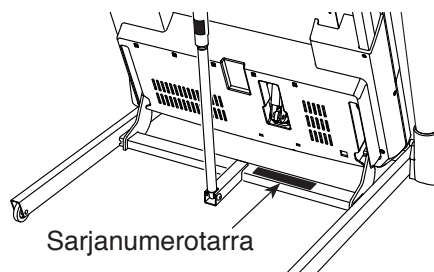


Mallinro NETL79815.1

Sarjanro _____

Kirjoita sarjanumero talteen yllä olevaan kohtaan.



ASIAKASPALVELU

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

⚠ HUOMIO

Lue kaikki tämän oppaan varotoimenpiteet ja ohjeet ennen laitteen käyttöä. Säilytä käyttöopas myöhempää käyttöä varten.

KÄYTTÖOPAS

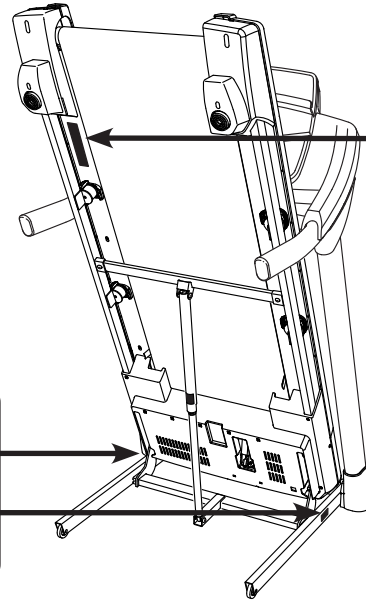


SISÄLLYSLUETTELO

VAROITUSTARROJEN SIJAINTI	2
TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET	3
ENNEN ALOITTAMISTA	5
OSIEN TUNNISTUSKAAVIO	6
KOKOAMINEN	7
JUOKSUMATON KÄYTTÄMINEN	16
JUOKSUMATON KOKOON TAITTAMINEN JA SIIRTÄMINEN	25
HUOLTO JA VIANMÄÄRITYS	26
OHJEITA HARJOITTELUUN	29
OSALUETTELO	30
RÄJÄYTYSKUVA	32
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: tarrat eivät välttämättä näy kuvassa oikean kokoisina.



WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

TÄRKEÄT VAROITIMENPITEET

VAROITUKSET: Lue kaikki tässä oppaassa olevat tärkeät varoimenpiteet ja ohjeet ja kaikki juoksumatossa olevat varoitukset ennen juoksumaton 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 juoksumaton käyttäjät ovat tietoisia kaikista varoituksista ja varoimenpiteistä.
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 sellaisten henkilöiden käytettäväksi, joilla on alentuneet fyysiset, aistinvaraiset tai henkiset kyvyt, tai joilla ei ole kokemusta tai tietoa, ellei heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö valvo ja ohjeista heitä juoksumaton käytössä.
4. Käytä juoksumattoa vain tämän käyttöoppaan ohjeiden mukaisesti.
5. Tämä juoksumatto on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Älä käytä juoksumattoa missään kaupallisessa käytössä tai vuokraus- tai laitospöytäkäytössä.
6. Säilytä juoksumatto sisätiloissa kuivassa ja pölyttömässä paikassa. Älä laita juoksumatto autotalliin tai katetulle terassille tai lähelle vettä.
7. Aseta juoksumatto tasaiselle pinnalle niin, että sen takana on tilaa vähintään 2,4 m ja kummallakin sivulla vähintään 0,6 m. Älä laita juoksumatto millekään alustalle, joka tukkii ilman virtauksen. Suojaa lattia tai kokolatiamatto vahingoittumiselta asettamalla matto juoksumaton alle.
8. Älä käytä juoksumatto tilassa, jossa käytetään aerosolituotteita tai syötetään happea.
9. Pidä juoksumatto aina poissa alle 13-vuotiaiden lasten ja lemmikkieläinten ulottuvilta.
10. Juoksumattoa voivat käyttää vain enintään 136 kg painoiset henkilöt.
11. Älä milloinkaan päästä juoksumatolle useampaa kuin yhtä henkilöä samanaikaisesti.
12. Käytä sopivia harjoitteluvaatteita, kun käytät juoksumattoa. Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä jumiin juoksumattoon. Urheiluvaatteiden käyttöä suositellaan sekä miehille että naisille. *Käytä aina juoksumattoa paljain jaloin, sukkasillaan tai sandaalit jaloissa.*
13. Kun kytket virtajohtoon (katso sivu 16), kytke pistoke maadoitettuun pistorasiaan. Samaan pistorasiaan ei saa olla liitettyä muita laitteita.
14. Mikäli jatkojohtoa tarvitaan, käytä vain 3-napaista, 1 mm²:n johtoa, joka on enintään 1,5 m pitkä.
15. Pidä virtajohto poissa kuumilta pinnoilta.
16. Älä koskaan liikuta juoksuhihnaa, kun virta on kytketty pois päältä. Älä käytä juoksumattoa, mikäli virtajohto tai -pistoke on vaurioitunut tai mikäli juoksumatto ei toimi oikein. (Katso HUOLTO JA VIANMÄÄRITYS sivulta 26, mikäli juoksumatto ei toimi oikein.)
17. Varmista, että luet ja ymmärrät hätäpysäytystoimenpiteen käytön ja kokeilet sitä ennen juoksumaton käyttämistä (katso VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 18). Käytä aina klipsiä, kun olet juoksumatolla.
18. Seiso aina jalkakiskoilla, kun käynnistät tai pysäytät juoksuhihnan. Pidä aina kädet kädensijoilla, kun olet juoksumatolla.
19. Juoksumaton melutaso kasvaa, kun se on käytössä.
20. Pidä sormet, hiukset ja vaatteet poissa liikkuvasta juoksuhihnasta.

21. Juoksumatto voi toimia suurilla nopeuksilla. Säädä nopeutta vähän kerrallaan välttääksesi äkkinäiset nopeuden muutokset.
22. Sykemittari ei ole lääketieteellinen laite. Erilaiset tekijät, kuten käyttäjän liikkuminen, voivat vaikuttaa sykemittarin lukemien tarkkuuteen. Sykemittari on tarkoitettu ainoastaan harjoittelun apuvälineeksi yleisen syketason määrittämiseen.
23. Älä milloinkaan jätä juoksumattoa valvomatta, kun se on toiminnassa. Irrota aina avain, kytke virta pois virtakytkimestä (katso virtakytkimen sijainti sivulla 5 olevasta kuvasta) ja irrota virtajohto pistorasiasta, kun juoksumatto ei ole käytössä.
24. Älä yritä siirtää juoksumattoa, ennen kuin se on kokonaan koottu. (Katso KOKOAMINEN sivulta 7 ja JUOKSUMATON KOKOON TAITTAMINEN JA SIIRTÄMINEN sivulta 25.) Sinun on pystyttävä nostamaan turvallisesti 20 kg:n paino, jotta voit siirtää juoksumattoa.
25. Kun taitat juoksumaton kokoon tai siirrät sitä, varmista, että säilytysalpa pitää rungon kunnolla säilytysasennossa. Älä käytä juoksumattoa, kun se on taitettu kokoon.
26. Älä työnnä mitään esineitä juoksumaton aukkoihin.
27. Tarkista ja kiristä kaikki osat aina, kun juoksumattoa käytetään.
28. **VAARA:** Irrota aina virtajohto pistorasiasta välittömästi käytön jälkeen ennen juoksumaton puhdistamista ja ennen huolto- tai säätötoimenpiteiden tekemistä tässä oppaassa kuvatulla tavalla. Älä milloinkaan irrota moottorin suojusta, ellei valtuutettu huoltoedustaja ohjeista niin tekemään. Kaikki huoltotoimet, joita ei ole kuvattu tässä käyttöoppaassa, tulee jättää valtuutetun huoltoedustajan tehtäviksi.
29. Liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan vammaan tai kuolemaan. Jos tunnet heikotusta, hengenahdistusta tai kipua harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu heti ja vilvoittele.

SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET

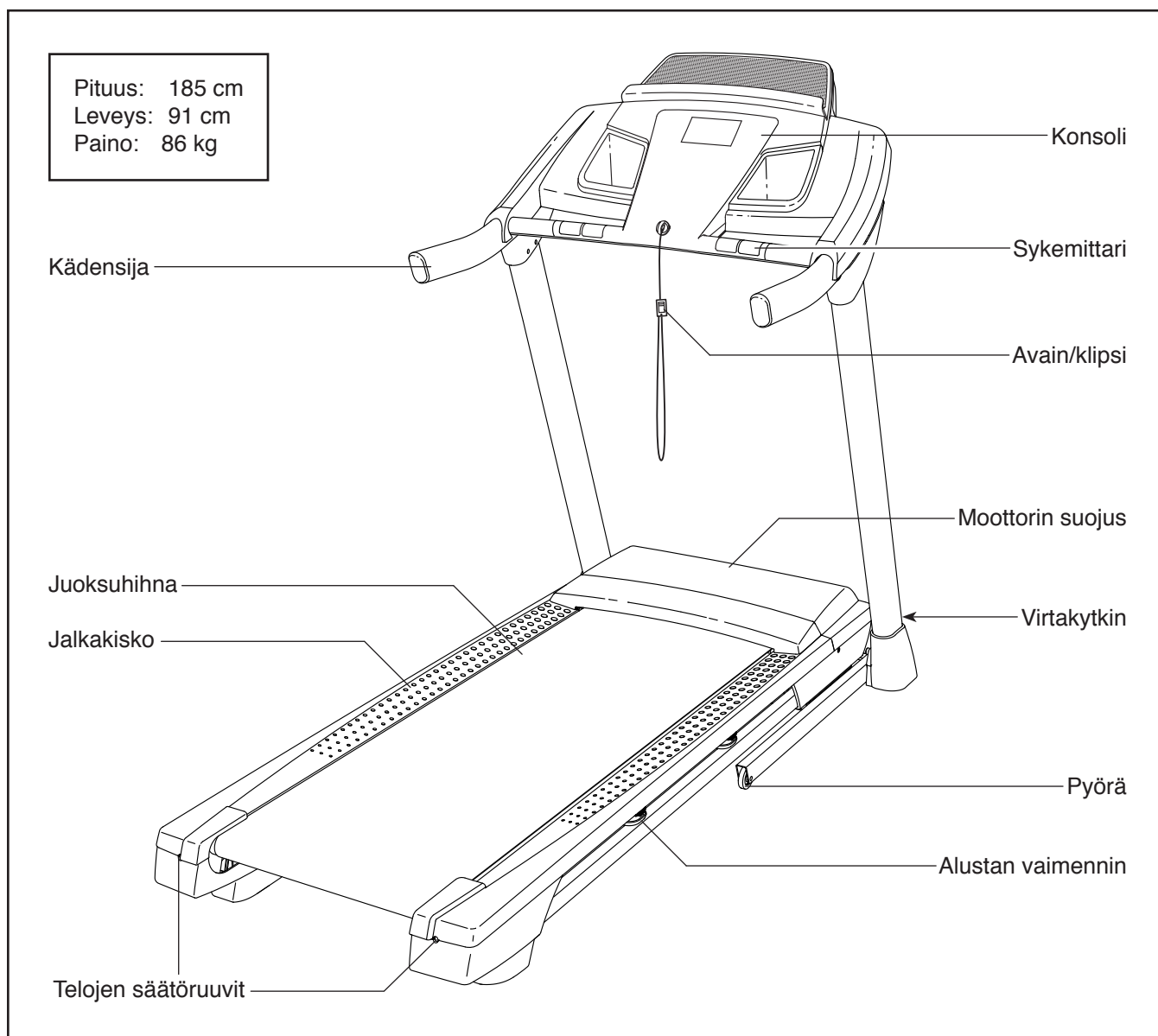
ENNEN ALOITTAMISTA

Kiitos, kun valitsit uuden NORDICTRACK® C80I -juoksumaton. C80I-juoksumatossa on vaikuttava valikoima toimintoja, jotka on kehitetty parantamaan kuntoilun tehokkuutta ja nautittavuutta kotona.

Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen juoksumaton käyttöä. Jos sinulla on kysyttävää, kun olet lukenut tämän oppaan, katso yhteystiedot oppaan

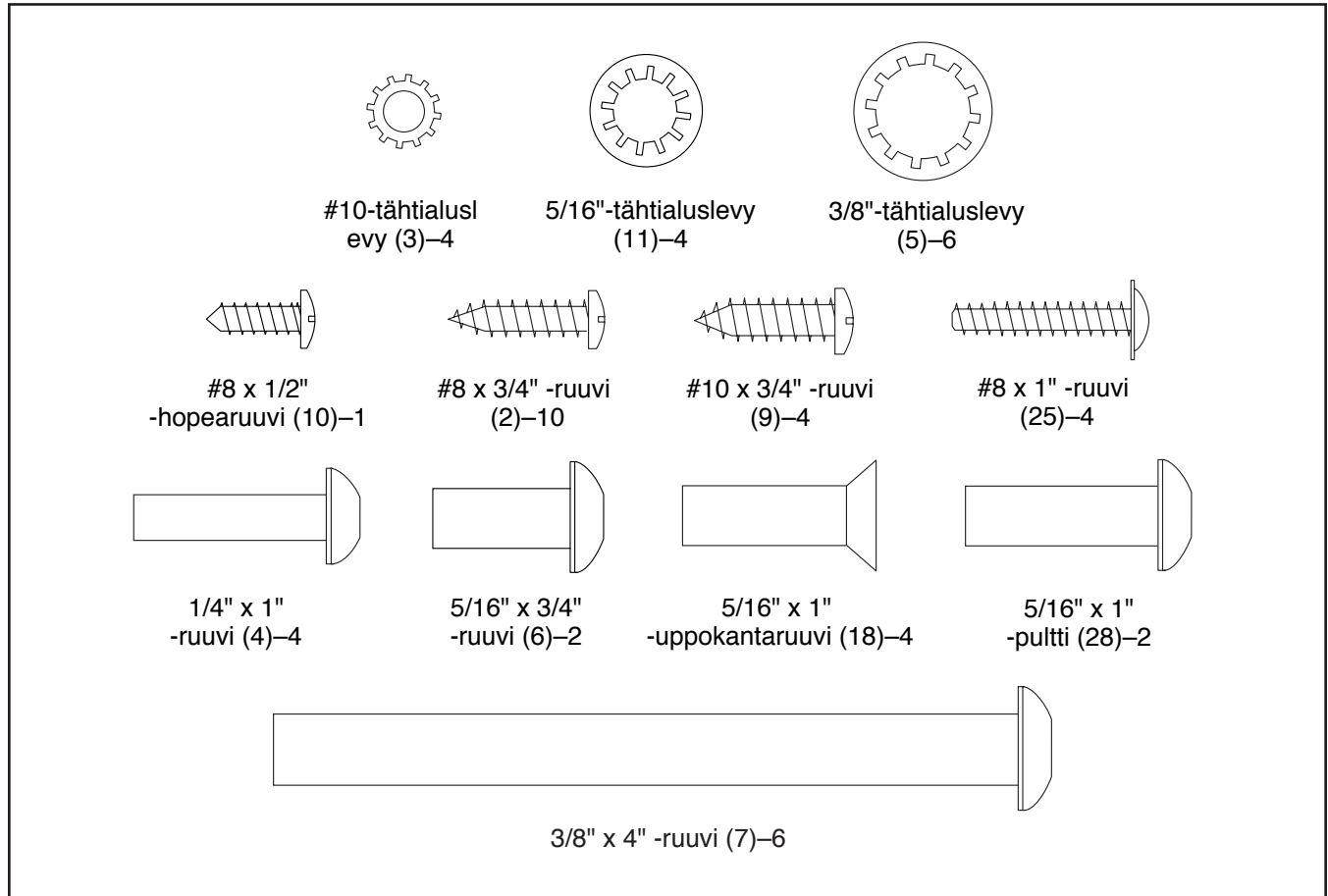
etukannesta. Voimme auttaa sinua paremmin, jos otat tuotteen mallinumeron ja sarjanumeron ylös ennen yhteyden ottamista. Mallinumero ja sarjanumerotarran sijainti on näytetty oppaan etukannessa.

