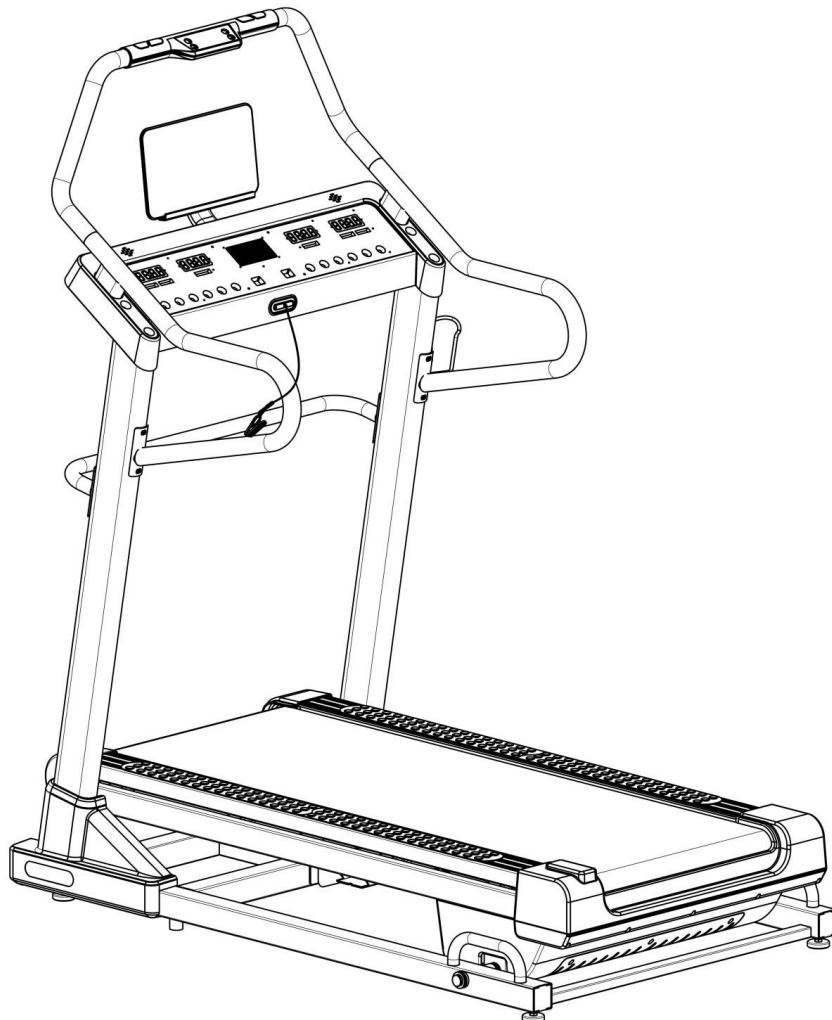




PEAK RUNNER TREADMILL

KÄYTTÖOHJE



HUOM! Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje myöhempää tarvetta varten. Tämän tuotteen tekniset tiedot voivat vaihdella ja niitä voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.



GYMSTICK.COM

ENNEN KUIN ALOITAT

Kiitos, että valitsit Gymstick-tuotteen. Olemme erittäin ylpeitä tämän korkealaatuisen tuotteen valmistamisesta ja toivomme, että se saa sinut tuntemaan olosi paremmaksi ja nauttimaan elämästä täysillä. Lue tämä käsikirja kokonaisuudessaan ennen tuotteen käyttöä.



HUOMIO

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.
Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.



VAROITUS

Lue kaikki turvallisuusohjeet huolellisesti ja noudata niitä.
Turvaohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen.

