

MALLILLE:

T200 TREADMILL

T400 TREADMILL

casall[®]

JUOKSUMATON KÄYTTÖOPAS

JOHDANTO

CONGRATULATIONS and **THANK YOU** for your purchase of this Casall treadmill!

Onpa tavoitteesi sitten voittaa kilpailuja tai nauttia antoisammasta ja terveellisemmästä elämästä, Casallin juoksumatto voi auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi. Se tarjoaa kuntosaliharjoitteluun verrattavaa tehoa kotiharjoitteluun ja sisältää ergonomisia ja innovatiivisia ominaisuuksia, joita tarvitset tullaksesi vahvemmaksi ja terveemmäksi nopeammin. Koska meille on tärkeää suunnitella kaikki harjoittelulaitteiden osat, käytämme vain laadukkaimpia osia. Tämä on sitoutuminen, jonka taustalla on yksi alan kattavimmista takuupaketeista.

Haluat harjoittelulaitteen, joka tarjoaa optimaalista käyttömukavuutta, parhaan luotettavuuden ja luokkansa parhaan laadun.

SISÄLLYSLUETTELO

<i>Tärkeitä varotoimenpiteitä</i>	4
<i>Ennen kuin aloitat</i>	6
<i>Juoksumaton käyttö</i>	9
<i>Ohjeita kuntoharjoitteluun</i>	14
<i>Vianetsintä & huolto</i>	20
<i>Rajoitettu takuu</i>	21

TÄRKEITÄ VAROTOIMENPIT-

SÄÄSTÄ NÄMÄ OHJEET

Lue kaikki ohjeet ennen tämän juoksumaton käyttöä. Sähkökäyttöistä tuotetta käytettäessä tulisi aina noudattaa perusvarotoimenpiteitä. Tällaisia ovat muun muassa: Lue kaikki ohjeet ennen tämän juoksumaton käyttöä. On omistajan vastuulla varmistaa, että kaikilla tätä juoksumattoa käyttävillä on tarpeeksi tietoa kaikista varoituksista ja varotoimenpiteistä. Jos sinulla on kysymyksiä tutustuttuasi tähän käyttöoppaaseen, ota yhteyttä tekniseen asiakastukeen, jonka numero löytyy tämän oppaan takakannesta.



Kytke laite vain asianmukaisesti maadoitettuun pistorasiaan.
Katso maadoitusohjeet.

MAADOITUSOHJEET

Tämä tuote on maadoitettava. Jos juoksumattoon tulee toimintahäiriö tai se rikkoutuu, maadoitus on sähkövirralle vähiten vastusta tuottava kulkureitti sähköiskun vaaran vähentämiseksi. Tämän laitteen verkkojohdossa on maadoitettava liitin ja maadoitettava pistoke. Pistoke tulee liittää pistorasiaan, joka on paikallisten sähkösäätöjen ja määräysten mukaisesti asianmukaisesti asennettu ja maadoitettu.

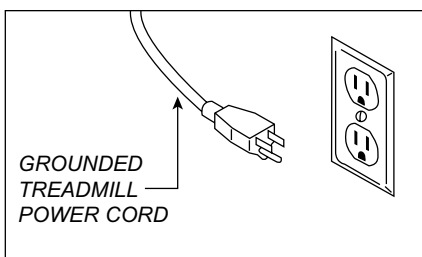


Mikäli laite on kytketty maadoittavaan liittimeen huonosti, saattaa seurauksena olla sähköisku. Anna koulutetun sähköasentajan tai huoltohenkilön tarkistaa asia, mikäli et ole varma siitä, että laite on asianmukaisesti maadoitettu. Älä muokkaa tuotteen mukana toimitettavaa pistoketta. Jos se ei sovi pistorasiaan, anna koulutetun sähköasentajan asentaa oikeanlainen pistorasia.

Tämä tuote on tarkoitettu 220 V - 240 V:n nimellisvirran piirille ja siinä on maadoituspistoke.

Tätä tuotetta on käytettävä erillisessä virtapiirissä. Erilliseen virtapiiriin kuulumisen voi määrittellä katkaisemalla piiristä virran ja tarkkailemalla, katkeako muiden laitteiden virransyöttö. Jos näin käy, siirrä laitteet eri piiriin.

3-napainen maadoitettu pistorasia





Palovammojen, sähköiskun ja henkilövahinkojen riskin pienentämiseksi:

- Älä koskaan käytä juoksumattoa, ennen kuin olet kiinnittänyt turvakiinnikkeen vaatteisiisi.
- Jos tunnet minkäänlaista kipua tai muita vaivoja, kuten esim. rintakipua, pahoinvointia, huimausta tai hengenahdistusta, keskeytä harjoittelu välittömästi ja käänny lääkärin puoleen ennen jatkamista.
- Älä käytä vaatteita, jotka saattavat takertua kiinni juoksumaton eri osiin.
- Käytä aina urheilukenkiä käyttäessäsi tätä laitetta.
- Älä hypi juoksumatolla.
- Älä päästä virtajohtoa kosketuksiin kuumentuneiden pintojen kanssa.
- Älä työnnä tai pudota mitään esineitä mihinkään aukkoihin.
- Irrota juoksumaton pistoke, ennen kuin siirrät sitä tai puhdistat sen. Puhdista juoksumatto pyyhkimällä pinnat pelkällä saippualla ja hieman kostealla liinalla, älä käytä koskaan liuottimia. (Katso HUOLTO)
- Käynnissä olevalla juoksumatolla ei saa koskaan olla enempää kuin yksi henkilö.
- Henkilöiden, jotka painavat yli 136 kg, ei tule käyttää tätä juoksumattoa. Jos näitä ohjeita ei noudateta, takuu mitätöityy.
- Tämä juoksumatto on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Älä käytä tätä juoksumattoa kaupallisissa, vuokra-, koulu- tai laitostiloissa. Jos näitä ohjeita ei noudateta, takuu mitätöityy.
- Älä käytä juoksumattoa paikoissa, joissa lämpötilaa ei ole säädettävissä, esim. autotalleissa, verannoilla, allasalueilla, kylpyhuoneissa, autokatoksissa tai ulkotiloissa. Jos näitä ohjeita ei noudateta, takuu saattaa mitätöityä.
- Käytä juoksumattoa vain tämän käyttöoppaan ohjeiden mukaisesti.
- Kun lasket juoksumaton alustaa alemmas, odota, kunnes takajalat ovat tukevasti lattialla, ennen kuin astut alustalle.



Lemmikejä ja alle 12-vuotiaita lapsia ei saa KOSKAAN päästää alle kolmen metrin päähän laitteesta.

Alle 12-vuotiaat lapset eivät saa KOSKAAN käyttää juoksumattoa.

MUITA JUOKSUMATTOA KOSKEVIA TURVALLISU-



LAITTEEN KÄYTTÖ

Juoksumaton tärkeiden osien vaurioitumisvaaran vähentämiseksi suosittelemme ehdottomasti, että juoksumatto liitetään erilliseen virtapiiriin käyttämättä jatkojohtoa ja/tai pistokerimaa.

TÄRKEÄÄ:

Juoksumattoa saa ehdottomasti käyttää ainoastaan sisätiloissa, ilmastoidussa huoneessa. Jos juoksumatto on altistunut alhaisille lämpötiloille tai suurelle ilmankosteudelle, suosittelemme ehdottomasti, että juoksumaton annetaan lämmetä huoneenlämpöiseksi ennen ensimmäistä käyttöä. Jos näin ei tehdä, elektroniikka saattaa

ENNEN KUIN ALOITAT

Onnittelut juoksumaton valinnasta! Olet ottanut tärkeän askeleen harjoitteluohjelman kehittämisessä ja ylläpitämisessä! Juoksumatto on erittäin tehokas työkalu omien kuntoharjoittelutavoitteiden saavuttamiseksi. Juoksumaton säännöllinen käyttö voi parantaa elämänlaatua monin eri tavoin.