Ennen kuin jatkat lukemista, opettele tuntemaan alla olevassa kuvassa esitetyt osat.



OSIEN TUNNISTUSKAAVIO

Käytä seuraavia kuvia kokoamiseen tarvittavien pienten osien tunnistamiseen. Kunkin kuvan alla oleva suluissa annettu numero on osan tunnistenumero oppaan lopussa olevasta OSALUETTELOSTA. Tunnistenumeroa seuraava numero ilmaisee osan kappalemäärän. **Huomautus: Mikäli osaa ei löydy, tarkista, onko se kiinnitetty valmiiksi. Osia voi olla ylimääräisiä.**



KOKOAMINEN

- Kokoamiseen tarvitaan kaksi henkilöä.
- Aseta kaikki osat esille ja poista pakkausmateriaalit. Älä hävitä pakkausmateriaaleja, ennen kuin olet tehnyt kaikki kokoamisen vaiheet.
- Kuljetuksen seurauksena juoksumatossa voi olla öljymäistä ainetta. Se on normaalia. Mikäli juoksumatossa on öljymäistä ainetta, pyyhi se pois pehmeällä liinalla ja miedolla, hankaamattomalla puhdistusaineella.
- Vasemmanpuoleiset osat on merkitty kirjaimella L tai tekstillä Left (vasen) ja oikeanpuoleiset kirjaimella R tai tekstillä Right (oikea).
- Katso pienten osien tunnistaminen sivulta 6.

- Kokoamiseen tarvitaan seuraavia työkaluja:

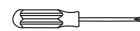
mukana toimitetut kuusiokoloavaimet



yksi jakoavain



yksi ristipääruuvimeisseli



sakset



kärkipihdit



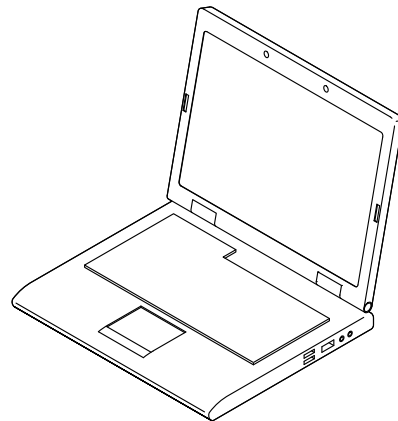
Älä käytä sähkötyökaluja osien vaurioitumisen välttämiseksi.

1. Siirry tietokoneella osoitteeseen [iconsupport.eu](#) ja rekisteröi tuotteesi.

- 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.

1

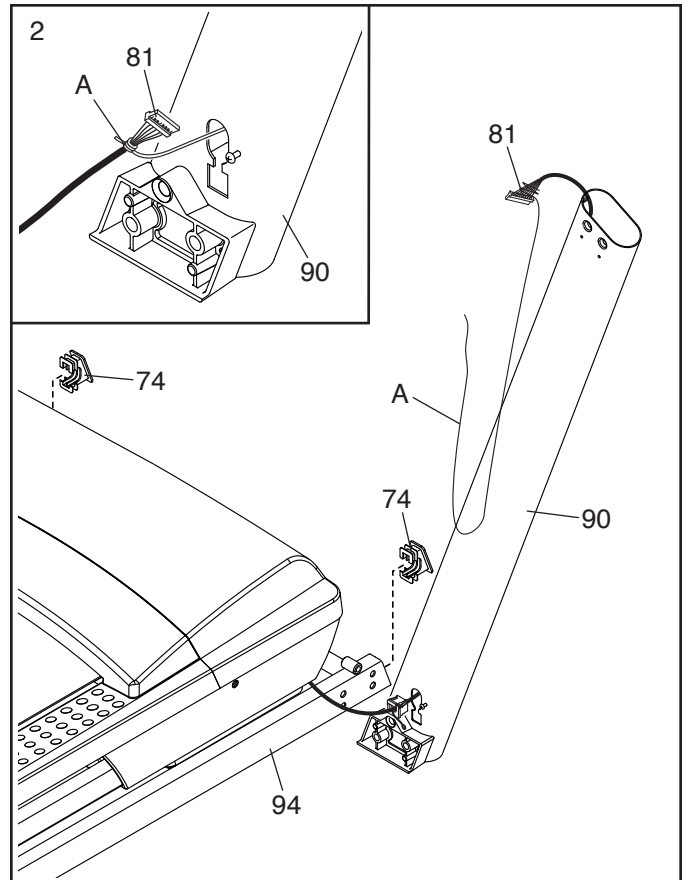


2. **Varmista, ettei virtajohto ole pistorasiassa.**

Paina alustasuojus (74) alustan (94) kummallekin puolelle.

Paikanna oikea pilari (90). Pyydä toista henkilöä pitämään oikeaa pilaria alustan (94) vieressä.

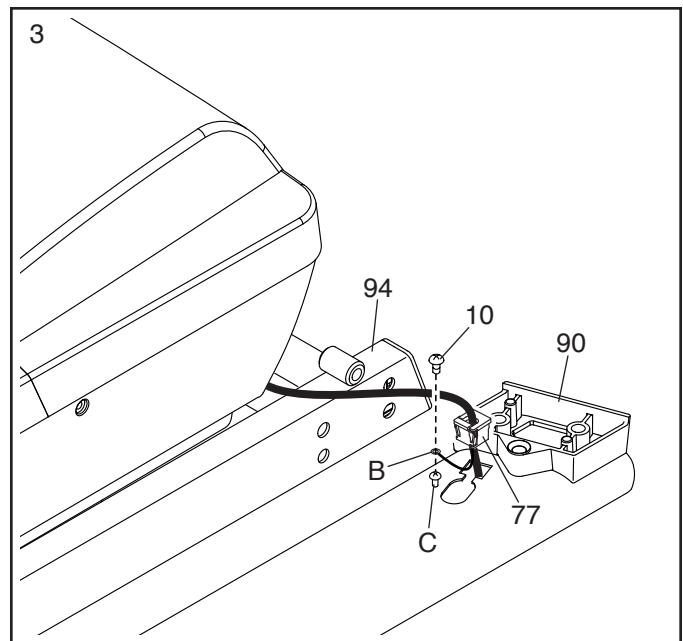
Katso kuva. Kiinnitä oikean pilarin (90) sidelanka (A) kunnolla pilarin johdon (81) ympäri. Aseta sitten pilarin johto oikean pilarin alaosaan samalla, kun vedät sidelangan toista päätä ylöspäin ulos pilarista.



3. Aseta oikea pilari (90) maahan lähelle alustaa (94). Paina läpivientisuojaus (77) oikean pilarin nelikulmaiseen reikään. **Varmista, ettei maadoitusjohto (B) joudu puristuksiin.**

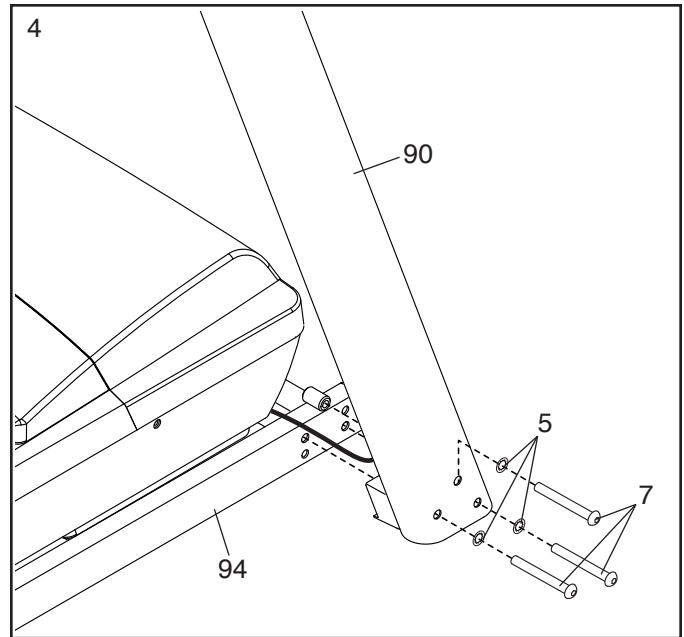
Mikäli oikeassa pilarissa (90) on valmiiksi ruuvi (C), poista se.

Kiinnitä sitten maadoitusjohto (B) oikeaan pilariin (90) #8 x 1/2" -hopearuuvilla (10).



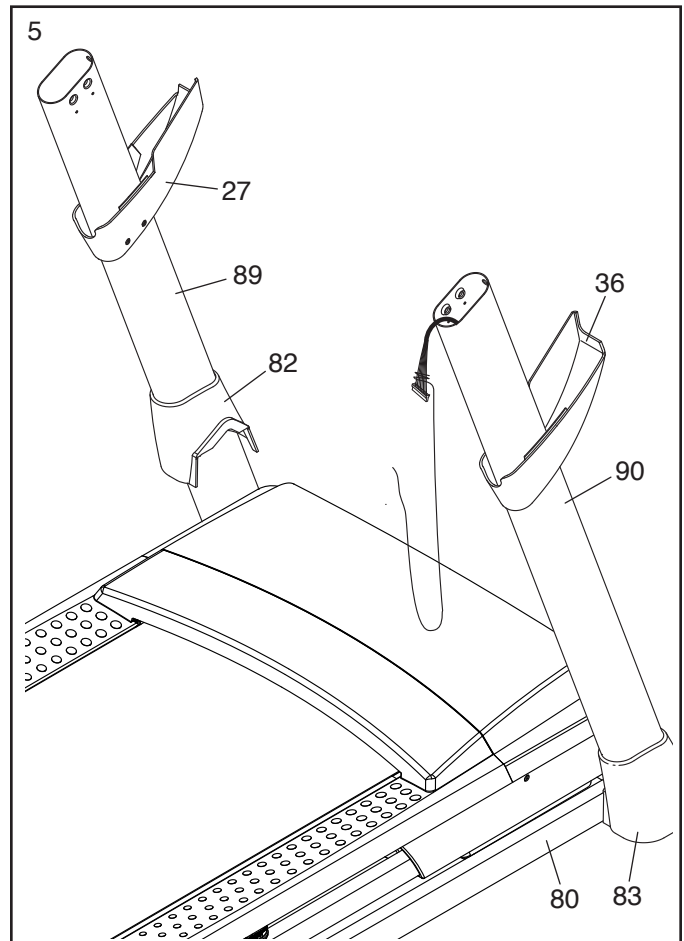
4. Pidä oikeaa pilaria (90) alustaa (94) vasten.
Varo, etteivät johdot joudu puristuksiin.
Kivistä osittain kolme 3/8" x 4" -ruuvia (7) kolmeen 3/8"-tähtialuslevyyn (5) oikeassa pilarissa ja alustassa – **älä kiristä ruuveja vielä loppuun asti.**

Kiinnitä vasen pilari (ei näytetty) vastaavalla tavalla. Huomautus: vasemmalla puolella ei ole johtoja.



5. Paikanna vasen ja oikea alustan suojus (82, 83).
Liu'uta vasen ja oikea alustan suojus vasempaan ja oikeaan pilariin (89, 90) kuvassa esitetyllä tavalla.

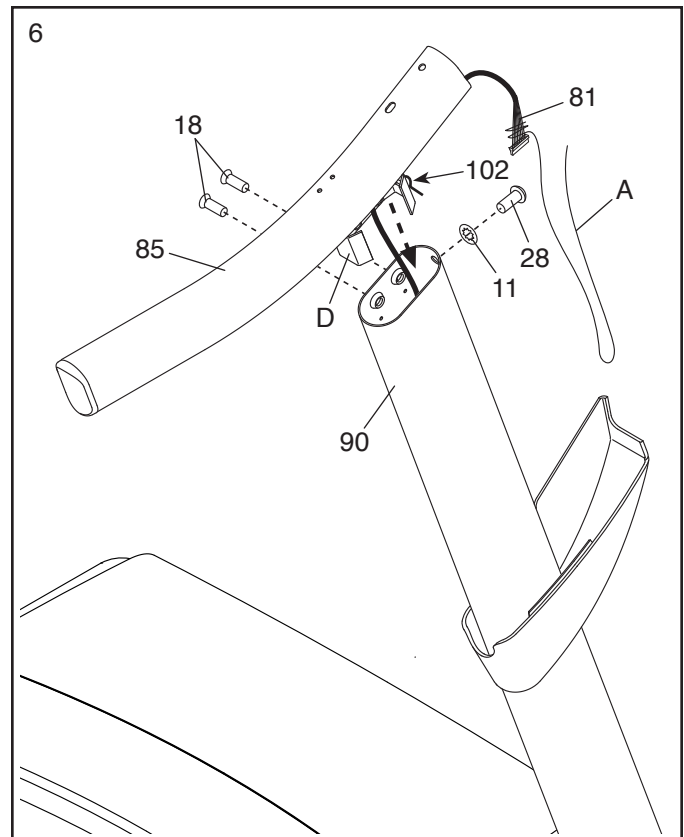
Paikanna vasen ja oikea pilarin suojus (27, 36).
Liu'uta vasen ja oikea pilarin suojus vasempaan ja oikeaan pilariin (89, 90) kuvassa esitetyllä tavalla.



6. Paikanna oikea kädensija (85). Irrota kiinnike 5/16" -häkkipultista (102). Paina tarvittaessa häkkipultti takaisin paikalleen.

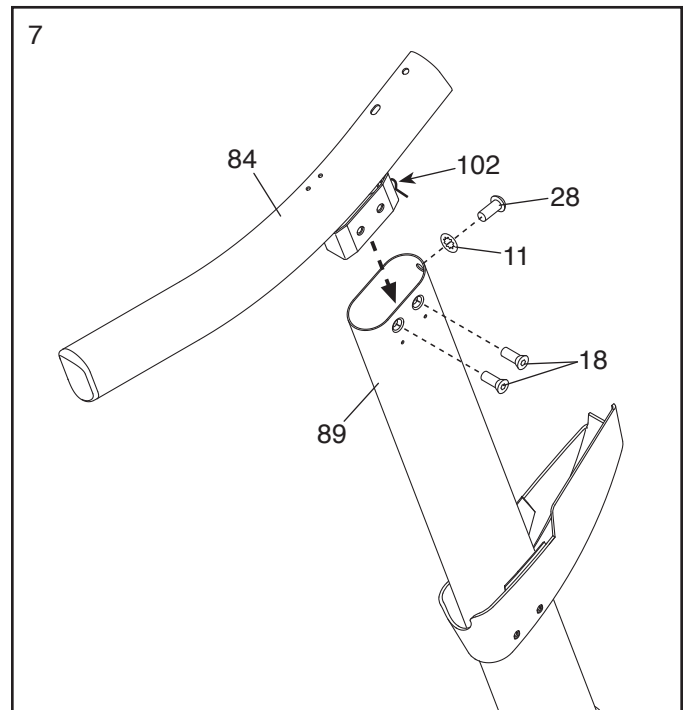
Pidä oikeaa kädensijaa (85) lähellä oikeaa pilaria (90). Kiinnitä oikean kädensijan sidelanka (A) kunnolla pilarin johdon (81) ympäri. Vedä sitten pilarin johto oikean kädensijan alaosassa olevan kiinnittimen (D) läpi ja ulos oikean kädensijan päästä.

