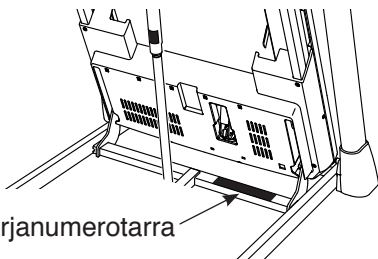


NordicTrack C700

Mallinro NETL90716.0

Sarjanro _____

Kirjoita sarjanumero talteen yllä olevaan kohtaan.



Sarjanumerotarra

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



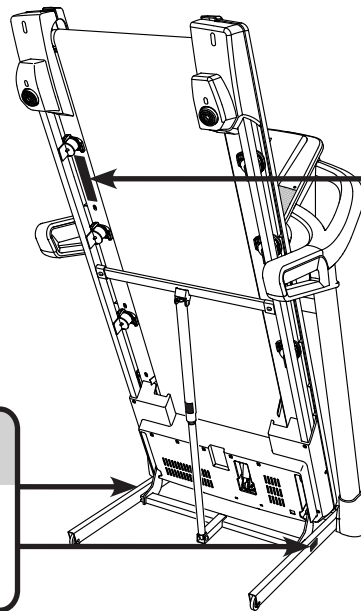
iconeurope.com

SISÄLLYSLUETTELO

VAROITUSTARROJEN SIJAINTI	2
TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET	3
ENNEN ALOITUSTA	5
OSIEN TUNNISTUSKAAVIO	6
ASENNUS	7
JUOKSUMATON KÄYTTÄMINEN	17
JUOKSUMATON 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: Tarraa ei ehkä esitetä todellisessa koossa.



IFIT on ICON Health & Fitness, Inc. -yhtiön omistama rekisteröity tavaramerkki. App Store on Apple Inc. -yhtiön tavaramerkki, joka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa valtioissa. Android ja Google Play ovat Google Inc. -yhtiön tavaramerkkejä. BLUETOOTH® -sanamerkki ja logot ovat Bluetooth SIG, Inc. -yhtiön rekisteröityjä tavaramerkkejä ja niitä käytetään erikoisluvalla. IOS on Cison tavaramerkki tai rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa ja sitä käytetään erikoisluvalla. NORDICTRACK on ICON Health & Fitness, Inc.:n rekisteröity tavaramerkki.

TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET

VAROITUKSET: Lue kaikki tämän oppaan tärkeät varotoimenpiteet ja ohjeet ennen tuotteen käyttöä ja kaikki juoksumaton sisältämät varoitukset vähentääksesi palovammojen, tulipalon, sähköiskun tai tapaturmien riskiä. ICON ei ole vastuussa henkilö- tai omaisuusvahingoista, jotka ovat aiheutuneet tätä tuotetta käyttämällä tai sen käytön seurauksena.

1. Omistajalla on vastuu varmistaa, että kaikki juoksumaton käyttäjät ovat tietoisia kaikista sen käyttöön liittyvistä varoituksista.
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 juoksumattoa vain tämän käyttöoppaan ohjeiden mukaisesti.
5. Juoksumatto on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Älä käytä juoksumattoa kaupallisessa ympäristössä tai vuokra- tai laitospäätöksessä.
6. Pidä juoksumatto sisällä poissa kosteuden ja pölyn ulottuvilta. Älä laita juoksumatto auto-talliin, katetulle terassille tai lähelle vettä.
7. Aseta juoksumatto tasaiselle pinnalle niin, että sen takana on tilaa vähintään 2,4 metriä ja kummallakin sivulla vähintään 0,6 metriä. Älä laita juoksumatto millekään alustalle, joka tukkii ilma-aukot. Suojaa lattia tai kokolattiamatto asettamalla matto juoksumaton alle.
8. Älä käytä juoksumatto paikka, jossa käytetään aerosolituotteita tai annostellaan happea.
9. Pidä juoksumatto aina poissa alle 13-vuotiaiden lasten ja lemmikkieläinten ulottuvilta.
10. Juoksumaton käyttäjien tulisi painaa alle 150 kg.
11. Älä koskaan salli useamman kuin yhden henkilön käyttää juoksumatto kerrallaan.
12. Käytä juoksumatto käyttäessäsi sopivia urheiluvaatteita. Älä käytä löysiä vaatteita, jotka saattavat tarttua juoksumattoon. Urheiluvaatteita suositellaan sekä miehille että naisille. *Käytä aina urheilukenkiä. Älä koskaan käytä juoksumatto paljain jaloin, sukkasillaan tai sandaalit jalassa.*
13. Kun liität virtajohtoon (katso sivu 17), 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 kuumilta pinnoilta.
16. Älä koskaan liikuta juoksuhihnaa, kun virta on kytketty pois päältä. Älä käytä juoksumatto, kun virtajohto tai -pistoke on vaurioitunut tai jos juoksumatto ei toimi oikein. (Katso HUOLTO JA VIANMÄÄRITYS sivulla 26, jos juoksumatto ei toimi oikein.)
17. Lue, ymmärrä ja testaa hätäpysäytystoimenpide ennen juoksumaton käyttämistä (katso VIRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 19). Käytä aina klipsiä, kun käytät juoksumatto.
18. Seiso aina jalkakiskoilla, kun käynnistät tai pysäytät juoksuhihnan. Pidä aina kiinni kai-teista, kun käytät juoksumatto.
19. Juoksumaton melutaso kasvaa, kun sillä kävellään.
20. Pidä sormet, hiukset ja vaatteet poissa liikku-vasta juoksuhihnasta.
21. Juoksumatto voi toimia suurilla nopeuk-silla. 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 koskaan jätä juoksumattoa valvomatta, kun se on käynnissä. Poista aina avain ja paina virtakytkin Off (pois päältä) -asentoon (katso virtakytkimen sijainti piirroksesta sivulta 5) ja irrota virtajohto, kun juoksumatto ei ole käytössä.
24. Älä yritä siirtää juoksumattoa ennen kuin se on koottu oikein. (Katso ASENNUS sivulta 7 ja JUOKSUMATON TAITTAMINEN JA SIIRTÄMINEN sivulta 25.) Sinun on pystyttävä nostamaan turvallisesti 20 kg:n paino, jotta voit siirtää juoksumattoa.
25. Kun taitat juoksumaton tai siirrät sitä, varmista, että säilytysalpa kiinnittää rungon tukevasti säilytysasentoon.
26. Älä muuta juoksumaton kallistusta asettamalla esineitä sen alle.
27. Älä koskaan aseta mitään esinettä mihinkään juoksumaton aukkoon.
28. Tarkista ja kiristä kunnolla kaikki osat ennen jokaista juoksumaton käyttökertaa.
29. **VAARA:** Irrota virtajohto heti käytön jälkeen ennen tässä käyttöoppaassa kuvattuja juoksumaton puhdistus-, kunnossapito- ja säätötoimenpiteitä. Älä koskaan irrota moottorin kantta, ellei valtuutettu huoltoedustaja neuvo tekemään niin. Kaikki huoltotoimet, joita ei ole kuvattu tässä käyttöoppaassa, tulee jättää valtuutetun huoltoedustajan tehtäviksi.
30. Liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan vammaan tai kuolemaan. Jos tunnet heikotusta, hengenahdistusta tai kipua harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu heti ja vilvoittele.

SÄILYTÄ NÄMÄ KÄYTTÖOHJEET

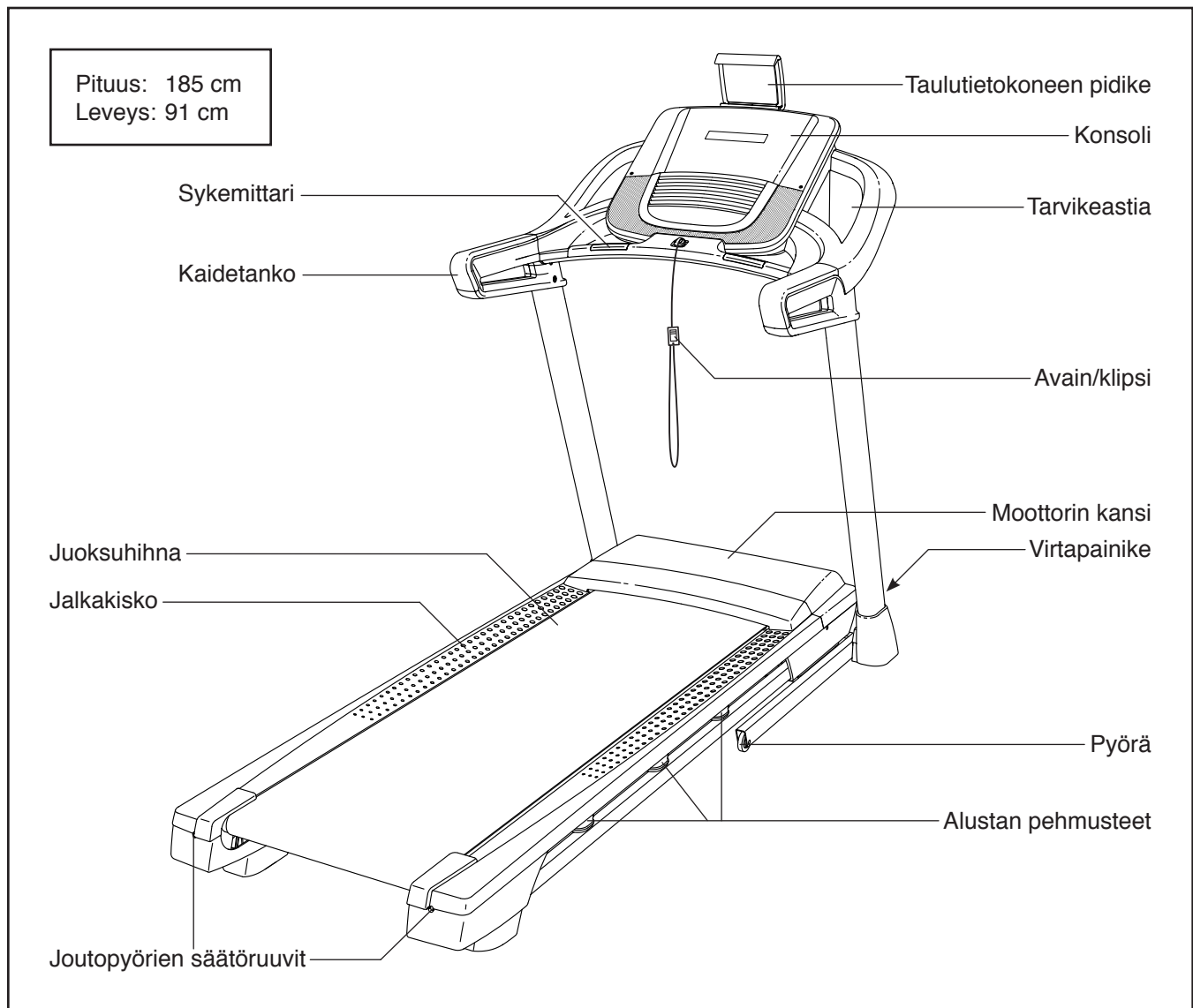
ENNEN ALOITUSTA

Kiitos, kun valitsit uuden NORDICTRACK® C 700 -juoksumaton. C 700 -juoksumatto tarjoaa vaikuttavan valikoiman ominaisuuksia, jotka tekevät harjoittelusta kotona tehokkaampaa ja nautittavampaa.

Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen juoksumaton käyttöä. Jos sinulla on kysyttävää luettuasi tämän käyttöoppaan, katso oppaan etukansi. Katso tuotteen

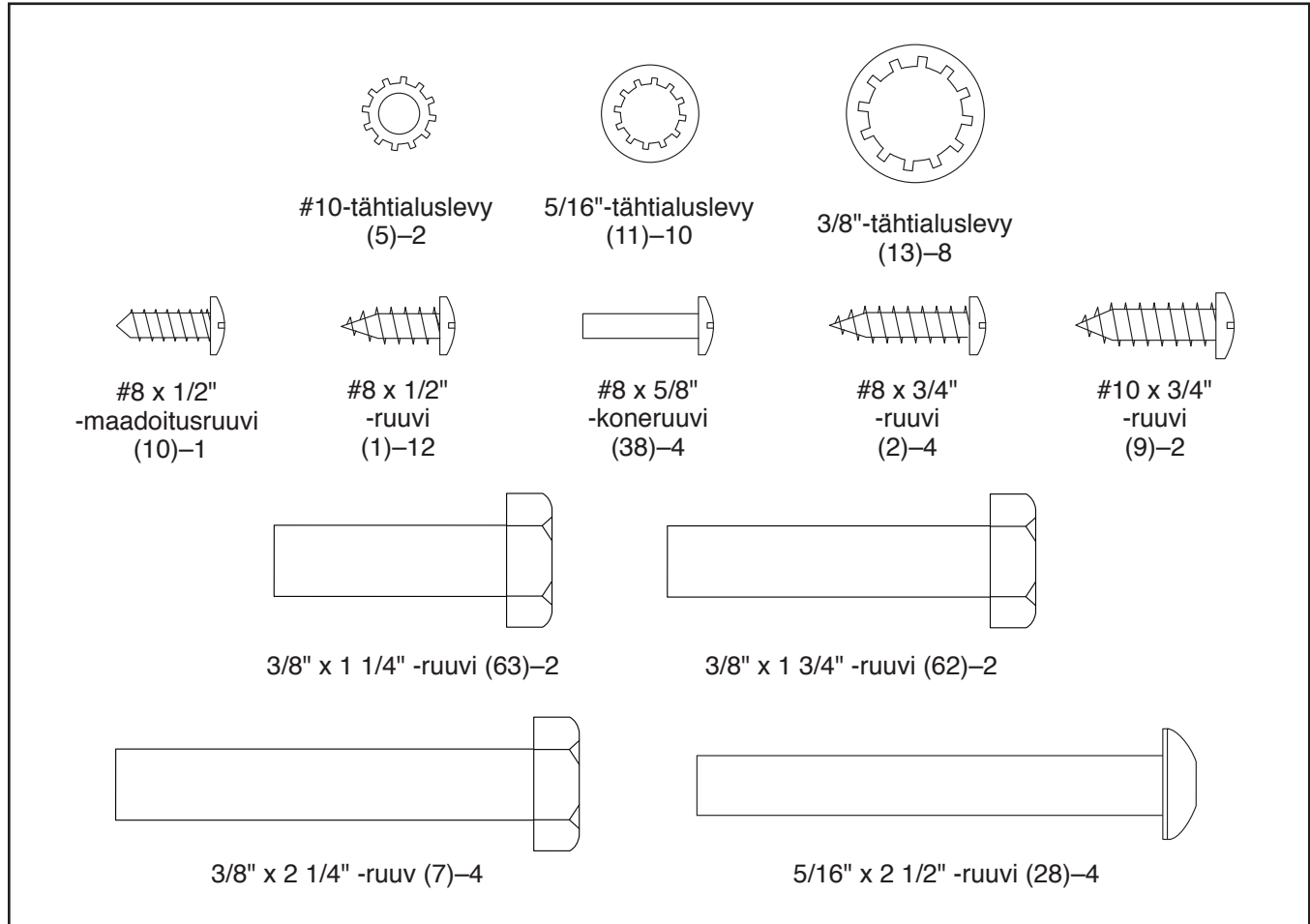
malli- ja sarjanumerot ennen kuin otat yhteyttä meihin, jotta voimme helpommin auttaa sinua. Mallinumero ja sarjanumerotarran sijainti on esitetty tämän käyttöoppaan etukannessa.