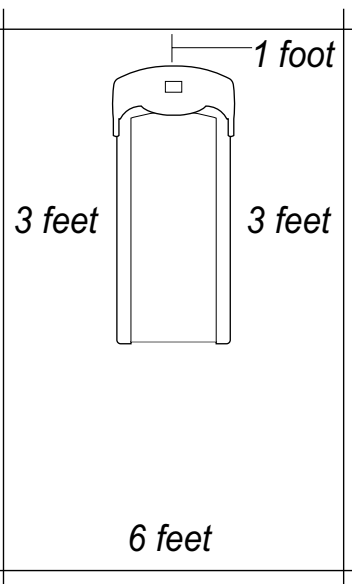
SEURAAVASSA ON VAIN JOITAKIN HARJOITTELUSTA KOITUVIA TERVEYSHYÖTYJÄ:

- Laihtuminen
- Terveempi sydän
- Kiinteämmät lihakset
- Parempi päivittäinen energiataso

Näistä hyödyistä pääset nauttimaan, jos teet liikumisesta tavan. Uusi juoksumattosi auttaa sinua poistamaan tieltä esteitä, jotka estävät sinua liikkumasta. Epäsuotuisa sää ja pimeys eivät estä harjoittelua, kun käytät juoksumattoa omassa mukavassa kodissasi. Tämä opas sisältää perustiedot uuden laitteesi käyttämistä ja siitä nauttimista varten.

JUOKSUMATON SIIJOITUS

Aseta juoksumatto tasaiselle pinnalle. Suosittelemme, että juoksumaton taakse jätetään 1,8 metriä ja sivuille 1 metri vapaata tilaa, lisäksi eteen 1 metri tilaa kokoonlaittoa ja virtajohtoa varten. Älä sijoita juoksumattoa alueelle, jolla se saattaa tukkia ilmanotto- tai tuuletusaukkoja. Juoksumattoa ei pidä sijoittaa autotalliin, katetulle sisäpihalle, veden lähelle tai ulko-



ÄLÄ SEISO HIHNALLA

Kun valmistaudut käyttämään juoksumattoa, älä seiso hihnalla. Aseta jalkasi sivukiskoille ennen juoksumaton käynnistämistä. Siirry kävelemään hihnalle vasta sen lähdettyä liikkeelle. Älä koskaan käynnistä juoksumattoa suurella nopeudella ja yritä hypätä sen päälle!

TURVA-AVAIN

Juoksumatto ei käynnisty, ellei turva-avainta ole asetettu paikalleen. Kiinnitä pidikepää pitävästi vaateisiin. Tämä turva-avain on suunniteltu katkaisemaan virta juoksumatosta juoksijan kaatuessa. Tarkista turva-avaimen toiminta 2 viikon välein.



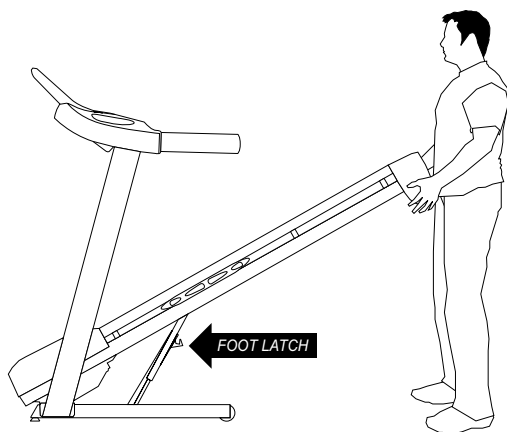
Älä koskaan käytä juoksumattoa, ennen kuin olet kiinnittänyt turvapidikkeen. Vedä turva-avaimen pidikkeestä ensin varmistaaksesi, että se ei irtoa vaat-

OIKEANLAINEN KÄYTTÖ

Juoksumaton nopeus saattaa nousta korkeaksi. Aloita aina alhaisemmalla nopeudella ja säädä nopeutta pienin askelin saavuttaaksesi korkeamman nopeuden. Älä koskaan jätä juoksumattoa vartioimatta sen ollessa käynnissä. Kun se ei ole käytössä, poista turva-avain, kytke päälle/pois-kytkin pois päältä ja irrota virtajohto pistorasiasta. Muista noudattaa tämän käyttöoppaan takaosassa olevaa HUOLTOaikataulua. Pidä vartalo ja kasvot suunnattuina eteenpäin. Älä yritä kääntyä ympäri tai katsoa taaksepäin juoksumaton ollessa käynnissä. Keskeytä harjoittelu välittömästi, jos tunnet kipua, pyörrytystä, huimausta tai hengenah-

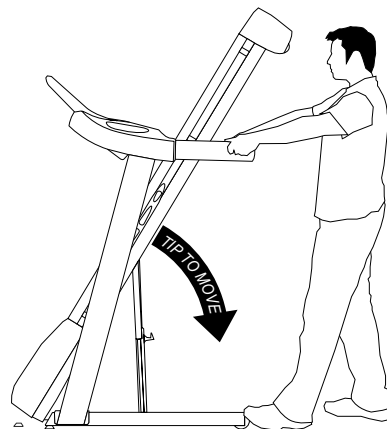


Älä käytä juoksumattoa, jos virtajohto tai -pistoke on vaurioitunut. Jos juoksumatto ei näytä toimivan moitteettomasti, älä käytä sitä.



JALKASALPA

Tartu juoksumaton takapästä lujasti kiinni. Nosta juoksumaton alustan päätä varovasti pystyasentoon kohti, kunnes **JALKASALPA** kiinnittyy ja lukitsee alustan pitävästi paikalleen. Varmista, että alusta on lukittunut pitävästi, ennen kuin irrotat otteesi siitä. Käännä juoksumatto auki tarttumalla sen takapästä lujasti kiinni. Paina jalallasi kevyesti **JALKASALPAA**, kunnes se vapautuu. Laske alusta varovasti maahan.



SIIRTÄMINEN

Juoksumaton runkoon on asennettu pari kuljetuspyöriä. Siirtämistä varten juoksumaton on oltava kokoon taitettu ja pitävästi lukittu. Tartu sitten lujasti käsikahvoista, kallista juoksumattoa taakse ja rullaa sitä eteenpäin. **HUOMAUTUS: Älä yritä purkaa ja kuljettaa juok-**



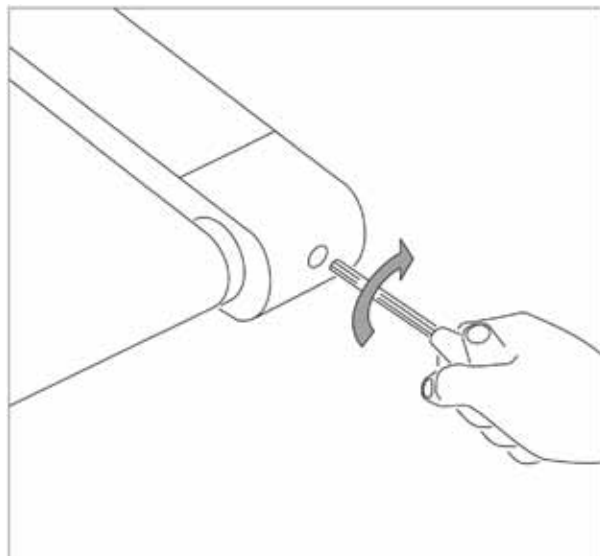
Juoksumattomme ovat painavia, joten ole varovainen ja pyydä tarvittaessa apua liikutukseen. Älä yritä siirtää tai kuljettaa juoksumattoa muutoin kuin pystyasennossa, kokoon taitettuna ja lukkosalpa kiinnitettynä. Jos näitä ohjeita ei noudateta, seurauksena saattaa olla loukkaantuminen.

