoihin. Tällaisia käsiantureita käytetään pulssin lyhytaikaiseen määrittämiseen. Voit tehdä tämän peittämällä anturit samaan aikaan molemmin käsin. Hetken kuluttua näyttö näyttää tämänhetkisen pulssin. Tämä mittausjärjestelmä perustuu käsiantureiden mittaamaan ihon sähköiseen vastukseen, joka taas aiheutuu sydämensykkeen aiheuttamasta verenpainevaihtelusta. 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 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 pulssiaron. Laite on saatavana lisävarusteena.

Sydämensykkeen Mittaaminen käyttäen rintavyötä

Moni MAXXUS® -kuntolaite on varustettu vakiona vastaanottimella.

Rintavyön käyttäminen (suosittelemme koodaamattoman POLAR® -rintavyön käyttöä) mahdollistaa langattoman sykkeen mittauksen. Rintavyö on saatavana lisävarusteena osoitteesta www.maxxus.com.

Tämä optimaalinen, EKG-tyyppinen mittaus saa sykkeen rintavyön avulla suoraan iholta.

Rintavyö lähettää sykkeen elektromagneettisen kentän kautta hallintapaneelin sisäänrakennettuun vastaanottimeen.

Suosittelimme, 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.

Tämäntyyppinen mittaus ei myöskään ole millään tavalla suunniteltu tai sopiva lääketieteellisiin diagnoositaroituksiin.

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 sykkettä mittaavaa rintavyötä.

Valmistelu Ennen Kuntoilua

Varmista ennen kuntoilun aloittamista, että kuntolaitteesi on täydellisessä kunnossa ja että myös kehosi on valmis kuntoiluun. Jos siis et ole harrastanut kestävyysharjoituksia pitkään aikaan, sinun tulisi keskustella asiasta lääkärin kanssa ja käydä läpi kuntotarkastus. Keskustele myös kuntoilutavoitteestasi; lääkäriltäsi voit saada arvokkaita neuvoja ja tietoa. Tämä koskee yli 35-vuotiaita, joilla on ongelmia ylipainon, sydämen tai verenkiertojärjestelmän kanssa.

Kuntoilusuunnitelma

Tehokkaaseen, tavoitteelliseen ja motivoivaan kuntoiluun on välttämätöntä tehdä tulevaisuuteen katsova suunnitelma. Suunnittele fitness-kuntoilusi osaksi päivittäistä rutiiniasi. Jos sinulla ei ole päätettyä suunnitelmaa, kuntoilu voi helposti joutua päällekkäin säännöllisten velvollisuuksien kanssa tai se saatetaan jatkuvasti siirtyä toiseen, määrittelemättömään ajankohtaan.

Jos mahdollista, luo pitkäaikainen kuukausisuunnitelma päivittäisen tai viikottaisen suunnitelman sijaan. Kuntoilusuunnitelman tulisi myös käsittää riittävästi motivaatiota ja ajanvietteellisen tekijän kuntoilusessioiden aikana. Ihanteellinen ajanviette voisi olla TV:n katsominen kuntoilun aikana, sillä tämä jakaa huomiosi sekä visuaalisesti että äänellisesti. Palkitsehan itsesi ja asetat realistiset tavoitteet, kuten 1 tai 2 kg pudotuksen neljässä viikossa tai pidennä esimerkiksi kuntoiluaikaasi 10 minuutilla kahden viikon aikana. Kun saavutat tavoitteesi, palkitse itsesi vaikka lempiruuallasi, jota et ole sallinut itsellesi ennen tätä.

Lämmittely Ennen Kuntoilua

Lämmittele kuntolaitteellasi 3-5 minuutin ajan pienimmällä vastuksella. Tämä valmisteleehi kehosi parhaiten Warm-up on your training device for 3-5 minutes at minimum resistance. This will best prepare your body for the up-coming exertion in training.

Jäähdyttely Kuntoilun Jälkeen

Älä nouse juoksumatolta suoraan pois kuntoilun päätteeksi. Aivan kuten lämmittelyvaiheessakin, sinun tulisi jatkaa 3-5 minuutin ajan pienimmällä vastuksella jäähdytteläksesi. Sinun tulisi venyttellä lihaksesi huolellisesti kuntoilun jälkeen.