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



OSIEN TUNNISTUSKAAVIO

Käytä seuraavia piirroksia tunnistaksesi 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.**



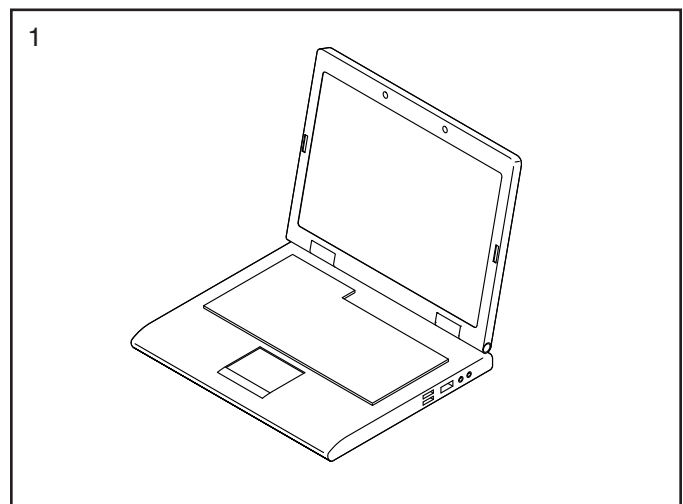
ASENNUS

- Asennukseen tarvitaan kaksi henkilöä.
 - Aseta kaikki osat vapaalle alueelle ja poista pakkausmateriaalit. Älä hävitä pakkausmateriaaleja ennen kuin olet suorittanut kaikki asennusvaiheet.
 - Juoksumaton ulkopinnalla saattaa olla toimituksen jälkeen öljymäistä ainetta. Tämä on täysin normaalia. Jos juoksumatossa on öljymäistä ainetta, pyyhi se pois pehmeällä liinalla ja mie-dolla hankaamattomalla puhdistusaineella.
 - Katso sivu 6 tunnistaaksesi pienet osat.
 - Vasemmanpuoleiset osat on merkitty "L" tai "Left" ja oikeanpuoleiset osat "R" tai "Right".
 - Asennuksessa tarvitaan seuraavia työkaluja:
 - mukana toimitetut kuusiokoloavaimetv 
 - yksi Phillips-ruuvimeisseli 
- Älä käytä sähkötyökaluja, etteivät osa vaurioidu.

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.

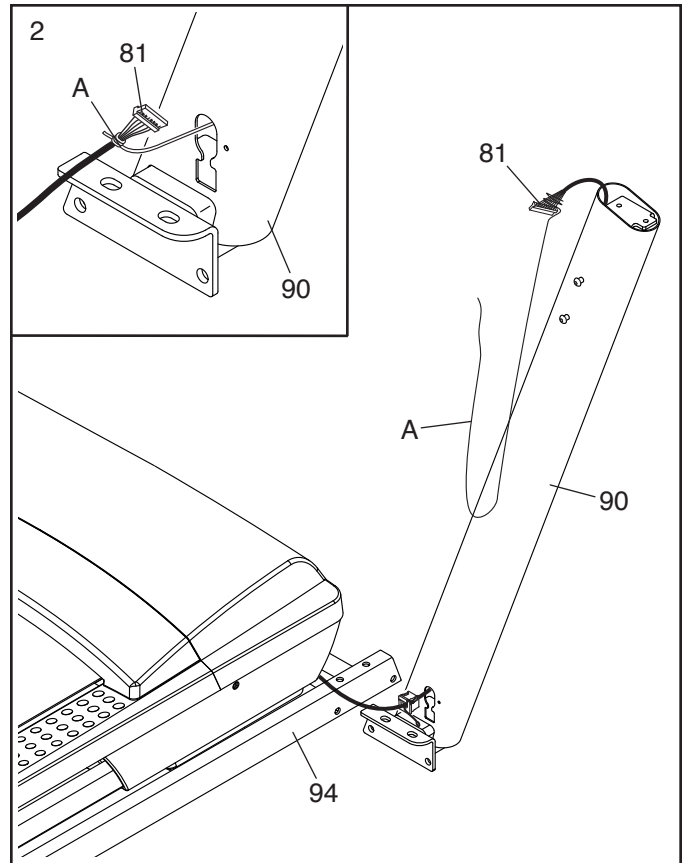


2. **Varmista, ettei virtajohto ole pistorasiassa.**

Irrota sidos, joka kiinnittää pystytangon johdon (81) pohjan (94) etuosaan.

Tunnista seuraavaksi oikea pystytanko (90). Pyydä toista henkilöä pitämään oikeaa pystytankoa lähellä pohjaa (94).

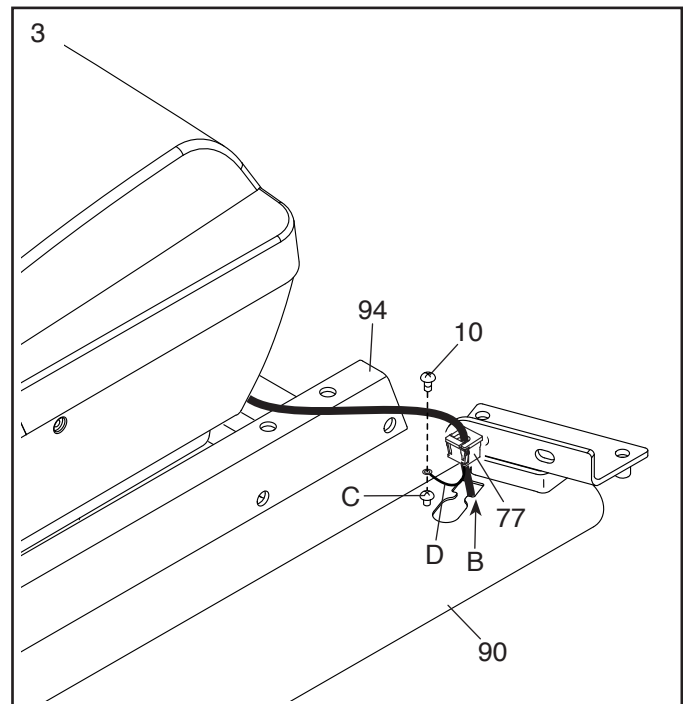
Katso piirros. Sido oikean pystytangon (90) johtoside (A) tiukasti pystytangon johdon (81) pään ympärille. Aseta tämän jälkeen pystytangon johto oikean pystytangon alapäähän, kun vedät johtositeen toisen pään oikean pystytangon läpi.



3. Aseta oikea pystytanko (90) lähelle pohjaa (94). Aseta läpivientisuojaus (77) neliön muotoiseen reikään (B) oikeassa pystytangossa (90). **Varmista, ettei maadoitusjohto jää puristuksiin.**

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

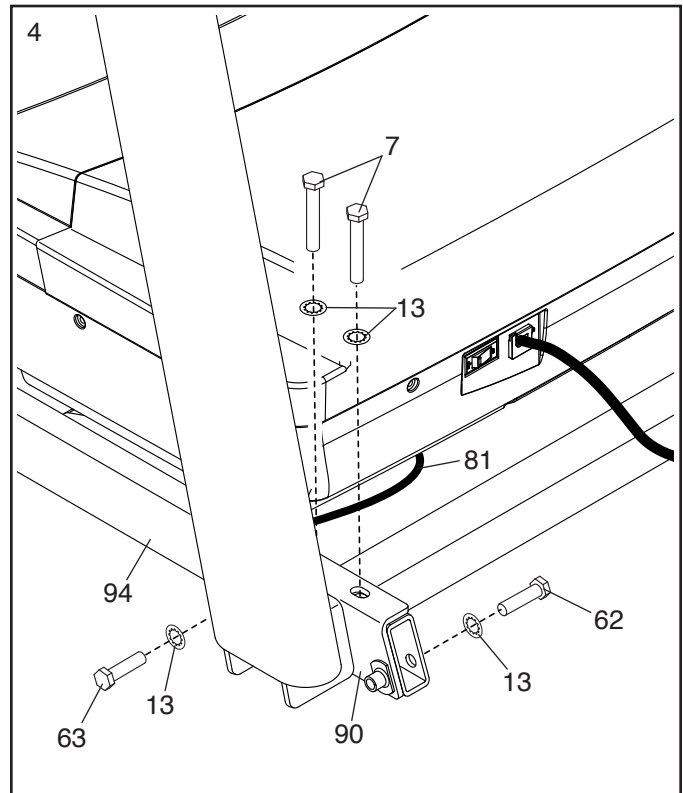
Kiinnitä sitten maadoitusjohto (D) oikeaan pystytankoon (90) #8 x 1/2" -maadoitusruuvilla (10).



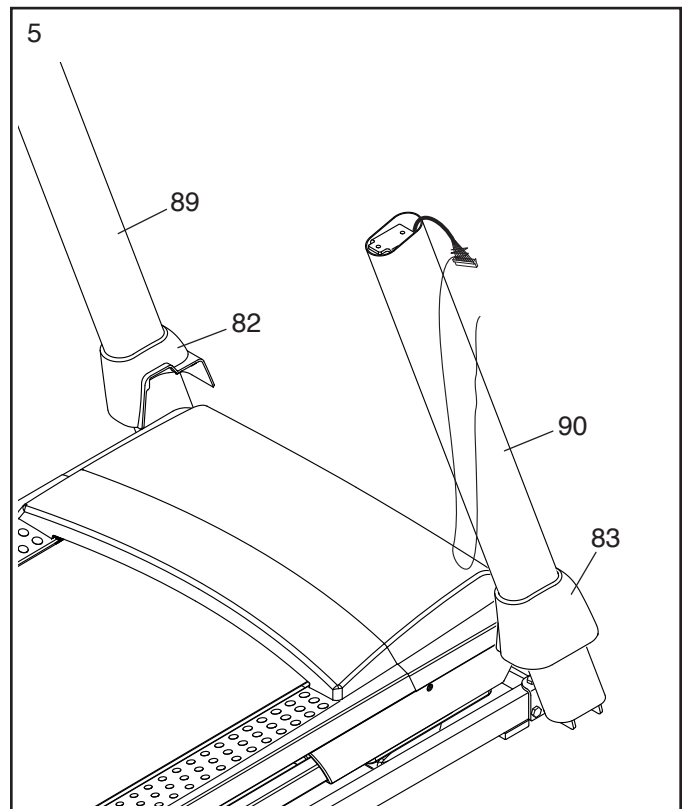
4. Pidä oikeaa pystytankoa (90) pohjaa (94) vasten. **Varmista, ettei pystytangon johto (81) jää puristuksiin.**

Kiinnitä oikea pystytanko (90) kahdella 3/8" x 2 1/4" -ruuvilla (7), 3/8" x 1 1/4" -ruuvilla (63), 3/8" x 1 3/4" -ruuvilla (62) ja neljällä 3/8"-tähti-
aluslevyllä (13) kuvan mukaisesti. **Älä kiristä ruuveja vielä loppuun asti.**

Kiinnitä vasen pystytanko (ei näkyvillä) samalla tavalla. Huomautus: Vasemmalla puolella ei ole johtoja.

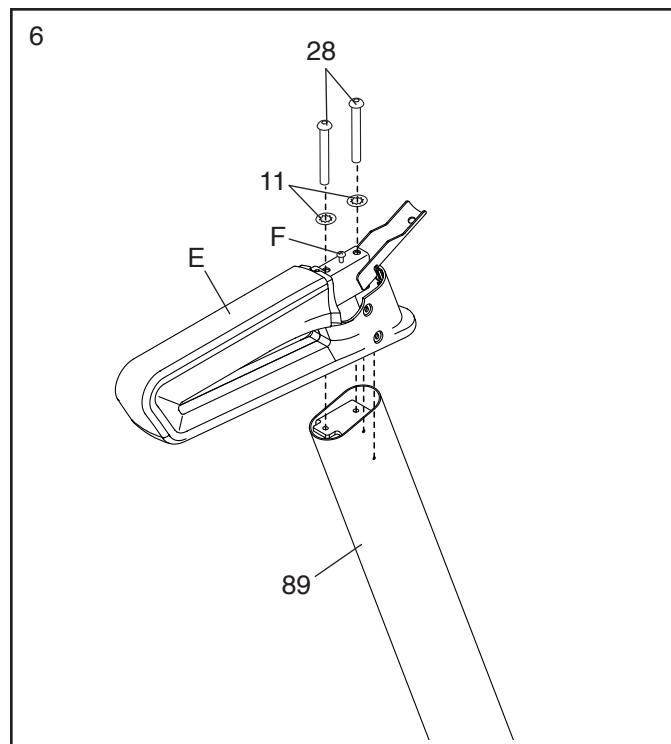


5. Tunnista vasen ja oikea pohjakansi (82, 83). Liu'uta vasen pohjakansi vasempaan pystytankoon (89) ja liu'uta oikea pohjakansi oikeaan pystytankoon (90). **Älä paina pohjakansia vielä paikoilleen.**



6. Paikanna vasen koottu kaidetanko (E). Kiinnitä vasen koottu kaidetanko vasempaan pystytankoon (89) kahdella 5/16" x 2 1/2" -ruuvilla (28) ja kahdella 5/16"-tähtialuslevyllä (11). **Älä kiristä ruuveja vielä loppuun asti.**

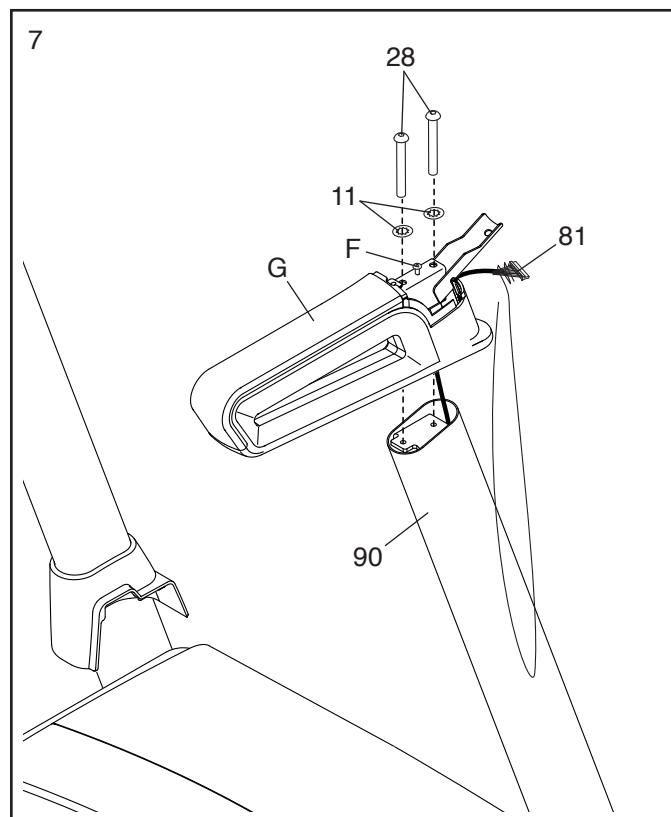
Irrota sitten esitetty ruuvi (F).



