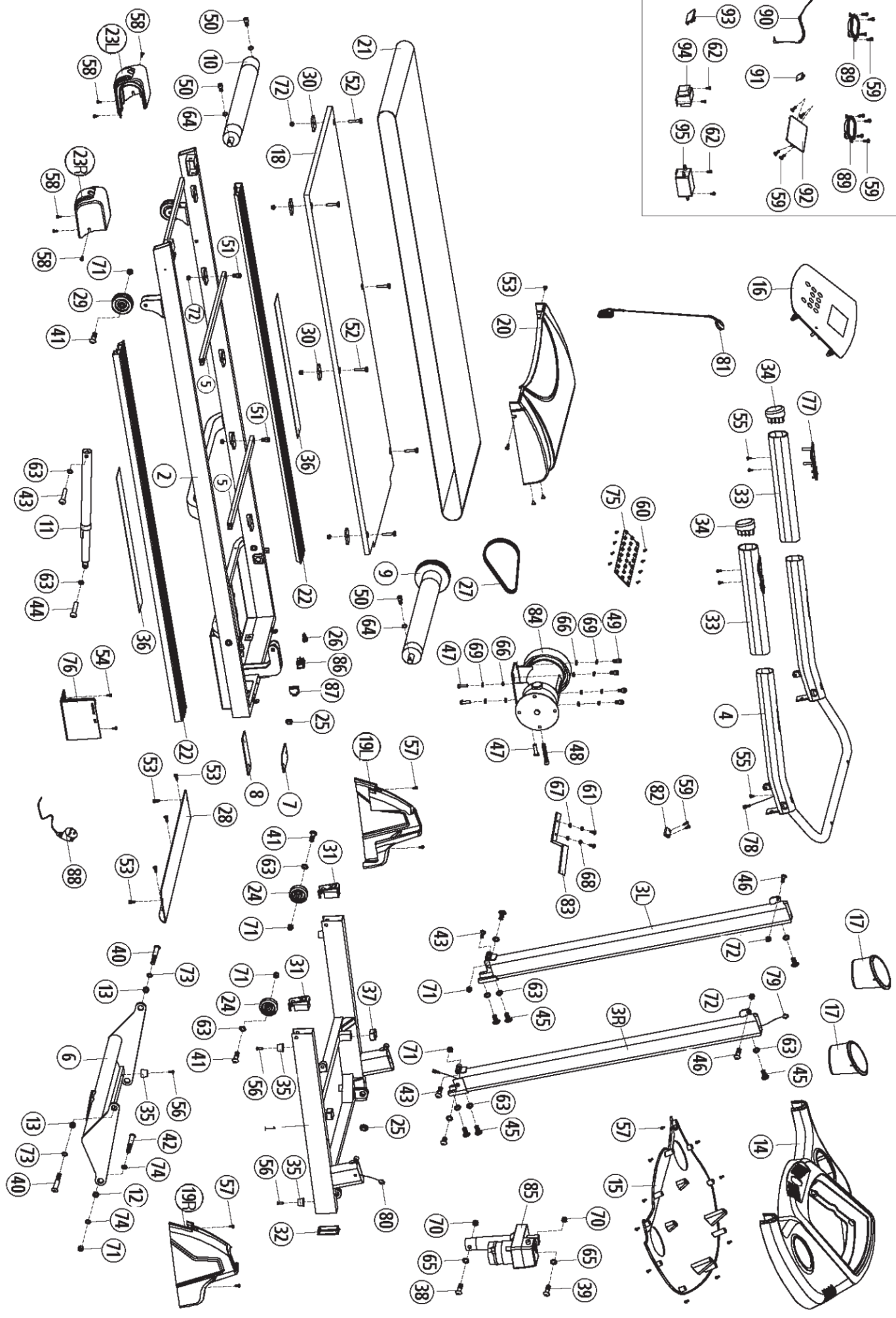
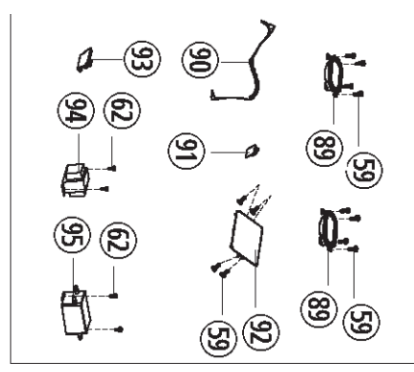


Kotikuntolaite - Juoksumatto



Kokoamis- ja harjoitusohjeet
Tuotenro 1739



Sisältö

1. Osien Yhteenveto	Sivu 3
2. Tärkeät Suositukset ja Turvallisuustiedot	Sivu 15
3. Tekniset Tiedot	Sivu 16 - 18
4. Kokoamisohjeet ja Räjätyskuvat	Sivu 19 - 22
5. Näppäimistön Toiminnot	Sivu 23 - 25
6. Kuntoiluohjeet, Lämmittelyharjoitukset (Lämmittely)	Sivu 26

Hyvä asiakas,

Onnittelemme sinua tämän kotikuntolaitteen hankinnasta ja toivomme sen tuovan sinulle paljon iloa. Huomaathan mukana toimitetut huomiot ja käyttöohjeet ja noudat niitä tarkoin sekä kokoamisen että käytön suhteen.

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 voimassaolevia turvallisuusstandardeja. Tämä ei kuitenkaan poista velvollisuutta noudattaa seuraavia periaatteita tarkoin.

1. Kokoaa laite täsmälleen asennusohjeiden mukaisesti ja käytä ainoastaan mukana tulleita, erityisiä laitteen osia. Ennen kokoamista, varmista, että lähetyksen mukana on tullut kaikki tarvittava, lähetyksilistan 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. Vaihda kuluneet osat välittömästi ja/tai pidä laite poissa käytöstä, kunnes se on korjattu.
3. Aseta laite kuivalle, tasaiselle alustalle ja suoja se kosteudelta ja vedeltä. Lattian epätasaisuudet tulee tasata sopin keinoin sekä laitteen mukana tulleilla säätösilla, 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 lian 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 päämääristä ja ruokavalioistasi. 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 poissa 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.  Tämä 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 130 kg. Arvioi kehosi paino ennen kuntoilun aloitusta.

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

20. Tämä laite on testattu todettu noudattavan seuraavia: EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6:2010/A1:2014 + EMC Direktiivi 2014/30/EU.

