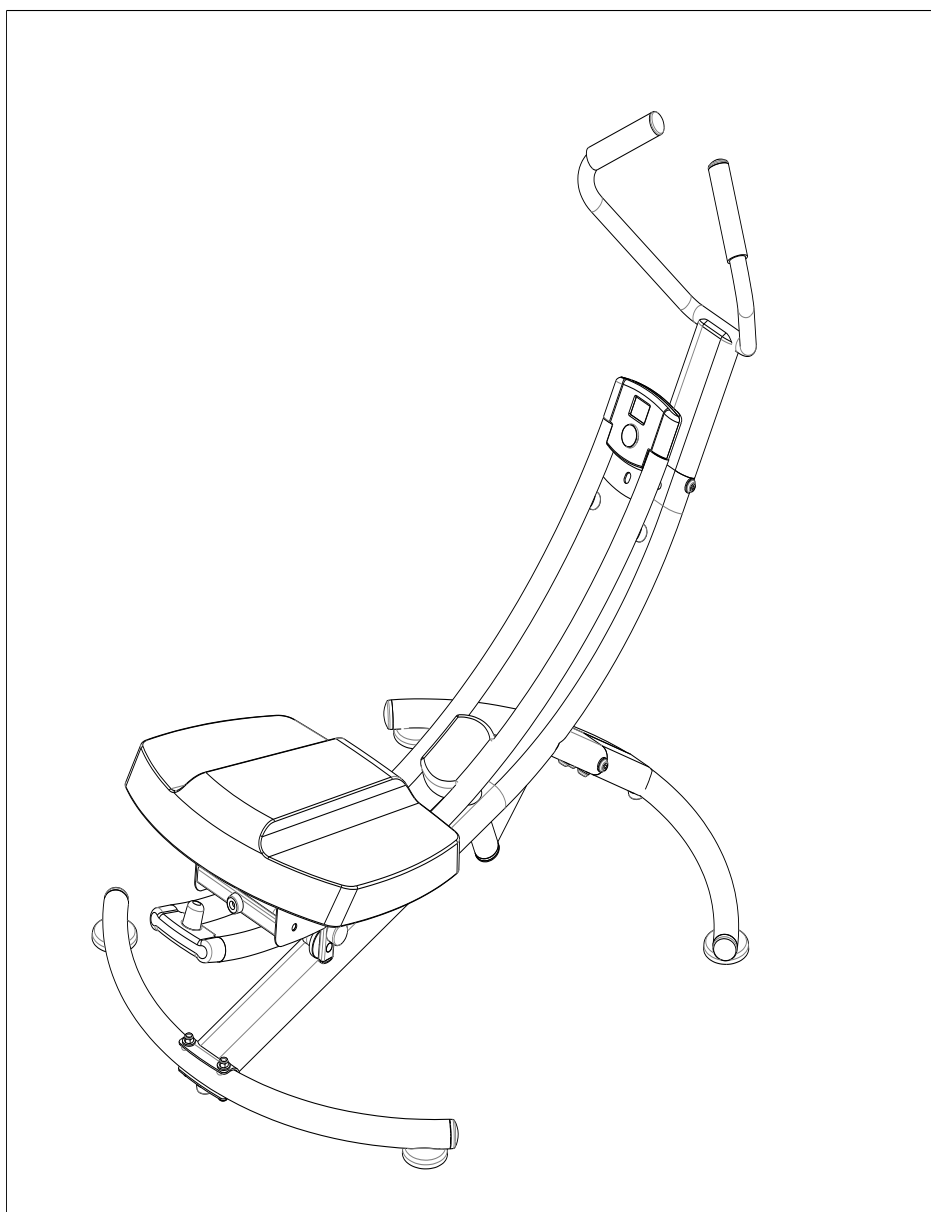


# CASALL AB TRACK

## 98100



# VAROITUSTARROJEN SIJAINTI

Tässä kuvassa on esitetty varoitustarrojen paikat.