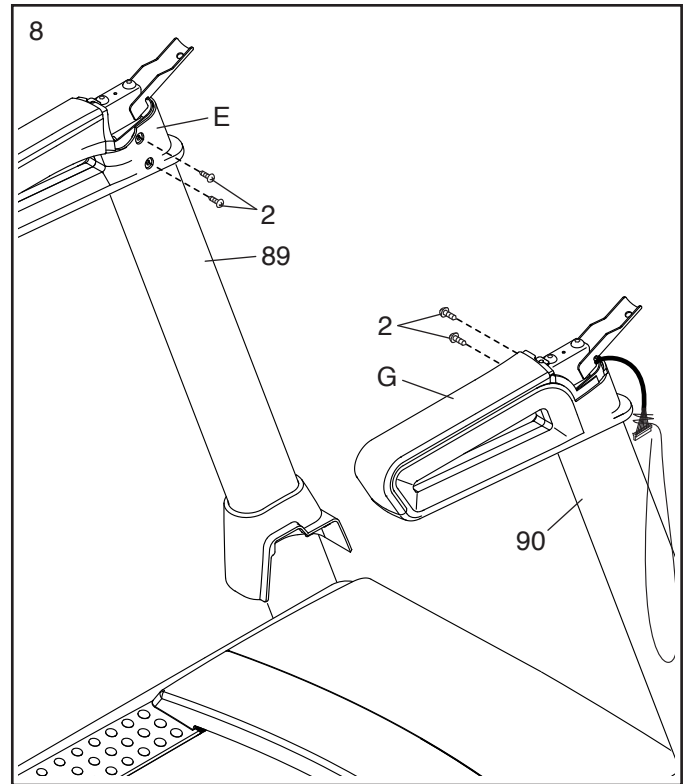
7. Aseta pystytangon johto (81) oikean kootun kaidetangon (G) alaosaan ja ulos etuosasta kuvassa esitetyllä tavalla.

Kiinnitä oikea koottu kaidetanko (G) oikeaan pystytankoon (90) kahdella 5/16" x 2 1/2" -ruuvilla (28) ja kahdella 5/16"-tähtialuslevyllä (11). **Varmista, ettei pystytangon johto (81) jää puristuksiin. Älä kiristä ruuveja vielä loppuun asti.**

Irrota sitten esitetty ruuvi (F).



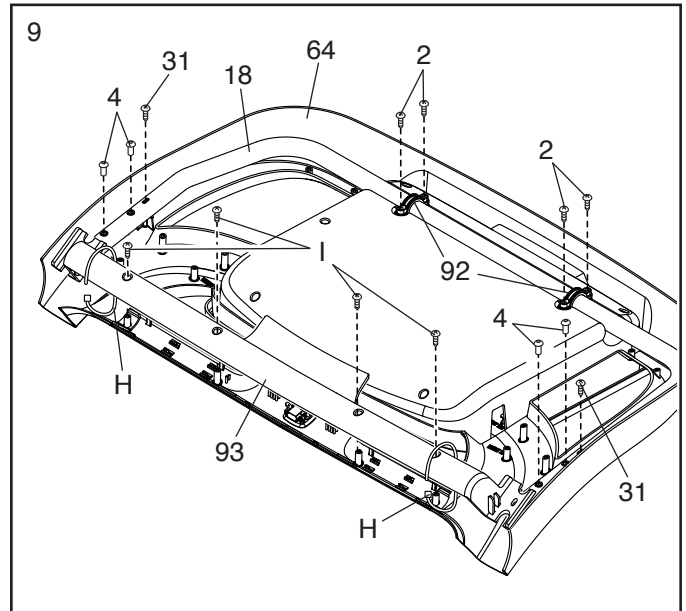
8. Kiristä neljä #8 x 3/4" -ruuvia (2) vasempaan ja oikeaan koottuun kaidetankoon (E, G) ja vasempaan ja oikeaan pystytankoon (89, 90).



9. Aseta konsolin alusta (64) pohja ylöspäin pehmeälle alustalle, jottei konsolin alusta naarmuunnu. Mikäli sykemittarin tanko (93) on kiinnitetty konsolin alustaan siteillä (H), irrota siteet.

Irrota neljä esitettyä ruuvia (I). Irrota sitten sykemittarin tanko (93).

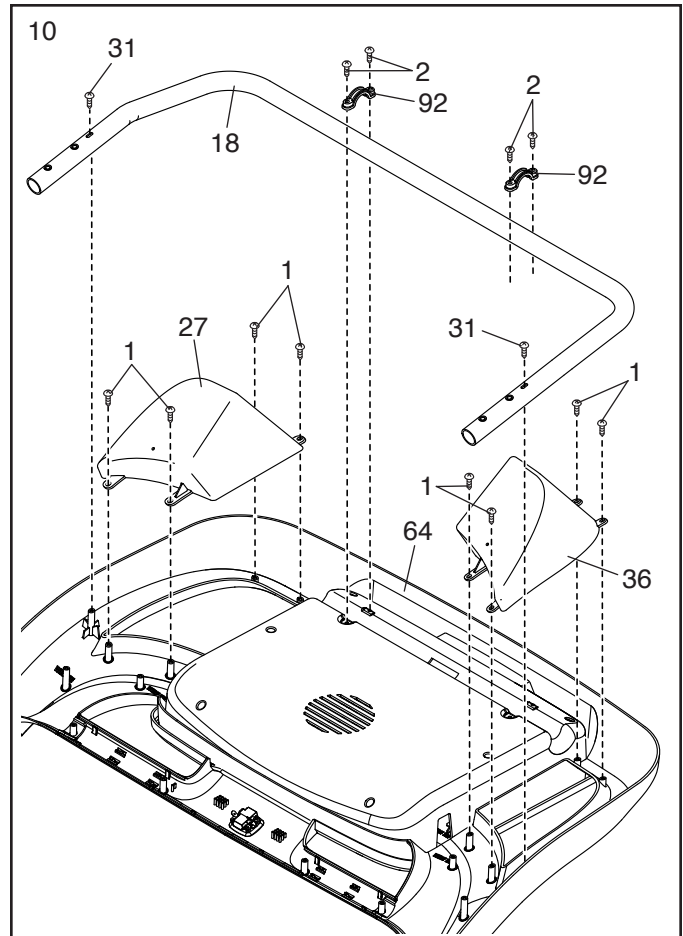
Irrota ja säästä neljä 5/16" x 3/4" -ruuvia (4), neljä #8 x 3/4" -ruuvia (2) ja kaksi #8 x 1" -ruuvia (31). Nosta sitten irti kaksi konsolin pidikettä (92) ja konsolin kehys (18).



10. Tunnista vasen ja oikea kouru (27, 36).

Kiinnitä kourut (27, 36) konsolin alustaan (64) kahdeksalla #8 x 1/2" -ruuvilla (1). **Älä kiristä ruuveja liikaa.**

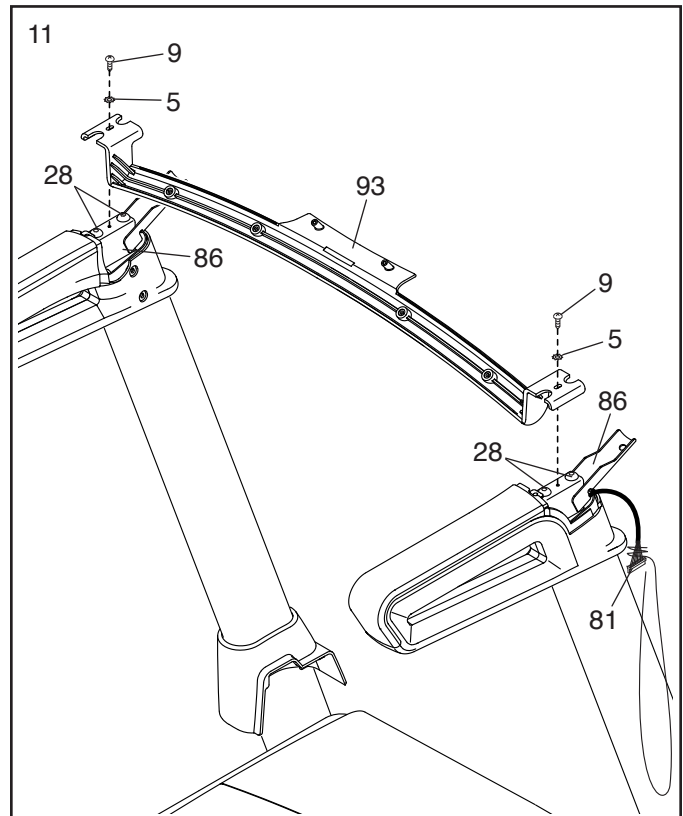
Kiinnitä konsolin kehys (18) takaisin kahdella #8 x 1" -ruuvilla (31), neljällä #8 x 3/4" -ruuvilla (2) ja kahdella konsolin pidikkeellä (92), jotka irrotit vaiheessa 9. **Älä kiristä ruuveja liikaa.**



11. **TÄRKEÄÄ:** Älä käytä sähkötyökaluja äläkä kiristä #10 x 3/4" -ruuveja (9) liikaa, jottei sykemittarin tanko (93) vahingoitu.

Käännä sykemittarin tanko (93) kuvassa esitettyyn asentoon. Kiinnitä sykemittarin tanko kaidetankoihin (86) kahdella #10 x 3/4" -ruuvilla (9) ja kahdella #10-tähtialuslevyllä (5). **Kiristä ensin kumpaakin ruuvia hieman ja kiristä ne sitten loppuun asti.**

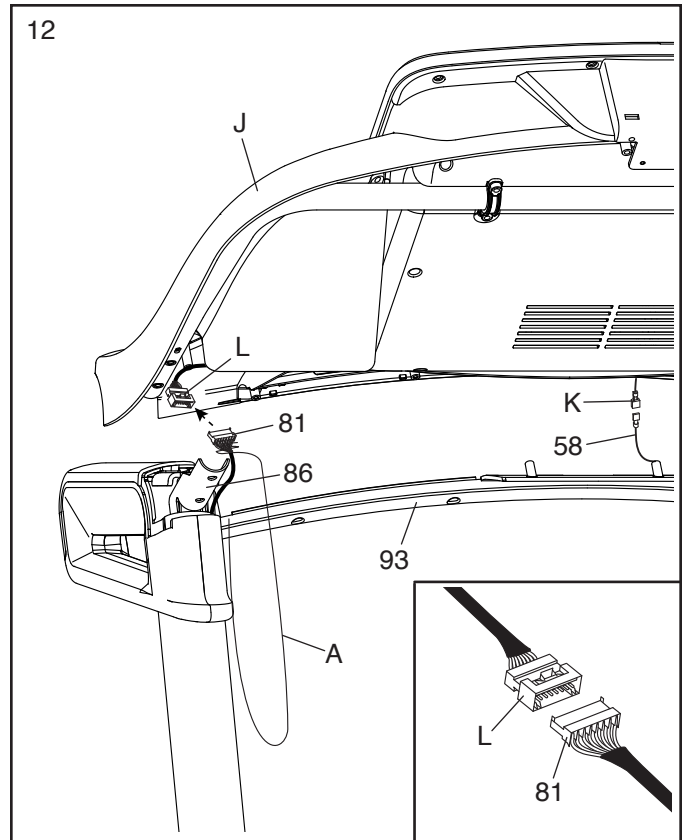
Varmista, ettei pystytangon johto (81) jää puristuksiin. Kiristä kunnolla neljä 5/16" x 2 1/2" -ruuvia (28).



12. Kannattele konsolikokoonpanoa (J) toisen henkilön avulla lähellä kaidetankoja (86) (vain toinen puoli näytetään).

Liitä konsolikokoonpanon (J) maadoitusjohto (K) sykemittarin tangossa (93) olevaan konsolin maadoitusjohtoon (58).

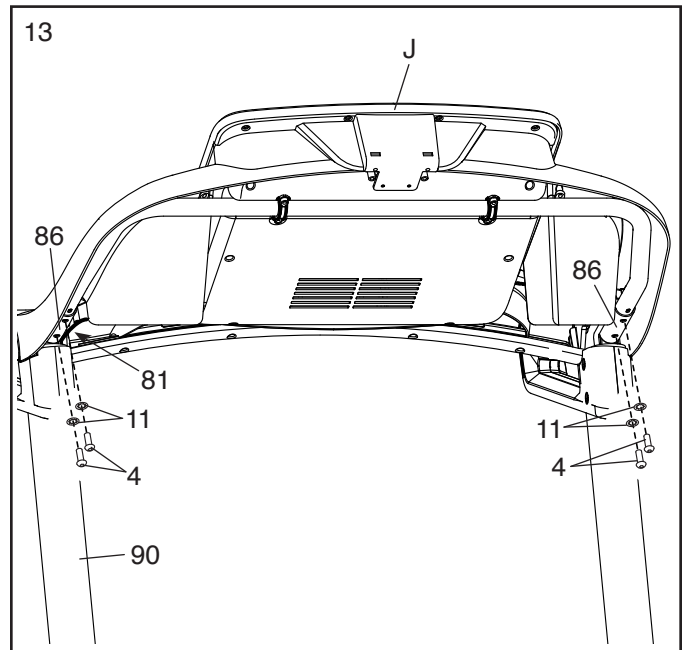
Katso kuva. Liitä pystytangon johto (81) konsolin johtoon (L). **Liittimien tulee liukua yhteen helposti ja napsahtaa paikoilleen.** Jos näin ei käy, käännä toinen liitin ympäri ja kokeile uudelleen. **JOS ET KYTKE LIITTIMIÄ KUNNOLLA, KONSOLI VOI VAURIOITUA VIRRAN KYTKEMISEN YHTEYDESSÄ.** Irrota johtoside (A) tämän jälkeen pystytangon johdosta.