Osaluettelo + Varaosaluettelo

TM 550S Tuotenro 1739

Tekniset tiedot: Julkaistu: 01. 02. 2017

- 1,25 HP Moottori jatkuva (0,93Kw), max. 2,5 HP Moottorin Huippu (1,8Kw)
- Nopeus 1 km/h - **18 km/h** (säädettävissä 0,1 km/h välein)
- 3 manuaalista ohjelmaa, tavoitteet Ajalle, Matkalle ja Kaloreille
- 9 asennettua ohjelmaa eri nopeuksin
- Kehon rasva-analyysi
- Pikanopeusnäppäimet 2 km/h, 5 km/h, 9km/h ja 15 km/h
- Nopeus ja kallistus säädettävissä kädensijasta
- **Kallistus säädettävissä sähköisesti, 0-15 astetta**
- Pikakallistusnäppäimet 2, 5, 9 ja 12% kallistukselle
- Käden sykkeen mittaus
- **Langattoman sykevyön vastaanotin**
- **MP3-soittimen yhdistämismahdollisuus ja sisäänrakennettu kaiutin**
- Väriä vaimentaa juoksupintaa (Vaimennusjärjestelmä)
- Turvaklipsi hätäpysähdykseen
- Kokoonlaitettava tilan säästämiseksi
- **Sinisellä taustavälillä varustettu LCD-näyttö** näyttää: Aika, Nopeus, Matka, Kalorikulutus (noin) ja syke
- Rajojen syöttö yksilöllisissä ohjelmissa: Aika, Nopeus ja Kalorit (noin)
- Fold-out automatic (Soft-Drop-System) for a safety and easy let down of the treadmill
- siirtopyörät helppoon ja mukavaan siirtoon
- Kävelyalue n. P130 x L40 cm
- Sähkö tiedot: 220-240V/50-60Hz /900 Watt
- Maksimikuormitus 130 kg (Kehon paino)
- Juoksumaton paino n. 60Kg

Tilavaatimukset n. P 165 x L 75 x K 133 cm

Tilavaatimus kokoonlaitettuna n: P85 x L75 x K150 cm Kuntoilutila n. 6m²

Tarkista pakkauksen avaamisen jälkeen, että se sisältää kaikki seuraavissa kokoamisohjeissa tarvittavat osat. Kun olet varmistanut, että näin on, voit aloittaa kokoamisen.

Tarkista pakkauksen avaamisen jälkeen, että se sisältää kaikki seuraavissa kokoamisohjeissa tarvittavat osat. Kun olet varmistanut, että näin on, voit aloittaa kokoamisen.

Otathan meihin yhteyttä, mikäli osat ovat vahingoittuneita tai puuttuvat tai mikäli tarvitset varaosia tai korjausta tulevaisuudessa:

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
Sähköposti: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Tämä juoksumatto ono tarkoitettu vain yksityistä kotikuntoilua varten eikä sitä saa käyttää kaupallisilla tai ammattilaisalueilla. Kotikuntoilu 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	Pohjarunko		1	2+3	33-1571-01-SW
2	Runko		1	1	33-1571-02-SI
3L	Tukijalka vasen		1	1+4	33-1570-03-SW
3R	Tukijalka oikea		1	1+4	33-1570-04-SW
4	Tietokoneen kehikko		1	3+12	33-1570-05-SI
5	Tukijalka neliö		2	2	33-1570-07-SI
6	Kallistuksen säätö		1	37	33-1571-03-SI
7	Virtapiirin kannatin		1	2	33-1571-04-SI
8	Suodattimen kannatin		1	1	33-1571-05-SI
9	Etupyörä		1	2	33-1570-08-SI
10	Takapyörä		1	2	33-1570-09-SI
11	Vaimennussyliinteri		1	1+2	33-1570-10-SI
12	Holkki yhyt		2	6	36-1571-04-BT
13	Holkki pitkä		2	6	36-1571-05-BT
14	Paneelin ylempi suoju		1	4	36-1571-03-BT
15	Paneelin alempi suoju		1	14	36-1571-06-BT
16	Paneeli		1	14	36-1571-01-BT
17	Pulloteline		2	14	36-1570-04-BT
18	Juoksualusta		1	2	36-1570-09-BT
19L	Tuen suoju vasen		1	3L	36-1570-05-BT
19R	Tuen suoju oikea		1	3R	36-1570-06-BT
20	Moottorin suoju		1	2	36-1570-01-BT
21	Juoksumatto		1	9+10	36-1570-30-BT
22	Sivuraide		2	2	36-1570-02-BT
23L	Takapään suoju vasen		1	2	36-1570-07-BT
23R	Takapään suoju oikea		1	2	36-1570-08-BT

Kuva Nro	Nimike	Mitat mm	Määrä	Liitetty Kuvaan Nro	ET-Numero
24	Siirtopyörä		2	1	36-1352-23-BT
25	Suojatulppa		2	1+2	36-1352-44-BT
26	Ferriittirengas		1	2	36-1241-19-BT
27	Litteä hihna		1	9+84	36-1570-12-BT
28	Tuen alusta		1	2	33-1570-12-SI
29	Tuen pyörä		2	2	36-1571-05-BT
30	Kumityyny		6	2+18	36-1350-17-BT
31	Siirtopyörän päätykappale		2	1	36-1570-18-BT
32	Neliö päätykappale		2	1	36-1570-14-BT
33	Kädensijan pehmuste		2	4	36-1570-15-BT
34	Päätykappale		2	4	36-1570-19-BT
35	Kumijalka		4	1	36-1570-16-BT
36	Liukuestepale		2	22	36-1570-17-BT
37	Päätykappale		2	1	36-1352-26-BT
38	Kuusiokoloruuvi	M10x45	1	1+85	39-10131-CR
39	Kuusiokoloruuvi	M10x25	1	2+85	39-10025-CR
40	Kuusiokoloruuvi	M10x20	2	2+6	39-9974-CR
41	Kuusiokoloruuvi	M8x45	4	24+29	39-9914-SW
42	Kuusiokoloruuvi	M8x20	2	1+6	39-10095
43	Kuusiokoloruuvi	M8x40	3	3+11	39-10000
44	Kuusiokoloruuvi	M8x25	1	11	39-10455
45	Kuusiokoloruuvi	M8x15	8	3	39-9888
46	Kuusiokoloruuvi	M6x20	2	3	39-9960
47	Kuusiokulmaruuvi	M8x35	3	2+84	39-9912-SW
48	Kuusiokoloruuvi	M8x50	1	84	39-9811
49	Kuusiokoloruuvi	M8x18	4	84	39-9823-CR
50	Kuusiokoloruuvi	M6x55	3	9+10	39-10141
51	Kuusiokoloruuvi	M6x12	4	5	39-9911
52	Kartiokantaruuvi	M6x30	6	18	39-10306
53	Ristipääruuvi	M5x8	9	20+28	39-9907
54	Ristipääruuvi	M4x8	2	76	39-10188
55	Ristipääruuvi	4x32	6	4+77	36-9210-31-BT
56	Ristipääruuvi	4x16	6	35	39-10187
57	Ristipääruuvi	4x12	25	15+19	39-10188
58	Ristipääruuvi	4x12	6	23	39-10187
59	Ristipääruuvi	3x10	14	82, 89+92	39-10078
60	Ristipääruuvi	2.2x8	8	75	39-10127-SW
61	Ristipääruuvi	3x6	2	83	39-10076-SW
62	Ristipääruuvi	M4x8	4	94+95	36-9210-30-BT
63	Hammastettu aluslaatta	8//16	12	45	39-9862-CR
64	Hammastettu aluslaatta	6//12	3	50	39-100007-SW
65	Hammastettu aluslaatta	10//19	2	38+39	39-10206-CR
66	Aluslaatta	8//16	6	47+49	39-9862-CR
67	Aluslaatta	4//8	2	61	39-10097
68	Jousialuslaatta	M4:lle	2	61	39-10058
69	Jousialuslaatta	M8:lle	6	47+49	39-9864-VC
70	Nylon-mutteri	M10	2	38+39	39-9981
71	Nylon-mutteri	M8	8	41,42+43	39-9818
72	Nylon-mutteri	M6	12	46,51+52	39-9891-CR
73	Aluslaatta	10//20	2	40	39-9989-VC
74	Aluslaatta	8//26	4	42	39-10180
75	Näppäimistö		1	16	36-1571-02-BT
76	Moottorin ohjain		1	2	36-1571-07-BT