ENNEN KUIN ALOITAT	2
TURVALLISUUSOHJEET	3
RÄJÄYTYSKUVA	4
OSALUETTELO	6
OSAT KOKOAMISEEN	9
KOKOAMISOHJEET	10
JUOKSUMATON SÄÄDÖT	20
TÄRKEÄÄ SÄHKÖTIETOA	21
HUOLTO & YLLÄPITO	22
JUOKSUMATON VOITELU	23
KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET	24
VERRYTTELY	28
TAKUU	30

TURVALLISUUSOHJEET

Perusvarotoimia tulee aina noudattaa tätä laitetta käytettäessä. Turvallisuuden varmistamiseksi lue ja noudata kaikkia tähän käyttöoppaaseen sisältyviä turvallisuusohjeita. Jos näin ei tehdä, seurauksena voi olla vakava loukkaantuminen.

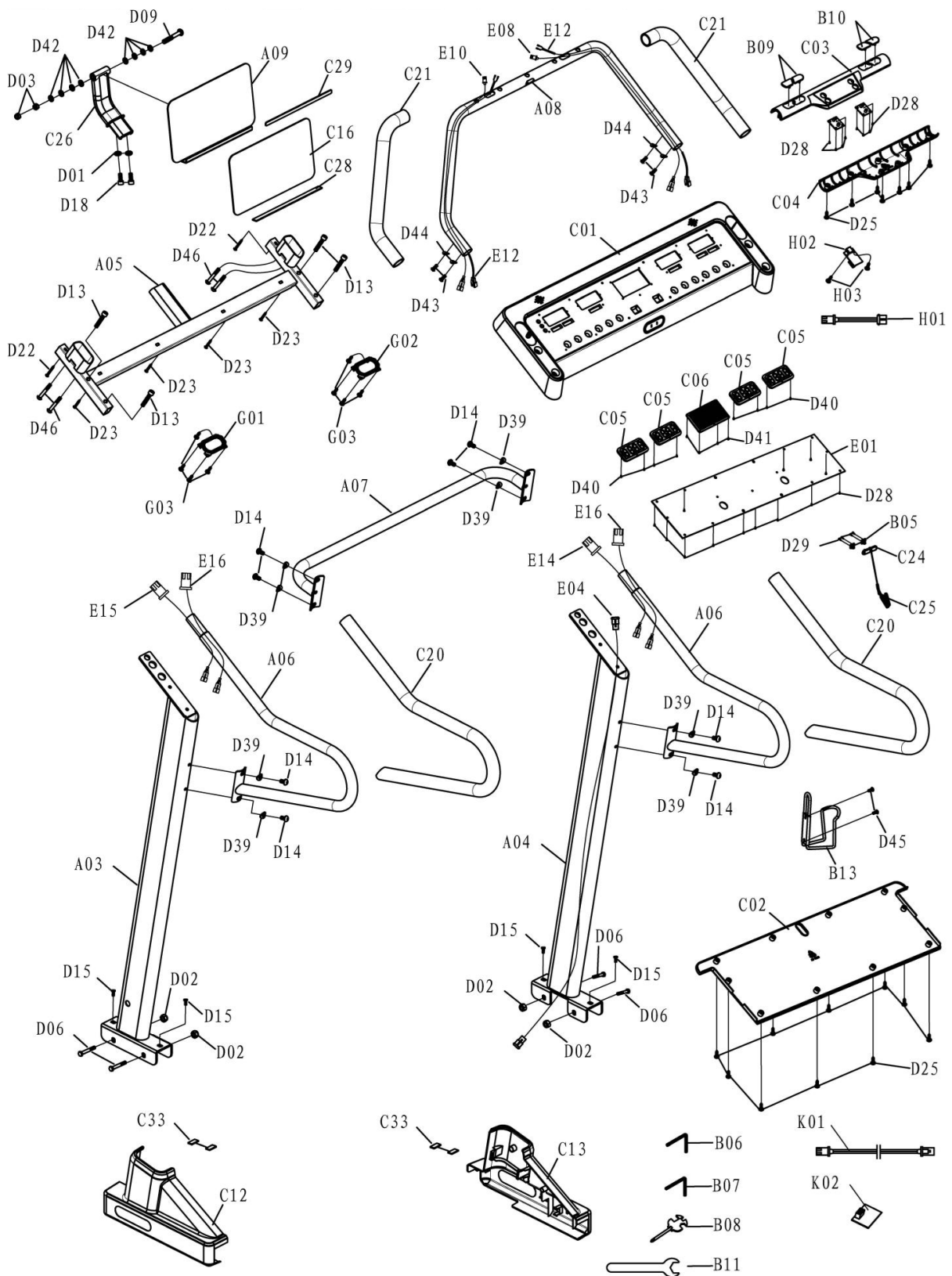


VAROITUS

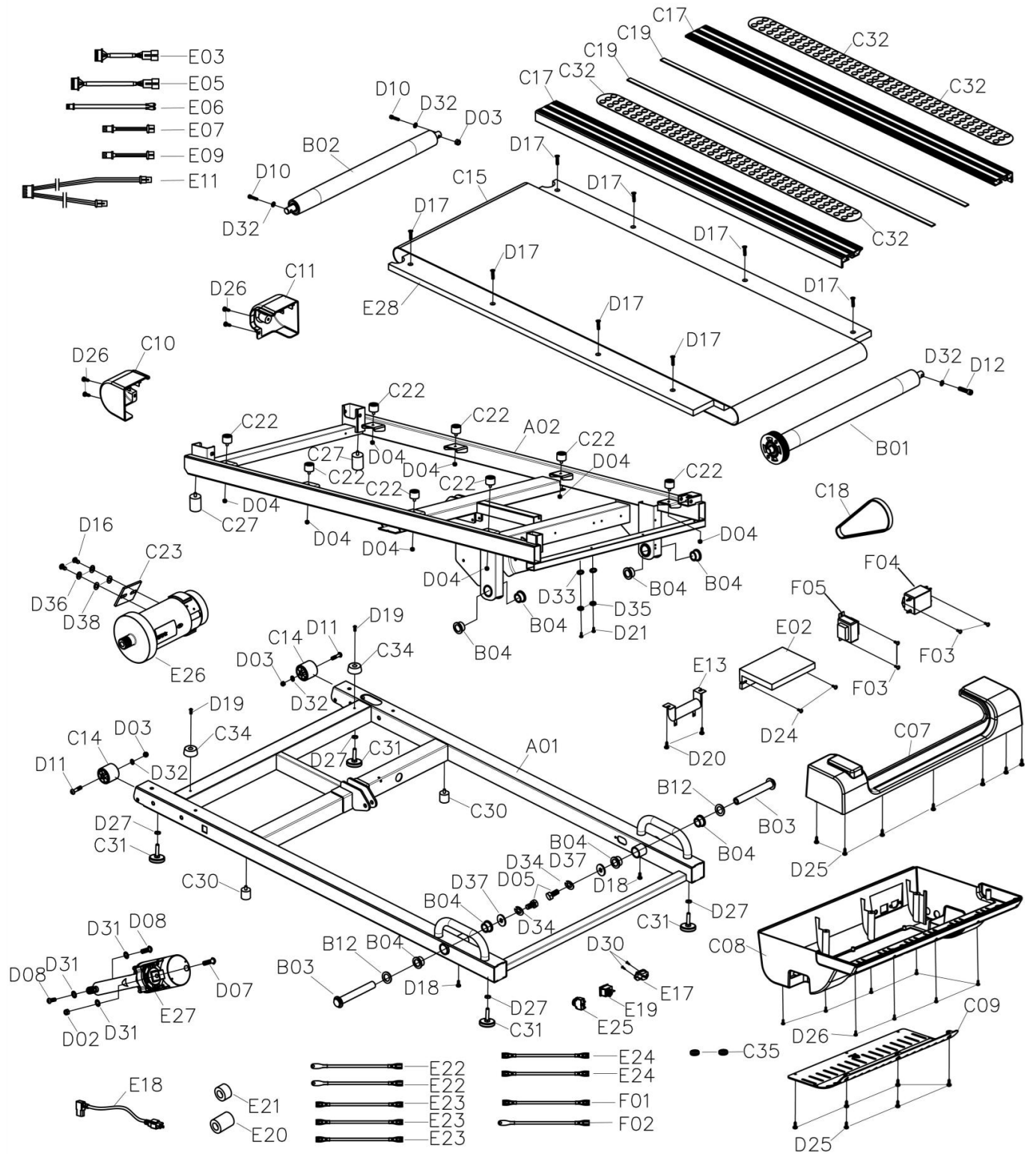
Ennen kuin käytät tätä tuotetta, ota ensin yhteyttä lääkäriin. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille henkilöille tai henkilöille, joilla on aiempia terveysongelmia.