Kiinnitä oikea kädensija (85) oikeaan pilariin (90) 5/16" x 1" -pultilla (28), 5/16"-tähtialuslevyllä (11) ja kahdella 5/16" x 1" -uppokantaruuvilla (18) kuvassa esitetyllä tavalla. **Älä kiristä pulttia ja uppokantaruuveja vielä loppuun asti.**



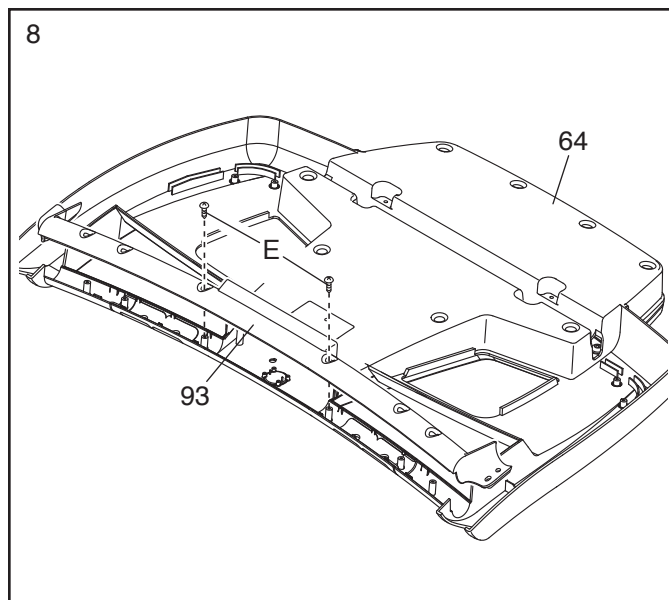
7. Irrota kiinnike vasemman kädensijan (84) 5/16" -häkkipultista (102). Paina tarvittaessa häkkipultti takaisin paikalleen.

Kiinnitä vasen kädensija (84) vasempaan pilariin (89) 5/16" x 1" -pultilla (28), 5/16"-tähtialuslevyllä (11) ja kahdella 5/16" x 1" -uppokantaruuvilla (18) kuvassa esitetyllä tavalla. **Älä kiristä pulttia ja uppokantaruuveja vielä loppuun asti.**



8. Aseta konsolin alusta (64) pohja ylöspäin
pehmeälle alustalle, jottei konsolin alusta
naarmuunnu.

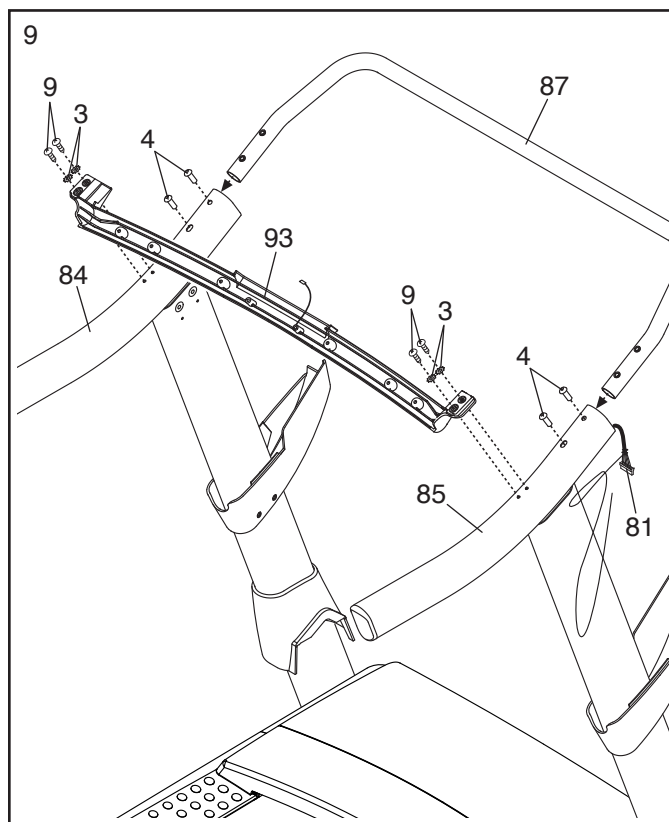
Irrota ja poista kaksi esitettyä ruuvia (E). Irrota sitten sykemittarin tanko (93).



9. **TÄRKEÄÄ:** älä käytä sähkötyökaluja äläkään
kirstistä #10 x 3/4" -ruuveja (9) liikaa, jottei
sykemittarin tanko (93) vahingoitu.

Käännä sykemittarin tanko (93) kuvassa esitettyyn asentoon. Kiristä hieman yhtä #10-tähtialuslevyyn (3) kiinnitettyä #10 x 3/4" -ruuvia (9) sykemittarin tangon molempiin päihin ja kumpaankin kädensijaan (84, 85). Kiristä sitten hieman toista #10-tähtialuslevyyn kiinnitettyä #10 x 3/4" -ruuvia sykemittarin tangon molempiin päihin. **Kiristä ensin jokaista neljää ruuvia hieman ja kiristä ne sitten loppuun asti.**

Aseta konsolin kehikko (87) kädensijoihin (84, 85). Kiinnitä konsolin kehikko neljällä 1/4" x 1" -ruuvilla (4). **Kiristä ensin jokaista neljää ruuvia hieman ja kiristä ne sitten loppuun asti. Varo, ettei pilarin johto (81) joudu puristuksiin.**

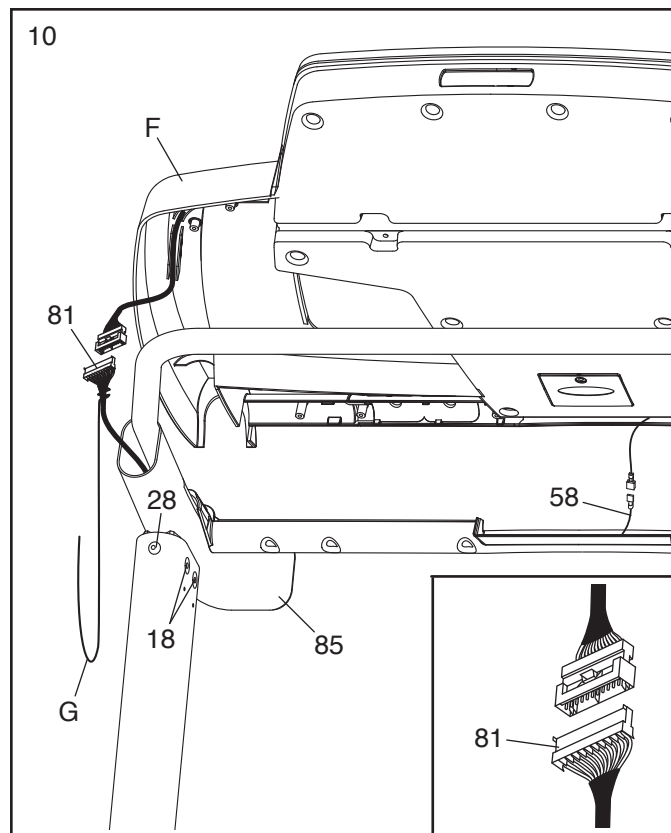


10. Kiristä tiukasti kaksi 5/16" x 1" -pulttia (28) ja neljä 5/16" x 1" -uppokantaruuvia (18) (vain toinen puoli näkyy).

Pidä toisen henkilön avustuksella koottua konso-
lia (F) lähellä oikeaa kädensijaa (85) ja vasenta
kädensijaa (ei näy).

Liitä kootun konsolin (F) maadoitusjohto konsolin maadoitusjohtoon (58).

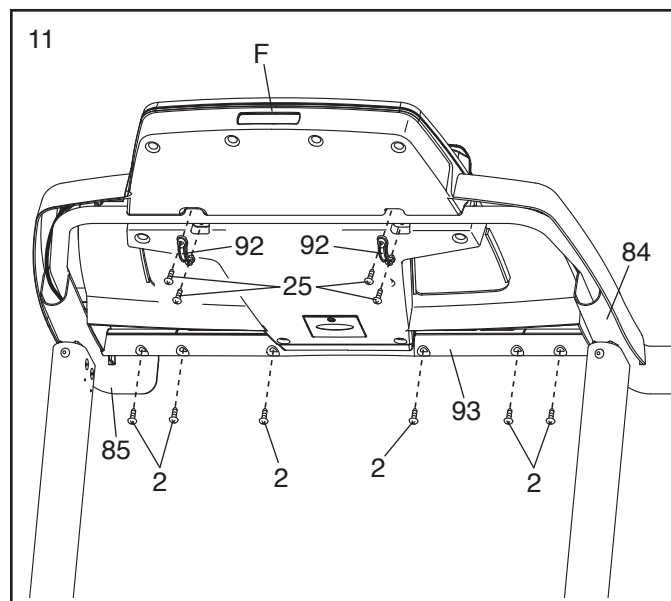
Katso kuva. Liitä pilarin johto (81) konsolin johtoon. **Liittimien pitäisi sopia yhteen vaivattomasti ja napsahtaa paikalleen.** Jos näin ei käy, käännä toinen liitin ympäri ja kokeile uudelleen. **JOS ET KYTKE LIITTIMIÄ KUNNOLLA, KONSOLI VOI VAURIOITUA VIRRRAN KYTKEMISEN YHTEYDESSÄ.** Irrota sitten sidelanka (G) pilarin johdosta.



11. Aseta koottu konsoli (F) vasemmalle ja oikealle kädensijalle (84, 85). **Varmista, ettei mikään johto ole puristuksissa.** Aseta ylimääräinen pilarin johto (ei näy) oikeaan kädensijaan ja maadoitusjohdot (ei näy) koottuun konsoliin.

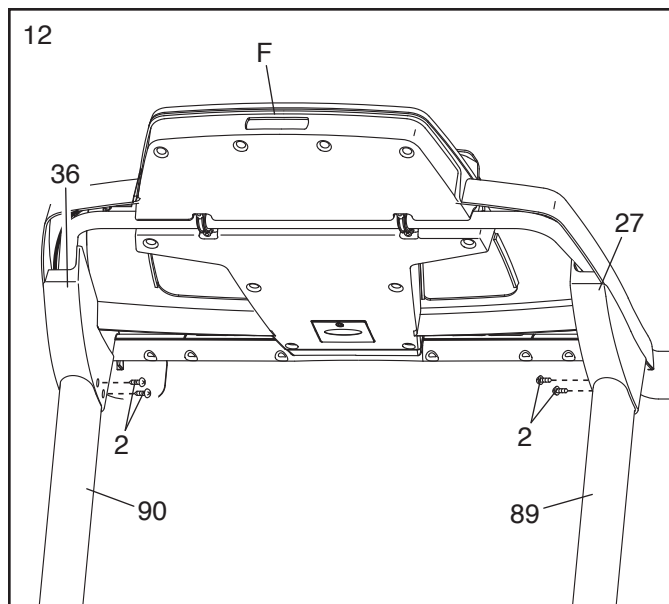
Kiinnitä koottu konsoli (F) sykemittarin poikittaistankoon (93) kuudella #8 x 3/4" -ruuvilla (2). **Kiristä ensin jokaista kuutta ruuvia hieman ja kiristä ne sitten loppuun asti.**

Kiinnitä konsolin pidikkeet (92) koottuun konso-
liin (F) neljällä #8 x 1" -ruuvilla (25).

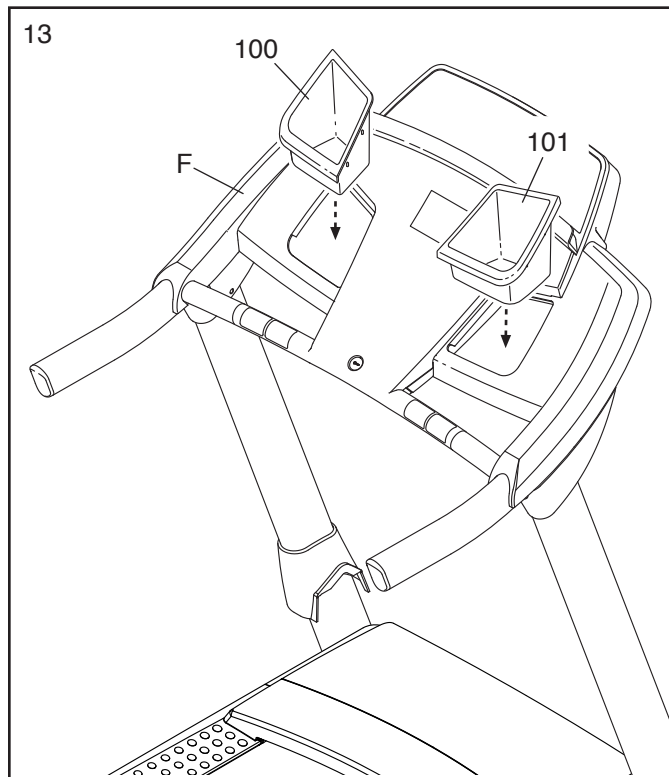


12. Pidä vasenta pilarin suojusta (27) koottua konsolia (F) vasten. Kohdista vasemman pilarin suojuksen reiät vasemman pilarin (89) reikiin. Kiinnitä vasemman pilarin suojus kahdella #8 x 3/4" -ruuvilla (2).

Kiinnitä oikea pilarin suojus (36) oikeaan pilariin (90) vastaavalla tavalla.

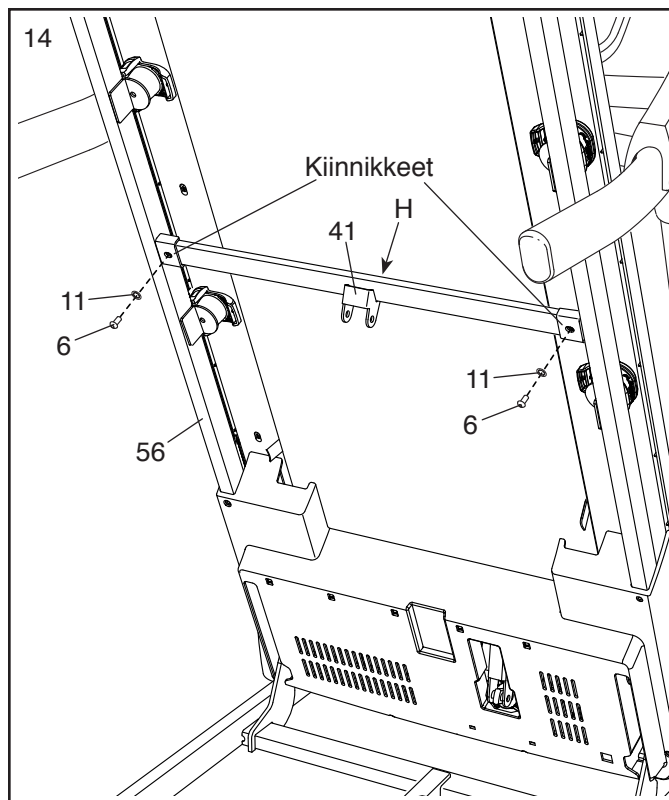


13. Paina tarvittaessa vasen astia (100) ja oikea astia (101) koottuun konsoliin (F).



14. Nosta runko (56) pystyasentoon. **Toisen henkilön on pidettävä runkoa paikallaan, kunnes vaihe 16 on tehty.**

Käännä salvan poikittaistanko (41) kuvassa esitettyyn asentoon. **Varmista, että This side toward belt (tämä puoli hihnaa kohti) -tarra (H) on juoksumattoa kohti.** Kiinnitä salvan poikittaistanko rungon (56) kiinnikkeisiin kahdella 5/16" x 3/4" -ruuvilla (6) ja kahdella 5/16"-tähti-aluslevyllä (11).