13. Aseta konsolikokoonpano (J) kaidetankojen (86) kiinnittimiin. **Varmista, ettei mikään johto jää puristuksiin.**

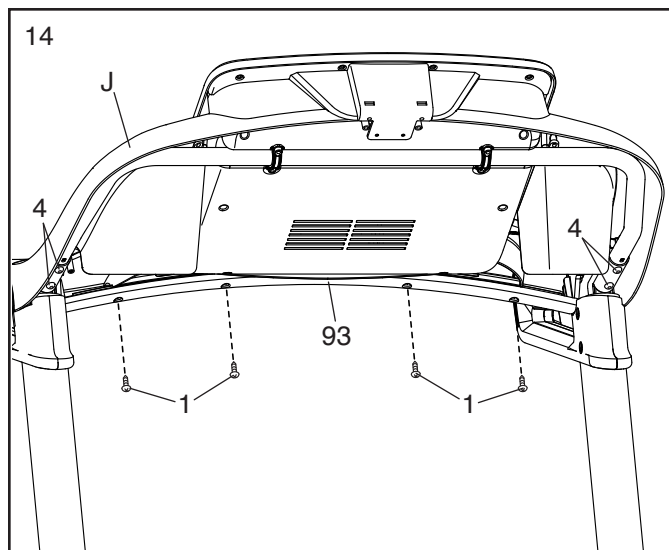
Kiinnitä konsolikokoonpano (J) kaidetankojen (86) kiinnittimiin neljällä 5/16" x 3/4" -ruuvilla (4), jotka irrotit vaiheessa 9, ja neljällä 5/16"-tah-tialuslevyllä (11). **Älä kiristä ruuveja vielä loppuun asti.**

Aseta ylimääräinen pystytangon johto (81) oikeaan pystytankoon (90).



14. Kiinnitä sykemittarin tanko (93) konsolikokoonpanoon (J) neljällä #8 x 1/2" -ruuvilla (1). **Kiristä ensin jokaista neljää ruuvia hieman ja kiristä ne sitten loppuun asti.**

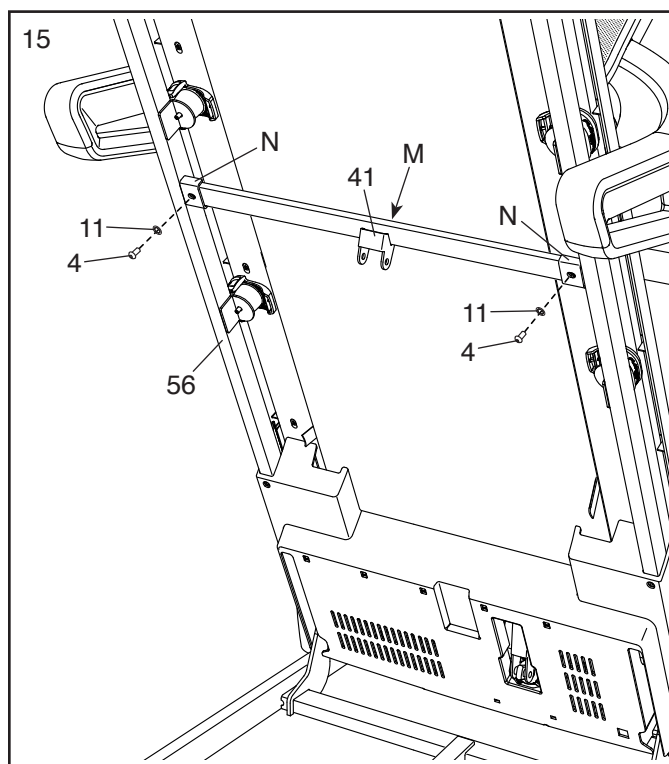
Kiristä sitten neljä 5/16" x 3/4" -ruuvia (4) tiukasti.



15. Nosta runko (56) pystyasentoon. **Anna toisen henkilön kannatella runkoa, kunnes vaihe 17 on valmis.**

Irrota kaksi 5/16" x 3/4" -ruuvia (4) salvan poikkipalkista (41).

Käännä salvan poikkipalkki (41) kuvassa esitettyyn asentoon. **Varmista, että This side toward belt (tämä puoli alaspäin) -tarra (M) on kohti juoksumattoa.** Kiinnitä salvan poikkipalkki rungon (56) kannattimiin (N) kahdella 5/16" x 3/4" -ruuvilla (4), jotka juuri poistit, ja kahdella 5/16"-tähtialuslevyllä (11).

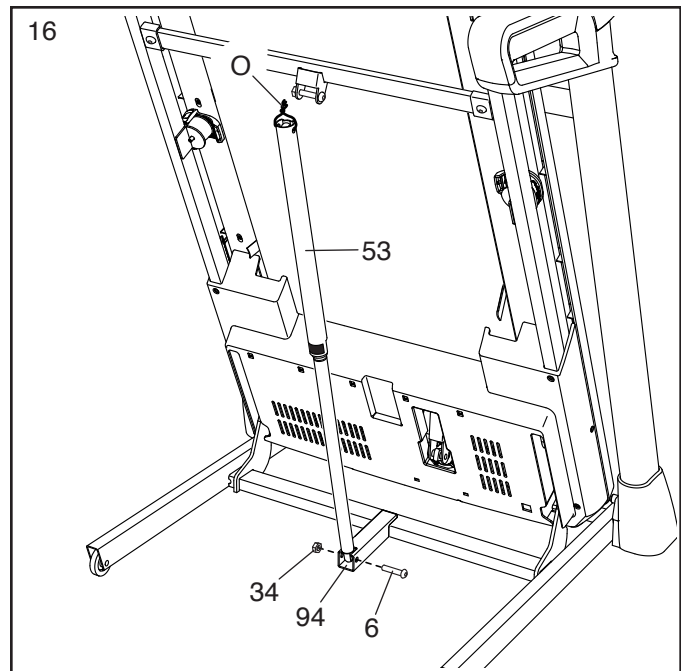


16. Irrota 5/16"-mutteri (34) ja 5/16" x 1 3/4" -pultti (6) pohjan (94) kannattimesta.

Suuntaa seuraavaksi säilytyssalpa (53) kuvan osoittamalla tavalla.

Kiinnitä säilytyssalvan (53) alapää pohjan (94) kannattimeen 5/16" x 1 3/4" -pultilla (6) ja 5/16"-mutterilla (34) kuvan osoittamalla tavalla.

Nosta sitten säilytyssalpa (53) pystyasentoon ja irrota side (O).

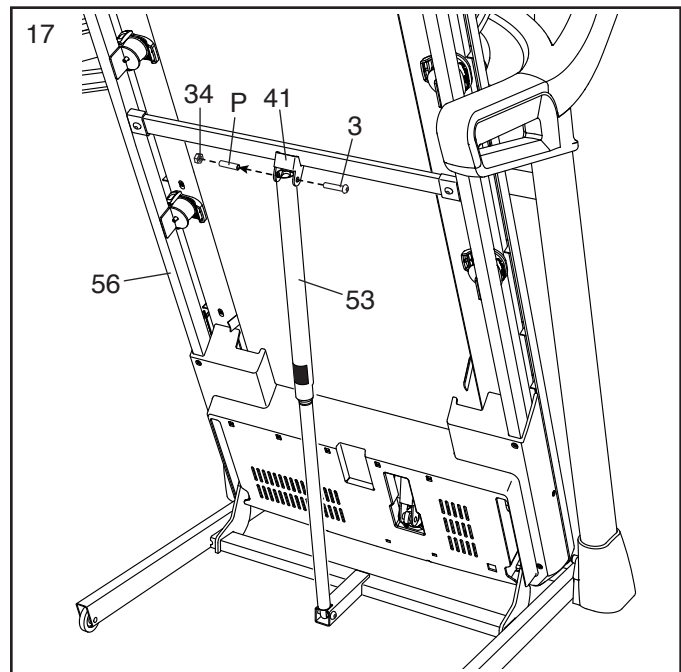


17. Irrota 5/16"-mutteri (34) ja 5/16" x 2 1/4" -pultti (3) salvan poikkipalkin (41) telineestä.

Kohdista säilytyssalvan (53) yläpää salvan poikkipalkin (41) telineeseen ja aseta 5/16" x 2 1/4" -pultti (3) telineen ja säilytyssalvan läpi. **Tämä työntää välikkeen (P) ulos säilytyssalvasta. Poista välike.**

Kiristä seuraavaksi 5/16" -mutteri (34) 5/16" x 2 1/4" -pulttiin (3). **Älä kiristä mutteria liikaa. Säilytyssalvan (53) on pystyttävä kääntymään.**

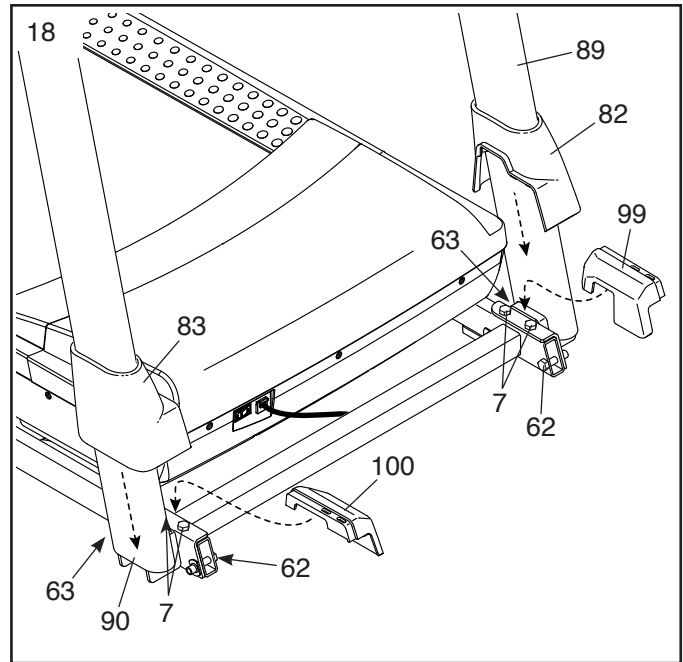
Laske sitten runko (56) (katso JUOKSUMATON LASKEMINEN KÄYTTÖÄ VARTEN sivulta 25).



18. Kiristä tiukasti neljä 3/8" x 2 1/4" -ruuvia (7), kaksi 3/8" x 1 3/4" -ruuvia (62) ja kaksi 3/8" x 1 1/4" -ruuvia (63).

Aseta seuraavaksi vasen sisempi pohjakansi (99) vasemman pystytangon (89) alapäähän. Liu'uta vasenta pohjakantta (82) alaspäin ja paina se vasempaan sisempään pohjakanteen.

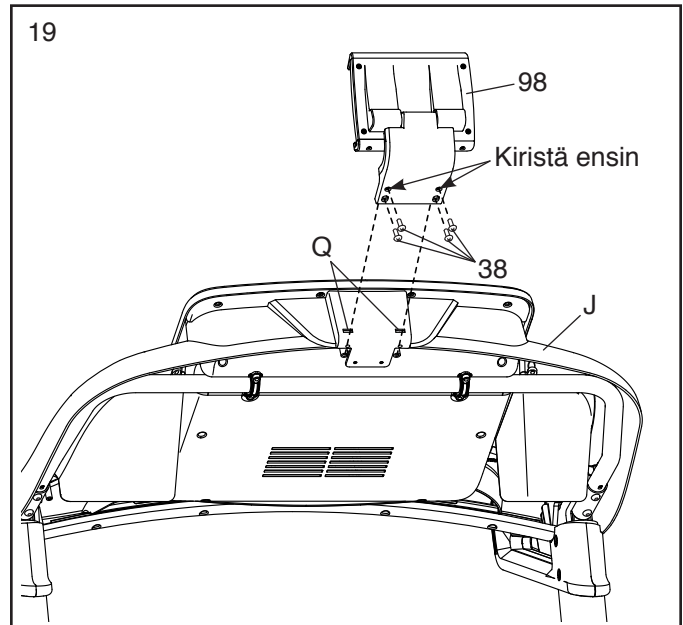
Aseta oikea sisempi pohjakansi (100) oikean pystytangon (90) alapäähän. Liu'uta oikeaa pohjakantta (83) alaspäin ja paina se oikeaan sisempään pohjakanteen.



19. Paina taulutietokoneen pidikkeen (98) kaksi kielekettä konsolikokoonpanon (J) rakoihin (Q).

Kiinnitä taulutietokoneen pidike (98) konsolikokoonpanoon (J) neljällä #8 x 5/8" -koneruuvilla (38). **Huomautus: Kiristä ensin hieman kahta yläosan koneruuvia ja sitten kahta alaosan koneruuvia. Älä kiristä koneruuveja liikaa.**

TÄRKEÄÄ: Taulutietokoneen pidike (98) on suunniteltu käytettäväksi useimpien täysiskoisten taulutietokoneiden kanssa. Älä aseta taulutietokoneen pidikkeeseen muita laitteita tai esineitä.



20. **Varmista, että kaikki osat on kunnolla kiristetty ennen juoksumaton käyttöä.** Jos juoksumaton tarrojen päällä on muovikalvoja, poista ne. Suojaa lattia tai kokolattiamatto asettamalla matto juoksumaton alle. Vältä konsolin vahingoittuminen pitämällä juoksumatto suojassa suoralta auringonvalolta. Säilytä mukana toimitettu kuusiokoloavain tallessa. Sitä käytetään juoksuhihnan säätämiseen (katso sivut 27 ja 28). **Huomautus:** Pakkaukseen saattaa sisältyä ylimääräisiä kiinnitysosia.

JUOKSUMATON KÄYTTÄMINEN

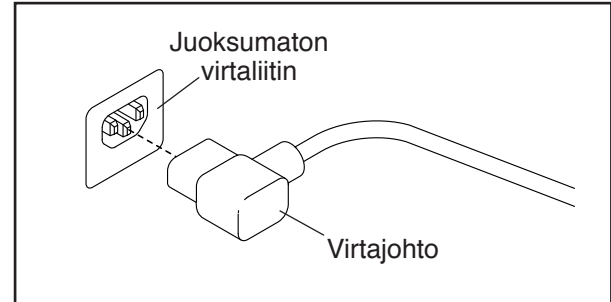
VIRTAJOHDON KYTKEMINEN

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.**

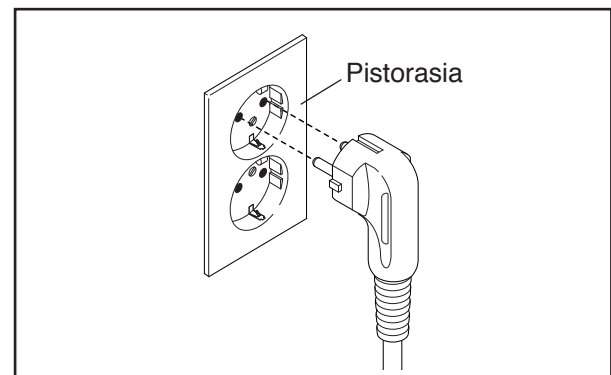
⚠VAARA: Laitteiston maadoittavan johtimen virheellinen liittäminen saattaa kasvattaa sähköiskuvaaraa. Jos et ole varma, onko tuote maadoitettu oikein, kysy neuvoja pätevältä sähkö- tai huoltoteknikolta. Älä tee muutoksia tuotteen mukana toimitettuun pistokkeeseen – jos se ei sovi pistorasiaan, pyydä valtuutettua sähköasentajaa asentamaan sopiva pistorasia.