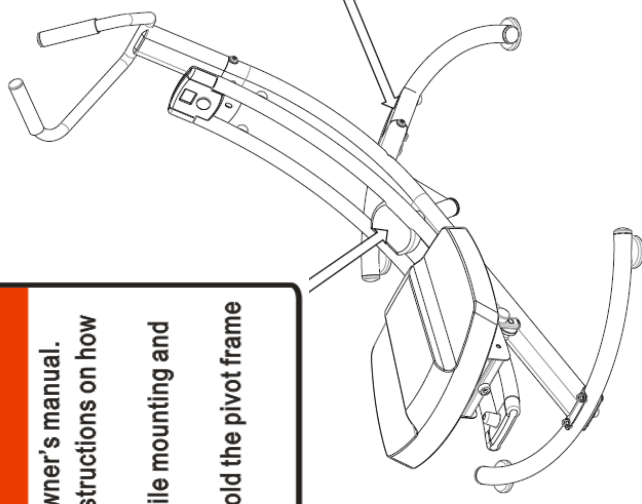
**Huomautus: Tarroja ei ehkä ole kuvattu oikeankokoisina.**

## ⚠ WARNING

- Read and follow all warnings and instructions in the owner's manual.
- Refer to page ten in your manual for specific safety instructions on how to mount and dismount the knee pad.
- To avoid losing your balance, use extreme caution while mounting and dismounting.
- Always hold the handlebars while exercising; do not hold the pivot frame or the console.

## ⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 136kg.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

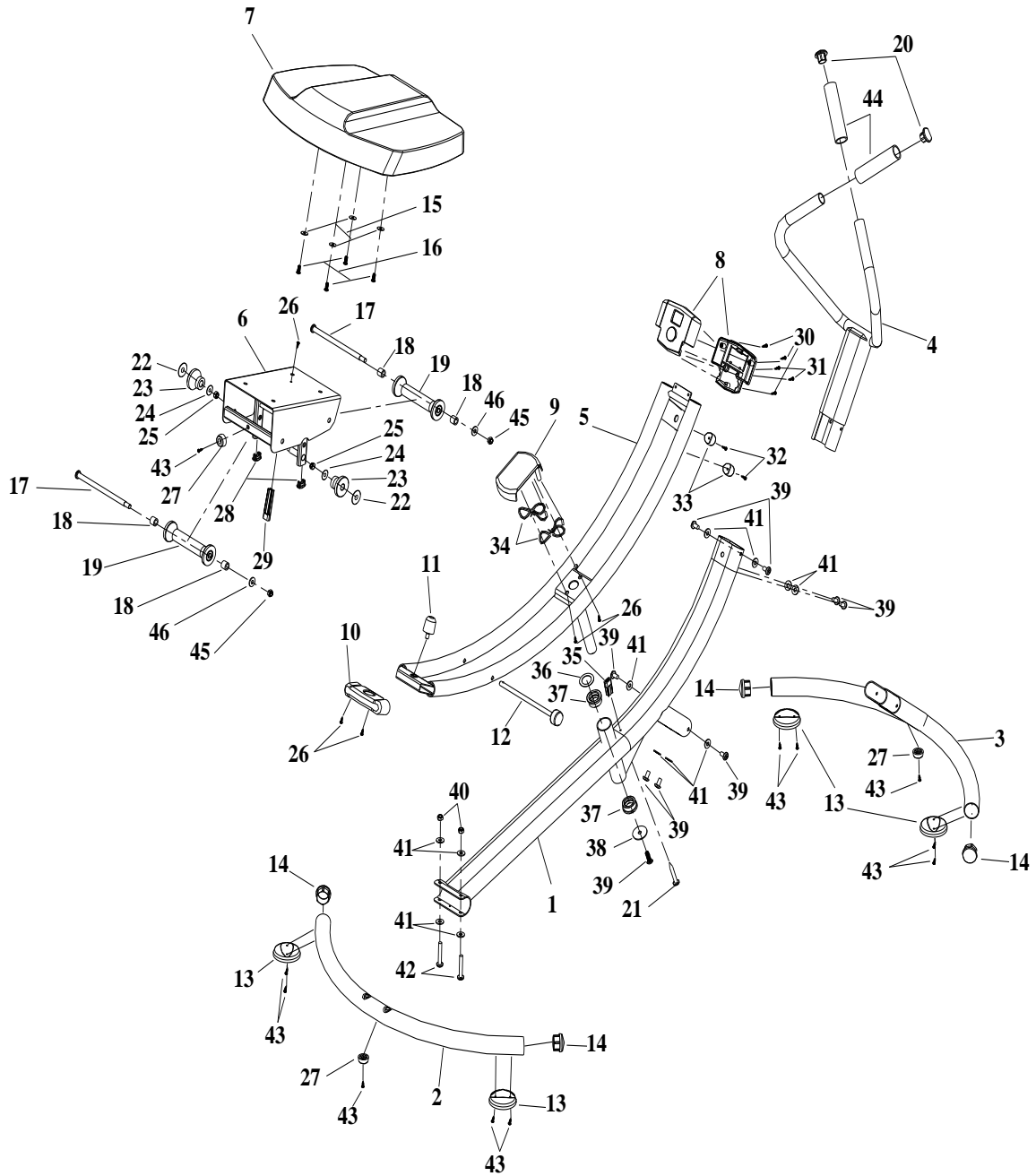


# TÄRKEITÄ

**VAROITUS:** Lue käyttöohjeen kaikki tärkeät turvallisuusohjeet, ohjeet ja varoitukset huolellisesti ennen vatsalihakslaitteen käyttöä vakavien henkilövahinkojen välttämiseksi. Casall ei vastaa tästä tuotteesta tai sen käytöstä aiheutuneista henkilö- tai omaisuusvahingoista.

