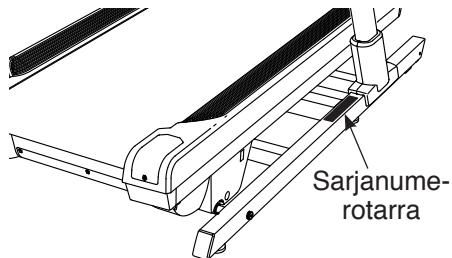


Mallinro NETL29714.3

Sarjanro _____

Kirjoita sarjanumero talteen yllä olevaan kohtaan.



ASIAKASPALVELU

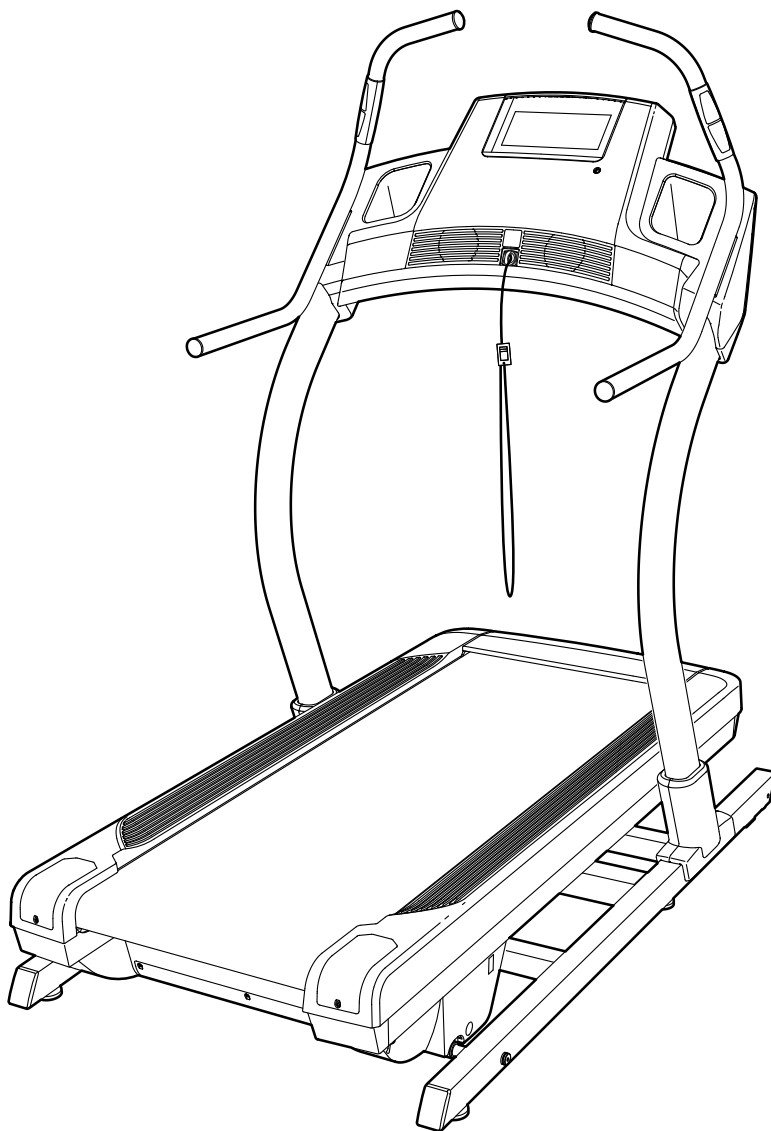
Mikäli sinulla on kysyttävää tai osia puuttuu tai ne ovat vaurioituneita, vieraile asiakaspalvelun verkkosivustollamme tai ota yhteyttä liikkeeseen, josta ostit tuotteen.

Verkkosivusto:
iconsupport.eu

⚠ HUOMIO

Lue kaikki tämän käyttöoppaan varoimenpiteet ja ohjeet ennen tämän laitteen käyttöä. Säilytä opas tulevaa käyttöä varten.

KÄYTTÖOPAS

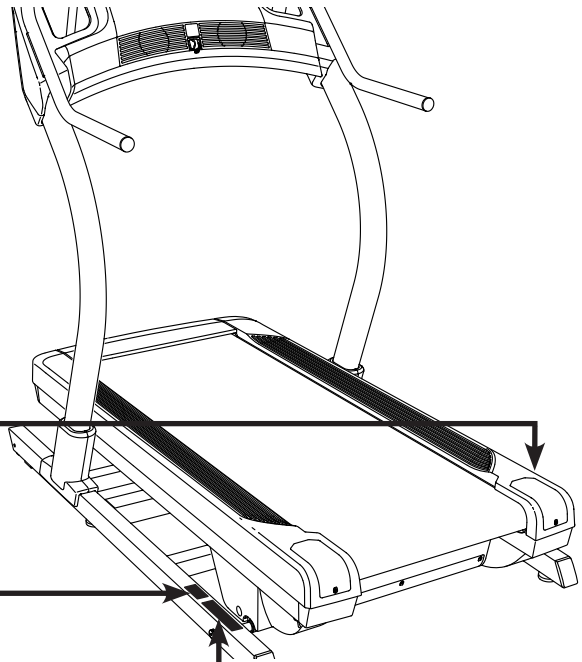


SISÄLLYSLUETTELO

VAROITUSTARROJEN SIJAINTI	2
TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET	3
ENNEN ALOITTAMISTA	5
OSIEN TUNNISTUSKAAVIO	6
KOKOAMINEN	7
RINTAKEHÄSYKEMITTARI	11
KALLISTUSJUOKSUMATON KÄYTTÄMINEN	12
KALLISTUSJUOKSUMATON SIIRTÄMINEN	27
HUOLTO JA VIANMÄÄRITYS	28
OHJEITA HARJOITTELUUN	31
OSALUETTELO	33
RÄJÄYTYSKUVA	35
VAIHTO-OSIEN TILAAMINEN	Takakansi
KIERRÄTYSTIEDOT	Takakansi

VAROITUSTARROJEN SIJAINTI

Tässä kuvassa esitetään varoitustarrojen sijainnit. **Mikäli tarra puuttuu tai siitä ei saa selvää, soita tämän oppaan etukannessa olevaan puhelinnumeroon ja pyydä ilmaista uutta tarraa. Kiinnitä tarra osoitettuun paikkaan.** Huomautus: tarraa ei ehkä esitetä todellisessa koossa.



NORDICTRACK on ICON Health & Fitness, Inc. -yhtiön omistama rekisteröity tavaramerkki. App Store on Apple Inc. -yhtiön tavaramerkki, joka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Google Play on Google Inc -yhtiön tavaramerkki.

TÄRKEÄT VAROITIMENPITEET



VAROITUKSET:

Lue kaikki tässä oppaassa olevat tärkeät varotoimenpiteet ja ohjeet ja kaikki kallistusjuoksumatossa olevat varoitukset ennen kallistusjuoksumaton käyttämistä palovammojen, tulipalon, sähköiskun ja henkilövahinkojen riskin pienentämiseksi. ICON ei ole vastuussa henkilö- tai omaisuusvahingoista, jotka ovat aiheutuneet tätä tuotetta käyttämällä tai sen käytön seurauksena.

1. Tuotteen omistajan vastuulla on varmistua siitä, että kaikki tämän kallistusjuoksumaton käyttäjät ovat tietoisia kaikista varoituksista ja varotoimenpiteistä.
2. Kysy neuvoa lääkäriltäsi ennen minkään harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää henkilöille, jotka ovat yli 35-vuotiaita, tai henkilöille, joilla on ennalta todettuja terveysongelmia.
3. Tätä juoksumattoa ei ole tarkoitettu fyysisiltä tai henkisiltä kyvyiltään tai aisteiltaan rajoituneiden taikka kokemusta ja tietoa vailla olevien henkilöiden käyttöön, jollei heitä valvo tai ohjaa juoksumaton käytössä joku, joka vastaa heidän turvallisuudestaan.
4. Käytä kallistusjuoksumattoa vain tämän käyttöoppaan ohjeiden mukaisesti.
5. Tämä kallistusjuoksumatto on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Älä käytä kallistusjuoksumattoa missään kaupallisessa käytössä tai vuokraus- tai laitostyössä.
6. Säilytä kallistusjuoksumatto sisätiloissa kuivassa ja pölyttömässä paikassa. Älä laita kallistusjuoksumattoa autotalliin tai katetulle terassille tai lähelle vettä.
7. Aseta kallistusjuoksumatto tasaiselle pinnalle niin, että sen takana on tilaa vähintään 2,4 metriä ja kummallakin sivulla vähintään 0,6 metriä. Älä laita kallistusjuoksumatto millekään alustalle, joka tukkii ilman virtauksen. Suojaa lattia tai kokolattiamatto vahingoittumiselta asettamalla matto kallistusjuoksumaton alle.
8. Älä käytä kallistusjuoksumatto tilassa, jossa käytetään aerosolituotteita tai syötetään happea.
9. Pidä kallistusjuoksumatto aina poissa alle 13-vuotiaiden lasten ja lemmikkieläinten ulottuvilta.
10. Kallistusjuoksumattoa voivat käyttää vain enintään 160 kilogramman painoiset henkilöt.
11. Älä milloinkaan päästä kallistusjuoksumatolle useampaa kuin yhtä henkilöä samanaikaisesti.
12. Käytä sopivia harjoitteluvaatteita, kun käytät kallistusjuoksumattoa. Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä jumiin kallistusjuoksumattoon. Urheiluvaatteita suositellaan sekä miehille että naisille. *Käytä aina urheilukenkä. Älä milloinkaan käytä kallistusjuoksumattoa paljain jaloin, sukkasillaan tai sandaalit jaloissa.*
13. Kun liität virtajohdon (katso sivu 12), kytke virtajohto maadoitettuun pistorasiaan. Mitään muuta laitetta ei saa kytkeä samaan piiriin.
14. Mikäli jatkojohtoa tarvitaan, käytä vain 3-napaista, 2 mm²:n johtoa, joka on enintään 1,5 m pitkä.
15. Pidä virtajohto poissa kuumentuneilta pinnoilta.
16. Älä koskaan siirrä juoksuhihnaa, kun virta on kytkettynä pois päältä. Älä käytä kallistusjuoksumattoa, mikäli virtajohto tai -pistoke on vaurioitunut tai mikäli kallistusjuoksumatto ei toimi oikein. (Katso HUOLTO JA VIANMÄÄRITYS sivulta 28, mikäli kallistusjuoksumatto ei toimi oikein.)
17. Varmista, että luet ja ymmärrät hätäpysäytystoimenpiteen käytön ja kokeilet sitä ennen kallistusjuoksumaton käyttämistä (katso VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 14). Käytä aina klipsiä, kun olet kallistusjuoksumatolla.
18. Seiso aina on jalkakiskoilla, kun käynnistät tai pysäytät juoksuhihnan. Pidä aina kädet kädensijoilla, kun olet kallistusjuoksumatolla.

19. Kallistusjuoksumaton melutaso kasvaa, kun se on käytössä.
20. Pidä sormet, hiukset ja vaatteet kaukana liikuvasta juoksuhihnasta.
21. Kallistusjuoksumatto voi toimia suurilla nopeuksilla. Säädä nopeutta vähän kerrallaan, jotta nopeus ei kasva äkillisesti.
22. Sykemittari ei ole lääketieteellinen laite. Erilaiset tekijät, mukaan lukien käyttäjän liike, voivat vaikuttaa sykemittarin lukemien tarkkuuteen. Sykemittari on tarkoitettu ainoastaan harjoittelun apuvälineeksi yleisen syketason määrittämiseen.
23. Älä milloinkaan jätä kallistusjuoksumattoa valvomatta, kun se on toiminnassa. Irrota aina avain, kytke virta pois virtakytkimestä (katso virtakytkimen sijainti sivulla 5 olevasta kuvasta) ja irrota virtajohto pistorasiasta, kun kallistusjuoksumatto ei ole käytössä.
24. Älä yritä siirtää kallistusjuoksumattoa, ennen kuin se on kokonaan koottu. (Katso KOKOAMINEN sivulta 7 ja

KALLISTUSJUOKSUMATON SIIRTÄMINEN sivulta 27.) Sinun on pystyttävä nostamaan turvallisesti 20 kg:n paino, jotta voit nostaa, laskea tai siirtää kallistusjuoksumattoa.

25. Älä työnnä mitään esineitä kallistusjuoksumaton aukkoihin.
26. Tarkista ja kiristä kaikki osat aina, kun kallistusjuoksumattoa käytetään.
27. **VAARA:** Irrota aina virtajohto pistorasiasta välittömästi käytön jälkeen ennen kallistusjuoksumaton puhdistamista ja ennen huolto- tai säätötoimenpiteiden tekemistä tässä oppaassa kuvatulla tavalla. Älä koskaan irrota moottorin kantta, ellei valtuutettu huoltoedustaja neuvo tekemään näin. Muut kuin tässä oppaassa kuvatut huoltotoimenpiteet tulee suorittaa vain valtuutetun huoltoedustajan toimesta.
28. Liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan vammaan tai kuolemaan. Jos tunnet heikotusta, hengenahdistusta tai kipua harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu heti ja vilvoittele.

SÄILYTÄ NÄMÄ KÄYTTÖOHJEET

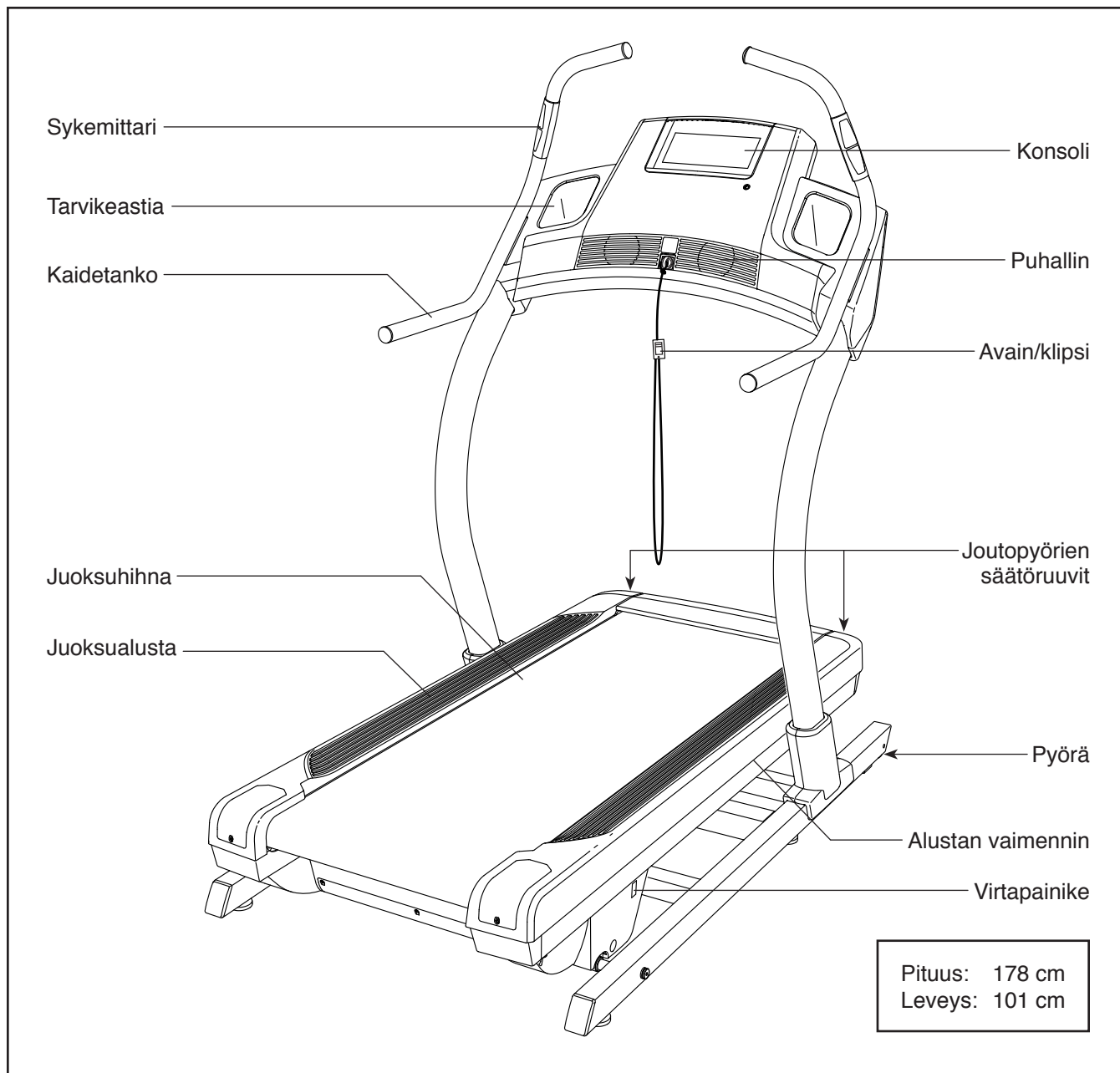
ENNEN ALOITTAMISTA

Kiitos, kun valitsit vallankumouksellisen NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER. X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER (kalistusjuoksumatossa) on valikoima toimintoja, jotka on kehitetty parantamaan kuntoilun tehokkuutta ja nautittavuutta kotona.

Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen kallisjuoksumaton käyttöä. Jos sinulla on kysyttävää

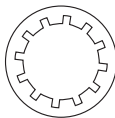
luettuasi tämän käyttöoppaan, katso oppaan etukansi. Katso tuotteen malli- ja sarjanumerot ennen kuin otat yhteyttä meihin, jotta voimme helpommin auttaa sinua. Mallinumero ja sarjanumerotarran sijainti on esitetty tämän käyttöoppaan etukannessa.

Ennen kuin jatkat lukemista, tutustu osiin, jotka on merkitty seuraavaan piirrokseen.