Etäreiden Lihakset

Ota oikealla kädelläsi tukea seinästä tai kuntolaitteestasi. Taivuta polvesi ja nosta vasenta jalkaasi taaksepäin siten, että voit pidellä sitä vasemmalla kädelläsi. Polvesi tulisi osoittaa suoraan kohti lattiaa. Vedä jalkaasi taaksepäin, kunnes tunnet kevyen vedon reisilihaksissasi. Pysy tässä asennossa 10-15 sekuntia. Päästä irti jalastasi ja laske se takaisin lattialle. Toista harjoitus oikealla jalallasi.



Sisäreiden Lihakset

Istu lattialla. Vedä jalkateriäsi yhteen edessäsi, nostaten polviasia hieman ylöspäin. Tartu jalkojesi yläosiin ja aseta kyynärpäsi reisiäsi päälle. Paina reisiäsi käsiesi avulla alaspäin, kohti lattiaa, kunnes tunnet kevyen vedon reisilihaksissasi. Pysy tässä asennossa 10-15 sekunnin ajan. Pidä ylävartalosi suorana koko harjoituksen ajan. Vapauta reisien paine ja suorista jalkasi hitaasti eteen. Nouse hitaasti ja hallitusti seisomaan.



Jalat, Pohkeet ja Pakarat

Istu lattialla. Suorista oikea jalkasi ja taivuta vasemman jalkasi jalkapohja oikeaa reittäsi vasten. Taivuta ylävartaloasi eteenpäin, jotta voit suoristaa oikean kätesi ja koskea oikean jalkasi varpaita. Pysy tässä asennossa 10-15 sekuntia. Päästä irti varpaistasi ja nouse hitaasti ja hallitusti takaisin istuma-asentoon. Toista tämä harjoitus vasemmalla jalallasi.



Jalat ja Alaselän Lihakset

Istu lattialla jalat suorina eteenpäin. Kurota eteenpäin käsilläsi ja yritä ottaa kiinni varpaistasi molemmilla käsilläsi. Pysy tässä asennossa 10-15 sekunnin ajan. Päästä irti varpaistasi ja nouse hallitusti takaisin istuma-asentoon.

Nesteytys

Riittävä nesteytys on välttämätöntä ennen ja jälkeen kuntoiluun. 30 minuutin kuntoilusesion aikana voit menettää jopa 1 litran nestettä. Tasataksesi tämän, yksi kolmasosa omenamehua sekoitettuna kahteen kolmasosaan mineraalivettä on ihanteellinen vaihtoehto, sillä se sisältää elektrolyyttejä ja mineraaleja, joita menetät hikoilun aikana. Sinun tulisi juoda n. 330 ml juomaa 30 minuuttia ennen kuntoilun aloittamista. Huolehdi tasapainoisen nesteytyksen ylläpidosta kuntoilun aikana.

Kuntoilutiheys

Asiantuntijat suosittelevat, että harrastat kestävyyskuntoilua 3-4 päivänä viikossa pitääksesi sydän- ja verisuonijärjestelmäsi kunnossa. Tietysti, mitä enemmän kuntoilet, sitä nopeammin saavutat asettamasi kuntoilutavoitteen. Huomaathan kuitenkin, että sinun tulisi suunnitella myös riittävät tauot kuntoilusuunnitelmaasi, jotta antaisit kehollesi tarpeeksi aikaa palautua ja eheytyä. Sinun tulisi pitää ainakin yksi lepopäivä jokaisen kuntoilukerran jälkeen. Ja fitness- ja kestävyyskuntoiluun: Vähemmän on enemmän!

Kuntoilun Intensiteetti

Liian usein toistuvan kuntoilun virheen lisäksi virheitä tehdään kuntoilun intensiteetin suhteen. Jos kuntoilutavoitteesi on kuntoilla triathlonia tai maratonia varten, kuntoilusi intensiteetin tulisi olla korkea. Mutta koska suurella osalla ihmisistä on tavoitteenaan esimerkiksi painonpudotus, aerobinen liikunta / kuntoilu, fyysisen kunnan parantaminen, stressin vähennys jne, johon he tähtäävät, tulisi kuntoilun intensiteettiä säätää tarpeen mukaan. On viisainta kuntoilla kuntotavoitteeseen sopivalla sykkeellä. Sydämensykkeen ja tämän käyttöohjeen vastaavan taulukon tiedot auttavat sinua eteenpäin.

Yksittäisen kuntoilukerran kesto

Optimaalisessa kestävyys- tai painonpudotuskuntoilussa yksittäisen kuntoilukerran keston tulisi olla 25-60 minuuttia. Aloittelijoiden ja kuntoilun pariin palaajien tulisi aloittaa kevyellä, 10 minuutin tai sitä lyhyemmällä kuntoilujaksolla ensimmäisellä viikolla ja nostaa sitten aikaa viikottain.