Kuva Nro	Nimike	Mitat mm	Määrä	Liitetty Kuvaan Nro	ET-Numero
77R	Ohjainnäppäin +/- km/h, syke		1	4	36-1570-23-BT
77L	Ohjainnäppäin +/- kallistus, syke		1	4	36-1571-08-BT
78	Tietokoneen johto		1	14	36-1571-09-BT
79	Liitäntäjohto		1	78+80	36-1571-10-BT
80	Virtapiirin johto		1	69+79	36-1571-11-BT
81	Turvaklipsi		1	14	36-1352-31-BT
82	Optinen sensori		1	83	36-1350-26-BT
83	Optisen sensorin kannatin		1	84	36-1570-28-BT
84	DC-Moottori		1	2	33-1570-15-SI
85	Kallistusmoottori		1	1+2	33-1571-06-SI
86	Pääkytkin		1	2	36-1352-29-BT
87	Vikavirtasulake		1	2	36-1352-30-BT
88	AC-virtajohto		1	2	36-1352-22-BT
89	Kaiutin		2	14	36-1571-12-BT
90	MP 3 -liitäntäjohto		1	14	36-1142-30-BT
91	MP 3 -liitäntä		1	14	36-1571-13-BT
92	Vahvistin		1	14	36-1571-14-BT
93	Virtapiiri		1	2	36-1570-31-BT
94	Suodatin		1	2	36-1570-32-BT
95	Työkalusarja		1		36-1570-33-BT
96	Kokoamis- ja kuntoiluohjeet		1		36-1739-01-BT



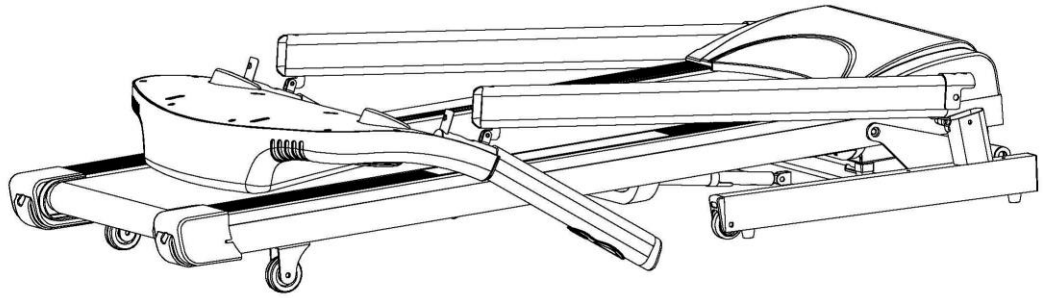
Kokoamisohjeet

Levitä kaikki osat lattialle ja tarkista, että sinulla on kaikki kokoamiseen tarvittavat osat. Huomaa: Yksinkertaistettu kokoamisprosessi vaatii 100% huomion. Erityisesti kokoontaittoasentojen suhteen. Kokoamisaika n. 20 min.

Vaihe1:

Poista juoksumatto pakkauksesta

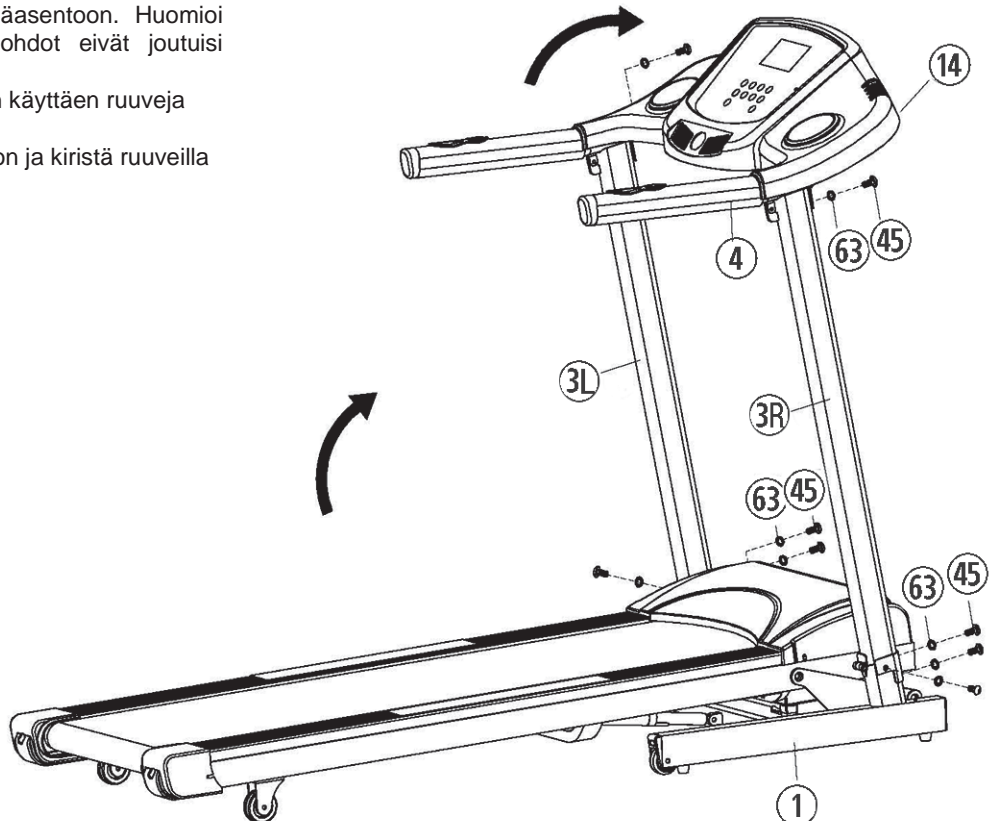
1. Poista kaikki pienet osat ja irtonainen pakkausmateriaali laatikosta ja poista sitten esikoottu runko pakkauksesta toisen henkilön avustamana. Älä leikkaa nylon-nauhaa poistaaksesi rungon laatikosta.



Vaihe 2:

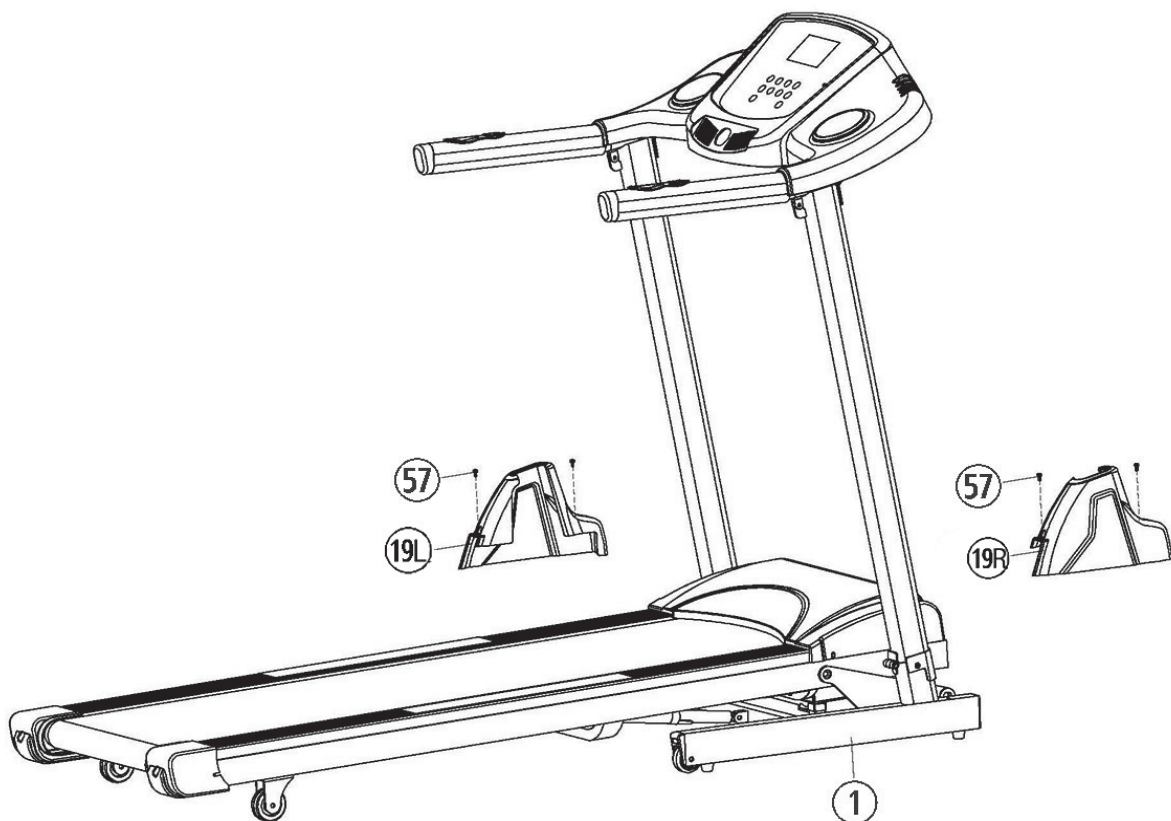
Juoksumaton kokoaminen

1. Aseta ruuvit (45) ja hammasaluslaatat (63) rungon (1) vasemmalle ja oikealle puolelle.
2. Leikkaa nyt nylon-nauha ja taita varovaisesti vasemman- ja oikeanpuoleiset tuet (3L+3R) yläasentoon. Huomioi erityisesti oikea tuki (3R), jotta johdot eivät joutuisi puristuksiin.
3. Kiinnitä tuet (3L+3R) tiukasti runkoon käyttäen ruuveja (45) ja hammasaluslaattoja (63).
4. Aseta tietokone (14) oikeaan asentoon ja kiristä ruuveilla (45) ja hammasaluslaatoilla (63).



Vaihe 3: Suojusten asennus

1. Aseta tukien suojat (vasen ja oikea) (19L+19R) tukijalkoihin (3L+3R) ja kiinnitä ruuveilla (57) runkoon (1).

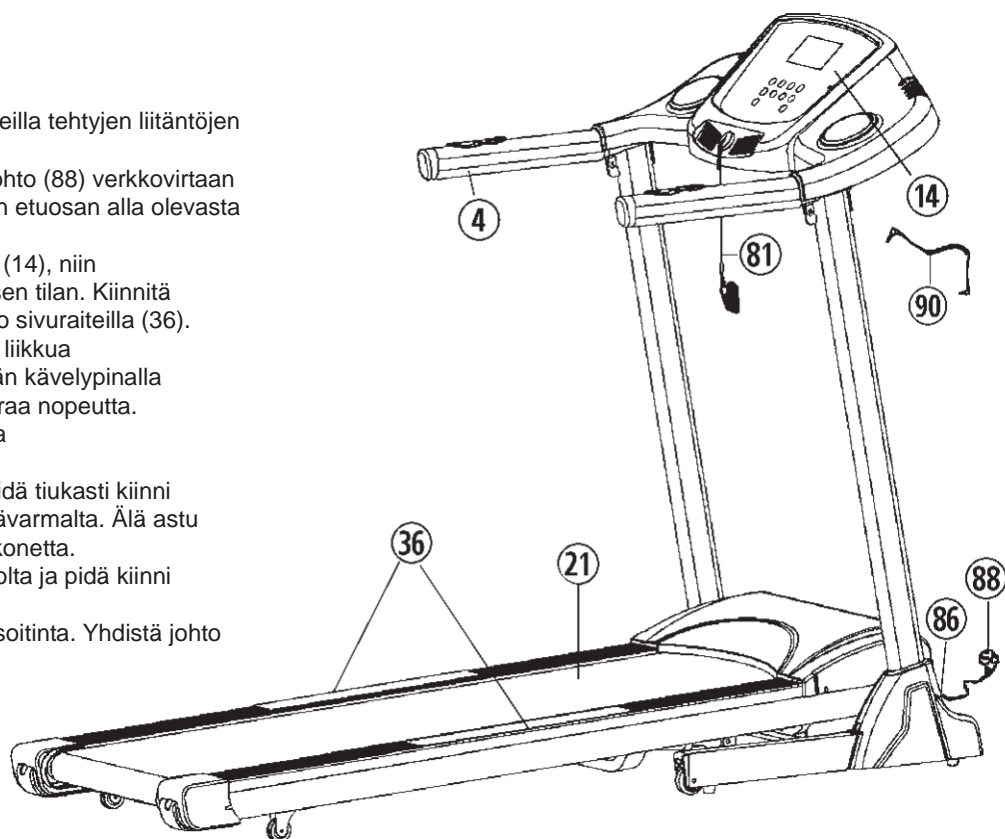


Vaihe 4: Tarkistukset ja Kuinka aloittaa

1. Tarkista kaikkien ruuvattujen ja pistokkeilla tehtyjen liitännöiden oikea kiinnitys sekä toiminta.
2. Kun kaikki on kunnossa, yhdistä virtajohto (88) verkkovirtaan (220-240V~50-60Hz) ja käännä rungon etuosan alla olevasta pääkytkimestä (86).
3. Aseta turva-avain (81) tietokoneeseen (14), niin tietokone näyttää normaalin manuaalisen tilan. Kiinnitä turvaklipsi kuntoiluvaatteeseesi ja seiso sivuraiteilla (36).

Paina Start-näppäintä. Juoksumatto alkaa liikkua lähtölaskennan jälkeen. Ala kävelemään kävelypinalla (21) nopeuden ollessa alhainen ja seuraa nopeutta. Totuta itsesi laitteeseen aluksi alhaisilla nopeusasetuksilla.

4. Juokse keskellä juoksupintaa (21) ja pidä tiukasti kiinni kädensijasta (4), jos sinusta tuntuu epävarmalta. Älä astu sivuraiteille (36). Juokse katsoen tietokonetta. Häätäpauksessa astu pois juoksumatolta ja pidä kiinni kädensijasta (4).
5. Voit halutessasi käyttää ulkoista MP3-soitinta. Yhdistä johto (90) ja tietokone (14).