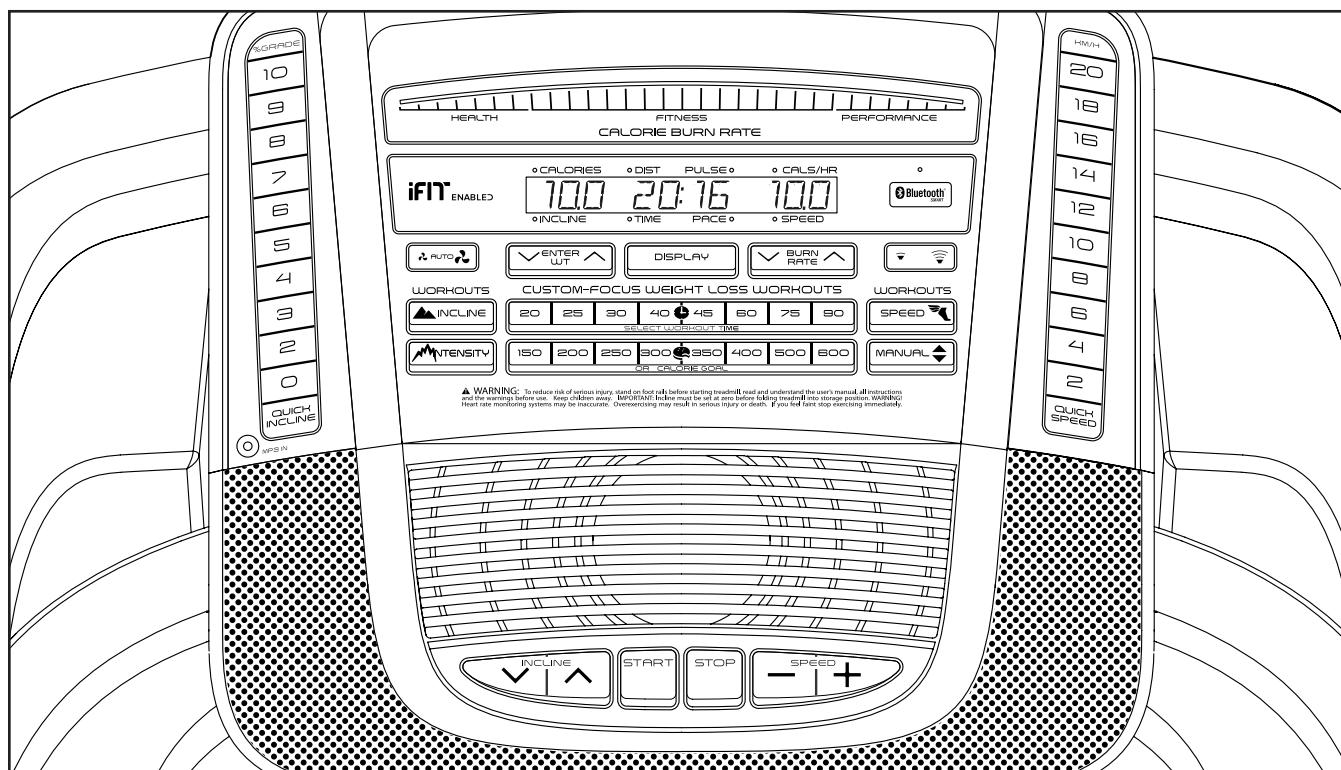
Kytke virtajohto alla olevien ohjeiden mukaisesti.

1. Liitä kuvattu virtajohtoon pää juoksumaton pistorasiaan.



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





KONSOLIN OMINAISUUDET

Juoksumaton konsoli tarjoaa joukon ominaisuuksia, jotka on suunniteltu tekemään harjoittelusta tehokkaampaa ja nautittavampaa. Kun käytät manuaalitilaa, voit muuttaa juoksumaton nopeutta ja kallistusta painiketta koskettamalla. Harjoitellessasi konsoli antaa välittömästi harjoittelupalautetta. Voit myös mitata sykkeesi kahvasykemittarilla tai yhteensopivalla sykemittarilla. **Katso sivulta 23 lisätietoa lisätarvikkeena myytävästä rintakehäsykemittarista.**

Lisäksi konsoli sisältää valikoiman valmiiksi ladattuja harjoitusohjelmia. Jokainen harjoitus hallitsee automaattisesti juoksumaton nopeutta ja kallistusta ja ohjaa sinua tehokkaassa harjoittelussa.

Voit myös yhdistää älylaitteen konsoliin ja käyttää iFit®-sovellusta harjoittelutietojen tallentamiseen ja seuraamiseen.

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

Kytke virta päälle sivun 19 ohjeiden mukaisesti.

Käytä manuaalista tilaa sivun 19 ohjeiden mukaisesti.

Käytä valmiiksi ladattua harjoitusohjelmaa sivun 21 ohjeiden mukaisesti.

Käytä tavoiteharjoitusohjelmaa sivun 22 ohjeiden mukaisesti.

Yhdistä älylaite konsoliin sivun 22 ohjeiden mukaisesti.

Yhdistä sykemittari konsoliin sivun 23 ohjeiden mukaisesti.

Käytä äänijärjestelmää sivun 23 ohjeiden mukaisesti.

Käytä asetustilaa sivun 24 ohjeiden mukaisesti.

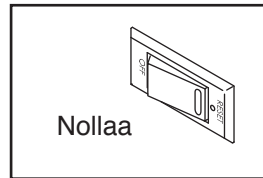
Huomautus: Konsoli voi näyttää nopeuden ja etäisyyden maileina tai kilometreinä. Jos haluat nähdä, kumpi mittayksikkö on käytössä, katso ASETUSTILA sivulta 24. Yksinkertaisuuden vuoksi tämän osion ohjeissa käytetään vain kilometrejä.

TÄRKEÄÄ: Mikäli konsolissa on muovikalvoja, irrota muovit. Jotta juoksualusta ei vaurioidu, käytä juoksumatolla puhtaita urheilukenkiä. Kun käytät juoksumattoa ensimmäisen kerran, tarkkaile juoksuhihnan kohdistusta ja keskitä juoksuhihna tarvittaessa (katso sivu 28).

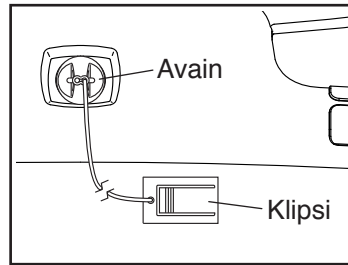
VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE

TÄRKEÄÄ: Jos juoksumatto on ollut kylmässä, anna sen lämmetä huoneenlämpöiseksi ennen kuin kytket sen päälle. Muutoin konsolin näytöt tai muut sähköiset osat saattavat vahingoittua.

Kytke virtajohto (katso sivu 17). Etsi seuraavaksi virtakytkin juoksumaton rungosta virtajohdon läheltä. Paina virtakytkin Reset (nollaus) -asentoon.



Seiso seuraavaksi juoksumaton jalkakiskoilla. Paikanna avaimeen kiinnitetty klipsi ja kiinnitä se vaatteidesi vyötärönauhaan. Aseta tämän jälkeen avain konsoliin. Näyttö käynnistyy hetken kuluttua. **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.



TÄRKEÄÄ: Noudata seuraavia ohjeita ennen juoksumaton käyttöä, jotta voit varmistua, että konsoli näyttää juoksumaton oikean kallistustason: Paina ensin kerran Incline (kallistuskulman) -lisäyspainiketta. Paina sitten joko Incline -vähennyspainiketta tai alinta Quick Incline (kallistuksen pika) -painiketta, jotta juoksumatto asettuu alimpaan asentoon. Kun runko lakkaa liikkumasta, juoksumatto on käyttövalmis.

MANUAALITILAN KÄYTTÄMINEN

1. Aseta avain konsoliin.

Katso vasemmalla oleva kohta VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE.

2. Valitse manuaalitila.

Valitse manuaalinen tila painamalla Manual (manuaalinen) -painiketta.

3. Anna painosi.

Anna painosi painamalla Enter Wt (anna paino) -lisäys- tai -vähennyspainiketta. Tieto parantaa Calorie Burn Rate (kalorien kulutusnopeus) -palkin tarkkuutta.

4. Käynnistä juoksuhihna.

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

Jos painat Start -painiketta, juoksuhihna alkaa liikkua 2 km/h. Aseta harjoittelun aikana juoksuhihnan nopeus haluamaksesi painamalla Speed (nopeuden) -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 Quick Speed -painikkeista, juoksuhihnan nopeus muuttuu asteittain, kunnes se saavuttaa valitun nopeusasetuksen.

Voit pysäyttää juoksuhihnan painamalla Stop (pysäytä) -painiketta. Aika alkaa vilkkua näytöllä. Voit käynnistää juoksuhihnan uudelleen painamalla Start -painiketta.

5. Muuta juoksumaton kallistus halutuksi.

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

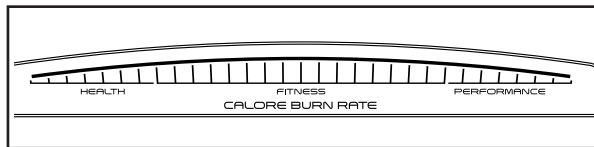
6. Seuraa edistymistäsi näytöllä.

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

- arvio kuluttamastasi kalorimäärästä
- juoksumaton kallistuskulma
- etäisyys, jonka olet kävellyt tai juossut
- kulunut aika
- sykkeesi (katso vaihe 7)
- nopeutesi
- arvioitu poltettavien kalorien määrä tunnissa
- juoksuhihnan nopeus

Paina Display (näyttö) -painiketta, kunnes haluamasi tiedot näkyvät näytössä.

Harjoittelun aikana Calorie Burn Rate -palkki kuvaa harjoituksen arvioitua intensiteettitasoa. Säädä kalorien kulutusnopeutta painamalla Burn Rate (kulutusnopeus) -lisäys- tai -vähennyspainiketta. Juoksumaton nopeuden ja/tai kallistuskulman asetus vaihtuu automaattisesti halutun kalorien kulutusnopeuden saavuttamiseksi.



Nollaa näyttö painamalla Stop -painiketta toistuvasti tai irrottamalla avain ja asettamalla sitten avain takaisin paikalleen.

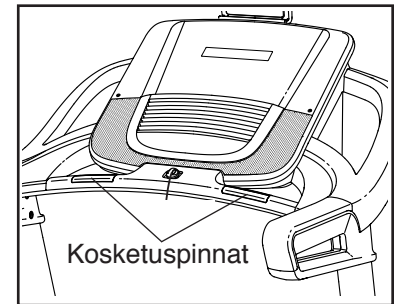
7. Mittaa halutessasi sykkeesi.

Voit myös mitata sykkeesi kädensijan sykemittarilla tai yhteensopivalla sykemittarilla. **Katso sivulta 23 lisätietoa lisätarvikkeena myytävästä rintakehä-sykemittarista.**

Konsoli on yhteensopiva kaikkien BLUETOOTH® Smart -sykemittareiden kanssa. Sykemittarin liittäminen konsoliin, katso sivu 23.

Huomautus: Jos käytät molempia sykemittareita yhtä aikaa, BLUETOOTH Smart -sykemittari on etusijalla.

Irrota muovikalvot syketangon metallisista kosketuspinnosta ennen kahvasykemittarin käyttämistä. Varmista myös, että kätesi ovat puhtaat.

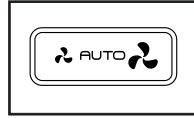


Sykkeen mittaaminen: **seiso jalkakiskoilla** ja pidä kämmeniäsi syketangon metallisilla kosketuspinoilla – **älä liikuta käsiäsi**. Kun pulssisi havaitaan, syke näytetään näytöllä. **Saat tarkimman tuloksen, kun pidät kiinni kosketuspinoista noin 15 sekunnin ajan.**

8. Käynnistä halutessasi puhallin.

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

Valitse puhaltimen nopeus tai automaattinen tila tai sammuta puhallin painamalla puhallinpainikkeita toistuvasti.



9. Irrota avain konsolista, kun lopetat harjoittelun.

Nouse jalkakiskoille, paina Stop -painiketta ja **säädä juoksumaton kallistuskulma nollassa. Mikäli kallistuskulma ei ole nollassa, juoksumatto voi vaurioitua, kun se taitetaan säilytysasentoon.** Poista seuraavaksi avain konsolista ja aseta se turvalliseen paikkaan.

Kun et enää käytä juoksumattoa, kytke virta pois virtakytkimestä ja irrota virtajohto pistorasiasta.
TÄRKEÄÄ: Jos et tee tätä, juoksumaton sähköosat saattavat kulua ennenaikaisesti.

VALMIIKSI LADATUN HARJOITUSOHJELMAN KÄYTTÄMINEN

1. Aseta avain konsoliin.

Katso VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 19.

2. Anna painosi.

Katso sivun 19 vaihe 3.

3. Valitse valmiiksi ladattu harjoitusohjelma.

Voit valita valmiiksi ladatun harjoitusohjelman painamalla Incline (kallistuskulma) -painiketta, Intensity (intensiteetti) -painiketta tai Speed (nopeus) -painiketta toistuvasti, kunnes haluttu harjoite ilmestyy näytölle.

Kun valitset valmiiksi ladatun harjoitusohjelman, näytössä näkyy harjoituksen kesto.

4. Aloita harjoittelu.

Paina Start (käynnistä) -painiketta. Kun painat painiketta, juoksumatto säätyy automaattisesti harjoitteen ensimmäiselle nopeus- ja kallistusasetukselle. Pidä kiinni kaidetangoista ja aloita käveleminen.

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

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

Voit lopettaa harjoitteen milloin tahansa painamalla Stop (pysäytä) -painiketta. Voit jatkaa harjoitetta painamalla Start -painiketta. Juoksuhihna alkaa liikkua 2 kilometrin tuntinopeudella. Harjoituksen seuraavan osion alkaessa juoksumatto ottaa automaattisesti käyttöön osion nopeus- ja kallistusasetukset.

5. Seuraa edistymistäsi näytöllä.

Katso sivun 20 vaihe 6. Jos valitset valmiiksi ladatun harjoitusohjelman, näytössä näkyy harjoituksen jäljellä oleva aika kuluneen ajan sijaan.

6. Mittaa halutessasi sykkeesi.

Katso sivun 20 vaihe 7.

7. Käynnistä halutessasi puhallin.

Katso sivun 21 vaihe 8.