Kuntoilun Muistiinpanot

Voidaksesi suunnitella ja arvioida kuntoiluasi tehokkaasti, sinun tulisi luoda itsellesi kirjallinen suunnitelma tai tietokoneella tehty taulukko ennen kuntoilun aloittamista. Siihen sinun tulisi kirjoittaa ylös tiedot kuntoilukerroistasi. Tiedot, kuten matka, kuntoiluaika, vastus ja pulssin arvot olisi hyvä ottaa talteen sekä henkilökohtaiset tiedot, kuten paino, verenpaine, leposyke (mitattuna aamulla, heti heräämisen jälkeen) ja henkilökohtainen vointi kuntoilun aikana.

Alla näet suositellun viikkosuunnitelman.

Kalenteriviikko: _____ Vuosi: 20____						
Pvm	Päivä	Kuntoilun kesto	Harjoituksen matka	Kalori-kulutus	Ø Syke	Kommentit
	Monday					
	Tuesday					
	Wednesday					
	Thursday					
	Friday					
	Saturday					
	Sunday					
Viikon Tulos:						

Hallintapaneeli:

Näyttää tiedot:

- Aika
- Matka
- Kalorikulutus
- Nopeus
- Kallistus
- Pulssi (käytettäessä käsiantureita)
- Syke (käytettäessä rintavyötä, joka on saatavana valinnaisena lisävarusteena).

Tekniset tiedot:

Motor:	DC-moottori
Moottorin jatkuva virta:	2.5 hp / 1.84 kW
Vetotyyppi:	Uritettu hihna
Nopeus:	0.8 - 18.0 km / h, säädettävissä 0.1 km / h välityksellä
Kallistus:	0 - 15%, sähköisesti säädettävissä 0.5% välityksellä
Kävelyalue:	N. 1.300x460mm
Mitat asennettuna:	N. 1.650x790x147,5mm (LxWxH)
Kokonaispaino:	N. 69kg
Käyttäjän max paino:	120 kg
Virtajännite:	220-230V - 50Hz

Käyttökohteet: Koti - vain yksityiseen käyttöön!

Hävittäminen**Euroopan Hävityssäädökset 2012/19/EU**

Älä hävitä kuntolaitettasi yleisen kotitalousjätteen mukana.

Hävitä laite yleiseen jätelaitokseen tai rekisteröityyn jätelaitosyhtiöön.

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

Paristot / Uudelleenladattavat 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 hävittää tällaiset asianmukaisilla keräilypisteillä joko paikallisten viranomaisten toimistolla, maaneuvostolla tai jälleenmyyntipisteellä.

Jos epäröit, kysy neuvoa paikallisilta viranomaisilta tai maaneuvostolta, missä voit hävittää paristot oikeoppisesti ja ympäristöystävällisesti. Hävitä paristot vain, kun ne ovat tyhjiä.

FIN

Suosittelut Lisävarusteet

Nämä lisävarusteet ovat täydellinen lisä kuntolaitteellesi. Kaikki tuotteet on saatavilla verkkokaupassamme, osoitteessa www.maxxus.com.

POLAR® Sykevyö (Rintakehän ympärille) T34 (koodaamaton)

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 liialta, nesteiltä ja liikkeeltä. Minimoi tehokkaasti metelin.

Saatavilla seuraavat koot:

- 210 x 100 cm - sopii juoksumatoille
- 240 x 100 cm - sopii juoksumatoille

**MAXXUS® Silikoni**

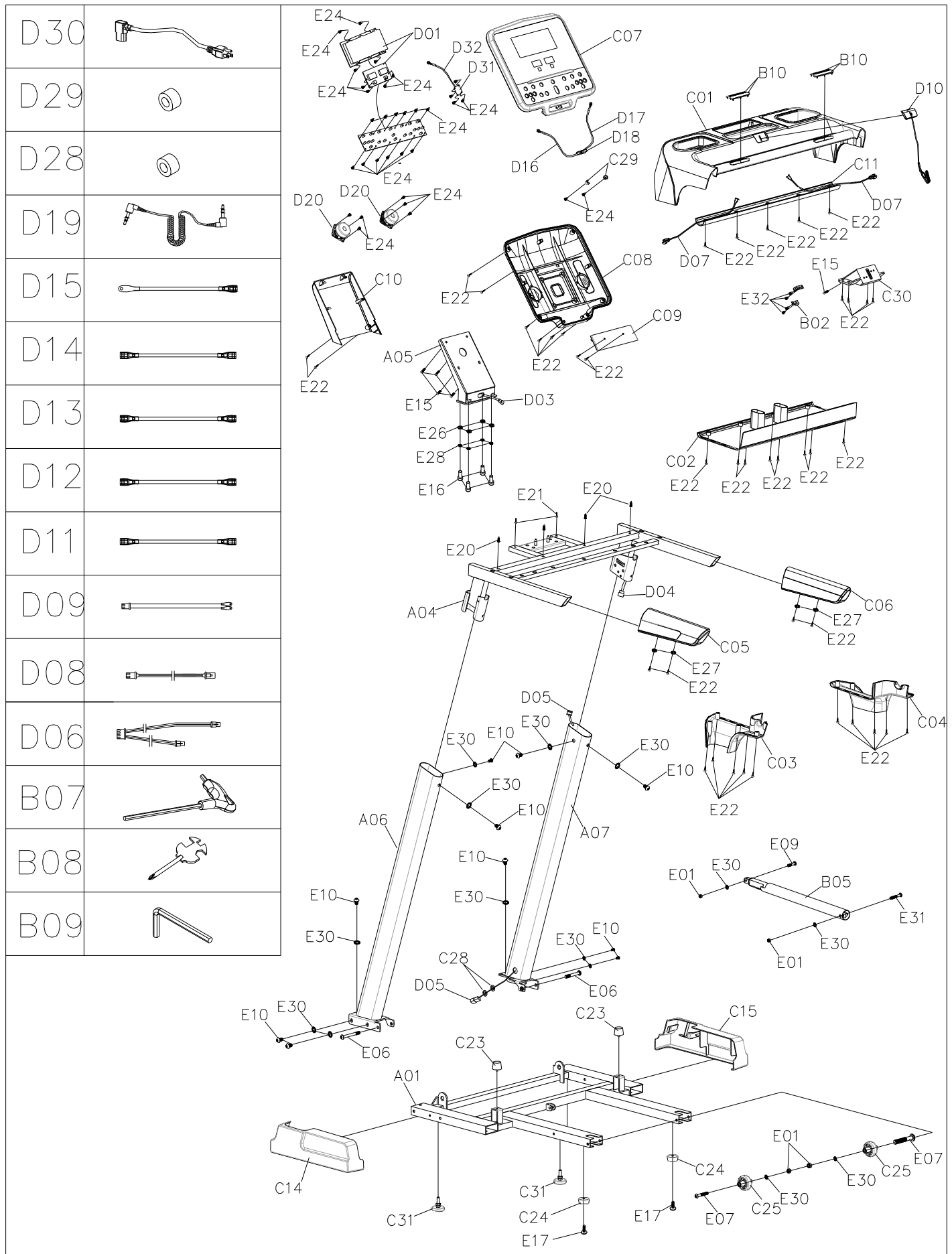
Ihanteellinen voiteluaine ja liukaste juoksumatolle ja sen rungolle.