JUOKSUHIHMAN KIRISTÄMINEN

Juoksuhihna on säädetty oikein tehtaalla ennen laitteen toimitusta asiakkaalle. Joskus hihna voi kuljetuksen aikana siirtyä pois keskilinjalta.

HUOMAA:Juoksuhihna EI saa liikkua kiristuksen aikana. Juoksuhihnan kiristäminen liikaa voi aiheuttaa liiallista kulumista juoksumattoon ja sen osiin. Älä koskaan kiristä hihnaa liikaa.

Jos tunnet hihnan luistavan juostessasi juoksumatolla, juoksuhihna on kiristettävä. Useimmissa tapauksissa hihna on venynyt käytön vaikutuksesta, jolloin se alkaa luistaa. Tämä on normaali ja yleinen säätö. Poista luistaminen **YTKEMÄLLÄ JUOKSUMATTO POIS KÄYTÖSTÄ** ja kiristämällä **RULLAN MOLEMMAT TAKAPULTIT** mukana toimitetulla kuusiotappivaimella kääntäen niitä 1/4 KIERROSTA oikealle kuvan mukaisesti. Kytke juoksumatto toimintaan ja tarkista, luistaako juoksuhihna. Toista tarvittaessa, mutta **ÄLÄ KOSKAAN** käännä rullan pultteja yli 1/4 kierrosta kerrallaan. Hihna on kiristetty oikein, kun luistamista ei



JUOKSUHIHMAN KESKITTÄMINEN

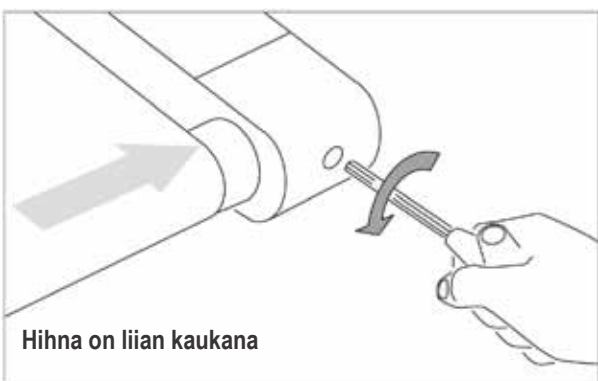
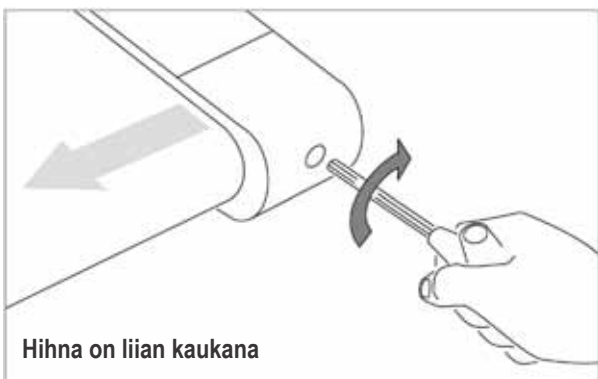
Juoksuhihna on säädetty oikein tehtaalla ennen laitteen toimitusta asiakkaalle. Joskus hihna voi kuljetuksen aikana siirtyä pois keskilinjalta. Ennen juoksumaton käyttöä on varmistettava, että hihna on keskilinjalla ja pysyy siinä, jotta laite toimii pehmeästi.

HUOMAA:Älä käytä hihnaa yli 1/2 mph:n nopeudella keskittäessäsi sitä. Pidä sormet, hiukset ja vaatteet aina etäällä hihnasta.

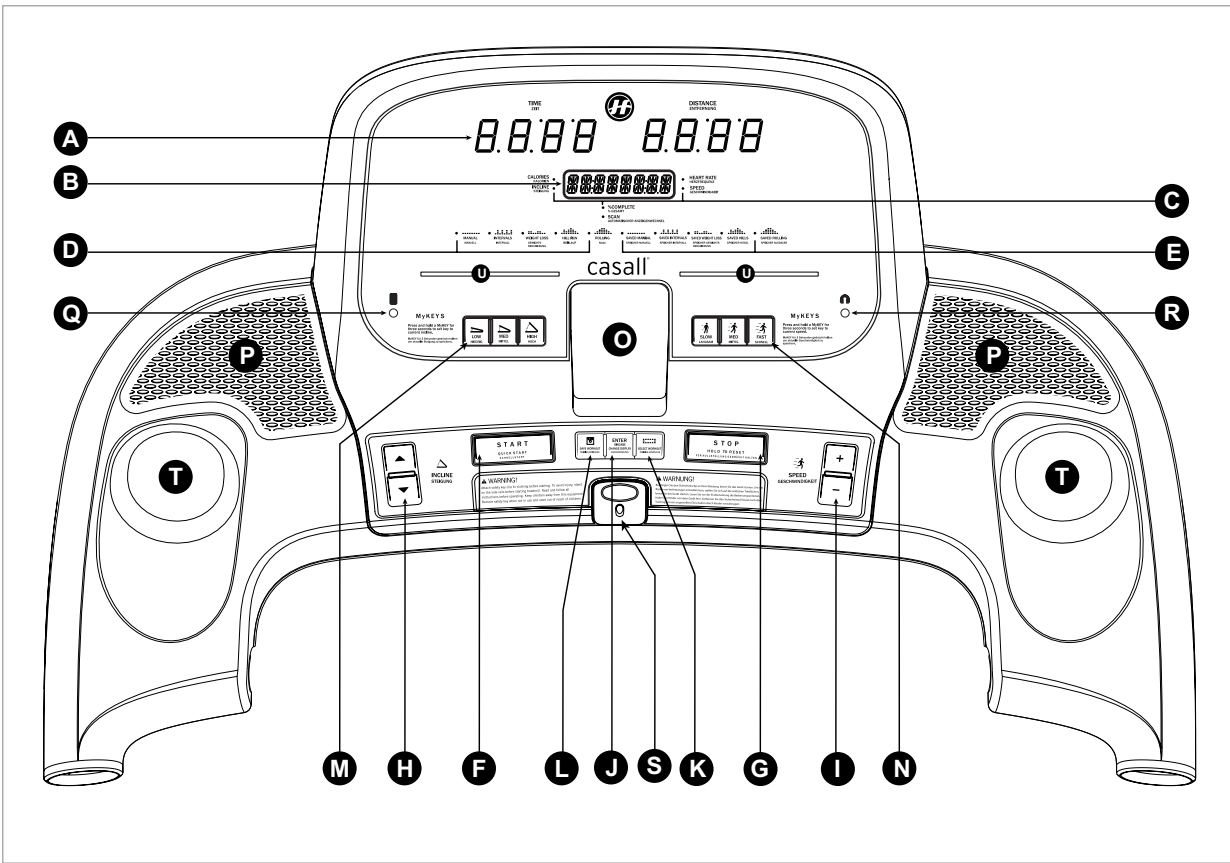
Jos juoksuhihna on liian kaukana oikealla: Kun juoksumatto on käynnissä 1/2 mph:n nopeudella, käännä oikeaa säätöpulttia myötäpäivään 1/4 KIERROSTA kerrallaan (mukana toimitetulla kuusiokoloavaimella). Tarkista hihnan kohdistus. Anna hihnan käydä koko kierroksen verran arvioidaksesi, onko lisäsäätö tarpeen. Toista tarvittaessa, kunnes hihna pysyy keskitettynä käytön aikana.