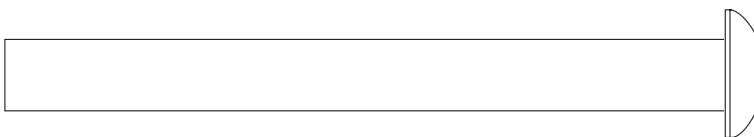


OSIEN TUNNISTUSKAAVIO

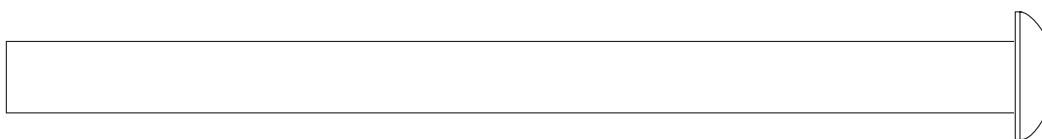
Käytä seuraavia piirroksia tunnistaaksesi asennukseen tarvittavat pienet osat. Kunkin piirrokset alla sijaitseva luku sulussa on osan tunnistenumero tämän käyttöoppaan loppupään OSALUETTELOSTA. Tunnistenumeroa seuraava numero on asennukseen käytettävä lukumäärä. **Huomautus: Jos osa ei sisälly tarvikepakkaukseen, tarkista, onko se esikiinnitetty. pakkaukseen saattaa sisältyä ylimääräisiä osia.**



3/8" -tähtialuslevy (3)–8



3/8" x 3 3/4" -ruuvi (2)–2



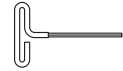
3/8" x 5 1/4" -ruuvi (1)–2

KOKOAMINEN

- Kokoamiseen tarvitaan kaksi henkilöä.
- Aseta kaikki osat esille ja poista pakkausmateriaalit. Älä hävitä pakkausmateriaaleja ennen kuin olet suorittanut kaikki asennusvaiheet.
- Kuljetuksen seurauksena kallistusjuoksumatossa voi olla öljymäistä ainetta. Tämä on täysin normaalia. Mikäli kallistusjuoksumatossa on öljymäistä ainetta, pyyhi se pois pehmeällä liinalla ja miedolla, hankaamattomalla puhdistusaineella.

- Katso pienten osien tunnistaminen sivulta 6.
- Kokoamiseen tarvitaan seuraavia työkaluja:

mukana toimitetut kuusiokoloavaimet

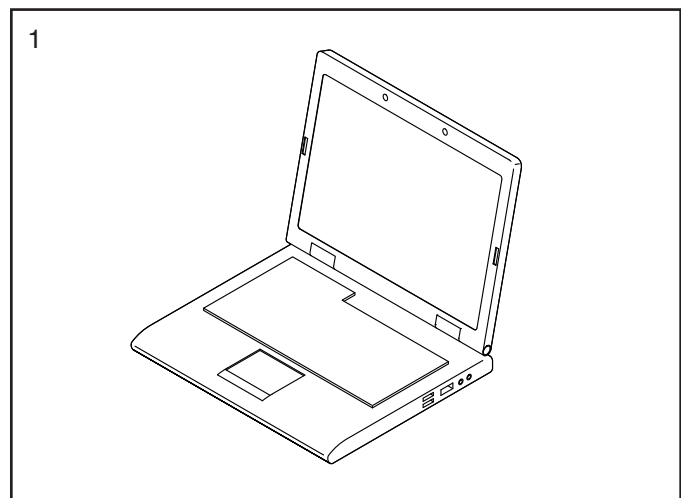


Älä käytä sähkötyökaluja osien vaurioitumisen välttämiseksi.

1. Siirry tietokoneellasi osoitteeseen iconsupport.eu ja rekisteröi tuote.

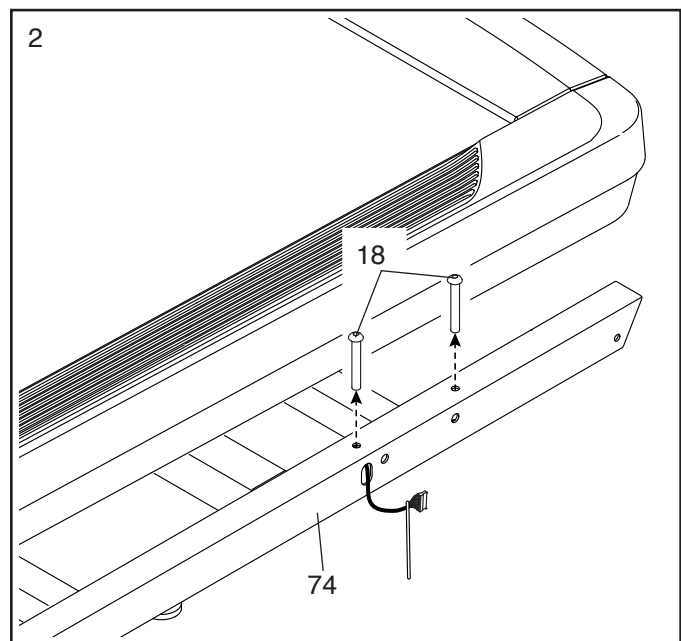
- Se aktivoi takuun.
- Se säästää aikaa, jos sinun tarvitsee ottaa yhteyttä asiakaspalveluun.
- Se antaa meille mahdollisuuden ilmoittaa päivityksistä ja tarjouksista.

Huomautus: jos käytössäsi ei ole Internet-yhteyttä, soita asiakaspalveluun (katso oppaan etukansi) ja rekisteröi tuote puhelimitse.

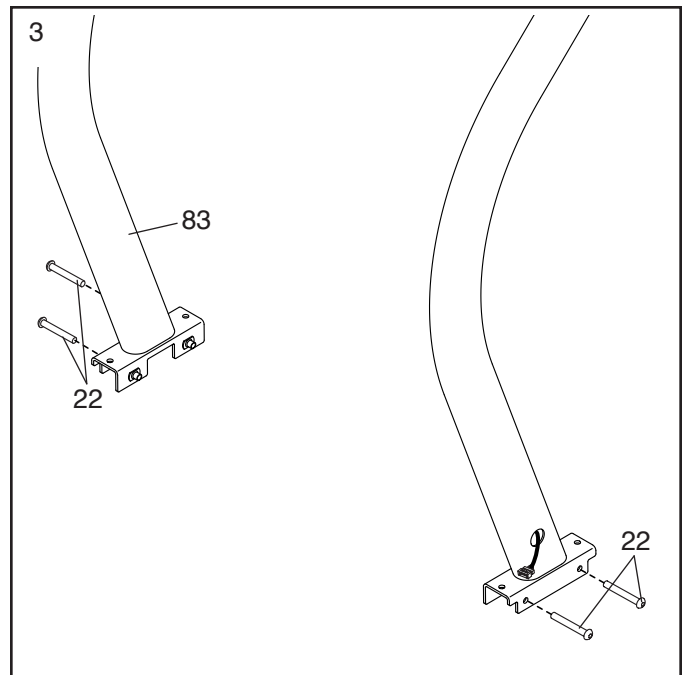


2. Varmista, ettei virtajohto ole pistorasiassa.

Irrota neljä 3/8" x 3 1/4" -ruuvia (18) alustasta (74) (vain toinen puoli näkyy). **Säästä ruuvit.**



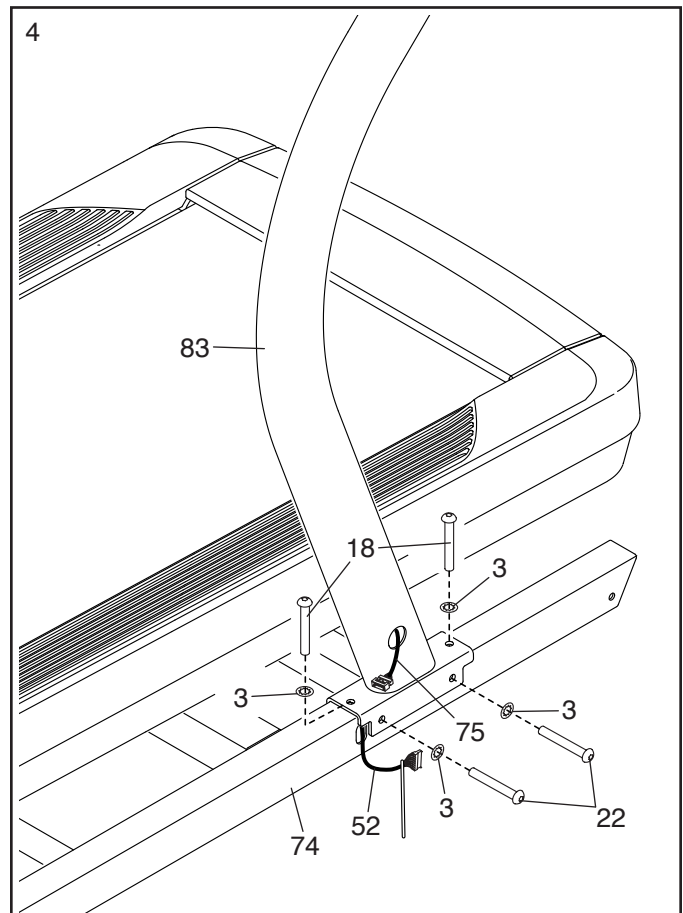
3. Irrota neljä 3/8" x 2 3/4" -ruuvia (22) pystytangoista (83). **Säästä ruuvit.**



4. Aseta pystytangot (83) pohjan (74) päälle.
Varmista, että pystytangon johdon (75) reikä on oikealla puolella.

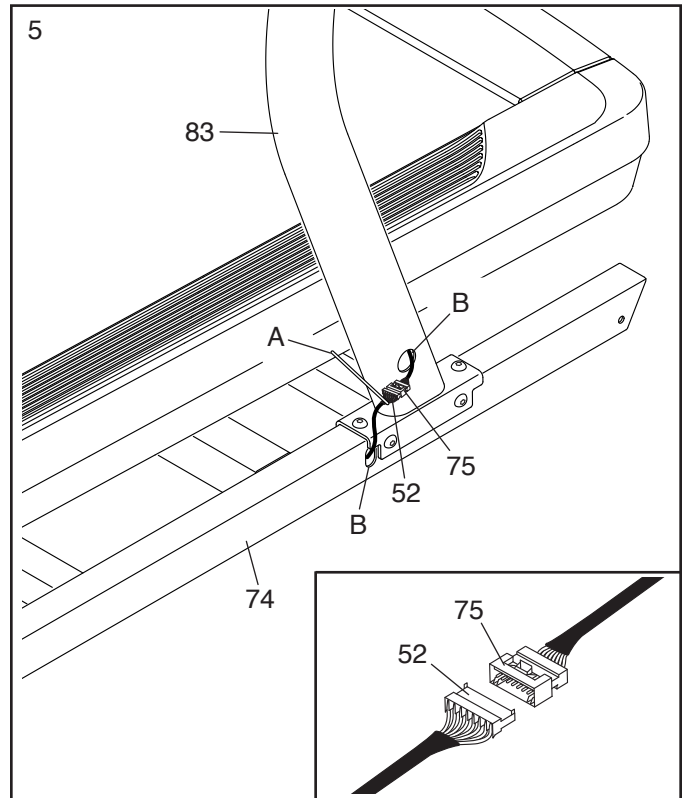
Kiinnitä oikea pystytanko (83) pohjaan (74) neljällä 3/8" x 3 1/4" -ruuvilla (18), jotka juuri irrotit, ja neljällä 3/8" -tähtialuslevyllä (3). **Varmista, ettei alustajohto (52) joudu puristuksiin. Älä kiristä ruuveja vielä loppuun asti.**

Kiinnitä vasen pystytanko (ei näkyvillä) samalla tavalla. Huomautus: vasemmalla puolella ei ole johtoa. **Kiristä kunnolla neljä 3/8" x 2 3/4" -ruuvia (22) ja neljä 3/8" x 3 1/4" -ruuvia (18).**



5. Liitä alustajohto (52) pystytangon johtoon (75). **Katso kuva. Liittimien tulee liukua yhteen helposti ja napsahtaa paikoilleen.** Jos näin ei käy, käännä toinen liitin ympäri ja kokeile uudelleen. **JOS ET KYTKE LIITTIMIÄ KUNNOLLA, KONSOLI VOI VAURIOITUA VIRRRAN KYTKEMISEN YHTEYDESSÄ.**

Irrota sitten johtoside (A) alustajohdosta (52) ja aseta johdot oikean pystytangon (83) ja pohjan (74) reikiin (B).

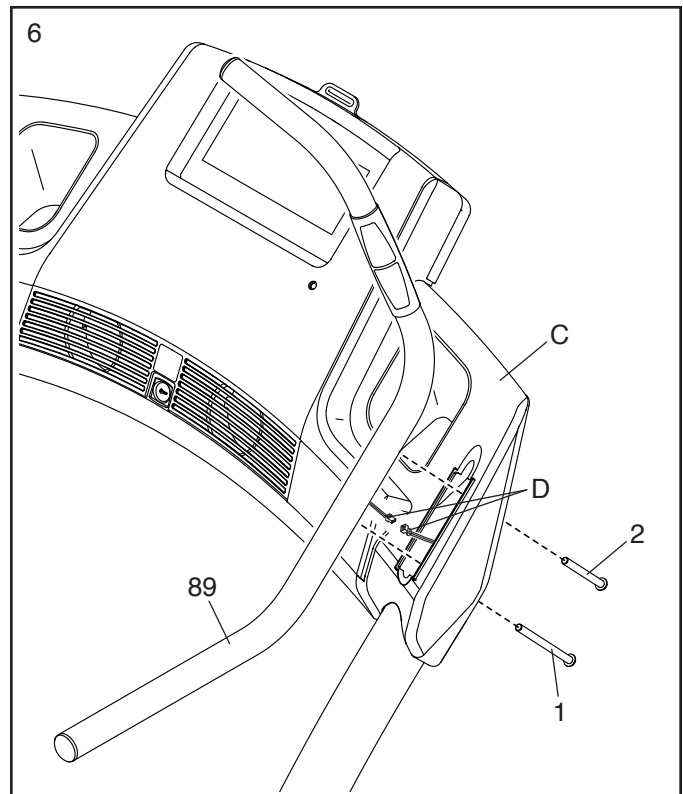


6. Paikanna oikea kaidetanko (89). Pidä oikeaa kaidetankoa lähellä konsolikokoonpanon (C) oikeaa reunaa ja kytke kaksi sykejohtoa (D).

Aseta oikea kaidetanko (89) konsolikokoonpanon (C) päälle. **Varmista, ettei mikään johto ole puristuksissa.**

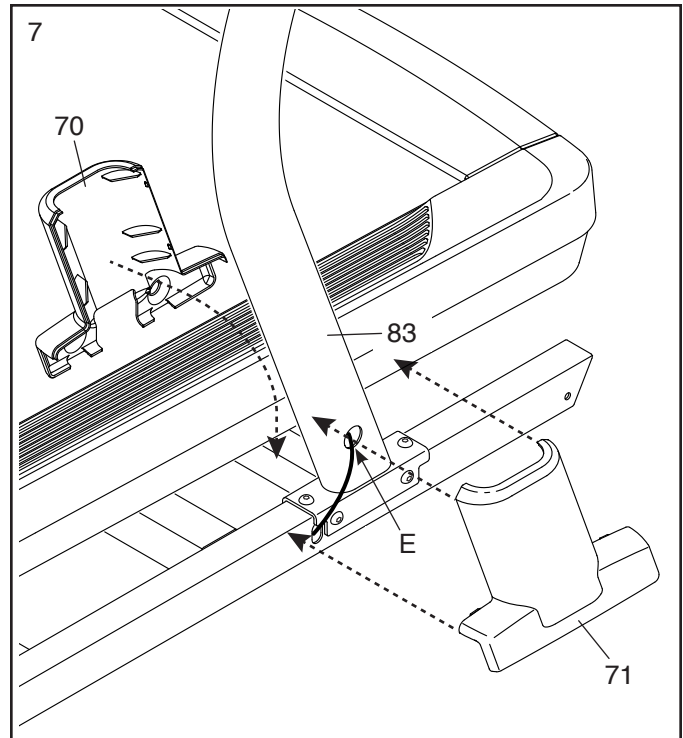
Kiinnitä oikea kaidetanko (89) $3/8'' \times 5 \frac{1}{4}''$ -ruuvilla (1) ja $3/8'' \times 3 \frac{3}{4}''$ -ruuvilla (2). **Kiristä ensin kumpaakin ruuvia hieman ja kiristä ne sitten loppuun asti.**

Kiinnitä vasen kaidetanko (ei näkyvillä) samalla tavalla.



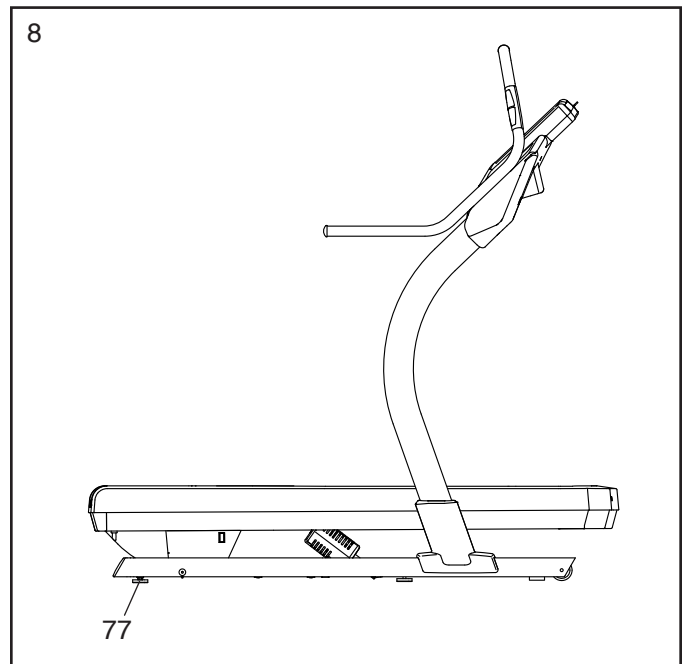
7. Liu'uta oikea pystytangon sisäsuojus (70) oikean pystytangon (83) alapäätä vasten. Paina oikeaa pystytangon ulkosuojusta (71) oikeaa pystytangon sisäsuojusta vasten, kunnes se napsahtaa paikalleen. **Varmista, etteivät johdot (E) joudu puristuksiin.**

Kiinnitä vasen pystytangon sisäsuojus (ei näytetty) ja vasen pystytangon ulkosuojus (ei näytetty) samalla tavalla. Huomautus: vasemmalla puolella ei ole johtoja.