- ▲ Tämä tuote ei ole lelu. Pidä lapset ja lemmikkieläimet aina poissa laitteen luota. Älä jätä lapsia ilman valvontaa samaan huoneeseen laitteen kanssa.
- ▲ Liikuntarajoitteiset eivät saa käyttää konetta ilman pätevän terveydenhuollon ammattilaisen tai lääkärin läsnäoloa.
- ▲ Jos käyttäjä kokee huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muita epänormaaleja oireita, lopeta harjoittelu heti. Ota välittömästi yhteyttä lääkäriin.
- ▲ Ennen kuin aloitat harjoittelun, poista kaikki esineet 1 metrin säteellä laitteesta. Älä aseta teräviä esineitä laitteen ympärille.
- ▲ Aseta laite vapaalle, tasaiselle alustalle pois vedestä ja kosteudesta. Laitteen alle on suositeltavaa sijoittaa matto, joka auttaa pitämään laitteen vakaana ja suojaamaan lattiaa.
- ▲ Käytä laitetta vain sen suunniteltuun käyttötarkoitukseen tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Älä käytä muita kuin valmistajan suosittelemia lisävarusteita.
- ▲ Kokoa laite täsmälleen tämän käyttöohjeen kuvauksen mukaisesti.
- ▲ Tarkista kaikki pultit ja muut liitännät ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa ja varmista, että se on hyvässä ja turvallisessa kunnossa.
- ▲ Suorita laitteen rutiinitarkastus. Kiinnitä erityistä huomiota komponentteihin, jotka ovat kaikkein herkimpiä kulumiselle kuten juoksuhihna. Kaikki vialliset osat on vaihdettava välittömästi ennen laitteen käyttöä turvallisen käytön takaamiseksi.
- ▲ Älä koskaan käytä laitetta, jos se ei toimi kunnolla.
- ▲ Tätä laitetta voi käyttää vain yhden henkilön harjoitteluun kerrallaan.
- ▲ Älä käytä hankaavia puhdistusvälineitä laitteen puhdistamiseen. Pyyhi hikipisarat laitteesta heti harjoittelun päätyttyä.
- ▲ Käytä aina sopivia treenivaatteita harjoituksen aikana. Myös juoksu- tai treenikengät vaaditaan.
- ▲ Ole varovainen tehdessäsi muita aktiviteetteja juoksumatolla kävellessäsi, kuten television katselu, lukeminen jne. Nämä häiriötekijät voivat saada sinut menettämään tasapainosi tai harhautumaan juoksemasta maton keskellä; mikä voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen.
- ▲ Kun juokset, varmista, että turvanauhan muovikliipsi on kiinnitetty vaatteisiisi.
- ▲ Pidä kädet poissa kaikista liikkuvista osista.
- ▲ Ennen harjoittelua, lämmittele aina perusteellisesti dynaamisilla venytyksillä tai muulla rutiinilla.
- ▲ Aikuisten tulee koota tämä laite.
- ▲ Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikille käyttäjille on tiedotettu asianmukaisesti tämän tuotteen turvallisesta käytöstä.
- ▲ Ei alle 3-vuotiaille.
- ▲ Ei alle 14-vuotiaiden käyttöön ilman aikuisen valvontaa.
- ▲ Tämä laite on tarkoitettu vain sisäkäyttöön.
- ▲ Tämä laite on tarkoitettu kotikäyttöön.
- ▲ Käyttäjän enimmäispaino: 135 kg.