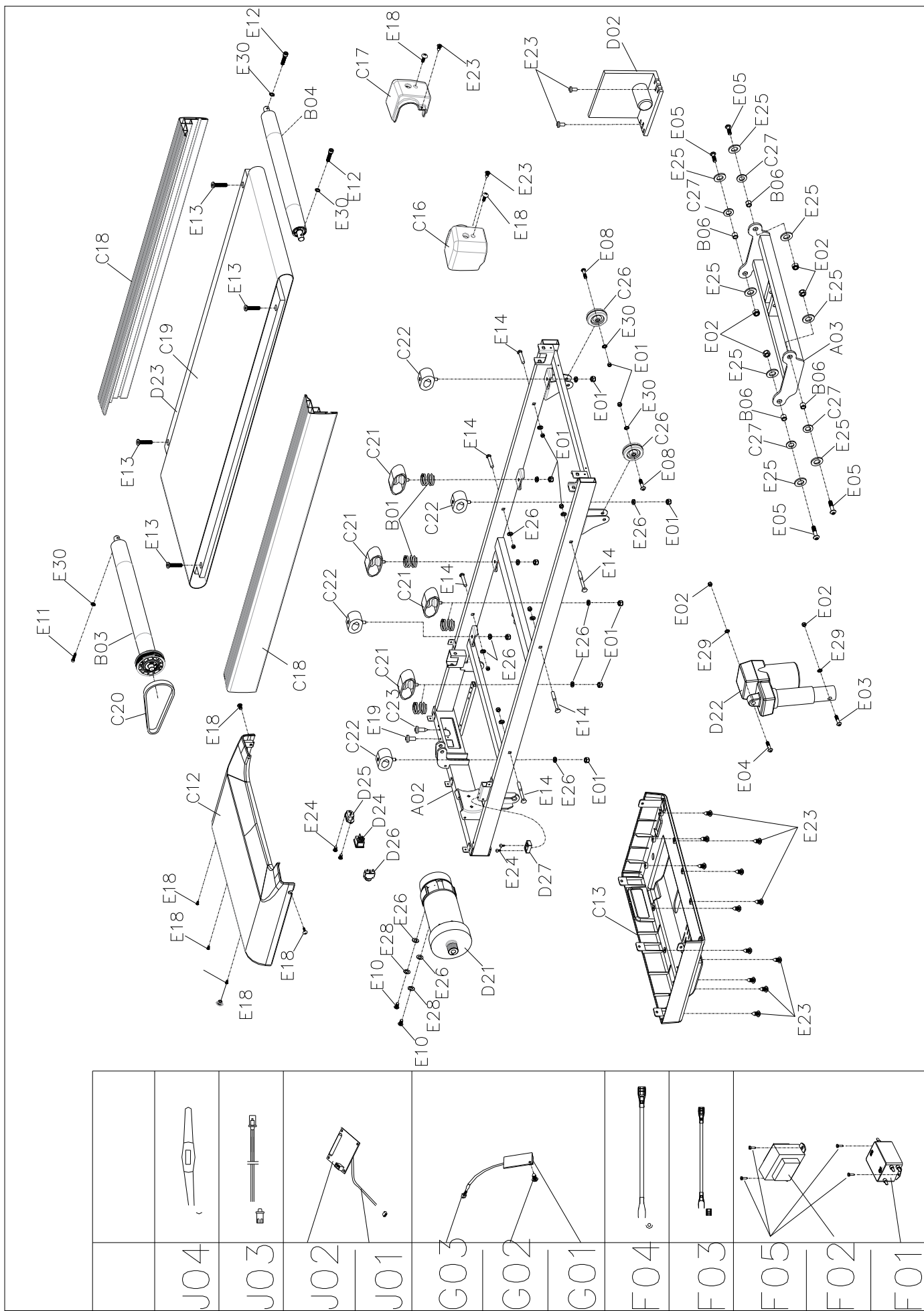
Saatavana seuraavat koot:

- 50 ml
- 250 ml



Räjätyskuva





FIN

Varaosaluettelo

Nro	Kuvaus	Tyyppi	Kpl
A01	Pohjarunko		1
A02	Päärunko		1
A03	Kallistusrunko		1
A04	Näyttörunko		1
A05	Näytön tuen runko		1
A06	Vasen jalka		1
A07	Oikea jalka		1
B01	Jousi1		4
B02	Jousialuslaatta		2
B03	Etupyörä	D50 x t3.0 x 562	1
B04	Takapyörä	D46 x t3.0 x 560	1
B05	Ilmasylinteri		1
B06	Holkki		4
B07	Kuusiokoloavain		1
B08	Ristipääjakoavain		1
B09	5#Kuusiokoloavain		1
B10	Ruostumaton pulssianturi		4
C01	Näytön etusuojus		1
C02	Näytön suojus (pohja, keski-)		1
C03	Näytön vasen pohjasuojus		1
C04	Näytön oikea pohjasuojus		1
C05	Vas. kädensijan pehm.		1
C06	Oik. kädensijan pehm.		1
C07	Hallintap. yläsuoja		1
C08	Hallintap. alasuoja		1
C09	Paneelin tuki etu		1
C10	Paneelin tuki pohja		1
C11	Kädensijan suojus ala		1
C12	Moottorin suojus ylä		1
C13	Moottorin suojus ala		1
C14	Alasuojus vasen		1
C15	Alasuojus oikea		1
C16	Takapään suojus vasen		1
C17	Takapään suojus oikea		1
C18	Sivuraide		2
C19	Juoksumatto		1
C20	Moottorin hihna		1
C21	Elliptinen pehmuste		4
C22	Pehmuste		4