8. Siirrä tarvittaessa kallistusjuoksumatto haluttuun paikkaan (katso KALLISTUSJUOKSUMATON SIIRTÄMINEN sivulta 27).

Kun kallistusjuoksumatto on halutussa paikassa, varmista, että se on vakaasti lattialla. Jos kallistusjuoksumatto heiluu edes vähän, kierrä tasoitusjalkoja (77) niin, että heiluminen lakkaa.

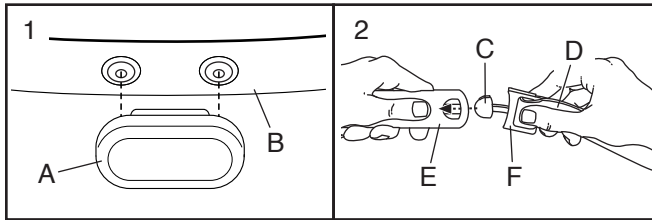


9. **Varmista, että kaikki osat on kiristetty, ennen kuin käytät kallistusjuoksumattoa.** Säilytä mukana toimitetut kuusiokoloavaimet tallessa. Yhtä niistä käytetään juoksuhihnan säätämiseen (katso sivu 29). Suojaa lattia tai kotelattiamatto vahingoittumiselta asettamalla matto kallistusjuoksumaton alle. Pidä konsoli suojassa suoralta auringonvalolta, jotta se ei vahingoittuisi.

RINTAKEHÄSYKEMITTARI

SYKEMITTARIN PUKEMINEN

Jos sykemittari on kuvassa 1 esitetyn kaltainen, paina lähetin (A) rintanauhan (B) pikakiinnittimiin. Jos sykemittari on kuvassa 2 esitetyn kaltainen, aseta rintanauhan (D) toisen pään kieleke (C) lähettimen (E) toiseen päähän. Paina sitten lähettimen pää rintanauhan soljen (F) alle, jolloin kielekkeen pitäisi asettua samalle tasolle lähettimen kanssa.

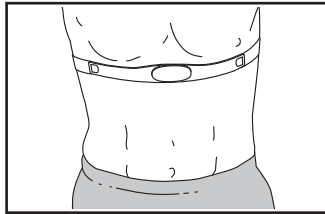


Aseta sitten sykemittari rintasi ympäri kuvassa näytettyyn kohtaan.

Sykemittaria tulee käyttää vaatteiden alla tiukasti ihoa vasten.

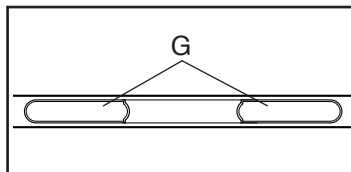
Varmista, että logo on oikea puoli ylöspäin.

Kiinnitä sitten rintanauhan toinen pää. Säädä tarvittaessa rintanauhan pituutta.



Vedä sitten lähettintä ja rintanauhaa hieman irti vartalostasi ja paikanna kaksi elektrodialuetta (G).

Kostuta elektrodialueet syljellä tai piilolinssinesteellä. Aseta sitten lähetin ja rintanauha uudelleen rintakehääsi vasten.



HUOLTO JA YLLÄPITO

- Kuivaa elektrodialueet huolellisesti pehmeällä kankaalla jokaisen käyttökerran jälkeen. Kosteus voi pitää sykemittarin aktivoituna, mikä lyhentää paristojen käyttöikää.

- Säilytä sykemittaria lämpimässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sykemittaria muovipussissa tai muussa paikassa, johon voi jäädä kosteutta.

- Älä altista sykemittaria suoralle auringonpaisteelle pitkäksi aikaa tai yli 50 tai alle -10 celsiusasteen lämpötiloille.

- Älä taita tai venytä sykemittaria liikaa, kun se on käytössä tai säilytyksessä.

- Puhdista lähetin kostealla liinalla ja pienellä määrällä mietoa saippuaa. Pyyhi sen jälkeen lähetin kostealla liinalla ja kuivaa huolellisesti pehmeällä kankaalla. Älä koskaan käytä alkoholia, hankaavia aineita tai kemikaaleja lähettimen puhdistamiseen. Pese rintanauha käsin ja jätä se kuivumaan.

VIANMÄÄRITYS

- Jos sykemittari ei toimi vasemmalla kuvatussa kohdassa, siirrä sitä hieman ylemmäs tai alemmas rintakehälläsi.
- Jos sykelukemat eivät näy ennen hikoilemista, kas-tele elektrodialueet uudelleen.
- Sinun on oltava käsivarren mitan päässä konsolista, jotta se näyttää sykelukemat.
- Mikäli lähettimen takaosassa on paristolokeron kansi, vaihda paristot uusiin vastaaviin paristoihin.
- Sykemittari on suunniteltu toimimaan ihmisillä, joilla on normaali sydämen syke. Sykkeen lukuongelmat voivat johtua terveysongelmista, kuten kammiolisälyöntisyydestä, tiheälyöntisyydestä ja a rytmiasta.
- Korkeajännitelinjojen tai muiden lähteiden tuottamat magneettiset häiriöt voivat vaikuttaa sykemittarin toimintaan. Jos epäilet magneettisten häiriöiden aiheuttavan ongelmia, kokeile siirtää kuntoilulaite toiseen paikkaan.

KALLISTUSJUOKSUMATON KÄYTTÄMINEN

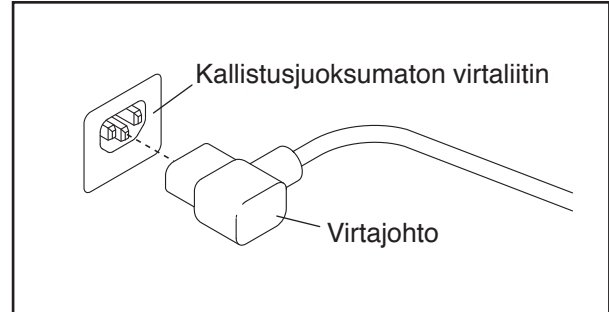
VIRTAJOHDON KYTKEMINEN

Tämä tuote täytyy maadoittaa. Jos tuotteessa ilmenee toimintahäiriö tai se rikkoutuu, maadoitus tarjoaa sähkövirralle vähimmän vastuksen polun sähköiskun vaaran vähentämiseksi. Tämän tuotteen virtajohtossa on laitteiston maadoittava johdin ja maadoituspistoke. **TÄRKEÄÄ: Jos virtajohto on vaurioitunut, se on vaihdettava valmistajan suosittelemaan virtajohtoon.**

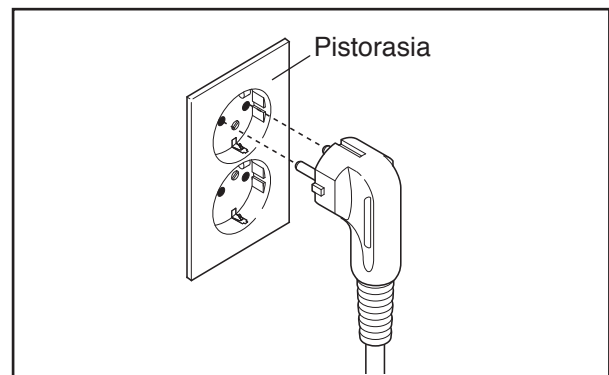
⚠ VAARA: Riittämätön maadoitusjohtimen liitäntä voi johtaa kohonneeseen sähköiskun vaaraan. Jos et ole varma, onko tuote maadoitettu oikein, kysy neuvoja pätevältä sähkö- tai huoltoteknikolta. Älä tee muutoksia tuotteen mukana toimitettuun pistokkeeseen – jos se ei sovi pistorasiaan, pyydä valtuutettua sähköasentajaa asentamaan sopiva pistorasia.

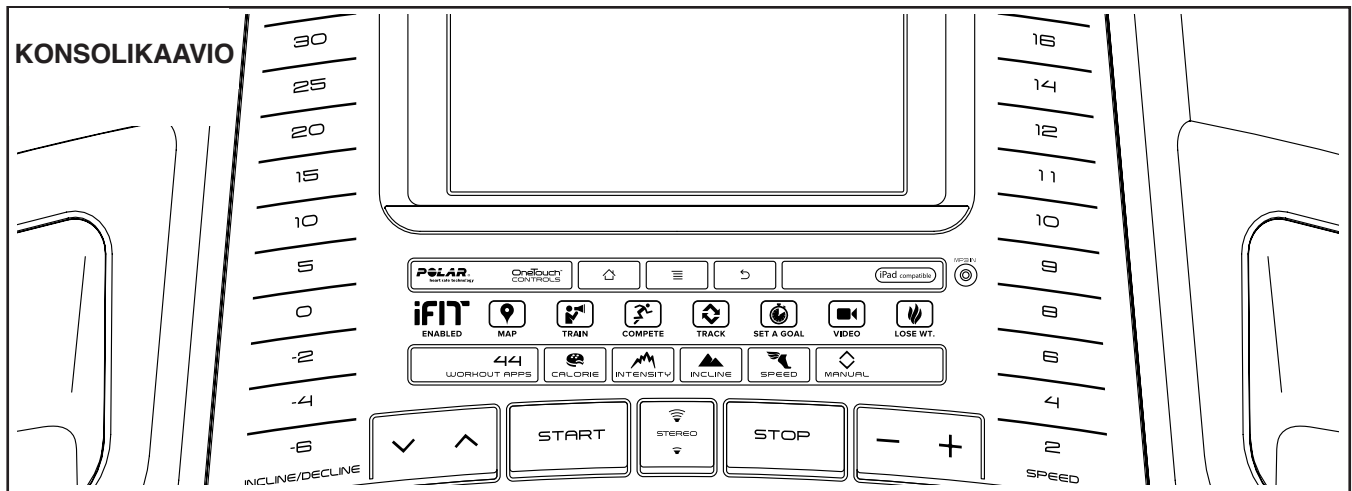
Kytke virtajohto alla olevien ohjeiden mukaisesti.

1. Kytke virtajohton toinen pää kallistusjuoksumaton virtaliittimeen.



2. Kytke virtajohton pistoke soveltuvaan pistorasiaan, joka on asennettu ja maadoitettu kunnolla kaikkien paikallisten lakien ja asetusten mukaisesti.





TOTEUTA KUNTOILUTAVOITTEESI IFIT.COMILLA

Uusi iFit-tuen sisältävä kuntoilulaitteesi mahdollistaa monien iFit.com-osoitteesta saatavien ominaisuuksien käytön, joilla voit toteuttaa kuntoilutavoitteesi:



Juokse missä tahansa mukautettavien Google Maps -karttojen avulla.



Lataa harjoitusohjelmia, jotka on suunniteltu auttamaan henkilökohtaisten tavoitteidesi saavuttamisessa.



Seuraa edistymistäsi kilpailemalla muita iFit-yhteisön käyttäjiä vastaan.



Lataa harjoitustuloksesi iFit-pilvipalveluun ja pidä kirjaa saavutuksistasi.



Aseta kalori-, aika- tai etäisyydestavoitteita harjoituksiisi.



Katsele laadukkaita videoita simuloituista harjoituksista.



Valitse ja lataa painonpudotusharjoitusten sarjoja.

Opi lisää osoitteessa [iFit.com](https://www.ifit.com).

KONSOLIN OMINAISUUDET

Kallistusjuoksumaton edistyksellisessä konsolissa on monia toimintoja, jotka on kehitetty parantamaan kuntoilun tehokkuutta ja nautittavuutta.

Kun manuaalinen tila on valittuna, voit muuttaa kallistusjuoksumaton nopeutta ja kallistuskulmaa painikkeen painalluksella. Harjoitellessasi konsoli antaa välittömästi harjoittelupalautetta. Voit myös mitata sykkeesi kädensijan sykemittarin tai rintakehäsykemittarin avulla.

Lisäksi konsoli sisältää valikoiman valmiiksi ladattuja harjoitusohjelmia. Jokaisessa harjoituksessa kallistusjuoksumaton nopeutta ja kallistuskulmaa kontrolloidaan automaattisesti tehokkaan harjoitusjakson takaamiseksi. Lisäksi voit asettaa kalori-, aika-, etäisyys- tai nopeustavoitteen.

Voit käyttää myös taulutietokonetta kallistusjuoksumaton nopeuden ja kallistuskulman hallintaan tai harjoitusohjelmien käyttöön.

Voit jopa selata Internetiä tai kuunnella haluamaasi harjoittelumusiikkia tai äänikirjoja konsolin äänijärjestelmän kautta kuntoilun aikana.

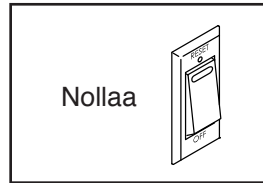
Kytke virta päälle sivun 14 ohjeiden mukaisesti.

Käytä kosketusnäyttöä sivun 14 ohjeiden mukaisesti. **Määritä konsolin asetukset** sivun 15 ohjeiden mukaisesti.

VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE

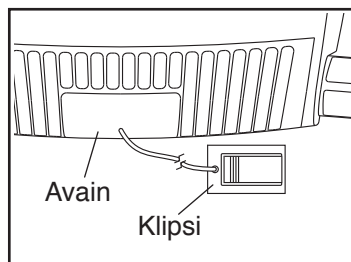
TÄRKEÄÄ: Jos kallistusjuoksumatto on altistunut kylmälle, anna sen lämmetä huoneenlämpöiseksi ennen virran kytkemistä. Muutoin konsolin näytöt tai muut sähköiset osat saattavat vahingoittua.

Kytke virtajohto (katso sivu 12). Paikanna sitten virtakytkin kallistusjuoksumaton rungosta virtajohdon läheltä. Paina virtakytkin Reset (nollaus) -asentoon.



TÄRKEÄÄ: Konsolin ominaisuuksiin kuuluu esittelytila, jota voidaan käyttää, kun kallistusjuoksumatto on esillä liikkeessä. Jos esittelytila on käytössä, näytössä näkyy esittely, kun virtajohto kytketään pistorasiaan ja virtakytkin asetetaan Reset-asentoon ennen avaimen asettamista. Poista esittelytila käytöstä sivun 22 vaiheen 7 ohjeiden mukaisesti.

Nouse sitten kallistusjuoksumaton jalkakiskoille. Paikanna avaimeen kiinnitetty klipsi ja kiinnitä se huolellisesti vaatteidesi vyötärönauhaan. Aseta tämän jälkeen avain konsoliin.



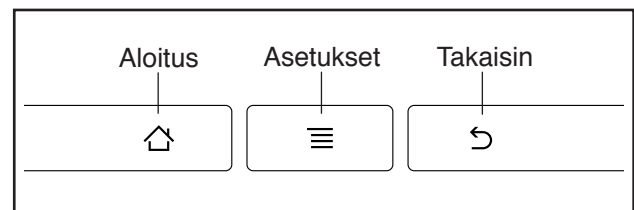
Huomautus: konsolin käynnistymisessä voi kestää hetki. **TÄRKEÄÄ:** Avain voidaan vetää ulos konsolista hätätilanteessa ja juoksuhihna hidastuu ja pysähtyy. Testaa klipsiä ottamalla varovasti muutama askel taaksepäin. Jos avain ei irtoa konsolista, säädä klipsin asentoa.

Huomautus: Konsoli voi näyttää nopeuden ja etäisyyden maileina tai kilometreinä. Jos haluat nähdä, kumpi mittayksikkö on käytössä, katso vaihe sivun 22 vaihe 4. Yksinkertaisuuden vuoksi tämän osion ohjeissa käytetään vain kilometrejä.

KOSKETUSNÄYTÖN KÄYTTÄMINEN

Konsoliin kuuluu taulutietokone värinäytöllä. Seuraavat tiedot auttavat sinua tutustumaan taulutietokoneen kehittyneeseen tekniikkaan:

- Konsoli toimii vastaavasti kuin muut taulutietokoneet. Voit liikuttaa tiettyjä kuvia näytöllä, kuten harjoitusohjelman näyttöjä (katso sivun 16 vaihe 5), vetämällä tai pyyhkäisemällä niitä sormellasi. Et voi kuitenkaan lähentää tai loitontaa kuvaa liu'uttamalla sormiasi näytöllä.
- Näyttö ei ole paineherkkä. Näyttöä ei tarvitse painaa kovaa.
- Jos haluat kirjoittaa tekstikenttään, avaa näppäimistö koskettamalla tekstikenttää. Käytä numeroita tai muita näppäimistön merkkejä koskettamalla ?123-painiketta. Näytä lisää merkkejä koskettamalla Alt-painiketta. Palaa numeronäppäimiin koskettamalla Alt-painiketta uudelleen. Palaa kirjainnäppäimiin koskettamalla ABC-painiketta. Kirjoita iso kirjain koskettamalla painiketta, jossa on nuoli ylöspäin. Kirjoita monia isoja kirjaimia koskettamalla nuolipainiketta uudelleen. Palaa pieniin kirjaimiin koskettamalla nuolipainiketta kolmannen kerran. Poista viimeisin merkki koskettamalla painiketta, jossa on nuoli taaksepäin ja X.
- Käytä taulutietokonetta konsolin painikkeilla. Palaa päävalikkoon painamalla aloituspainiketta. Siirry asetusten päävalikkoon painamalla asetuspainiketta (katso sivu 21). Palaa edelliseen näyttöön painamalla takaisin-painiketta.



KONSOLIN ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Määritä konsolin asetukset, ennen kuin käytät kallistusjuoksumattoa ensimmäistä kertaa.

1. Muodosta yhteys langattomaan verkkoon.

Huomautus: Internetin käyttäminen, iFit-harjoitusten lataaminen ja monien muiden konsolin ominaisuuksien käyttö edellyttää yhteyttä langattomaan verkkoon. Katso konsolin yhdistäminen langattomaan verkkoon sivun 25 kohdasta **LANGATTOMAN VERKKOTILAN KÄYTTÄMINEN**.

