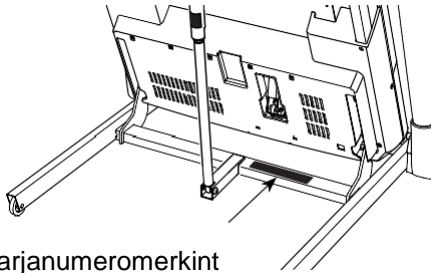


NordicTrack[®] C80i

Mallinumero: NETL79815.0

Sarjanumero: _____

Kirjoita sarjanumero yllä olevaan tilaan myöhempää tarvetta varten.



Sarjanumeromerkintä

SUOMENKIELINEN KÄYTTÖOHJE



HUOMAA

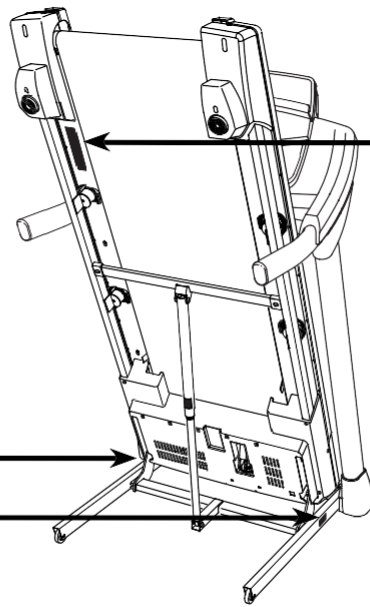
Lue kaikki varotoimet ja ohjeet, ennen kuin käytät laitetta. Säilytä nämä käyttöohjeet myöhempää tarvetta varten.

SISÄLLYSLUETTELO

VAROITUSMERKIT	2
VARO-OHJEET	3
ENNEN KUIN ALOITAT	5
PIENET OSAT	6
ASENNUS	7
KÄYTTÖ	16
TAITTAMINEN KOKOON JA SIIRTÄMINEN	25
HUOLTO JA VIANETSINTÄ	26
HARJOITTELUOHJEITA	29
OSALUETTELO	30
RÄJÄYTYSKUVA	32

VAROITUSMERKIT

CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.



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 slip-on shoe operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage lock before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before loading 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.

VAROTOIMET

⚠️ HUOMAA: Näiden käyttöohjeiden kaikki varotoimet ja käyttöohjeet sekä kaikki juoksumaton varoitusmerkinnät on tärkeää lukea, sillä sinulle on niistä hyötyä.

1. Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikki laitteen käyttäjät tuntevat laitteen varotoimet ja käyttöohjeet.
2. Ennen kuin aloitat kuntoilun tällä laitteella tai minkä tahansa muun kunto-ohjelman, on tärkeää, että keskustele lääkärisi kanssa. Tämä on erityisen tärkeää, jos olet yli 35-vuotias tai sinulla on tiedossa olevia terveysongelmia.
3. Juoksumattoa saa käyttää vain näissä käyttöohjeissa kuvatulla tavalla.
4. Juoksumatto on suunniteltu vain kotikäyttöön. Sitä ei saa käyttää kaupallisessa, vuokraus- tai laitospöytäkäytössä.
5. Juoksumatto tulee pitää sisätiloissa eikä sitä saa altistaa kosteudelle tai pölylle. Älä sijoita juoksumattoa autotalliin, veden läheisyyteen tai ulos edes katoksen alle.
6. Sijoita juoksumatto tasaiselle alustalle ja jätä vähintään 2,5 m vapaata tilaa laitteen taakse ja 0,5 m tilaa kummallekin sivulle. Juoksumattoa ei saa sijoittaa paikkaan, jossa se estää ilmanvaihdon. Suojaa lattia tai matto asettamalla suojamatto juoksumaton alle.
7. Juoksumattoa ei saa käyttää tilassa, jossa käytetään aerosoleja tai annetaan happea.
8. Lemmikit ja alle 12-vuotiaat lapset tulee pitää juoksumaton läheisyydestä poissa kaikissa tilanteissa.
9. Juoksumaton maksimikuormitus on 135 kilo.
10. Juoksumattoa saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
11. Käytä sopivia urheiluvälineitä, kun aiot käyttää juoksumattoa. Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteen osiin. Käytä aina puhtaita juoksukenkiä - älä käytä laitetta paljain jaloin, sukkasillaan tai sandaalit jaloissa.
12. Kun liität laitteen virtalähteeseen (katso sivu 16), varmista, että liität laitteen maadoitettuun pistorasiaan ja ettei samaan pistorasiaan ole liitetty muita sähkölaitteita. Kun vaihdat virtasovittimen sulaketta, käytä ASTA-hyväksyttyä BS1362 13 A:n sulaketta.
13. Käytä enintään 1,5 metrin (3-johtiminen, 14-gauge (1mm²)) maadoitettua virtajohtoa.
14. Pidä virtajohto erossa kuumista pinnoista.
15. Älä siirrä juoksumattoa, kun virta on katkaistu. Älä käytä juoksumattoa, jos juoksumatto, virtajohto tai pistoke on vahingoittunut. Katso vianetsintä sivulta 26.
16. Pehdy hätäpysäytystoimenpiteeseen (katso sivu 18).
17. Älä seiso juoksuhihnalla, kun käynnistät laitteen. Pidä aina kiinni kädensijoista.
18. Laitteen melutaso kasvaa sen ollessa käytössä.
19. Pidä hiukset, sormet ja vaateus erossa juoksuhihnasta sen ollessa liikkeessä.
20. Juoksumatto voi toimia suurilla nopeuksilla. Säädä nopeutta asteittain ja vältä suuria nopeuden muutoksia erittäin lyhyessä ajassa.

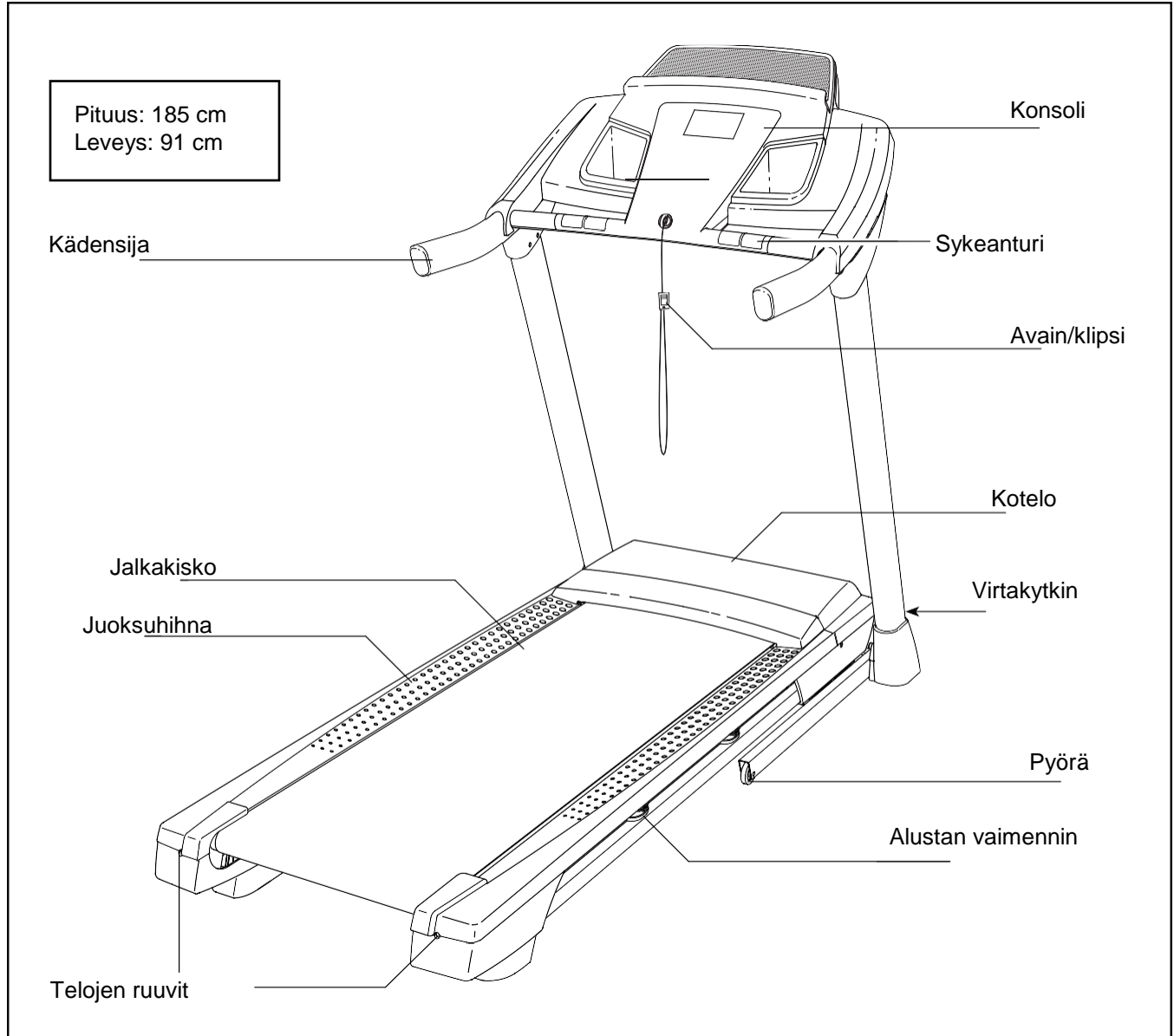
21. Sykeanturi ei ole lääketieteellinen laite. Sykelukemaan voivat vaikuttaa eri tekijät, mm. käyttäjän liikkumistapa. Sykeanturi on tarkoitettu antamaan käyttäjälle vain yleinen käsitys sykkeestä.
22. Älä jätä juoksumattoa ilman valvontaa juoksuhihnan ollessa liikkeessä. Kun et käytä juoksumattoa, irrota avain, kytke virta pois virtakytkimestä ja irrota laite virransyötöstä. Katso virtakatkaisijan sijainti sivulta 5.
23. Älä yritä siirtää juoksumattoa, ennen kuin se on koottu valmiiksi (katso juoksumaton kokoaminen sivulta 7 ja juoksumaton kokoon taittaminen ja siirtäminen sivulta 25). Sinun tulee pystyä nostamaan vähintään 20 kg:n paino, jotta voit nostaa, laskea tai siirtää juoksumattoa.
24. Kun taitat juoksumaton kokoon tai siirrät sitä, varmista että säilytyslukko on kunnolla kiinni. Älä tee laitteeseen muutoksia, sillä se on käyttövalmis.
25. Juoksumaton aukkoihin ei saa työntää esineitä.
26. Tarkista juoksumatto säännöllisesti ja kiristä kaikki osat.
27. **TÄRKEÄÄ:** Kytke aina virtajohto irti välittömästi käytön jälkeen, ennen kuin puhdistat laitteen ja ennen tämän käyttöohjeen mukaisia huoltotoimia. Älä irrota kotelointia, jollei huoltoedustaja ole antanut ohjeita tehdä niin. Kaikki huoltotoimet, joita ei ole kuvattu tässä käyttöohjeessa, tulee antaa valtuutetun henkilöstön tehtäväksi.
28. Ylikuntoilu saattaa olla haitallista ja aiheuttaa loukkaantumisia. Jos tunnet huimausta tai muuten epämukavaa oloa, lopeta kuntoilu välittömästi ja keskustele siitä lääkärisi kanssa.

SÄILYTÄ NÄMÄ KÄYTTÖOHJEET

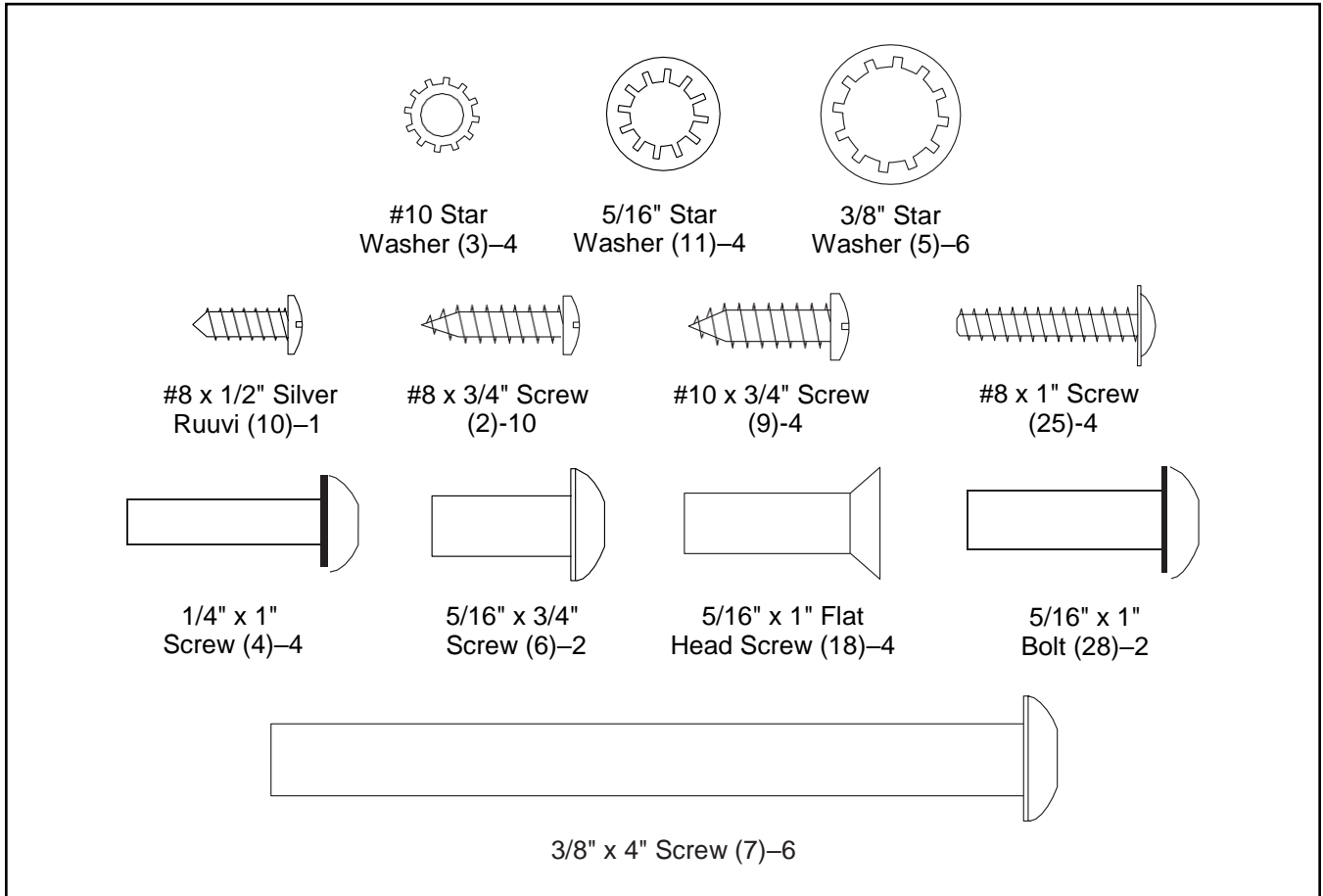
ENNEN KUIN ALOITAT

Kiitos uuden NordicTrack C80i -laitteen valinnasta. Tässä juoksumatossa on kattava valikoima toimintoja, jotka on kehitetty tekemään harjoittelustasi tehokkaampaa ja miellyttävämpää.