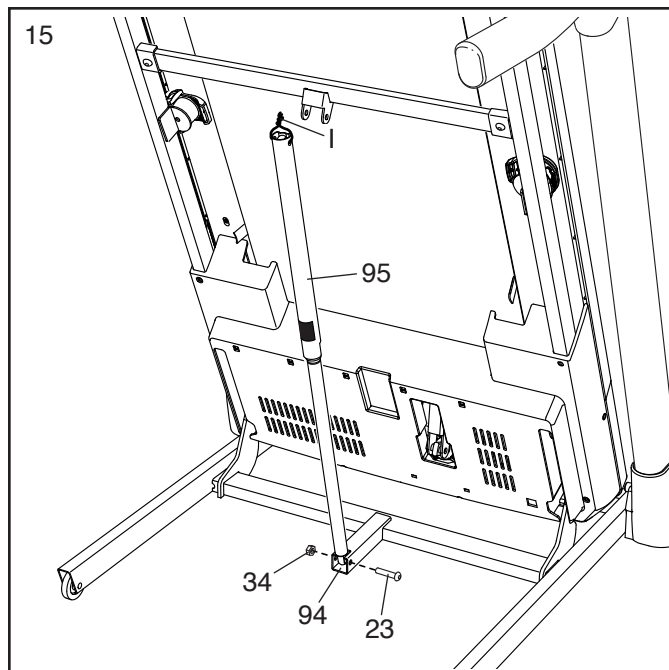


15. Irrota 5/16"-mutteri (34) ja 5/16" x 1 3/4" -pultti (23) alustan (94) telineestä.

Käännä säilytyssalpa (95) kuvassa esitettyyn asentoon.

Kiinnitä säilytyssalvan (95) alapää alustan (94) telineeseen 5/16" x 1 3/4" -pultilla (23) ja 5/16"-mutterilla (34).

Nosta sitten säilytyssalpa (95) pystyasentoon ja irrota kiinnike (I).

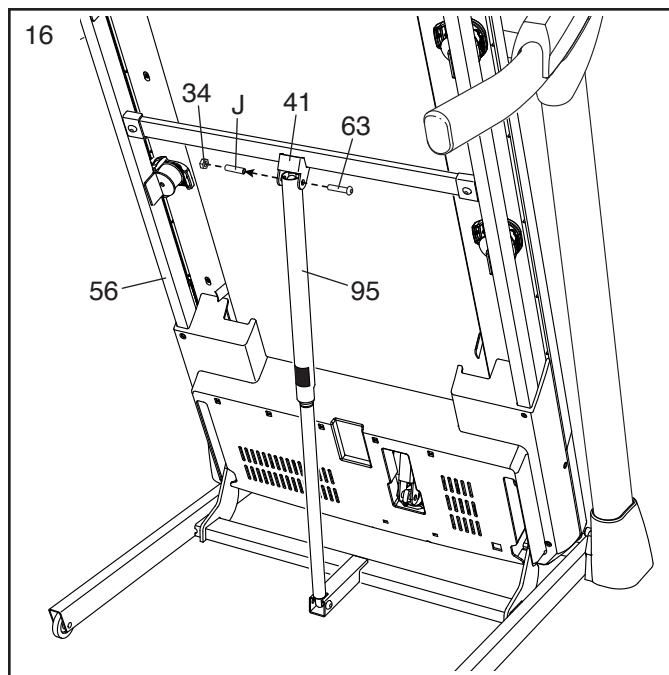


16. Irrota 5/16"-mutteri (34) ja 5/16" x 2 1/4" -pultti (63) salvan poikittaistangon (41) telineestä.

Kohdista säilytyssalvan (95) yläpää salvan poikittaistangon (41) telineeseen ja aseta 5/16" x 2 1/4" -pultti (63) telineen ja säilytyssalvan läpi. **Se työntää välikappaleen (J) toisesta päästä. Voit hävittää välikappaleen.**

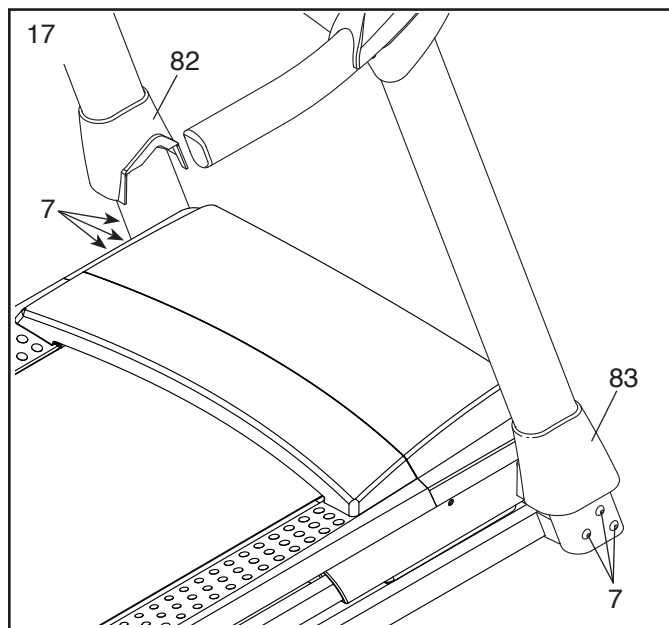
Kiristä seuraavaksi 5/16"-mutteri (34) 5/16" x 2 1/4" -pulttiin (63). **Älä kiristä mutteria liikaa, sillä säilytyssalvan (95) on käännyttävä.**

Laske sitten runko (56) (katso JUOKSUMATON LASKEMINEN KÄYTTÖÄ VARTEN sivulta 25).



17. **Kiristä kunnolla kaikki kuusi 3/8" x 4" -ruuvia (7).**

Liu'uta sitten vasenta ja oikeaa alustan suojusta (82, 83) alaspäin.



18. **Varmista, että kaikki osat on kiristetty, ennen kuin käytät juoksumattoa.** Mikäli juoksumaton tarroissa on muovikalvot, irrota muovi. Suojaa lattia tai kookelattiamatto asettamalla matto juoksumaton alle. Vältä konsolin vahingoittuminen pitämällä juoksumatto suojassa suoralta auringonvalolta. Säilytä mukana toimitettu kuusio-koloavain tallessa. Sitä käytetään juoksuhihnan säätämiseen (katso sivut 27 ja 28). Huomautus: Osia voi olla ylimääräisiä.

JUOKSUMATON KÄYTTÄMINEN

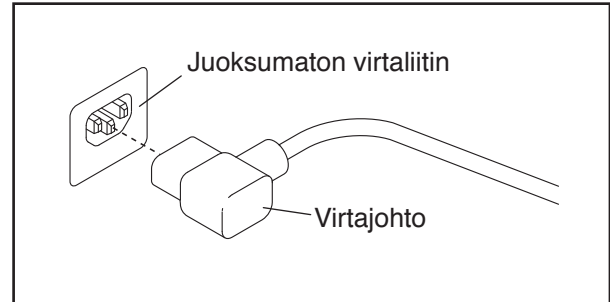
VIRTAJOHDON KYTKEMINEN

Tuote pitää maadoittaa. Mikäli siinä ilmenee toimintahäiriö tai se hajoaa, maadoitus tarjoaa sähkövirralle pienimmän vastuksen reitin, mikä vähentää sähköiskun riskiä. Tuotteen virtajohto on varustettu maadoitusjohtimella ja maadoituspistokkeella. **TÄRKEÄÄ: jos virtajohto on vahingoittunut, se on vaihdettava valmistajan suosittelemaan virtajohtoon.**

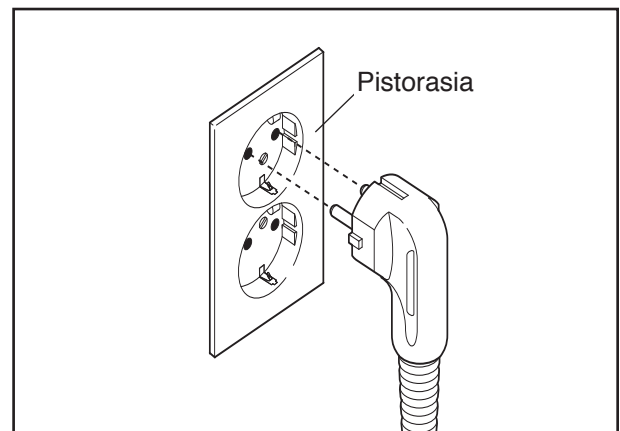
⚠ VAARA: Riittämätön maadoitusjohtimen liitäntä voi johtaa kohonneeseen sähköiskun riskiin. Ota yhteyttä valtuutettuun sähköasentajaan tai huoltomieheen, jos et ole varma siitä, onko tuote kunnolla maadoitettu. Älä tee muutoksia tuotteen mukana toimitettuun pistokkeeseen – jos se ei sovi pistorasiaan, pyydä valtuutettua sähköasentajaa asentamaan sopiva pistorasia.

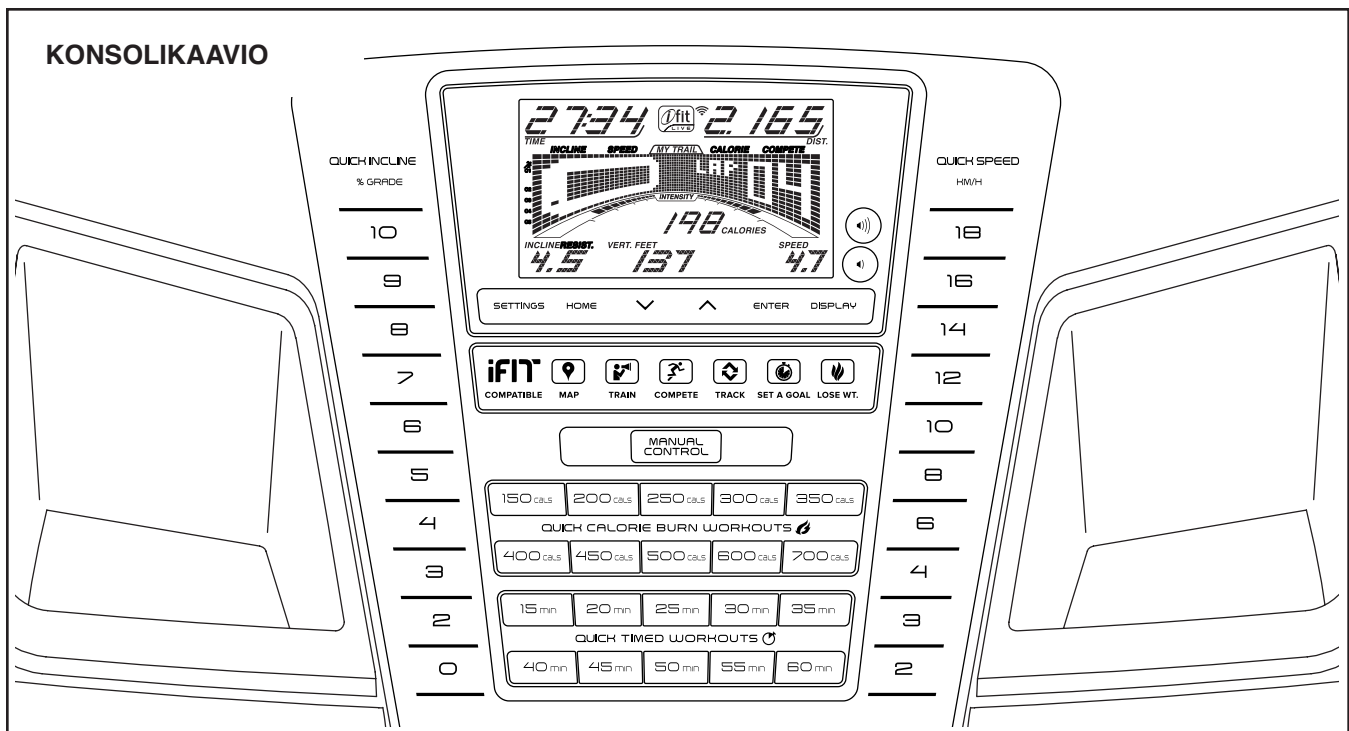
Kytke virtajohto noudattamalla seuraavia ohjeita.

1. Kytke virtajohdon toinen pää juoksumaton virtaliittimeen.



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





KONSOLIN OMINAISUUDET

Juoksumaton konsolissa on valikoima toimintoja, jotka on kehitetty parantamaan kuntoilun tehokkuutta ja nautittavuutta.

Kun konsolin manuaalinen tila on valittuna, voit muuttaa juoksumaton nopeutta ja kallistuskulmaa painikkeen painalluksella. Harjoittelun aikana konsolissa näkyy reaaliaikaiset harjoittelutiedot. Voit jopa mitata sykkeesi kädensijan sykemittarin tai valinnaisen rinta-kehäsykemittarin avulla.

Lisäksi konsoli sisältää valikoiman valmiiksi ladattuja harjoitusohjelmia. Jokaisessa harjoituksessa juoksumaton nopeutta ja kallistuskulmaa kontrolloidaan automaattisesti tehokkaan harjoitusjakson takaamiseksi.

Konsolissa on myös iFit-tila, jonka avulla juoksumatto voi olla yhteydessä langattomaan verkkoosi valinnaisella iFit-moduulilla. Kun iFit-tila on käytössä, voit ladata mukautettuja harjoitusohjelmia, luoda omia harjoituksia, seurata harjoittelusi tuloksia, kilpailla muita iFit-käyttäjiä vastaan ja hyödyntää monia muita ominaisuuksia. **Voit ostaa iFit-moduulin milloin tahansa osoitteesta www.iFit.com tai soittamalla käyttöoppaan etukannessa olevaan puhelinnumeroon.**

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

Kytke virta päälle sivun 18 ohjeiden mukaisesti. **Käytä manuaalista tilaa** sivun 18 ohjeiden mukaisesti. **Käytä valmiiksi ladattua harjoitusohjelmaa** sivun 20 ohjeiden mukaisesti. **Käytä iFit-harjoitusohjelmaa** sivun 21 ohjeiden mukaisesti. **Käytä tavoiteharjoitusohjelmaa** sivun 22 ohjeiden mukaisesti. **Käytä äänijärjestelmää** sivun 23 ohjeiden mukaisesti. **Käytä asetustilaa** sivun 24 ohjeiden mukaisesti.

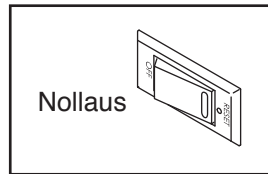
TÄRKEÄÄ: Mikäli konsolissa on muovikalvo, irrota muovi. Vältä juoksualustan vahingoittumisen käyttämällä puhtaita juoksukenkiä, kun käytät juoksumattoa. Kun juoksumatto on käytössä ensimmäistä kertaa, tarkkaile juoksuhihnan asentoa ja keskitä se tarvittaessa (katso sivu 28).

Huomautus: Konsoli voi näyttää nopeuden ja etäisyyden joko maileina tai kilometreinä. Jos haluat nähdä, kumpi mittayksikkö on käytössä tai vaihtaa mittayksikköä, katso ASETUSTILA sivulta 24. Yksinkertaisuuden vuoksi tässä osiossa käytetään vain kilometrejä.

VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE

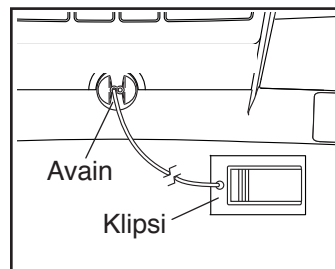
TÄRKEÄÄ: Jos juoksumatto on altistunut kylmälle, anna sen lämmetä huoneenlämpöiseksi ennen virran kytkemistä. Tämän tekemättä jättäminen voi vahingoittaa konsolin näyttöjä tai muita elektroniisia komponentteja.

Kytke virtajohto (katso sivu 16). Paikanna sitten virtakytkin juoksumaton rungosta virtajohdon läheltä. Varmista, että kytkin on nollausasennossa.



