

casall®



casall® 1.1T Treadmill

Assembly Instructions and Owner's Manual

Hyvä asiakas,

Olemme iloisia siitä, että olet valittu Casall-kuntolaitteen. Tämä laatutuote on tarkoitettu kotikäyttöön ja se on testattu ja sertifioitu EN 957-1/6 -standardin mukaan. Tutustu huolellisesti ohjeisiin ennen laitteen käyttöönottoa. Pidä tämä opas tallessa tulevaa käyttöä ja huoltoa varten.

Toivotamme menestyksellistä ja hauskaa harjoittelua.

Takuu

Casall-laatutuotteet on suunniteltu ja testattu täyttämään kotiharjoitteluun tarkoitetun kuntolaitteen tarpeet ja vaatimukset. Tämä tuote on testattu EN 957 -standardin mukaan.

Casall myöntää alkuperäiselle ostajalle 1 vuoden takuun mahdollisten materiaalivikojen osalta.

Takuu ei kata kuluvia osia ja tuotteen väärinkäytöstä johtuvia vikoja. Jos haluat tehdä takuuvaatimuksen, ota yhteyttä jälleenmyyjääsi.

Takuaika alkaa tuotteen ostohetkestä (säilytä ostokuitti).

Lisätietoa: kundservice@casall.se

Asiakaspalvelu

Ilmoita tuotteen mallin nimi ja sarjanumero saadaksesi mahdollisimman hyvää palvelua tuotteessa olevia ongelmia koskevilla tilanteissa.

Nämä tiedot käyvät ilmi tuotteen alaosassa olevasta tarrasta.

Mallin nimi:

Sarjanumero:

Jätehuolto



Casall-tuotteet ovat kierrätettäviä. Hävitä tämä tuote asianmukaisesti ja turvallisesti (viemällä sen paikalliseen kierrätyskeskukseen) sen käyttöiän päätyttyä.

Paristoja ja akkuja ei saa hävittää kotitalousjätteenä. Hävitä tämä tuote oikein

Yhteystiedot

Jos sinulla on kysymyksiä, joihin ei löydy vastausta tästä käyttöoppaasta tai jos haluat tilata varaosia, soita

laitteen ostopaikkaan tai lähetä sähköpostia osoitteeseen kundservice@casall.se

Kirjaa ylös tuotemallin nimi, numero ja sarjanumero ennen soittamista.

Neuvoja

Käyttöopas on tarkoitettu vain asiakkaan viitteeksi. Casall ei vastaa virheellisistä käännöksistä tai tuotteen teknisten tietojen muuttumisesta koituvista virheistä.

Varoitukset

Tutustu seuraaviin ohjeisiin huolellisesti ennen juoksumaton kokoamista tai sen käyttämistä. Ne sisältävät tärkeitä käyttöä ja huoltoa koskevia tietoja sekä omaa turvallisuuttasi koskevaa tietoa. Säilytä nämä ohjeet tallessa huoltoa tai varaosien tilaamista varten.

- **Tuotteen kate:** Tämä tuote on testattu sopivan enintään 100 kiloa painavan käyttäjän käyttöön.
- **Tuotteen suorituskyky:** Tämä juoksumatto on testattu 957-1/6 HB -standardin mukaan. Laite ei sovellu lääkinälliseen käyttöön.
- **Tuotteen kate:** Meluominaisuudet: Tämä juoksumatto täyttää melusaastestandardien vaatimukset.
- **Tuotteen suorituskyky:** Juoksumaton tuottama melutaso on 70db.
- **Tuotteen huolto:** Suihkuta hihnan ja juoksualustan väliin mukana toimitettavaa silikonia kuukausittain tai 100 kilometrin käytön jälkeen.
- **Tuotteen huolto:** Etsi meluisia osia: Jos huomaat epätavallisia ääniä, kuten jauhavaa tai ääntä, pyri paikallistamaan se ja anna ammattihenkilöiden huoltaa laite. Varmista, että juoksumattoa ei käytetä, kunnes se on korjattu.
- **Tuotteen ominaisuudet:** Nopeutta voidaan muuttaa tietokoneella.
- **Käyttöturvallisuus:** Laitteen lukitseminen: Juoksumaton lukitsemisen tarkoituksena on estää sen vääränlainen käyttö. Lukitseminen voidaan tehdä poistamalla näytön turva-avain, poistamalla avain johdosta ja asettamalla avain turvalliseen paikkaan.
- **Käyttöturvallisuus:** Hätäpysäytys: Noudata alla olevia ohjeita, jos koet kipua tai pyörrytystä tai sinun täytyy pysäyttää juoksumatto hätätilanteessa: 1. Pidä kiinni kahvoista 2. Astu sivualustalle 3. Irrota turva-avain.
- **Käyttöturvallisuus:** Hätäpysäytystoiminto: Turva-avain toimii hätäpysäytyksenä. Poista hätätilanteessa turva-avain näytöstä, jolloin juoksumaton liike pysähtyy.

- **Käytön laajuus:** Laite ei sovellu yli 100 kilon painoisten henkilöiden käyttöön.
- **Käytön laajuus:** Tämä tuote on tarkoitettu aikuisten kuntolaitteeksi. Varmista, että lapset käyttävät sitä vain aikuisen valvonnassa.
- **Käyttöympäristö:** Varmista, että kaikki laitteen lähellä olevat henkilöt tietävät mahdollisesta vaaroista, esim. liikkuvien osien aiheuttamasta vaarasta harjoittelun aikana.
- **Käyttöympäristö:** Varmista, että laitteelle on tarpeeksi tilaa: 2m x 1m takana ja 1 m sivuilla.
- **Käyttöympäristö:** Aseta kuntolaite tasaiselle ja liukumattomalle alustalle.
- **Käyttöympäristö:** Varmista, ettei sähköisiin osiin joudu koskaan nesteitä tai hikeä.
- **Käyttöympäristö:** Säilytä laitetta sisätiloissa suojassa kosteudelta ja pölyltä. Älä aseta laitetta autotalliin, terassille tai lähelle vettä. Jos laitetta säilytetään näissä paikoissa, sen takuu raukeaa.
- **Käyttöympäristö:** Tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Takuu ja valmistajan vastuu

eivät kata kaupalliseen tarkoitukseen käytettyä tuotetta tai siinä ilmeneviä vikoja.

- Käyttäjän terveys: Neuvottele lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista saadaksesi harjoittelusta parhaan mahdollisen hyödyn.
- Käyttäjän terveys: Vääränlainen/ylenpalttinen harjoittelu saattaa aiheuttaa terveyshaittoja.
- Käyttäjän terveys: Jos koet pahoinvointia, rintakipua, huimausta tai hengästymistä harjoittelun aikana, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Tuotteen valmistelut: Varmista ennen harjoittelua, että olet asentanut, säätänyt ja tarkastanut laitteen ohjeiden mukaan.
- Tuotteen valmistelut: Noudata asennusohjeita tarkasti.
- Tuotteen valmistelut: Käytä vain sopivia asennustyökaluja ja pyydä tarvittaessa apua.
- Tuotteen valmistelut: Käytä vain tuotteen mukana toimitettavia alkuperäisiä Casall-osia (ks. tarkistuslista).
- Tuotteen valmistelut: Kiristä kaikkia säädettäviä osia estääksesi laitetta liikkumasta harjoittelun aikana.
- Tuotteen valmistelut: Suosittelemme käyttämään mattoa laitteen alla alustan suojaamiseksi.
- Käyttöohje: Noudata oikeanlaista harjoittelua koskevia ohjeita mahdollisimman tarkasti.
- Käyttöohje: Älä käytä kotiharjoittelulaitetta ilman kenkiä ja vältä löysiä jalkineita.

Käyttöturvallisuus: Huomioi säädettävien tai liikkuvien osien asento ja asianmukainen kiinnitys laitetta kootessasi tai purkaessasi.

- Käyttöturvallisuus: Varmista, että hihna pysähtyy kokonaan ennen kuin alat purkaa laitetta.
 - Käyttöturvallisuus: Huomio: älä koskaan aseta mitään kehon osaa tai vaatteita juoksumaton runkoon sen ollessa toiminnassa tai toimintavalmis.
 - Käyttöturvallisuus: Kiinnitä hätäpysäytysjohto vaatteisiisi ennen kuin käynnistät juoksumaton. Juoksumatossa on turvallisuusmekanismi hätäpysäytys. Kiinnitä ennen harjoittelun aloittamista turva-avaimen johto vaatteisiisi. Jos juoksumatto on sammutettu poistamalla turva-avain, käynnistä se uudelleen avaimella. Juoksumaton hihna ei käynnisty automaattisesti uudelleen. Muiden henkilöiden valvomaton juoksumaton käyttö voidaan estää irrottamalla turva-avain ja pitämällä sitä lasten ulottumattomissa. Pidä hätätilanteessa tiukasti kiinni kahvoista tai ohjaustangosta molemmilla käsillä ja poistu laitteen päältä astumalla sivualustan liukumattomalle pinnalle. Aktivoi hätäpysäytys.
 - Käyttöturvallisuus: Pidä turva-avain tallessa ja poissa lasten ulottuvilta!
 - Tuotteen sähköturvallisuus: Laite vaatii AC220V-240V, 50 / 60Hz virtalähteen. Se tulee liittää upotettavaan pistorasiaan 10A:n sulakkeella. Varmista ennen laitteen käynnistämistä ja käyttöönottoa, että se on liitetty asianmukaiseen virtalähteeseen (tarkista merkinnät) ja kytketty kunnolla.
 - Tuotteen huolto: Jos laite on säännöllisessä käytössä, tarkista kaikki osat huolellisesti 1-2 kuukauden välein. Kiinnitä erityistä huomiota pulttien ja muttereiden kireyteen. Tämä koskee erityisesti satulan ja ohjaustangon kiinnityspultteja.
 - Tuotteen huolto: Virheelliset korjaukset ja rakenteelliset muutokset (esim. alkuperäisten osien poistaminen tai vaihtaminen) saattavat vaarantaa käyttäjän turvallisuuden.
-

-
- Tuotteen huolto: Vaurioituneet osat voivat vaarantaa turvallisuutesi tai vähentää laitteen käyttöikä. Siksi kuluneet tai vialliset osat tulisi vaihtaa välittömästi ja käyttäjän tulisi välttää laitteen käyttämistä, kunnes osat on vaihdettu.
 - Tuotteen huolto: Käytä vain alkuperäisiä Casall-varaosia.
 - Tuotteen huolto: Älä koskaan korjaa tai muokkaa sähköisiä osia itse. Sähköisten osien huolto tulee aina tehdä asianmukaisen koulutuksen saaneen sähköasentajan/mekaanikon toimesta tai teknisen tuen opastuksella.
 - Tuotteen huolto: Irrota laite sähköverkosta ennen korjauksia, huoltoa tai puhdistusta.
-