8. Irrota avain konsolista, kun lopetat harjoittelun.

Katso sivun 21 vaihe 9.

MUKAUTETUN PAINONPUDOTUSOHJELMAN KÄYTTÄMINEN

1. Aseta avain konsoliin.

Katso VIRRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE sivulta 19.

2. Anna painosi.

Katso sivun 19 vaihe 3.

3. Määritä kalori- tai aikatavoite.

Paina haluttua Workout Time (harjoittelu-aika) tai Calorie Goal (kaloritavoite) -painiketta.

4. Aloita harjoittelu.

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

Harjoittelu toimii samalla tavalla kuin manuaalillassa (katso sivut 19–21).

Harjoitus jatkuu, kunnes saavutat asettamasi tavoitteen. Tämän jälkeen juoksuhihna pysähtyy.

Huomautus: Kaloritavoite on arvio harjoitteen aikana polttamastasi kalorimäärästä. Todellinen kulutettujen kalorien määrä riippuu monesta asiasta, kuten painostasi.

5. Seuraa edistymistäsi näytöllä.

Katso sivun 20 vaihe 6. Näytössä näkyy harjoituksen jäljellä oleva aika kuluneen ajan sijaan.

6. Mittaa halutessasi sykkeesi.

Katso sivun 20 vaihe 7.

7. Käynnistä halutessasi puhallin.

Katso sivun 21 vaihe 8.

8. Irrota avain konsolista, kun lopetat harjoittelun.

Katso sivun 21 vaihe 9.

ÄLYLAITTEEN YHDISTÄMINEN KONSOLIIN

Konsoli tukee BLUETOOTH-yhteyksiä älylaitteisiin iFit-sovelluksen kautta sekä yhteensopiviin sykemittareihin. Huomautus: Muita BLUETOOTH-yhteyksiä ei tueta.

1. Lataa ja asenna iFit-sovellus älylaitteeseesi.

Avaa iOS®- tai Android™-älylaitteellasi App StoreSM tai Google PlayTM -kauppa, etsi ilmainen iFit-sovellus ja asenna se laitteeseesi. **Varmista, että BLUETOOTH on päällä laitteesi asetuksissa.**

Avaa sitten iFit-sovellus ja ota käyttöön iFit-tili ja mukauta sen asetukset ohjeiden mukaisesti.

2. Yhdistä älylaite konsoliin.

Yhdistä älylaite konsoliin noudattamalla iFit-sovelluksen ohjeita.

Kun yhteys on muodostettu, konsolin LED-merkkivalo vilkkuu sinisenä. Vahvista yhteys painamalla konsolin Bluetooth-painiketta, minkä jälkeen konsolin LED-merkkivalo palaa tasaisesti sinisenä.

3. Tallenna ja seuraa harjoittelutietoja.

Tallenna ja seuraa harjoittelutietoja noudattamalla iFit-sovelluksen ohjeita.

4. Katkaise halutessasi äylaitteen ja konsolin välinen yhteys.

Katkaise äylaitteen ja konsolin välinen yhteys pitämällä konsolin Bluetooth-painiketta painettuna 5 sekunnin ajan.

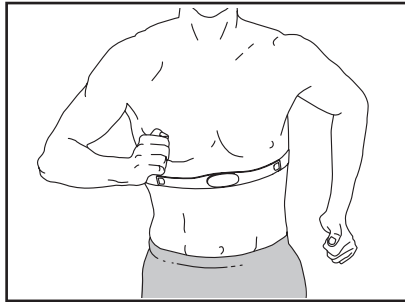
Huomautus: Kaikki konsolin ja muiden laitteiden (mukaan lukien kaikki äylaitteet ja sykemittarit) väliset BLUETOOTH-yhteydet katkeavat.

VALINNAINEN RINTAKEHÄSYKEMITTARI

Olipa tavoitteesi rasvanpoltto tai aerobisen kunnon parantaminen, keino parhaiden tulosten saavuttamiseen on oikean syketaso ylläpitäminen harjoittelun aikana.

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

Huomautus: Konsoli on yhteensopiva kaikkien BLUETOOTH Smart -sykemittareiden kanssa.



SYKEMITTARIN YHDISTÄMINEN KONSOLIIN

Konsoli on yhteensopiva kaikkien BLUETOOTH Smart -sykemittareiden kanssa.

Yhdistä BLUETOOTH Smart -sykemittari konsoliin painamalla konsolin Bluetooth-painiketta. Kun yhteys on muodostettu, konsolin LED-merkkivalo vilkkuu kahdesti. Huomautus: Siinä voi kestää 15 sekuntia.

Huomautus: Jos konsolin lähellä on useampi kuin yksi yhteensopiva sykemittari, konsoli muodostaa yhteyden siihen, jonka signaali on voimakkain.

Katkaise sykemittarin ja konsolin välinen yhteys pitämällä konsolin Bluetooth-painiketta painettuna 5 sekunnin ajan. Vapauta painike, kun LED-merkkivalo syttyy.

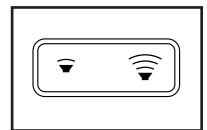
Huomautus: Kaikki konsolin ja muiden laitteiden (mukaan lukien kaikki äylaitteet ja sykemittarit) väliset BLUETOOTH-yhteydet katkeavat.

ÄÄNIJÄRJESTELMÄN KÄYTTÄMINEN

Jos haluat toistaa musiikkia tai äänikirjoja konsolin äänijärjestelmän kautta kuntoilun aikana, liitä 3,5 mm:n urosliittimet sisältävä äänikaapeli (ei sisälly toimitukseen) 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 soittimesi toistopainiketta. Säädä äänenvoimakkuutta konsolin äänenvoimakkuuden lisäys- ja äänenvoimakkuuden vähennys-painikkeilla tai soittimestasi.



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

ASETUSTILA

Konsolissa on asetustila, joka seuraa juoksumaton käyttötietoja ja mahdollistaa konsolin mittayksikön valitsemisen.

Valitse asetustila asettamalla avain konsoliin ja pitämällä samalla Stop (pysäytä) -painiketta painettuna. Vapauta sitten Stop -painike. Huomautus: Jos harjoitusohjelma on valittuna, voit joutua poistumaan siitä painamalla Stop -painiketta kahdesti, ennen kuin voit käyttää asetustilaa. Kun asetustila on valittu, seuraavat tiedot näkyvät:

Näytössä näkyy kirjain E merkiksi mailleista tai M merkiksi kilometreistä. Vaihda halutessasi mittayksikköä painamalla Speed (nopeuden) -lisäys- tai vähennyspainiketta.

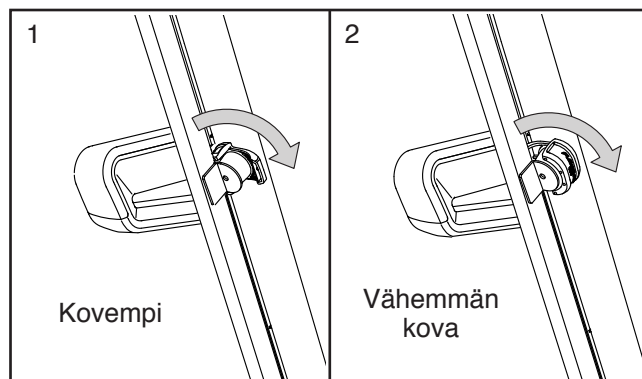
Poistu asetustilasta irrottamalla avain konsolista tai painamalla Stop -painiketta toistuvasti.

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 alustasta kovempi kääntämällä vaimennin kuvassa 1 näytettyyn asentoon ja pehmeämpi 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.**

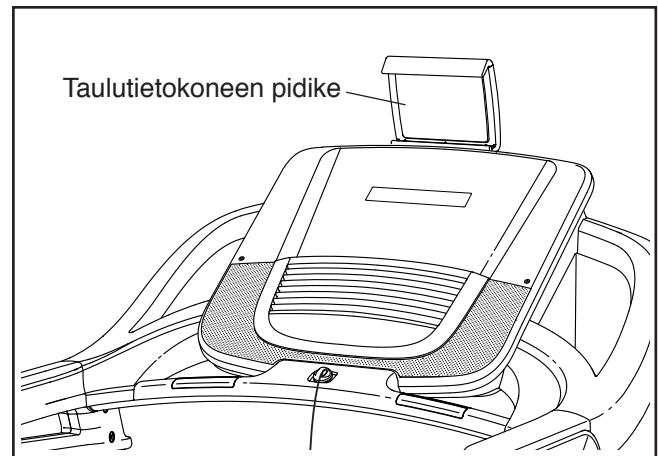


TAULUTIETOKONEEN PIDIKKEEN KÄYTTÄMINEN

TÄRKEÄÄ: Taulutietokoneen pidike on suunniteltu käytettäväksi useimpien täysikokoisten taulutietokoneiden kanssa. Älä aseta taulutietokoneen pidikkeeseen muita laitteita tai esineitä.

Aseta taulutietokone taulutietokoneen pidikkeeseen liu'uttamalla taulutietokoneen alareuna telineeseen. Vedä sitten klipsi taulutietokoneen yläreunan yli.

Varmista, että taulutietokone on kunnolla taulutietokoneen pidikkeessä. Irrota taulutietokone taulutietokoneen pidikkeestä suorittamalla nämä toiminnot päinvastaisessa järjestyksessä.

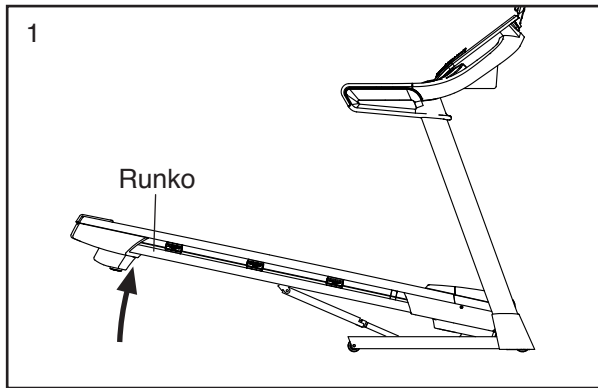


JUOKSUMATON TAITTAMINEN JA SIIRTÄMINEN

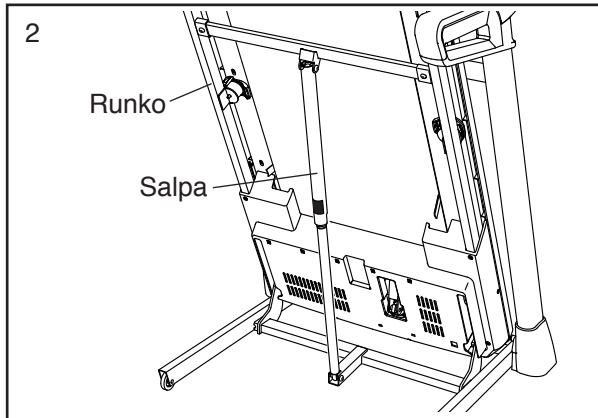
JUOKSUMATON TAITTAMINEN

Jotta juoksumatto ei vaurioituisi, säädä kallistus nollaan ennen juoksumaton taittamista. Irrota sitten avain ja kytke virtajohto irti. **HUOMIO:** Jotta voit nostaa, laskea tai siirtää juoksumattoa, sinun on pystyttävä nostamaan turvallisesti 20 kg:n paino.

1. Kannattele metallirunkoa tukevasti alla olevan nuolen osoittamasta kohdasta. **HUOMIO:** Älä kannattele runkoa muovisista jalkakiskoista. Taita jalkasi ja pidä selkä suorana.



2. Nosta runkoa, kunnes säilytysalpa lukittuu säilytysasentoon. **HUOMIO:** Varmista, että säilytysalpa lukittuu.

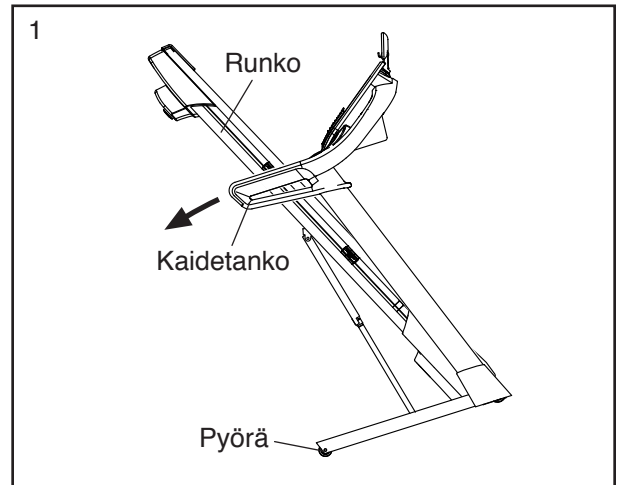


Suojaa lattiaa tai kotelattiamatto asettamalla matto juoksumaton alle. Pidä juoksumatto suojassa suoralta auringonvalolta. Älä jätä juoksumattoa säilytysasentoon, kun lämpötila on yli 30°C.

JUOKSUMATON SIIRTÄMINEN

Taita juoksumatto vasemmalla kuvatulla tavalla ennen sen siirtämistä. **HUOMIO:** Varmista, että salvan nuppi on säilytysasennossa. Juoksumaton siirtäminen saattaa vaatia kaksi henkilöä.

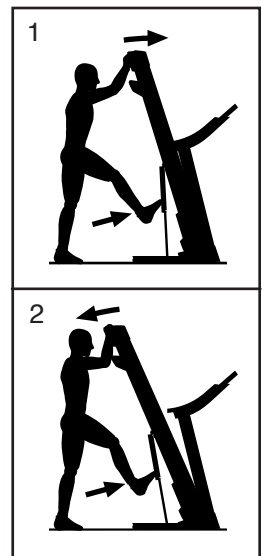
1. Kannattele runkoa toisesta kaiteesta ja aseta jalka pyörää vasten.



2. Vedä takaisinpäin kaidetangosta, kunnes juoksumatto rullaa pyörillään ja siirrä se varoen haluttuun paikkaan. **HUOMIO:** Älä siirrä juoksumattoa kallistamatta sitä taakse, äläkä vedä rungosta tai siirrä juoksumattoa epätasaisella pinnalla.

JUOKSUMATON LASKEMINEN KÄYTTÖÄ VARTEN

1. Paina rungon yläosaa eteenpäin ja paina samalla varovasti säilytysalvan yläosaa jalallasi.
2. Kun painat säilytysalpaa jalalla, vedä rungon yläpäää itseäsi kohti.
3. Astu taaksepäin ja laske runko lattialle.



HUOLTO JA VIANMÄÄRITYS

Huolto

Säännöllinen huolto on tärkeää parhaan suorituskyvyn takaamiseksi ja kulumisen vähentämiseksi. Tarkista ja kiristä kunnolla kaikki osat ennen jokaista juoksumaton käyttökertaa.