Nro	Kuvaus	Tyyppi	Kpl
C23	Kapeneva pehmuste		2
C24	Pehmuste		2
C25	Kuljetuspyörä		2
C26	Säätöpyörä		2
C27	Muovialuslaatta		4
C28	Rengastulppa		2
C29	Kiinnityskjorkki		2
C30	Turva-avaimen pistoke		1
C31	Säätöjalat		2
D01	Näyttö		1
D02	Hallintapaneeli		1
D03	Näytön johto ylä		1
D04	Näytön jatkojohto		1
D05	Näytön johto ala		1
D06	Sykejohto ylä		1
D07	Syke johto ala		2
D08	Turva-avain johto ala		1
D09	Turva-avaimen jatkojohto		1
D10	Turva-avain		1
D11	AC-johto	Pituus 200 sininen	1
D12	AC-johto	Pituus 200 ruskea	2
D13	AC-johto	Pituus 350 ruskea	1
D14	AC-johto	Pituus 350 sininen	1
D15	Maadoitettu johto	Pituus 350 keltainen ja vihreä	1
D16	Audiopistokkeen johto		1
D17	USB-liittimen johto		1
D18	USB-moduuli		1
D19	MP3-liittimen johto		1
D20	Kaiutin		2
D21	DC-moottori		1
D22	Kallistusmoottori		1
D23	Juoksumatto		1
D24	Neliökytkin		1
D25	Virtapistoke		1
D26	Ylivirtasuoja		1
D27	Magneettinen anturi		1
D28	Magneettinen rengas		1
D29	Magneettinen ydin		1
D30	Standardi virtajohto		1
D31	Virtavahvistin		1

Nro	Kuvaus	Tyyppi	Kpl
D32	Virtavahv. virtajohto		1
E01	Lukitusmutteri	M8	20
E02	Lukitusmutteri	M10	6
E03	Pultti	M10x90	1
E04	Pultti	M10x45	1
E05	Pultti	M10x30	4
E06	Pultti	M8x80	2
E07	Pultti	M8x70	2
E08	Pultti	M8x40	2
E09	Pultti	M8x30	1
E10	Pultti	M8x15	13
E11	Pultti	M8x55	1
E12	Pultti	M8x65	2
E13	Pultti	M8x25	4
E14	Pultti	M8x35	6
E15	Pultti	M6x15	4
E16	Pultti	M8x20	4
E17	Pultti	M5x16	2
E18	Pultti	M5x12	7
E19	Pultti	M5x8	1
E20	Ruuvi	ST4.2x30	4
E21	Ruuvi	ST4.2x25	2
E22	Ruuvi	ST4.2x12	41
E23	Ruuvi	ST4.2x12	16
E24	Ruuvi	ST2.9x8	40
E25	Iso aluslaatta	φ 10 φ26 2.0	8
E26	Iso aluslaatta	8	20
E27	Iso aluslaatta	φ 5 φ13 1.0	4
E28	Jousialuslaatta	8	6
E29	Lukitusaluslaatta	10	2
E30	Lukitusaluslaatta	8	19
E31	Pultti	M8x45	1

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 ja lähetä se meille postitse tai voit myös käyttää online-kaavakettamme, "Service Contract", jonka löydät "Service"-osiosta osoitteesta www.maxxus.com.

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 kopioi yhdessä Palvelusopimuksen. 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 materiaalivirheistä 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 ta vaurioita, jotka tapahtuvat vääränlaisesta kokoamisesta johtuen. Tietyt osat kuluvat käytön aikana ja esiintyy normaalia kulumista tai repeymistä. Näitä ovat esimerkiksi:

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

Takuu ei kata kuluvien osien kulumisia tai repeytymiä.

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

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:

service@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.



Laitteen Tiedot

Tuotteen nimi: **RunMAXX 7.1**

Sarjanumero: _____

Ostopäivämäärä: _____

Lisävarusteet: _____

Tuoteryhmä: **Juoksumatto**

Laskun numero: _____

Mistä ostettu: _____

Käytön Tyyppi:

Yksityinen Käyttö

Kaupallinen käyttö

Henkilökohtaiset Tiedot

Yritys: _____

Etunimi: _____

Katuosoite: _____

Postinumero / Kaupunki: _____

Sähköposti: _____

Fax. No.*: _____

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 osoitteeseen:

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

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

Sähköposti:** customerservice@maxxus.com

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

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

Voit käyttää online-kaavakettamme, "Service Contract", jonka löydät "Service"-osiosta osoitteessa www.maxxus.com

MAXXUS®



 **Bluetooth™**



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