105

A

B

1X

1X

1X

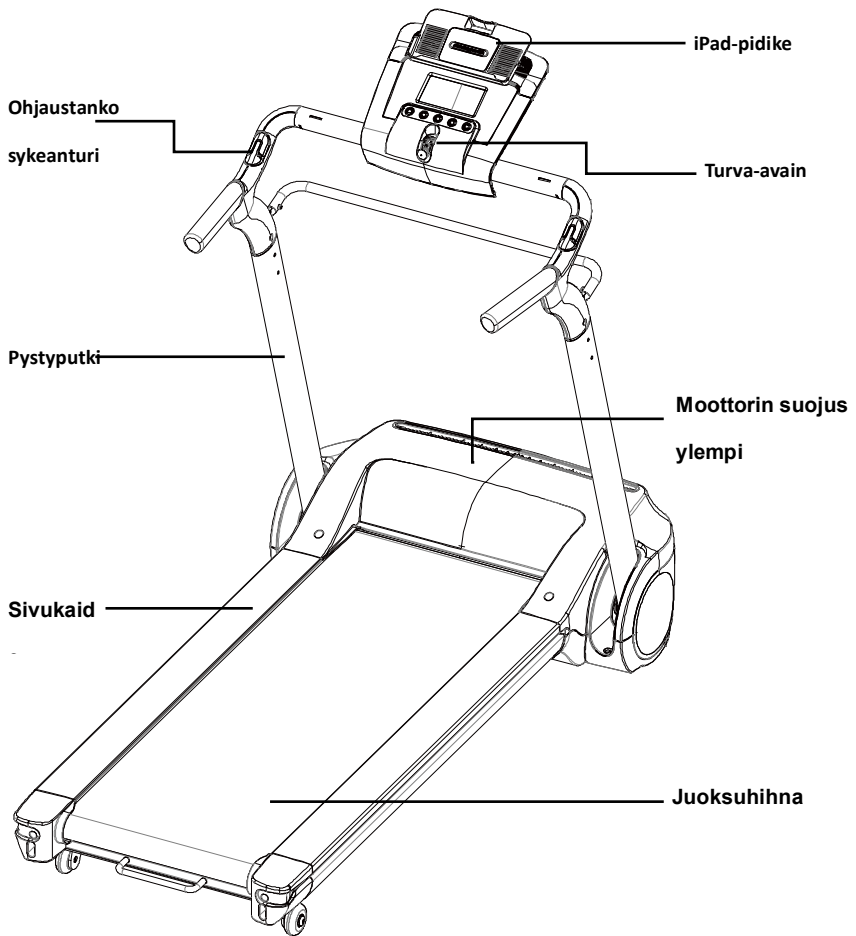


C

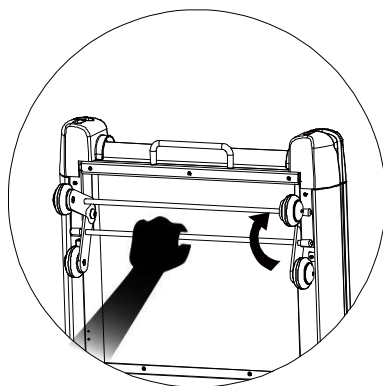
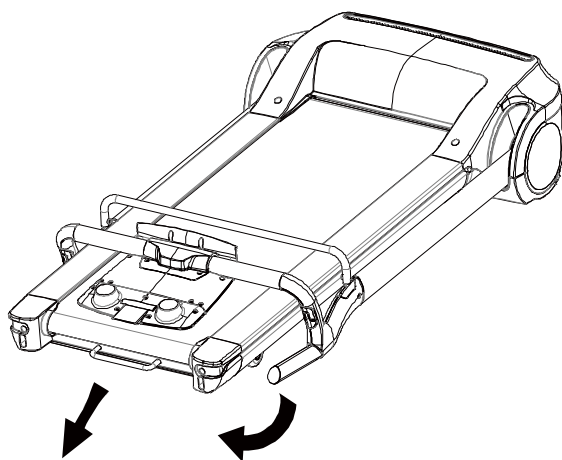
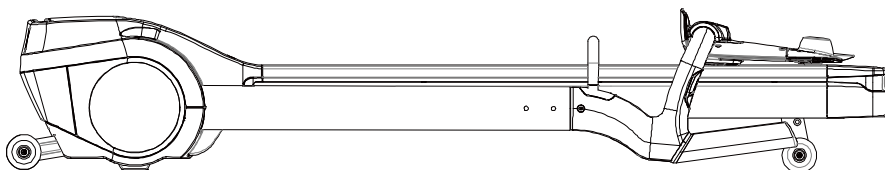
5mm

1X



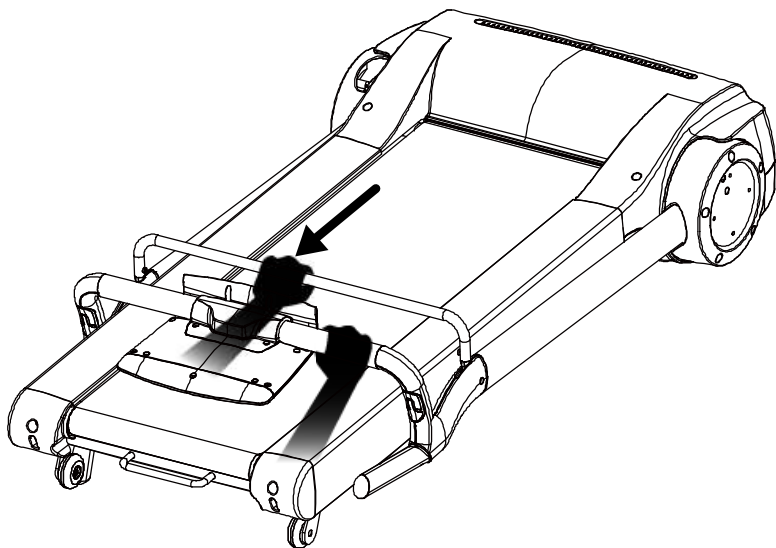


Asennus

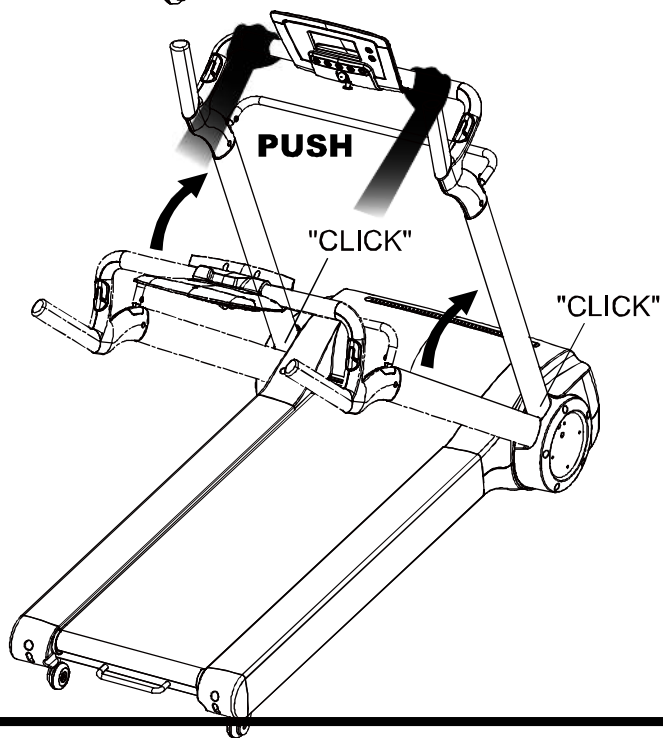


Avaaminen

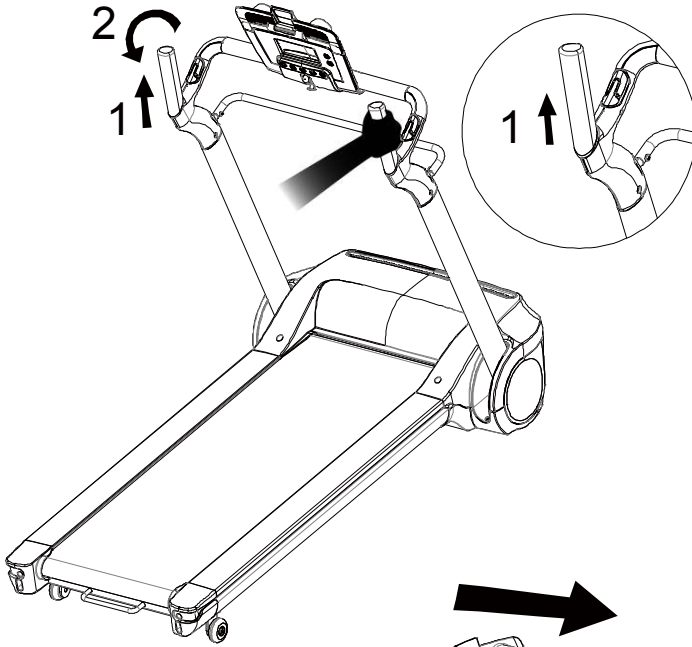
1.



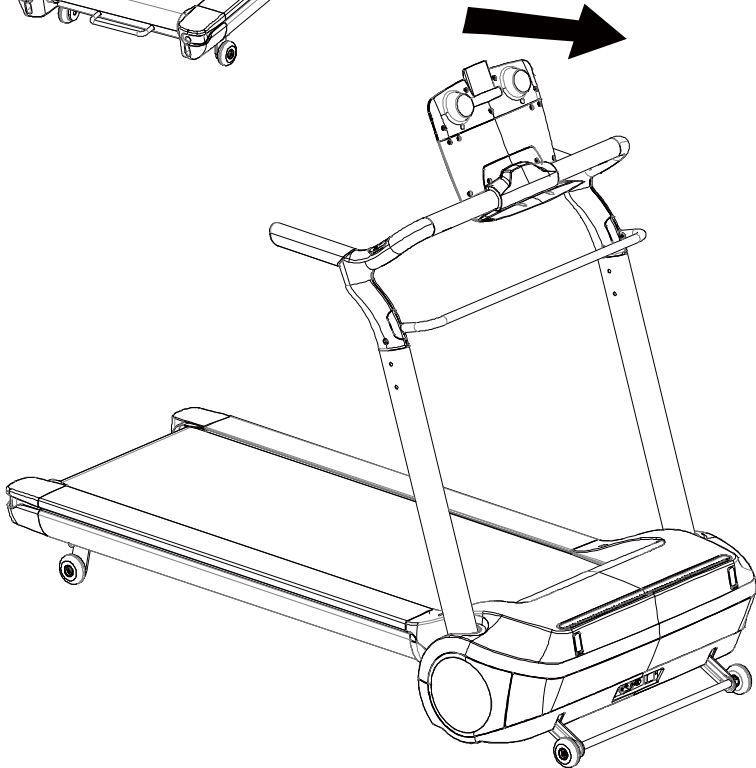
2.



3.



4.



5.

Juoksumaton virtajohdon kytkeminen ja laitteen käynnistäminen (huomaa merkinnät).



Pistoke



Virtakytkin

Virtaliitäntä

Aseta turva-avain alustaan ja käännä sitten avainta ylöspäin, jolloin näytön valo syttyy ja käännä avainta alaspäin, jolloin näytön valo sammuu.