RÄJÄYTYSKUVA



RÄJÄYTYSKUVA



OSALUETTELO

#	OSAN NIMI	LKM.
A01	Base frame	1
A02	Main frame	1
A03	Left upright tube	1
A04	Right upright tube	1
A05	Console base bracket	1
A06	Armrest component	2
A07	Front bend pipe component	1
A08	Upper armrest tube	1
A09	Tablet rack components	1
B01	Front Roller	1
B02	Back Roller	1
B03	Main frame rotation shaft	2
B04	Powder metallurgy shaft sleeve	8
B05	Safety lock spring sheet	2
B06	5# Allen wrench	1
B07	6# Allen wrench	1
B08	Cross Wrench	1
B09	Left pulse steel plate	2
B10	Right pulse steel plate	2
B11	Simple open-end wrench	2
B12	Ø19 Shaft shim	2
B13	Bottle holder	1
C01	Console Top Cover	1
C02	Console Bottom Cover	1
C03	Top cover of armrest hr sensor	1
C04	Bottom cover of armrest hr sensor	1
C05	Grating board with 8 characters	4
C06	Grating board dot matrix	1
C07	Motor Top Cover	1
C08	Motor Bottom Cover 1	1
C09	Motor bottom cover 2	1
C10	Left Rear End Cap	1

#	OSAN NIMI	LKM.
C11	Right Rear End Cap	1
C12	Left Upright Tube Cover	1
C13	Right Upright Tube Cover	1
C14	Wheel	2
C15	Running Belt	1
C16	IPad holder EVA pad	1
C17	Side rail	2
C18	Motor Belt	1
C19	EVA pad 1	2
C20	Handrail sponge sleeve	2
C21	Top handrail sponge sleeve	2
C22	Black cushion	8
C23	EVA pad	1
C24	Safety key	1
C25	Safety key clip	1
C26	IPAD holder	1
C27	Cylindrical cushion	2
C28	IPAD holder EVA pad 2	1
C29	IPAD holder EVA pad 3	1
C30	Cylindrical cushion	2
C31	Adjustable foot pad	4
C32	Rubber anti slip pad	4
C33	EVA pad	4
C34	Foot pad	2
C35	Ring form wire protector	2
D01	Ø6 Flat Washer	2
D02	M10 Nut	5
D03	M8 Nut	5
D04	M6 Nut	8
D05	M12*20 Bolt	2
D06	M10*70 Bolt	4
D07	M10*45 Bolt	1

OSALUETTELO

#	OSAN NIMI	LKM.
D08	M10*15 Bolt	2
D09	M8*95 Bolt	1
D10	M8*65 Bolt	2
D11	M8*60 Bolt	2
D12	M8*50 Bolt	1
D13	M8*40 Bolt	4
D14	M8*15 Bolt	8
D15	M8*15 Bolt	4
D16	M8*15 Bolt	2
D17	M6*25 Bolt	8
D18	M6*12 S5 Bolt	4
D19	M5*16 Bolt	2
D20	M5*10 Bolt	2
D21	M5*8 Bolt	2
D22	ST4.2*40 Screw	2
D23	ST4.2*30 Screw	4
D24	ST4.2*15 Screw	2
D25	ST4.2*12 Screw	30
D26	ST4.2*12 Screw	12
D27	M8 Nut	4
D28	ST2.9*6.0 Screw	21
D29	ST2.5*6 Screw	4
D30	ST2.9*10 Screw	2
D31	Ø10 Lock Washer	3
D32	Ø8 Lock Washer	5
D33	Ø5 Lock Washer	2
D34	Ø12 Spring Washer	2
D35	Ø5 Spring Washer	2
D36	Ø8 Spring Washer	2
D37	Ø12 Flat Washer	2
D38	Ø8 Flat Washer	2
D39	Ø8 Arc-shaped shim	8