Jos juoksuhihna on liian kaukana vasemmalla:

Kun juoksumatto on käynnissä 1/2 mph:n nopeudella, käännä oikeaa säätöpulttia vastapäivään 1/4 KIERROSTA kerrallaan (mukana toimitetulla kuusiokoloavaimella). Tarkista hihnan kohdistus. Anna



JUOKSUMATON KÄYTTÖ



Huomautus: Ohjaustaulun päällä on ohut väritön muovinen suojakalvo, joka on irrotettava.

- A) **SUURET LED-NÄYTÖT:** Aika & etäisyys.
- B) **LCD-NÄYTTÖ:** Kalorit, syke, kaltevuus, nopeus, % valmis ja selaus
- C) **PALAUTE-LEDIT:** Ilmoittavat, mitä harjoittelua koskevaa palautetta LCD-näytössä näytetään.
- D) **OHJELMA-LEDIT:** Ilmoittavat valitun ohjelman.
- E) **START:** Paina aloitusnäppäintä aloittaaksesi harjoittelun, käynnistääksesi harjoitteluohjelmasi tai jatkaaksesi harjoittelua tauon jälkeen.
- F) **STOP:** Keskeytä/lopetä harjoittelu painamalla tätä. Nollaa juoksumatto pitämällä 3 sekuntia painettuna.
- G) **▲ / ▼ -NÄPPÄIMET:** Näillä säädetään kaltevuutta pienin askelin (0,5 % askelin).
- H) **+ / - -NOPEUSPAINIKKEET:** Näillä säädetään nopeutta pienin askelin (+/- 0,1 mph tai 0,1 km/h).
- I) **ENTER:** Tällä valitaan ohjelmia ja vahvistetaan asetuksia. Paina tätä vaihtaaksesi näytön näyttämät tiedot harjoittelun aikana. Siirry selaustilaan painamalla **ENTER**, kunnes **SCAN-LED** syttyy.
- J) **HARJOITTELUOHJELMAN VALINTANÄPPÄIN:** Tällä selataan eri ohjelmia.
- K) **HARJOITTELUOHJELMAN TALLENNUSNÄPPÄIN:** Harjoittelun jälkeen ohjelma tallennetaan vastaisen varalle painamalla tätä.
- L) **KALLISTUKSEN MYKEYS™:** Näillä saavutetaan haluttu kaltevuus nopeammin. Katso lisätietoa seuraavalta sivulta.
- M) **NOPEUDEN MYKEYS™:** Näillä saavutetaan haluttu nopeus nopeammin. Katso lisätietoa seuraavalta sivulta.
- N) **TURVA-AVAIMEN PAIKKA:** Juoksumattoa voidaan käyttää, kun turva-avain on paikallaan.
- O) **VESIPULLOTASKUT:** Näissä säilytetään omia tarvikkeita harjoittelun aikana.

* Casall T400 -mallin käyttäjän enimmäispaino = 125 kg / 275 lbs



OHJAUSTAULUN KÄYTTÖ

MyKEYS™

MyKeys-näppäimiin voidaan ohjelmoida halutut nopeus- ja kaltevuusarvot.

NOPEUDEN MYKEYS -näppäimien oletusasetukset ovat:

KALTEVUUDEN MYKEYS-

-  Hidas = 1 mph tai 1 km/h
-  Keski = 3 mph tai 5 km/h

-  Matala = 0 %
-  Keski =

Jos haluat muuttaa jonkin **MyKEY-näppäimen** oletusarvoa ohjelman aikana, valitse ensin nopeus- tai kaltevuustaso, jonka haluat tallentaa, ja paina sitten 3 sekunnin ajan **MyKEY** -näppäintä, jota haluat muuttaa. Kulloinkin nopeus- ja kaltevuustaso vilkkuu ohjaustaulussa ja kuuluu kolme piippausta, jotka vahvistavat, että uusi taso on tallennettu. Jos nopeuden **MyKEY** -näppäintä halutaan käyttää harjoittelun aikana, on painettava **ENTER-näppäintä sen jälkeen**, kun nopeus on vahvistettu painamalla **MyKEY**-näppäintä. Tämä koskee vain nopeuden **MyKEY-näppäintä**, ei kaltevuuden **MyKEY-näppäintä**.

HUOMAUTUS: Hidasta/alhaista arvoa ei voi määrittää korkeammaksi kuin keskitaso, eikä keskitasoa voi

SYKE

SYKEKAHVAT

Aseta kämmenesi suoraan sykekahvoille. Kahvoihin on tartuttava molemmin käsin, jotta syke saadaan mitattua. Sykkeen rekisteröitymiseen tarvitaan 5 peräkkäistä sydämenlyöntiä (15 - 20 sekuntia). Älä tartu sykekahvoihin kovin lujasti. Jos kahvoista pidetään kovin lujasti kiinni, verenpaine saattaa nousta. Pidä kevyesti kiinni kuppimaisella otteella. Lukema voi olla epäluotettava, jos pidät jatkuvasti kiinni sykekahvoista. Muista puhdistaa sykeanturit varmistaaksesi moitteettoman kosketuksen.

TÄRKEÄÄ: Tämän tuotteen sykkeenlukutoiminto ei ole lääketieteellinen laite. Vaikka sykekahvoilla voidaan saada summittainen arvio kulloisestakin sykkeestä, niihin ei pidä luottaa, jos tarvitaan tarkkoja lukemia. Jotkut henkilöt, esim. sydänkuntoutusohjelmassa olevat, voivat hyötyä muunlaisesta sykkeen tarkkailulaitteesta, esim. rinta- tai rannehihnasta. Erilaiset tekijät, mukaan lukien käyttäjän liikkuminen, voivat vaikuttaa sykelukeman tarkkuuteen. Sykelukema on tarkoitettu vain harjoitteluavuksi sykkeen yleiseen määrittelyyn. Kysy neuvoa lääkäriltäsi.

PIKA-ALOITUS

Tällä käyttötilalla voit aloittaa harjoittelun välittömästi.

Kytke juoksumatto päälle (kytkin sijaitsee moottorin suojuksen alaosassa edessä).

2. Paina **START** -näppäintä ja aloita kuntoilu.
3. Ohjelma laskee automaattisesti aikaa lukemasta 0:00 ylöspäin, nopeuden oletusasetus on 0,5 mph ja oletuskaltevuus 0%.
4. Kaltevuus- ja nopeustasoa voidaan säätää harjoittelun aikana.

OHJELMIEN VALINTA

1. Selaa ohjelmia painamalla **SELECT WORKOUT**-näppäintä (valitse harjoitus).
2. Valitse ohjelma painamalla **ENTER**.
3. Aseta taso **+ / -**-näppäimiä käyttäen.
4. Vahvista valinta painamalla **ENTER**.
5. Aseta aika **+ / -**-näppäimiä käyttäen.
6. Vahvista valinta painamalla **ENTER**.
7. Käynnistä ohjelma painamalla **START**-näppäintä.

HARJOITTELUKERTA

Jos harjoittelukerta on ollut erityisen haastava, haluat ehkä tallentaa sen vastaisuuden varalle.