Turva-avain

6. Medialiitännän asentaminen ja musiikin toisto



USB-virtalaturi



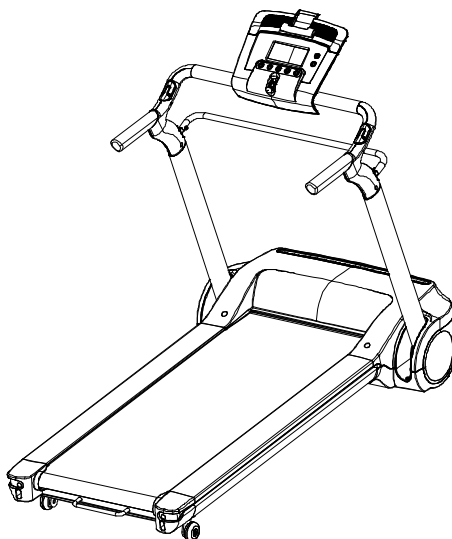
MP3-audioliitäntä



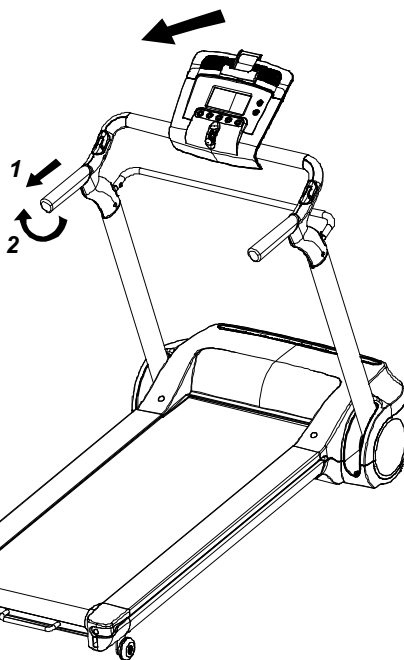
Audioliitäntäkaapeli ja USB-kaapeli täytyy poistaa medialitännästä



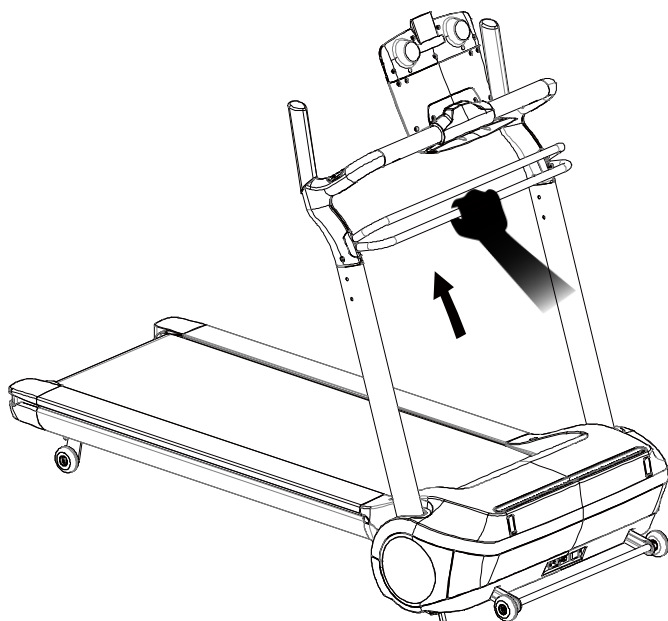
1.



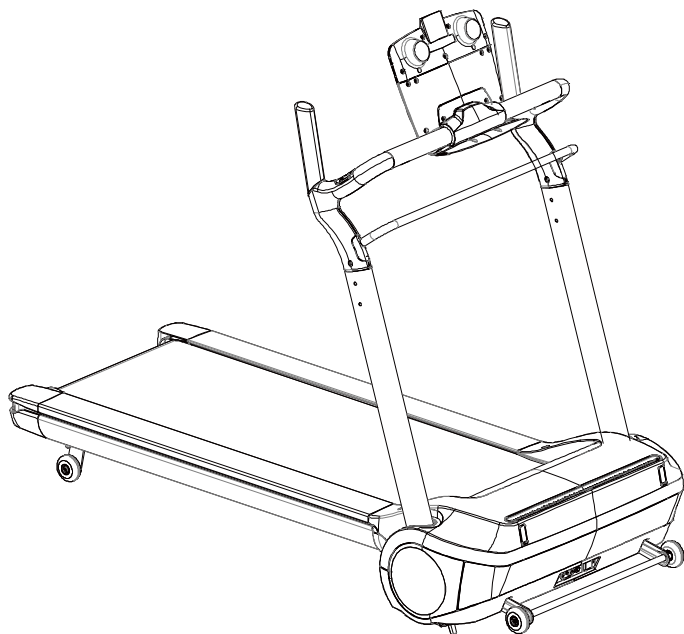
2.



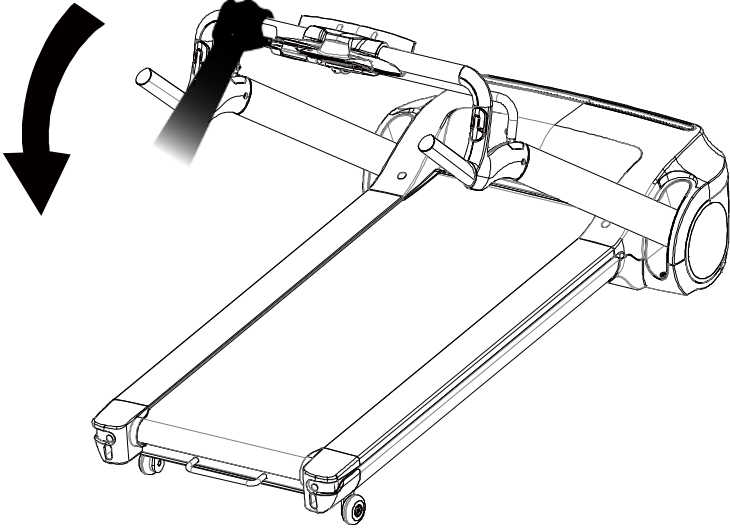
3.



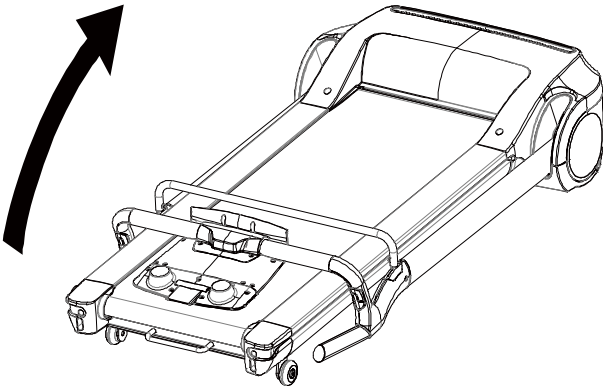
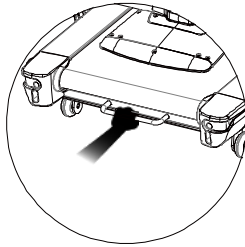
4.



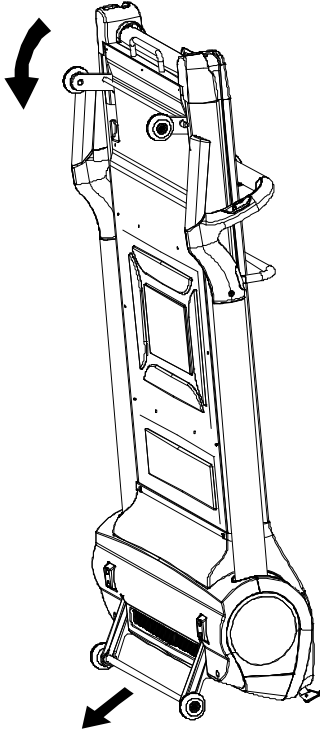
5.



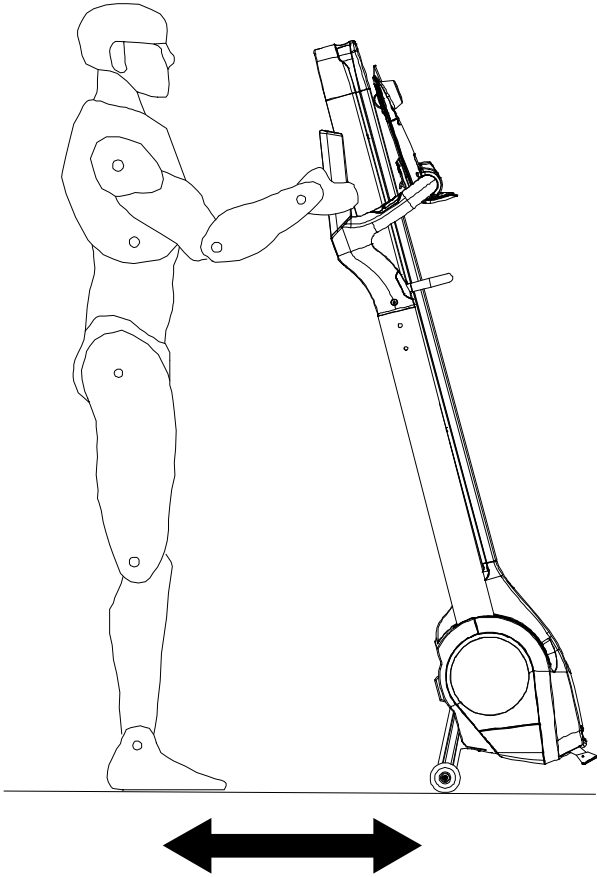
6.



7.



Kuljetus

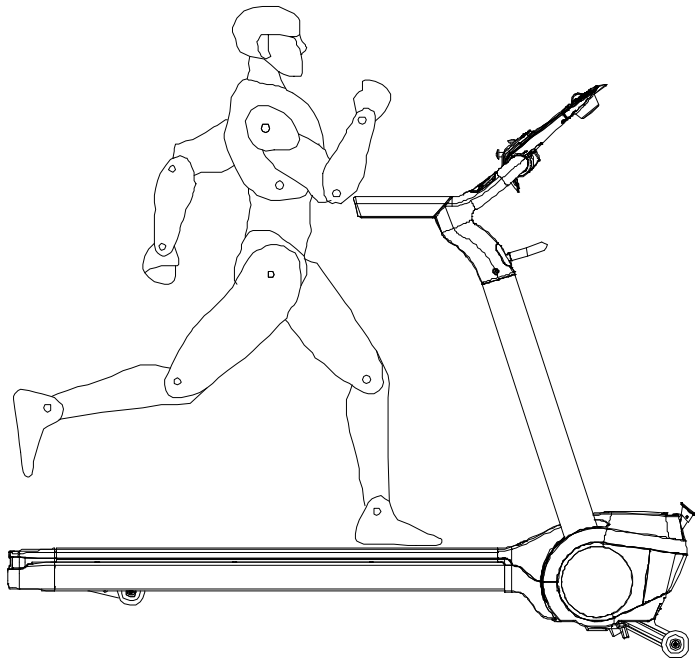


Asianmukainen käyttö

Asianmukainen biomekaaninen asento: Katso vasemmanpuoleista kuvaa. On helpompaa juosta suoraan juoksumatolla, jos suuntaat katseen kiinteään pisteeseen edessäsi. Juokse ikään kuin haluaisit lähestyä pistettä. Pysy aina niin lähellä ohjaustankoa, että yletyt siihen.

Harjoittelun luonne: Tämä laite on tarkoitettu alavartaloharjoitteluun ja se harjoittaa reisiäsi ja sääriäsi.

Tärkeää: Vääränlainen/ylenpalttinen harjoittelu saattaa aiheuttaa terveyshaittoja ja vammoja.