1. Neuvottele lääkärisi kanssa ennen harjoitteluohjelmien suorittamista. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille tai henkilöille, joilla on terveysongelmia.
2. Käytä vatsalihakslaitetta ainoastaan tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.
3. Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikille vatsalihakslaitteen käyttäjille on ilmoitettu asianmukaisesti kaikista varoimenpiteistä.
4. Vatsalihakslaitte on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Älä käytä vatsalihakslaitetta kaupallisissa, vuokra- tai laitostiloissa.
5. Säilytä vatsalihakslaitetta sisätiloissa suojassa kosteudelta ja pölyltä. Aseta vatsalihakslaitte luistamattoman maton päälle tasaiselle alustalle.
6. Varmista, että vatsalihakslaitteen ympärillä on riittävästi tilaa sen kokoonpanon, purkamisen ja käytön aikana.
7. Tarkasta ja kiristä kunnolla kaikki osat säännöllisin väliajoin. Vaihda kuluneet osat välittömästi.
8. Pidä alle 12-vuotiaat lapset ja lemmikit poissa vatsalihakslaitteen lähetyviltä.
9. Yli 136 kg painavat henkilöt eivät saa käyttää vatsalihakslaitetta.
10. Käytä sopivia vaatteita harjoittelun aikana. Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua kiinni vatsalihakslaitteeseen. Käytä jalkojen suojaamiseksi urheilujalkineita harjoittelun aikana.
11. Noudata äärimmäistä varovaisuutta vatsalihakslaitteen kokoonpanon ja purkamisen yhteydessä (ks. **VATSALIHASLAITTEESEEN NOUSEMINEN JA SIITÄ POISTUMINEN** sivulla 10). Pidä aina kiinni kädensijasta harjoittelun aikana - älä pidä kiinni keinurungosta tai ohjaustaulusta.
12. Pidä kädet ja jalat poissa liikkuvista osista.
13. Liika harjoittelu voi johtaa vakavaan henkilövahinkoon tai kuolemaan. Jos tunnet kipua, pahoinvointia, huimausta, hengenahdistusta tai muuta epämiellyttävää oloa harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