#	OSAN NIMI	LKM.
D40	ST2.9*8 Bolt	8
D41	ST2.9*6 Bolt	4
D42	Ø8*Ø20*1.5 Big washer	8
D43	M6*10 Bolt	4
D44	Ø6*16*1.5 Arc-shaped shim	4
D45	M5*12 Bolt	2
D46	M8*90 Bolt	4
E01	Console	1
E02	Control Board	1
E03	Console top signal wire	1
E04	Console middle signal wire	1
E05	Console bottom signal wire	1
E06	Safety Key Connection Wire	1
E07	Quick speed buttons top wire	1
E08	Quick speed buttons bottom wire	1
E09	Quick incline buttons top wire	1
E10	Quick incline buttons bottom wire	1
E11	Pulse top wire	1
E12	Pulse bottom wire	2
E13	Electric resistance	1
E14	Quick speed buttons middle wire	1
E15	Quick incline buttons middle wire	1
E16	Pulse middle wire	2
E17	Power socket	1
E18	Power wire	1
E19	Switch on-off	1
E20	Magnetic ring	1
E21	Magnetic core	1
E22	Ground wire	2
E23	AC signal wire	3
E24	AC signal wire	2
E25	Overload protector	1

OSALUETTELO

#	OSAN NIMI	LKM.
E26	DC motor	1
E27	Incline Motor	1
E28	Running Board	1

LISÄVARAOSAT

#	OSAN NIMI	LKM.
F01	AC signal wire	1
F02	Ground wire	1
F03	ST4.2*12 Screw	4
F04	Filter	1
F05	Inductance	1
K01	Wireless heart rate cable	1
K02	POLAR HR receiver	1

#	OSAN NIMI	LKM.
G01	Speaker 1	1
G02	Speaker 2	1
G03	ST2.9*8 Screw	8
H01	USB wire	1
H02	USB charging module	1
H03	ST2.9*8 Screw	2



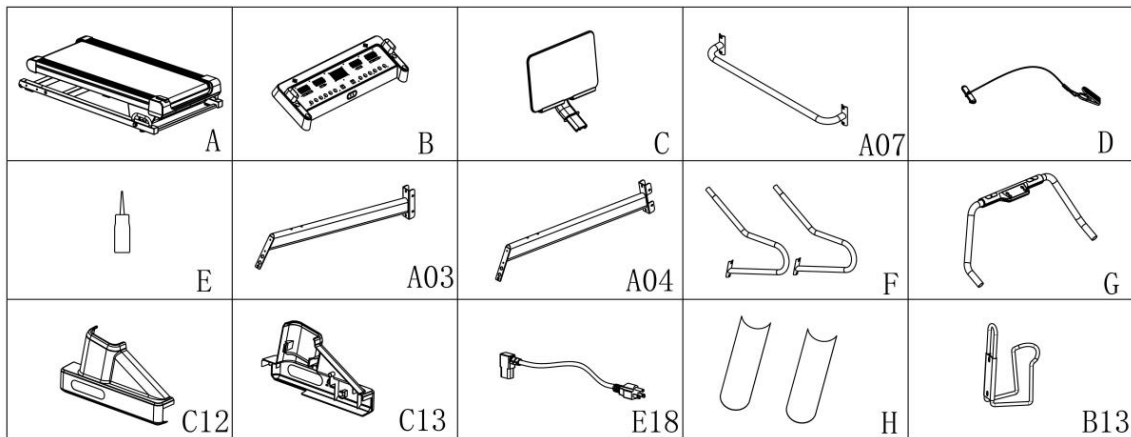
TÄRKEÄÄ

Ennen kokoamista varmista, että kaikki osat ovat pakkauksessa.