Lue ja tutustu tämän käyttöohjeen sisältöön, ennen kuin käytät laitetta.



PIKKUOSAT (ENGLANNIKSI)



ASENNUS

- Asennuksessa tarvitaan kahta
- Aseta kaikki osat avoimesti näkyville ja poista pakkausmateriaalit. Älä heitä niitä pois ennen kuin olet saanut asennuksen valmiiksi.
- Juoksuhihnasta on voinut vuotaa kuljetuksen aikana voiteluainetta laitteen ulkopuolelle. Se on normaalia ja voit puhdistaa laitteen pehmeällä liinalla ja miedolla, hankaamattomalla puhdistusaineella.
- Vasen puoli on merkitty joko "L" tai "Left", ja oikea puoli on merkitty "R" tai "Right."

- Katso pienet osat sivulta 6.

- Asennukseen tarvitaan seuraavat

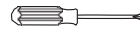
Kuusiokoloavain (mukana)



Jakoavain



Ristipääruuvitaltta



Sakset



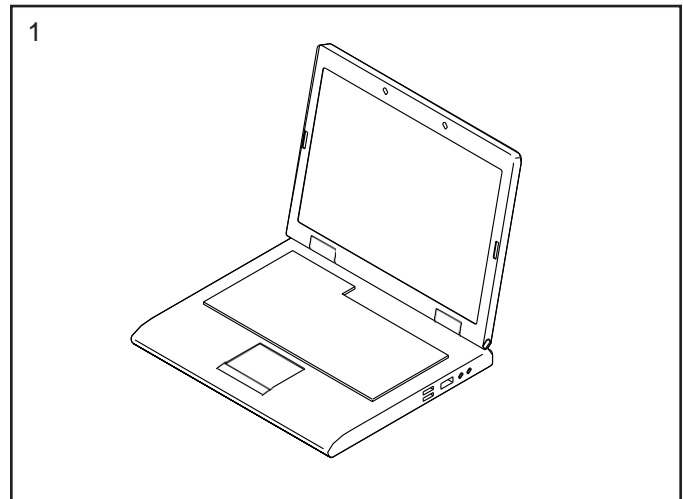
Pihdit



Älä käytä asennuksen aikana sähkötyökaluja.

1. Rekisteröi tuote osoitteessa www.iconsupport.com

Tämä aktivoi takuusi ja säästät aikaa, kun otat yhteyttä asiakaspalveluun. Iconin on myöskin helpompi tarjota sinulle päivityksiä.

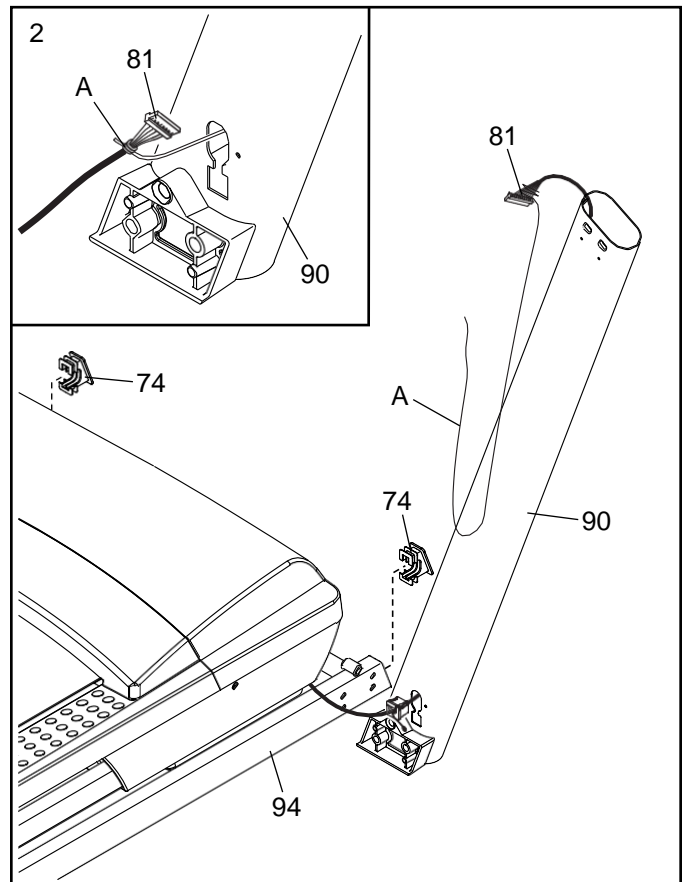


2. Varmista, että virtajohto on kytketty irti.

Paina alustatulppa (74) alustan (94) kummallekin puolelle

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

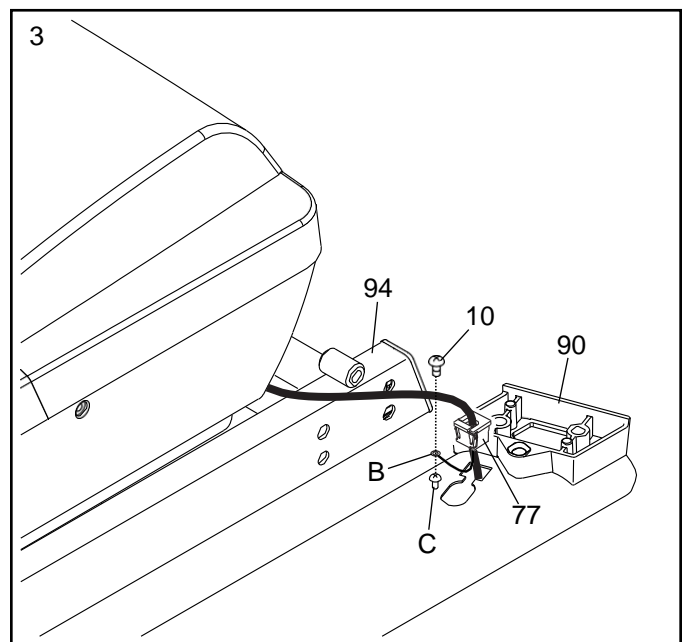
Katso pieni kuva. Kiinnitä vientinauha (A) oikeasta pilarista (90) hyvin pilarin johdon ympäri (81). Liu'uta sitten pilarin johto oikean pilarin alempaan päähän, ja vedä vientinauhan toinen pää pilarin läpi.



3. Aseta oikea pilari (90) lähelle pohjaosaa (94). Paina läpivientitiiviste (77) pilarin neliömäiseen reikään. **Varo jättämästä maadoitusjohtoa (B) puristuksiin.**

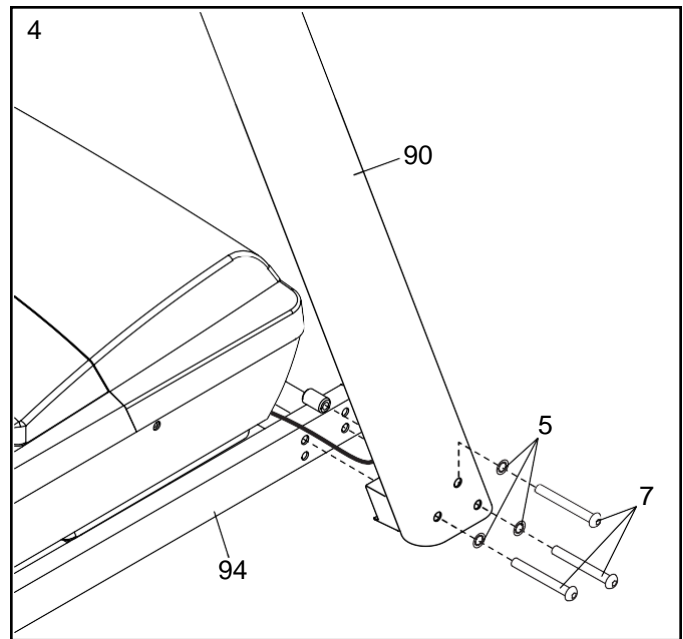
Jos oikeaan pilariin (90) on esiasennettuna ruuvi (A), sen voi irrottaa ja poistaa.

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



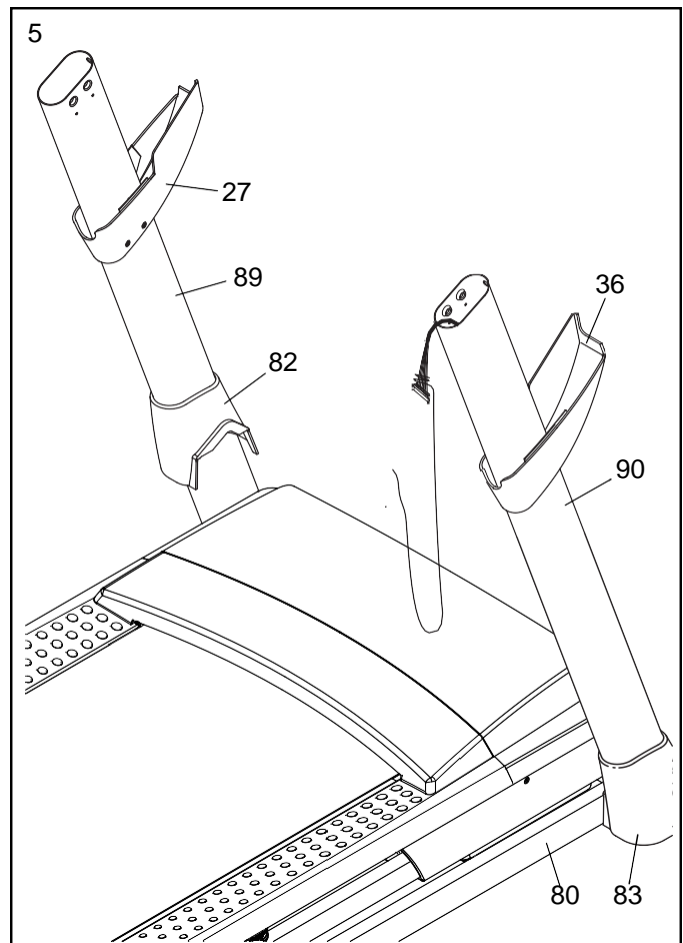
4. Pidä oikeaa pilaria (90) alustaa (94) vasten.
Varo jättämästä johtoa puristuksiin. Kiristä kolme 3/8" x 4" ruuvia (7) ja kolme 3/8" tähtilevyä (5) osittain oikeaan tolppaan ja alustaan. **Älä vielä kiristä ruuveja kokonaan paikoilleen.**

Kiinnitä vasen pilari (ei kuvassa) samalla tavoin. Huomaa: Vasemmalla puolella ei ole johdotuksia.



5. Paikanna vasen ja oikea alustasuojus (82, 83).
Vie runkosuojat vasempaan ja oikeaan pilariin (89, 90), kuvan mukaisesti.

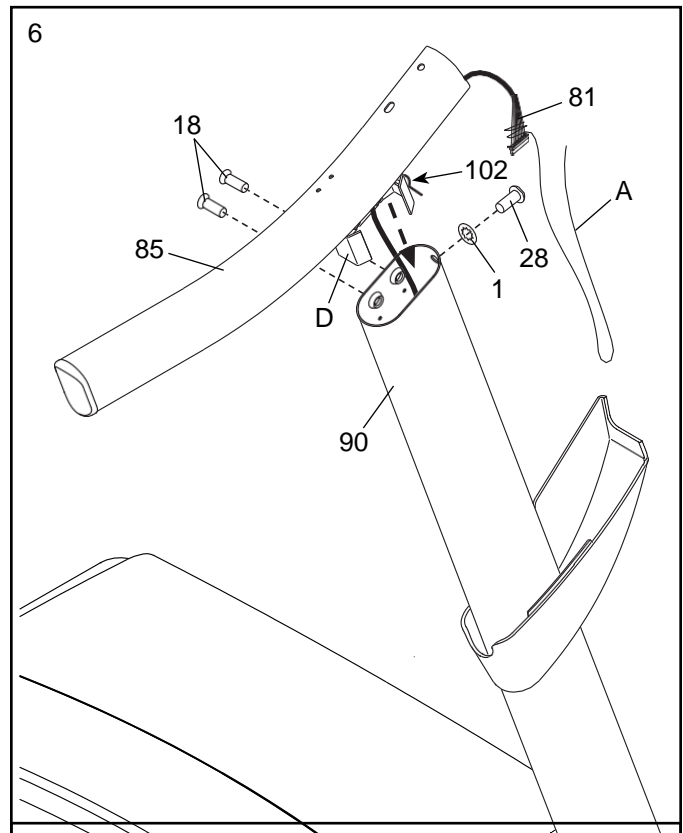
Paikanna vasen ja oikea pilarin suojus (27, 36).
Vie pilarin suojat vasempaan ja oikeaan pilariin (89, 90), kuvan mukaisesti.



6. Paikanna oikea kädensija (85). Irrota nauha 5/16" mutterista (102) tarvittaessa. Paina tarvittaessa mutteri takaisin paikalleen.