# RÄJÄYTYSKUVA



# OSALUETTELO

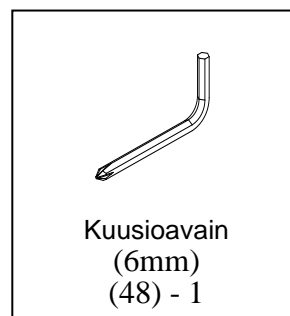
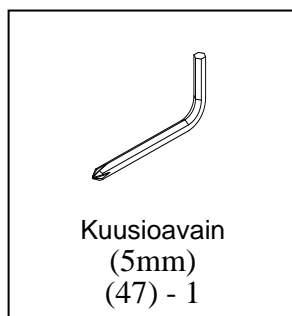
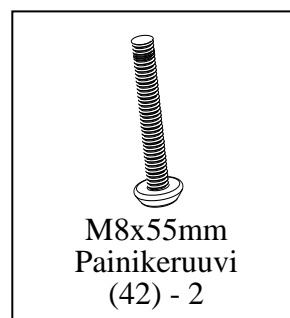
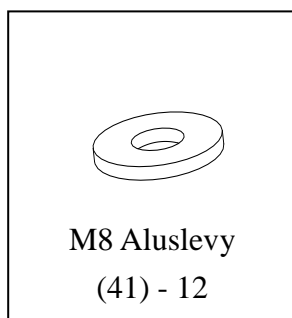
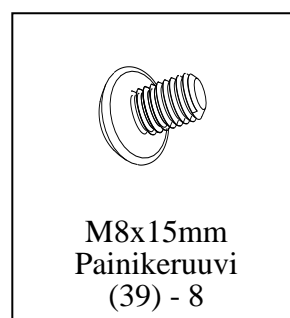
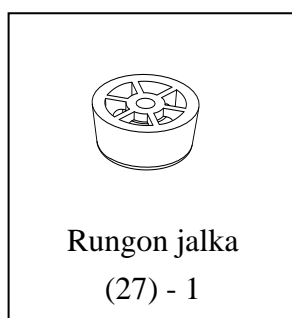
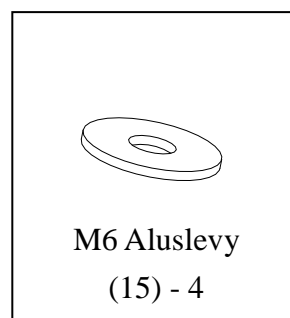
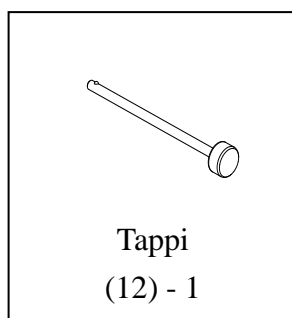
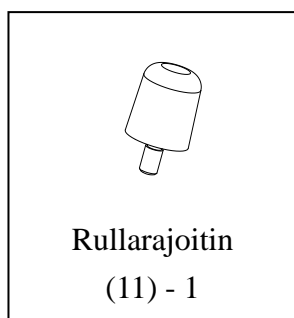
NRO	KUVAUS	LKM	NR O	KUVAUS	LKM
1	RUNKO	1	29	PITKÄ MAGNEETTIKANNATIN	1
2	TAKAJALUSTA	1	30	OHJAUSTAULUN RUUVI	3
3	ETUJALUSTA	1	31	M4X20MM RUUVI	2
4	KÄDENSIJA	1	32	M5X16MM RUUVI	2
5	KEINURUNKO	1	33	ISKUNVAIMENNIN	2
6	RULLARATA	1	34	REED-KYTKIN	2
7	POLVISUOJA	1	35	LYHYT MAGNEETTIKANNATIN	1
8	OHJAUSTAULU	1	36	TAPIN ALUSLEVY	1
9	TAPIN SUOJUS	1	37	HOLKKI	2
10	KEINURUNGON SUOJUS	1	38	ISO ALUSLEVY	1
11	RULLARAJOITIN	1	39	M8X15MM PAINIKERUUVI	9
12	TAPPI	1	40	M8 LUKKOMUTTERI	2
13	JALUSTAN JALKA	4	41	M8 ALUSLEVY	12
14	JALUSTAN SUOJUS	4	42	M8X55MM PAINIKERUUVI	2
15	M6 ALUSLEVY	4	43	M4X16MM LAIPPARUUVI	11
16	M6x15MM PAINIKERUUVI	4	44	VAAHTOKUMIKAHVA	2
17	3/8"X191MM PAINIKERUUVI	2	45	3/8" LUKKOMUTTERI	2
18	RULLAVÄLIKE	4	46	3/8" ALUSLEVY	2
19	YLÄRULLA	2	47	Kuusioavain (5mm)	1
20	KÄDENSIJAN YLÄSUOJUS	2	48	Kuusioavain (6mm)	1
21	M4X50MM RUUVI	1			
22	M13 ALUSLEVY	2			
23	ALARULLA	2			
24	M10 ALUSLEVY	2			
25	M10 LUKKOMUTTERI	2			
26	M4X16MM RUUVI	5			
27	RUNGON JALKA	3			
28	RULLARADAN SUOJUS	2			

## ASENNUS

Asennuksessa tarvitaan kaksi henkilöä. Aseta vatsalihaslaitteen kaikki osat puhdistetulle alueelle ja poista pakkausmateriaalit. Älä hävitä pakkausmateriaaleja, ennen kuin asennus on valmis.

Toimitettujen työkalujen lisäksi asennuksessa tarvitaan ristipääruuvitalttaa ja jakoavainta.

Tunnista asennuksessa tarvittavat pienosat alla olevasta kuvasta. Jokaisessa kuvassa suluissa oleva numero viittaa sivun 5 OSALUETTELON osanumeroon. Osanumeron perässä oleva numero tarkoittaa asennuksessa tarvittavaa lukumäärää. Huomautus: Jos osaa ei ole osien joukossa, tarkista, onko se asennettu valmiiksi. Älä käytä asennuksessa sähkötyökaluja osien vahingoittumisen estämiseksi.



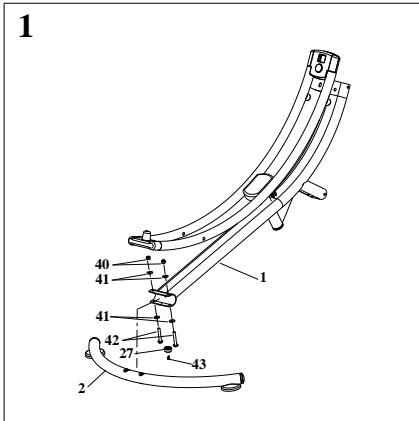
## VAIHE 1

Lue asennuksen helpottamiseksi sivun 6 tiedot, ennen kuin aloitat.