2. Etsi laiteohjelmistopäivityksiä.

Katso ensin vaihe 1 sivulta 21 ja vaihe 2 sivulta 24 ja valitse huoltotila. Katso sitten vaihe 3 sivulta 24 ja etsi laiteohjelmistopäivityksiä.

3. Kalibroi kallistusjärjestelmä.

Katso vaihe 4 sivulta 24 ja kalibroi kallistusjuoksumaton kallistusjärjestelmä.

4. Luo iFit-tili.

Kosketa näytön vasemmassa alakulmassa olevaa maapallopainiketta ja sitten iFit-painiketta.

Selain siirtyy iFit.com-aloitussivulle. Rekisteröi iFit-jäsenyytesi noudattamalla sivustolla olevia ohjeita. Huomautus: katso lisätietoa selaimen käytöstä sivulta 23.

Konsoli on nyt valmis harjoittelua varten. Seuraavilla sivuilla selitetään erilaiset harjoitusohjelmat ja muut konsolin ominaisuudet.

Käytä manuaalista tilaa tämän sivun ohjeiden mukaisesti. **Käytä valmiiksi ladattua harjoitusohjelmaa** sivun 17 ohjeiden mukaisesti. **Käytä tavoiteharjoitusohjelmaa** sivun 19 ohjeiden mukaisesti. **Käytä sykeharjoitusohjelmaa** sivun 20 ohjeiden mukaisesti. **Käytä iFit-harjoitusohjelmaa** sivun 20 ohjeiden mukaisesti.

Käytä laitteen asetustilaa sivun 21 ohjeiden mukaisesti. **Käytä äänijärjestelmää** sivun 23 ohjeiden mukaisesti. **Käytä Internet-selainta** sivun 23 ohjeiden mukaisesti. **Käytä huoltotilaa** sivun 24 ohjeiden mukaisesti. **Käytä langatonta verkkotilaa** sivun 25 ohjeiden mukaisesti. **Käytä taulutietokonettasi konsolissa** sivun 26 ohjeiden mukaisesti.

TÄRKEÄÄ: Mikäli konsolissa on muovikalvoja, irrota muovit. Vältä juoksualustan vahingoittumisen käyttämällä puhtaita juoksukenkiä, kun käytät kallistusjuoksumattoa. Kun kallistusjuoksumatto on käytössä ensimmäistä kertaa, tarkkaile juoksuhihnan asentoa ja keskitä se tarvittaessa (katso sivu 29).

MANUAALISEN TILAN KÄYTTÄMINEN

1. Aseta avain konsoliin.

Katso VIRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 14. **Huomautus: konsolin käynnistymisessä voi kestää hetki.**

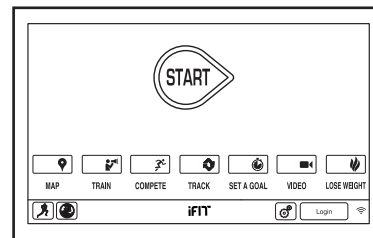
2. Valitse päävalikko.

Kun kytket virran päälle, päävalikko avautuu konsolin käynnistyttyä. Voit palata päävalikkoon milloin tahansa koskettamalla näytön vasemmassa alakulmassa olevaa aloituspainiketta.

3. Käynnistä juoksuhihna ja säädä nopeus.

Käynnistä juoksuhihna koskettamalla näytön Start (käynnistä) -painiketta tai painamalla konsolin Start -painiketta.

Voit myös painaa konsolin Manual (manuaalinen) -painiketta ja koskettaa sitten näytön Resume (jatka) -painiketta. Juoksuhihna alkaa liikkua 2 kilometrin tuntinopeudella. Aseta harjoittelun aikana juoksuhihnan nopeus haluamaksesi painamalla Speed (nopeuden) -lisäyspainiketta ja Speed-vähennyspainiketta. Jokaisella kerralla, kun painat yhtä painikkeista, nopeusasetus muuttuu 0,1 km/t. Jos painat painikkeen alas, nopeusasetus muuttuu nopeammin.



Jos painat yhtä numeroiduista Speed-painikkeista, juoksuhihna muuttaa asteittain nopeutta, kunnes se saavuttaa valitun nopeusasetuksen.

Voit pysäyttää juoksuhihnan painamalla Stop (pysäytä) -painiketta. Voit käynnistää juoksuhihnan uudelleen painamalla Start-painiketta.

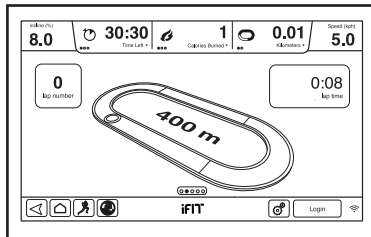
4. Muuta kallistusjuoksumaton kallistuskulma halutuksi.

Voit vaihtaa kallistusjuoksumaton kallistuskulmaa painamalla Incline (kallistuskulman) -lisäyspainiketta tai -vähennyspainiketta tai yhtä numeroiduista Incline/Decline (lisää kallistusta / vähennä kallistusta) -painikkeista. Aina kun painat jotakin painikkeista, kallistuskulma muuttuu asteittain valittuun kallistusasetukseen.

Huomautus: kun säädät kallistuskulmaa ensimmäistä kertaa, sinun on kalibroitava kallistusjärjestelmä (katso sivun 24 vaihe 4).

5. Seuraa edistymistäsi näytöillä.

Konsolissa on useita näyttötiloja. Valitsemasi näyttötila määrittää, mitä harjoittelutietoja näytetään. Valitse haluamasi näyttötila vetämällä tai pyyhkäisemällä näyttöä. Voit näyttää myös lisätietoja koskettamalla näytöllä olevia punaisia laatikoita.



Kun kävelet tai juokset kallistusjuoksumatolla, näytössä voi näkyä seuraavat harjoittelutiedot:

- kallistusjuoksumaton kallistuskulma
- kulunut aika
- jäljellä oleva aika (manuaalisessa tilassa jäljellä olevaa aika ei näytetä)
- arvioitu poltettujen kalorien määrä
- arvioitu poltettavien kalorien määrä tunnissa
- kävelemäsi tai juoksemasi matka
- kiipeämäsi metrimäärä
- juoksuhihnan nopeus
- 400 metriä kuvaava reitti
- nopeutesi (minuuttia per maili)
- nykyinen kierrosnumero
- sykkeesi (katso vaihe 6)

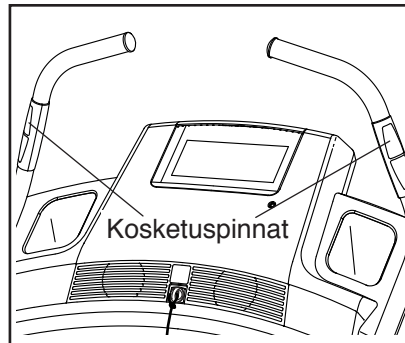
Säädä halutessasi äänenvoimakkuutta konsolin äänenvoimakkuuden lisäys- ja äänenvoimakkuuden vähennys -painikkeilla.

Keskeytä harjoitusohjelma koskettamalla yhtä näytön valikkopainikkeista tai painamalla konsolin Stop-painiketta. Jatka harjoitusta koskettamalla Resume-painiketta tai painamalla Start-painiketta. Lopeta harjoittelu koskettamalla End Workout (lopetä harjoitus) -painiketta.

6. Mittaa halutessasi sykkeesi.

Huomautus: jos käytät kädensijan sykemittaria ja rintakehäsykemittaria samaan aikaan, konsoli ei näytä sykettäsi tarkasti. Katso lisätietoa rintakehäsykemittarista sivulta 11.

Irrota muovikalvot kädensijan sykemittarin metallisista kosketuspinnnoista ennen sykemittarin käyttämistä. Varmista myös, että kätesi ovat puhtaat.

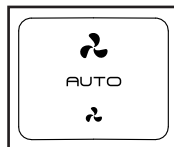


Sykkeen mittaaminen: **seiso jalkakiskoilla** ja pidä kämmeniäsi kosketuspinnnoilla noin kymmenen sekunnin ajan – **älä liikuta käsiäsi**. Kun pulssisi havaitaan, syke näytetään näytöllä. **Saat tarkimman tuloksen, kun pidät kiinni kosketuspinnnoista noin 15 sekunnin ajan.**

7. Käynnistä halutessasi puhallin.

Puhaltimessa on useita nopeusasetuksia ja automaattinen tila. Kun automaattinen tila on valittuna, puhaltimen nopeus vaihtuu automaattisesti juoksuhinnan nopeuden muuttuessa.

Valitse puhaltimen nopeus tai automaattinen tila tai käynnistä tai sammuta puhallin painamalla puhallinnopeuden lisäys- ja vähennyspainikkeita toistuvasti.



8. Irrota avain konsolista, kun lopetat harjoittelun.

Astu juoksuhihnalle ja kosketa näytön aloituspainiketta tai takaisin-painiketta tai paina konsolin Stop-painiketta. Näyttöön avautuu harjoitusohjelman yhteenveto. Kun olet lukenut yhteenvedon, palaa päävalikkoon koskettamalla Finish (viimeistelee) -painiketta. Voit myös tallentaa tai julkaista tuloksesi valitsemalla yhden näytön vaihtoehtoista. Poista sitten avain konsolista ja aseta se turvalliseen paikkaan.

Kun et enää käytä kallistusjuoksumattoa, kytke virta pois virtakytkimestä ja irrota virtajohtopistorasiasta. **TÄRKEÄÄ: Tämän tekemättä jättäminen voi kuluttaa kallistusjuoksumaton elektronisia komponentteja ennenaikaisesti.**

VALMIIKSI LADATUN HARJOITUSOHJELMAN KÄYTTÄMINEN

1. Aseta avain konsoliin.

Katso VIRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 14.

2. Valitse valmiiksi ladattu harjoitusohjelma.

Valitse valmiiksi ladattu harjoitusohjelma painamalla konsolin Calorie (kalorit) -painiketta, Intensity (intensiteetti) -painiketta, Incline (kallistuskulma) -painiketta tai Speed (nopeus) -painiketta. Huomautus: voit valita harjoitusohjelmavalikon myös koskettamalla näytön juoksijapainiketta.

Valitse sitten haluamasi harjoitusohjelma. Näytössä näkyy ohjelman nimi, kesto ja etäisyys. Näytössä näkyy myös arvio harjoitusohjelman aikana kuluttavasta kalorimäärästä sekä harjoitusohjelman kallistusasetusten profiili.

3. Aloita harjoittelu.

Aloita harjoittelu koskettamalla Start Workout (käynnistä harjoitus) -painiketta. Juoksuhihna alkaa liikkua hetken kuluttua painikkeen koskettamisesta. Pidä kiinni kaidetangoista ja aloita käveleminen.

Jokainen harjoitus on jaettu useisiin osioihin. Kuhunkin osioon on ohjelmoitu yksi nopeusasetus ja yksi kallistusasetus. Huomautus: sama nopeus- ja kallistusasetus voi olla ohjelmoitu perättäisiin osioihin.

Harjoittelun aikana profiili näyttää edistymisesi. Näytä profiili vetämällä tai pyyhkäisemällä näyttöä. Värikäs pystyviiva osoittaa harjoitusohjelman käynnissä olevan osion. Alaprofiili osoittaa käynnissä olevan osion kallistusasetuksen. Yläprofiili osoittaa käynnissä olevan osion nopeusasetuksen.

Harjoituksen ensimmäisen osion lopussa kallistusjuoksumatto ottaa automaattisesti käyttöön seuraavan osion nopeus- ja kallistusasetukset.

Harjoitus jatkuu näin viimeisen osion loppuun. Juoksuhihna hidastuu ja pysähtyy, ja näytöllä näkyy harjoituksen yhteenveto. Kun olet lukenut yhteenveton, palaa päävalikkoon koskettamalla Finish (viimeistelee) -painiketta. Voit myös tallentaa tai julkaista tuloksesi valitsemalla yhden näytön vaihtoehdoista.

Jos nopeus tai kallistuskulma on liian suuri tai liian alhainen harjoituksen aikana, voit muuttaa niitä Speed ja Incline-painikkeilla. **Speed-painikkeen painaminen** vaihtaa manuaalisesti nopeutta (katso sivun 15 vaihe 3). **Incline-painikkeen painaminen** vaihtaa manuaalisesti kallistusta (katso sivun 16 vaihe 4). **Palaa harjoitusohjelman ohjelmoituun nopeus- ja/tai kallistusasetukseen** koskettamalla Follow Workout (seuraa harjoitusta) -painiketta.

Keskeytä harjoitus koskettamalla näytön vasemman alakulman takaisin-painiketta tai aloituspainiketta tai painamalla konsolin Stop (pysäytä) -painiketta. Jatka harjoitusta koskettamalla Resume (jatka) -painiketta tai painamalla Start (käynnistä) -painiketta. Lopeta harjoitus koskettamalla End Workout (lopetta harjoitus) -painiketta.

Huomautus: Kaloritavoite on arvio harjoitteen aikana polttamastasi kalorimäärästä. Todellinen polttamasi kalorimäärä riippuu erilaisista tekijöistä, kuten painostasi. Lisäksi kallistusjuoksumaton nopeuden tai kallistuskulman muuttaminen manuaalisesti harjoituksen aikana vaikuttaa kulutettavien kalorien määrään.

4. Seuraa edistymistäsi näytöillä.

Katso sivun 16 vaihe 5. Näytössä voidaan näyttää myös harjoituksen nopeus- ja kallistusasetusten profiili.

5. Mittaa halutessasi sykkeesi.

Katso sivun 17 vaihe 6.

6. Käynnistä halutessasi puhallin.

Katso sivun 17 vaihe 7.

7. Irrota avain konsolista, kun lopetat harjoittelun.

Katso sivun 17 vaihe 8.

TAVOITEHARJOITUSOHJELMAN KÄYTTÄMINEN

1. Aseta avain konsoliin.

Katso VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 14.

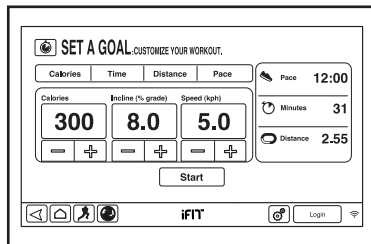
2. Valitse päävalikko.

Katso sivun 15 vaihe 2.

3. Valitse tavoiteharjoitusohjelma.

Valitse tavoiteharjoitusohjelma koskettamalla näytön Set A Goal (aseta tavoite) -painiketta tai painamalla konsolin Set A Goal-painiketta.

Valitse sitten kalori-, aika- etäisyys- tai nopeustavoite koskettamalla Calories (kalorit), Time (aika), Distance (etäisyys) tai Pace (nopeus) -painiketta. Aseta sitten kalori-, aika- etäisyys- tai nopeustavoite ja harjoituksen nopeus- ja kallistusasetukset koskettamalla näytön lisäys- ja vähennyspainikkeita. Näytössä näkyy harjoituksen kesto ja etäisyys sekä arvio sen aikana kulutetusta kalorimäärästä.



4. Aloita harjoittelu.

Aloita harjoittelu koskettamalla Start (käynnistä) -painiketta. Juoksuhihna alkaa liikkua hetken kuluttua painikkeen koskettamisesta. Pidä kiinni kaidetangoista ja aloita käveleminen.

Harjoitusohjelma toimii samalla tavalla kuin manuaalisessa tilassa (katso sivu 15).

Harjoitus jatkuu, kunnes saavutat asettamasi tavoitteen. Juoksuhihna hidastuu ja pysähtyy, ja näytöllä näkyy harjoituksen yhteenveto. Kun olet lukenut yhteenvedon, palaa päävalikkoon koskettamalla Finish (viimeistelee) -painiketta. Voit myös tallentaa tai julkaista tuloksesi valitsemalla yhden näytön vaihtoehtoista.

Huomautus: Kaloritavoite on arvio harjoitteen aikana polttamastasi kalorimäärästä. Todellinen polttamasi kalorimäärä riippuu erilaisista tekijöistä, kuten painostasi.

5. Seuraa edistymistäsi näytöillä.

Katso sivun 16 vaihe 5.

6. Mittaa halutessasi sykkeesi.

Katso sivun 17 vaihe 6.

7. Käynnistä halutessasi puhallin.

Katso sivun 17 vaihe 7.

8. Irrota avain konsolista, kun lopetat harjoittelun.

Katso sivun 17 vaihe 8.

SYKEHARJOITUSOHJELMAN KÄYTTÄMINEN

Sykeharjoitusohjelmat muuttamat kallistusjuoksumaton nopeutta ja kallistuskulmaa automaattisesti, jotta sykkeesi pysyy tavoitetasolla harjoituksen aikana. Huomautus: sykeharjoitusohjelman käyttö edellyttää rintakehäsykemittarin käyttämistä.

1. Pue mukana toimitettu rintakehäsykemittari.

Katso lisätietoa rintakehäsykemittarista sivulta 11.

2. Aseta avain konsoliin.

Katso VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 14.

3. Valitse sykeharjoitusohjelma.

Valitse sykeharjoitusohjelma koskettamalla näytön vasemmassa alakulmassa olevaa juoksijapainiketta. Kosketa seuraavaksi näytöllä olevaa Heart Rate (syke) -painiketta.

Kosketa sitten joko Performance (suorituskyky) tai Endurance (kestävyys) -välilehteä.

4. Anna enimmäissykkeesi.

Anna enimmäissykkeesi koskettamalla lisäys- ja vähennyspainikkeita. Voit säätää myös harjoituksen enimmäisnopeutta ja kestoja. Huomautus: selvitä enimmäissykkeesi keskustelemalla lääkärin kanssa tai käyttämällä lääkärin suosittelemaa lähdettä.

5. Aloita harjoittelu.

Aloita harjoittelu koskettamalla Start Workout (käynnistä harjoitus) -painiketta. Juoksuhihna alkaa liikkua hetken kuluttua painikkeen koskettamisesta. Pidä kiinni kaidetangoista ja aloita käveleminen.

6. Seuraa edistymistäsi näytöillä.

Katso sivun 16 vaihe 5.

7. Käynnistä halutessasi puhallin.

Katso sivun 17 vaihe 7.