1. Lopetettuasi harjoittelun ohjaustaulu kysyy, haluatko tallentaa harjoittelukerran, vierittämällä tekstiä **SAVE WORKOUT**.
2. Jos haluat tallentaa harjoittelukerran, paina **SAVE WORKOUT**-näppäintä. Jos et, paina joko **STOP**-näppäintä tai lopeta juoksumaton käyttäminen, kunnes ohjaustaulu nollautuu.
3. **SAVE WORKOUT -LED** vilkkuu käyttämäsi ohjelmatyypin vieressä. Jos esim. käytit **INTERVALS**-ohjelmaa, **SAVE INTERVALS -LED** vilkkuu.
4. Paina **SAVE WORKOUT**-näppäintä 5 sekuntia tallentaaksesi harjoittelukerran vastaisen varalle.
5. Jos haluat tallentaa edellisen harjoittelukerran päälle, paina **SAVE WORKOUT -näppäintä** 5 sekuntia.

HUOMAUTUS: Tallennettua harjoittelukertaa käytettäessä nopeuden tai kaltevuuden muutoksia ei tallenneta.

HUOMAUTUS: Tallennettua harjoittelukertaa käytettäessä mahdolliset muutokset on tallennettava harjoittelun aikana. Toista prosessi tarvittaessa.

OHJEITA KUNNON KOHOT-

KYSY AINA NEUVOA LÄÄKÄRILTÄ ENNEN HARJOITTELUOHJELMAN ALOITTAMISTA.

KUINKA USEIN? (harjoittelutiheys)

American Heart Association suosittelee sydän- ja verenkiertoelimistön vahvistamiseksi liikkumista vähintään 3 - 4 päivänä viikossa. Jos sinulla on muita tavoitteita, esim. laihtuminen tai rasvan polttaminen, saavutat tavoitteesi nopeammin liikkumalla useammin. Liikuitpa sitten 3 tai 6 päivänä, muista, että perimmäisen tavoitteesi pitäisi olla tehdä liikkumisesta elinikäinen tapa. Monet ihmiset onnistuvat noudattamaan kuntoiluohjelmaa, jos he varaavat harjoittelulle aina tietyn ajan päivästä. Sillä ei ole väliä, liikutko aamulla ennen aamiaista, lounastunnilla tai katsoessasi iltauutisia. Tärkeämpää on se, että pystyt noudattamaan liikkumisaikataulua eikä liikkumistasi keskeytetä. Jotta kuntoiluohjelmasta on hyötyä, se on asetettava elämässä tärkeälle sijalle. Valitse siis aika, hae kalenterisi ja kirjoita siihen seuraavan kuukauden harjoitteluikasi!

KUINKA KAUAN? (harjoittelukertojen kesto)

Jotta harjoittelusta on aerobista hyötyä, suosittelemme, että liikut 24 - 60 minuuttia kerrallaan. Aloita kuitenkin hitaasti ja pidennä harjoitteluajoja asteittain. Jos elämäsi on kuulunut viimeisen vuoden ajan vain vähän liikkumista, saattaa olla hyvä aloittaa niinkin lyhyistä kuin viiden minuutin harjoittelukerroista. Kehosi tarvitsee aikaa sopeutua aktiivisuuden lisääntymiseen. Jos tavoitteesi on laihtua, tehokkain tapa siihen on harjoitella pitemmän aikaa kerrallaan alhaisella teholla. Harjoitteluajaksi suositellaan vähintään 48 minuuttia, jotta paino putoaa parhaiten.

KUINKA TEHOKKAASTI? (harjoittelukertojen tehokkuus)

Harjoittelun tehokkuus riippuu asetetuista tavoitteista. Jos käytät juoksumattoa harjoitellaksesi 5 kilometrin juoksua varten, harjoittele luultavasti suuremmalla teholla kuin jos tavoitteesi on yleisesti hyvä kunto. Pitkän aikavälin tavoitteista riippumatta harjoitteluohjelma on aina aloitettava alhaisella teholla. Aerobisen harjoittelun ei tarvitse tehdä kipeää, jotta siitä olisi hyötyä! Harjoittelun tehokkuutta voidaan mitata kahdella eri tavalla. Ensimmäinen tapa on sykkeen tarkkailu (sykekahvoja tai langatonta rintalähetintä käyttäen - voidaan myydä erikseen), ja toinen on arvioida koettu räsitusaste (tämä on helpompaa kuin miltä se kuulostaa!).

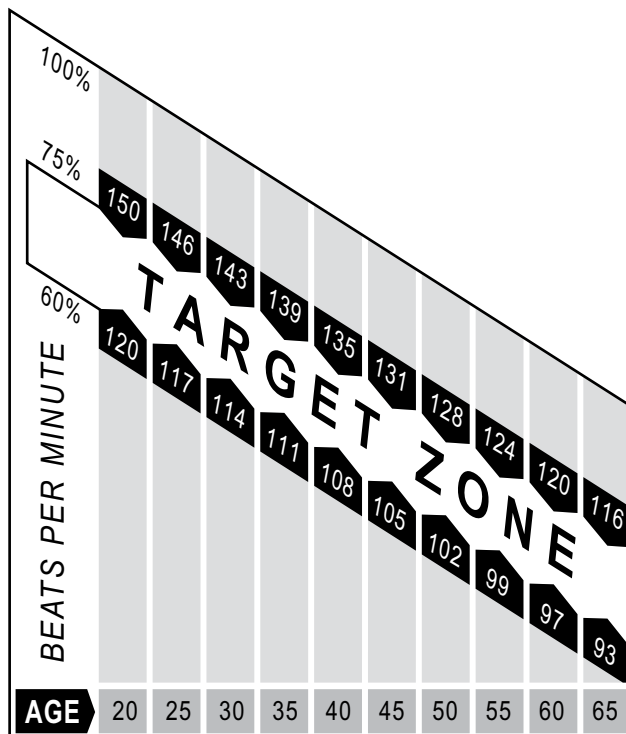
KOETTU RASITUSTASO

Helppo tapa arvioida harjoittelun tehokkuutta on arvioida koettu räsitusaste. Jos et pysy ylläpitämään keskustelua kuntoilun aikana haukkomatta henkeä, räsitusasteosi on liian korkea. Hyvä nyrkkisääntö on kuntoilla itselleen hyvä olo, ei rasittaa itseään liikaa. Jos et saa henkeä, on aika hidastaa. Muista aina tarkkailla, että näitä merkkejä yllärasituksesta ei esiinny.

TAVOITESYKEVYÖHYKKEIDEN TAU-

Mikä on tavoitesykevyöhyke?

Tavoitesykevyöhyke kertoo, kuinka monta kertaa minuutissa sydämen täytyy lyödä halutun harjoitteluvaikutuksen saavuttamiseksi. Se esitetään prosentteina sydämen enimmäislyöntitiheydestä minuutissa. Tavoitesykevyöhyke vaihtelee henkilöiden välillä riippuen iästä, fyysisestä kunnosta ja henkilökohtaisista kuntoilutavoitteista. American Heart Association suosittelee harjoittelua tavoitesykevyöhykkeellä, joka on 60 - 75 % sydämen enimmäislyöntitiheydestä. Aloittelijan tulee aloittaa 60 %:n alueella, kun taas kokeneempi kuntoilija voi tähdätä 70 - 75 %:n alueelle. Katso taulukko.



ESIMERKKI:

42-vuotias käyttäjä: Etsi ikä taulukon alareunasta (pyöristä 40:een) ja seuraa ikäpylvästä tavoitesykevyöhykkeeseen asti. Tulokset: 60 % sydämen enimmäislyöntitiheydestä = 108 lyöntiä minuutissa, 75 % enimmäislyöntitiheydestä = 135 lyöntiä minuutissa.

KYSY AINA NEUVOA LÄÄKÄRILTÄ ENNEN HARJOITTELUOHJELMAN ALOITTAMISTA.