Kiinnitä takajalusta (2) runkoon (1) kahdella M8x55mm-painikeruuvilla (42), neljällä M8-aluslevyllä (41) ja kahdella M8-lukkomutterilla (40).

**Vihje: Aloita kaikki painikeruuvit, ennen kuin kiristät yhdenkään niistä.**

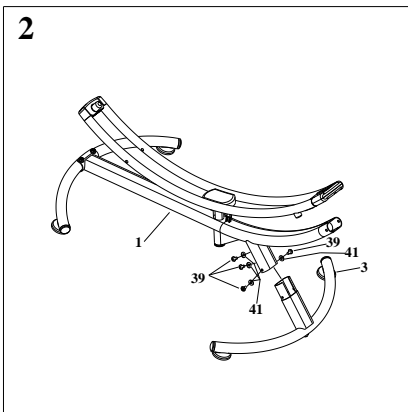
Kiinnitä rungon jalka (27) rungon (1) alasivulle M4x16mm-laipparuuvilla (43).



## VAIHE 2

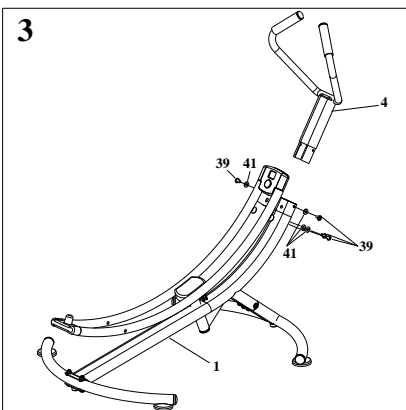
Työnnä runko (1) etujalustaan (3).

Kiinnitä runko (1) neljällä M8x15mm-painikeruuvilla (39) ja neljällä M8-aluslevyllä (41).



## VAIHE 3

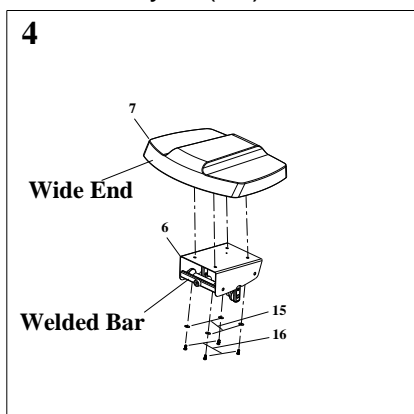
Kiinnitä kädensija (4) runkoon (1) neljällä M8x15mm-painikeruuvilla (39) ja neljällä M8-aluslevyllä (41).



#### VAIHE 4

Kohdista polvisuoja (7) ja rullarata (6) kuvan mukaisesti.

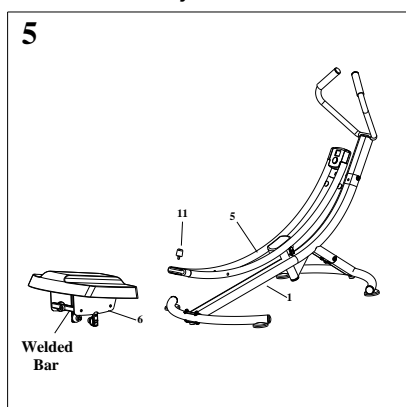
Kiinnitä polvisuoja (7) rullarataan (6) neljällä M8x15mm-painikeruuvilla (16) ja neljällä M6-aluslevyllä (15).



#### VAIHE 5

Kohdista rullarata (6) kuvan mukaisesti. Työnnä rullarata keinurunkoon (5).

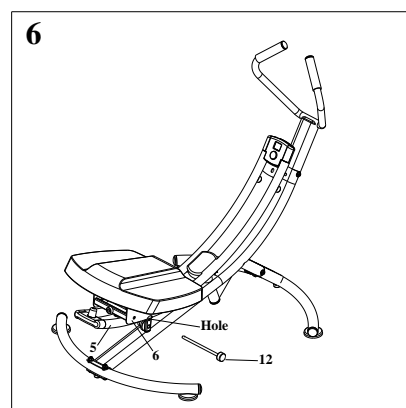
Kiristä rullarajoin keinurunkoon (5).



#### VAIHE 6

Siirrä rullarata (6) kuvan mukaiseen asentoon ja kohdista rullaradan osoitettu reikä keinurungon (5) vastaavan reiän (ei näy kuvassa) kohdalle.