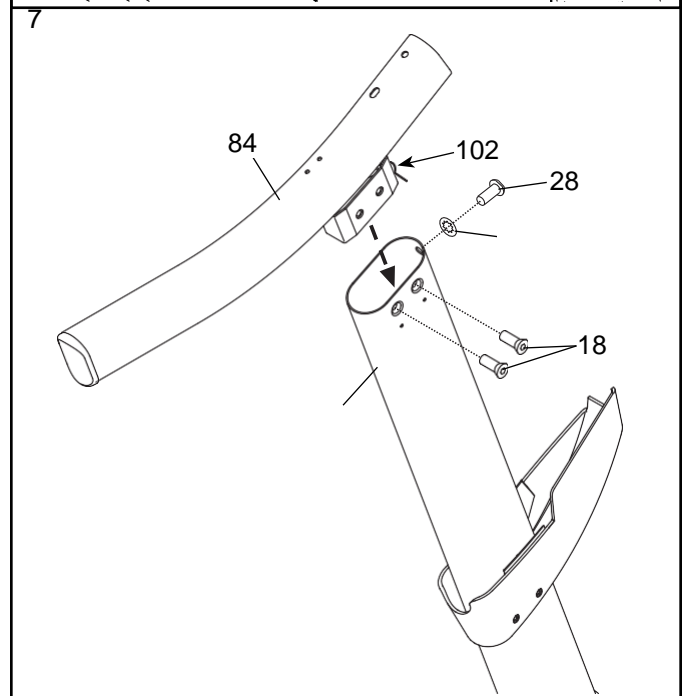
Pidä oikeaa kädensijaa (85) oikean pilarin (90) lähellä. Kiinnitä nauha (A) oikeasta kahvasta hyvin pilarin johdon (81) ympäri. Sen jälkeen vedä pilarin johto kannattimen (D) läpi, joka on oikean kahvan pohjassa, ja ulos kahvan päästä.

Kiinnitä oikea kahva (85) oikeaan pilariin (90) yhdellä 5/16" x 1" pultilla (28), 5/16" tähtialuslevyllä (11), ja kahdella 5/16" x 1" ruuvilla (18) kuvan mukaisesti. **Älä kiristä pulttia ja ruuveja.**



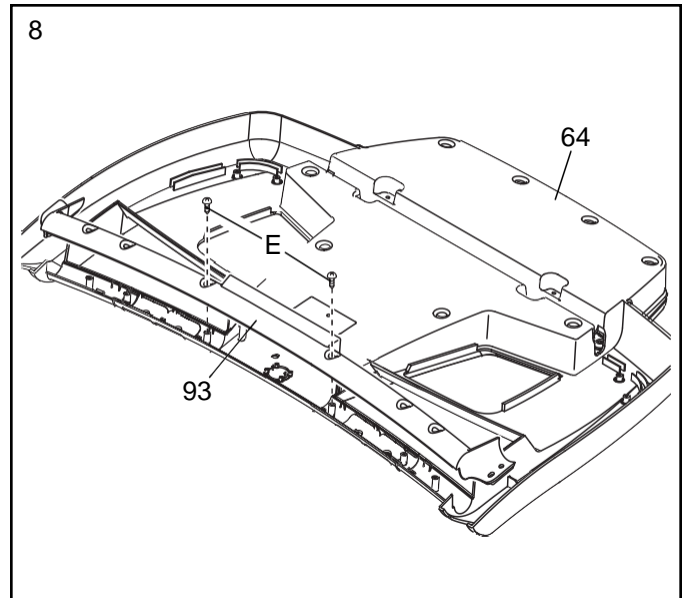
7. Irrota nauha 5/16" mutterista (102) vasemmassa kahvassa (84). Paina tarvittaessa mutteri takaisin paikalleen.

Kiinnitä vasen kädensija (84) vasempaan pilariin (89) 5/16" x 1" pultilla (28), 5/16" tähtialuslevyllä (11) ja kahdella 5/16" x 1" ruuvilla (18) kuvan mukaisesti. **Älä kiristä pulttia ja ruuveja.**



8. Aseta konsolin alusta (64) avattuna pehmeälle alustalle, jotta konsoli ei naarmuunnu

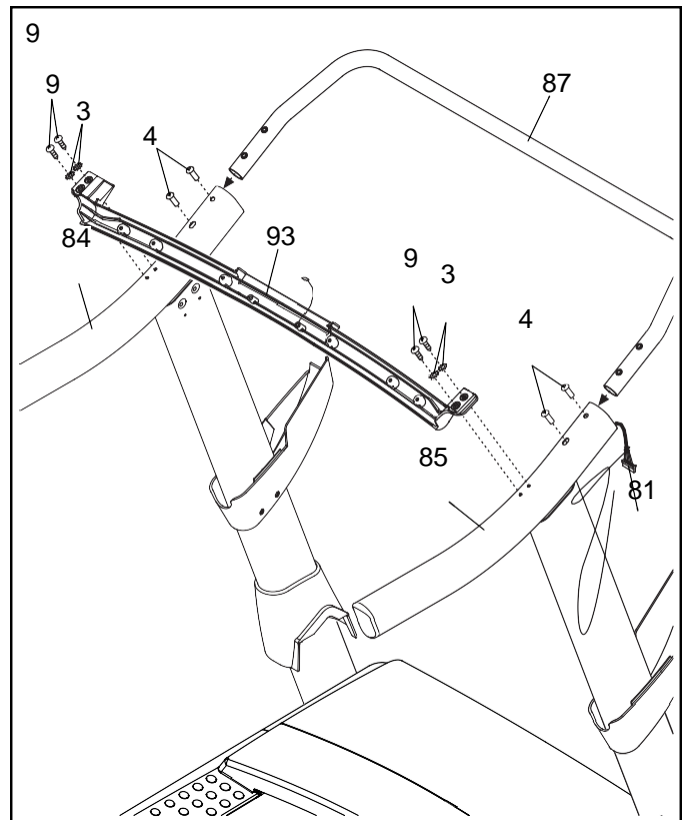
Irrota ja poista merkityt kaksi ruuvia (E). Irrota sitten sykepalkki (93).



9. **HUOMAA: Varo vahingoittamasta syketanko (93). Älä käytä sähkötyökaluja äläkä ylikiristä #10 x 3/4" ruuveja (9).**

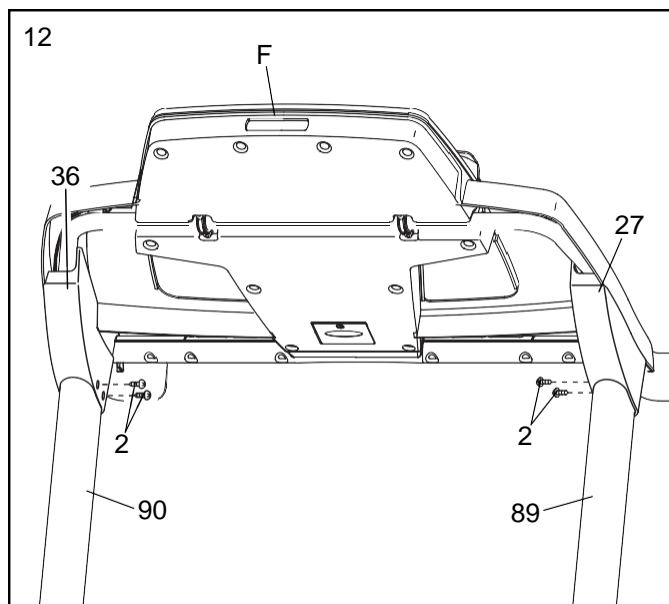
Aseta syketanko (93) kuvan mukaisesti. Ruuvaa #10 x 3/4" ruuvi (9) #10 tähtialuslevyllä (3) sormin sykepalkin päihin ja kahvoihin (84, 85). Ruuvaa sitten toinen #10 x 3/4" ruuvi ja #10 tähtialuslevy sormin pulssipalkin päihin. **Ruuvaa kaikki ruuvit sormin ennen niiden kiristämistä.**

Liitä konsolin kannatin (87) kahvaan (84, 85). Kiinnitä konsolin kannatin neljällä 1/4" x 1" ruuvilla (4). **Ruuvaa kaikki ruuvit sormin ennen niiden kiristämistä. Varo jättämästä pilarin johtoa (81) puristuksiin.**

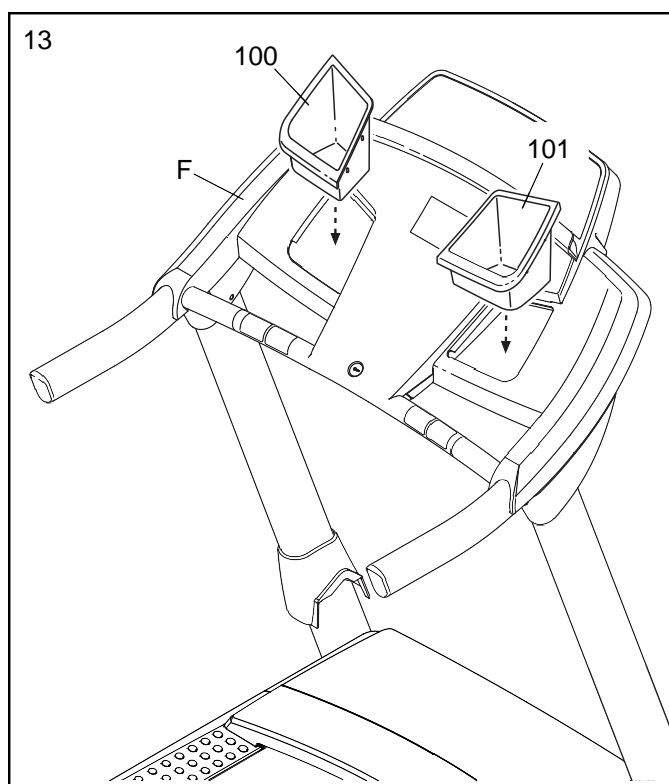


12. Pidä vasenta pilarin suojusta (27) konsolia vasten (F). Kohdista vasemman pilarin suojuksen reiät vasemman pilarin reikien kanssa (89). Kiinnitä vasen pilarin suojus kahdella #8 x 3/4" ruuvilla (2).

Kiinnitä oikea pilarin suojaus (36) oikeaan pilariin (90) samalla tavoin.



13. Paina vasen ja oikea juomateline (100, 101) konsoliin, jos tarpeen.

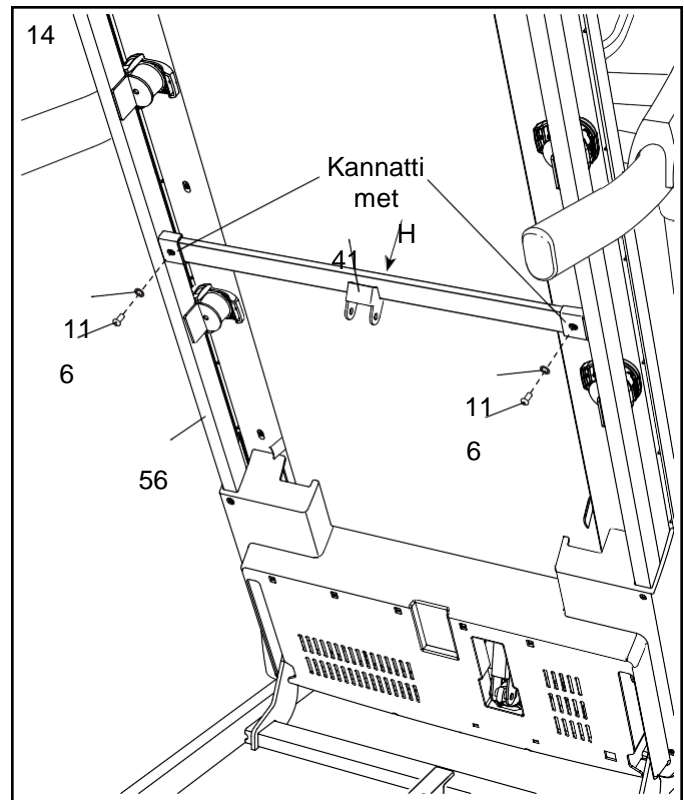


14. Aseta runko (56) seisovaan asentoon.
Pyydä toista henkilöä pitämään runkoa paikoillaan, kunnes kohta 16 on tehty loppuun.

Aseta lukkotanko (41) kuvan mukaisesti.

Varmista, että merkintä "This side toward belt"

(H) on käännetty juoksumattoa päin. Kiinnitä lukkotanko rungon (56) kannattimiin kahdella $5/16'' \times 3/4''$ ruuvilla (6) ja kahdella $5/16''$ tähtialuslevyllä (11).

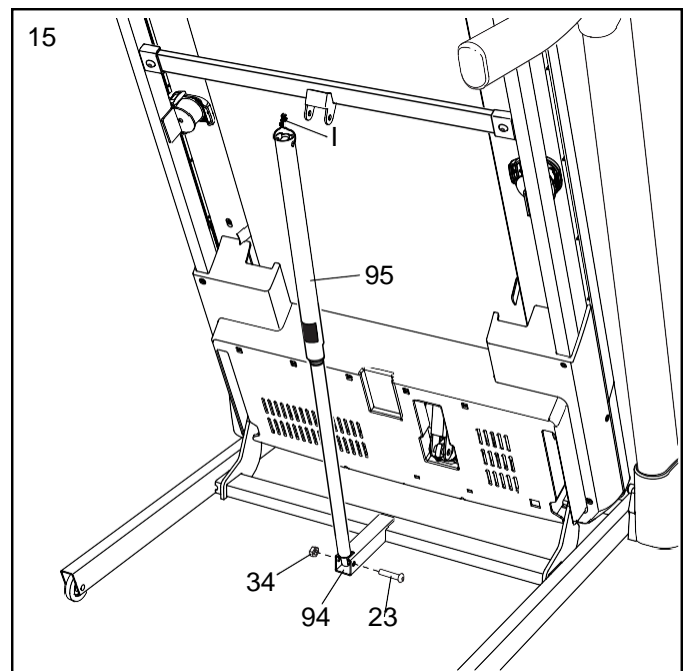


15. Irrota $5/16''$ mutteri (34) ja $5/16'' \times 1\frac{3}{4}''$ pultti (23) alustan (94) kannattimesta.

Aseta säilytyslukko (95) kuvan mukaisesti.

Kiinnitä säilytyslukon (94) toinen pää alustan (94) kannattimeen yhdellä $5/16'' \times 1\frac{3}{4}''$ pultilla (23) ja $5/16''$ mutterilla (34).

Nosta säilytyslukko (95) sitten pystyasentoon, ja irrota nauha.