8. Irrota avain konsolista, kun lopetat harjoittelun.

Katso sivun 17 vaihe 8.

IFIT-HARJOITUSOHJELMAN KÄYTTÄMINEN

Huomautus: Jos haluat käyttää iFit-harjoitusta, käytössäsi on oltava langaton verkko (katso LANGATTOMAN VERKKOTILAN KÄYTTÄMINEN sivulta 25). Myös iFit-tili edellytetään.

1. Aseta avain konsoliin.

Katso VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 14.

2. Valitse päävalikko.

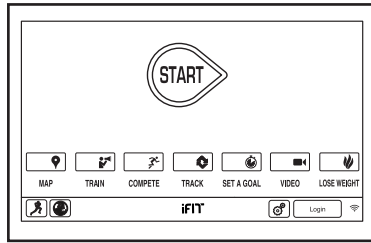
Katso sivun 15 vaihe 2.

3. Kirjaudu sisään iFit-tilillesi.

Jos et ole vielä tehnyt niin, kirjaudu iFit-tilillesi koskettamalla Login (kirjaudu) -painiketta. Sinua pyydetään antamaan iFit.com-käyttäjätunnuksesi ja -salasanasi. Kirjoita ne ja kosketa Submit (lähetä) -painiketta. Poistu kirjautumisnäytöstä koskettamalla Cancel (peruuta) -painiketta.

4. Valitse iFit-harjoitusohjelma.

Lataa iFit-harjoitusohjelma aikatauluusi koskettamalla Map (kartta), Train (harjoitus) Video tai Lose Weight (pudota painoa) -painiketta, jolloin kyseisen tyypin seuraava harjoitusohjelma ladataan aikatauluusi. Huomautus: voit pystyä käyttämään esittelyharjoituksia näiden asetusten kautta ilman iFit-tilille kirjautumista.



Jos haluat kilpailla aiemmin ajastetussa kilpailussa, kosketa Compete (kilpaile) -painiketta. Avaa Workout History (harjoitteluhistoriasi) koskettamalla Track (seuraa) -painiketta. Valitse tavoiteharjoitusohjelma koskettamalla Set A Goal (asetä tavoite) -painiketta (katso sivu 19).

Huomautus: Voit valita iFit-harjoitusohjelman myös painamalla yhtä konsolin iFit-painikkeista.

Vaihda iFit-tilin käyttäjää koskettamalla näytön oikeassa alakulmassa olevaa käyttäjäpainiketta.

Joidenkin harjoitusten lataaminen edellyttää niiden lisäämistä aikatauluun osoitteessa iFit.com.

Saat lisätietoa iFit-harjoituksista osoitteessa iFit.com.

Kun valitset valmiiksi iFit-harjoitusohjelman, näytössä näkyy harjoituksen nimi, kesto ja etäisyys. Näytössä näkyy myös arvio harjoitusohjelman aikana kulutettavasta kalorimäärästä. Jos valitset kilpailuharjoitusohjelman, näytössä näkyy kilpailun alkuun jäljellä oleva aika.

5. Aloita harjoittelu.

Katso sivun 18 vaihe 3.

Joissakin harjoitusohjelmissa voi olla opastava äänitoiminto.

6. Seuraa edistymistäsi näytöillä.

Katso sivun 16 vaihe 5. Näytössä voi näkyä myös kartta reitistä, jota kävelet tai juokset.

Kilpaharjoitusohjelman aikana näytössä näky iFit-käyttäjien nopeudet ja heidän saavuttamansa etäisyydet. Näytössä näkyy myös, miten monta sekuntia muut iFit-käyttäjät ovat edelläsi tai perässäsi.

7. Mittaa halutessasi sykkeesi.

Katso sivun 17 vaihe 6.

8. Käynnistä halutessasi puhallin.

Katso sivun 17 vaihe 7.

9. Irrota avain konsolista, kun lopetat harjoittelun.

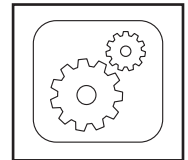
Katso sivun 17 vaihe 8.

Saat lisätietoa iFit-tilasta osoitteessa iFit.com.

LAITTEEN ASETUSTILAN KÄYTTÄMINEN

1. Valitse asetusten päävalikko.

Aseta avain konsoliin (katso VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 14). Valitse seuraavaksi päävalikko (katso sivun 15 vaihe 2). Valitse sitten asetusten päävalikko koskettamalla näytön oikeassa alakulmassa olevaa hammaspyöräkuvaketta.



2. Valitse laitteen asetustila.

Kosketa asetusten päävalikossa Equipment Settings (laitteen asetukset) -painiketta. Huomautus: vieritä asetuksia tarvittaessa ylös tai alas vetämällä tai pyyhkäisemällä näyttöä.

3. Valitse kieli.

Valitse kieli koskettamalla Language (kieli) -painiketta ja valitsemalla sitten haluamasi kielen. Kosketa sitten näytön takaisin-painiketta palautaksesi laitteen asetustilaan. Huomautus: tämä toiminto ei ole välttämättä käytettävissä.

4. Valitse mittayksikkö.

Näytä valittu mittayksikkö koskettamalla US/Metric (Yhdysvallat/metrisen) -painiketta. Vaihda halutessasi mittayksikkö. Kosketa sitten näytön takaisin-painiketta.

5. Valitse aikavyöhyke.

Kosketa Timezone (aikavyöhyke) -painiketta. Valitse paikallinen aikavyöhykkesi, jotta konsoli näyttää paikallisen aikasi. Kosketa sitten näytön takaisin-painiketta.

6. Valitse päivitysaika.

Valitse konsolin automaattisten päivitysten aika koskettamalla Update Time (päivitysaika) -painiketta ja valitsemalla haluamasi aika. Kosketa sitten näytön takaisin-painiketta.

TÄRKEÄÄ: Sinun pitää silti irrottaa pistoke pistorasiasta kallistusjuoksumaton käytön jälkeen. Aseta päivitysajaksi sellainen, jolloin käytät tavallisesti kallistusjuoksumattoa ja jolloin voit irrottaa virtajohdon päivityksen jälkeen.

7. Käynnistä tai sammuta näytön esittelytila.

Konsolin ominaisuuksiin kuuluu esittelytila, jota voidaan käyttää, kun kallistusjuoksumatto on esillä liikkeessä. Kun esittelytila on käytössä, konsoli toimii normaalisti, kun virtajohto kytketään pistorasiaan, virtakytkin asetetaan nollausasentoon ja avain asetetaan konsoliin. Kun avain irrotetaan, näytössä näkyy kuitenkin esittely.

Jos haluat ottaa esittelytilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä, kosketa ensin Demo Mode (esittelytila) -painiketta. Kosketa sitten On (päällä) -valintaruutua tai Off (pois päältä) -valintaruutua. Kosketa sitten näytön takaisin-painiketta.

8. Ota Internet-selain käyttöön tai poista se käytöstä.

Jos haluat ottaa Internet-selaimen käyttöön tai poistaa sen käytöstä, kosketa ensin Browser (selain) -painiketta. Kosketa sitten Enable (ota käyttöön) -valintaruutua tai Disable (poista käytöstä) -valintaruutua. Kosketa sitten näytön takaisin-painiketta.

9. Ota katunäkymä käyttöön tai poista se käytöstä.

Joidenkin harjoitusten aikana näytössä voi näkyä kartta. Jos haluat ottaa karttojen katunäkymä-toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä, kosketa ensin Street View (katunäkymä) -painiketta. Kosketa sitten Enable-valintaruutua tai Disable-valintaruutua. Kosketa sitten näytön takaisin-painiketta.

10. Ota avain käyttöön tai poista se käytöstä.

Huomautus: tämä toiminto ei ole välttämättä käytettävissä kallistusjuoksumatossasi.

Voit poistaa halutessasi avaimen käytöstä, jolloin kallistusjuoksumatto voi käyttää ilman avainta. Kosketa Safety Key (turva-avain) -painiketta. Poista avain käytöstä koskettamalla Disable-valintaruutua. **HUOMIO: lue näytön turvallisuusvaroitusta ennen avaimen poistamista käytöstä.** Ota avain takaisin käyttöön koskettamalla Enable-valintaruutua.

11. Ota salasana käyttöön tai poista se käytöstä.

Konsolin ominaisuuksiin kuuluu salasana, jonka tarkoituksena on estää kallistusjuoksumaton luva-
ton käyttö.

Kosketa Passcode (salasana) -painiketta. Ota salasana käyttöön koskettamalla Enable-valintaruutua. Anna sitten haluamasi neljästä numerosta koostuva salasana. Tallenna salasana valitsemalla Save (tallenna). Palaa laitteen asetustilaan ilman, että salasana otetaan käyttöön, koskettamalla Cancel (peruuta). Poista salasana käytöstä koskettamalla Disable-valintaruutua.

Huomautus: Jos salasana on käytössä, konsoli pyytää antamaan sen säännöllisesti. Konsoli pysyy lukittuna, kunnes oikea salasana annetaan. **TÄRKEÄÄ: jos unohdat salasanasasi, avaa konsolin lukitus kirjoittamalla pääsalasana 1985.**

12. Aseta näytön aikakatkaisu.

Konsolin ominaisuuksiin lukeutuu automaattinen näytön sammutus: jos mitään painiketta ei kosketa tai paineta eikä juoksuhihna liiku määritettyyn aikaan, konsoli sammuu automaattisesti.

Jos haluat määrittää ajan, jonka kuluttua konsoli sammuu automaattisesti, avaa luettelo ajoista koskettamalla Safety Screen Timeout (näytön aikakatkaisu) -painiketta. Valitse sitten haluamasi aika. Kosketa näytön takaisin-painiketta.

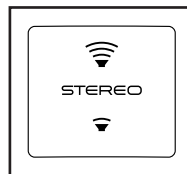
13. Poistu laitteen asetustilasta.

Poistu laitteen asetustilasta koskettamalla näytön takaisin-painiketta.

ÄÄNIJÄRJESTELMÄN KÄYTTÄMINEN

Soita musiikkia tai äänikirjoja konsolin äänijärjestelmän kautta harjoitellessasi liittämällä 3,5 mm:n urosliittimet sisältävä äänikaapeli (ei sisälly toimitukseen) konsolin pistokkeeseen ja henkilökohtaisen äänisoittimesi pistokkeeseen. **Varmista, että äänikaapeli on kunnolla kytketty. Huomautus: voit ostaa äänikaapelin paikallisesta elektroniikkaliikkeestä.**

Paina sitten soittimesi toistopainiketta. Säädä äänenvoimakkuutta konsolin äänenvoimakkuuden lisäys- ja äänenvoimakkuuden vähennys-painikkeilla tai soittimestasi.



INTERNET-SELAIMEN KÄYTTÄMINEN

Huomautus: Selaimen käyttöä varten käytössä on oltava langaton verkko 802.11b/g/n-reitittimellä SSID-lähetys käytössä (piilotettuja verkkoja ei tueta).

Avaa selain koskettamalla näytön vasemmassa alakulmassa olevaa maapallopainiketta. Valitse sitten verkkosivusto.

Käytä Internet-selainta koskettamalla näytön Back (takaisin), Refresh (päivitä) ja Forward (seuraava) -painikkeita. Poistu Internet-selaimesta koskettamalla näytön Return (takaisin) -painiketta.

Katso ohjeet näppäimistön käyttämiseen sivun 14 kohdasta KOSKETUSNÄYTÖN KÄYTTÄMINEN.

Jos haluat kirjoittaa uuden osoitteen osoitepalkkiin, liikuta sormeasi ensin tarvittaessa näytöllä alaspäin, jotta osoitepalkki tulee näkyviin. Kosketa sitten osoitepalkkia, kirjoita osoite näppäimistön avulla ja kosketa Go (siirry) -painiketta.

Huomautus: kun käytät selainta, nopeus-, kallistus-, puhallin- ja äänenvoimakkuuspainikkeet toimivat edelleen, mutta harjoitusohjelmappainikkeet eivät toimi.

Huomautus: jos sinulla on kysyttävää näiden ohjeiden noudattamisen jälkeen, siirry osoitteeseen support.iFit.com.

HUOLTOTILAN KÄYTTÄMINEN

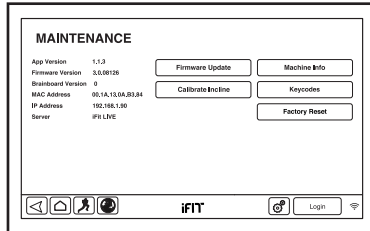
1. Valitse asetusten päävalikko.

Katso sivun 21 vaihe 1.

2. Valitse huoltotila.

Siirry huoltotilaan koskettamalla asetusten päävalikossa Maintenance (huolto) -painiketta.

Huoltotilan päänäytössä näkyy kallistusjuoksumaton malli- ja versiotiedot.



3. Päivitä konsolin laiteohjelmisto.

Varmista paras toiminta tarkistamalla laiteohjelmistopäivitykset säännöllisesti.

Tarkista laiteohjelmistopäivitykset langattoman verkon kautta koskettamalla Firmware Update (laiteohjelmiston päivitys) -painiketta. Päivitys käynnistyy automaattisesti.

Älä katkaise virtaa tai irrota avainta laiteohjelmiston päivityksen aikana, jotta kallistusjuoksumatto ei vahingoittuisi.

Näytössä näkyy päivityksen edistyminen. Kun päivitys on valmis, kallistusjuoksumatto sammuu ja käynnistyy sitten uudelleen. Jos näin ei käy, paina virtakytkin Off (pois päältä) -asentoon. Odota usean sekunnin ajan ja paina sitten virtakytkin Reset (nollaus) -asentoon. Huomautus: konsolin käynnistymisessä voi kestää muutama minuutti.

Huomautus: Toisinaan laiteohjelmistopäivitys voi muuttaa hieman konsolin toimintaa. Päivitysten tarkoituksena on aina parantaa harjoittelukokemusta.

4. Kalibroi kallistusjuoksumaton kallistusjärjestelmä.

Kosketa Calibrate Incline (kalibroi kallistus) -painiketta. Kalibroi sitten kallistusjärjestelmä koskettamalla Begin (aloita) -painiketta. Kallistusjuoksumaton kallistuskulma nousee automaattisesti suurimmaksi mahdolliseksi, laskee sitten pienimmälle tasolle ja palautuu lopuksi aloitusasentoon. Tämä kalibroi kallistusjärjestelmän. Palaa huoltotilaan painamalla Cancel (peruuta) -painiketta. Kun kallistusjärjestelmä on kalibroitu, kosketa Finish (viimeistele) -painiketta.

TÄRKEÄÄ: Pidä lemmikit, jalat ja esineet poissa kallistusjuoksumatosta, kun kallistusjärjestelmän kalibrointi on käynnissä. Lopeta hätätilanteessa kallistuksen kalibrointi vetämällä avain konsolista.

5. Näytä laitteen tiedot.

Näytä kallistusjuoksumaton tiedot koskettamalla Machine Info (laitteen tiedot) -painiketta. Kun olet katsonut tiedot, kosketa näytön takaisin-painiketta.

6. Selvitä avainkoodit.

Keycodes (avainkoodit) -painikkeella huoltoteknikko voi selvittää, toimiiko tietty painike oikein.

7. Poistu huoltotilasta.

Poistu huoltotilasta koskettamalla näytön takaisin-painiketta.

LANGATTOMAN VERKKOTILAN KÄYTTÄMINEN

Konsolin ominaisuuksiin sisältyy langaton verkkotila, jonka avulla voit ottaa käyttöön langattoman verkkoyhteyden.

1. Valitse asetusten päävalikko.

Katso sivun 21 vaihe 1.

2. Valitse langaton verkkotila.

Siirry langattomaan verkkotilaan koskettamalla asetusten päävalikossa Wireless Network (langaton verkko) -painiketta.

3. Ota Wi-Fi käyttöön.

Varmista, että Wi-Fi-valintaruudussa on vihreä valintamerkki. Jos sitä ei ole, kosketa Wi-Fi-valikkovaihtoehtoa kerran ja odota muutama sekunti. Konsoli etsii käytettävissä olevia langattomia verkkoja.

4. Määritä langaton verkkoyhteys ja hallitse sitä.

Kun Wi-Fi on käytössä, näytössä näkyy luettelo käytettävissä olevista verkoista. Huomautus: langattomien verkkojen luettelon näkymisessä voi kestää useita sekunteja.

Varmista, että verkkoilmoitusvalikon valikkokohdassa on vihreä valintamerkki merkiksi siitä, että konsoli ilmoittaa, kun langaton verkkoyhteys on käytettävissä.

Huomautus: Sinulla on oltava oma langaton verkko ja 802.11b/g/n-reititin, jossa on SSID-lähetys käytössä (piilotettuja verkkoja ei tueta).

Kun verkkoluettelo avautuu näyttöön, kosketa haluamaasi verkkoa. Huomautus: Sinun on tiedettävä verkon nimi (SSID). Jos verkossa on salasana, sinun on tiedettävä myös se.

Tietoruudussa kysytään, haluatko muodostaa yhteyden langattomaan verkkoon. Muodosta yhteys verkkoon koskettamalla Connect (yhdistä) -painiketta tai palaa verkkoluetteloon koskettamalla Cancel (peruuta) -painiketta. Jos verkossa on salasana, kosketa salasananakenttää. Näyttöön avautuu näppäimistö. Jos haluat nähdä kirjoittamasi salasanan, kosketa Show Password (näytä salasana) -valintaruutua.

Katso ohjeet näppäimistön käyttämiseen sivun 14 kohdasta KOSKETUSNÄYTÖN KÄYTTÄMINEN.

Kun konsoli on yhteydessä langattomaan verkkoon, näytön yläosassa olevassa Wi-Fi-valikkokohdassa lukee teksti CONNECTED (yhdistetty). Kosketa sitten näytön takaisin-painiketta palataksesi langattomaan verkkotilaan.

Katkaise yhteys langattomaan verkkoon valitsemalla langaton verkko ja koskettamalla Forget (unohda) -painiketta.

Jos yhteyden muodostaminen salattuun verkkoon ei onnistu, varmista, että salasana on oikea. Huomautus: salasanan kirjainkoolla on merkitystä.