Työnnä tappi (12) rullarataan (6) ja keinurunkoon (5).



#### VAIHE 7

Varmista ennen vatsalihaslaitteen käyttöä, että kaikki osat on kiristetty kunnolla. Huomautus: Joitakin osia voi jäädä yli, kun asennus on valmis.



# VATSALIHASLAITTEEN KÄYTTÖ

## VATSALIHASLAITTEESEEN NOUSEMINEN JA SIITÄ POISTUMINEN

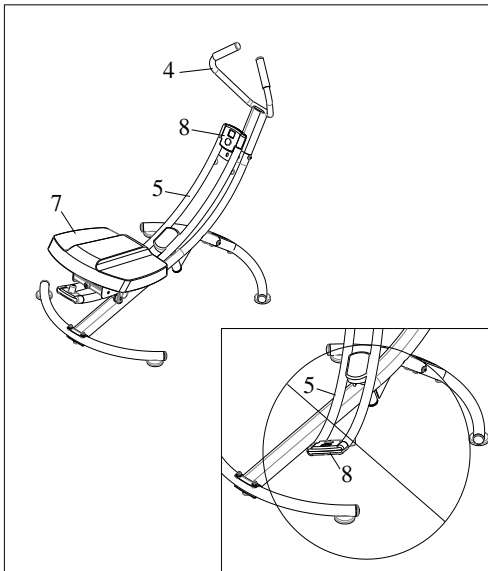
Keinurunko kääntyy puolelta toiselle ja polvisuoja liikkuu eteen- ja taaksepäin. Ole erittäin varovainen noustessasi vatsalihaslaitteeseen ja siitä pois, ettet menetä tasapainoasi.

Varmista ennen vatsalihaslaitteeseen nousemista, että keinurunko (5) on kuvan mukaisessa asennossa.

**Älä käännä keinurunkoa niin, että ohjaustaulu (8) on lähellä lattiaa osakuvan mukaisesti.**

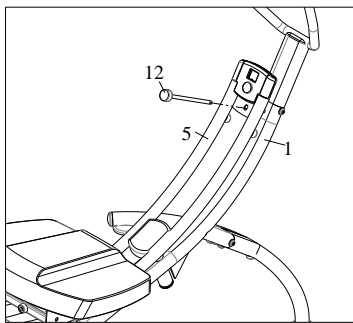
Seiso seuraavaksi vatsalihaslaitteen vierellä ja pidä molemmin käsin tukevasti kiinni kädensijasta (4). Aseta toinen polvi polvisuojaan (7) puoliväliin polvisuojan etu- ja takaosan välille. Aseta sen jälkeen toinen polvi polvisuojaan. **Pidä aina kiinni kädensijasta harjoittelun aikana - älä pidä kiinni keinurungosta tai ohjaustaulusta (8).**

Poistu laitteesta pitämällä kiinni kädensijasta (4) ja laskemalla jalat yksi kerrallaan lattialle polvisuojan (7) viereen.



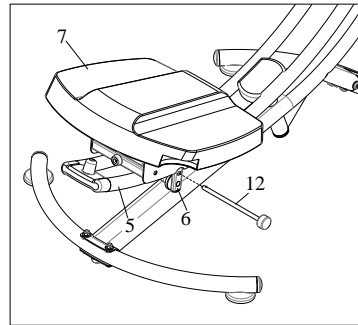
## KEINURUNGON LUKITSEMINEN

Lukitse keinurunko (5) niin, ettei se pääse kääntymään puolelta toiselle, työntämällä tappi (12) keinurunkoon (5) ja runkoon (1).



## POLVISUOJAN LUKITSEMINEN

Lukitse polvisuoja (7), ettei se pääse liikkumaan eteen- ja taaksepäin, työntämällä tappi (12) rullarataan (6) ja keinurunkoon (5).



## OHJAUSTAULUN TOIMINNOT

Ohjaustaulussa on viisi tilaa, jotka antavat välitöntä palautetta harjoittelun aikana:

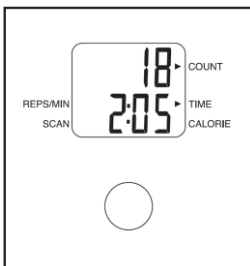
**Scan (selaus)**-Näyttää vuorotellen ajan, kalorit ja toistot minuutissa

**Time (aika)**-Näyttää kuluneen ajan

**Count (määrä)**-Näyttää nykyisen harjoittelun aikana suoritettujen toistojen määrän

**Calorie (kalorit)**-Näyttää poltettujen kalorien likimääräisen arvon

**Reps/Min (toistoja/min)**-Näyttää minuutin aikana tehtyjen toistojen määrän.



## PARISTON ASENTAMINEN

Ohjaustaulu toimii yhdellä AA-paristolla (ei sisälly toimitukseen). Alkalipariston käyttöä suositellaan. **TÄRKEÄÄ:** Jos ohjaustaulu on ollut kylmässä, anna sen lämmetä huoneenlämpötilaan ennen pariston asettamista paikalleen. Muussa tapauksessa ohjaustaulun näyttö tai muut elektroniset komponentit voivat vahingoittua.