TÄRKEÄÄ: Konsolin ominaisuuksiin kuuluu esittelytila, jota voidaan käyttää, kun juoksumatto on esillä liikkeessä. Mikäli näyttöön syttyy valot heti, kun virtajohto on kytketty ja kytkin painettu nollausasentoon, esittelytila on käytössä. Poista esittelytila käytöstä pitämällä Stop (pysäytä) -painiketta painettuna muutaman sekunnin ajan. Mikäli näytössä palaa edelleen valot, katso sivulta 24, miten esittelytila poistetaan käytöstä ASETUSTILASSA.

Nouse sitten juoksumaton jalkakiskoille. Paikanna avaimeen kiinnitetty klipsi ja kiinnitä se vaatteidesi vyötärönauhaan. Aseta sitten avain konsoliin. Hetken kuluttua näyttöön syttyy valot. **TÄRKEÄÄ:**



Hätätilanteessa avain voidaan vetää konsolista, jolloin juoksuhihna pysähtyy. Testaa klipsiä ottamalla varovasti muutaman askeleen taaksepäin: jos avain ei irtoa konsolista, säädä klipsin sijaintia. Huomautus: kun asetat avaimen konsoliin ensimmäisen kerran, kallistuskulma nousee automaattisesti suurimmaksi mahdolliseksi ja palautuu sitten pienimmälle tasolle.

MANUAALISEN TILAN KÄYTTÄMINEN

1. Aseta avain konsoliin.

Katso VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE vasemmalta.

2. Valitse manuaalinen tila.

Kun avain asetetaan, manuaalinen tila valitaan. Mikäli valmiiksi ladattu harjoitusohjelma on valittu, paina Manual Control (manuaalinen hallinta) -painiketta.

3. Käynnistä juoksuhihna.

Käynnistä juoksuhihna painamalla Start (käynnistä) -painiketta, Speed (nopeuden) -lisäyspainiketta tai yhtä numeroiduista Quick Speed (pikanopeus) -painikkeista.

Jos painat Start-painiketta tai Speed-lisäyspainiketta, juoksuhihna alkaa liikkua 2 kilometrin tuntinopeudella. Aseta harjoittelun aikana juoksuhihnan nopeus haluamaksesi painamalla Speed-lisäyspainiketta ja Speed-vähennyspainiketta. Jokainen painikkeen painallus muuttaa nopeutta 0,1 km/h. Jos pidät painiketta painettuna, nopeus muuttuu 0,5 km/h kerrallaan. Huomautus: juoksuhihnan nopeuden muuttuminen haluttuun arvoon voi kestää hetken painikkeen painamisen jälkeen.

Jos painat yhtä numeroiduista Quick Speed-painikkeista, juoksuhihnan nopeus muuttuu asteittain valitun nopeusasetuksen mukaiseksi.

Pysäytä juoksuhihna painamalla Stop (pysäytä) -painiketta. Aika alkaa vilkkua näytössä. Käynnistä juoksuhihna uudelleen painamalla Start-painiketta tai Speed-lisäyspainiketta.

4. Muuta juoksumaton kallistuskulma halutuksi.

Voit vaihtaa juoksumaton kallistuskulmaa painamalla Incline (kallistuskulman) -lisäyspainiketta, Incline-vähennyspainiketta tai yhtä numeroiduista Quick Incline (pikakallistus) -painikkeista. Kun painat jotakin painikkeista, juoksumatto kallistuu asteittain valittuun kallistuskulmaan.

5. Seuraa edistymistä näytöillä.

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

- kulunut aika
- kävelemäsi tai juoksemasi matka
- harjoituksen intensiteettipalkki
- arvioitu poltettujen kalorien määrä
- juoksumaton kallistuskulma
- kiipeämäsi metrimäärä
- juoksuhihnan nopeus
- sykkeesi (katso sivun 20 vaihe 6)
- matriisi

Matriisissa on useita näytettäviä välilehtiä. Paina Enter-painikkeen vieressä olevia lisäys- ja vähennyspainikkeita tai Display (näyttö) -painiketta, kunnes haluttu välilehti näkyy.

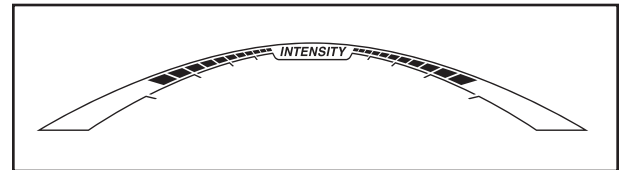
Incline-välilehdessä näkyy harjoituksen kallistuskulma-asetusten profiili. Uusi osio tulee näkyviin kunkin minuutin lopussa.

Speed-välilehdessä näkyy harjoituksen nopeusasetusten profiili.

My Trail (oma reitti) -välilehdessä näkyy 400 m:n matkaa edustava reitti. Harjoittelun aikana vilkkuva kolmio näyttää edistymisesi. My Trail-välilehdessä näkyy myös kierrosten määrä.

Calorie (kalorit) -välilehdessä näkyy arvio kuluttamastasi kalorimäärästä. Kunkin osion korkeus kuvaa kyseisessä osiossa kulutettujen kalorien määrää. Huomautus: kun valitset Calorie-välilehden, kalorinäytössä näkyy arvio tunnissa kulutettavasta kalorimäärästä.

Harjoittelun aikana harjoituksen intensiteettipalkki kuvaa harjoituksen arvioitua intensiteettitasoa.



Palaa oletusvalikkoon painamalla Home (aloitus) -painiketta (katso sivulta 24, miten oletusvalikko asetetaan ASETUSTILASSA). Paina tarvittaessa Home-painiketta uudelleen.

Kun langaton iFit-moduuli on liitetty, näytön yläosassa oleva langattoman yhteyden symboli ilmaisee langattoman signaalin voimakkuuden. Neljä kaarta tarkoittaa täyttä signaalin voimakkuutta.



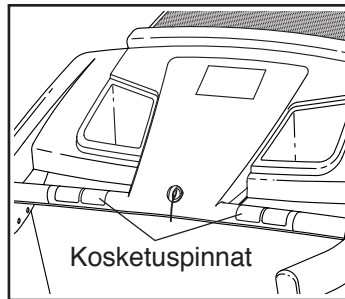
Nollaa näytöt painamalla Stop-painiketta, irrottamalla avain ja asettamalla sitten avain takaisin paikalleen.

6. Mittaa halutessasi sykkeesi.

Voit mitata sykkeesi joko kädensijan sykemittarin tai valinnaisen rintakehäsykemittarin avulla (**katso lisätietoa valinnaisesta rintakehäsykemittarista sivulta 23**). Huomautus: Konsoli sopii yhteen BLUETOOTH® Smart -sykemittareiden kanssa.

Huomautus: jos käytät molempia sykemittareita samaan aikaan, konsoli ei näytä sykettäsi tarkasti.

Irrota tarvittaessa muovikalvot metallisista kosketuspinnosta ennen sykemittarin käyttämistä. Varmista myös, että kätesi ovat puhtaat.



Sykkeen mittaaminen: **seiso jalkakiskoilla** ja pidä metallisia kosketuspintoja kädensijoissa noin kymmenen sekunnin ajan – **älä liikuta käsiäsi**. Kun pulssi tunnistetaan, kalorinäytössä oleva sydänsymboli vilkkuu sydämen sykkeen mukana, yksi tai kaksi viivaa tulee näyttöön ja syke näkyy näytössä. **Saat tarkimman tuloksen, kun pidät kosketuspintoja paikallaan noin 15 sekunnin ajan.**

7. Irrota avain konsolista, kun lopetat harjoittelun.

Nouse jalkakiskoille, paina Stop-painiketta ja **sääda juoksumaton kallistuskulma nollassa. Mikäli kallistuskulma ei ole nollassa, juoksumatto voi vaurioitua, kun se taitetaan säilytysasentoon.** Irrota sitten avain konsolista ja laita se turvalliseen paikkaan.

Kun et enää käytä juoksumattoa, kytke virta pois virtakytkimestä ja irrota virtajohto pistorasiasta. **TÄRKEÄÄ: Tämän tekemättä jättäminen voi kuluttaa juoksumaton elektronisia komponentteja ennenaikaisesti.**

VALMIIKSI LADATUN HARJOITUSOHJELMAN KÄYTTÄMINEN

1. Aseta avain konsoliin.

Katso VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 18.

2. Valitse valmiiksi ladattu harjoitusohjelma.

Valitse valmiiksi ladattu harjoitusohjelma painamalla yhtä Quick Calorie Burn Workouts (nopea kalorinpolttoharjoitus) -painikkeista tai Quick Timed Workouts (nopea ajastettu harjoitus) -painikkeista.

Kun valitset valmiiksi ladatun harjoitusohjelman, näytössä näkyy harjoituksen kesto, etäisyys, nimi, suurin nopeus ja suurin kallistuskulma. Lisäksi harjoituksen nopeusasetusten profiili avautuu matriisiin. Jos valitsit kaloriharjoituksen, arvioitu kulutettavien kalorien määrä näkyy harjoituksen nimessä.

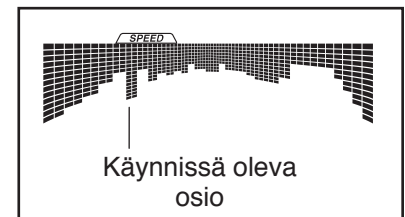
3. Aloita harjoitus.

Aloita harjoitus painamalla Start (käynnistä) -painiketta tai Speed (nopeuden) -lisäyspainiketta. Hetken kuluttua painikkeen painamisesta juoksumatto ottaa automaattisesti käyttöön harjoituksen ensimmäisen nopeus- ja kallistuskulma-asetuksen. Pidä kädensijoista kiinni ja aloita kävely.

Jokainen harjoitus on jaettu osioihin. Kuhunkin osioon on ohjelmoitu yksi nopeusasetus ja yksi kallistuskulma-asetus. Huomautus: sama nopeusasetus ja kallistuskulma-asetus voi olla ohjelmoitu perättäisiin osioihin.

Nopeus- ja kallistuskulmavälilehtien profiilit näyttävät edistymisen harjoituksen aikana. Harjoituksen käynnissä

oleva osio näkyy profiilissa vilkkuvana. Vilkkuvan osion korkeus kuvaa käynnissä olevan osion nopeus- tai kallistuskulma-asetusta. Jokaisen osion lopussa toistetaan sarja äänimerkkejä, ja profiilin seuraava osio alkaa vilkkua. Mikäli seuraavaan osioon on ohjelmoitu eri nopeus tai kallistuskulma, juoksumatto ottaa sen käyttöön automaattisesti.



Harjoitus jatkuu näin siihen asti, kunnes profiilin viimeinen osio vilkkuu näytössä ja viimeinen osio päättyy. Tämän jälkeen juoksuhihna pysähtyy.

Huomautus: Kaloritavoite on arvio harjoituksen aikana kulutettavien kalorien määrästä. Todellinen kulutettujen kalorien määrä riippuu monesta asiasta, kuten painostasi. Lisäksi juoksumaton nopeuden tai kallistuskulman muuttaminen manuaalisesti harjoituksen aikana vaikuttaa kulutettavien kalorien määrään.

Jos nopeus tai kallistuskulma on liian suuri tai liian alhainen harjoituksen aikana, voit muuttaa niitä Speed- ja Incline (kallistuskulma) -painikkeilla. **Harjoituksen seuraavan osion alkaessa juoksumatto ottaa kuitenkin automaattisesti käyttöön osion nopeus- ja kallistuskulma-asetukset.**

Pysäytä harjoitus milloin tahansa painamalla Stop (pysäytä) -painiketta. Aika alkaa vilkkua näytössä. Jatka harjoitusta painamalla Start-painiketta tai Speed-lisäyspainiketta. Juoksuhihna alkaa liikkua 2 kilometrin tuntinopeudella. Harjoituksen seuraavan osion alkaessa juoksumatto ottaa automaattisesti käyttöön osion nopeus- ja kallistuskulma-asetukset.

4. Seuraa edistymistä näytöillä.

Katso sivun 19 vaihe 5. Näytössä näkyy harjoituksen jäljellä oleva aika kuluneen ajan sijaan.

5. Mittaa halutessasi sykkeesi.

Katso sivun 20 vaihe 6.

6. Irrota avain konsolista, kun lopetat harjoittelun.

Katso sivun 20 vaihe 7.

IFIT-HARJOITUSOHJELMAN KÄYTTÄMINEN

Huomautus: iFit-harjoitusohjelman käyttöä varten vaaditaan valinnainen iFit-moduuli. **Voit ostaa iFit-moduulin milloin tahansa osoitteesta iFit.com tai soittamalla käyttöoppaan etukannessa olevaan puhelinnumeroon.** Käytettävissä on oltava myös USB-portilla ja Internet-yhteydellä varustettu tietokone. Lisäksi käytössä on oltava langaton verkko 802.11b/g/n-reitittimellä SSID-lähetys käytössä (piilotettuja verkkoja ei tueta). Myös iFit.com-jäsenyys edellytetään.

1. Aseta avain konsoliin.

Katso VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 18.

2. Aseta iFit-moduuli konsoliin.

Aseta iFit-moduuli noudattamalla sen mukana toimitettuja ohjeita.

TÄRKEÄÄ: Altistumisvaatimusten vuoksi iFit-moduulin antennin ja lähtetimen on oltava vähintään 20 cm:n etäisyydellä henkilöistä, eivätkä ne voi olla lähellä muita antenneja tai lähettimiä tai niihin kytkettyinä.

3. Valitse käyttäjä.

Mikäli useampi kuin yksi käyttäjä on rekisteröity, voit vaihtaa käyttäjää iFit-aloitusnäytössä. Valitse käyttäjä painamalla Enter-painikkeen vieressä olevia lisäys- ja vähennyspainikkeita.

4. Valitse iFit-harjoitusohjelma.

Valitse iFit-harjoitusohjelma painamalla yhtä iFit-painikkeista. Joidenkin harjoitusten lataaminen edellyttää niiden lisäämistä aikatauluun osoitteessa iFit.com.

Lataa iFit-harjoitusohjelma aikatauluusi painamalla Map (kartta)-, Train (harjoitus)- tai Lose Wt. (pudota painoa) -painiketta ladataksesi kyseisen tyypin seuraavan harjoituksen aikatauluusi. Jos haluat kilpailla aiemmin ajastetussa kilpailussa, paina Compete (kilpaile) -painiketta.

Jos haluat käynnistää uudelleen aiemman iFit-harjoituksen aikataulustasi, paina ensin Track (seuraa) -painiketta. Valitse sitten haluamasi harjoitusohjelma painamalla lisäys- ja vähennyspainikkeita. Aloita lopuksi harjoitus painamalla Enter-painiketta.

Huomautus: joidenkin harjoitusten lataaminen edellyttää niiden lisäämistä aikatauluun osoitteessa iFit.com.

Saat lisätietoa iFit-harjoituksista osoitteessa www.iFit.com.

Kun valitset iFit-harjoitusohjelman, näytössä näkyy harjoituksen kesto, käveltävä tai juostava etäisyys ja arvio kulutettavasta kalorimäärästä. Näytössä voi lukea myös harjoitusohjelman nimi. Jos valitset kilpailuharjoitusohjelman, näytössä näkyy kilpailun alkuun jäljellä oleva aika.

Huomautus: Jokaista iFit-painiketta voi käyttää myös kahden esittelyharjoituksen käynnistämiseen. Käynnistä esittelyharjoitus irrottamalla iFit-moduuli konsolista ja painamalla yhtä iFit-painikkeista.

5. Aloita harjoitus.

Katso sivun 20 vaihe 3.

Joissakin harjoitusohjelmissa voi olla opastava äänitoiminto.