Huomautus: iFit-tila tukee salaamattomia ja salattuja (WEP, WPA ja WPA2) yhteyksiä. Laajakaistayhteys on suositeltava, sillä suorituskyky riippuu yhteyden nopeudesta.

Huomautus: jos sinulla on kysyttävää näiden ohjeiden noudattamisen jälkeen, siirry osoitteeseen support.iFit.com.

5. Poistu langattomasta verkkotilasta.

Poistu langattomasta verkkotilasta koskettamalla näytön takaisin-painiketta.

TAULUTIETOKONEEN KÄYTTÄMINEN KONSOLISSA

Huomautus: Taulutietokoneen yhdistäminen konsoliin edellyttää, että käytössä on langaton verkko (katso sivu 25). Myös iFit-tili ja iFit-sovellus vaaditaan. **Rekisteröi iFit-tili osoitteessa iFit.com ja osta ja lataa iFit for iPod- tai iFit for Android -sovellus App StorestaSM tai Google PlayTM -kaupasta.**

1. Ota käyttöön konsolin langaton yhteys.

Katso sivu 25. Huomautus: konsolin ja taulutietokoneen on oltava samassa langattomassa verkossa.

2. Avaa iFit-sovellus taulutietokoneella ja kirjaudu iFit-tiliisi.

3. Ota käyttöön taulutietokoneen langaton yhteys.

Yhdistä taulutietokone samaan langattomaan verkkoon, jonka valitsit vaiheessa 1. Valitse taulutietokoneella Connect (yhdistä). Paina sitten konsolin Stop (pysäytä) -painiketta vahvistaaksesi, että ohjaat kallistusjuoksumattoa taulutietokoneella.

4. Ohjaa kallistusjuoksumattoa taulutietokoneella.

Kun olet muodostanut langattoman yhteyden taulutietokoneen ja konsolin välille, voit ohjata kallistusjuoksumattoa taulutietokoneen kautta. Voit valita taulutietokoneella harjoitusohjelmia ja säätää nopeutta ja kallistuskulmaa. **Huomautus: ponnahtussäätö peittää konsolin kosketusnäytön, mutta konsolin painikkeet toimivat edelleen taulutietokoneen ohjauspainikkeiden ohella.**

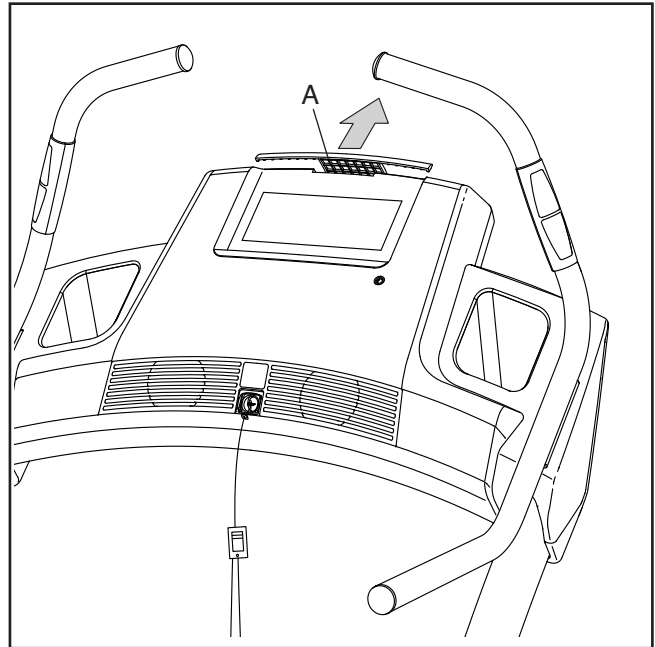
5. Kirjaudu ulos ja poistu iFit-sovelluksesta.

Kun et enää käytä taulutietokonetta, kirjaudu ulos koskettamalla taulutietokoneen oikeassa yläkulmassa olevaa linkkiä.

Saat lisätietoa iFit-sovelluksesta osoitteessa iFit.com.

TAULUTIETOKONEEN PIDIKKEEN KÄYTTÄMINEN

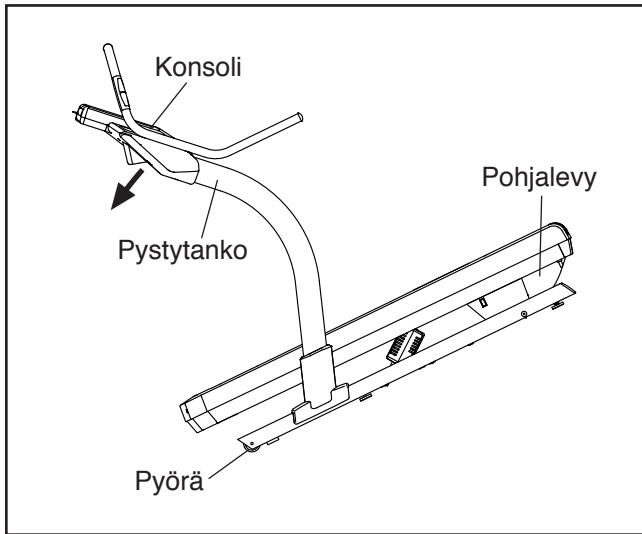
Kiinnitä taulutietokone konsoliin, kun käytät kallistusjuoksumattoa. Vedä taulutietokoneen pidikettä (A) ylöspäin ja aseta taulutietokone konsoliin. Taulutietokoneen pidike pitää taulutietokoneen paikallaan.



KALLISTUSJUOKSUMATON SIIRTÄMINEN

Ennen kuin siirrät kallistusjuoksumattoa, aseta avain konsoliin, nosta kallistuskulma suurimmaksi mahdolliseksi, irrota avain ja irrota virtajohto pistorasiasta.

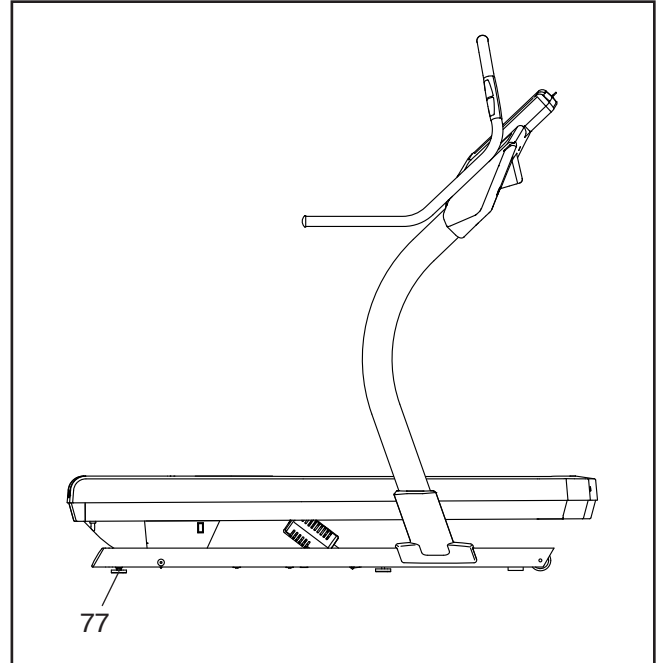
Kallistusjuoksumaton koon ja painon vuoksi sen siirtämiseen vaaditaan kaksi tai kolme henkilöä. Pidä pystytankoja napakasti lähellä konsolia. Kallista kallistusjuoksumattoa taaksepäin, kunnes se liikkuu kokonaan pyörien varassa. **HUOMIO: Pienennä loukkaantumisen ja kallistusjuoksumaton vaurioitumisen riskiä olemalla nostamatta sitä muovisesta pohjalevystä. Älä vedä konsolista.**



Rullaa kallistusjuoksumatto varovasti pyörien varassa haluttuun paikkaan ja laske se sitten vaakatasoon.

HUOMIO: Vähennä loukkaantumisen riskiä liikuttamalla kallistusjuoksumattoa erittäin varovasti. Älä yritä siirtää kallistusjuoksumattoa epätasaisilla pinnoilla.

Varmista, että kallistusjuoksumatto on vakaasti lattialla. Jos kallistusjuoksumatto heiluu edes vähän, kierrä tasoitusjalkoja (77) niin, että heiluminen lakkaa.



HUOLTO JA VIANMÄÄRITYS

HUOLTO

Säännöllinen huolto on tärkeää parhaan suorituskyvyn takaamiseksi ja kulumisen vähentämiseksi. Tarkista ja kiristä kaikki osat aina, kun kallistusjuoksumattoa käytetään.

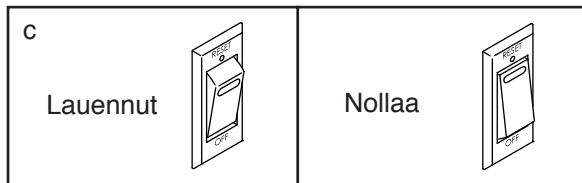
Puhdista kallistusjuoksumatto säännöllisesti ja pidä juoksuhihna puhtaana ja kuivana. **Kytke ensin virta pois virtakytkimestä ja irrota virtajohto pistorasiasta.** Pyyhi kallistusjuoksumaton ulkopinnat kostealla liinalla ja pienellä määrällä mietoa saippuaa. **TÄRKEÄÄ: Älä suihkuta nesteitä suoraan kallistusjuoksumattoon. Pidä nesteet poissa konsolin läheltä, jotta se ei vahingoitu.** Kuivaa sitten kallistusjuoksumatto huolellisesti pehmeällä liinalla.

VIANMÄÄRITYS

Useimmat kallistusjuoksumaton ongelmat voidaan ratkaista seuraavilla yksinkertaisilla toimenpiteillä. Etsi oikea ongelma ja noudata annettuja ohjeita. Jos tarvitset lisäapua, katso yhteystiedot tämän oppaan etukannesta.

ONGELMA: virta ei kytkedy päälle

- Varmista, että virtajohto on kytketty oikein maadoitettuun pistorasiaan (katso sivu 12). Mikäli jatkojohtoa tarvitaan, käytä vain 3-napaista, 2 mm²:n johtoa, joka on enintään 1,5 m pitkä.
- Kun virtajohto on kytketty, varmista, että avain on asetettu konsoliin.
- Tarkista virtakytkin, joka on kallistusjuoksumaton rungossa virtajohdon läheltä. Jos kytkin on ulkona kuvan osoittamalla tavalla, kytkin on lauennut. Voit nollata virtakytkimen odottamalla viisi minuuttia ja painamalla sen takaisin sisään.



ONGELMA: virta katkeaa käytön aikana

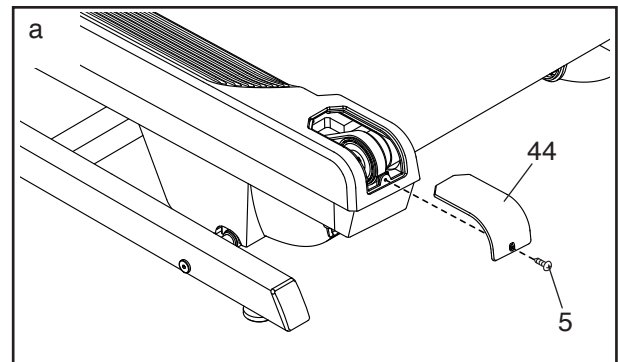
- Tarkasta virtakytkin (katso vasemmalla oleva piirros c). Jos kytkin on lauennut, odota viisi minuuttia ja paina kytkin sitten takaisin sisään.
- Varmista, että virtajohto on kytkettynä. Jos virtajohto on kytkettynä, irrota se, odota viisi minuuttia ja kytke se takaisin.
- Irrota avain konsolista ja aseta se sitten takaisin.
- Jos kallistusjuoksumatto ei näistä huolimatta käynnisty, katso yhteystiedot tämän käyttöoppaan etukannesta.

ONGELMA: konsoli jää päälle avaimen irrottamisen jälkeen

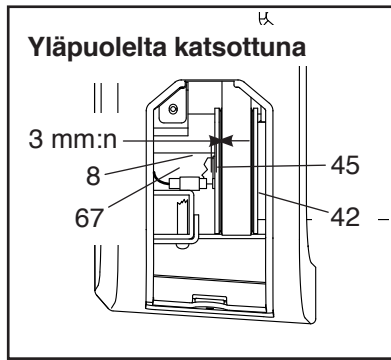
- Konsolin ominaisuuksiin kuuluu esittelytila, jota voidaan käyttää, kun kallistusjuoksumatto on esillä liikkeessä. Jos näyttö jää päälle avaimen irrottamisen jälkeen, esittelytila on käytössä. Poista esittelytila käytöstä sivun 22 vaiheen 7 ohjeiden mukaisesti.

ONGELMA: konsoli ei näytä nopeutta ja etäisyyttä oikein

- Irrota avain konsolista ja **IRROTA VIRTAJOHTO.** Irrota sitten merkitty #8 x 3/4" -ruuvi (5) ja nosta vasemman jalkakiskon suojus (44) pois.



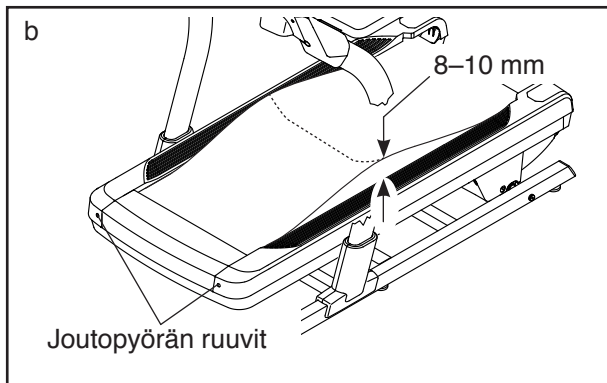
Paikanna sitten magneettikytkin (67) ja magneetti (45) vetopyörän (42) vasemmalta puolelta. Käännä vetopyörää, kunnes magneetti on kohdistettu magneettikytkimen kanssa.



Magneetin ja magneettikytkimen välillä on oltava noin 3 mm:n tila. Löysää tarvittaessa #8 x 3/4" -ristipääruuvi (8), siirrä magneettikytkintä hie-man ja kiristä ristipääruuvi uudelleen. Kiinnitä sitten vasemman jalkakiskon suojus takaisin paikalleen #8 x 3/4" -ruuvilla ja käytä kallistusjuoksumattoa muutama minuutti tarkistaaksesi, että nopeus näkyy oikein.

ONGELMA: juoksuhihna hidastuu, kun sillä kävellään

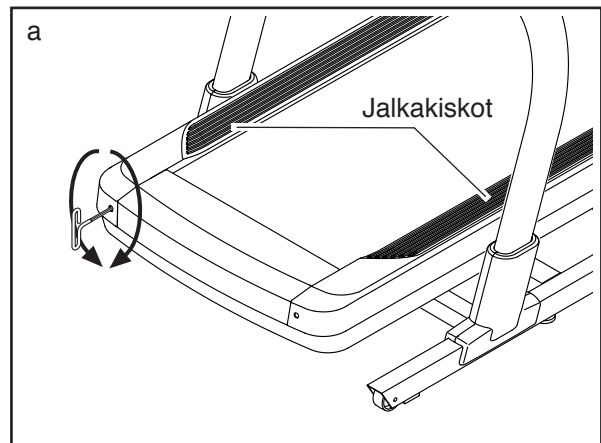
- Mikäli jatkojohtoa tarvitaan, käytä vain 3-napaista, 2 mm²:n johtoa, joka on enintään 1,5 m pitkä.
- Mikäli juoksuhihna on liian kireällä, kallistusjuoksumaton suorituskyky voi kärsiä ja juoksuhihna voi vaurioitua. Säädä ensin kallistuskulma 40 prosenttiin. Irrota sitten avain konsolista ja **PISTOKE PISTORASIASTA**. Käännä kuusiokoloavaimella molempia joutopyörän ruuveja vastapäivään 1/4 kierrosta. Kun juoksuhihna on oikealla kireydellä, sen kumpaakin reunaa pitäisi pystyä nostamaan 8–10 cm juoksualustasta. Ole huolellinen, jotta juoksuhihna pysyy keskitettynä. Kytke sitten virtajohto pistorasiaan, aseta avain konsoliin ja juokse kallistusjuoksumatolla muutaman minuutin ajan. Toista tämä, kunnes juoksuhihnan kireys on sopiva.



- Kallistusjuoksumatossa on tehokkaalla voiteluaineella päällystetty juoksuhihna. **TÄRKEÄÄ: Älä milloinkaan käytä silikonisuihketta tai muita aineita juoksuhihnaan tai juoksualustaan, ellei valtuutettu huoltoedustaja ohjeista niin tekemään.** Nämä aineet saattavat heikentää juoksuhihnaa ja aiheuttaa kohtuutonta kulumista. Jos epäilet, että juoksuhihna vaatii lisää voiteluainetta, katso tämän käyttöoppaan etukansi.
- Jos juoksuhihna hidastuu edelleen, kun sillä kävellään, katso tämän käyttöoppaan etukansi.

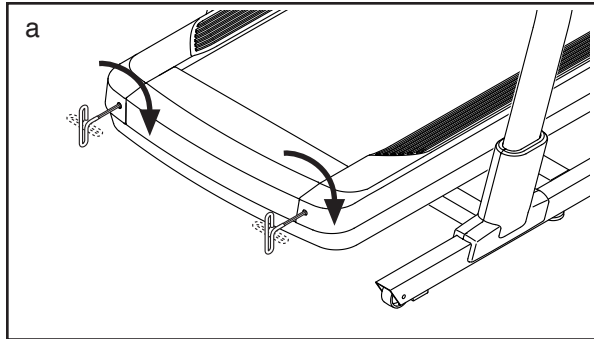
ONGELMA: juoksuhihna ei ole jalkakiskojen keskellä

- TÄRKEÄÄ: Jos juoksuhihna hankautuu jalkakiskoja vasten, juoksuhihna saattaa vaurioitua.** Irrota ensin avain ja **KYTKE VIRTATOIMINTA IRTI**. Jos juoksuhihna on siirtynyt vasemmalle, käännä joutopyörän ruuvia myötäpäivään kuusiokoloavaimella 1/2 kierrosta. Jos juoksuhihna on siirtynyt oikealle, käännä joutopyörän ruuvia vastapäivään 1/2 kierrosta. Varo kiristämästä juoksuhihnaa liikaa. Kytke sitten virtajohto pistorasiaan, aseta avain konsoliin ja juokse kallistusjuoksumatolla muutaman minuutin ajan. Toista tämä, kunnes juoksuhihna on keskellä.