Huomaa:

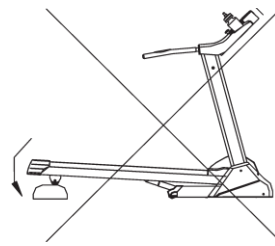
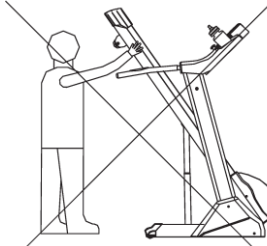
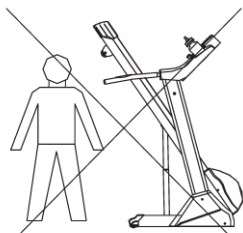
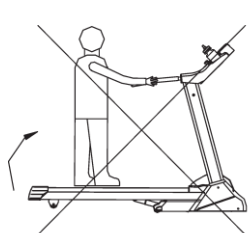
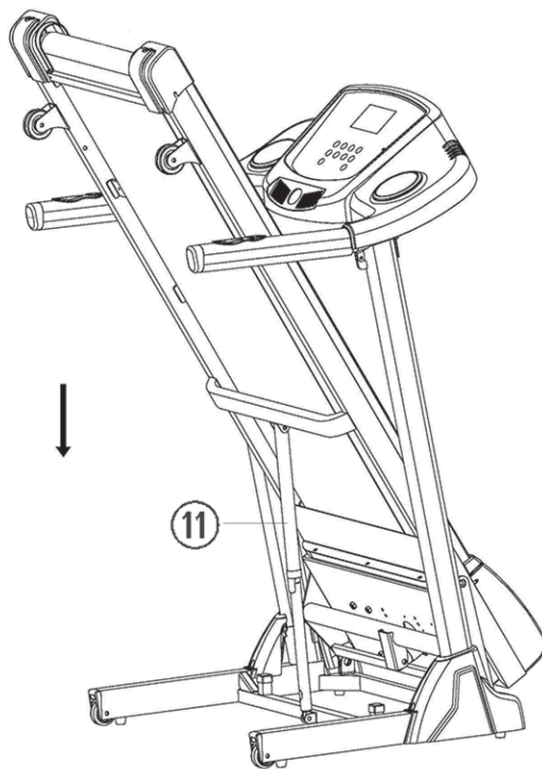
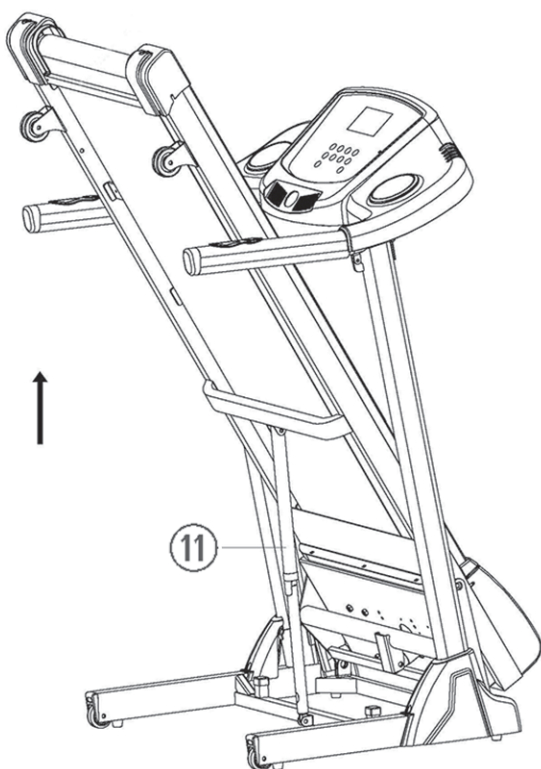
Pidä työkalusarja ja käyttöohjeet turvallisessa paikassa, sillä niitä saatetaan tarvita myöhempiä korjauksia tai varaosien tilauksia varten.

Kuinka siirtää/säilyttää juoksumattoasi:

1. Laita toinen kätesi juoksualueen päätykappaleille ja nosta pystyasentoon niin, että laite napsahtaa automaattisesti yläasentoon.
2. Laita kätesi kädensijoille ja nojaa laite vartaloasi vasten, kunnes sen saa työnnettyä siirtopyörien avulla.

Varoitus:

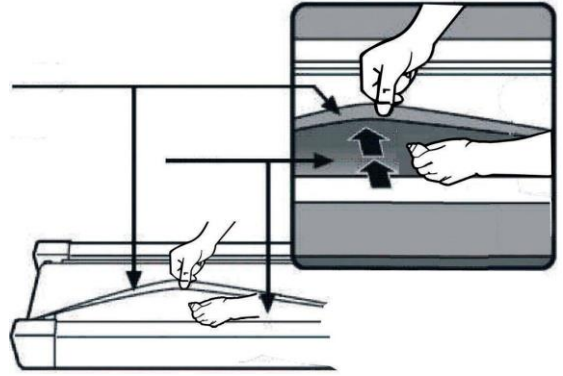
Ennen juoksumaton kääntämistä, sammuta se ja odota, kunnes juoksupinta on täysin pysähtynyt. Älä käynnistä juoksumattoa kokoonlaitettuna!



Kunnossapito ja säätäminen

1. Juoksumaton voitelu

Pitääkseen laitteen parhaassa mahdollisessa kunnossa, lisää hieman silikonijellyä juoksumaton ja alustan väliin joka 50. tunti tai 1-2 kuukauden käytön välein. Juoksumatto saattaa liukua, jos voitelet sitä liikaa. Voidellaksesi maton, vedä kävelymattoa ylös ja suihkuta silikonijelly maton ja alustan välissä olevaan väliin.



2. Juoksumaton säätäminen:

Jos juoksumatto siirtyy pois paikaltaan, sinun tulee säätää se takaisin normaaliasentoon seuraavien ohjeiden mukaisesti.

1. Aseta nopeus: 3-5km.
2. Käyttäen kuusiokoloavainta, säädä maton kireyspulttia rungon päätykappaleessa.
3. Jos haluat liikuttaa mattoa vasemmalle, käännä oikeanpuoleista pulttia myötäpäivään.
4. Jos haluat liikuttaa mattoa oikealle, käännä vasemmanpuoleista pulttia myötäpäivään.
5. Jos olet jo suorittanut yllämainitut vaiheet, eikä matto ole vielääkään hyvässä asennossa, matto on vahingoittunut. Ota yhteys paikalliseen myyjään vaihtoa varten.

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

3. Juoksumatto liukuu:

1. Tarkista, ettei juoksumatto ole liian löysällä.
2. Tarkista, ettei moottorin hihna ole liian löysällä.

4. Näytössä ei ole valoa:

1. Tarkista, että virtajohto on oikein liitetty.
2. Tarkista, että turva-avain on paikallaan tietokoneessa.
3. Tarkista, että oikeanpuoleisessa tukijalassa oleva johto on oikein liitetty.