VENYTTELY

VENYTTELE ENSIN

Ennen laitteen käyttöä on hyvä tehdä muutaman minuutin ajan kevyitä venyttelyharjoituksia. Venyttely ennen kuntoilua parantaa notkeutta ja vähentää kuntoiluvammojen syntymistä. Siirry näihin venyttelyasentoihin hitaasti ja varovasti. Älä venyttele niin voimakkaasti, että tunnet kipua. Muista, että venyttelyä ei saa tehdä nyttyttämällä.



1. POHJELIHAKSEN VENYTYS SEISAALLAAN

Seiso lähellä seinää siten, että vasemman jalkasi varpaat ovat n. 45 cm:n päässä seinästä ja oikea jalkasi n. 30 cm toisen jalan takana. Nojaa eteenpäin ja paina kämmenesi seinää vasten. Pidä kantapäsi maassa ja pysy tässä asennossa 15 sekunnin ajan. Muista, että venyttelyä ei saa tehdä nyttyttämällä. Toista toiselle puolelle.

2. REIDEN ETUOSAN VENYTYS SEISAALLAAN

Ota seinästä tukea, tartu vasempaan nilkkaasi vasemmalla kädelläsi ja pidä jalkaa reiden takaosaa vasten



3. KINNERJÄNTEIDEN & ALASELÄN LIHASTEN VENYTYS ISTUALLAAN

Istu lattialla jalat yhdessä ja ojennettuina suoraan eteenpäin. Älä anna polviesi lukittua. Kurota sormiasi kohti varpaita ja pidä asento 15 sekunnin ajan. Muista, että venyttelyä ei saa tehdä nyttyttämällä. Palaa istuvaan asentoon. Toista kerran.



LÄMMITTELYN & JÄÄHDYTTelyn MERKITYS

LÄMMITTELY

Harjoittelukerrasta ensimmäiset 2 - 5 minuuttia pitäisi keskittyä lämmittelyyn. Lämmittely notkistaa lihaksia ja valmistelee ne rasittavampaa harjoittelua varten. Muista tehdä lämmittely laitteella hitaasti. Lämmiteltäessä sydämen lyöntitiheyden pitäisi nousta lähelle tavoitesykevyöhykettä.

JÄÄHDYTTELY

Älä koskaan lopeta kuntoilua äkillisesti! 3 - 5 minuutin jäähdyttelyaika antaa sydämelle aikaa sopeutua harjoittelutehon laskemiseen. Varmista, että jäähdyttely tapahtuu hyvin hitaasti, jotta syke saa hidastua. Toista yllä luetellut venytykset jäähdyttelyn jälkeen lihasten irrottelu ja rentoutusta varten.



KUNTOILUTAVOITTEIDEN SAAVUT-

Pitkäaikaista kuntoiluohjelmaa laadittaessa on tärkeää määritellä tavoitteet. Onko ensisijainen kuntoilutavoitteesi pudottaa painoa? Vahvistaa lihaksia? Vähentää stressiä? Valmistautua kevään juoksukilpailuihin? Tavoitteiden tunnistaminen auttaa laatimaan onnistuneen harjoitteluohjelman. Alla on joitakin yleisiä kuntoilutavoitteita:

- Painon pudotus - alhainen teho, pitempikestoinen harjoittelu
- Kehon muotoilu ja kiinteyttäminen - intervalliharjoittelut, vaihtelu korkean ja alhaisen voimakkuuden välillä
- Korkeampi energiataso - usein toistuvat harjoituskerrat
- Parempi urheilullinen suorituskyky - hyvin tehokkaat harjoittelukerrat
- Kestävämät sydän ja verenkiertoelimistö - keskitason harjoittelutehokkuus, pitempikestoiset harjoittelukerrat

Jos mahdollista, yritä määritellä henkilökohtaiset tavoitteesi tarkoin, mitattavissa olevin määritelmien, ja kirjoita tavoitteesi sitten paperille. Mitä tarkemmin määrittelet tavoitteesi, sen helpompi sinun on seurata edistymistäsi. Jos tavoitteet ovat pitkälle aikavälille, jaa ne kuukausittaisiin ja viikoittaisiin osiin. Pitemmän aikavälin tavoitteet voivat olla vähemmän motivoivia. Lyhyen aikavälin tavoitteet ovat helpompia saavuttaa. Ohjaustaulusta näet lukemia, joiden avulla voit pitää kirjaa edistymisestä. Voit seurata etäisyyttä, kaloreita ja aikaa.

HARJOITTELUPÄIVÄKIRJAN PITÄMINEN

Laadi henkilökohtainen harjoituspäiväkirjasi kopiaamalla seuraavilla sivuilla olevat viikko- ja kuukausiseurantataulukot.

VIIKOITTAISET SEU-

VIIKKO NRO		VIIKON TAVOITE			
PÄIVÄ	PÄIVÄMÄÄRÄ	DISTANCE	CALORIES	TIME	KOMMENTTEJA
SUNNUNTAI					
MAANANTAI					
TIISTAI					
KESKIVIikko					
TORSTAI					
PERJANTAI					
LAUANTAI					
VIIKON KOKONAISMÄÄRÄ :					

VIIKKO NRO		VIIKON TAVOITE			
PÄIVÄ	PÄIVÄMÄÄRÄ	DISTANCE	CALORIES	TIME	KOMMENTTEJA
SUNNUNTAI					
MAANANTAI					
TIISTAI					
KESKIVIikko					
TORSTAI					
PERJANTAI					
LAUANTAI					
VIIKON KOKONAISMÄÄRÄ :					

VIIKKO NRO		VIIKON TAVOITE			
PÄIVÄ	PÄIVÄMÄÄRÄ	DISTANCE	CALORIES	TIME	KOMMENTTEJA
SUNNUNTAI					
MAANANTAI					
TIISTAI					
KESKIVIikko					
TORSTAI					
PERJANTAI					
LAUANTAI					
VIIKON KOKONAISMÄÄRÄ :					

KUUKAUSITTAISET

VIKKO NRO	DISTANCE	CALORIES	TIME
KUUKAUDEN KOKONAISMÄÄRÄ :			

VIKKO NRO	DISTANCE	CALORIES	TIME
KUUKAUDEN KOKONAISMÄÄRÄ :			

VIKKO NRO	DISTANCE	CALORIES	TIME
KUUKAUDEN KOKONAISMÄÄRÄ :			

JOHDANTO

TÄRKEITÄ

ASENNUSO-

ENNEN
KUIN ALOI-
TAT

JUOKSUMATON
KÄYTTÖ

OHJEITA KUNNON
KOHOTTAMISEEN

VIANETSINTÄ &
HUOLTO

RAJOITETTU
TAKUU

YLEISIÄ KYSYMYKSIÄ TUOTTEISTA

OVATKO JUOKSUMATOSTA KUULUVAT ÄÄNET NORMAALEJA?

Kaikista juoksumatoista kuuluu tietynlaista tömisevää ääntä hihnan kulkiessa rullien yli, erityisesti uusissa juoksumatoissa. Melu vähenee ajan myötä, mutta se ei ehkä poistu kokonaan. Ajan myötä hihna venyy, jolloin se kulkee tasaisemmin rullien yli.

MIKSI OSTAMANI JUOKSUMATTO ON MELUISAMPI KUIN KAUPASSA KOKEILEMANI?

Kaikki kuntoilulaitteet vaikuttavat hiljaisemmilta kauppojen suurissa tiloissa, koska niissä on yleensä enemmän taustamelua kuin asiakkaiden kotona. Lisäksi kaiuntaa esiintyy vähemmän matolla verhoillulla betonilattialla kuin puupäälysteisellä lattialla. Joskus painava kumimatto auttaa vähentämään kaiuntaa lattian kautta. Jos kuntoilulaite sijoitetaan lähelle seinää, seinästä heijastuu enemmän melua.