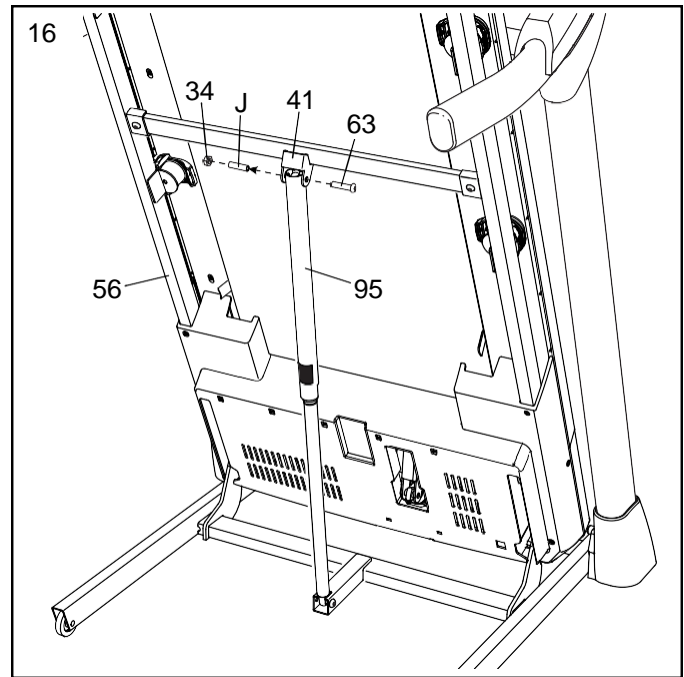


16. Irrota 5/16" mutteri (34) ja 5/16" x 2 1/4" pultti (63) lukkopalkin (41) kannattimesta.

Kiinnitä säilytyslukon (95) yläosa lukkotangon (41) kannattimeen ja vie 5/16" x 2 1/4" pultti (63) kannattimen ja säilytyslukon läpi. **Tämä työntää holkkia (J) ulos toisesta päästä. Se voidaan heittää pois.**

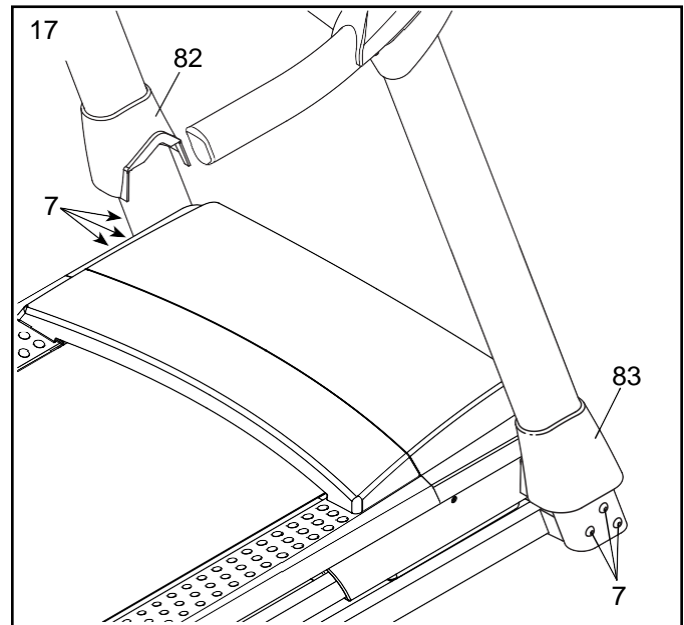
Kiristä sitten 5/16" mutteri (34) 5/16" x 2 1/4" pulttiin (63). **Älä kiristä mutteria liikaa, sillä säilytyslukon (95) pitää pystyä liikkumaan vapaasti.**

Laske runko (56) (katso sivu 25).



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

Vie sen jälkeen vasen ja oikea alustasuojus (82, 83) alas.



18. **Varmista, että kaikki osat on kiristetty kunnolla paikoilleen, ennen kuin käytät juoksumattoa.** Jos varoitusmerkinnät on peitetty muovilla, voit irrottaa muovin. Käytä laitteen alla mattoa lattian tai maton suojaamiseksi. Älä säilytä juoksumattoa suorassa auringonvalossa. Säilytä mukana toimitetut kuusiokoloavaimet hyvin, sillä tarvitset niitä juoksumaton säätämiseen (katso sivu 27 ja 28). Huomaa: Pakkaukseen voi sisältyä ylimääräisiä pienosia.

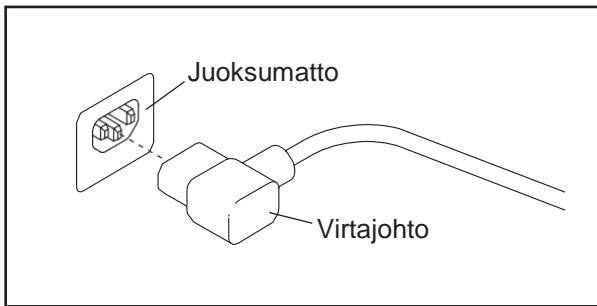
KÄYTTÖ JA SÄÄDÖT

VIRTAJOHTO

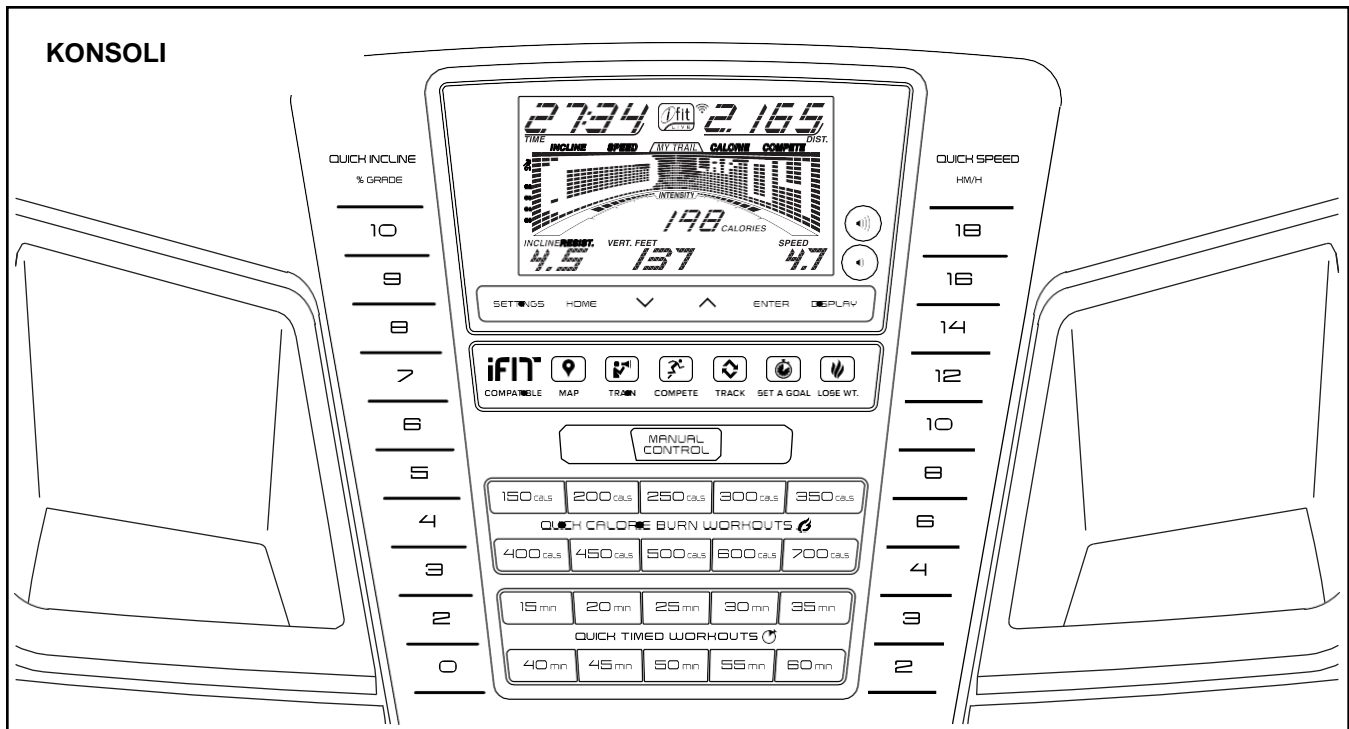
Laite on maadoitettava. Jos laitteeseen tulee toimintahäiriö tai se rikkoutuu, maadoitus vähentää sähköiskun vaaraa poistamalla virran laitteesta pienimmän vastuksen kautta.

Laitteen virta saadaan virtajohdosta, jossa on maadoitusjohto ja maadoituspistoke.

TÄRKEÄÄ: Jos virtajohto on vahingoittunut, se **ON EHDOTTOMASTI VAIHDETTAVA** valmistajan hyväksymään virtajohtoon.



Katso piirros: Kytke merkitty virtajohdon pää juoksumattoon kuvan mukaisesti.



KONSOLIN TOIMINNOT

Laitteen konsolissa on kattava valikoima toimintoja, jotka on kehitetty tehostamaan kuntoilua ja tekemään siitä miellyttävämpää.

Voi muuttaa manuaalisessa tilassa nopeutta ja kallistuskulmaa painikkeen painalluksella. Harjoittelusi aikana näyttö näyttää jatkuvasti harjoittelutietoja. Voit myös mitata sykkeesi käsisyke-toiminnon tai sykevyön avulla.

Konsoli sisältää myös valikoiman ohjelmia. Jokainen ohjelma ohjaa laitteen nopeutta ja kallistuskulmaa automaattisesti samalla kun ohjelma auttaa sinut läpi tehokkaan harjoitusharjoituksen.

Konsolissa on myös iFit-tila, jonka avulla juoksumaton voi kytkeä langattomaan verkkoon valinnaisen iFit-moduulin avulla. Tässä tilassa voit ladata henkilökohtaisia harjoitusohjelmia, laatia omia harjoitusohjelmia, seurata harjoitustuloksiesi kehitystä, kilpailla muiden käyttäjien kanssa ja saat pääsyn moniin muihin toimintoihin. **Osoitteesta www.iFit.com saat lisätietoja.**

Voit lisäksi kuunnella konsolin äänentoistojärjestelmästä suosikkimusiikkiasi tai äänikirjoja harjoituksen aikana.

Virran päälle kytkeminen, katso sivu 18.

Manuaalinen tila, katso sivu 18.

Kunto-ohjelmat, katso sivu 20.

iFit-ohjelmat, ks. sivu 21.

Tavoiteohjelmat, ks. sivu 22.

Äänentoistojärjestelmä, katso sivu 23.

Asetustila, katso sivu 24.

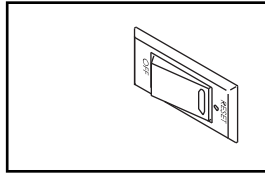
Huomaa: Konsoli voi näyttää nopeuden ja matkan sekä kilometreinä että mailleina. Jos haluat muuttaa tavoiteyksikköä, katso ASETUSTILA sivulta 24.

Nyt voit irrottaa konsolin kaikki suojamuovit. Vältä vahingoittamasta juoksumattoa käyttämällä puhtaita juoksukenkiä, kun harjoittelet. Kun käytät laitetta ensimmäisen kerran, kiinnitä huomiota juoksuhihnan säätämiseen ja keskitä sitä tarpeen mukaan (katso sivu 28).

VIRRRAN PÄÄLLEKYTKEMINEN

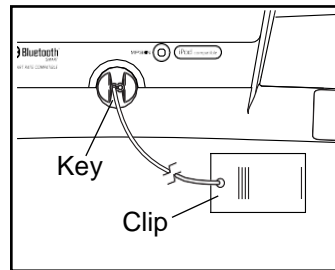
Jos laite on altistunut kylmälle, suositus on, että annat sen lämmitä huoneenlämpöiseksi ennen sen käyttämistä. Jos et toimi näin, konsoli tai muut sähköiset osat voivat vahingoittua.

Kytke virtajohto pistorasiaan (katso sivu 16). Paikanna virtakytkin virtajohdon vieressä. Aseta se nollausasentoon.



Tärkeää: Konsolissa on demotila, joka on tarkoitettu myymälöissä esiteltävien laitteiden käyttöön. Jos ruutu aktivoituu heti, kun käynnistät virransyötön ja painat katkaisinta, demotila on päällä. Kytke pois päältä pitämällä STOP-painiketta painettuna muutaman sekunnin ajan. Jos ruutu jää aktiiviseksi, katso lisätietoja asetustilasta sivulta 24 sen sammuttamiseksi.

Seiso laitteen jalkakiskoilla. Paikanna avaimen kiinnitetty klipsi ja kiinnitä klipsi vaatteisiisi. Kytke sen jälkeen avain konsoliin. Hetken kuluttua näyttö aktivoituu.



Tärkeää: Häätätilanteessa avaimen voi vetää irti konsolista. Tämä aiheuttaa sen, että juoksumatto hidastaa vauhtiaan, kunnes se pysähtyy kokonaan. Testaa klipsi ottamalla askel taakse päin. Jos avain ei irtoa konsolista, säädä klipsin sijoituspaikkaa.

Huomaa: Ensimmäisellä kerralla, kun liität avaimen konsoliin, kallistus nousee automaattisesti korkeimmalle tasolle ja sitten laskee alimmalle.

MANUAALISEN TILAN KÄYTTÖ

1. Aseta avain konsoliin.
Katso tältä sivulta VIRRRAN PÄÄLLEKYTKEMINEN.

2. Valitse manuaalinen tila.
Manuaalinen tila valitaan automaattisesti, kun kytket avaimen. Jos olet jo valinnut toisen harjoitteluohjelman, voit painaa MANUAL CONTROL-painiketta, kun haluat valita manuaalisen tilan.

3. Käynnistä juoksuhihna.
Käynnistä juoksuhihna painamalla START-painiketta, SPEED+-painiketta tai yhtä numeroiduista nopeuspainikkeista.

Kun painat START-painiketta, juoksumatto alkaa liikkua nopeudella 2 km/h. Voit muuttaa juoksuhihnan nopeutta milloin tahansa harjoitusharjoituksen aikana painamalla SPEED (+)- tai SPEED (-) -painiketta. Kun painat näitä painikkeita, nopeus muuttuu 0,1 km/h välein. Kun taas pidät painiketta painettuna, nopeus muuttuu nopeammin.

Paina yhtä numeroiduista nopeuspainikkeista, kun haluat, että juoksuhihnan nopeus muuttuu asteittain valittuun asetukseen.

Pysäytä juoksuhihna painamalla STOP-painiketta. Kello alkaa sitten vilkkua näytössä. Jos haluat käynnistää juoksuhihnan uudelleen, paina START-painiketta.

4. Muuta kallistusasetus haluamaksesi.

Muuta juoksuhihnan kallistusta painamalla INCLINE (+), INCLINE (-) -painiketta tai jotain numeropainiketta. Aina kun painat jotain numeroituista kallistuspainikkeista, laite säätyy asteittain valittuun kallistukseen.

5. Seuraa edistymistäsi näytöltä.

Kun käytät laitetta, näytössä voi näkyä seuraavat harjoittelutiedot:

- Aika, joka on kulunut harjoitusharjoituksen aloittamisesta.
- Matka, jonka olet liikkunut.
- Tehokkuusasteikko.
- Likimääräinen palaneiden kaloreiden määrä.
- Kallistuksen taso.
- Pystysuoraan noustujen metrien määrä.
- Nopeus.
- Syke (katso kohta 6).
- Matriisitaulukko.