ONGELMA: juoksuhihna luistaa, kun sitä käytetään

- a. Irrota ensin avain konsolista ja **PISTOKE PISTORASIASTA**. Kierrä molempia joutopyörän ruuveja kuusiokoloavaimella myötäpäivään 1/4 kierrosta. Kun juoksuhihna on oikealla kireydellä, sen kumpaakin reunaa pitäisi pystyä nostamaan 8–10 cm juoksualustasta. Ole huolellinen, jotta juoksuhihna pysyy keskitettynä. Kytke sitten virtajohto pistorasiaan, aseta avain konsoliin ja kävele kallistusjuoksumatolla varovasti muutaman minuutin ajan. Toista tämä, kunnes juoksuhihnan kireys on sopiva.



ONGELMA: iFit-tila ei toimi oikein

- a. Jos iFit-tila ei toimi oikein, varmista, että kallistusjuoksumattoon on asennettu uusin laiteohjelmisto (katso sivun 24 vaihe 3).

ONGELMA: kallistusjuoksumaton kallistuskulma ei muutu oikein

- a. Pidä Stop (pysäytä) -painiketta ja Speed (nopeuden) -lisäyspainiketta painettuna, aseta avain konsoliin ja vapauta sitten Stop-painike ja Speed-lisäyspainike. Paina sitten Stop-painiketta ja sen jälkeen Incline (kallistuskulman) -lisäyspainiketta tai

Incline-vähennyspainiketta. Kallistusjuoksumaton kallistuskulma nousee automaattisesti suurimmaksi mahdolliseksi ja palautuu sitten pienimmälle tasolle. Tämä kalibroi kallistusjärjestelmän uudelleen. Mikäli kallistusjärjestelmän kalibrointi ei käynnisty, paina Stop-painiketta uudelleen ja sitten Incline-lisäyspainiketta tai vähennyspainiketta uudelleen. Irrota avain konsolista, kun järjestelmä on kalibroitu.

ONGELMA: kallistusjuoksumatto ei muodosta yhteyttä langattomaan verkkoon

- a. Varmista, että konsolin langattomat asetukset ovat oikein (katso sivu 25).
- b. Varmista, että langattoman verkon asetukset ovat oikein.
- c. Jos sinulla on vielä kysyttävää, katso tämän oppaan etukansi.

ONGELMA: kallistusjuoksumatto ei muodosta yhteyttä taulutietokoneeseen

- a. Varmista, että konsolin langattomat asetukset ovat oikein (katso sivu 25).
- b. Varmista, että langattoman verkon asetukset ovat oikein.
- c. Varmista, että konsoli ja taulutietokone ovat samassa verkossa.
- d. Jos sinulla on vielä kysyttävää, katso tämän oppaan etukansi.

OHJEITA HARJOITTELUUN

VAROITUKSET: Kysy neuvoa lääkäriltäsi ennen tämän tai minkään muun harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää henkilöille, jotka ovat yli 35-vuotiaita, tai henkilöille, joilla on ennalta todettuja terveysongelmia.

Sykemittari ei ole lääketieteellinen laite. Erilaiset tekijät voivat vaikuttaa sykemittarin lukemien tarkkuuteen. Sykemittari on tarkoitettu ainoastaan harjoittelun apuvälineeksi yleisen syketason määrittämiseen.

Näiden ohjeiden tarkoituksena on auttaa harjoitusohjelman suunnittelussa. Jos haluat yksityiskohtaisia harjoittelutietoja, hanki luotettava harjoitusopas tai ota yhteyttä lääkäriin. Muista, että oikea ravitsemus ja riittävä lepo ovat olennaisia onnistuneiden tulosten saavuttamisessa.

HARJOITUKSEN INTENSITEETTI

Olipa tavoitteena sitten rasvanpoltto tai aerobisen kunnan parantaminen, oikea harjoitusintensiteetti on tärkeä tulosten saavuttamisessa. Voit käyttää sykeäsi oikean intensiteettitasan löytämiseen. Alla olevassa kaaviossa on suositellut syketasot rasvanpolttoon ja aerobiseen harjoitteluun.

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

Löydä oikea intensiteettitaso paikantamalla ikäsi kaavion alimmalta riviltä (iät on pyöristetty kymmenen vuoden tarkkuudella). Iän yläpuolella olevat kolme lukua määrittävät harjoitusalueesi. Alimpana on syketaso rasvanpolttoon, keskellä syketaso maksimaaliseen rasvanpolttoon ja ylimpänä syketaso aerobiseen harjoitteluun.

Rasvanpoltto – tehokas rasvanpoltto edellyttää matalalla intensiteetillä harjoittelua pitkiä ajanjaksoja. Harjoituksen ensimmäisten minuuttien aikana keho käyttää energiaan hiilihydraatteja. Vasta harjoituksen ensimmäisten minuuttien jälkeen keho alkaa käyttää energian tuottamiseen rasvaa. Jos tavoitteenasi on polttaa rasvaa, valitse harjoituksen intensiteetti niin, että sykkeesi on lähellä harjoitusalueesi matalinta arvoa. Saat parhaan intensiteetin rasvanpolttoon pitämällä harjoitusyökkösi lähellä harjoitusalueesi keskimmäistä arvoa.

Aerobinen harjoittelu – jos tavoitteenasi on vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöäsi, tulee sinun harrastaa aerobista liikuntaa, joka vaatii paljon happea pitkien ajanjaksojen ajan. Jos tavoitteenasi on aerobinen harjoittelu, valitse harjoituksen intensiteetti niin, että sykkeesi on lähellä harjoitusalueesi korkeinta arvoa.

HARJOITUSOHJEITA

Lämmittely – aloita venyttelemällä ja lämmittämällä kevyesti 5–10 minuutin ajan. Lämmittely nostaa kehosi lämpötilaa, sykettä ja verenkiertoa valmistaen sen harjoitteluun.

Harjoittelualuekuntoilu – kuntoile 20–30 minuuttia sykkeesi ollessa harjoittelualueellasi. (Älä pidä sykeäsi harjoittelualueellasi yli 20 minuutin ajan muutaman ensimmäisen harjoitteluviikon aikana.) Hengitä tasaisesti ja syvästi harjoitellessasi. Älä koskaan pidätä hengitystäsi.

Jäähdyttely – lopeta venyttelemällä 5–10 minuutin ajan. Venyttely lisää lihastesi joustavuutta ja auttaa ehkäisemään harjoittelun jälkeisiä ongelmia.

HARJOITTELUN TIHEYS

Jos haluat ylläpitää kuntosi tai parantaa sitä, tee kolme harjoitusta viikossa niin, että harjoitusten välissä on vähintään yksi lepopäivä. Muutaman kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen voit halutessasi harjoitella viidesti viikossa. Muista, että menestyksen salaisuus on tehdä harjoittelusta säännöllinen ja nautittava osa arkipäivää.

SUOSITELLUT VENYTTELYT

Oikealla on kuvattu eräitä oikein suoritettuja perusvenyttelyliikkeitä. Liiku hitaasti, kun venyttelet – älä koskaan pompi.

1. Venyttäminen varpaita koskettamalla

Seiso polvet hieman taivutettuina ja taivuta hitaasti eteenpäin lantiasta. Anna selkäsi ja olkapäidesi rentoutua, kun kurotat alaspäin kohti varpaita mahdollisimman pitkälle. Laske 15:een ja rentoudu tämän jälkeen. Toista 3 kertaa. Venytykset: takareidet, polvitaieet ja selkä.

2. Takareisien venytys

Istu toinen jalka suorana. Vie vastakkaisen jalan pohja itseäsi kohti ja aseta se suoran jalan sisäreittä vasten. Kurota varpaita kohti mahdollisimman pitkälle. Laske 15:een ja rentoudu tämän jälkeen. Toista 3 kertaa kummallekin jalalle. Venytykset: takareidet, alaselkä ja nivuset.

3. Pohkeen ja akillesjänteen venytys

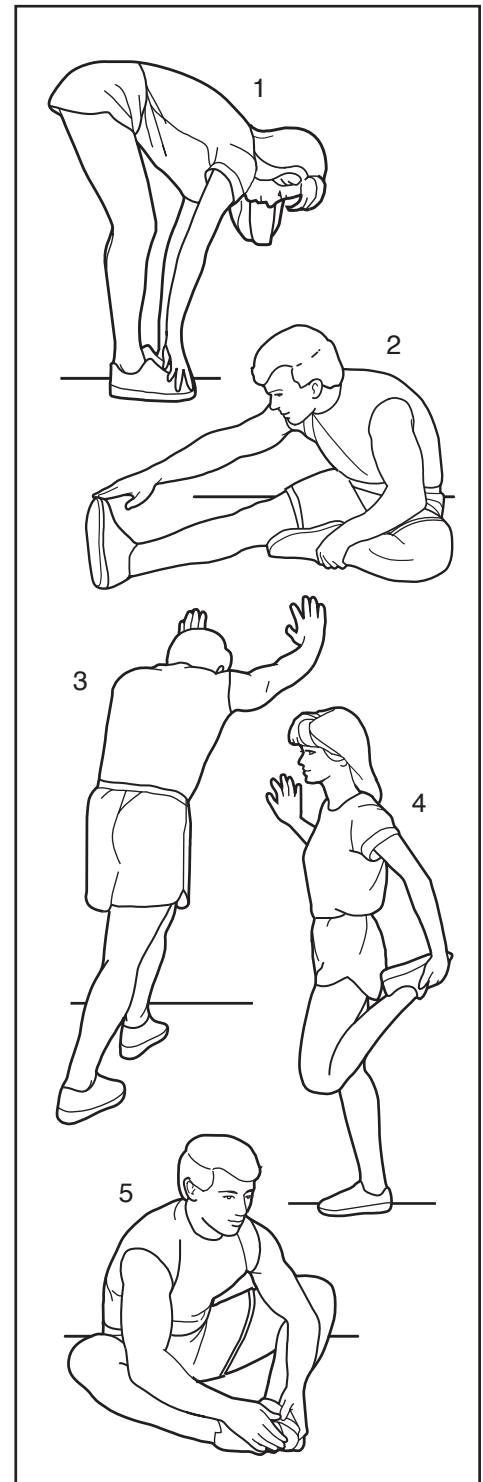
Vie toinen jalka eteen ja kurota eteenpäin. Aseta kädet seinää vasten. Pidä takana oleva jalka suorana ja takana oleva jalkapohja lattiassa. Taivuta edessä olevaa jalkaa, nojaa eteenpäin ja siirrä lantiota seinää kohti. Laske 15:een ja rentoudu tämän jälkeen. Toista 3 kertaa kummallekin jalalle. Voit venyttää akillesjännettä lisää taivuttamalla myös takana olevaa jalkaa. Venytykset: pohkeet, akillesjänneet ja nilkat.

4. Nelipäisten reisilihasten venyttäminen

Pidä toinen käsi seinässä tasapainon säilyttämiseksi ja kurota toisella kädellä taakse ja tartu koukistettuun jalkaan. Vie koukistetun jalan kantapää mahdollisimman lähelle pakaroita. Laske 15:een ja rentoudu tämän jälkeen. Toista 3 kertaa kummallekin jalalle. Venytykset: nelipäiset reisilihakset ja lantion lihakset.

5. Sisäreiden venytys

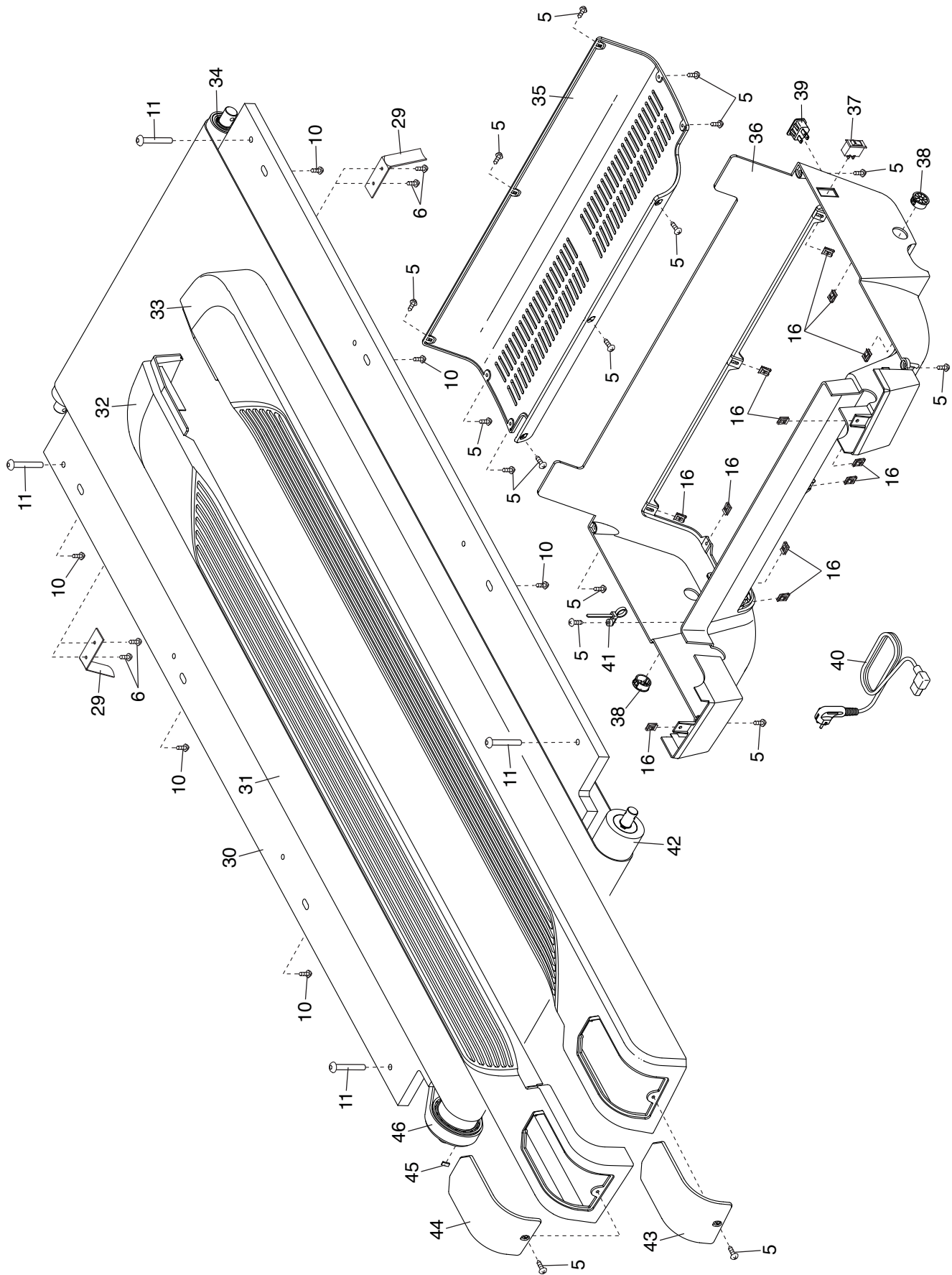
Istu jalkapohjat vastakkain ja polvet ulospäin. Vedä jalkoja kohti nivusia mahdollisimman pitkälle. Laske 15:een ja rentoudu tämän jälkeen. Toista 3 kertaa. Venytykset: nelipäiset reisilihakset ja lantion lihakset.