GB: : JUOKSUALUSTAN VOITELU:

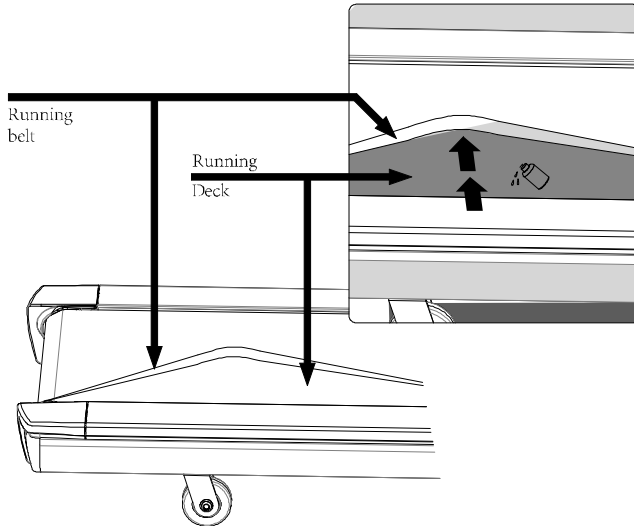
Hihna on voideltu tehtaalla. Laitteen toiminnan optimoimiseksi suosittelemme kuitenkin juoksuhihnan säännöllistä tarkistusta. Tarkasta

juoksuhihna 4-6 viikon välein ensimmäisen 100 mailin/kilometrin käytön jälkeen.

Nosta hihnaa 30 päivän tai 30 harjoittelutunnin välein ja tarkasta huolellisesti alustan pinta. Jos tunnet sillä silikonia, voitelu ei ole tarpeen. Jos alusta tuntuu kuivalta, seuraa alla olevia ohjeita. Käytä vain öljytuotteita sisältämätöntä silikonia.

Hihnan voitelu:

1. Aseta hihna niin, että reuna on yläpuolella keskellä mattoa.
2. Työnnä suutin pullon päähän tarvittaessa.
3. Nosta hihnaa ja pidä suutinta hihnan ja alustan välissä (noin. 6 cm juoksumaton päästä). Suihkuta silikonia alustalle edestakaisella liikkeellä. Toista menettely toisella puolella. Suihkuta noin 4 sekunnin ajan molemmilla puolilla.
4. Anna silikonin vaikuttaa 1 minuutin ajan ennen juoksumaton käyttämistä.



JUOKSUHIHNNAN SÄÄTÄMINEN

Nämä toimenpiteet ovat osa käyttäjän itse suorittamaa huoltoa ja ne tulee tehdä ajoittain*
Asianmukainen huolto on todella tärkeää, jotta voitaisiin varmistaa juoksumaton asianmukainen kunto.
Virheellinen huolto voi vahingoittaa laitetta tai lyhentää sen käyttöikää ja aiheuttaa TAKUUN
RAUKEAMISEN.

TÄRKEÄÄ: Älä koskaan käytä hankausaineita tai liuottimia juoksumaton puhdistukseen. Vältä tietokoneen joutumista kosketukseen nesteiden kanssa ja pidä se poissa suorasta auringonvalosta. Tarkasta ja kiristä kaikki juoksumaton osat säännöllisesti. Vaihda kaikki kuluneet osat välittömästi.

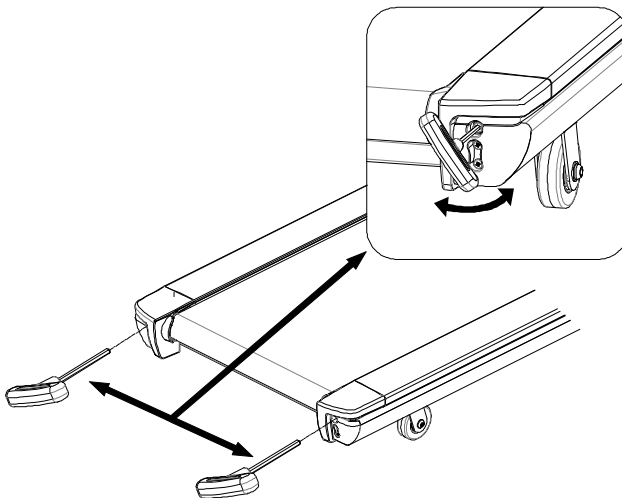
Hihnan säätäminen

Juoksuhihna on asennettu tehtaalla. Kuljetus, epätasainen lattia tai muut arvaamattomat syyt saattavat kuitenkin aiheuttaa hihnan siirtymistä ja vaurioittaa hihnaa ja muovista sivukiskoja tai päätysuojia. Säädä hihna takaisin oikeaan asentoon seuraamalla alla olevia ohjeita:

Jos hihna on siirtynyt vain 1-2 mm, se ei vaikuta juoksumaton toimintaan.

1. Jos hihna siirtyy oikealle puolelle, säädä vasenta hihnankiristyspulttia kääntämällä sitä 1/4 kierrosta vastapäivään. Varmista hihnan kireys testaamalla sitä.
2. Jos hihna liikkuu vasemmalle, käännä vasenta kiristyspulttia myötäpäivään 1/4 kierrosta kerrallaan ja varmista hihnan kireys testaamalla sitä. Jos hihna liikkuu edelleen vasemmalle, säädä oikeaa kiristyspulttia vastapäivään.
3. Jos hihna vaikuttaa löysältä, kiristä molempia pultteja tasaisesti 1/4 kierrosta. Jos se vaikuttaa tiukalta, löysennä molempia pultteja tasaisesti 1/4 kierrosta.

VAROITUS! Älä kiristä valseja liikaa! Se voi aiheuttaa niiden laakerien vaurioitumisen!