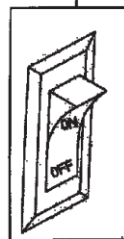
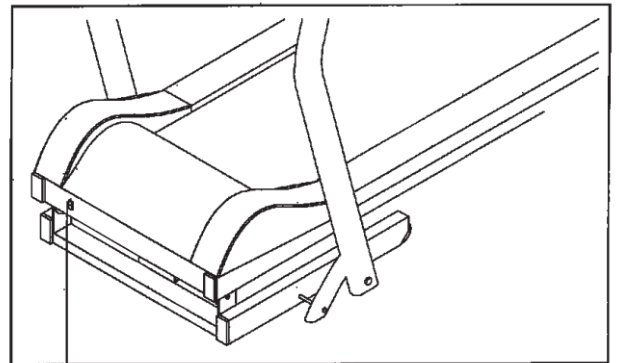
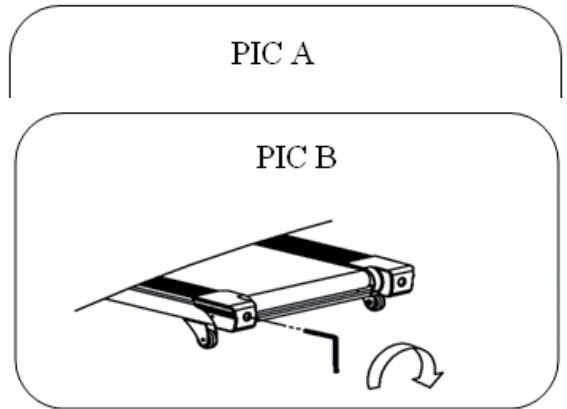
Muista ! Ennen kuin tutkit mitään johto- tai sähköosia, varmista, että Virta on kytketty pois päältä.

5. Epänormaalia ääntä laitteesta

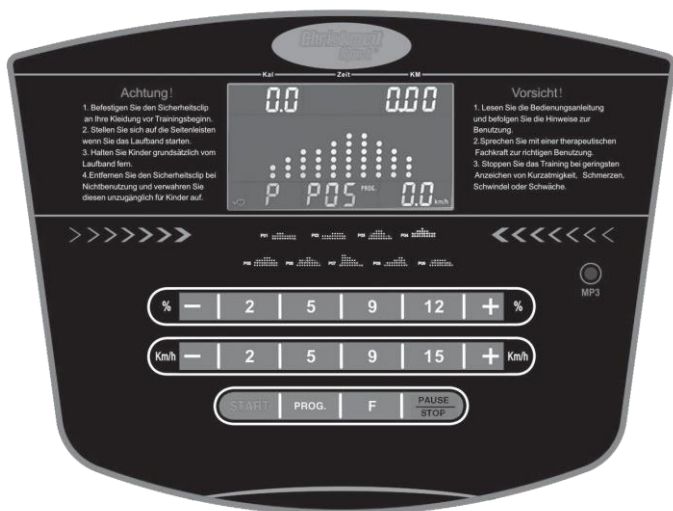
1. Tarkista, onko jokin laitteen ruuveista löysällä.
2. Tarkista, onko moottorin hihna pois paikaltaan.
3. Tarkista, onko juoksumatto pois paikaltaan.

Huomaa:

Ota yhteyttä paikalliseen myyjäsi, mikäli olet tarkistanut kaikki ylläolevat asiat, mutta ongelma on edelleen olemassa.



Tietokoneen Käyttöohje



Näkymien toiminnot:

Pulse (syke) -näkymä

Näyttää sydämensykkeen arvon.

Speed (nopeus) -näkymä:

Näyttää nopeuden muodossa km/h.

Distance (matka) -näkymä:

Näyttää matkan muodossa KM.

Time (aika) -näkymä:

Näyttää kuntoiluaian minuutteina ja sekunteina.

Calories (kalorit) -näkymä:

Näyttää kalorit muodossa kcal.

Program-No (ohjelmanro) -näkymä ja Incline (kallistus) -näkymä:

Näyttää kuntoiluohjelman P1~P9 tai kallistusasteen 1-15.

Program-profile (ohjelmaprofiili) -näkymä:

Näyttää kuntoiluohjelmien P1~P9 kuntoiluprofiiliin.

Näppäinten toiminnot:

Prog-näppäin:

PROGRAM-näppäin: Paina Stop-tilassa Prog-nappia valitaksesi nopeuskuntoiluohjelman P1-P9-FAT.

F-näppäin:

Aikaohjelman H-1, matkaohjelman H-2 tai kaloriohjelman H-3 valintänäppäin.

Start-näppäin:

Paina Start aloittaaksi kuntoiluohjelman (moottori käynnistyy).

Stop/Pause -näppäin:

Paina Stop/Pause kuntoilun aikana pysäyttääksesi ohjelman (moottori pysähtyy). 5 minuutin sisällä voit painaa Start-näppäintä jatkaaksesi tätä ohjelmaa tai paina Stop/Pause -näppäintä uudelleen lopettaaksesi tämän ohjelman. Alkuarvot voidaan nollata painamalla Stop/Pause -näppäintä.

“+”-näppäin:

Paina näppäintä nostaaksesi asetusten tai moottorin nopeuden arvoa.

“-”-näppäin:

Paina näppäintä laskeaksesi asetusten tai moottorin nopeuden arvoa.

Pikanopeusnäppäimet 2, 5, 9 + 15km/h:

Pikanopeusnäppäimet 2, 5, 9 + 15km/h:

Paina yhtä näistä näppäimistä, niin nopeus vaihtuu suoraan 2, 5, 9, ja 15km/h.

Pikakallistusnäppäimet 2, 5, 9 + 12%:

Paina yhtä näistä näppäimistä, niin kallistus vaihtuu suoraan 2, 5, 9, ja 12%.

MANUAALINEN TILA:

Kuinka aloittaa manuaalisen tilan:

Aseta AC-pistoke verkkovirtaan 230V~50 Hz ja käännä virtakytkimestä (78). Aseta turva-avain (74) tietokoneeseen, niin se näyttää normaalin manuaalisen tilan. Seiso jaloillasi molemmilla sivuraiteilla. Kiinnitä turvaklipsi kuntoiluvaatteeseesi ja paina Start-näppäintä aloittaaksesi kuntoilun. 3 sekunnin lähtölaskennan jälkeen moottori alkaa pyöriä hitaasti ja voit astua juoksumatolle. Seuraa nopeutta. Säädä nopeutta “+”- ja “-” -näppäimillä haluttuun nopeuteen. Mikäli turva-avain irtoaa tietokoneesta milloin tahansa, moottori pysähtyy hitaasti ja näytössä näkyy „---“. Kun turva-avain on laitettu takaisin tietokoneeseen, näkyy normaali manuaalinen ohjelma. Paina “+” tai “-” -näppäintä säätääksesi nopeuden arvoa. Paina pikanopeusnäppäintä säätääksesi nopeutta nopeasti. Kaikki näytön arvot alkaa nousta.

Ohjelmien asettaminen Aika-Matka-Kalorit:

Time (aika) -ohjelma:

Normaalissa manuaalisessa tilassa, paina F-näppäintä valitaksesi aikaohjelman 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 nolleen, jonka jälkeen moottori pysähtyy.

Distance (matka) -ohjelma:

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: 1,00- 99:00KM. Kun arvo on asetettu, näyttö laskee nolleen, jonka jälkeen moottori pysähtyy.

Calories (kalorit) -ohjelma:

Normaalissa manuaalisessa tilassa, paina F-näppäintä valitaksesi kaloriohjelman H-3. Kalorinäyttö alkaa vilkkua ja aloitusarvo on 500kcal. Paina “+” tai “-” -näppäintä asettaaksesi arvon. Asteikko on: 20- 990kcal. Kun arvo on asetettu, näyttö laskee nolleen, jonka jälkeen moottori pysähtyy.