Pysäytä harjoitus milloin tahansa painamalla Stop (pysäytä) -painiketta. Aika alkaa vilkkua näytössä. Jatka harjoitusta painamalla Start (käynnistä) -painiketta tai Speed (nopeuden) -lisäyspainiketta. Juoksuhihna alkaa liikkua harjoitusohjelman ensimmäiseen osioon ohjelmoidulla nopeudella. Harjoituksen seuraavan osion alkaessa juoksumatto ottaa automaattisesti käyttöön osion nopeus- ja kallistuskulma-asetukset.

6. Seuraa edistymistä näytöillä.

Katso sivun 19 vaihe 5.

Kilpailuharjoituksen aikana Compete-välilehdessä näkyy edistymisesi kilpailussa. Matriisin ylärivillä näkyy, miten suuren osan kilpailusta olet suorittanut. Muilla riveillä näkyy neljä lähintä kilpailijaasi. Matriisin loppu edustaa kilpailun päättymistä.

7. Mittaa halutessasi sykkeesi.

Katso sivun 20 vaihe 6.

8. Irrota avain konsolista, kun lopetat harjoittelun.

Katso sivun 20 vaihe 7.

Saat lisätietoa iFit-tilasta osoitteessa iFit.com.

TAVOITEHARJOITUSOHJELMAN KÄYTTÄMINEN

1. Aseta avain konsoliin.

Katso VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 18.

2. Valitse tavoiteharjoitusohjelma.

Jos haluat valita tavoiteharjoitusohjelman, paina ensin konsolin Set A Goal (asetta tavoite) -painiketta. Valitse sitten kalori-, aika- tai etäisysharjoitus painamalla Enter-painikkeen vieressä olevia lisäys- ja vähennyspainikkeita ja paina sitten Enter-painiketta. Valitse tavoite painamalla Enter-painikkeen vieressä olevia lisäys- ja vähennyspainikkeita.

Valitse harjoituksen nopeus ja kallistuskulma Speed (nopeus)- ja Incline (kallistuskulma) -painikkeilla. Näytössä näkyy harjoituksen kesto ja etäisyys sekä arvio kulutettavasta kalorimäärästä.

3. Aloita harjoitus.

Aloita harjoitus painamalla Start (käynnistä) -painiketta. Juoksuhihna alkaa liikkua hetken kuluttua painikkeen painamisesta. Pidä kädensijoista kiinni ja aloita kävely.

Harjoitusohjelma toimii samalla tavalla kuin manuaalisessa tilassa (katso sivu 18). Harjoitus jatkuu, kunnes saavutat asettamasi tavoitteen. Tämän jälkeen juoksuhihna pysähtyy.

Huomautus: Kaloritavoite on arvio harjoituksen aikana kulutettavien kalorien määrästä. Todellinen kulutettujen kalorien määrä riippuu monesta asiasta, kuten painostasi.

4. Seuraa edistymistä näytöillä.

Katso sivun 19 vaihe 5.

5. Mittaa halutessasi sykkeesi.

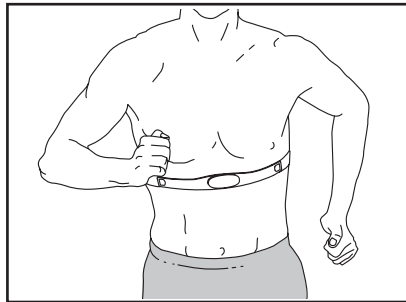
Katso sivun 20 vaihe 6.

6. Irrota avain konsolista, kun lopetat harjoittelun.

Katso sivun 20 vaihe 7.

VALINNAINEN RINTAKEHÄSYKEMITTARI

Olipa tavoitteesi rasvanpoltto tai parantaa aerobista kuntoasi, keino parhaiden tulosten saavuttamiseen on oikean syketiheyden ylläpitäminen harjoittelun aikana.



Valinnaisen rintakehäsykemittarin avulla voit jatkuvasti seurata syketäsi kuntoilutoiminnan aikana, mikä auttaa sinua saavuttamaan kuntotavoitteesi. **Jos haluat ostaa rintakehäsykemittarin, katso tiedot tämän käyttöoppaan etukannesta.**

Huomautus: Konsoli sopii yhteen kaikkien BLUETOOTH Smart -sykemittareiden kanssa.

ÄÄNIJÄRJESTELMÄN KÄYTTÄMINEN

Jos haluat toistaa musiikkia tai äänikirjoja konsolin äänijärjestelmän kautta kuntoilun aikana, liitä 3,5 mm:n uros-uros-äänikaapeli (ei sisälly) konsolin liitäntään ja MP3-soittimen, CD-soittimen tai muun äänisoittimen liitäntään. **Varmista, että äänikaapeli on liitetty loppuun asti. Huomautus: voit ostaa äänikaapelin paikallisesta elektroniikkaliikkeestä.**

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

Jos käytät CD-soitinta ja toisto pätkii, siirrä CD-soitin konsolin päältä lattialle tai muulle tasaiselle pinnalle.

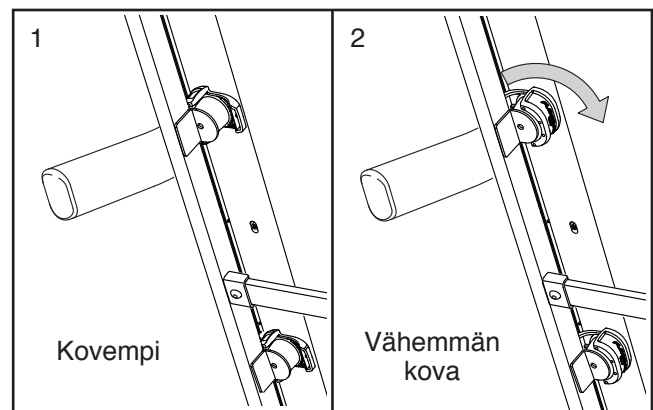
VAIMENNUSJÄRJESTELMÄN SÄÄTÄMINEN

Juoksumaton ominaisuuksiin lukeutuu vaimennusjärjestelmä, joka pehmentää juoksumatolla kävelemistä tai juoksemista.

Irrota avain konsolista ja pistoke pistorasiasta.

Saatat joutua asettamaan juoksumaton säilytysasentoon vaimennuksen säätämistä varten (katso JUOKSUMATON KOKOON TAITTAMINEN sivulta 25).

Tee järjestelmästä kovempi kääntämällä vaimennin kuvassa 1 näytettyyn asentoon ja vähennä kovuutta kääntämällä se kuvan 2 asentoon. Säädä muita vaimentimia samalla tavalla. **Huomautus: Varmista, että juoksumaton vasemmalla ja oikealla puolella olevat vaimentimet on säädetty samaan vaimennustasoon. Mitä nopeammin juokset ja mitä enemmän painat, sitä kovempi juoksualustan tulisi olla.**



ASETUSTILA

Konsolissa on asetustila, joka pitää kirjaa juoksumaton tiedoista ja mahdollistaa konsolin asetusten mukauttamisen.

1. Valitse asetustila.

Valitse asetustila painamalla Settings (asetukset) -painiketta. Kun asetustila on valittu, seuraavat tiedot näkyvät:

Aikanäytössä näkyy juoksumaton käytön kokonaistuntimäärän.

Etäisyysnäytössä näkyy juoksuhihnan liikkuma kokonaismatka kilometreinä (tai mailleina).

Näytön alaosassa näkyy iFit-moduulin tila.

2. Valitse valinnaiset näytöt.

Kun asetusnäyttö on valittuna, matriisissa näkyy useita valinnaisia näyttöjä. Käytä Enter-painikkeen vieressä olevaa vähennyspainiketta valitaksesi seuraavat näytöt:

UNITS (yksiköt) – vaihda mittayksikköä painamalla Enter-painiketta. Jos haluat nähdä etäisyyden mailleina, valitse ENGLISH (englantilainen). Jos haluat nähdä etäisyyden kilometreinä, valitse METRIC (metrinen).

DEMO (esittely) – konsolin ominaisuuksiin kuuluu esittelytila, jota voidaan käyttää, kun juoksumatto on esillä liikkeessä. Kun esittelytila on käytössä, konsoli toimii normaalisti, kun virtajohto kytketään pistorasiaan, virtakytkin asetetaan nollausasentoon ja avain asetetaan konsoliin. Kun avain irrotetaan, näyttöön jää kuitenkin valot, mutta painikkeet eivät

toimi. Jos esittelytila on käytössä, matriisissa näkyy sana ON (päällä). Ota esittelytila käyttöön tai poista se käytöstä painamalla Enter-painiketta.

CONTRAST LVL (kontrastitaso) – säädä näytön kontrastitasoa käyttämällä Incline (kallistuskulman) -lisäyspainiketta ja Incline-vähennyspainiketta.

Jos iFit-moduuli on liitetty, voit valita myös seuraavat näytöt:

TRAINER VOICE (valmentajan ääni) – ota henkilökohtaisen valmentajan ääni käyttöön tai poista se käytöstä painamalla Enter-painiketta.

DEFAULT MENU (oletusvalikko) – oletusvalikko avautuu, kun avain asetetaan konsoliin tai Home (aloitus) -painiketta painetaan. Valitse oletusvalikoksi manuaalinen aloitusnäyttö tai iFit-näyttö painamalla Enter-painiketta toistuvasti.

CHECK WIFI STATUS (tarkista Wi-Fi-tila) – tarkista iFit-moduulin tila painamalla Enter-painiketta. Alemmassa näytössä näkyy ohjelmiston versionumero, verkon SSID, verkon salaustyyppi, yhteyden tila, langattoman signaalin voimakkuus, moduulin IP-osoite, rekisteröityneiden käyttäjien määrä ja nimet, DNS-haun tulos sekä iFit-palvelimen tila.

SEND/RECEIVE DATA (lähetä tai vastaanota tietoja) – lähetä ja vastaanota harjoitusohjelmia, harjoituksen lokitietoja ja päivityksiä painamalla Enter-painiketta. Kun siirto on valmis, näytössä näkyy teksti TRANSFERS DONE (siirrot tehty).

3. Poistu asetustilasta.

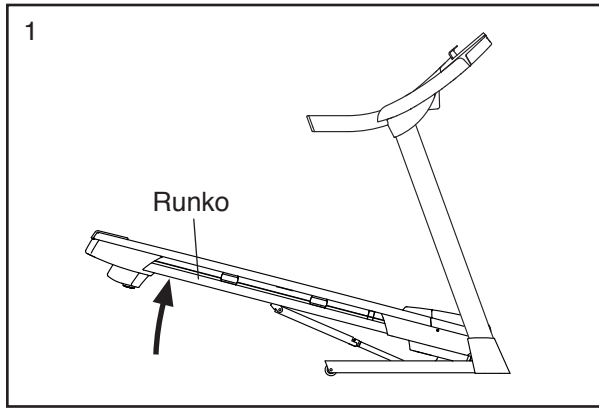
Poistu asetustilasta painamalla Settings-painiketta.

JUOKSUMATON KOKOON TAITTAMINEN JA SIIRTÄMINEN

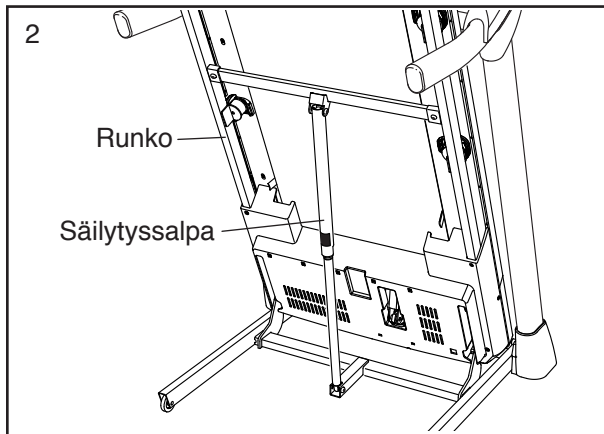
JUOKSUMATON KOKOON TAITTAMINEN

Vältä juoksumaton vaurioituminen säätämällä kallistuskulma nolleen ennen juoksumaton taittamista kokoon. Irrota sitten avain konsolista ja pistoke pistorasiasta. **HUOMIO:** sinun on pystyttävä nostamaan turvallisesti 20 kg:n paino, jotta voit nostaa, laskea tai siirtää juoksumattoa.

1. Pidä metallirunkoa nuolen osoittamassa asennossa. **HUOMIO:** Älä kannattele runkoa muovisista jalkakiskoista. Koukista jalkojasi ja pidä selkä suorassa.



2. Nosta runkoa niin, että säilytysalpa lukittuu säilytysasentoon. **HUOMIO:** varmista, että säilytysalpa lukittuu.

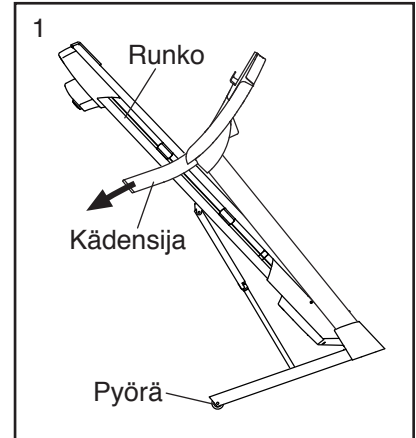


Suojaa lattia tai koolattiamatto asettamalla matto juoksumaton alle. Pidä juoksumatto suojassa suoralta auringonvalolta. Älä jätä juoksumattoa säilytysasentoon yli 30°C:n lämpötilassa.

JUOKSUMATON SIIRTÄMINEN

Taita juoksumatto kokoon vasemmalla olevien ohjeiden mukaisesti ennen sen siirtämistä. **HUOMIO:** Varmista, että säilytysalpa lukittuu säilytysasentoon. Juoksumaton siirtäminen voi vaatia kaksi henkilöä.

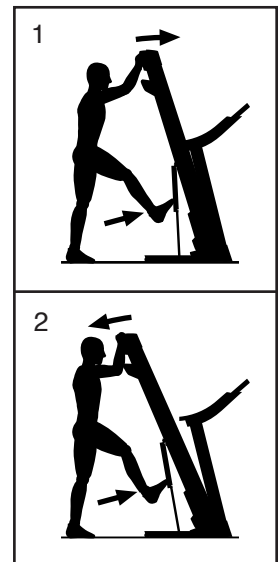
1. Pidä kiinni rungosta ja toisesta kädensijasta ja aseta jalka pyörää vasten.



2. Vedä kädensijasta taaksepäin, kunnes juoksumatto liikkuu pyörien varassa, ja siirrä se varovasti haluttuun paikkaan. **HUOMIO:** älä siirrä juoksumattoa kallistamatta sitä taaksepäin, älä vedä rungosta äläkä siirrä juoksumattoa epätasaisella pinnalla.
3. Aseta jalka pyörää vasten ja laske juoksumatto varovasti.

JUOKSUMATON LASKEMINEN KÄYTTÖÄ VARTEN

1. Paina rungon yläosaa eteenpäin ja paina samalla varovasti säilytysalvan yläosaa jalallasi.
2. Paina edelleen säilytysalpaa jalallasi ja vedä samalla rungon yläosaa itseäsi kohti.
3. Astu taaksepäin ja laske runko lattialle.



HUOLTO JA VIANMÄÄRITYS

Huolto

Säännöllinen on huolto on tärkeää parhaan suorituskyvyn takaamiseksi ja kulumisen vähentämiseksi. Tarkista ja kiristä kaikki osat aina, kun juoksumattoa käytetään. Vaihda kuluneet osat uusiin välittömästi.