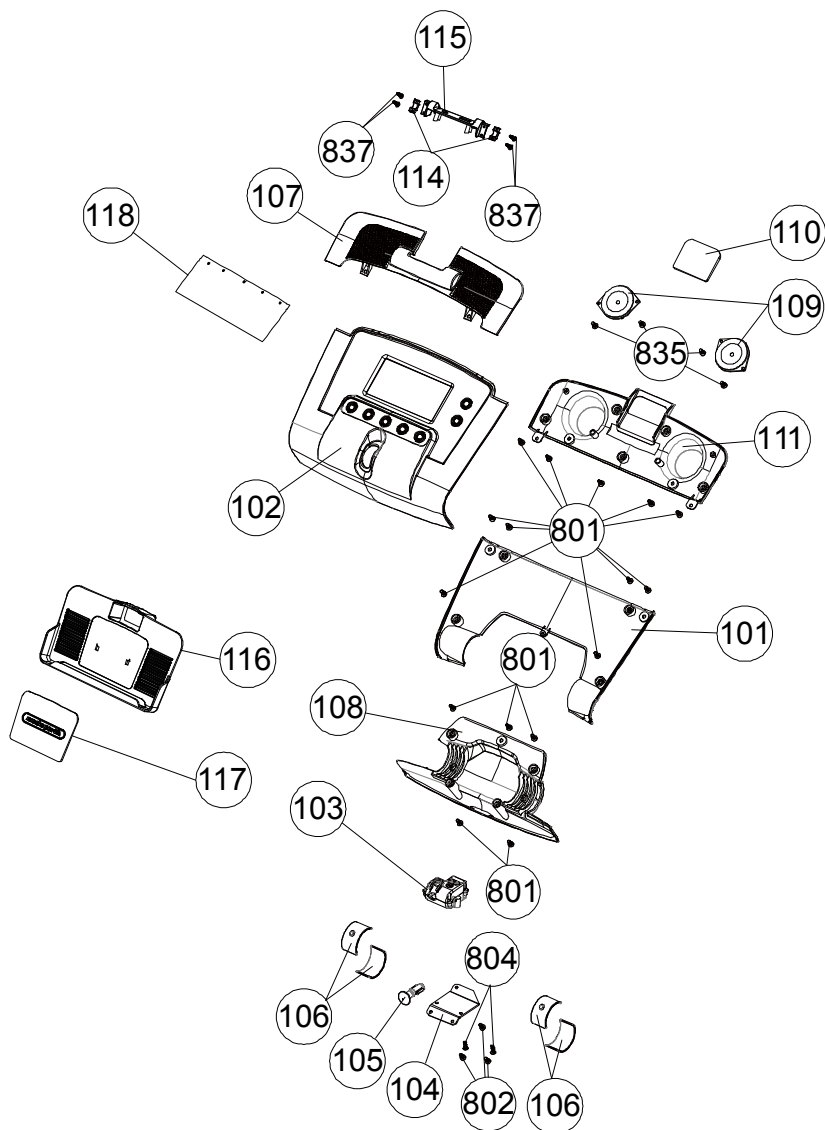
Kaltevuuden säätäminen

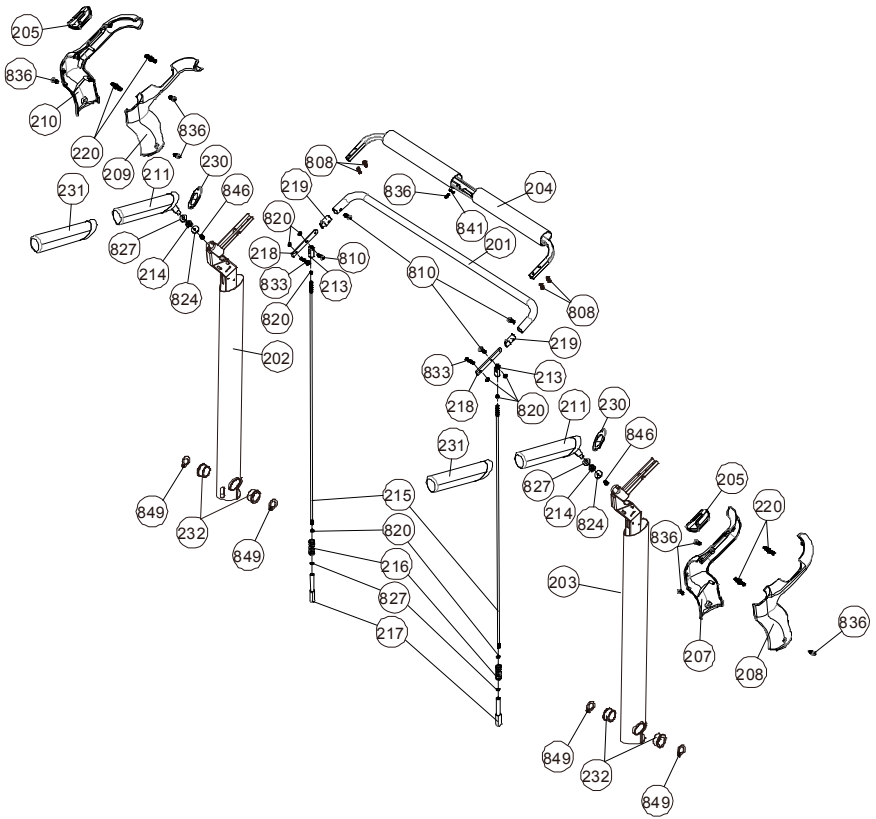


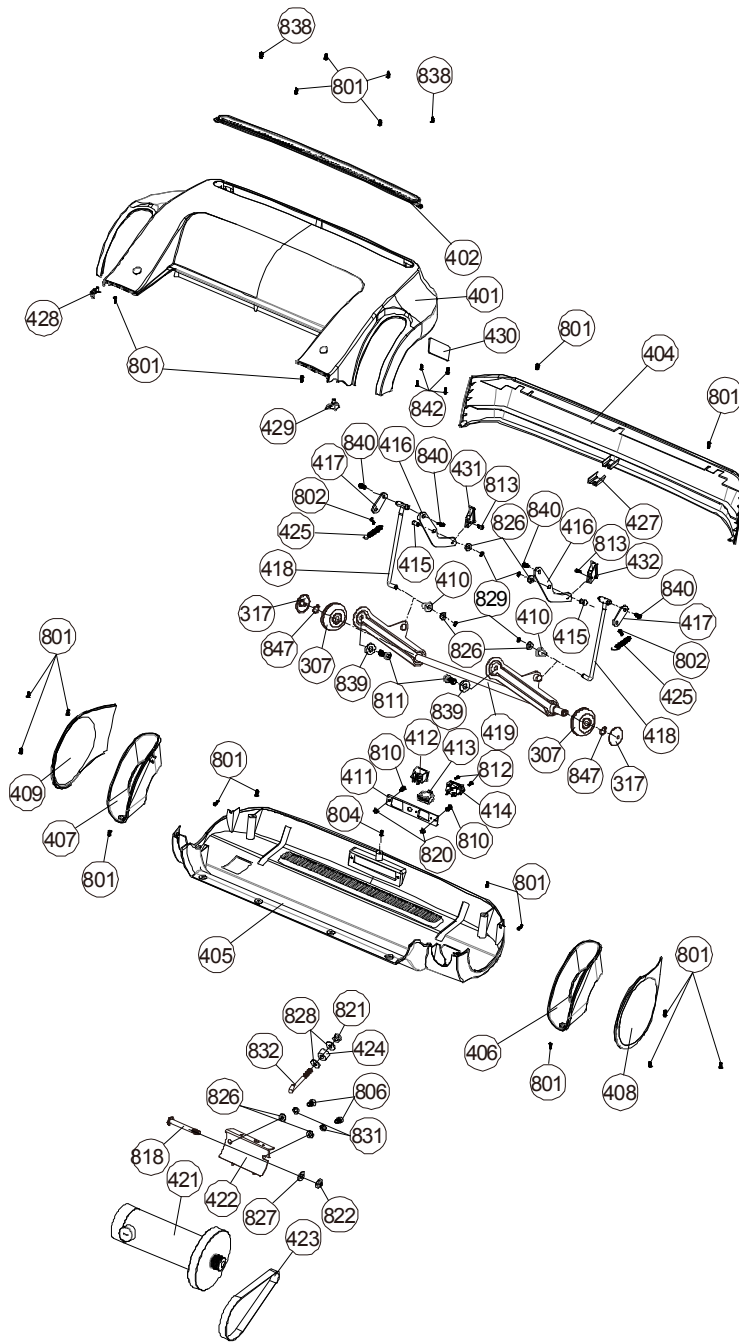
Juoksumatossa on kaksi kaltevuuskulmaa:

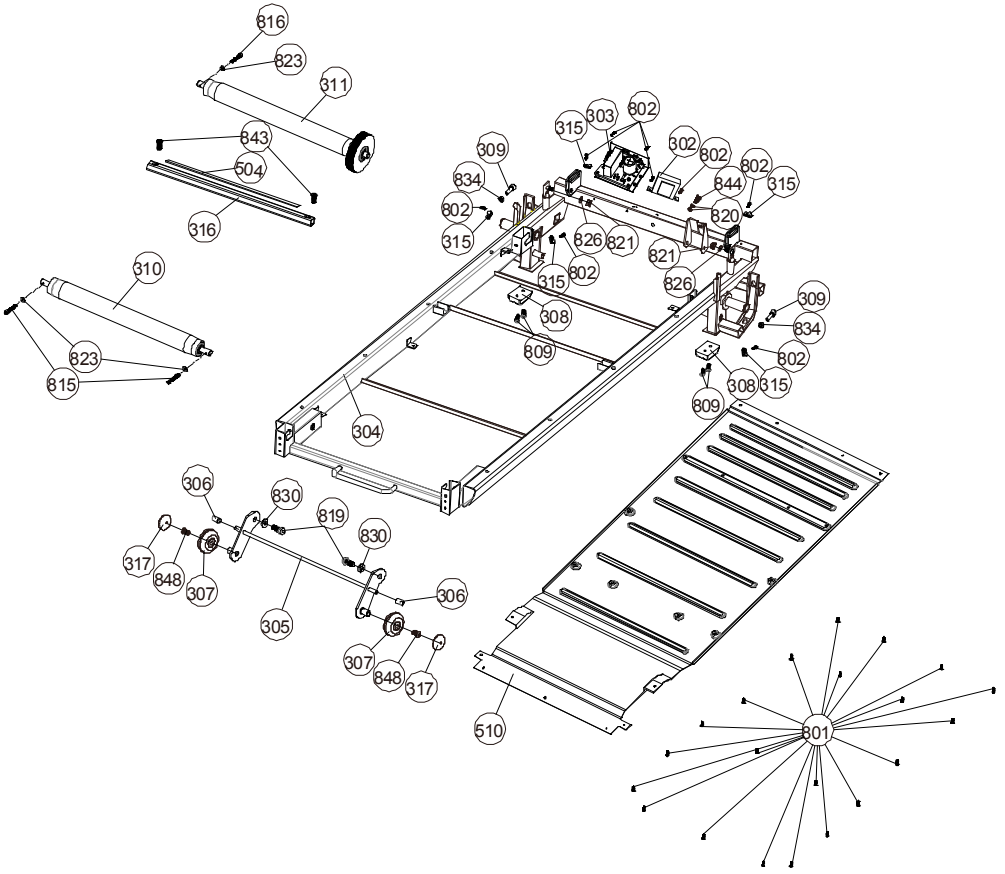
Tasoa voidaan muuttaa kaltevuusjalkaa säätämällä. Käytä kahvaa (A) nostaaksesi juoksumattoa yhdellä kädellä ja säädä kaltevuusjalkaa toisella kädellä kuvan (B) osoittamalla tavalla.

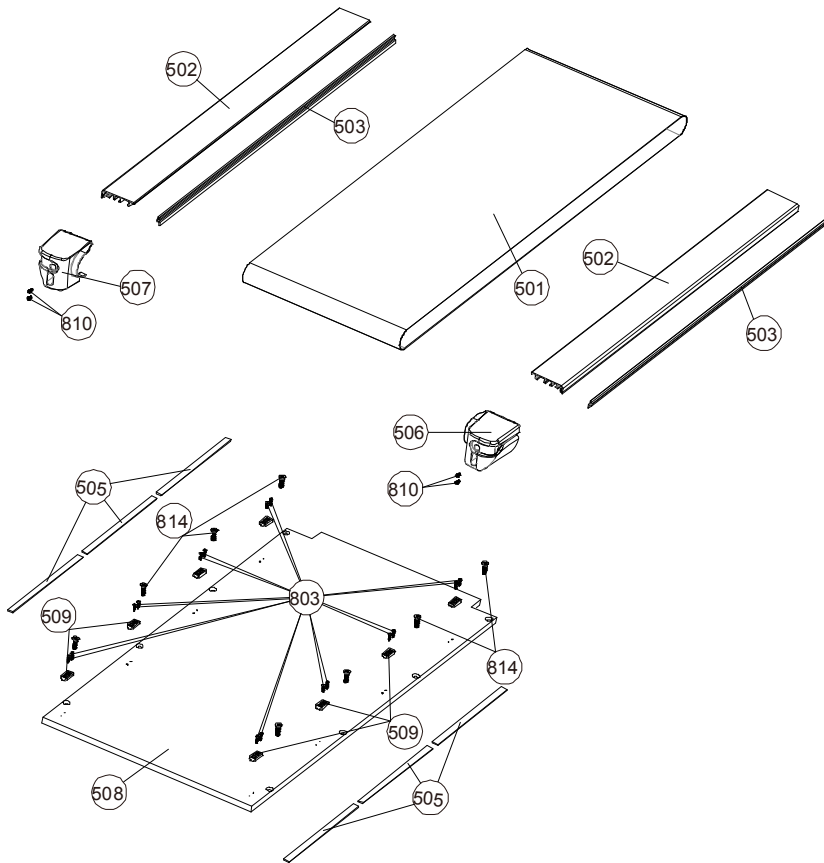
Räjätyskuva

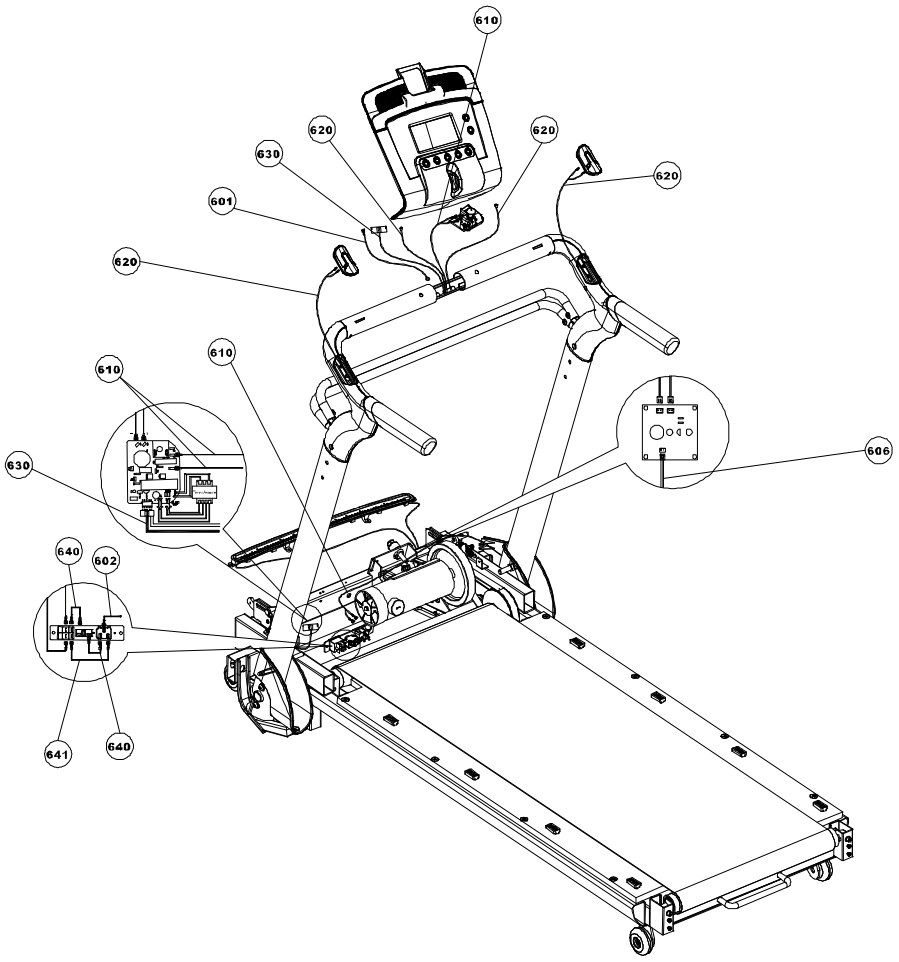












Varaosaluettelo

Osanro	Osa	Määrä
101	Näytön suojakotelo - takaosa	1
102	tietokone	1
103	Turva-avaimen alusta	1
104	Turva-avaimen alustan kannatin	1
105	Turva-avain	1
106	Näytön suojakotelon pidike	2
107	Kaiuttimen yläsuojus	1
108	Näytön suojakotelo - alempi	1
109	Kaiutin	2
110	Tietokoneen EVA-tarra	1
111	Kaiuttimen alasuojus	1
112	Tietokoneen näytön päälliosa	1
113	Tietokoneen painikkeen päälliosa	1
114	MP3-pidikkeen kannatin	1
115	MP3-pidike	2
116	iPad-pidike	1
117	Pehmuste	1
201	Taittokahva	1
202	Pystyputki - vasen	1
203	Pystyputki - oikea	1
204	Näytön suojakotelon tukiputki	1
205	Käsianturi	2
206	Ohjaustangon koristesuojus-etuosa	2