KAIKKIEN TOIMINTOJEN ASTEIKOT:

	ALKU	ALOITUS-ARVO	ASETUS-ASTEIKKO	NÄYTÖN ASTEIKKO
AIKA (MIN:SEK)	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	1.00-99.00	0.00-99.99
SYKE(BPM)	P	N/A	N/A	50-200
KALORIT(KCAL)	0	500	20-990	0-999

Sykkeiden mittaus -toiminto

Pidä molemmin käsin kiinni tietokoneen sykesensoreista. Näin syke saadaan mitattua. Voit vaihtoehtoisesti käyttää yhteensopivaa sykevyötä (koodaamaton, jonka vastaanottotaajuus on 5.0-5,5kHz). Sykkeen mitattu arvo vilkkuu ja sydänsymboli ilmestyy sykenäyttöön. Varoitus: Sykkeen mittaus ei ole tarkoitettu lääketieteellisiin tarkoituksiin.

Kehon rasva-analyysi

Paina PROG-näppäintä valmiustilassa valitaksesi FAT-ohjelman (fyysinen fitness-testi). Paina F-näppäintä asettaaksesi arvot seuraaviin: F—1:sukupuoli, F—2:ikä, F—3:pituus, F—4:paino, F—5: mittaus, Paina +/- -näppäintä asettaaksesi arvon 01-04 (katso taulukko alla). Kun olet antanut tiedot, näyttö näyttää F—5, fyysinen testi. Tässä vaiheessa pidä kädensijan pulssin sensoreista kiinni 6-8 sekunnin ajan, niin laite näyttää rasvaprosentti (FAT%). Tarkista, että painosi sekä pituutesi on oikein. FAT sopii sekä miehille että naisille. Se tarjoaa hyvän pohjan painon suhteuttamiselle muiden terveysindikaattoreiden kanssa.

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

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

Harjoitusohjelmat P1-P9:

Normaalissa manuaalisessa tilassa, paina Prog-näppäintä valitaksesi yhden nopeusharjoitusohjelmista P1-P9. Jokainen ohjelma on jaettu 10 ajanjaksoon ja nopeus vaihtelee seuraavan taulukon mukaisesti. Alkuasetusaika on 30 min. Aseta harjoitusjakson kesto ja paina Start aloittaaksesi ohjelman. Paina Stop pitääksesi tauon tai lopettaaksesi ohjelman aikaisemmin. Paina "+" tai "-" -näppäintä säätääksesi nopeutta ohjelman aikana, mikäli se on liian nopea tai hidask. Seuraavien jaksosten aikana nopeus vaihtuu takaisin ohjelmatilaan. Ohjelman tullessa päätökseen, moottori pysähtyy, kun näyttö on laskenut nolnaan.

OHJELMIEN NOPEUSTAULUKKO P1 – P9

Nro	Ohjelmat 10 ajanjaksoon mukaan										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
P1	Km/h	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	%	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	Km/h	4	4	6	6	8	8	10	10	8	6
	%	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	Km/h	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	%	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	Km/h	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	%	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	Km/h	4	6	8	8	10	11	11	10	8	6
	%	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	Km/h	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	%	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	Km/h	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	%	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	Km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	%	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	Km/h	4	7	9	10	11	12	12	10	8	6
	%	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2

Sykkeen ohjaamat ohjelmat:

1. Sykeohjelma, 60% maksimisykkeen arvosta:

Paina ohjelmanäppäintä valitaksesi sykeohjelman HRC.

Paina sitten F-näppäintä ja käytä +/- km/h tai +/- % -näppäimiä säätääksesi ikää. Esiasetettu arvo on 30 vuotta. Ikä on säädettävissä 13-80 vuotta.

Paina Start-näppäintä aloittaaksesi sykeohjelman.

2. Tavoitesykeohjelma 45% - 60% maksimisykkeen arvosta:

Valitse sykeohjelma HRC ja anna ikäsi. Paina sen jälkeen F-näppäintä, niin ikäsi mukainen 60% sykearvo näkyy. Paina - km/h tai -% -näppäintä vähentääksesi lasketun arvon haluamallasi kuntoilusykykeelle. Minimiarvo = 45% maksimisykkeen arvosta. Paina Start -näppäintä aloittaaksesi matalamman tavoitteen sykeohjelman.

3. Tavoitesykeohjelma 60% - 75% maksimisykkeen arvosta:

Valitse sykeohjelma HRC ja anna ikäsi. Paina sen jälkeen F-näppäintä, niin ikäsi mukainen 60% näkyy. Paina - km/h tai -% -näppäintä vähentääksesi laskettua arvoa haluamallasi kuntoilusykykeelle. Maksimiarvo = 75% maksimisykkeen arvosta. Paina Start-näppäintä aloittaaksesi korkeamman tavoitteen sykeohjelman.

Sykeohjelmien nopeusvaihtelut:

Aloituksen jälkeen alkaa alhaisten nopeuksien lämmittelyjaksot (2-3 min). Laite mittaa sykkeen 30 sekunnin välein määrittääkseen sen mukaan nopeuden.

- Mikäli mitattu syke on yli 30 lyöntiä alhaisempi kuin oletusarvo, nopeus nousee 2 km/h.
- Mikäli mitattu syke on alle 30 lyöntiä alhaisempi kuin oletusarvo, nopeus nousee 1 km/h.
- Mikäli mitattu syke on alle 30 lyöntiä korkeampi kuin oletusarvo, nopeus alenee 1 km/h.
- Mikäli mitattu syke on enemmän kuin 30 lyöntiä korkeampi kuin oletusarvo, nopeus laskee 2 km/h.
- Mikäli mitattu syke on vähemmän kuin 5 lyöntiä +/- oletusarvosta, nopeus pysyy samana. Ennen ohjelman loppua (2-3 min) ja juoksumaton sammumista, alkaa rauhoittumisvaihe ja nopeus alenee, kunnes juoksumatto lopulta sammuu.

Seuraavissa tilanteissa juoksumatto vähentää nopeutta 1 km/h 15 sekunnin jälkeen ja äänimerkki kuuluu sekunnin välein.

- Mikäli sykkeen mittaustulosta ei saada yli 1 minuuttia.
- Kun sykkeen arvoksi mitataan sykkeen maksimiarvo 220-ikä.

Sykeohjelmat toimivat vain jatkuvan mittauksen kanssa!

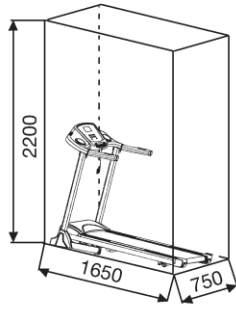
Huomaathan, että audioliitännän käyttö sykevyön käytön aikana saattaa häiritä sykkeen mittausta.

Turva-avaimen toiminta

Turvaklipsillä (81) on hätätoiminto. Vaaran uhatessa tai jos putoat tai hyppäät laitteelta, turvaklipsi irtoaa tietokoneesta ja pysäyttää moottorin jarrutusjärjestelmän avulla.

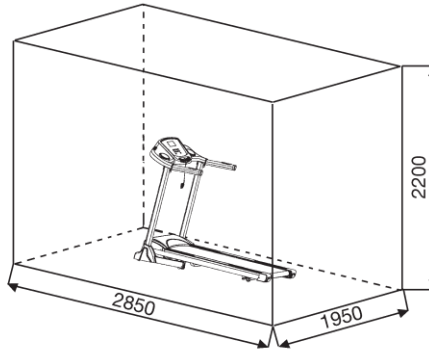
Mikäli turva-avain irtoaa tietokoneesta milloin tahansa, näytöllä näkyy „---“ ja äänimerkki kuuluu sekunnin välein. Aseta turva-avain takaisin tietokoneeseen, niin näyttö palaa normaaliin manuaaliseen tilaan. Kaikki arvot nollaantuvat.