KOSKA MELUSTA ON SYYTÄ HUOLESTUA?

Niin kauan kuin juoksumaton melu ei ylitä tavallisen puheen äänenvoimakkuutta, sitä voidaan pitää normaalina.

ONGELMA: Ohjaustaulun valaistus ei syty ja/tai hihna ei liiku.

RATKAISU: Tarkista seuraavat seikat:

SYTTYKÖ PÄÄLLE/POIS-KYTKIMEN PUNAINEN VALO?

JOS KYLLÄ:

- Varmista, että kaikki liitännät, etenkin ohjaustaulun johto, ovat lujasti kiinni. Varmista asia irrottamalla ja kytkemällä takaisin ohjaustaulun johto.
- Varmista, että ohjaustaulun johto ei ole jäänyt puristuksiin eikä vaurioitunut millään tavalla.
- Katkaise virta, irrota virtajohto ja odota 60 sekuntia. Irrota moottorin suojus. Odota, kunnes kaikki punaiset LED-valot ovat sammuneet moottorin ohjaustaulusta, ennen kuin jatkat. Varmista seuraavaksi, että mikään alempaan tauluun liitetyistä johdoista ei ole löysällä tai irronnut.

JOS EI:

- Varmista, että pistorasia, johon laite on liitetty, on toimintakunnossa. Tarkista uudelleen, että katkaisija ei ole lauennut, että laite on erillisessä piirissä ja että sitä ei ole liitetty pistokerimaan/ylijännitesuojaan tai jatkojohtoon.
- Virtajohto ei ole puristuksissa tai vaurioitunut ja se on kytketty oikein pistorasiaan JA laitteeseen.
- Virtakytkin on kytketty ON-asentoon.

ONGELMA: Juoksumaton piirin katkaisija laukeaa kuntoilun aikana.

RATKAISU: Tarkista seuraavat seikat:

- Varmista, että juoksumatto on liitetty erilliseen piiriin.
- Varmista, että laitetta ei ole liitetty jatkojohtoon tai ylijännitesuojaan.
- Voitele juoksumaton alusta tarvittaessa.

ONGELMA: Juoksuhihna ei pysy keskilinjalla kuntoilun aikana.

RATKAISU: Tarkista seuraavat seikat:

- Varmista, että juoksumatto on tasaisella pinnalla.
- Varmista, että hihna on kiristetty ja keskitetty oikein (katso tarkat ohjeet luvusta Säättö).

ONGELMA: Toimintanopeus vaikuttaa epätarkalta.

RATKAISU: Automaattikalibrojuoksumatto:

- Kytke juoksumattoon virta ja pidä turva-avain paikallaan ohjaustaulussa. Paina pitkään nousun näppäintä "+" ja nopeuden näppäintä "-" n. 5 säätötilaan siirtymistä varten. Ohjaustaulusta kuuluu piippaus ja näyttöön tulee "ENG0".
- Paina nopeusnäppäintä "+" tai "-", kunnes näyttöön tulee "ENG2".
- Valitse painamalla "ENTER". Aloita painamalla START. Juoksumaton juoksuhihna lähtee automaattisesti liikkeelle ja autokalibrointi asettaa ja tallentaa nopeusarvot oikein.
- Kun kalibrointi on onnistunut, juoksumatto piippaa useaan kertaan. Ohjaustaulu poistuu automaattisesti säätötilasta ja palaa aloitusnäyttöön.



ÄLÄ seiso juoksuhihnalla kalibroinnin aikana - seiso ohjainkiskoilla. Juoksumaton nopeus aaltoilee suuren ja pienen nopeuden välillä usean minuutin ajan, kunnes

VIANETSINTÄ - SYKE

Tarkista, onko harjoittelutiloissa häiriötekijöitä, esim. loistevalaisimia, tietokoneita, maanalaisia johdotuksia, kodin turvajärjestelmiä tai suurimoottorisia laitteita. Nämä laitteet voivat aiheuttaa epätarkkoja sykkelukemia.

Seuraavissa tilanteissa voi esiintyä epätarkkoja lukemia:

- Ote sykekahvoista on liian tiukka. Yritä pitää sykekahvoista kiinni puristamalla kevyesti.
- Jatkuva liike ja värinä, joka johtuu siitä, että sykekahvoista pidetään kiinni harjoittelun aikana. Jos saat epätarkkoja sykkelukemia, kokeile pitää kahvoista kiinni vain niin kauan, että näet sykkeesi näytössä.
- Hengittäessäsi raskaasti harjoittelun aikana.
- Käyttäessäsi sormuksia.
- Kun kätesi ovat kuivat tai kylmät. Yritä kosteuttaa kämmeniäsi hieromalla niitä yhteen, jotta ne lämpiävät.
- Jos käyttäjällä on pahoja rytmihäiriöitä.
- Jos käyttäjällä on arterioskleroosi tai ääreisverenkierron häiriö.
- Jos käyttäjän kämmenten iho on erityisen paksua.

Jos ongelma ei korjaannu yllä olevilla ohjeilla, keskeytä käyttö ja katkaise virta.

SOITA TEKNISEEN ASIAKASTUKEEN TAKAPANEELISSA OLEVAAN NUMEROON.

Soittaessasi sinulta saatetaan kysyä seuraavia tietoja. Pidä nämä tiedot käden ulottuvilla:

- Mallinimi
- Sarjanumero
- Ostopäivä (kuitti tai luottokorttilasku)

Jotta tekninen asiakastuki voi huoltaa juoksumattosi, heidän täytyy ehkä kysyä tarkkoja kysymyksiä esiintyvistä oireista.

Seuraavat vianetsintää koskevat kysymykset saatetaan esittää:

- Kauanko ongelma on esiintynyt?
- Esiintyykö ongelma jokaisella käyttökerralla? Jokaisen käyttäjän kanssa?
- Jos melua kuuluu, tuleeko se laitteen etu- vai takaosasta? Minkälaisesta melusta on kyse (takovaa, jauhavaa, kitisevää, kirs kuvaa jne.)?
- Onko kone voideltu ja huollettu huoltosuunnitelman mukaisesti?

Vastaamalla näihin ja muihin kysymyksiin mahdollistat sen, että asentajat voivat lähettää oikeat vaihto-osat ja tehdä tarvittavat huollot, joilla juoksumatto saadaan taas toimimaan!

HUOLTO

Juoksumaton puhtaus ja sen käyttöympäristö vähentävät huolto-ongelmia ja puheluja asiakastukeen huomattavasti. Tästä syystä suosittelemme seuraavan määräaikaishuoltosuunnitelman noudattamista.

JOKAISEN KÄYTÖN JÄLKEEN (PÄIVITTÄIN)

Puhdista ja tarkasta seuraavien vaiheiden mukaisesti:

- Kytke juoksumatto pois toiminnasta päälle/pois-kytkimellä ja irrota virtajohto pistorasiasta.
- Pyyhi juoksuhihna, alusta, moottorin suojus ja ohjaustaulun kotelointi kostealla liinalla. Liuottimia ei saa käyttää, koska ne voivat vaurioittaa juoksumattoa.
- Tarkasta virtajohto.
- Varmista, että virtajohto ei ole juoksumaton alla tai muussa paikassa, jossa se saattaa jäädä puristuksiin tai leikkautua poikki.
- Tarkista juoksuhihnan kireys ja kohdistus. Varmista, että juoksumaton hihna ei vaurioita muita juoksumaton komponentteja väärän kohdistuksen takia.