207	Ohjaustangon suojus oikea -sisäpuolinen	1
208	Ohjaustangon suojus oikea -ulkopuolinen	1
209	Ohjaustangon suojus vasen -sisäpuolinen	1
210	Ohjaustangon suojus vasen -ulkopuolinen	1
211	Ohjaustangon sivu	2
212	Taittojärjestelmän liitinlevy	1
213	Kiinteä tappi OD12X32	2
214	ø2X3 ø15X16 Jousi	2
215	Taittokahvan liitântävarsi	2
216	φ1.8X14X49X10 Jousi	2
217	Pystyputken lukitustappi	2
218	Taittokahvan liitin	2
219	Taittokahvan kiinnitysholkki	2
220	OD6X12 - 9 X 3 Muovinen liitin	4
230	Ohjaustangon koristesuojus-etuosa	2
231	Ohjaustangon kahva	2
232	Pystyputken holkki ID25XOD31XOD35X13	4
274	IWM-asteikko	1
301	Pehmuste	6
302	Muuntaja	1
303	Ohjaustaulu	1
304	Runko	1
305	Takimmaisena kuljetuspyörän kannatin	1
306	Takimmaisena kuljetuspyörän akselin suojus	2
307	Kuljetuspyörä ID16XOD63.5X24	4

308	Neliönmallinen jalka 60X40X19	2
309	M8X30 pultti	2
310	Takarullan putki	1
311	Eturullan putki	1
312	Rungon tukijalan asennus-vasen	1
313	Moottoripidikkeen kannattimen päätysuojus	4
314	Rungon tukijalan asennus-oikea	1
315	Johdonkiinnitin OD7X10X24	4
401	Moottorin suojus - ylempi	1
402	Moottorin kannen koristesuojus-ylempi	1
404	Moottorin suojus - Etuosa	1
405	Moottorin suojus - Alaosa	1
406	Pystyputken alempi suojus-oikea	1
407	Pystyputken alempi suojus-vasen	1
408	Moottorin kannen sivusuojus -oikea	1
409	Moottorin kannen sivusuojus -vasen	1
410	Kuljetuspyörän kannattimen liitäntäholkki	2
411	Virtakytkimen piirilevy	1
412	Virtakytkin-16A	1
413	Sähkösuoja 230V-10A	1
414	Pistorasia	1
415	Kiinteä tappi OD8X17	2
416	Taittojalka	2
417	Liitäntäpala	2
418	Kuljetuspyörän kannattimen liitinputki	2

419	Kuljetuspyörän kannatin	1
420	Taittojalan suojus	2
421	Moottori	1
422	Moottorin pidike	1
423	Käyttöhihna	1
424	PU-tyyny 8 X 26 X 11	1
425	Jousi ϕ 1.2X10.7X61X33	2
427	aluslevy 21X13X0.7	1
428	sivukaiteen etuosan koristesuojus -Vasen	1
429	sivukaiteen etuosan koristesuojus -Oikea	1
501	Juoksuhihna	1
502	Sivukaide	2
503	Sivukaiteen koristesuojus	2
504	Sivukaiteen päätysuojus-oikea	1
505	Sivukaiteen päätysuojus-vasen	1
506	Takimmainen päätysuojus - oikea	1
507	Takimmainen päätysuojus - vasen	1
508	Juoksualusta	1
509	Sivukaiteen ohjain	8
510	Hihnan suojus - Alaosa	1
601	Maadoitusjohto	1
610	2-nastainen turva-avaimen kaapeli	1
620	Käsianturin johto	2
630	Seitsennastainen kaapeli	1
631	M4X12 Ruuvi	53

802	M4X15 Ruuvi	24 h
803	M4X19 Ruuvi	16
804	M4X12 Ruuvi	3
805	M8X48 Pultti	1
806	M8X12 Ruuvi	2
807	M8X45 Kuusiokolopultti	4
808	M5X14 Ruuvi	4
809	M5X14 Ruuvi/aluslevy	4
810	Pyöreäkantainen ruuvi M5X14	10
811	M10X53 Ruuvi	2
812	M3X8 Ruuvi	2
813	M5X10 Ruuvi	2
814	M8X30 Ruuvi	8
815	M6X55 Kuusiokolopultti	1
816	M6X65 Kuusiokolopultti	1
817	M8X20 Kuusiokolopultti	4
818	Ulkopuolinen kuusioruuvi M10X80	1
819	Kuusioruuvi M12X25	2
820	Ohut mutteri M5	10
821	M8 Mutteri	3
822	M10 Mutteri	1
823	6.2X13X1.2 Aluslevy	3
824	6.4X18X1.5 Aluslevy	2
825	8X17X1.5 Aluslevy	6
826	8.5X16.5X1.5 Aluslevy	8

827	10.5X20X1.5 Aluslevy	1
828	9X35X8 Kaareva aluslevy	2
829	M10 C-pidike	10
830	12X25X3 Aluslevy	2
831	8X14X2 Aluslevy	2
832	OD8XM8X78X25 Pultti	1
833	M5X24 Ruuvi	2
834	Ohut mutteri M8	2
835	M4X6 Ruuvi	6
836	M4X15 Kuusiokoloruuvi	7
837	M3X14 Ruuvi	4
839	aluslevy 21X13X0.7	2
840	M6X10 ruuvi	4
841	Käyttöohje	1
847	"C"-pidike - M15	2
848	Kupukantainen kuusioruuvi M6X12	2
849	"C"-pidike – M25	4
850	M4X35 ruuvi	2
851	M3X14 ruuvi	1
A	Virtajohto	1
B	Silikonijölypullo	1

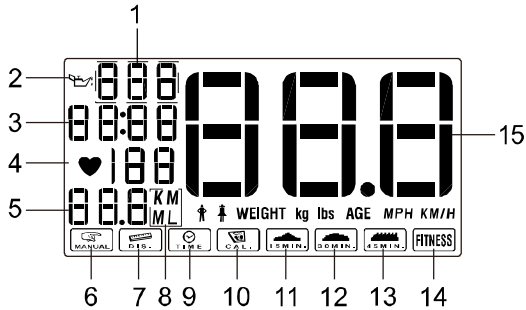
Tietokoneen käyttöohje





Tutustu asennusohjeiden sisältämiin varotoimenpiteisiin huolellisesti ennen kuntolaitteen kokoamista tai käyttämistä.

Näyttö



KALORIT (1)

Kalorien näyttöalue on 0-999.

ÖLJYPURKKI (2)

Näyttöön ilmestyy öljypurkki, kun etäisyys on 300 km.

AIKA (3)

AJAN näyttöalue on 00:00 - 99:00. Oletusaika on "32:00"

SYKE (4)

SYKKEEN näyttöalue on 0 - 199 BPM.

ETÄISYYS (5)

Etäisyys ETÄISYYDEN näyttöalue on 0.0 - 99.9km.

OHJELMA – MANUAALINEN (6) MITTAA km/maileissa (8)

OHJELMA – ETÄISYYS (7) OHJELMA – AIKA (9)

OHJELMA – KALORIT (10) OHJELMA – 15 minuuttia (11)

OHJELMA – 30 minuuttia (12) OHJELMA – 45 minuuttia (13)

OHJELMA - kuntotesti (14)

NOPEUS (15)

Nopeuden näyttöalue on 0.0 - 14.0km/h; Mph.

Painikkeet ja toiminnot



START

START-käynnistyspainike

Paina painiketta käynnistääksesi tietokoneen tai ohjelman.

Oletusnopeus on 0,8 km/h



STOP/ENTER

STOP/ENTER-painike

Paina vahvistaaksesi ohjelman ja asettaaksesi toimintoarvot asetustilassa.

Paina lopettaaksesi esiasetun ohjelman ja toimintoarvot ohjelman suoritettuasi.

Toimenpiteen asettaminen: palaa asetustilan alkuun ennen käynnistyspainikkeen painamista.

Paina lopettaaksesi harjoituksen harjoittelun aikana.



FAST

SPEED-painike, ylöspäin osoittava nuoli

Paina painiketta lisätäksesi nopeutta tai asettaaksesi ohjelman.



SLOW

SPEED-painike, alaspäin osoittava nuoli

Paina painiketta hidastaaksesi nopeutta tai asettaaksesi ohjelman.



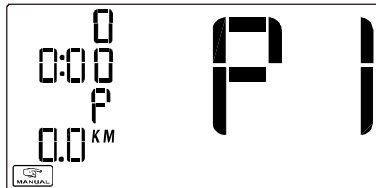
FITNESS TEST

FITNESS TEST -painike

Paina painiketta aloittaaksesi kuntotestin asettamisen.

KÄYNNISTÄMINEN

Kun olet liittännyt virtajohdon, aseta "Turva-avain" ja nosta sitä ylöspäin käynnistääksesi laitteen. Näyttöön syttyy valo.



TURVA-AVAIN

Turva-avain on työnnettävä avaimenreikään juoksumaton käynnistämiseksi. Aseta aina turva-avain ja kiinnitä pidike vaatteisiisi vyötärösi korkeudelle ennen harjoittelun aloittamista.

Jos koet ongelmia ja joudut pysäyttämään moottorin nopeasti, vedä johdosta irrottaaksesi turva-avaimen näytöstä. Jatka sammuttamalla nopeudensäädin ja laita sitten turva-avain uudelleen näyttöön ja paina käynnistyspainiketta.

** Älä käytä turva-avainta juoksumaton virtakytkimenä. Sammuta juoksumaton virta harjoittelun jälkeen kytkemällä virtakytkin OFF-asentoon. Aseta aina turva-avain "ON"-asentoon ja sammuta sitten juoksumaton virta virtakytkimestä.

LEPOTILA

Kun virta on päällä, tietokone siirtyy automaattisesti virransäästötilaan, jos laite on ollut käyttämättömänä 5 minuutin ajan. Paina mitä tahansa painiketta käynnistääksesi laitteen uudelleen sen oltua virransäästötilassa.

MUUNTIMEN NÄYTTÖ Metrinen järjestelmä (KM) tai mailit (ML)

Kytke virta päälle, pidä käynnistyspainiketta painettuna ja nosta turva-avainta ylöspäin, jolloin näytöllä näkyy

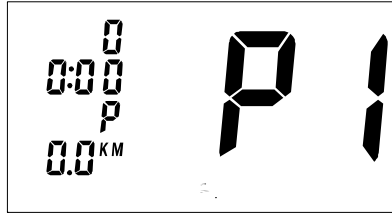
"KM" tai "ML". Valitse START-painikkeella "KM" tai "ML" ja paina sitten STOP/ENTER vahvistaaksesi valinnan

ja siirryäksesi takaisin virtatilaan.

TIETOKONEEN TOIMINTO

Virtatila – "P1" (manuaalinen) vilkkuu LCD-näytöllä. Paina FAST/SLOW-painikkeita valitaksesi halutun ohjelman.

Lue seuraavat ohjeet tutustuaksesi eri ohjelmavaihtoehtoihin.



PIKAKÄYNNISTYS

Paina START-painiketta heti aloittaaksesi harjoittelun ilman toiminta-arvoa.