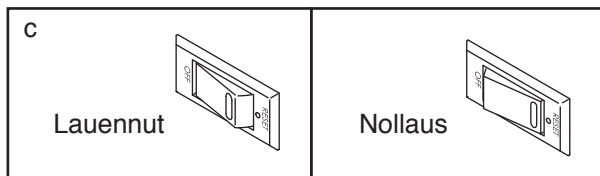
Puhdista juoksumatto säännöllisesti ja pidä juoksuhihna puhtaana ja kuivana. **Kytke ensin virta pois virtakytkimestä ja irrota virtajohto pistorasiasta.** Pyyhi juoksumaton ulkopinnat kostealla liinalla ja pienellä määrällä mietoa saippuaa. **TÄRKEÄÄ: Älä suihkuta nesteitä suoraan juoksumattoon. Vältä konsolin vahingoittuminen pitämällä nesteet poissa konsolista.** Kuivaa sitten juoksumatto huolellisesti pehmeällä liinalla.

VIANMÄÄRITYS

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

ONGELMA: virta ei kytkeydy päälle

- Varmista, että virtajohto on kytketty oikein maadoitettuun pistorasiaan (katso sivu 16). Mikäli jatkojohtoa tarvitaan, käytä vain 3-napaista, 1 mm²:n johtoa, joka on enintään 1,5 m pitkä.
- Kun virtajohto on kytketty, varmista, että avain on asetettu konsoliin.
- Tarkista virtakytkin, joka on juoksumaton rungossa virtajohdon läheltä. Jos kytkin on kuvassa esitetyssä asennossa, se on lauennut. Nollaa virtakytkin odottamalla viisi minuuttia ja painamalla sitten kytkin oikeaan asentoon.



ONGELMA: virta katkeaa käytön aikana

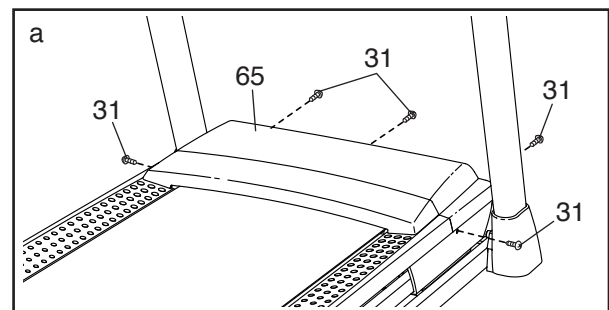
- Tarkista virta virtakytkin (katso kuva c vasemmalta). Jos kytkin on lauennut, odota viisi minuuttia ja paina sitten kytkin oikeaan asentoon.
- Varmista, että virtapistoke on pistorasiassa. Jos virtajohto on kytketty, irrota se, odota viisi minuuttia ja kytke se sitten uudelleen.
- Irrota avain konsolista ja laita se sitten takaisin.
- Jos juoksumatto ei näistä huolimatta käynnisty, katso yhteystiedot tämän käyttöoppaan etukannesta.

ONGELMA: konsoliin jää valot avaimen irrottamisen jälkeen

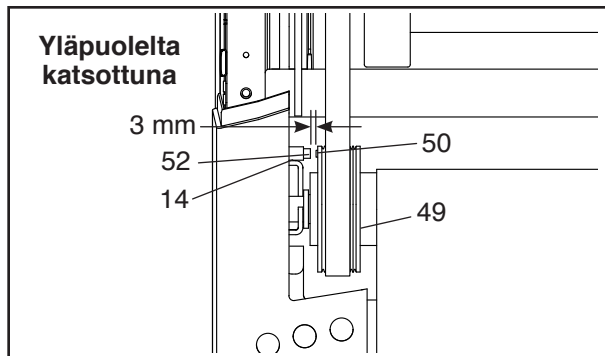
- Konsolin ominaisuuksiin kuuluu esittelytila, jota voidaan käyttää, kun juoksumatto on esillä liikkeessä. Jos näyttöön jää valot avaimen irrottamisen jälkeen, esittelytila on käytössä. Poista esittelytila käytöstä pitämällä Stop (pysäytä) -painiketta painettuna muutaman sekunnin ajan. Mikäli näytössä palaa edelleen valot, katso sivulta 24, miten esittelytila poistetaan käytöstä ASETUSTILASSA.

ONGELMA: konsolin näytöt eivät toimi oikein

- Irrota avain konsolista ja **PISTOKE PISTORASIASTA**. Irrota sitten viisi #8 x 3/4" -ristipääruuvia (31) ja kierrä varovasti moottorin suojaus (65) irti.



Paikanna sitten magneettikytkin (52) ja magneetti (50) hihnapyörän (49) vasemmalta puolelta. Käännä hihnapyörää, kunnes magneetti on magneettikytkimen kohdalla. **Varmista, että magneetin ja magneettikytkimen välillä on noin 3 mm:n tila.** Löysää tarvittaessa #8 x 3/4" -itseporautuvaa ruuvia (14), siirrä hieman magneettikytkintä ja kiristä sitten itseporautuva ruuvi uudelleen. Kiinnitä moottorin suojus (ei näy) ja käytä juoksumattoa muutaman minuutin ajan oikean nopeuden näyttämisen tarkistamiseksi.



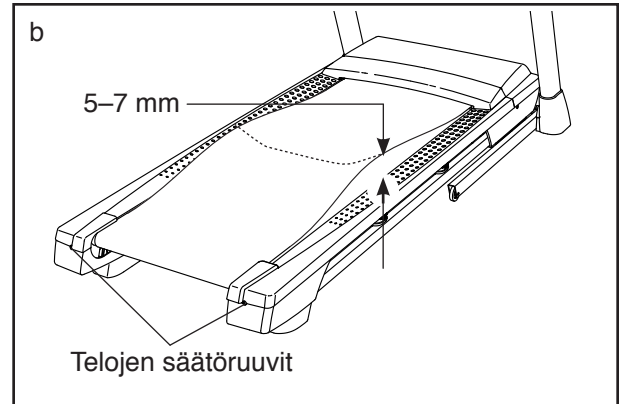
ONGELMA: juoksumaton kallistuskulma ei muutu oikein

- 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. Juoksumaton 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 Incline-vähennyspainiketta uudelleen. Irrota avain konsolista, kun järjestelmä on kalibroitu.

ONGELMA: juoksuhihna hidastuu, kun sitä käytetään

- Mikäli jatkojohtoa tarvitaan, käytä vain 3-napaista, 1 mm²:n johtoa, joka on enintään 1,5 m pitkä.
- Mikäli juoksuhihna on liian kireällä, juoksumaton suorituskyky voi kärsiä ja juoksuhihna voi

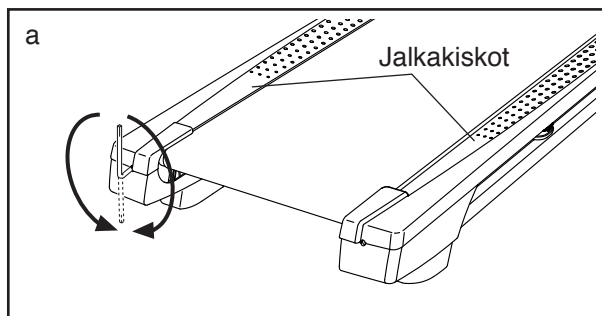
vaurioitua. Irrota sitten avain konsolista ja **PISTOKE PISTORASIASTA.** Kierrä kuusiokoloa-vaimella kumpaakin telan säätöruuvia vastapäivään 1/4 kierrosta. Kun juoksuhihna on oikealla kireydellä, sen kumpaakin reunaa pitäisi pystyä nostamaan 5–7 cm juoksualustasta. Varmista, että juoksuhihna on keskitetty. Kytke sitten virtajohto pistorasiaan, aseta avain konsoliin ja kävele juoksumatolla muutaman minuutin ajan. Toista tämä, kunnes juoksuhihnan kireys on sopiva.



- Juoksumatossa on tehokkaalla voiteluaineella päällystetty juoksuhihna. **TÄRKEÄÄ: Älä milloinkaan käytä silikonisuihketta tai muita aineita juoksuhihnaan tai juoksualustaan, ellei valtuutettu huoltoedustaja ohjeista niin tekemään. Tällaiset aineet voivat rappeuttaa juoksuhihnaa ja aiheuttaa liiallista kulumista.** Jos epäilet juoksuhihnan tarvitsevan lisää voiteluainetta, katso yhteystiedot tämän käyttöoppaan etukannesta.
- Jos juoksuhihna hidastuu käytössä näistä huolimatta, katso yhteystiedot tämän käyttöoppaan etukannesta.

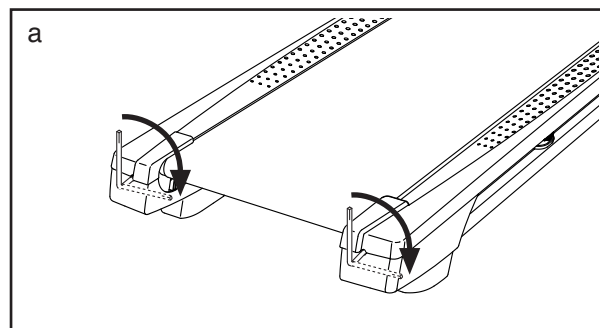
ONGELMA: juoksuhihna ei ole jalkakiskojen keskellä

- a. **TÄRKEÄÄ:** jos juoksuhihna osuu jalkakiskoon, juoksuhihna voi vaurioitua. Irrota ensin avain konsolista ja **PISTOKE PISTORASIASTA**. Jos juoksuhihna on liikkunut vasemmalle, kierrä vasenta telan säätöruuvia kuusiokoloavaimella 1/2 kierrosta myötäpäivään. Jos juoksuhihna on liikkunut oikealle, kierrä vasenta telan säätöruuvia kuusiokoloavaimella 1/2 kierrosta vastapäivään. Älä kiristä juoksuhihnaa liikaa. Kytke sitten virtajohto pistorasiaan, aseta avain konsoliin ja kävele juoksumatolla muutaman minuutin ajan. Toista tämä, kunnes juoksuhihna on keskellä.



ONGELMA: juoksuhihna luistaa, kun sitä käytetään

- a. Irrota ensin avain konsolista ja **PISTOKE PISTORASIASTA**. Kierrä kuusiokoloavaimella kumpaakin telan säätöruuvia myötäpäivään 1/4 kierrosta. Kun juoksuhihna on oikealla kireydellä, sen kumpaakin reunaa pitäisi pystyä nostamaan 5–7 cm juoksualustasta. Varmista, että juoksuhihna on keskitetty. Kytke sitten virtajohto pistorasiaan, aseta avain konsoliin ja kävele juoksumatolla muutaman minuutin ajan. Toista tämä, kunnes juoksuhihnan kireys on sopiva.



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 sykettäsi 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 harjoitus sykkeesi 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 5–10 minuutin venyttelyllä ja kevyellä harjoittelulla. Lämmittely nostaa kehon lämpötilaa ja sykettä ja lisää verenkiertoa harjoittelua varten.

Harjoitusalueharjoittelu – harjoittele 20–30 minuuttia säilyttäen harjoitusalueesi syke. (Älä pidä sykettäsi harjoitusalueella yli 20 minuuttia ensimmäisten harjoitteluviikkojen aikana.) Hengitä säännöllisesti ja syvään harjoituksen aikana – älä milloinkaan pidätä hengitystäsi.

Harjoituksen loppuksi – lopeta harjoitus 5–10 minuutin venyttelyyn. Venyttely parantaa lihasten joustavuutta ja auttaa estämään harjoittelun jälkeisiä ongelmia.