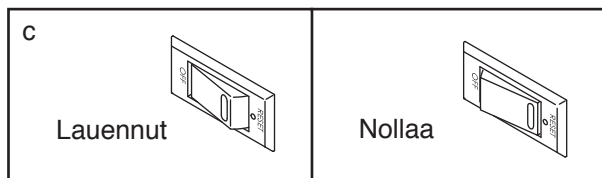
Puhdista juoksumatto säännöllisesti ja pidä juoksuhihna puhtaana ja kuivana. **Kytke ensin virta pois virtakytkimestä ja irrota virtajohto pistorasiasta.** Pyyhi juoksumaton ulko-osat kostealla pyyhkeellä ja pienellä määrällä mietoa pesuainetta. **TÄRKEÄÄ: Älä suihkuta nesteitä suoraan juoksumattoon. Pidä nesteet poissa konsolin läheltä, jotta se ei vahingoitu.** Kuivaa juoksumatto tämän jälkeen huolellisesti pehmeällä pyyhkeellä.

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 17). 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 juoksumaton rungossa virtajohdon lähellä oleva virtakytkin. Jos kytkin on ulkona kuvan osoittamalla tavalla, kytkin on lauennut. Voit nollata virtakytkimen odottamalla viisi minuuttia ja painamalla sen takaisin sisään.

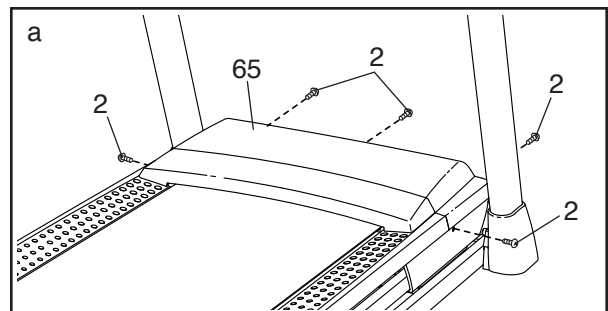


ONGELMA: virta katkeaa käytön aikana

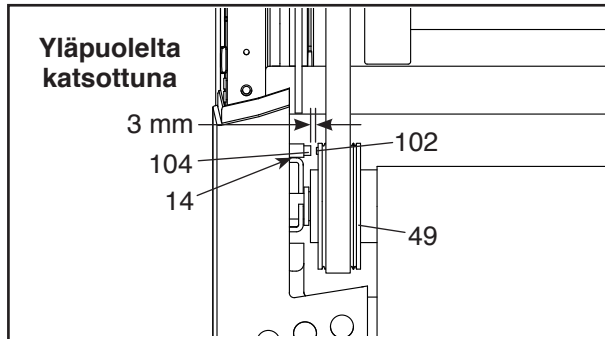
- Tarkasta virtakytkin (katso vasemmalla oleva piirros c). Jos kytkin on lauennut, odota viisi minuuttia ja paina kytkin sitten takaisin sisään.
- Varmista, että virtajohto on kytkettynä. Jos virtajohto on kytkettynä, irrota se, odota viisi minuuttia ja kytke se takaisin.
- Irrota avain konsolista ja aseta se sitten takaisin.
- Jos juoksumatto ei edelleenkaan toimi, katso tämän käyttöoppaan etusivu.

ONGELMA: konsolin näytöt eivät toimi oikein

- Irrota avain konsolista ja **IRROTA VIRTASÄÄTIN**. Irrota seuraavaksi viisi #8 x 3/4" -ruuvia (2) ja käännä varovasti moottorin kansi (65) sivuun.



Paikanna sitten magneettikytkin (104) ja magneetti (102) vetopyörän (49) vasemmalta puolelta. Käännä vetopyörää, kunnes magneetti on kohdistettu magneettikytkimen kanssa. **Varmista, että magneetin ja magneettikytkimen välinen rako on noin 3 mm.** Löysää tarvittaessa #8 x 3/4" -ristipääruuvia (14), siirrä magneettikytkintä hieman ja kiristä ristipääruuvi uudelleen. Kiinnitä moottorin kansi (katso kuva a), ja käytä juoksumattoa muutaman minuutin tarkistaaksesi, että nopeus näkyy oikein.



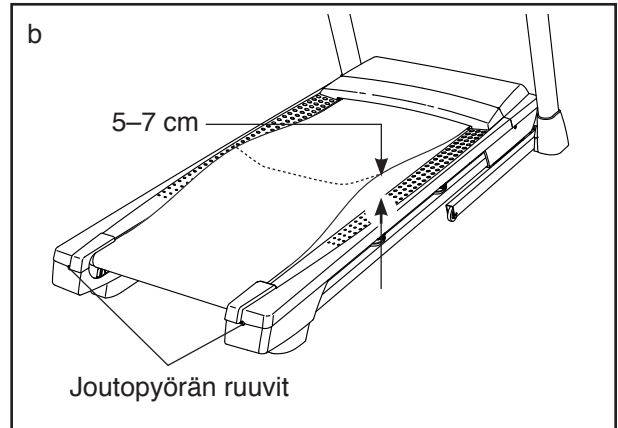
ONGELMA: juoksumaton kallistuskulma ei muutu oikein

- 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. Juoksumatto nousee automaattisesti suurimpaan kallistusarvoon ja palaa sitten vähimmäistasolle. 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: juoksuhihna hidastuu, kun sillä kävellään

- Mikäli jatkojohtoa tarvitaan, käytä vain 3-napaista, 2 mm²:n johtoa, joka on enintään 1,5 m pitkä.

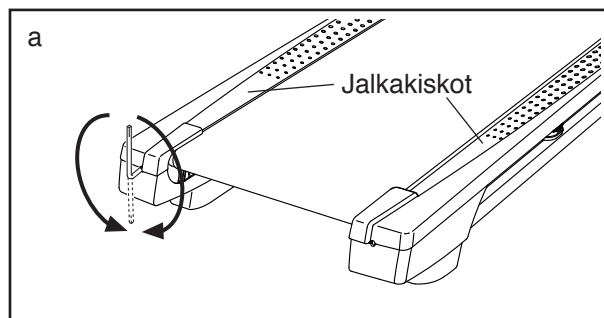
- Jos juoksuhihna on liian kireällä, juoksumaton suorituskyky saattaa heiketä ja juoksuhihna saattaa vaurioitua. Irrota avain ja **IRROTA VIRTajohto**. Käännä kuusiokoloavaimella molempia joutopyörän ruuveja vastapäivään 1/4 kierrosta. Kun juoksuhihna on oikealla kireydellä, sen kumpaakin reunaa pitäisi pystyä nostamaan 5–7 cm juoksu-alustasta. Ole huolellinen, jotta juoksuhihna pysyy keskitettynä. Kytke tämän jälkeen virtajohto, aseta avain ja käytä juoksumattoa muutama minuutti. Toista tämä, kunnes juoksuhihnan kireys on sopiva.



- Juoksumatossa on tehokkaalla voiteluaineella päällystetty juoksuhihna. **TÄRKEÄÄ: Älä milloinkaan käytä silikonisuihketta tai muita aineita juoksuhihnaan tai juoksu-alustaan, 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.

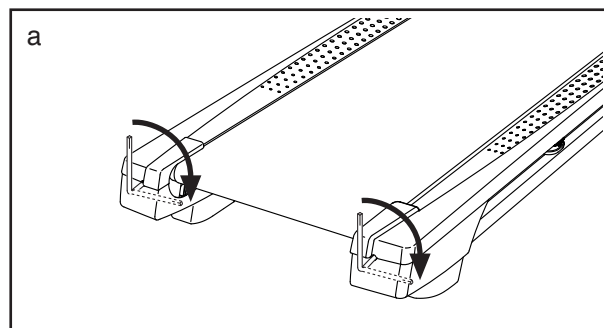
ONGELMA: juoksuhihna ei ole jalkakiskojen keskellä. **TÄRKEÄÄ:** Jos juoksuhihna hankautuu jalkakiskoja vasten, juoksuhihna saattaa vaurioitua.

- a. Irrota ensin avain konsolista ja **PISTOKE PISTORASIASTA**. 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 tämän jälkeen virtajohto, aseta avain ja käytä juoksumattoa muutama minuutti. Toista tämä, kunnes juoksuhihna on keskellä.



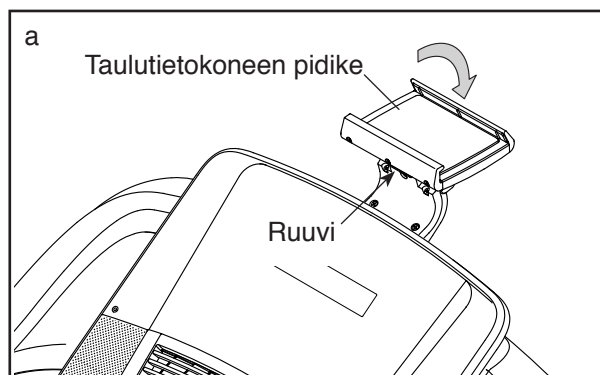
ONGELMA: juoksuhihna luistaa, kun sitä käytetään

- 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 5–7 cm juoksualustasta. Ole huolellinen, jotta juoksuhihna pysyy keskitettynä. Kytke sitten virtajohto, aseta avain ja kävele juoksumatolla varoen muutama minuutti. Toista tämä, kunnes juoksuhihnan kireys on sopiva.



ONGELMA: taulutietokone ei pysy paikallaan

- a. Kierrä taulutietokoneen pidikettä taaksepäin. Kiristä sitten merkittyä ruuvia varovasti, kunnes taulutietokone pysyy paikallaan, kun se on kierretty haluttuun asentoon.



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 intensiteettitason 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). Län 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 harjoitusyökköesi lähellä harjoitusalueesi keskimmäistä arvoa.

Aerobinen harjoittelu—jos tavoitteenasi on vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimiäsi, 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 lämmittelemällä 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 sykettäsi 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.