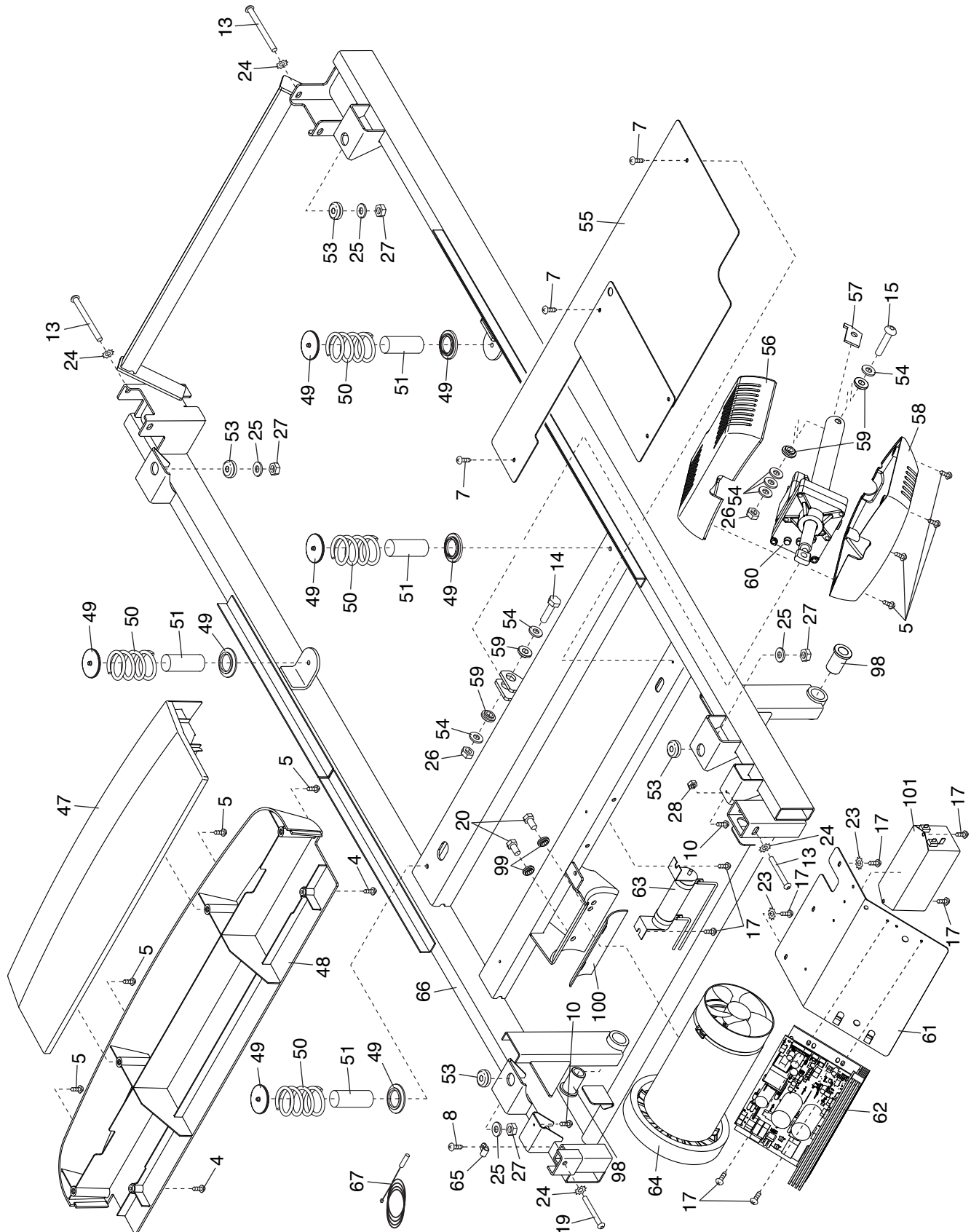


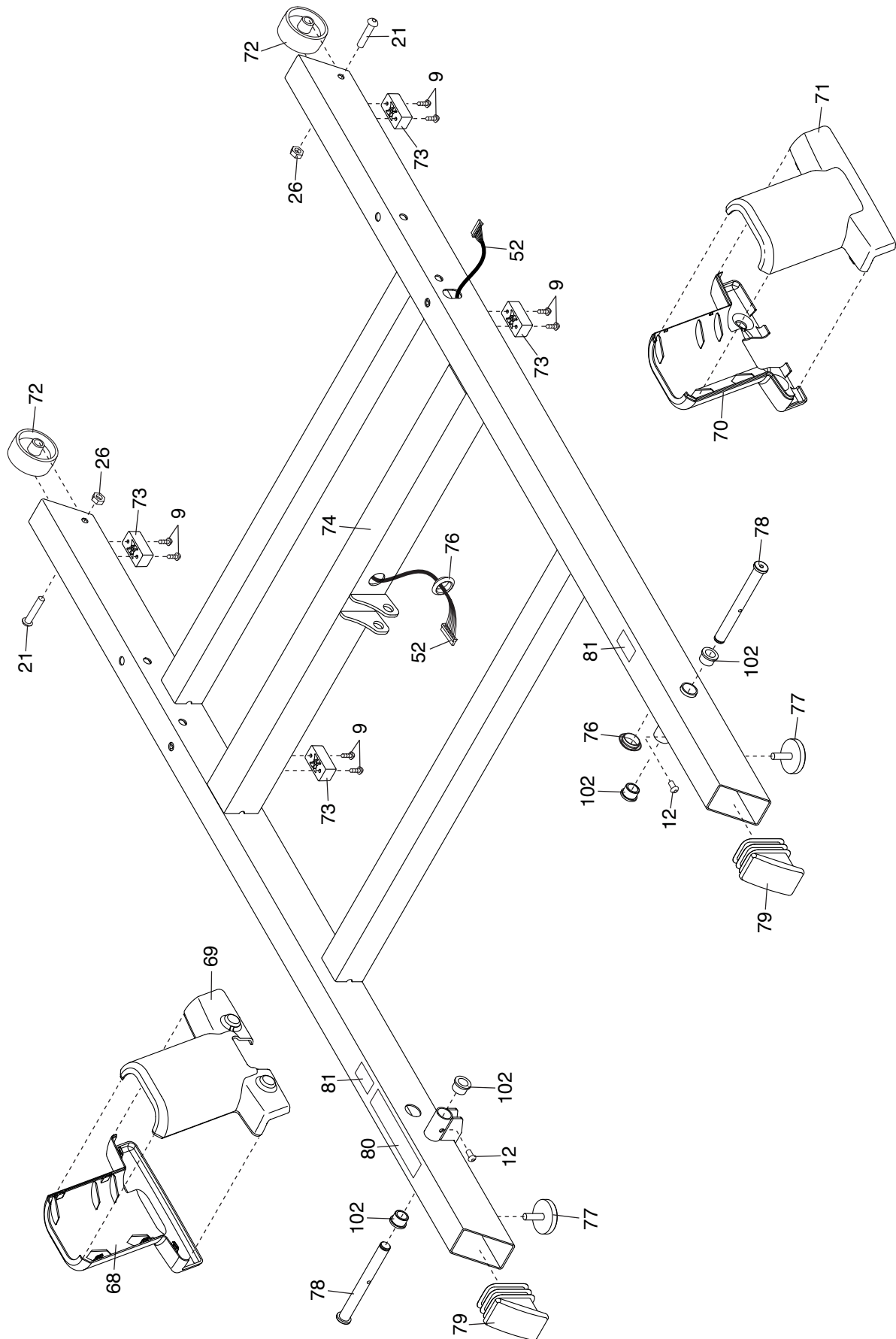
Nro	Lkm.	Kuvaus	Nro	Lkm.	Kuvaus
1	2	3/8" x 5 1/4" -ruuvi	46	1	Hihna
2	2	3/8" x 3 3/4" -ruuvi	47	1	Etukannen suojus
3	8	3/8"-tähtialuslevy	48	1	Etukansi
4	2	#8 x 3/4" -itseporautuva ruuvi	49	8	Vaimentimen pää
5	55	#8 x 3/4" -ruuvi	50	4	Jousi
6	4	3/8"- hihnan ohjaimen ruuvi	51	4	Vaimennin
7	24	#8 x 1/2" -ruuvi	52	1	Alustajohto
8	1	#8 x 3/4" -ristipääruuvi	53	4	Kumipehmuste
9	8	#8 x 3/4" -aluslevyruuvi	54	6	3/8"-aluslevy
10	8	#8 x 5/8" -ruuvi	55	1	Elektroniikkasuojus
11	4	5/16" x 1 1/2" -ruuvi	56	1	Kallistusmoottorin yläsuojus
12	2	1/4" x 1/2" -ruuvi	57	1	Kallistuksen pysäytystuki
13	3	1/4" x 2 1/2" -ruuvi	58	1	Kallistusmoottorin alasuojus
14	1	3/8" x 1 1/2" -pultti	59	4	Kallistusmoottorin holkki
15	1	3/8" x 2" -pultti	60	1	Kallistusmoottori
16	12	Kannen klipsi	61	1	Elektroniikkateline
17	9	#8 x 1/2" -koneruuvi	62	1	Ohjain
18	4	3/8" x 3 1/4" -ruuvi	63	1	Vastus
19	1	1/4" x 2" -ruuvi	64	1	Käyttömoottori
20	2	5/16"-moottoripultti	65	1	Magneettikytkimen pidike
21	2	3/8" x 2 3/8" -ruuvi	66	1	Runko
22	4	3/8" x 2 3/4" -ruuvi	67	1	Magneettikytkin
23	2	#8-tähtialuslevy	68	1	Vasen pystytangon ulkosuojus
24	4	1/4"-tähtialuslevy	69	1	Vasen pystytangon sisäsuojus
25	4	5/16"- tasainen aluslevy	70	1	Oikea pystytangon sisäsuojus
26	4	3/8"-mutteri	71	1	Oikea pystytangon ulkosuojus
27	4	5/16"-mutteri	72	2	Pyörä
28	1	1/4"-mutteri	73	4	Pohjapala
29	2	Hihnan ohjain	74	1	Pohja
30	1	Juoksualusta	75	1	Pystytangon johto
31	1	Juoksuhihna	76	2	Pyöreä läpivientisuojaus
32	1	Vasen jalkakisko	77	2	Tasoituskahva
33	1	Oikea jalkakisko	78	2	Akseli
34	1	Joutopyörä	79	2	Alustasuojus
35	1	Pohjalevyn suojus	80	1	Varoitustarra
36	1	Pohjalevy	81	2	Varoitustarra
37	1	Virtakytkin	82	2	Konsolin pidike
38	2	Pohjalevyn läpivientisuojaus	83	1	Pystytanko
39	1	Liitinrasia	84	1	Konsolin maadoitusjohto
40	1	Virtajohto	85	2	Kädensijan lyhyt kahva
41	7	Nippuside	86	4	Kädensijan pää
42	1	Hihnapyörä/vetopyörä	87	2	Koottu sykemittari
43	1	Oikean jalkakiskon suojus	88	2	Kädensijan pitkä kahva
44	1	Vasemman jalkakiskon suojus	89	1	Oikea kaidetanko
45	1	Magneetti	90	1	Vasen kaidetanko

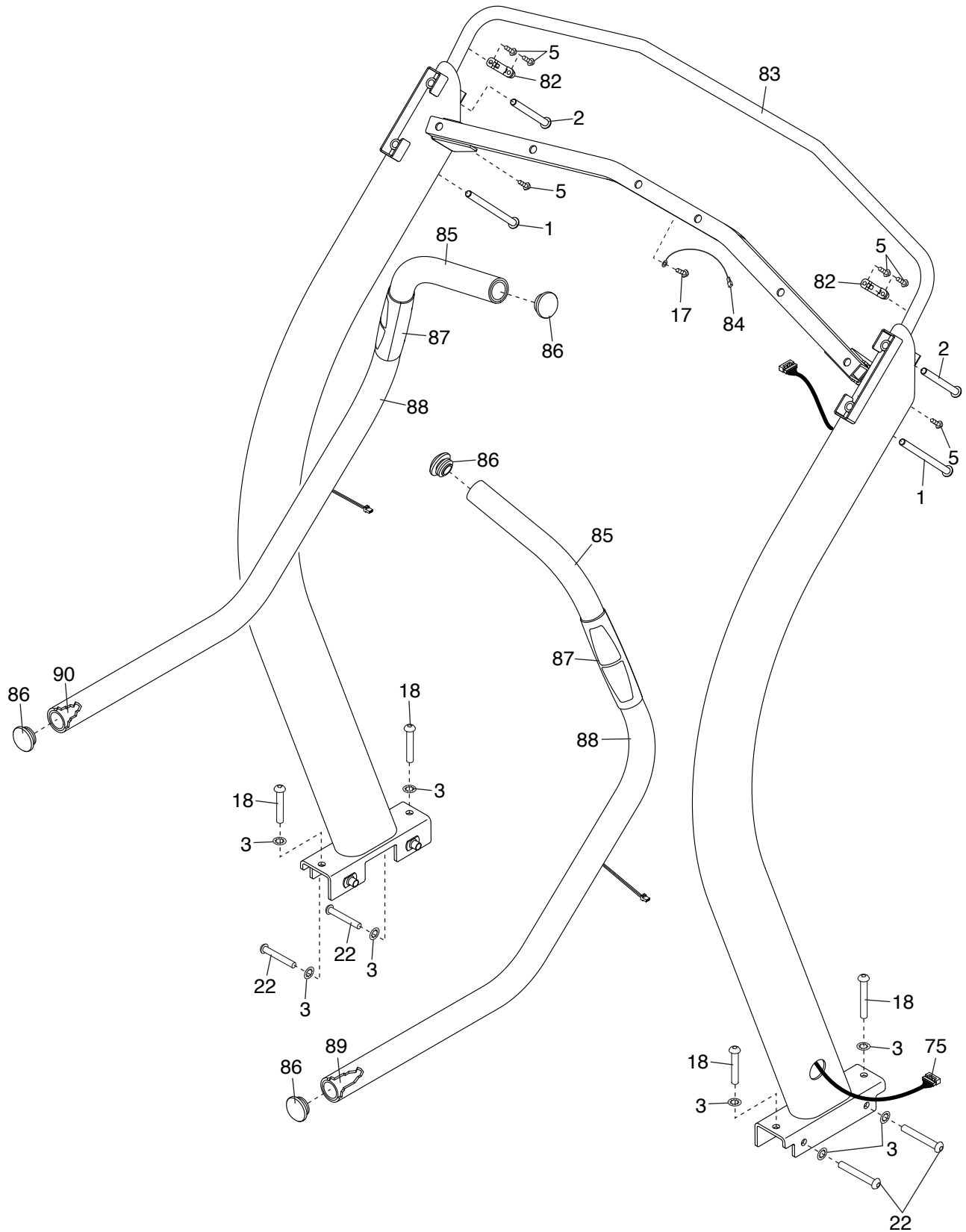
Nro	Lkm.	Kuvaus	Nro	Lkm.	Kuvaus
91	1	Vasen kouru	98	2	Rungon saranaholkki
92	1	Konsolin alusta	99	2	Moottorin holkki
93	1	Konsoli	100	1	Moottorin eristin
94	1	Oikea kouru	101	1	Suodatin
95	1	Avain	102	4	Pieni saranaholkki
96	1	Konsolin takaosa	*	—	Käyttöopas
97	1	Rintakehäsykemittari			

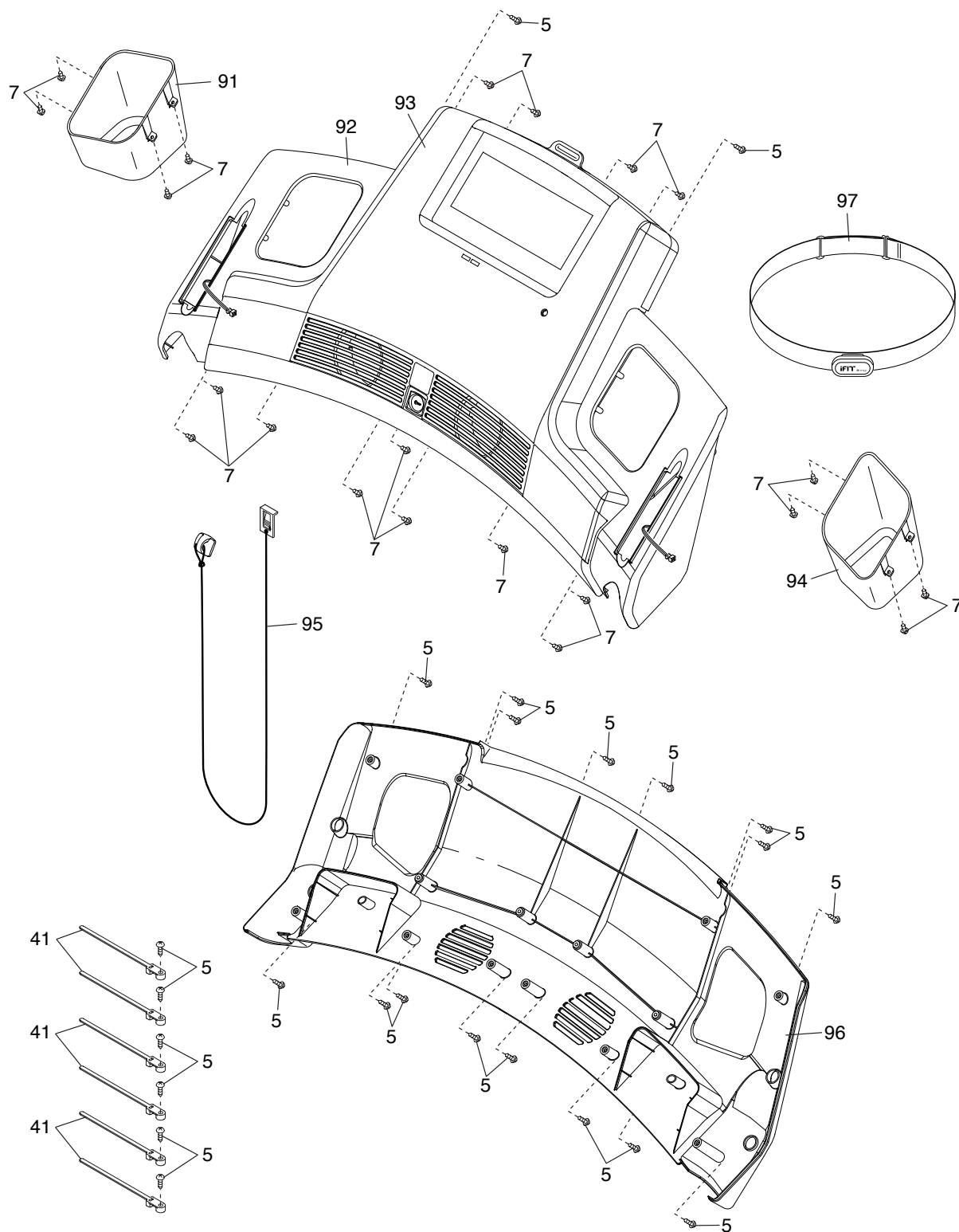
Huomautus: Tekniset ominaisuudet voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. Katso varaosien tilaamiseen liittyvät tiedot tämän käyttöoppaan takakannesta. *Näitä osia ei näy kuvissa.











VAIHTO-OSIEN TILAAMINEN

Katso yhteystiedot vaihto-osien tilaamiseen tämän käyttöoppaan etukannesta. Jotta voimme auttaa sinua paremmin, valmistaudu antamaan seuraavat tiedot ottaessasi meihin yhteyttä:

- tuotteen mallinumero ja sarjanumero (katso käyttöoppaan etukansi)
- tuotteen nimi (katso käyttöoppaan etukansi)
- vaihto-osien tunnistenumerot ja kuvaukset (katso käyttöoppaan lopussa oleva OSALUETTELO ja RÄJÄYTYSKUVA)

KIERRÄTYSTIEDOT

Tätä elektroniikkatuotetta ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana. Ympäristön suojelemiseksi tämä tuote on kierrätettävä lain mukaisesti sen käytön päätyttyä.

Käytä kierrätyspistettä, joka on valtuutettu keräämään tämän tyyppistä jätettä alueellasi. Näin toimimalla autat luonnonvarojen säästämässä ja Euroopan luonnonsuojelun standardien kehittämisessä. Jos haluat lisätietoja turvallisista ja oikeista hävitystavoista, ota yhteyttä paikalliseen kaupungin viranomaiseen tai siihen liikkeeseen, josta ostit tämän tuotteen.