OHJELMA 1 – MANUAALINEN

1. Valitse haluamasi ohjelma painamalla FAST/SLOW-painiketta.
2. Paina STOP/ENTER vahvistaaksesi ohjelman.
3. Paina START-käynnistyspainiketta aloittaaksesi harjoituksen.

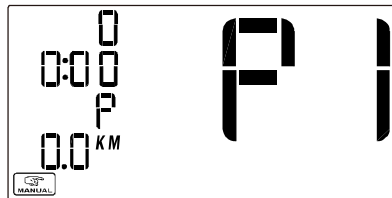
AIKA: Kertyy ja näyttää harjoitteluajan harjoittelun alusta saakka.

ETÄISYYS: Kertyy ja näyttää harjoituksen etäisyyden harjoittelun alusta saakka.

KALORIT: Kertyy ja näyttää kulutetut kalorit harjoittelun aikana.

NOPEUS: Näyttää nykyisen nopeuden.

Pysäytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla STOP/ENTER-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta. Lopeta ohjelma painamalla STOP/ENTER-painiketta kahdesti.



OHJELMA 2 – ETÄISYYS

1. Valitse haluamasi ohjelma painamalla FAST/SLOW-painiketta.
2. Paina STOP/ENTER vahvistaaksesi ohjelman.
3. Säädä haluttu etäisyys painamalla FAST/SLOW-painiketta ja vahvista valinta STOP/ENTER-painikkeella

4. Paina START-käynnistyspainiketta aloittaaksesi harjoituksen.

ETÄISYYS: Paina SPEED-painikkeen nuolia asettaaksesi etäisyyden tavoitearvot ja paina START-käynnistyspainiketta.

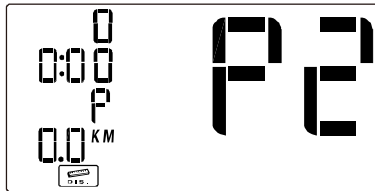
Etäisyys lasketaan asettamastasi arvosta alaspäin. Kun laskurissa on 0 (nolla), nopeus laskee arvoon 0 (nolla) 0.1 km sekunnissa (kun tavoitearvo on saavutettu).

AIKA: Kertyy ja näyttää harjoitteluajan harjoittelun alusta saakka.

KALORIT: Kertyy ja näyttää kulutetut kalorit harjoittelun aikana.

NOPEUS: Näyttää nykyisen nopeuden.

Pysäytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla STOP/ENTER-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta. Lopeta ohjelma painamalla STOP/ENTER-painiketta kahdesti.



OHJELMA 3 – AIKA

1. Valitse haluamasi ohjelma painamalla FAST/SLOW-painiketta.
2. Paina STOP/ENTER vahvistaaksesi ohjelman.
3. Säädä haluttu aika painamalla FAST/SLOW-painiketta ja vahvista painamalla STOP/ENTER
4. Paina START-käynnistyspainiketta aloittaaksesi harjoituksen.

AIKA: Paina FAST/SLOW asettaaksesi ajan tavoitearvon ja paina START-käynnistyspainiketta.

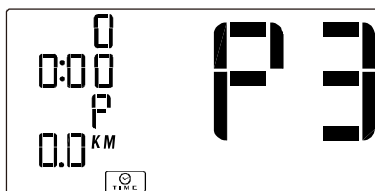
Aika laskee tavoitearvostasi alaspäin aloittaessasi harjoittelun. Kun laskurissa on 0 (nolla), nopeus laskee arvoon 0 (nolla) 0,1 km sekunnissa (kun tavoitearvo on saavutettu)..

ETÄISYYS: Kertyy ja näyttää harjoituksen etäisyyden harjoittelun alusta saakka.

KALORIT: Kertyy ja näyttää kulutetut kalorit harjoittelun aikana.

NOPEUS: Näyttää nykyisen nopeuden.

Pysäytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla STOP/ENTER-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta. Lopeta ohjelma painamalla STOP/ENTER-painiketta kahdesti.



OHJELMA 4 – KALORIT

1. Valitse haluamasi ohjelma painamalla FAST/SLOW-painiketta.
2. Paina STOP/ENTER vahvistaaksesi ohjelman.
3. Säädä kalorien tavoitearvo painamalla FAST/SLOW-painiketta ja vahvista painamalla STOP/ENTER.
4. Paina START-käynnistyspainiketta aloittaaksesi harjoituksen.

KALORIT: Paina FAST/SLOW asettaaksesi kalorien tavoitearvon ja paina START-käynnistyspainiketta.

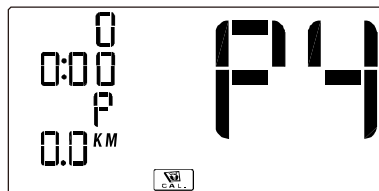
Kalorit lasketaan tavoitearvostasi alaspäin. Kun laskurissa on 0 (nolla), nopeus laskee arvoon 0 (nolla) 0,1 km sekunnissa (kun tavoitearvo on saavutettu).

AIKA: Kertyy ja näyttää harjoitteluajan harjoittelun alusta saakka.

ETÄISYYS: Kertyy ja näyttää harjoituksen etäisyyden harjoittelun alusta saakka.

NOPEUS: Näyttää nykyisen nopeuden.

Pysäytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla STOP/ENTER-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta. Lopeta ohjelma painamalla STOP/ENTER-painiketta kahdesti.



OHJELMA 5-15 MINUUTTIA ESIASETETTU NOPEUS

1. Valitse haluamasi ohjelma painamalla FAST/SLOW-painiketta.
2. Paina STOP/ENTER vahvistaaksesi ohjelman.
3. Voit valita 5 tasosta (L1 - L5) L1 = kevyt, L5 = raskas. Säädä haluttu taso painamalla FAST/SLOW-painiketta ja vahvista painamalla STOP/ENTER.
4. Paina START-käynnistyspainiketta aloittaaksesi harjoituksen.

AIKA: Kertyy ja näyttää harjoitteluajan harjoittelun alusta saakka. Laskuri alkaa nolasta (0:00), kun harjoittelu aloitetaan. Kun laskuri on saavuttanut 15 minuutin rajan, nopeus laskee arvoon 0 (nolla) 0,1 km sekunnissa (kun tavoitearvo on saavutettu).

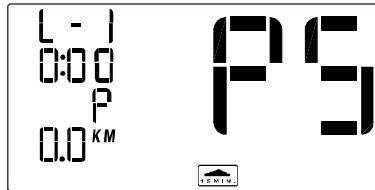
ETÄISYYS: Kertyy ja näyttää harjoituksen etäisyyden harjoittelun alusta saakka.

SYKE: Tunnistaa ja näyttää senhetkisen sykkeen.

KALORIT: Kertyy ja näyttää kulutetut kalorit harjoittelun aikana.

NOPEUS: Näyttää nykyisen nopeuden.

Pysäytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla STOP/ENTER-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta. Lopeta ohjelma painamalla STOP/ENTER-painiketta kahdesti.



Tason valinta ja nopeusprofiili alla

TASO	AIKA	0~1	1~3	3~5	5~6	6~7	7~8
L1	KM/ML	0.8/0.5	3.2/2.0	4.8/3.0	6.4/4.0	7.2/4.5	8.0/5.0
L2	KM/ML	0.8/0.5	4.0/2.5	5.6/3.5	7.2/4.5	8.0/5.0	8.8/5.5
L3	KM/ML	0.8/0.5	4.8/3.0	6.4/4.0	8.0/5.0	8.8/5.5	9.6/6.0
L4	KM/ML	0.8/0.5	5.6/3.5	7.2/4.5	8.8/5.5	9.6/6.0	10.4/6.5
L5	KM/ML	0.8/0.5	6.4/4.0	8.0/5.0	9.6/6.0	10.4/6.5	11.2/7

TASO	AIKA	8~9	9~10	10~11	11~12	12~13	13~15
L1	KM/ML	8.8/5.5	8.0/5.0	6.4/4.0	4.8/3.0	3.2/1.6	1.6/1.0
L2	KM/ML	9.6/6.0	8.8/5.5	7.2/4.5	5.6/3.5	4.0/2.5	1.6/1.0
L3	KM/ML	10.4/6.5	9.6/6.0	8.0/5.0	6.4/4.0	4.8/3.0	1.6/1.0
L4	KM/ML	11.2/7.0	10.4/6.5	8.8/5.5	7.2/4.5	5.6/3.5	1.6/1.0
L5	KM/ML	12.0/7.5	11.2/7	9.6/6.0	8.0/5.0	6.4/4.0	1.6/1.0

OHJELMA 6 – 30 MINUUTTIA ESIASETETTU NOPEUS

1. Valitse haluamasi ohjelma painamalla FAST/SLOW-painiketta.
2. Paina STOP/ENTER vahvistaaksesi ohjelman.
3. Voit valita 5 tasosta (L1 - L5) L1 = kevyt, L5 = raskas. Säädä haluttu taso painamalla FAST/SLOW-painiketta ja vahvista painamalla STOP/ENTER.
4. Paina START-käynnistyspainiketta aloittaaksesi harjoituksen.

AIKA: Kertyy ja näyttää harjoitteluajan harjoittelun alusta saakka. Kun laskurissa on 0 (nolla), nopeus laskee arvoon 0 (nolla) 0,1 km sekunnissa (kun 30 minuutin aika on saavutettu)

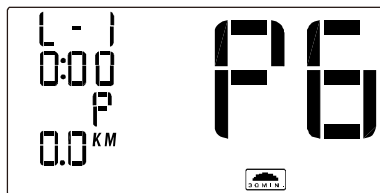
ETÄISYYS: Kertyy ja näyttää harjoituksen etäisyyden harjoittelun alusta saakka.

SYKE: Tunnistaa ja näyttää senhetkisen sykkeen.

KALORIT: Kertyy ja näyttää kulutetut kalorit harjoittelun aikana.

NOPEUS: Näyttää nykyisen nopeuden.

Pysäytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla STOP/ENTER-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta. Lopeta ohjelma painamalla STOP/ENTER-painiketta kahdesti.



Tason valinta ja nopeusprofiili alla

TASO	AIKA	0~1	1~3	3~7	7~11	11~18	18~25	25~29	29~30
L1	KM/ML	0.8/0.5	3.2/2.0	6.4/4.0	8.0/5.0	8.8/5.5	6.4/4.0	4.8/3.0	1.6/1.0
L2	KM/ML	0.8/0.5	4.0/2.5	7.2/4.5	8.8/5.5	9.6/6.0	7.2/4.5	5.6/3.5	1.6/1.0
L3	KM/ML	0.8/0.5	4.8/3.0	8.0/5.0	9.6/6.0	10.4/6.5	8.0/5.0	6.4/4.0	1.6/1.0
L4	KM/ML	0.8/0.5	5.6/3.5	8.8/5.5	10.4/6.5	11.2/7.0	8.8/5.5	7.2/4.5	1.6/1.0
L5	KM/ML	0.8/0.5	6.4/4.0	9.6/6.0	11.2/7	12.0/7.5	9.6/6.0	8.0/5.0	1.6/1.0

OHJELMA 7 – 45 MINUUTTIA ESIASETETTU NOPEUS

1. Valitse haluamasi ohjelma painamalla FAST/SLOW-painiketta.
2. Paina STOP/ENTER vahvistaaksesi ohjelman.
3. Voit valita 5 tasosta (L1 - L5) L1 = kevyt, L5 = raskas. Säädä haluttu taso painamalla FAST/SLOW-painiketta ja vahvista painamalla STOP/ENTER.
4. Paina START-käynnistyspainiketta aloittaaksesi harjoituksen.