OSAT KOKOAMISEEN

#	OSAN NIMI	LKM.
A	Main frame	1
B	Console base	1
C	Tablet holder set	1
A07	Front bend pipe component	1
D	Safety key set	1
E	Silicone oil	1
A03	Left upright tube	1
A04	Right upright tube	1

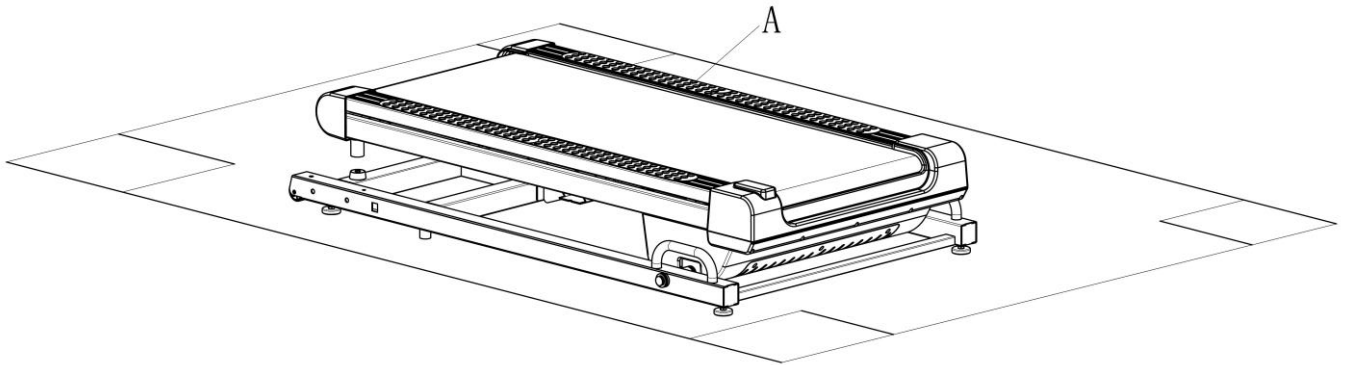
#	OSAN NIMI	LKM.
F	Armrest component set	2
G	Upper armrest component set	1
C12	Left Upright Tube Cover	1
C13	Right Upright Tube Cover	1
E18	Power wire	1
H	Cover for Left and right armrest	2
B13	Bottle holder	1



B06 S5 (1X)	B07 S6 (1X)	B08 S13 14 15 (1X)	B11 17# (2X)
D18 M6*12 (2X)	D01 φ6 (2X)	D02 M10 (4X)	D06 M10*70 (4X)
D46 M8*90 (4X)	D13 M8*40 (4X)	D14 M8*15 (8X)	D15 M8*15 (4X)
D39 φ8 (8X)	D43 M6*10 (4X)	D44 φ6 (4X)	D45 M5*12 (2X)

KOKOAMISOHJEET

VAIHE 1.



VAROITUS

Vain aikuiset saavat nostaa ja koota tätä laitetta loukkaantumiswaaran välttämiseksi.



TÄRKEÄÄ

Kokoa laite tilavalla ja tasaisella alustalla, mieluiten maton tai muun alustan päällä.






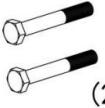
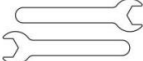