Matriisitaulukossa on useita välilehtiä. Paina DISPLAY tai (+)(-) ENTERin vieressä, kunnes olet haluamassasi kohdassa.

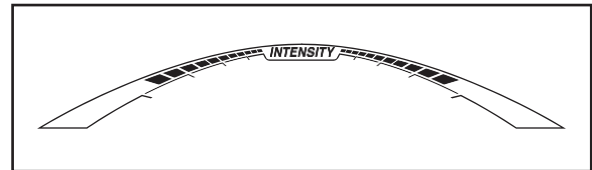
Kallistusvälilehti näyttää kallistusasetuksen profiilin koko harjoituksen ajan. Joka minuutin lopussa näkyviin tulee uusi jakso.

Nopeusvälilehti näyttää nopeusasetuksen profiilin harjoitusjakson ajan.

Ratavälilehti näyttää radan, joka vastaa 400 metriä. Harjoituksen aikana vilkkuva suorakaide näyttää etenemisesi radalla. Tämä välilehti näyttää myös kuinka monta kierrosta suoritat.

Kalorivälilehti näyttää kuinka monta kaloria olet suunnilleen polttanut. Kunkin segmentin korkeus vastaa suunnilleen kyseisessä lohossa polttamaasi kalorimäärää. Kun tämä välilehti on valittuna, CALORIE-näytössä näytetään arvio harjoitusaikana poltetuista kaloreista.

Harjoittelun aikana intensiteettiasteikko näyttää harjoituksen arvioidun intensiteetin.



Paina HOME-painiketta palataksesi päävalikkoon (katso tietotilasta sivulta 24 päävalikon valinta). Paina tarvittaessa uudelleen HOME-painiketta.



Kun langaton iFit-moduuli on kytketty, näytön yläreuna langaton-symboli näyttää signaalivoimakkuuden. Neljä viivaa merkitsee täyttä voimakkuutta.

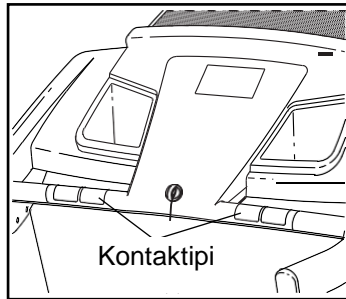
Jos haluat nollata näytöt, paina STOP-painiketta, irrota avain ja liitä se uudelleen.

6. Mittaa syke halutessasi.

Voit mitata sykkeesi kädensijan syketoiminnon avulla tai yhteensopivalla sykevyöllä. (**Katso sivulta 23 lisätietoja sykevyöstä.**) Huomaa: Konsoli on yhteensopiva BLUETOOTH-sykevyöiden kanssa.

Huomaa: Jos käytät sekä kädensijojen sykeantureita että sykevyötä samanaikaisesti, konsoli ei pysty näyttämään tyydyttävää sykettä.

Ennen kuin käytät kädensijan sykeantureita, irrota niitä suojaava läpinäkyvä muovikalvo. Huolehdi myös, että sinulla on puhtaat kädet.



Kun käytät kädensijojen sykeantureita, **aset jalat jalkakiskoille**, ja pidä metalliantureista kiinni. **Vältä liikuttamasta käsiäsi.** Kun konsoli vastaanottaa sykkeesi, näytetään lukema näytössä. **Pidä käsiäsi koskettimilla noin 15 sekunnin ajan mahdollisimman hyvän tuloksen saamiseksi.**

7. Kun päätät harjoituksen, irrota avain konsolista.

Aseta jalkasi jalkakiskoille, paina STOP-painiketta ja säädä kallistuskulma alimpaan asentoon. **Jos kallistusta ei lasketa alimmalle tasolle, laite voi vahingoittua.**

Irrota avain konsolista, kytke virta pois virtakytkimestä ja irrota virtajohto, jotta vältetään laitteen sähköosien liian aikainen kuluminen.

1. **Aseta avain konsoliin.**

Katso sivulta 18 VIRRAN PÄÄLLEKYTKEMINEN.

2. Valitse harjoitusohjelma.

Valitse ohjelma painamalla QUICK CALORIE BURN WORKOUTS-painiketta tai QUICK TIMED WORKOUTS-painiketta.

Kun olet valinnut ohjelman, näytössä näkyy harjoituksen kesto, matka, nimi, maksiminopeus ja kallistus. Lisäksi matriisissa näytetään nopeusasetusten profiili. Jos olet valinnut kaloriharjoituksen, näkyviin tulee myös harjoituksen aikana arvio poltettavien kalorien määrästä.

3. **Käynnistä harjoitus.**

Aloita harjoitus painamalla START-painiketta. Laite säätää itsensä automaattisesti ensimmäisten nopeus- ja kallistusarvojen mukaan. Pidä kiinni kädensijoista ja ala kävellä.

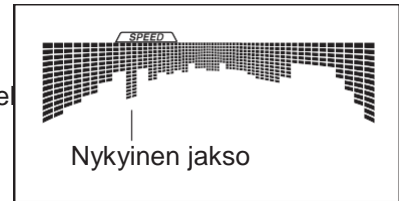
Jokainen ohjelma on jaettu useaan jaksoon.

Jokaiseen jaksoon on ohjelmoitu oma nopeusasetus ja kallistusasetus. Sama nopeus- ja/tai kallistusasetus voi esiintyä useassa jaksossa peräkkäin.

Profiilit nopeus- ja kallistusvälilehdellä näyttävät edistymisesi.

Vilkkuva palkki

edustaa valittuna olevaa jaksoa. Vilkkuvan jakson korkeus ilmoittaa kyseisen jakson nopeus- tai kallistusasetuksen. Jokaisen jakson lopussa konsoli antaa äänimerkin ja seuraava jakso alkaa vilkkua. Jos seuraava jakso koostuu uusista nopeuden ja/tai kallistuksen arvoista, nämä arvot välkyvät ruudulla kun laite vaihtaa nopeutta ja/tai kallistusta.



Harjoitus jatkuu tällä tavoin, kunnes viimeinen jakso päättyy. Juoksuhihna hidastaa sen jälkeen vauhtia, kunnes se pysähtyy.

Huomaa: Kalorien lukema on arvio. Harjoituksen aikana todellisesti poltettujen kaloreiden määrä riippuu eri tekijöistä, esimerkiksi käyttäjän pituudesta ja liikekuvioista. Jos vaihdat nopeutta tai kaltevuutta harjoituksen aikana, se vaikuttaa myös kalorien palamiseen.

Jos nopeus ja/tai kallistus on liian korkea tai matala, voit milloin tahansa muuttaa tätä manuaalisesti harjoituksen aikana painamalla SPEED (+)(-)- tai INCLINE (+)(-) -painiketta, **mutta kun seuraava jakso alkaa, juoksumatto palauttaa automaattisesti arvot, jotka uuteen jaksoon on ohjelmoitu.**

Voit lopettaa harjoituksen milloin tahansa painamalla STOP-painiketta. Kello alkaa nyt vilkkua näytössä. Aloita harjoitus uudelleen painamalla START- tai SPEED+ -painiketta. Juoksuhihna alkaa liikkua nopeudella 2 km/h. Kun seuraava jakso alkaa, laite alkaa automaattisesti toimia uuden jakson ohjelmoitujen arvojen mukaan.

4. Seuraa edistymistäsi näytöstä.

Katso kohta 5 sivulta 19. Näytössä näkyy jäljellä oleva aika harjoituksen keston sijaan.

5. Mittaa sykkeesi niin halutessasi.

Katso kohta 6 sivulta 20.

6. Kun lopetat harjoituksen, irrota avain konsolista.

Katso kohta 7 sivulta 20.

IFIT LIVEN KÄYTTÖ

Huomaa: Tarvitset iFit-moduulin, jotta voit käyttää iFit-harjoitusjaksoja. **Voit ostaa iFit-moduulin osoitteesta www.iFit.com.** Sinulla on oltava käytössä tietokone, internetyhteys ja tietokoneessa USB-portti, jotta voit käyttää tätä toimintoa. Lisäksi käytössäsi tulee olla langaton verkko sekä 802.11 b/g/n -reititin ja SSID-lähetys kytkettynä päälle. Kiinteitä verkkoja ei tueta. Lisäksi sinun pitää olla iFit-jäsen.

1. Kytke avain konsoliin.

Katso sivu 18.

2. Kytke iFit Live -moduuli konsoliin.

Katso iFit-moduulin mukana tulevasta ohjeista miten liität iFit-kortin.

Tärkeää: iFit-moduulin antennin ja lähettimen tulee olla vähintään 20 cm päässä lähimmästä henkilöstä, eivätkä ne saa olla muiden antennien tai lähettimien läheisyydessä.

3. Valitse käyttäjä.

Jos useampi kuin yksi käyttäjä on rekisteröity, voit vaihtaa käyttäjä painamalla (+)- tai (-)-painiketta ENTER-painikkeen vieressä iFit-päänäytössä.

4. Valitse iFit-jakso.

Valitse iFit-jakso painamalla jotain iFit-painikkeista. Jotkut harjoitukset on lisättävä harjoitussuunnitelmaan osoitteessa www.iFit.com.

Paina MAP, TRAIN tai LOSE WT ladataksesi seuraavan saman tyyppin harjoituksen omasta harjoitusaikataulustasi. Paina COMPETE, jos haluat kilpailla aiemmin juostua matkaa vastaan.

Jos haluat käyttää harjoitusta, jonka olet äskettäin suorittanut, paina TRACK. Paina sen jälkeen (+)(-)-painikkeita ja valitse haluttu harjoitus. Aloita harjoitus painamalla ENTER-painiketta.

Huomaa: Jotkut harjoitukset on lisättävä harjoitussuunnitelmaan osoitteessa www.iFit.com.

Katso lisätietoja osoitteesta www.iFit.com.

Kun valitset iFit-harjoituksen, näytössä näkyy harjoituksen kesto sekä matka ja keskimääräinen poltettavien kaloreiden määrä. Näyttö voi näyttää myös harjoituksen nimen. Jos valitset jonkin COMPETITION-harjoituksista, näyttö laskee lähtölaskennan juoksun alkuun.

Huomaa: Jokainen iFit-painikkeista voi suorittaa myös kaksi demo-jaksoa. Jos haluat käyttää näitä, irrota iFit-moduuli konsolista ja paina yhtä iFit-painikkeista.

5. Käynnistä harjoitus.

Katso kohta 3 sivulta 20.

Joidenkin harjoitusten aikana henkilökohtainen kunto-ohjaajasi ohjaa sinua harjoitusharjoituksen läpi.

Voit lopettaa harjoituksen milloin tahansa painamalla STOP-painiketta. Kello alkaa sitten vilkkua näytössä. Jos haluat käynnistää harjoituksen uudelleen, paina START- tai SPEED (+) -painiketta. Juoksuhihna alkaa liikkua harjoituksesi ensimmäisen harjoituksen nopeudella. Kun seuraava jakso alkaa, juoksumatto säätää itsensä automaattisesti seuraavan harjoituksen asetusten mukaisesti.

6. Seuraa omaa edistymistäsi.

Katso kohta 5 sivulta 19.

Kilpailuharjoituksessa COMPETITION-välilehti näyttää juoksusi etenemisen. Jos kilpaillet, matriisitaulukon ylin rivi näyttää kuinka pitkän matkan juoksumatkasta olet jo juossut. Toinen rivi vastaa neljää kovinta kilpailijaasi. Matriisitaulukon loppu esittää juoksun loppuosan.

7. Mittaa halutessasi sykkeesi.

Katso kohta 6 sivulta 20.

8. Kun lopetat harjoituksen, irrota avain konsolista.

Katso kohta 7 sivulta 20.

Lisätietoja iFit Live -toiminnosta on osoitteessa www.iFit.com

TAVOITE-OHJELMAT "SET-A-GOAL"

1. Aseta avain konsoliin.

Katso sivulta 18 VIRRAN PÄÄLLEKYTKEMINEN.

2. Valitse SET-A-GOAL-harjoitus.

Paina näytössä SET-A-GOAL. Valitse sitten TIME- (aika), DISTANCE- (matka) tai CALORIES- harjoitus(kalorit) painamalla (+)(-) ENTER-painikkeen vierellä, ja paina sitten ENTER. Paina sitten (+)(-) ENTER-painikkeen vieressä tavoitearvon valitsemiseksi.

Paina SPEED ja INCLINE valitaksesi harjoituksen nopeuden ja kallistuksen. Näytössä näkyy tämän jälkeen harjoituksen kesto ja matka ja lisäksi poltettavien kaloreiden arvioidun määrän.

3. Käynnistä harjoitus.

Aloita harjoitus painamalla START-painiketta. Juoksuhihna alkaa liikkua. Pidä kiinni kädensijoista ja ala kävellä.

Harjoitus toimii samalla tavoin kuin manuaalinen tila (katso sivu 18). Ohjelma jatkuu kunnes olet saavuttanut asettamasi tavoitearvon. Juoksuhihna hidastaa vauhtia, kunnes se pysähtyy.

Huomaa: Kalorien lukema on arviolukema. Harjoituksen aikana todellisuudessa palavien kaloreiden määrä riippuu eri tekijöistä, esimerkiksi painostasi.

4. **Seuraa edistymistäsi näytöstä.**

Katso kohta 5 sivulta 19.

5. **Mittaa halutessasi sykkeesi.**

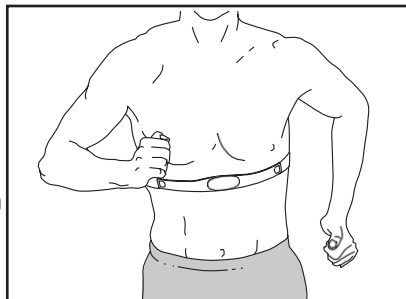
Katso kohta 6 sivulta 20.

6. **Kun harjoitus on valmis, irrota avain konsolista.**

Katso kohta 7 sivulta 20.

SYKEVYÖ (MYYDÄÄN ERIKSEEN)

Oli tavoitteesi sitten polttaa rasvaa tai parantaa aerobista kuntoasi, halutun tavoitteen saavuttamisessa on tärkeää ylläpitää oikeaa sykettä harjoituksen aikana.



Lisälaitteena hankittavan sykevyyden avulla voit itse tarkkailla sykettäsi harjoituksen aikana. **Katso viimeiseltä sivulta yhteystiedot, jos haluat ostaa sykevyyden.**

Huomaa: Konsoli on yhteensopiva kaikkien BLUETOOTH-sykevöiden kanssa.