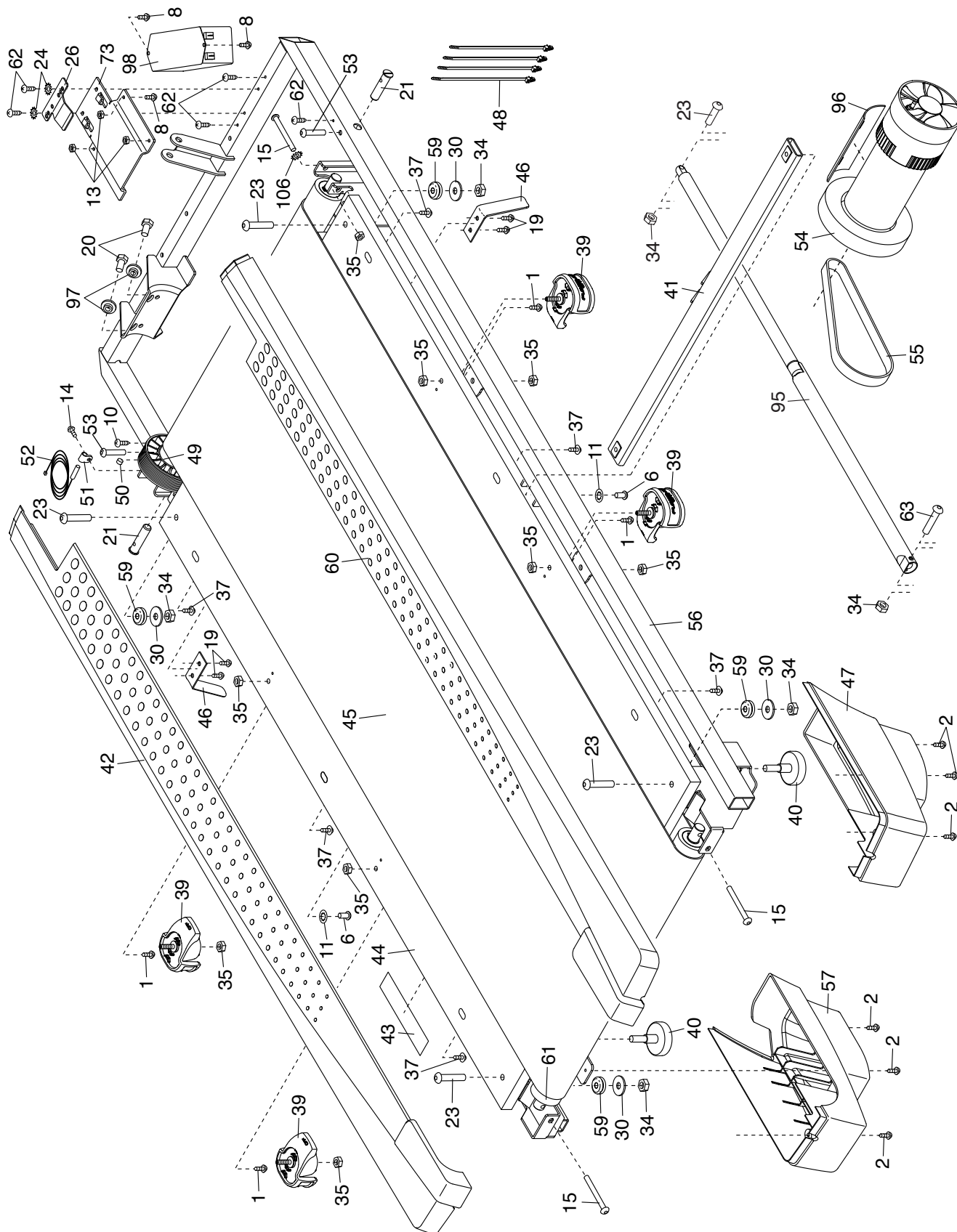
HARJOITUSTIHEYD

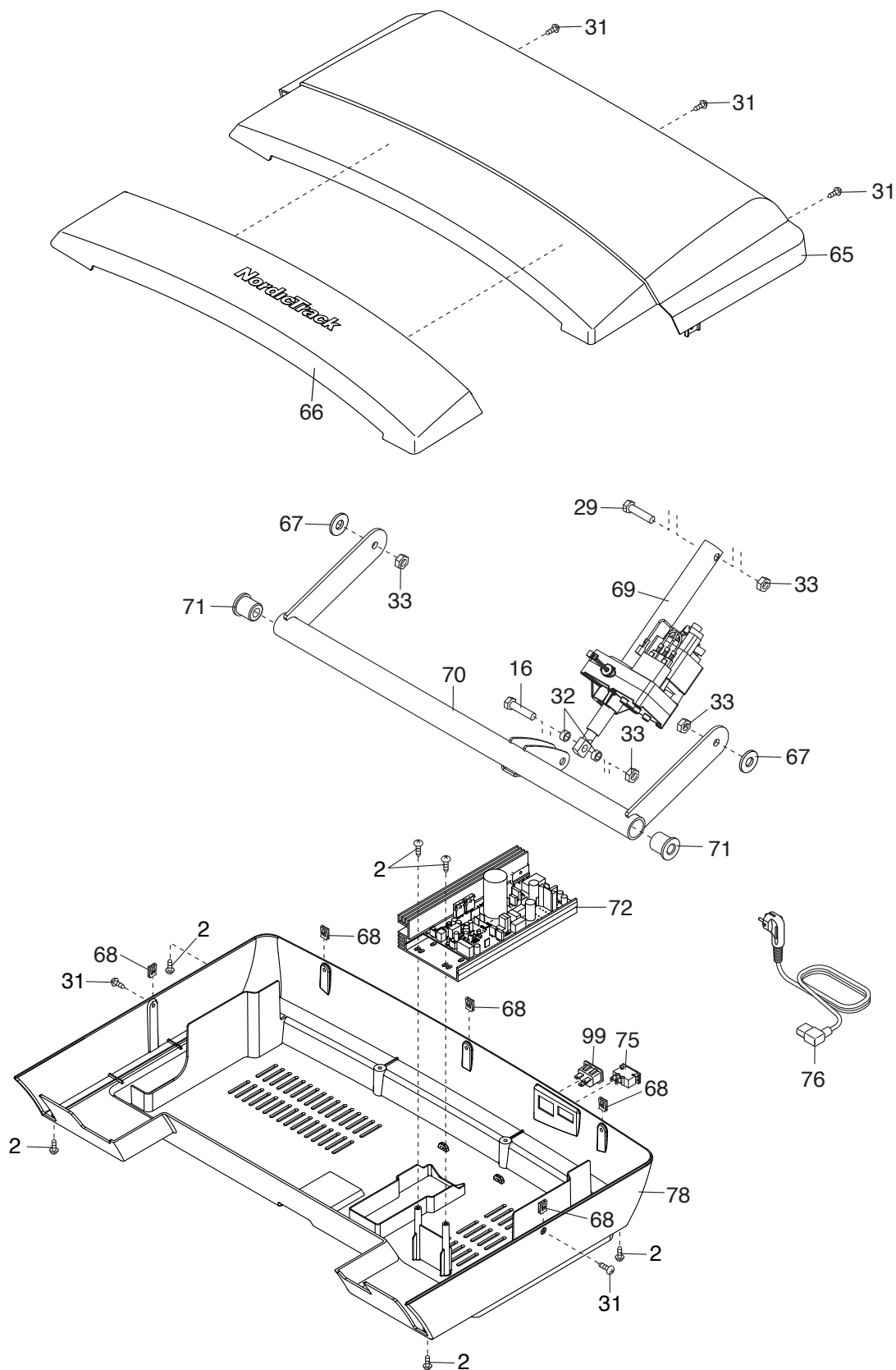
Jos haluat ylläpitää kuntosi tai parantaa sitä, tee kolme harjoitusta viikossa niin, että harjoitusten välissä on vähintään yksi lepopäivä. Muutaman kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen voit nostaa harjoitustiheyden halutessasi jopa viiteen kertaan viikossa. Muista, että onnistumisen takaamiseksi harjoittelun on oltava säännöllinen ja nautinnollinen osa jokapäiväistä elämääsi.

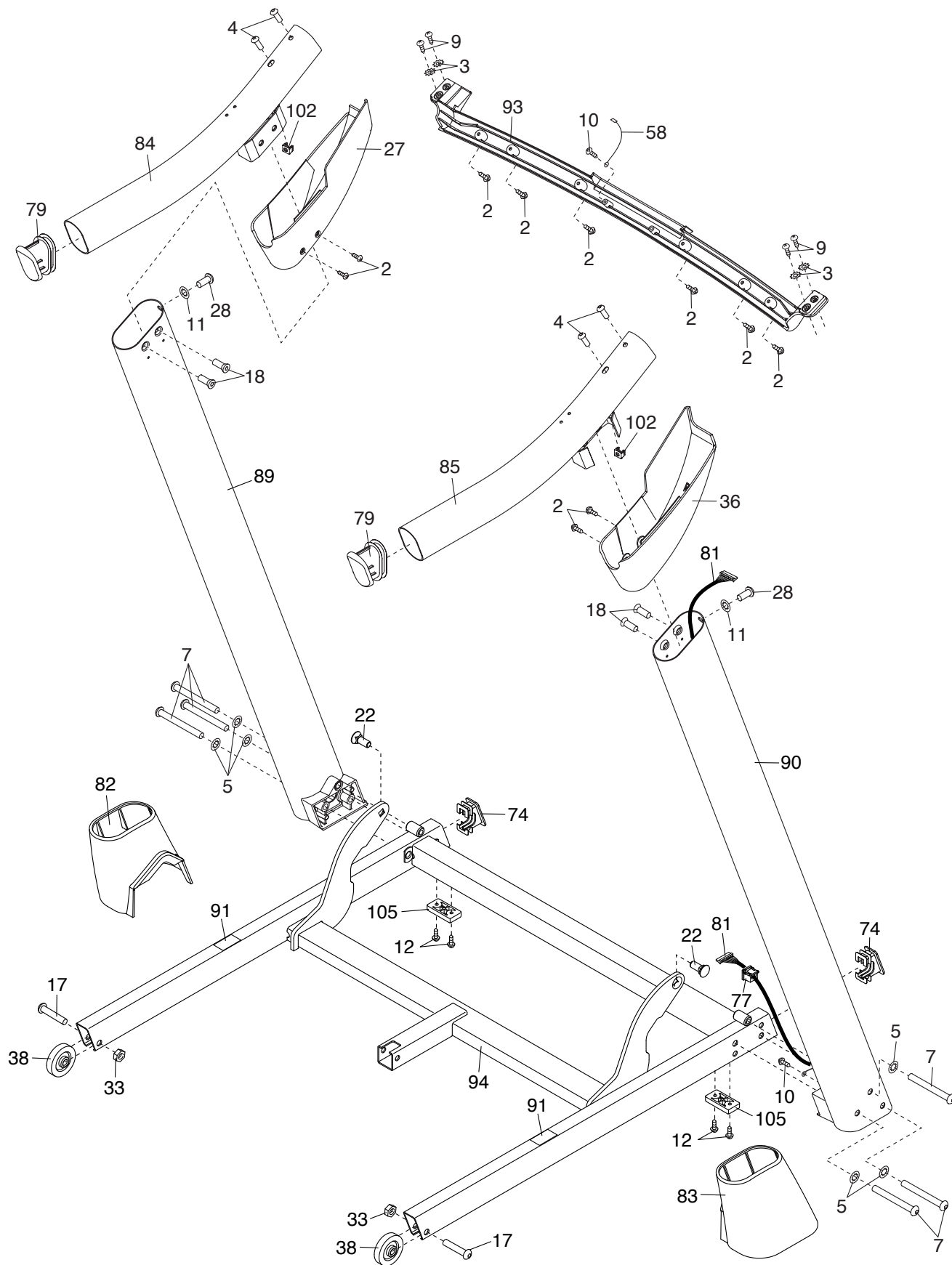
Nro	Lkm.	Kuvaus	Nro	Lkm.	Kuvaus
1	8	#8 x 1/2" -ruuvi	51	1	Magneettikytkimen klipsi
2	35	#8 x 3/4" -ruuvi	52	1	Magneettikytkin
3	4	#10-tähtialuslevy	53	2	1/4" x 1 1/2" -ruuvi
4	4	1/4" x 1" -ruuvi	54	1	Käyttömoottori
5	6	3/8"-tähtialuslevy	55	1	Moottorin hihna
6	2	5/16" x 3/4" -ruuvi	56	1	Runko
7	6	3/8" x 4" -ruuvi	57	1	Vasen takajalka
8	3	#8 x 1/2" -koneruuvi	58	1	Konsolin maadoitusjohto
9	4	#10 x 3/4" -ruuvi	59	4	Kumipehmuste
10	3	#8 x 1/2" -hopearuuvi	60	1	Oikea jalkakisko
11	4	5/16"-tähtialuslevy	61	1	Tela
12	4	#8 x 1" -itseporautuva ruuvi	62	5	#8 x 1/2" -aluslevyruuvi
13	3	#8-mutteri	63	1	5/16" x 2 1/4" -pultti
14	1	#8 x 3/4" -itseporautuva ruuvi	64	1	Konsolin alusta
15	3	1/4" x 2 1/2" -ruuvi	65	1	Moottorin suojus
16	1	3/8" x 1 1/2" -pultti	66	1	Suojuksen korostuspala
17	2	3/8" x 1 1/2" -pyöräpultti	67	2	Kallistuskehikon välike
18	4	5/16" x 1" -uppokantaruuvi	68	5	Suojuksen klipsi
19	4	#8 x 7/16" -ruuvi	69	1	Kallistussmoottori
20	2	1/4" -moottoriruuvi	70	1	Kallistuskehikko
21	2	3/8"-tappi	71	2	Kehikon välike
22	2	3/8" x 1" -pultti	72	1	Hallintalaite
23	5	5/16" x 1 3/4" -pultti	73	1	Hallintalaitteen levy
24	2	#8-tähtialuslevy	74	2	Alustasuojus
25	4	#8 x 1" -ruuvi	75	1	Virtakytkin
26	1	Hallintalaitteen kiinnike	76	1	Virtajohto
27	1	Vasemman pilarin suojus	77	1	Läpivientisuojaus
28	2	5/16" x 1" -pultti	78	1	Pohjalevy
29	1	3/8" x 1 3/4" -kuusiopultti	79	2	Pilarin pää
30	4	5/16"- tasainen aluslevy	80	1	Konsoli
31	5	#8 x 3/4" -ristipääruuvi	81	1	Pilarin johto
32	2	Kallistussmoottorin välike	82	1	Vasen alustan suojus
33	6	3/8"-lukkommutteri	83	1	Oikea alustan suojus
34	6	5/16"-mutteri	84	1	Vasen kädensija
35	9	1/4"-mutteri	85	1	Oikea kädensija
36	1	Oikean pilarin suojus	86	2	Nippuside
37	6	#8 x 5/8" -ruuvi	87	1	Konsolin kehikko
38	2	Pyörä	88	1	Avain/klipsi
39	4	Eristin	89	1	Vasen pilari
40	2	Takajalka	90	1	Oikea pilari
41	1	Salvan poikittaistanko	91	2	Huomiotarra
42	1	Vasen jalkakisko	92	2	Konsolin pidike
43	1	Varoitustarra	93	1	Sykemittarin poikittaistanko
44	1	Juoksualusta	94	1	Alusta
45	1	Juoksuhihna	95	1	Säilytysalpa
46	2	Hihnan ohjain	96	1	Moottorin eristin
47	1	Oikea takajalka	97	2	Moottorin holkki
48	4	Nippuside	98	1	Suodatin
49	1	Hihnapyörä	99	1	Liitinrasia
50	1	Magneetti	100	1	Vasen astia

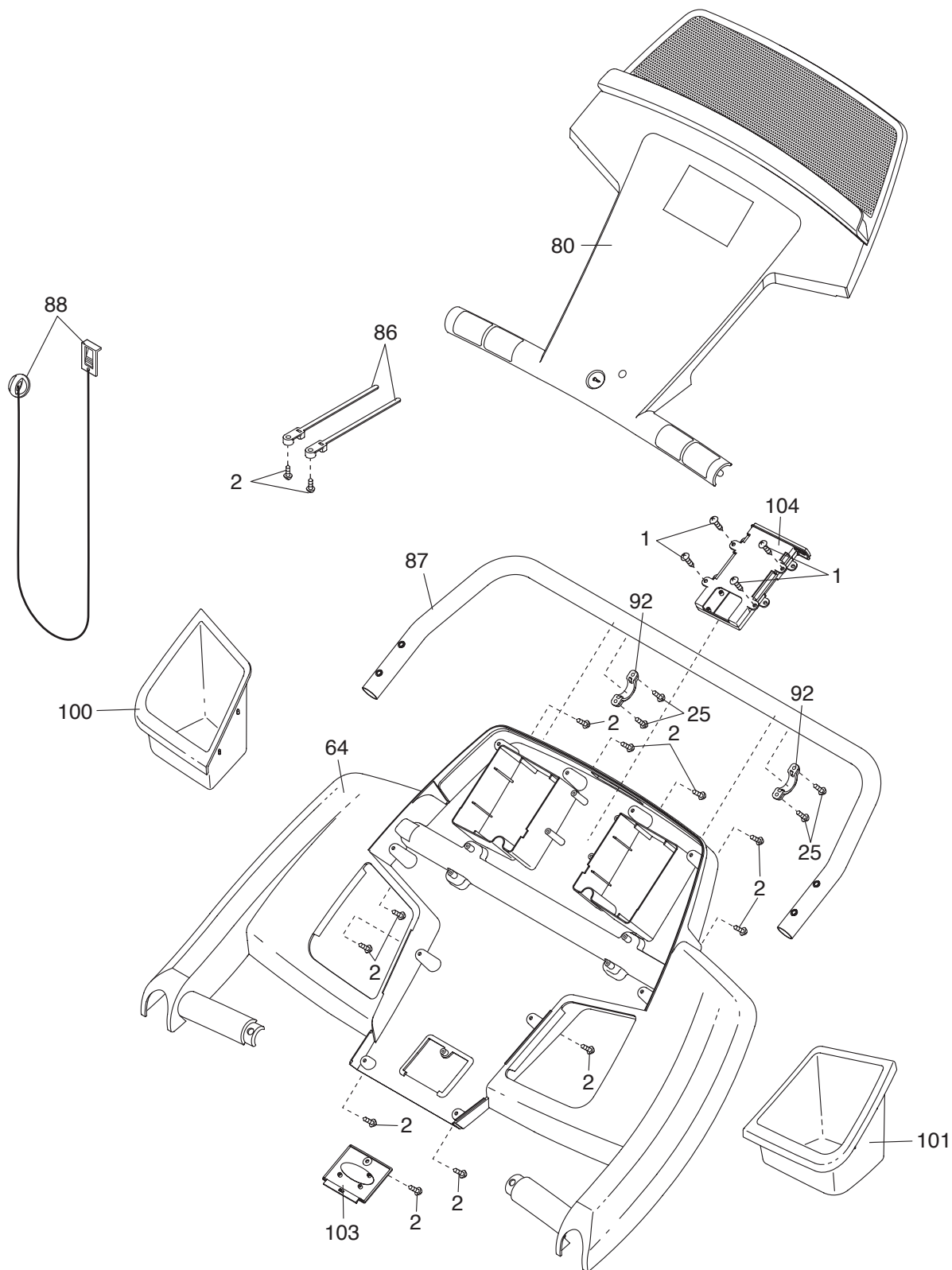
Nro	Lkm.	Kuvaus	Nro	Lkm.	Kuvaus
101	1	Oikea astia	105	2	Alustan pehmike
102	2	5/16"-häkkiputteri	106	1	1/4"-tähtialuslevy
103	1	Huoltoluukku	*	—	Käyttöopas
104	1	Moduulin kotelo			

Huomautus: Tekniset ominaisuudet voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. Katso vaihto-osien 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 säästämiseksi ja Euroopan luonnonsuojelun standardien kehittämisessä. Jos haluat lisätietoja turvallisista ja oikeista hävitystavoista, ota yhteyttä paikalliseen kaupungin viranomaiseen tai siihen liikkeeseen, josta ostit tämän tuotteen.