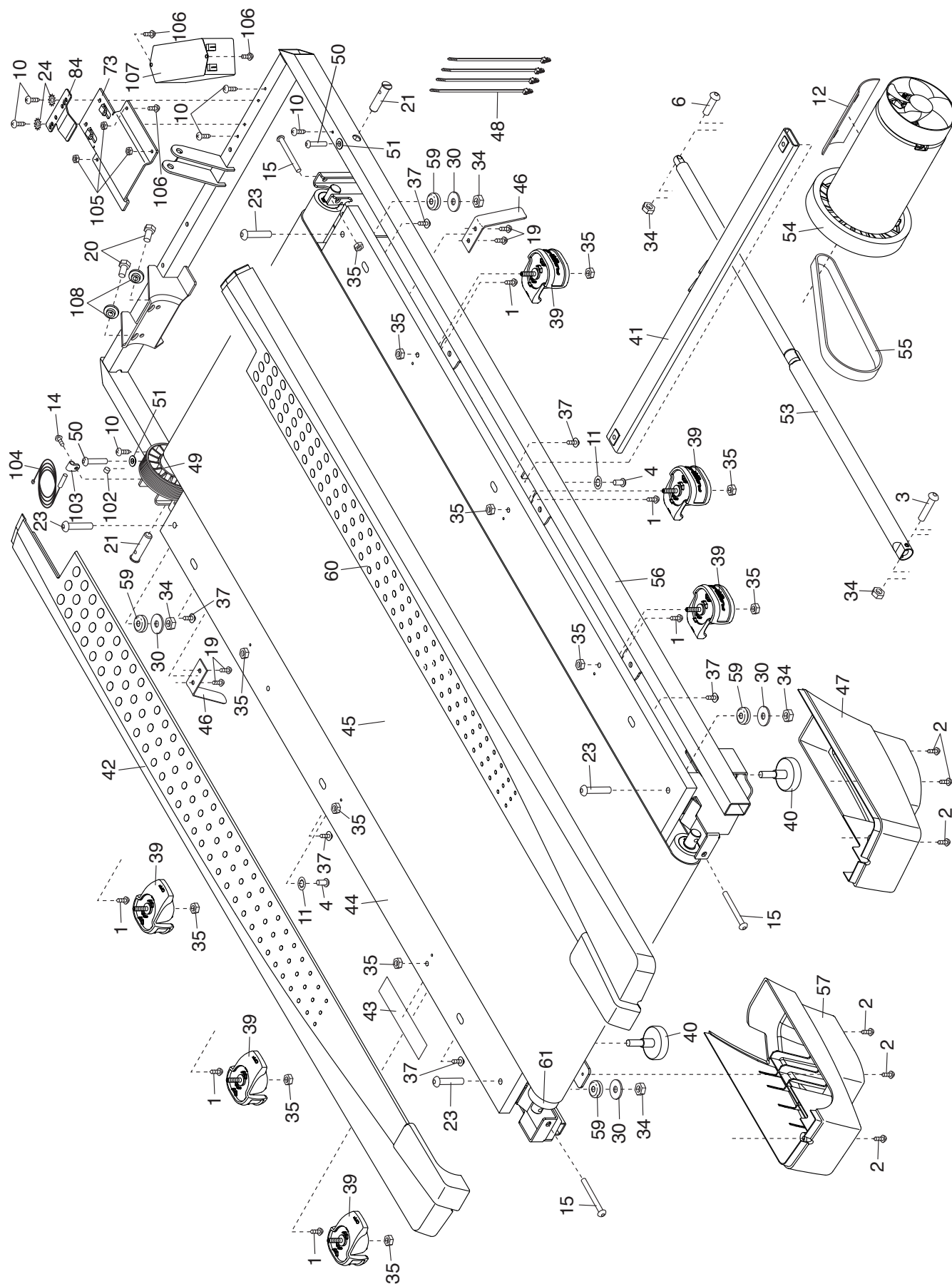
HARJOITTELUN TIHEYS

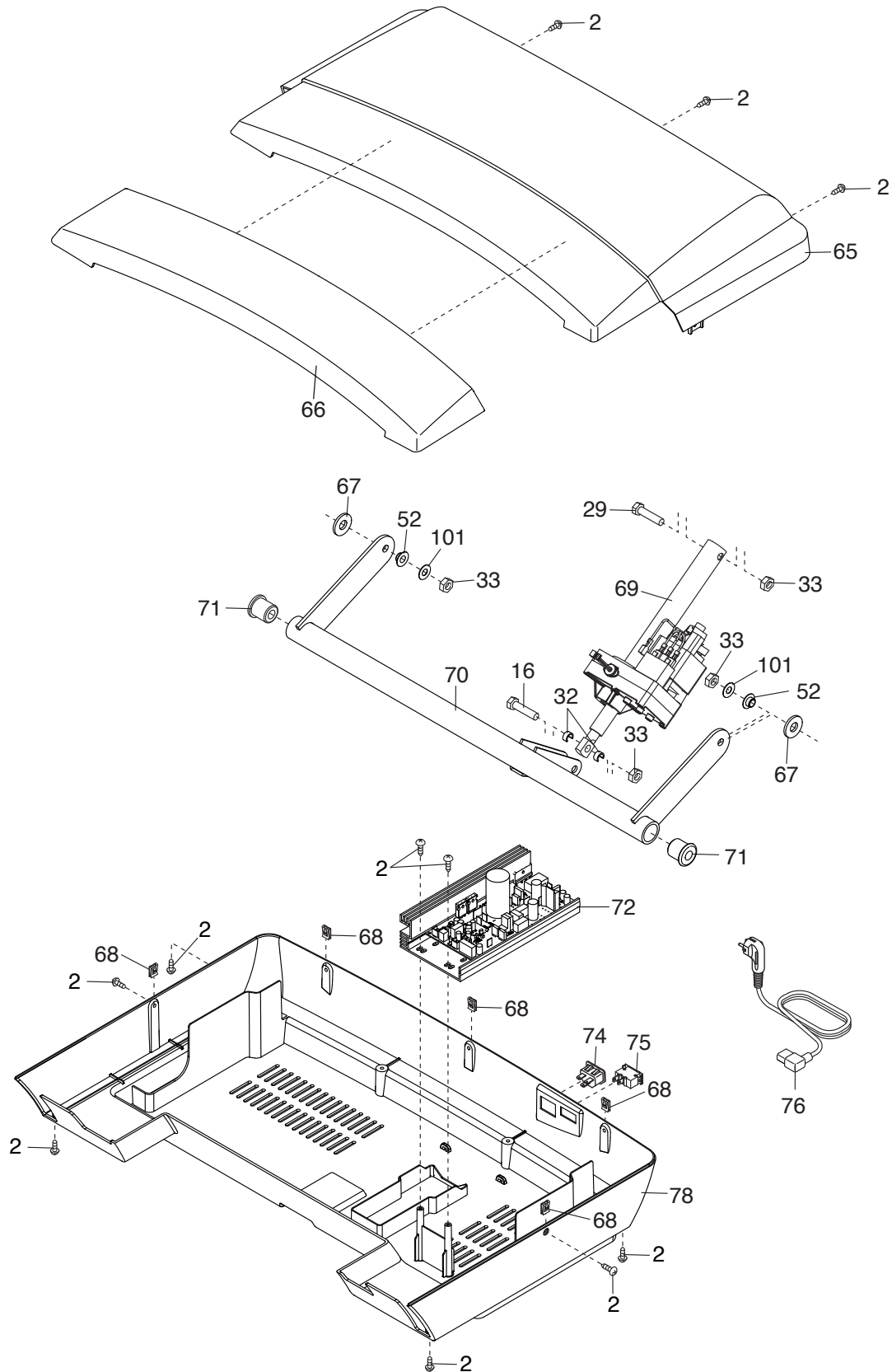
Jos haluat ylläpitää kuntosi tai parantaa sitä, tee kolme harjoitusta viikossa niin, että harjoitusten välissä on vähintään yksi lepopäivä. Muutaman kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen voit halutessasi harjoitella viidesti viikossa. Muista, että menestyksen salaisuus on tehdä harjoittelusta säännöllinen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

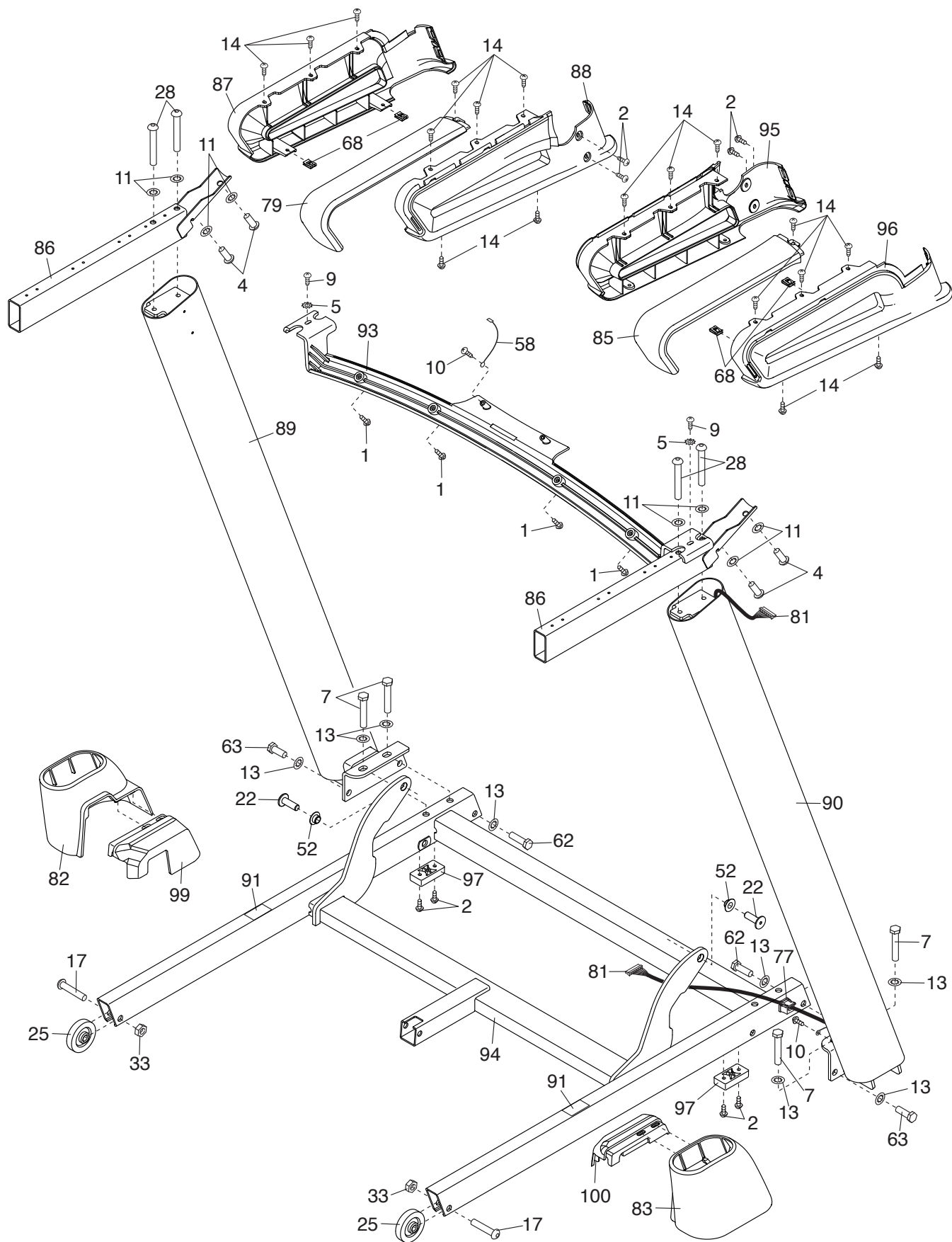
Nro	Lkm.	Kuvaus	Nro	Lkm.	Kuvaus
1	18	#8 x 1/2" -ruuvi	48	4	Nippuside
2	37	#8 x 3/4" -ruuvi	49	1	Hihnapyörä/vetopyörä
3	1	5/16" x 2 1/4" -pultti	50	2	1/4" x 1 1/4" -ruuvi
4	6	5/16" x 3/4" -ruuvi	51	2	9/32"-muoviholkki
5	2	#10-tähtialuslevy	52	4	3/8"-muoviholkki
6	1	5/16" x 1 3/4" -pultti	53	1	Säilytysalpa
7	4	3/8" x 2 1/4" -ruuvi	54	1	Käyttömoottori
8	1	Avain/klipsi	55	1	Moottorin hihna
9	2	#10 x 3/4" -ruuvi	56	1	Runko
10	8	#8 x 1/2" -maadoitusruuvi	57	1	Vasen takajalka
11	10	5/16"-tähtialuslevy	58	1	Konsolin maadoitusjohto
12	1	Moottorin eristin	59	4	Kumipehmuste
13	8	3/8"-tähtialuslevy	60	1	Oikea jalkakisko
14	19	#8 x 3/4" -ristipääruuvi	61	1	Joutopyörä
15	3	1/4" x 2 1/2" -ruuvi	62	2	3/8" x 1 3/4" -ruuvi
16	1	3/8" x 1 1/2" -pultti	63	2	3/8" x 1 1/4" -ruuvi
17	2	3/8" x 1 1/2" -pyöräpultti	64	1	Konsolin alusta
18	1	Konsolin kehys	65	1	Moottorin kansi
19	4	#8 x 7/16" -ruuvi	66	1	Suojuksen korostuspala
20	2	5/16"-moottoriruuvi	67	2	Kallistuskehyyksen välike
21	2	3/8"-tappi	68	9	Klipsi
22	2	3/8" x 1 1/8" -pultti	69	1	Kallistusmoottori
23	4	5/16" x 1 3/4" -olkapultti	70	1	Kallistuskehys
24	2	#8-tähtialuslevy	71	2	Kehyyksen välike
25	2	Pyörä	72	1	Ohjain
26	2	Nippuside	73	1	Ohjaimen levy
27	1	Oikea kouru	74	1	Liitinrasia
28	4	5/16" x 2 1/2" -ruuvi	75	1	Virtakytkin
29	1	3/8" x 1 3/4" -kuusiopääpultti	76	1	Virtajohto
30	4	5/16"- tasainen aluslevy	77	1	Läpivientisuojaus
31	2	#8 x 1" -ruuvi	78	1	Pohjalevy
32	2	Kallistusmoottorin välikappale	79	1	Vasemman kaidetangon suoja
33	6	3/8"-vastamutteri	80	1	Konsoli
34	6	5/16"-mutteri	81	1	Pystytangon johto
35	13	1/4"-mutteri	82	1	Vasen pohjakansi
36	1	Vasen kouru	83	1	Oikea pohjakansi
37	6	#8 x 5/8" -ruuvi	84	1	Ohjaimen puristin
38	4	#8 x 5/8" -koneruuv	85	1	Oikean kaidetangon suojaus
39	6	Eristin	86	2	Kaidetanko
40	2	Takajalka	87	1	Vasemman kaidetangon ulkosuoja
41	1	Salvan poikkipalkki	88	1	Vasemman kaidetangon sisäsuoja
42	1	Vasen jalkakisko	89	1	Vasen pystytanko
43	1	Varoitustarra	90	1	Oikea pystytanko
44	1	Juoksualusta	91	2	Varoitustarra
45	1	Juoksuhihna	92	2	Konsolin pidike
46	2	Hihnan ohjain	93	1	Sykemittarin tanko
47	1	Oikea takajalka	94	1	Pohja

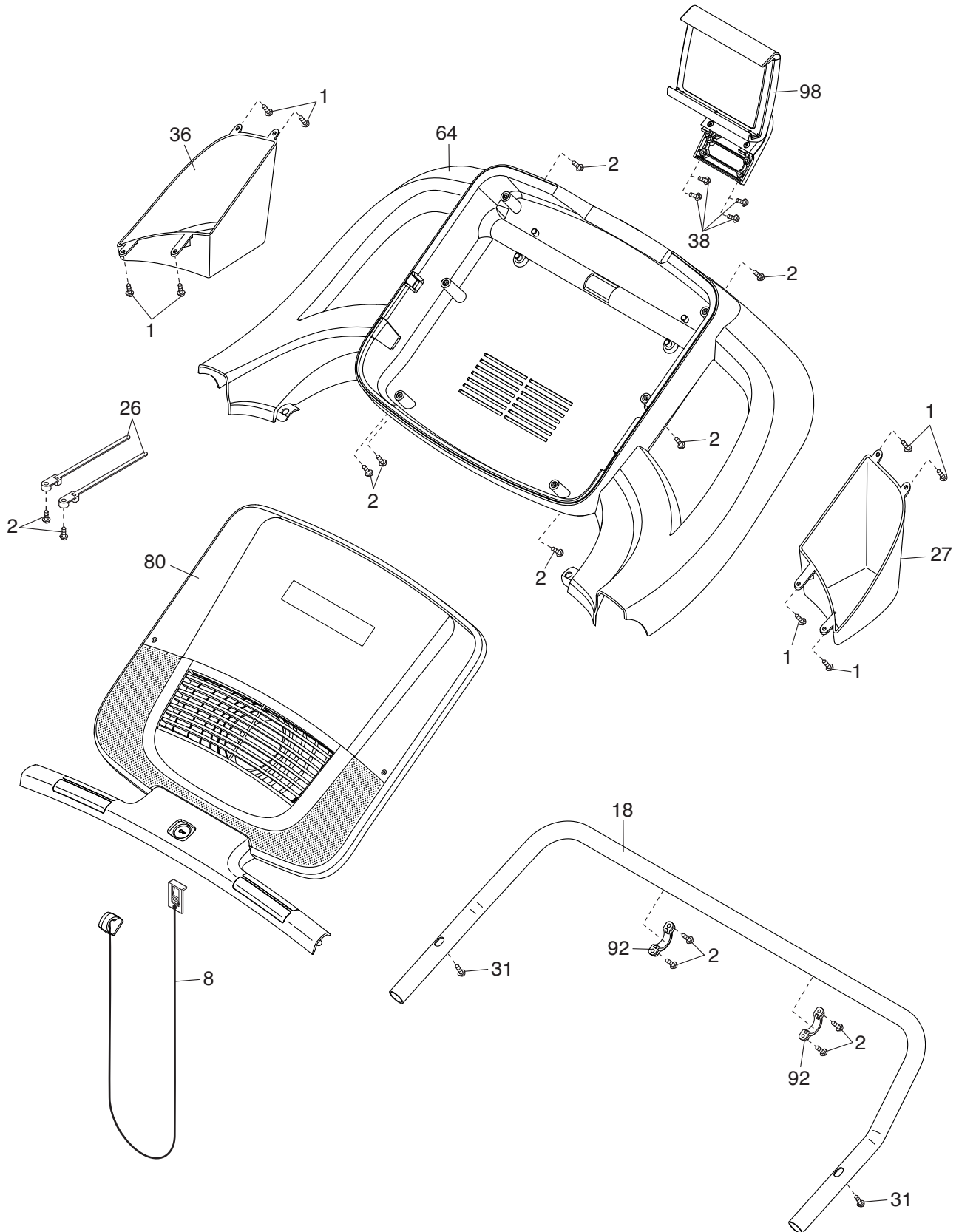
Nro	Lkm.	Kuvaus	Nro	Lkm.	Kuvaus
95	1	Oikean kaidetangon sisäsuoja	103	1	Magneettikytkimen klipsi
96	1	Oikean kaidetangon ulkosuoja	104	1	Magneettikytkin
97	2	Pohjapala	105	3	#8-mutteri
98	1	Taulutietokoneen pidike	106	3	#8 x 1/2" -koneruuvi
99	1	Vasen sisempi pohjakansi	107	1	Suodatin
100	1	Oikea sisempi pohjakansi	108	2	Moottorin holkki
101	2	3/8"-aluslevy	*	—	Käyttöopas
102	1	Magneetti			

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.