VIIKOITTAIN

Puhdista alue juoksumaton alla seuraavasti:

- Kytke juoksumatto pois toiminnasta päälle/pois-kytkimellä ja irrota virtajohto pistorasiasta.
- Käännä juoksumatto pystyasentoon ja taita se kokoon varmistaen, että lukkosalpa on pitävästi kiinni.
- Siirrä juoksumatto sivuun.
- Pyyhi tai imuroi pölyhiukkaset ja muut epäpuhtaudet juoksumaton alta.

KUUKAUSITTAIN - TÄRKEÄÄ!

- Kytke juoksumatto pois toiminnasta päälle/pois-kytkimellä ja irrota virtajohto pistorasiasta.
- Tarkista, että kaikki koneen pultit ovat oikealla kireydellä.
- Kytke juoksumatto pois toiminnasta ja odota 60 sekuntia.
- Irrota moottorin suojus. Odota, kunnes KAIKKI näytöt sammuvat.
- Poista mahdollinen nukka ja pöly moottorista ja taulun alaosaan. Jos näin ei tehdä, tärkeät sähkökomponentit voivat vioittua ennen aikojaan.
- Imuroi ja pyyhi hihna kostealla liinalla. Imuroi kaikki mustat/valkoiset hiukkaset laitteen ympäriltä. Näitä hiukkasia voi kertyä juoksumaton normaalin käytön aikana.

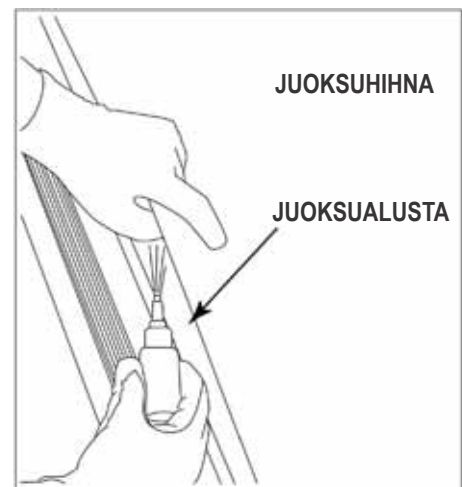
6 KUUKAUDEN TAI 150 MAILIN VÄLEIN

Juoksumaton juoksualusta on voideltava kuuden kuukauden tai 150 mailin välein, jotta se toimii optimaalisesti. Kun juoksumatolla on juostu 150 mailia, ohjaustaulussa näkyy viesti "LUBE" tai "LUBE BELT" ("Voitele" tai "Voitele hihna"). Juoksumatto ei toimi, kun tämä ilmoitus näytetään. Paina Stop-näppäintä 5 sekuntia lykätäksesi ilmoitusta 5 mailin verran. Juoksumaton mukana toimitetaan pullo voiteluainetta, jota voidaan käyttää kahteen eri tarkoitukseen.

- Kytke juoksumatto pois toiminnasta päälle/pois-kytkimellä ja irrota virtajohto pistorasiasta.
- Löysää molemmat takarullan pultit. (Parhaan tuloksen saavuttamiseksi tee rungon molemmille puolille poistettavat merkinnät ja merkitse rullan asento muistiin). Kun hihna on löysätty, ota voiteluainepullo ja levitä voiteluainetta juoksualustan koko pinnalle. Kiristä molemmat takarullan pultit (asentomerkkien mukaisesti) alkuperäiseen asentoonsa. Levitettyäsi voiteluainetta liitä virtajohto, asenna turva-avain, käynnistä juoksumatto ja kävele hihnalla kaksi minuuttia, jotta voiteluaine leviää.
- Voitele ilmavaimentimet teflonipohjaisella suihkeella.
- Tehtyäsi voitelun nollaa ohjaustaulu pitämällä STOP-näppäintä ja + -nopeusnäppäintä painettuina 5 sekunnin ajan.

Käännä teknisen tuen puoleen, jos sinulla on kysyttävää juoksumaton voitelusta.

VOITELU



KOTIKÄYTTÖÖN TARKOITETUN

POIKKEUKSET JA RAJOITUKSET

Takuu koskee:

- Vain laitteen alkuperäistä omistajaa, eikä takuuta voida siirtää.

Takuu kattaa:

- Viallisen moottorin, elektronisen komponentin tai viallisen osan korjauksen tai vaihdon. Tämä on ainoa takuun

Takuu EI kata:

- Normaalia kulumista, vääranlaista kokoamista tai huoltoa tai laitteeseen kuulumattomien osien asennusta.
- Onnettomuuden, väärinkäytön, ruostumisen, maalin tai muovin värjäytymisen, laiminlyönnin, varkauden, ilkvallan, tulipalon, tulvan, tuulen, salaman, jäätyamisen tai muiden luonnonkatastrofien aiheuttamia vikoja tai vaurioita, mistä tahansa syystä johtuvaa tehon vähentymistä, vaihtelua tai vauriota, epätavallisia ulkoilmaolosuhteita, törmäystä, vieraiden esineiden joutumista suojattuihin osiin tai muokkauksia, joita Casall Sport ei ole valtuuttanut tai suositellut.
- Oheisvahinkoja tai välillisiä vahinkoja. Casall Sport ei vastaa epäsuorista, erityisistä tai välillisistä vahingoista, taloudellisesta tappiosta, omaisuuden tai voittojen menetyksestä, nautinnon tai käytön menettämisestä tai muista välillisistä vahingoista, jotka liittyvät tuotteen ostoon, käyttöön, korjaukseen tai huoltoon.
- Laitteesta, jota on käytetty kaupalliseen tarkoitukseen tai muuhun tarkoitukseen kuin perheen tai talouden käyttöön, ellei Casall Sport tue sitä.
- Toimitukseen, kokoamiseen, asennukseen, alkuperäisten osien tai varaosien asennukseen tai työhön tai muihin suojattujen osien poistoon tai vaihtoon liittyvistä kuluista.
- Älä yritä korjata laitetta itse. Tämä saattaa aiheuttaa henkilövamman riskin. Casall Sport ei vastaa vahingoista, häviöistä tai vastuuvollisuudesta, jotka johtuvat henkilövammasta, joka on ilmennyt harjoittelulaitteesi muun kuin valtuutetun korjaajan suorittaman korjauksen tai korjausyrityksen aikana tai tuloksena. Kaikki omat pyrkimyksesi korjata harjoittelulaittasi tapahtuvat OMALLA RISKILLÄ, eikä Casall Sport ole vastuussa kyseisistä korjauksista aiheutuvista henkilö- tai omaisuusvahingoista.

HUOLTO/PALAUTUS

- Tuotteelle on tarvittaessa saatavana korjauspalvelua käyttäjän kotona.
- Casallin tulee valtuuttaa kaikki palautukset etukäteen.
- Casall Sport -yrityksen velvoite tämän takuun puitteissa rajoittuu tuotteen korjaamiseen tai vaihtamiseen Casall
- Casall Sport -yrityksen valtuuttaman huoltokeskuksen tulee saada kaikki laitteet, joita takuuvaatimus koskee. Laite tulee toimittaa huoltokeskukseen riittävän ostotositteen kera ja lähettäjän on maksettava etukäteen kaikki rahtimaksut ja muut kuljetusmaksut.
- Korvaavana tuotteena saatetaan joskus toimittaa varaosia, laiteosia ja elektronisia osia, jotka on huollettu uutta vastaaviksi Casall Sport -yrityksen tai sen myyjien toimesta. Nämä osat



GB:

Waste Disposal

Casall Sport products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

casall[®]