Etsi paristotilan kansi ohjaustaulun takasivulta. Paina paristotilan kannessa olevaa kielekettä ja irrota paristotilan kansi. Aseta paristo ohjaustauluun sen sisällä olevien merkintöjen mukaisesti. Sulje paristotilan kansi.

## OHJAUSTAULUN KÄYTTÄMINEN

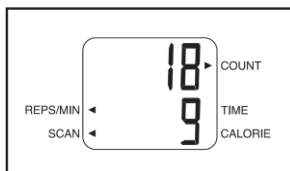
Huomautus: Varmista, että paristo on asennettu (ks. PARISTON ASENTAMINEN). Jos näytössä on muovikalvo, poista se.

### 1. Kytke virta ohjaustauluun.

Kytke virta ohjaustauluun painamalla ohjaustaulun painiketta tai aloittamalla harjoittelu.

### 2. Valitse näyttötila.

Scan-tila – Valitse scan-selaustila painamalla ohjaustaulun painiketta toistuvasti, kunnes sanan SCAN viereen ilmestyy nuoli.



**Time-, Calorie- tai Reps/Min-tila** – Valitse jokin näistä tiloista painamalla ohjaustaulun painiketta toistuvasti, kunnes sanan SCAN viereen ilmestyy nuoli.

### 3. Aloita harjoittelu ja seuraa edistymistäsi näytöltä.

Ohjaustaulu antaa välitöntä palautetta harjoittelustasi harjoittelun aikana.

### 4. Nollaa ohjaustaulu tarvittaessa.

Nollaa ohjaustaulun näyttö pitämällä ohjaustaulun painiketta painettuna muutamia sekunteja, kunnes näytöllä näkyy nolliä.

### 5. Ohjaustaulun virta katkeaa automaattisesti, kun lopetat harjoittelun.

Jos polvisuojaa ei liikuteta tai ohjaustaulun painiketta paineta muutamaan minuuttiin, ohjaustaulun virta katkaistaan automaattisesti.

## HARJOITTELUOHJEITA

**VAROITUS:** Neuvottele lääkärisi kanssa ennen tämän tai minkään muun harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille tai henkilöille, joilla on terveysongelmia.

Nämä ohjeet auttavat sinua harjoitteluohjelmasi suunnittelussa. Tarkempia harjoitteluohjeita saat alan kirjallisuudesta tai lääkäritäsi. Muista, että oikea ravinto ja riittävä lepo ovat välttämättömiä hyvien tulosten saavuttamiseksi.

### HARJOITTELUN INTENSITEETTI

Olipa tavoitteena sitten rasvanpoltto tai verenkiertojärjestelmän vahvistaminen on oikealla intensiteetillä harjoittelu avaintekijä tulosten saavuttamisessa. Voit käyttää sykettä apuna oikeaa intensiteettitasoa etsittäessä. Alla olevassa taulukossa on esitetty sykkeet rasvanpolttoa ja aerobista harjoittelua varten.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Katso oikean intensiteettitason löytämiseksi ikäsi taulukon alaosasta (iät on pyöristetty lähimpiin kymmenlukuihin). Yläpuolella olevat kolme numeroa määrittävät ”harjoitteluvyöhykkeesi”. Alin numero on syke rasvanpolttoa varten, keskimäinen numero maksimaalista rasvanpolttoa ja ylin numero aerobista harjoittelua varten.

**Rasvanpoltto** – Rasvaa poltetaan tehokkaasti harjoittelemalla alhaisella intensiteettitasolla pitkiä aikoja. Muutaman ensimmäisen harjoitteluminuutin aikana elimistö käyttää energiana hiilihydraattikaloreja. Vasta muutaman minuutin harjoittelun jälkeen elimistö alkaa käyttää energiana varastoituja rasvakaloreita. Jos tavoitteena on rasvanpoltto, säädä harjoittelun intensiteettiä, kunnes syke on lähellä harjoitteluvyöhykkeesi alinta arvoa. Harjoittele maksimaalista rasvanpolttoa varten sykkeellä, joka on lähellä harjoitteluvyöhykkeesi keskimäistä arvoa.