Kuntoilualue mm
(kuntolaitteelle ja
käyttäjälle)



Vapaa alue, mm

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



Virhekoodien merkitykset

Toimintahäiriön sattuessa voi tästä virhekoodien listasta olla apua toiminnan takaisin saamisessa. Sähköiset korjaustoimenpiteet saa suorittaa vain voimassa olevien turvallisuus sääntöjen mukaisesti. Lisätietoa ja neuvontaa toimintahäiriön sattuessa saa palveluasastoltamme (yhteystiedot löydät viimeiseltä sivulta).

Ongelma	Mahdolliset syyt	Ratkaisut
-----	Turvalukko putoaa	1. Aseta turvalukko takaisin; 2. Vaihda turvalukon kytkin tai sähkömittarin magneettisensori; mikäli ongelma on edelleen olemassa, vaihda sähkömittari;
E01	Päällekytkemisen jälkeen sähkömittari näyttää E01. Yhteysvirhe sähkömittarin ja ajurin välillä, Sähkömittari näyttää E01 toimintaprosessissa. Yhteysvirhe ajurin ja sähkömittarin välillä.	1. Tarkista, onko sähkömittarin ja ohjaimen ydinjohtojen välinen liitäntä löysällä; whether wires are damaged; whether the core wires are in correct connecting order. 2. Ohjain saattaa olla vioittunut. Tarkista ja vaihda uuteen. 3. Sähköisen ohjaimen mikropiiri voi olla irti. Tarkista ja varmista hyvä liitäntä. 4. Muuntaja voi olla vioittunut. Tarkista ja vaihda uuteen.
E02	Räjähdyssuojauksen tai moottorin epänormaali toiminta	1. Tarkista, onko virrantulo vähemmän kuin 50% normaaliarvosta; varmista oikea jännite ja testaa uudelleen; 2. Tarkista, ovatko moottorin johdot hyvin liitetty; yhdistä moottorin johdot uudelleen. Jos ongelma ei selviä, vaihda moottori; 3. Tarkista, tuleeko ohjaimesta epänormaalia hajua; jos kyllä, se tarkoittaa, että IGBT on rikkoutunut oikosulun vuoksi; vaihda ohjain.
E03	Ei sensorin signaalia	Tarkista, yltääkö valokaapeli CD:n aukkoon; tarkista, ovatko valosähkösensorin

		<p>johdot vahingoittuneet ja ovatko valosähkösensorin päätteet ja ohjaimen nopeuspäätteet hyvin liitettyjä.</p>
E04	Ohjaimen tai itsetestin vika	<p>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.</p>
E05	Vikavirtasuoja	<p>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.</p>
E06	Nostosensori ei saa signaalia	<p>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.</p>
Elektronisessa mittarissa ei näy mitään	Ohjain ei ole päällä tai on vahingoittunut	<p>1. Tarkista ensin, onko vikavirtasuoja lauennut; jos kyllä, paina sitä; 2. Tarkista virtakytkin, ylikuormitussuoja ja ohjaimen virtajohto sekä muuntaja varmistaaksesi huolellinen liitäntä; 3. Tarkista, ovatko elektronisen mittarin virtajohdot hyvin yhdistettyinä ohjaimen; irrota palkki tarkistaaksesi kaikkien johtojen liitäntäkohdat elektroniselta mittarilta ohjaimen; varmista, että</p>

		<p>jokaisen johdon sisus on hyvin liitetty; syy voi olla liitännäsvirtajohdon vika (vahingoittunut tai rikki); tässä tapauksessa liitä uudelleen tai vaihda johdot.</p> <p>4. Muuntaja on vahingoittunut; vaihda muuntaja.</p>
E09	Ohjain on kallistusasennoissa.	<p>1. Kun juoksumatto on kallistusasennoissa, käynnistys ei ole mahdollista.</p> <p>2. Juoksumatto ei ole avattu kunnolla käyttöasentoon tasaisella lattialla</p> <p>3. PC:n kallistuskytkimessä on ongelma.</p>

Huomaa:

Ota yhteyttä paikalliseen myyjääsi, mikäli olet tarkastanut kaikki yllämainitut asiat, mutta ongelma on yhä olemassa.

Harjoitteluohjeet

Sinun tulee arvioida seuraavia tekijöitä määritellesi tarvitsemaasi 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. Kuntoiluun 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 maksimipulssiarvosta. 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).

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 kestävillä jumppaharjoituksilla.

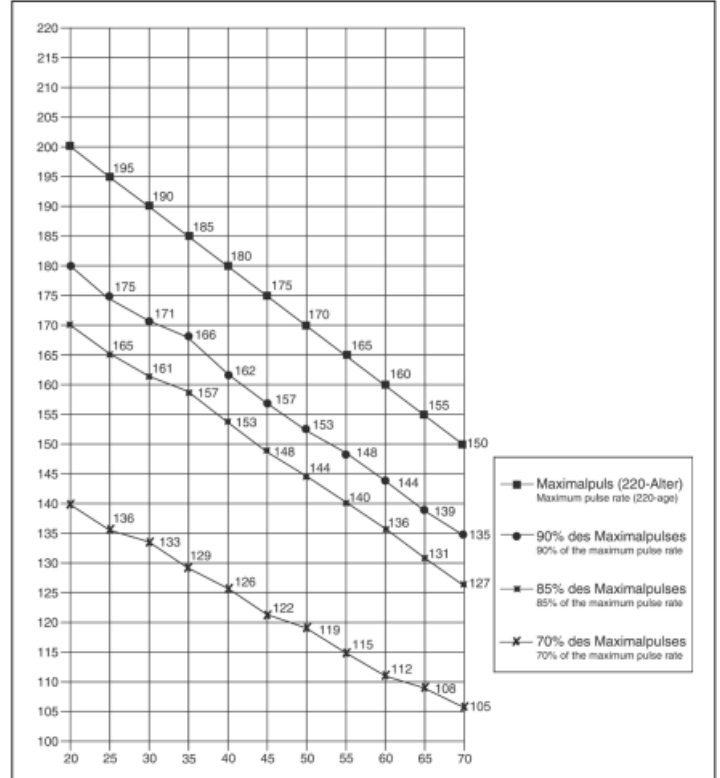
Sitten varsinaisen kuntoilun (kuntoiluvaihe) tulisi alkaa. Kuntoiluponnistelun tulisi olla suhteellisen alhaista ensimmäisten muutamien minuuttien aikana, jonka jälkeen sitä nostetaan 15-30 minuutin pituiseen vaiheeseen aikana, jolloin pulssi yltää 70% - 85% maksimipulssista. Jotta voitaisiin tukea verenkiertoa 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 jumppaharjoituksia löytyy download-osioistamme osoitteessa www.christopeit-sport.com

4. Motivaatio

4. Motivaatio

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



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 jalkateräsi 2 x 20 sek.	Polvistu reilusti eteenpäin ja tue käsiillä 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 pulssiarvoon (Rauhoittuminen). Suosittelemme lämmittelyharjoituksia kuntoilun loppuun suoritettavaksi ja että kuntoilu lopetetaan raajojen ravisteluun.