ÄÄNENTOISTOJÄRJESTELMÄ

Jos haluat toistaa musiikkia tai äänikirjoja konsolin kaiuttimilla, voit liittää musiikkisoittimen konsolin ääniporttiin. Liitä äänijohdon (ei mukana) toinen pää musiikkisoittimeen ja toinen pää konsolin vastaavaan liitäntään. Varmista, että äänijohto on kytketty hyvin.

Paina soittimen PLAY-painiketta. Voit säätää äänenvoimakkuutta musiikkisoittimen kautta.

Jos käytät CD-soitinta, aseta se lattialle tai muulle tasaiselle alustalle konsolin asemesta, jotta estetään CD-levyn pomppiminen.

VAIMENNINJÄRJESTELMÄN SÄÄTÖ

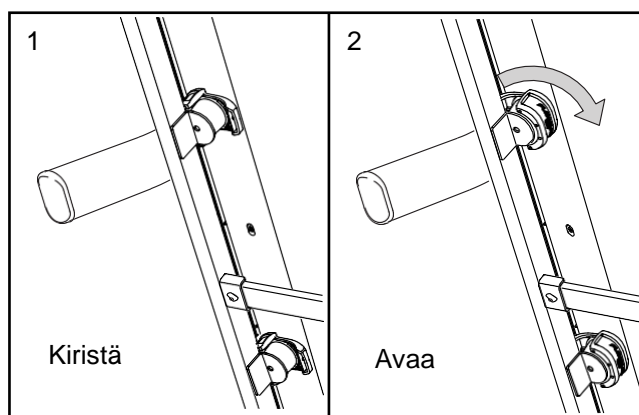
Juoksumatossa on vaimennusjärjestelmä, joka pienentää kuormitusta, kun käytät laitetta.

Irrota avain konsolista ja irrota virtajohto pistorasiasta. Juoksumatto on ehkä asetettava säilytysasentoon (katso sivu 25) tasovaimentimien säätämistä varten.

Jos haluat kovemman alusta, kytke vaimennin ensimmäisessä kuvassa näytettyyn asentoon. Säädä toinen vaimennin samalla tavoin.

Jos haluat pehmeämmän alusta, kytke vaimennin toisessa kuvassa näytettyyn asentoon. Säädä toinen vaimennin samalla tavoin.

Huomaa: Varmista, että vaimentimet laitteen molemmilla puolilla on säädetty samalle tasolle. Mitä nopeammin juokset juoksumatolla tai mitä enemmän painat, sitä kovempi alustan tulee olla.



ASETUSTILA

Konsolissa on asetustila, jossa säilytetään tietoja juoksumaton käytöstä ja jolla konsoliin voi tallentaa omat asetukset.

1. Valitse asetustila.

Valitse asetustila painamalla SETTINGS. Kun tämä tila on valittu, näytöllä näytetään seuraavat tiedot:

TIME-ruutu näyttää kokonaisajan, kun juoksumattoa on käytetty

DISTANCE-ruutu näyttää kokonaiskilometrit tai mailit, jonka juoksumatto on liikkunut.

Näytön alareuna näyttää iFit-moduulin tilan.

2. Valitse lisäruudut.

Matriisi näyttää useita näyttövalintoja. Paina (-)-painiketta ENTER-painikkeen vieressä ja valitse yksi näistä valinnoista.

UNITS (yksiköt): Jos haluat muuttaa mittayksikköä, paina ENTER-painiketta. Jos haluat nähdä matkan mailleina, valitse ENGLISH. Jos haluat nähdä matkan kilometreinä, valitse METRIC.

DEMO (demotila): Konsolissa on demotila, joka on kehitetty myymälöissä näytteillä olevien juoksumattojen käyttöön. Kun demotila on aktiivinen, näyttö aktivoituu välittömästi, kun kytket virtajohdon pistorasiaan tai katkaisijasta virran päälle, se merkitsee, että demotila on käytössä. Kun irrotat avaimen, näyttö on edelleen aktiivinen, mutta painikkeet eivät toimi. Jos demotila on kytketty päälle, matriisinäytössä näkyy viesti ON. Kytke esittelytila pois käytöstä painamalla ENTER-painiketta.

kontrastia painamalla INCLINE (+)(-)-painikkeita.

Jos iFit Live -moduuli on kytkettynä, myös seuraava valinta voi olla käytettävissä:

TRAINER COACH (ääni): Jos moduuli on liitetty, voit valita, haluatko kuunnella personal trainerin äänen harjoituksen aikana. Kytke toiminto pois käytöstä tai päälle ENTER-painikkeella.

DEFAULT MENU (Päävalikko): Päävalikko tulee näkyviin, kun liität avaimen konsoliin tai painat HOME-painiketta. Paina ENTER-painiketta useita kertoja valitaksesi manuaalisen tilan tai iFit Live -tilan päävalikossa.

CHECK WIFI STATUS (tarkista langattoman verkon tila): Paina ENTER-painiketta. Alanäytössä näkyy ohjelman versionumero, verkon SSID, verkon salaustyyppi, kytkentätila, langattoman verkon signaalivoimakkuus, moduulin IP-osoite, rekisteröityjen käyttäjien lukumäärä ja nimet, DNS-tulokset ja iFitin palvelintila.

SEND/RECEIVE DATA (lähetä/vastaanota dataa): Jotta voit lähettää ja vastaanottaa jaksoja, lokeja ja päivityksiä, paina ENTER-painiketta. Kun toimenpide on suoritettu, näytössä näkyy viesti TRANSFERS DONE.

3. Poistu tietotilasta painamalla SETTINGS-painiketta.

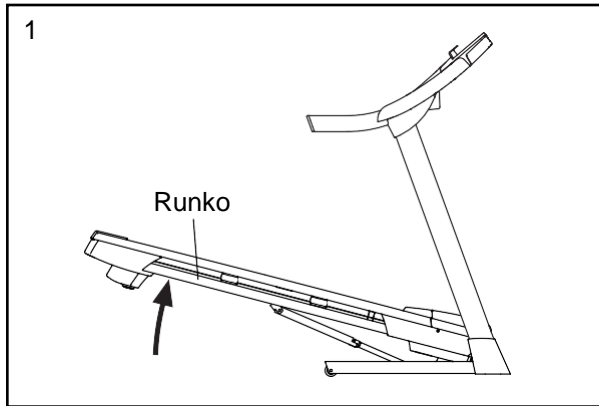
CONTRAST LVL (Kontrastitaso): Säädä näytön

LAITTEEN TAITTAMINEN KOKOON JA SIIRTÄMINEN

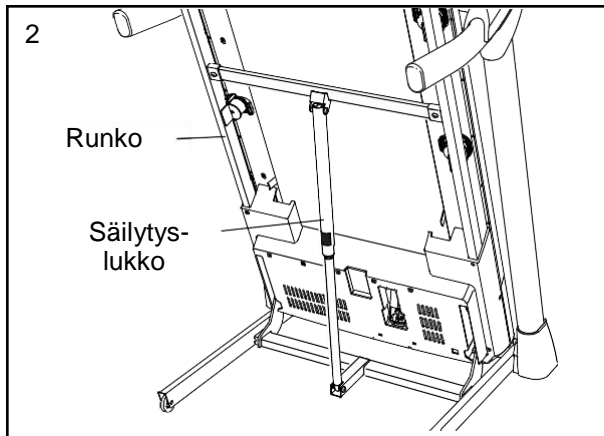
LAITTEEN TAITTAMINEN KOKOON

Ennen kuin taitat juoksumaton kokoon, kallistus on säädettävä alimpaan asentoon. Kytke sitten avain irti ja virtajohto pois. **HUOMAA:** Sinun tulee pystyä nostamaan vähintään 20 kg:n paino, jotta voit nostaa, laskea tai siirtää juoksumattoa.

1. Pidä metallirungosta vakaasti kuvassa merkityistä kohdista. **HUOMAA:** Älä nosta runkoa nostamalla muovisista jalkakiskoista. Kun nostat runkoa, kannattaa taivuttaa jalat, pitää selkä suorana ja nostaa jaloilla.



2. Nosta runkoa, kunnes säilytyslukko lukittuu säilytysasentoon. **Huomaa:** Varmista, että säilytyslukko lukittuu.

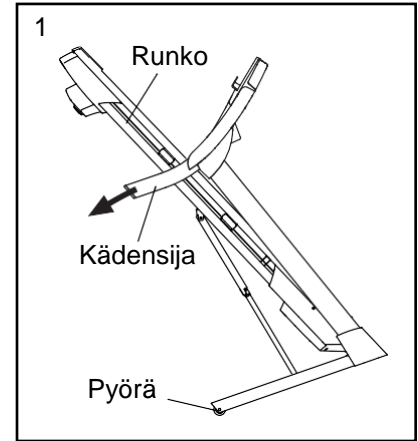


Aseta juoksumaton alle suojamatto, jotta lattiapäällyste ei vahingoitu. Älä altista juoksumattoa suoralle auringonvalolle. Älä anna juoksumaton olla säilytysasennossa yli 30 asteen lämpötiloissa.

JUOKSUMATON SIIRTÄMINEN

Ennen kuin siirrät juoksumattoa, aseta se säilytysasentoon, kuten vasemmalla on kuvattu. **Varmista, että säilytyslukko on lukittu säilytysasentoon.** Juoksumaton siirtämisessä saatetaan tarvita kahta henkilöä.

1. Pidä kiinni rungosta ja toisesta kädensijasta ja laita jalka toista pyörää vasten.

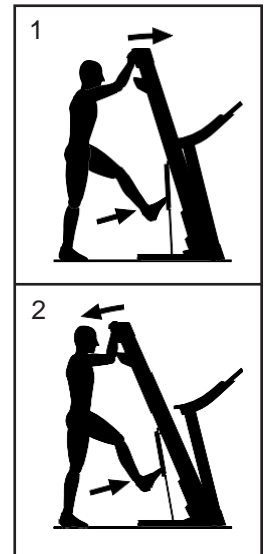


2. Vedä kädensijaa taaksepäin, kunnes juoksumatto liikkuu pyörillä ja siirrä laite varovasti halutulle paikalle. **HUOMAA:** Älä siirrä juoksumattoa kallistamatta sitä taaksepäin, älä vedä rungosta äläkä siirrä juoksumattoa epätasaisella alustalla.

3. Aseta jalka pyörää vasten ja laske juoksumattoa varovasti.

LAITTEEN AVAAMINEN

1. Paina juoksumaton yläosaa eteenpäin ja paina samalla säilytyslukon yläosasta varovasti jalallasi.
2. Samalla kun painat jalallasi säilytyslukosta, vedä rungon yläosaa itseäsi kohti.
3. Astu askel taaksepäin ja laske runko lattialle.



KUNNOSSAPITO JA VIANETSINTÄ

KUNNOSSAPITO

Puhdista juoksumatto säännöllisesti ja pidä juoksuhihna puhtaana ja kuivana. **Kytke ensin virta pois kytkimestä ja irrota virtajohto pistorasiasta.** Pyyhi ja kuivaa juoksumaton ulkopuolen osat kostealla liinalla ja pienellä määrällä mietoa saippuaa.

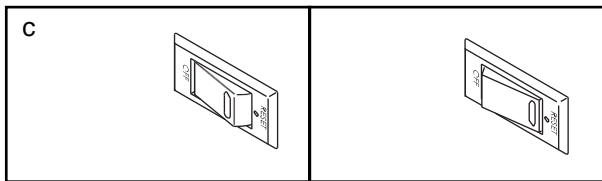
TÄRKEÄÄ: Älä suihkuta nestettä suoraan laitteeseen. Älä anna nesteiden päästä konsoliin vahinkojen välttämiseksi. Kuivaa juoksumatto hyvin pehmeällä liinalla.

VIANETSINTÄ

Useimmat juoksumaton kanssa ilmenevät ongelmat voidaan ratkaista seuraavien ohjeiden avulla. Jos tarvitset lisäohjeita, katso yhteystiedot viimeiseltä sivulta tässä käyttöohjeessa.

ONGELMA: Virtaa ei voi kytkeä päälle

- Varmista, että virtajohto on kytketty oikein maadoitettuun pistorasiaan (katso sivulta 16). Jos käytössä on syöttöjohto, käytä vain 3-johdimista, 1 mm² (14-gauge) johtoa, jonka pituus on enintään 1,5 metriä.
- Kun virtajohto on kytketty, tarkista että avain on paikoillaan konsolissa.
- Tarkista virtakytkin virtajohdon lähellä. Jos katkaisija on vasemmalla olevan kuvan asennossa, virtakytkin on kytketty pois päältä. Nollaa virtakytkin odottamalla viisi minuuttia ja paina kytkin sisään.



ONGELMA: Virta katkeaa käytön aikana

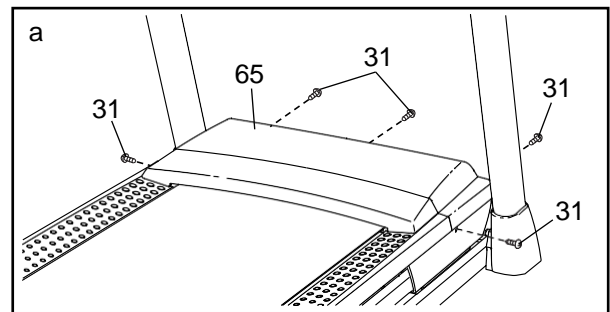
- Tarkista virtakytkin virtajohdon lähellä. Jos katkaisija on kuvan asennossa, virtakytkin on kytketty pois päältä. Nollaa virtakytkin odottamalla viisi minuuttia ja paina kytkin sisään.
- Tarkista, että virtajohto on liitetty pistorasiaan. Jos se on kytketty, irrota se, odota viisi minuuttia ja kytke virtajohto takaisin pistorasiaan.
- Irrota avain konsolista ja aseta se takaisin paikoilleen.
- Jos juoksumatto ei edelleenkaan toimi, katso yhteystiedot viimeiseltä sivulta.

ONGELMA: Konsoli pysyy aktiivisena avaimen irrottamisen jälkeen.