**Aerobinen harjoittelu** – Jos tavoitteena on verenkiertojärjestelmän vahvistaminen, harjoittele aerobisesti. Se on toimintaa, joka vaatii runsaasti happea pitkiä aikoja. Säädä aerobista harjoittelua varten harjoittelun intensiteettiä niin, että syke on lähellä harjoitteluvyöhykkeesi ylintä arvoa.

### SYKKEEN MITTAAMINEN



Harjoittele sykkeen mittaamiseksi ensin vähintään 10 minuuttia ennen harjoittelua ja aseta kaksi sormeasi ranteellesi kuvan mukaisesti.

Laske sydämenlyöntejä kuuden sekunnin ajan ja kerro tulos 10:llä, jolloin saat selville sykkeesi. Esimerkiksi jos sydämesi lyö kuuden sekunnin aikana 14 kertaa, on sykkeesi 140 lyöntiä minuutissa.

## HARJOITTELUOHJEITA

**Lämmittely** – Aloita 5 - 10 minuutin venyttelyllä ja kevyellä harjoittelulla. Lämmittely nostaa kehosi lämpötilaa, sykettä ja verenkiertoa harjoittelua varten.

**Harjoittelu harjoitteluvyöhykkeellä** – Harjoittele 20 - 30 minuuttia sykkeen ollessa harjoitteluvyöhykkeellä. (Pidä harjoitteluohjelman muutaman ensimmäisen viikon aikana syke harjoitteluvyöhykkeellä enintään 20 minuutin ajan.) Hengitä säännöllisesti ja syvään harjoittelun aikana - älä koskaan pidätä hengitystä.

**Jäähdyttely** – Venyttele loppuksi 5 - 10 minuuttia. Venyttely lisää lihasten joustavuutta ja ehkäisee harjoittelun jälkeisiä ongelmia.

### HARJOITTELUTIHEYS

Harjoittele kunnon säilyttämiseksi tai parantamiseksi kolme kertaa viikossa ja pidä harjoittelukertojen välillä vähintään yksi lepopäivä. Muutaman kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen voit tehdä halutessasi jopa viisi harjoitusta viikossa. Muista, että avain menestykseen on säännöllinen harjoittelu ja sen tekeminen nautittavaksi osaksi jokapäiväistä elämää.

## VENYTTELYEHDOTUKSIA

Useiden perusvenytysten oikea tapa on esitetty oikealla. Liiku hitaasti venyttelyn aikana – älä ryntäile.

### 1. Varpaankärkivenyttely

Seiso polvet hieman taivutettuina ja taivuta hitaasti lantiosta eteenpäin. Anna selän ja olkapäiden rentoutua kurottaessasi kohti varpaita mahdollisimman pitkälle. Laske viiteentoista ja rentoudu. Toista 3 kertaa. Venyttää: kinnerjänteitä, polvien takaosaa ja selkää.

### 2. Kinnerjännevenytys

Istu toinen jalka ojennettuna. Vedä toisen jalan pohjaa itseäsi kohti ja anna sen levätä ojennetun jalan sisäreittä vasten. Kurkota varpaita kohti mahdollisimman pitkälle. Laske viiteentoista ja rentoudu. Toista 3 kertaa molemmilla jaloilla. Venyttää: kinnerjänteitä, alaselkää ja nivusia.

### 3. Pohje-/akillesvenytys

Aseta toinen jalka toisen eteen ja kurota eteenpäin ja aseta kätesi seinää vasten. Pidä takimmainen jalka suorassa ja jalkapohja lattiaa vasten. Taivuta etummaista jalkaa, nojaa eteenpäin ja paina lantiota seinää kohti. Laske viiteentoista ja rentoudu. Toista 3 kertaa molemmilla jaloilla. Akillesjänteiden venyttämiseksi lisää taivuta myös takimmaista jalkaa. Venyttää: pohkeita, akillesjänteitä, ja nilkkoja.

### 4. Etureiden venytys

Ota tukea seinästä toisella kädellä ja kurota toisella kädellä taaksesi ja tartu kiinni toiseen jalkaan. Tuo kantapäätä mahdollisimman lähelle pakaroitasi. Laske viiteentoista ja rentoudu. Toista 3 kertaa molemmilla jaloilla. Venyttää: etureisiä ja lantiolihasia.

### 5. Sisäreiden venytys

Istu jalkapohjat toisiaan vasten ja polvet käännettyinä ulospäin. Vedä jalkoja nivusalueella kohti mahdollisimman pitkälle. Laske viiteentoista ja rentoudu. Toista 3 kertaa. Venyttää: etureisiä ja lantiolihasia.