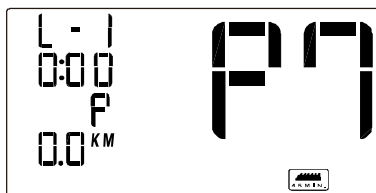
AIKA: Kertyy ja näyttää harjoitteluajan harjoittelun alusta saakka. Kun laskurissa on 0 (nolla), nopeus laskee arvoon 0 (nolla) 0,1 km sekunnissa (kun 45 minuutin aika on saavutettu)

ETÄISYYS: Kertyy ja näyttää harjoituksen etäisyyden harjoittelun alusta saakka.

KALORIT: Kertyy ja näyttää kulutetut kalorit harjoittelun aikana.

NOPEUS: Näyttää nykyisen nopeuden.

Pysäytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla STOP/ENTER-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta. Lopeta ohjelma painamalla STOP/ENTER-painiketta kahdesti.



Tason valinta ja nopeusprofiili alla

TASO	AIKA	0~1	1~3	3~7	7~10	10~14	14~16	16~17
L1	KM/ML	1.6/1.0	3.2/2.0	6.4/4.0	8.8/5.5	6.4/4.0	8.0/5.0	8.8/5.5
L2	KM/ML	1.6/1.0	4.0/2.5	7.2/4.5	9.6/6.0	7.2/4.5	8.8/5.5	9.6/6.0
L3	KM/ML	1.6/1.0	4.8/3.0	8.0/5.0	10.4/6.5	8.0/5.0	9.6/6.0	10.4/6.5
L4	KM/ML	1.6/1.0	5.6/3.5	8.8/5.5	11.2/7.0	8.8/5.5	10.4/6.5	11.2/7.0
L5	KM/ML	1.6/1.0	6.4/4.0	9.6/6.0	12.0/7.5	9.6/6.0	11.2/7	12.0/7.5

TASO	AIKA	17~21	21~22	22~24	24~28	28~29	29~31	31~35
L1	KM/ML	6.4/4.0	8.0/5.0	8.8/5.5	6.4/4.0	8.0/5.0	8.8/5.5	6.4/4.0
L2	KM/ML	7.2/4.5	8.8/5.5	9.6/6.0	7.2/4.5	8.8/5.5	9.6/6.0	7.2/4.5

L3	KM/ML	8.0/5.0	9.6/6.0	10.4/6.5	8.0/5.0	9.6/6.0	10.4/6.5	8.0/5.0
L4	KM/ML	8.8/5.5	10.4/6.5	11.2/7.0	8.8/5.5	10.4/6.5	11.2/7.0	8.8/5.5
L5	KM/ML	9.6/6.0	11.2/7	12.0/7.5	9.6/6.0	11.2/7	12.0/7.5	9.6/6.0

TASO	AIKA	35~36	36~38	38~42	42~43	43~44	44~45
L1	KM/ML	8.0/5.0	8.8/5.5	6.4/4.0	8.0/5.0	8.8/5.5	3.2/1.6
L2	KM/ML	8.8/5.5	9.6/6.0	7.2/4.5	8.8/5.5	9.6/6.0	3.2/1.6
L3	KM/ML	9.6/6.0	10.4/6.5	8.0/5.0	9.6/6.0	10.4/6.5	3.2/1.6
L4	KM/ML	10.4/6.5	11.2/7.0	8.8/5.5	10.4/6.5	11.2/7.0	3.2/1.6
L5	KM/ML	11.2/7	12.0/7.5	9.6/6.0	11.2/7	12.0/7.5	3.2/1.6

KUNTOTESTIOHJELMA

Kuntotestiohjelmassa käyttäjän on syötettävä henkilötietonsa, joita ovat muun muassa sukupuoli, paino ja ikä. Ohjelma käyttää näitä tietoja ja tunnistaa käyttäjän sykkeen (sykeanturilla) suositellakseen käyttäjää säätämään nopeutta, jolloin tämä voi pitää yllä tehokasta harjoittelusykettä ja saada harjoittelusta parhaan tehon. Käyttäjä voi sitten seurata tietokoneohjelmaa ja saavuttaa oikean nopeuden ja säilyttää tehokkaan harjoittelusykkeen. Tietokoneohjelma antaa käyttäjälle arvon, joka tallennetaan käyttöoppaassa olevaan harjoittelukaavioon. Käyttäjän tulee aloittaa alhaisesta nopeudesta ja lisätä nopeutta saatuaan parhaan tuloksen alhaisella nopeudella ja jatkaa nopeuden tason säätämistä. Käynnistä kuntotestiohjelma painamalla FITNESS TEST -painiketta näytön ollessa virtatilassa.

Näytöllä näkyy seuraava:

Käyttäjän sukupuolen asettaminen

Käyttäjän sukupuoli vilkkuu FITNESS TEST -painikkeen painamisen jälkeen. Käyttäjä voi valita sukupuolen nuolipainikkeilla. Paina sitten STOP/ENTER tallentaaksesi sukupuoli-asetukset.

Käyttäjän painon asettaminen

Painettuasi STOP/ENTER-painiketta, tehdasasetettu paino 68KG / 150LB vilkkuu näytöllä. Paina nuolipainikkeita syöttääksesi käyttäjän painon. Paina ylöspäin osoittavaa nuolipainiketta lisätäksesi kutakin osiota 1 KG/1 LB. Pidä nuolipainikkeita painettuna nopeuttaaksesi painon säätöä. Näyttöalue on 20-200KG/44-440LB. Paina STOP-painiketta tallentaaksesi käyttäjän painon.

Käyttäjän iän asettaminen

Kun olet painanut STOP/ENTER-painiketta, näytöllä vilkkuu tehdasasetettu ikä 35 vuotta. Paina nuolipainiketta syöttääksesi käyttäjän iän. Painamalla ylös- tai alaspäin osoittavaa nuolipainiketta kertaalleen lisäät 1 vuodella. Pidä nuolipainikkeita painettuna nopeuttaaksesi iän säätöä. Iän asetusalue on 10-99. Paina STOP-painiketta tallentaaksesi käyttäjän iän.

Kunto-ohjelma

Kuntotestiohjelma alkaa laskea tavoite-etäisyyttä 3,2 kg / 2,0 ml nollaan ja aika- ja kaloriarvot laskevat ylöspäin alkaen arvosta 0:00.

Kun etäisyyslaskuri on saavuttanut arvon 0, ohjelma siirtyy 1 minuutin palautumistilaan.

Palautustoiminto

Palautumisella käyttäjä voi testata fyysistä kuntoaan harjoittelun jälkeen. Palautumisarvot määritellään mittaamalla, miten nopeasti käyttäjän syke hidastuu harjoittelun jälkeen. Näin määritellään hänen fyysinen kuntotasonsa. Mitä nopeammin syke hidastuu, sitä parempi on käyttäjän fyysinen kunto. Käyttäjät voivat tallentaa palautumisnopeutensa alla olevaan kaavioon kunkin harjoittelukerran jälkeen ja käyttää näitä viitearvoina.

Palautumistilassa "UP"-,"DOWN"-,"START"-painikkeilla ei ole toimintoa.

Jos haluat palautumisen aikana pysäyttää palautumisen ja lopettaa harjoittelun, paina STOP/ENTER-painiketta ja siirry takaisin virtatilaan.

Jos haluat jatkaa palautumisen aikana jatkaa edellistä ohjelmaa, paina START-painiketta jatkaaksesi edellistä ohjelmaa.

Kun käyttäjä pitää kiinni kahvan sykeanturista, tietokone osoittaa sykkeen ja laskurin toiminto jatkuu. Tietokoneen näytöllä näkyy rEC (palautuminen) ja aikalaskuri laskee alaspäin 60 sekunnin ajan. Kun laskuri on nollassa, nopeusnäytöllä näkyy käyttäjän testituloksena "Fx.x". Palautustoiminto pysähtyy, jos käyttäjä painaa STOP/ENTER-painiketta. Jos käyttäjä ei pidä kiinni sykeanturista tai tietokone ei havaitse sykettä 10 sekuntiin, näytöllä lukee "FAIL" ohjelman jälkeen. Tietokoneen virta kytkeytyy sitten päälle, jos painetaan STOP/ENTER-painiketta.

Käyttäjä saa eri kuntotasoja (F1.0 –F4.0) henkilötietojen ja testitulosten perusteella. On hyvä, jos tulokset ovat lähellä F1.0 ja tavoitteena on saavuttaa asetettu etäisyys 2.0 mailia (3,2km) mahdollisimman nopeasti. Käyttäjä ohjaa nopeutta tarpeen mukaan saavuttaakseen tavoitteensa ja hänelle annetaan pistearvo testin jälkeen.

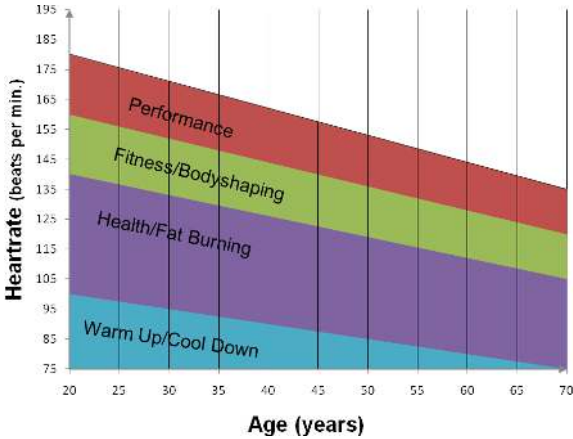


F1	Erinomainen
F2	Hyvä
F3	Normaali
F4	Normaalia heikompi

Syketoiminto

Tietokoneen kahvoissa on EKG-sykeanturit. Voit käyttää syketoimintoa asettamalla kämmenesi antureiden päälle. Sykkeesi näkyy näytöllä muutaman sekunnin kuluttua. Jos haluat seurata sykettäsi, pidä kiinni antureista. Jos lukemat ovat epäsäännöllisiä, yhteys antureihin ei ehkä ole tarpeeksi hyvä tai kämmenesi eivät peitä antureita tarpeeksi. Nosta kätesi kahvan päältä ja aseta ne anturin päälle uudelleen.

Sykekaavio



Voit laskea tavoitesykkeesi seuraavasti:

Maksimisyke = 220 miinus ikä

Erilaisia harjoittelutavoitteita varten sinun on saavutettava seuraava taso maksimisykkeestäsi:

Terveys/rasvanpoltto: 50 – 70 % maksimisykkeestäsi

Harjoittelu/lihasten rakentaminen: 70 – 80 % maksimisykkeestäsi

Suurituskyky: 80 – 90 % maksimisykkeestäsi

Esimerkki:

Olet 25-vuotias ja haluat harjoitella.

$$220 - 25 = 195$$

$$70 \text{ prosenttia luvusta } 195 = 136.5$$

$$80 \text{ prosenttia luvusta } 195 = 156$$

Tavoitesykkeesi tulee olla välillä 136.5 - 156 lyöntiä minuutissa.

Nämä tiedot on tarkoitettu ainoastaan suuntaa-antaviksi. Harjoittelutehon määrittelemiseksi tai mahdollisissa terveysrajoituksissa ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoittelun aloittamista.