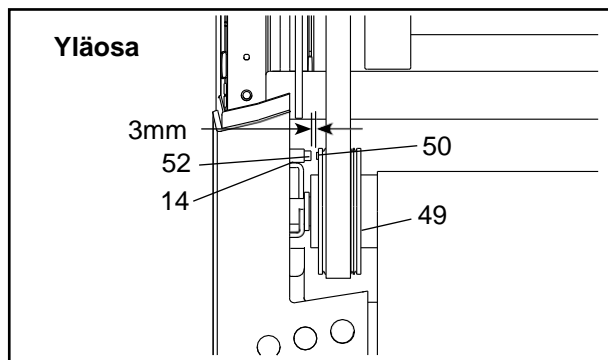
- Konsolissa on demotila, joka on tarkoitettu myymälöiden tuote-esittelymalleja varten. Demotila on päällä, jos näyttö jää aktiiviseksi, kun irrotat avaimen. Pidä STOP-painiketta painettuna kahden sekunnin ajan demo-tilan sammuttamiseksi. Katso sivu 24, jos ruutu on edelleen aktiivinen.

ONGELMA: Konsoli ei toimi oikein

- Irrota avain konsolista ja **irrota virtajohto pistorasiasta**. Irrota viisi #8 x 3/4" ruuvia (31). Irrota kotelointi (65) varovasti.



Paikanna hätäkatkaisija (52) ja magneetti (50) hihnapyörän (49) vasemmalta puolelta. Käännä hihnapyörää, kunnes magneetti on säädetty hätäkatkaisijan kanssa. **Varmista, että magneetin ja hätäkatkaisijan välinen etäisyys on noin 3 mm.** Löysää #8 x 3/4" ruuvia (14) tarvittava määrä, nosta hätäkatkaisijaa vähän ja kiristä sen jälkeen ruuvi. Kiinnitä kotelointi ja anna juoksumaton liikkua muutaman minuutin, jotta saadaan oikea nopeusmittaus.



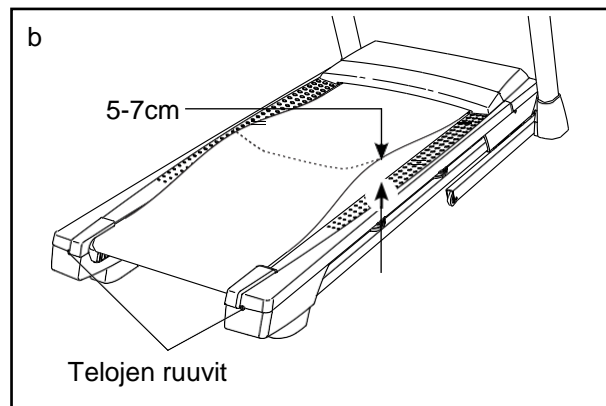
ONGELMA: Kallistus ei muutu oikein

- Pidä STOP- ja SPEED (+) -painiketta painettuna ja aseta avain konsoliin. Vapauta STOP ja SPEED(+), ja paina sitten STOP-painiketta ja sen jälkeen INCLINE (+) tai (-). Juoksumatto nousee automaattisesti enimmäiskallistustasoon, ja sitten se laskeutuu taas alimpaan tasoon. Tällä kallistusjärjestelmä kalibroidaan uudelleen. Jos järjestelmä ei kalibroidu, paina uudelleen STOP-painiketta ja sen jälkeen INCLINE(+)- tai (-)-painiketta. Irrota avain konsolista, kun kalibrointi on valmis.

ONGELMA: Juoksumatto hidastuu käytön aikana.

- Jos käytössä on syöttöjohto, käytä vain 3-johtimista, 1 mm (14-gauge) johtoa, jonka pituus on enintään 1,5 metriä.

- Jos juoksuhihna on liian kireällä, juoksumatto ei toimi kunnolla ja juoksuhihna vahingoittuu. Irrota avain ja **KATKAISE VIRRANSYÖTTÖ**. Ruuvaa kuusiokoloavaimella molempia takaosan telapultteja vastapäivään neljänneskiertos. Kun juoksumatto on kiristetty oikein, sinun pitäisi voida nostaa juoksuhihnaa joka reunasta viidestä seitsemään senttiä alustasta. Tarkista, että juoksuhihna on keskitetty alustalle. Kytke sen jälkeen virtajohto paikoilleen ja anna juoksumaton toimia muutaman minuutin ajan. Toista, kunnes juoksuhihna on suoritettu oikein.

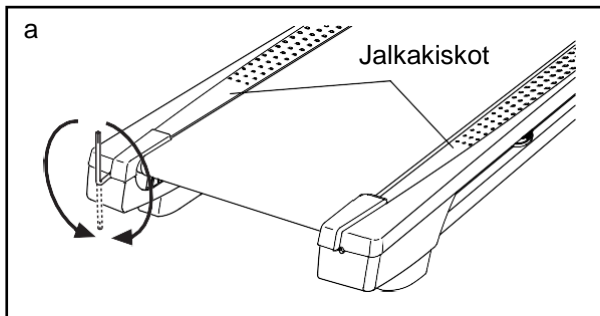


- Juoksumatto on käsitelty korkealaatuisella voiteluaineella. **TÄRKEÄÄ: Älä käytä juoksumattoon silikonisuihkeita tai vastaavia aineita lukuun ottamatta valtuutetun huoltoedustajan suosittelemaa tuotetta. Tällaiset aineet voivat vahingoittaa juoksuhihnaa ja lisätä kulumista.** Jos arvelet, että juoksumatto voi tarvita lisää voitelua, katso yhteystiedot viimeiseltä sivulta.
- Jos juoksumatto edelleenkin hidastaa nopeuttaan, katso yhteystiedot viimeiseltä sivulta.

ONGELMA: Juoksuhihnaa ei ole keskitetty.

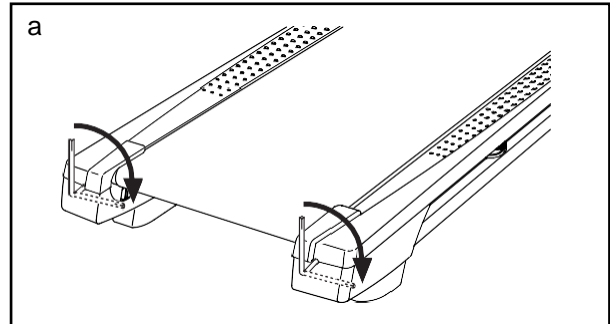
Tärkeää: jos juoksuhihna koskettaa jalkakiskoja, se voi vahingoittua käytössä.

- a. Jos juoksumattoa ei ole keskitetty, irrota ensin avain ja **IRROTA VIRRANSYÖTTÖ. Kun juoksuhihnaa on säädetty vasemmalle**, käytä kuusiokoloavainta vasemman telapultin ruuvaamiseen puoli kierrosta myötäpäivään. **Jos juoksumatto on siirtynyt oikealle**, ruuvaa vasenta telapulttia puoli kierrosta vastapäivään. Varo kiristämästä juoksuhihnaa liian kireälle. Kytke sitten virtajohto pistorasiaan ja aseta avain takaisin konsoliin. Anna juoksumaton toimia muutaman minuutin ajan. Toista, kunnes juoksuhihna on keskitetty.



ONGELMA: Juoksuhihna liukuu, kun sen päällä kävellään.

Jos juoksuhihna liukuu, kun sen päällä kävellään, irrota ensin avain **KATKAISE VIRRANSYÖTTÖ**. Ruuvaa kuusiokoloavaimella molempia takaosan telapultteja myötäpäivään neljänneskierros. Kun juoksumatto on kiristetty oikein, sinun pitäisi voida nostaa juoksuhihnaa joka reunasta viidestä seitsemään senttiä alustasta. Tarkista, että juoksuhihna on keskitetty alustalle. Kytke sen jälkeen virtajohto paikoilleen ja anna juoksumaton toimia muutaman minuutin ajan. Toista, kunnes juoksuhihna on suoristettu oikein.



KUNTOILUOHJEITA

VAARA: Keskustele lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat uuden harjoitusohjelman. Se on erityisen tärkeää, jos olet yli 35-vuotias tai sinulla on ollut terveysongelmia.

Sykemittari ei ole lääketieteellinen väline. Erilaiset tekijät, kuten liikuntatapa, voivat vaikuttaa sykkeen tyydyttävän mittausarvon saamiseen. Sykemittari on tarkoitettu vain yleiseen mittaukseen.

Seuraavat kuntoiluohjeet auttavat sinua harjoitteluohjelman suunnittelussa. Tarkempia tietoja kuntoilusta saat keskustelemalla lääkärin kanssa.

HARJOITUSTEHO

Oli tavoitteesi sitten kuluttaa kaloreita tai vahvistaa aerobista kuntoa, tavoitteesi saavuttamisessa tärkeintä on oikea harjoitteluintensiteetti. Oikea harjoitteluintensiteetti löytyy sykkeen avulla. Tässä kaaviossa näytetään rasvanpolton ja aerobisen harjoituksen suositellut sykkelukemat.

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	

Jotta löydät itsellesi sopivan sykkeen, katso ensin ikäsi (tai lähin pyöristetty lukema) kaavion alareunasta. Katso sitten kolme lukemaa ikäsi yläpuolella. Nämä kolme lukemaa määrittävät harjoitusalueesi. Kaksi alinta lukemaa on rasvanpolton suositellut sykealueet; ylin numero on aerobisen harjoituksen suositeltu sykealue.

Rasvanpolto

Tehokasta rasvanpoltoa varten sinun tulee harjoitella suhteellisen matalalla intensiteetillä pidempi yhtäjaksoinen aika. Ensimmäisten harjoitusminuuttien aikana kehosi kuluttaa helposti käytettävät hiilihydraattikalorit energiaksi. Muutaman minuutin kuluttua kehosi alkaa polttaa varastoituja rasvakaloreita energiaksi. Jos tavoitteesi on polttaa

rasvaa, säädät juoksumaton nopeuden ja kallistuksen siten, että sykkelukemasi on lähellä harjoitusalueesi alinta lukemaa. Maksimaalista rasvanpoltoa varten säädä juoksumaton nopeutta ja kallistusta vastaamaan harjoitusalueesi keskimmäistä sykkelukemaa vastaavaksi.

Aerobinen harjoittelu

Jos tavoitteesi on vahvistaa aerobista kuntoa, aseta harjoittelutasoksesi "aerobic". Aerobinen harjoittelu on kuntoilua, jossa kuluu suuria määriä happea pidempiä ajanjaksoja. Tämä lisää tarvetta sydämen pumpata verta lihaksiin ja keuhkojen kuljettaa happea verenkiertoon. Aerobista harjoittelua varten säädä juoksumaton nopeutta ja kallistusta vastaamaan harjoitusalueesi korkeinta sykkelukemaa vastaavaksi.

HARJOITUSOHJEITA

Lämmittely: Aloita jokainen harjoittelujakso harjoittelemalla kevyesti ja venyttelemällä 5 - 10 minuutin ajan. Oikeanlainen lämmittely nostaa kehosi lämpötilaa, sykettäsi ja verenkiertoa valmiiksi harjoittelua varten.

Harjoittelu harjoitteluvyöhykkeellä: Kun olet lämmitellyt, lisää harjoitustehoa, kunnes sykteesi pysyy harjoitusvyöhykkeellä 20–60 minuuttia. (Harjoitusohjelman ensimmäisten viikkojen aikana et saa ylläpitää pulssia harjoitusalueella pidempään kuin 20 minuutin ajan). Hengitä tasaisesti ja syvästi harjoituksen aikana - älä pidätä hengitystä.

Jäähdyttely: Lopeta jokainen harjoittelujakso venyttelemällä 5-10 minuuttia ja jäähdyttele samalla. Tämä parantaa lihaksiesi joustavuutta ja auttaa ehkäisemään harjoituksen jälkeen mahdollisesti muodostuvia ongelmia.

HARJOITTELUVÄLI

Jotta voit ylläpitää tai parantaa kuntoa, sinun pitää kuntoilla vähintään kolme harjoitusta viikossa ja pitää jokaisen harjoitteluharjoituksen välissä vähintään yksi lepopäivä. Muutaman kuukauden jälkeen voit harjoitella viisi kertaa viikossa niin halutessasi. Menestyksen avain on harjoituksen tekemisessä tavalliseksi ja mukavaksi osaksi päiväohjelmaasi.

OSALUETTELO

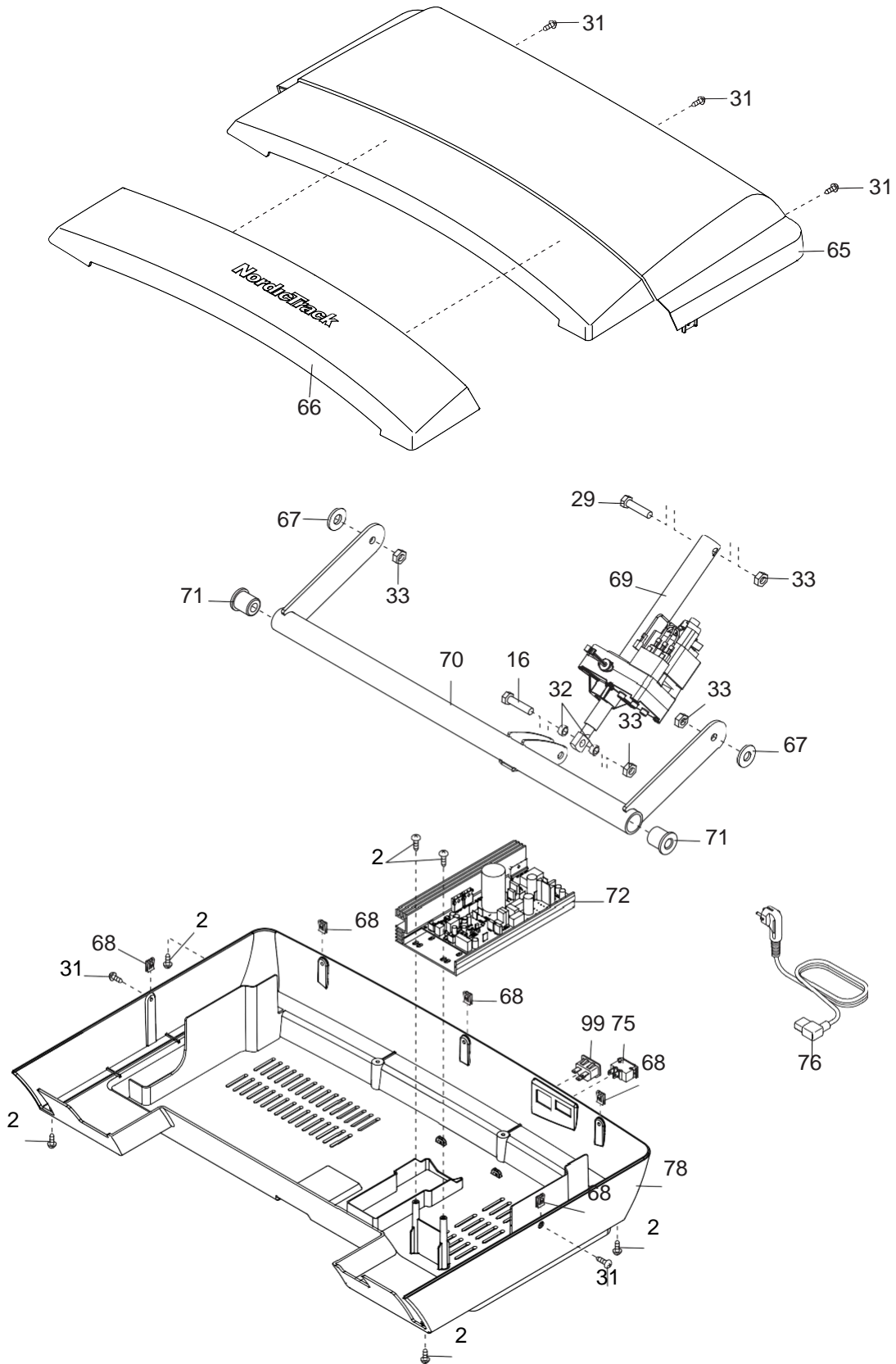
Mallinro.: NETL79815.0 R0315A

Nr.	Kpl	Englanninkielinen nimi	Nr.	Kpl	Englanninkielinen nimi
1	8	#8 x 1/2" Screw	51	1	Reed Switch Clip
2	35	#8 x 3/4" Screw	52	1	Reed Switch
3	4	#10 Star Washer	53	2	1/4" x 1 1/2" Screw
4	4	1/4" x 1" Screw	54	1	Drive Motor
5	6	3/8" Star Washer	55	1	Motor Belt
6	2	5/16" x 3/4" Screw	56	1	Frame
7	6	3/8" x 4" Screw	57	1	Left Rear Foot
8	3	#8 x 1/2" Machine Screw	58	1	Console Ground Wire
9	4	#10 x 3/4" Screw	59	4	Rubber Cushion
10	3	#8 x 1/2" Silver Screw	60	1	Right Foot Rail
11	4	5/16" Star Washer	61	1	Idler Roller
12	4	#8 x 1" Tek Screw	62	5	#8 x 1/2" Washer Head Screw
13	3	#8 Nut	63	1	5/16" x 2 1/4" Bolt
14	1	#8 x 3/4" Tek Screw	64	1	Console Base
15	3	1/4" x 2 1/2" Screw	65	1	Motor Hood
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	66	1	Hood Accent
17	2	3/8" x 1 1/2" Wheel Bolt	67	2	Incline Frame Spacer
18	4	5/16" x 1" Flat Head Screw	68	5	Hood Clip
19	4	#8 x 7/16" Screw	69	1	Incline Motor
20	2	1/4" Motor Screw	70	1	Incline Frame
21	2	3/8" Pin	71	2	Frame Spacer
22	2	3/8" x 1" Bolt	72	1	Controller
23	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	73	1	Controller Plate
24	2	#8 Star Washer	74	2	Base Cap
25	4	#8 x 1" Screw	75	1	Power Switch
26	1	Controller Clamp	76	1	Power Cord
27	1	Left Upright Cover	77	1	Grommet
28	2	5/16" x 1" Bolt	78	1	Belly Pan
29	1	3/8" x 1 3/4" Hex Bolt	79	2	Upright Cap
30	4	5/16" Flat Washer	80	1	Console
31	5	#8 x 3/4" Truss Head Screw	81	1	Upright Wire
32	2	Incline Motor Spacer	82	1	Left Base Cover
33	6	3/8" Jam Nut	83	1	Right Base Cover
34	6	5/16" Nut	84	1	Left Handrail
35	9	1/4" Nut	85	1	Right Handrail
36	1	Right Upright Cover	86	2	Cable Tie
37	6	#8 x 5/8" Screw	87	1	Console Frame
38	2	Wheel	88	1	Key/Clip
39	4	Isolator	89	1	Left Upright
40	2	Rear Foot	90	1	Right Upright
41	1	Latch Crossbar	91	2	Caution Decal
42	1	Left Foot Rail	92	2	Console Clamp
43	1	Warning Decal	93	1	Pulse Crossbar
44	1	Walking Platform	94	1	Base
45	1	Walking Belt	95	1	Storage Latch
46	2	Belt Guide	96	1	Motor Isolator
47	1	Right Rear Foot	97	2	Motor Bushing
48	4	Cable Tie	98	1	Filter
49	1	Drive Roller/Pulley	99	1	Receptacle
50	1	Magnet	100	1	Left Tray

Nr.	Kpl	Englanninkielinen nimi	Nr.	Kpl	Englanninkielinen nimi
101	1	Right Tray	105	2	Base Pad
102	2	5/16" Cage nut	106	1	1/4" Star Washer
103	1	Access Door	*	–	User's Manual
104	1	Module Housing			

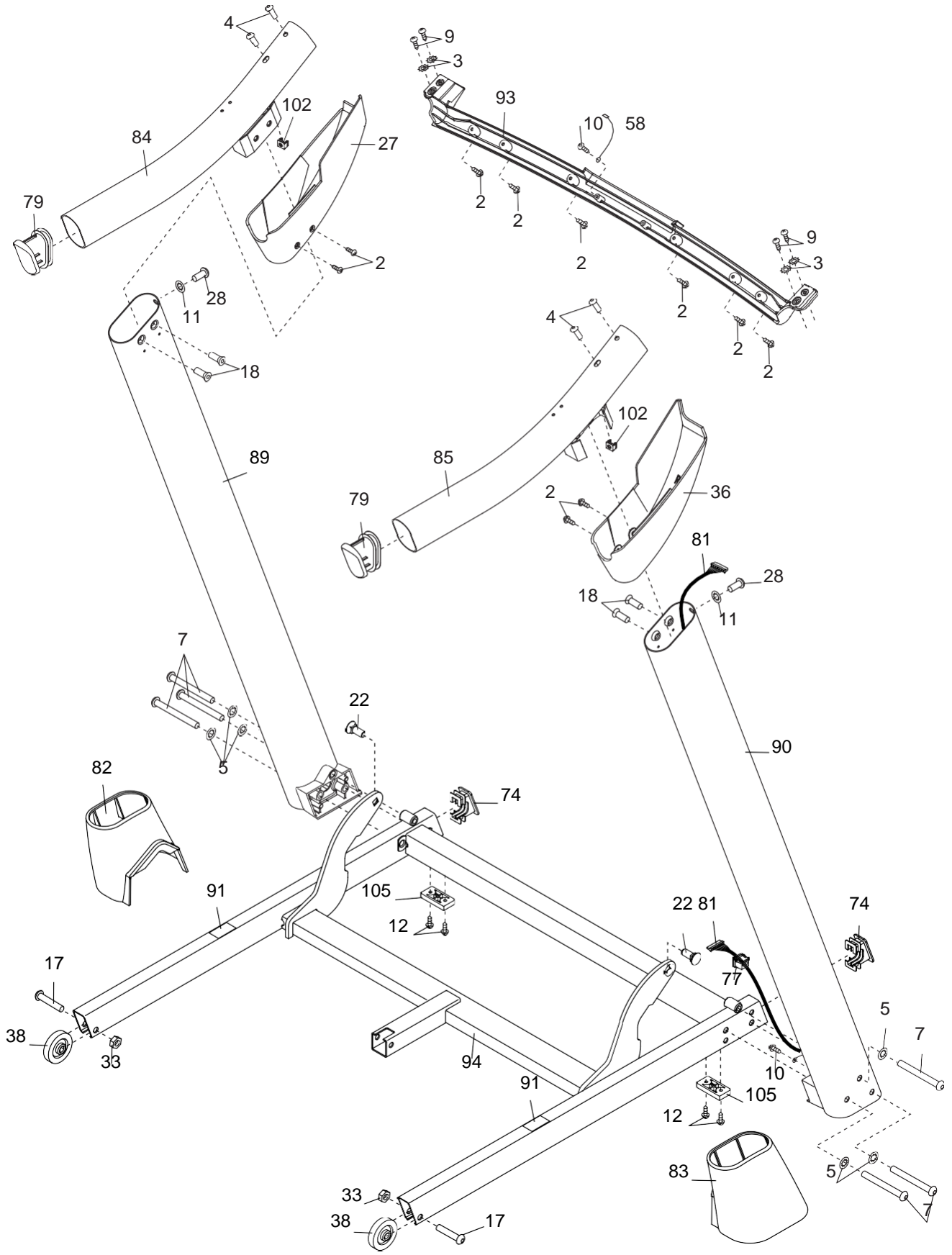
RÄJÄYTYSKUVA B

Mallinro: NETL79815.0 R0315A



RÄJÄYTYSKUVA C

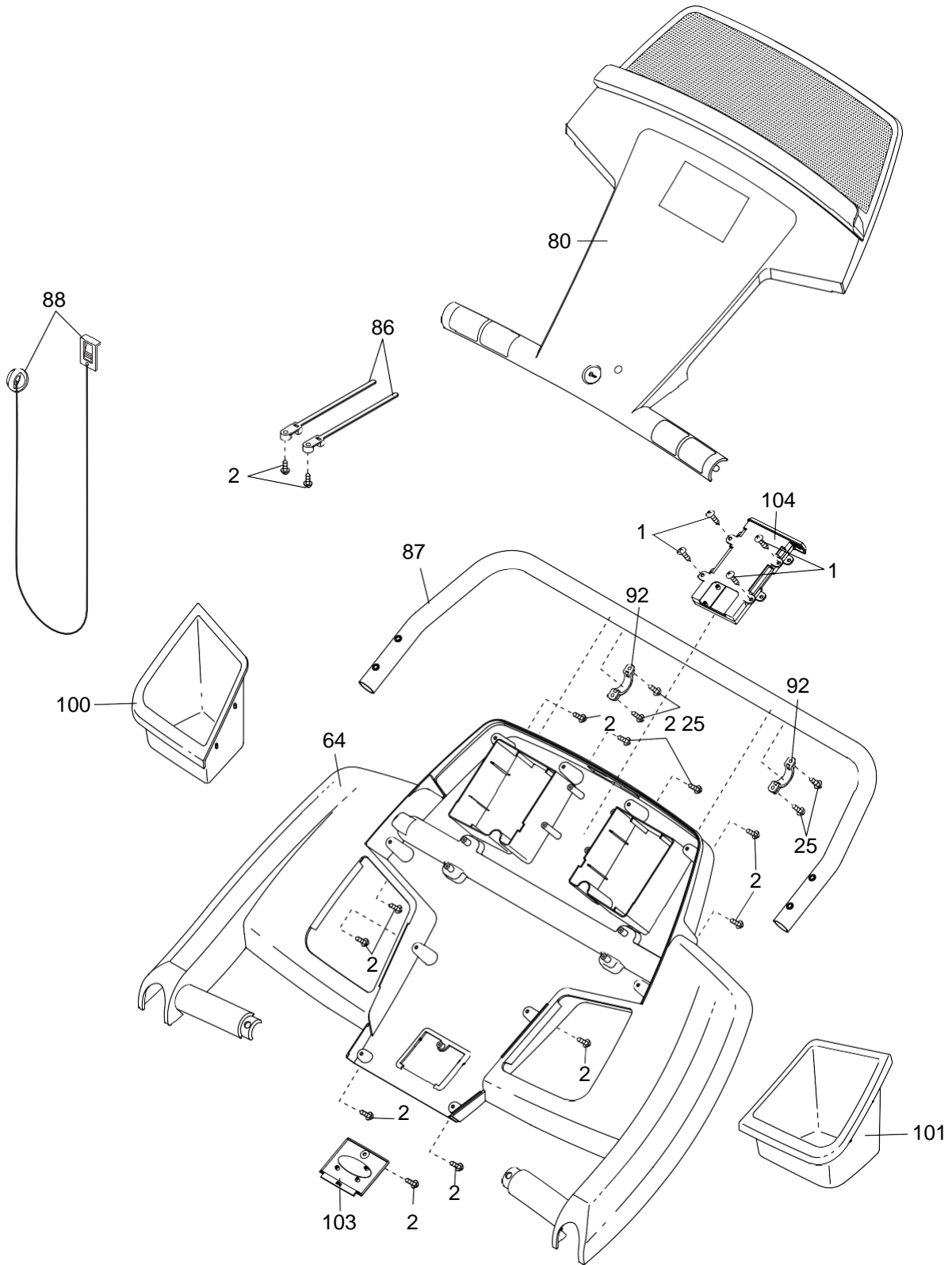
Mallinro: NETL79815.0 R0315A



RÄJÄYTYSKUVA D

R0315A

Mallinro: NETL79815.0



HUOLTO-OHJELMA

Osa	Suositteltu huolto	Kuinka usein?	Puhdistaa	Voiteluaine
Näyttö	Kuivaa pehmeällä ja puhtaalla liinalla.	Käytön jälkeen	Ei	Ei
Runko	Puhdistaa pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla.	Käytön jälkeen	Vesi	Ei
Juoksuhihna	Puhdistaa pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla. Tarkkaile hihnaa kulumisvaurioiden varalta ja että se on riittävän kireä ja oikeassa asennossa.	Viikoittain	Ei	Ei
Juoksualusta	Puhdistaa pehmeällä ja puhtaalla liinalla. Tarkasta, että voiteluainetta on riittävästi ja että yläpinta on tasainen.	Viikoittain	Ei	Kyllä*
Kiilahihna	Tarkasta, että kiilahihna on riittävän kireä. Tarkasta myös sen mahdollinen kuluminen ja oikea asento.	Kuukausittain	Ei	Ei
Pultit, mutterit jne.	Kaikki pultit, mutterit ja ruuvit tarkistetaan ja tarvittaessa kiristetään.	Kuukausittain	Ei	Ei

* Käytä aina valmistajan suosittelemaa voiteluainetta.

TÄRKEÄÄ TIETOA HUOLLOSTA

Jos laitteessa ilmenee muita vikoja, pyydämme ottamaan yhteyttä Mylnan huoltoon. Toivomme, että olet ensin meihin yhteydessä ennen kuin olet yhteydessä myymälään, niin voimme auttaa sinua parhaalla mahdollisella tavalla.

Vieraile kotisivullamme www.mylناسport.fi – löydät täältä tuotetietoja, käyttöoppaita sekä yhteystiedot ja varaosien tilaamismahdollisuuden. Yhteydenottolomakkeen täyttämällä saamme sinulta tarvittavan tiedon ja voimme auttaa sinua mahdollisimman tehokkaasti.