TÄRKEÄÄ

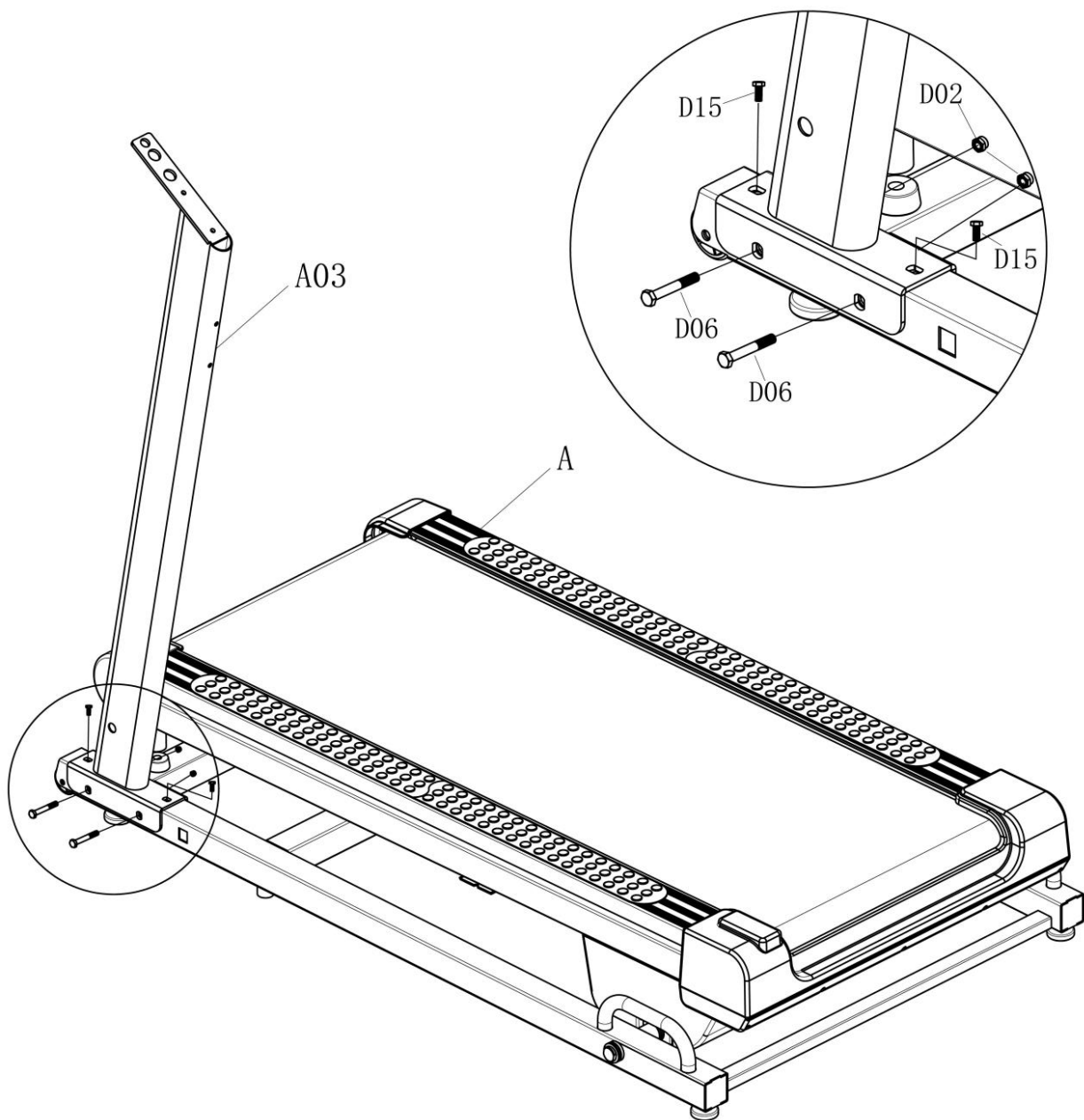
Suorita jokainen vaihe järjestyksessä ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä. Kokoa ensin pultit ja mutterit löysällä. Kiristä kaikki pultit ja mutterit vasta lopuksi.

Älä hävitä pakkausmateriaaleja ennen kuin tuotteen kokoaminen on valmis. Kokoamistyökalut sisältyvät toimitukseen, mutta voit käyttää myös tavallisia kotoa löytyviä työkaluja tuotteen kokoamiseen.

KOKOAMISOHJEET

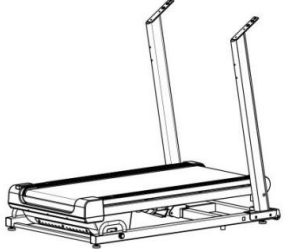


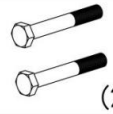


VAIHE 2.

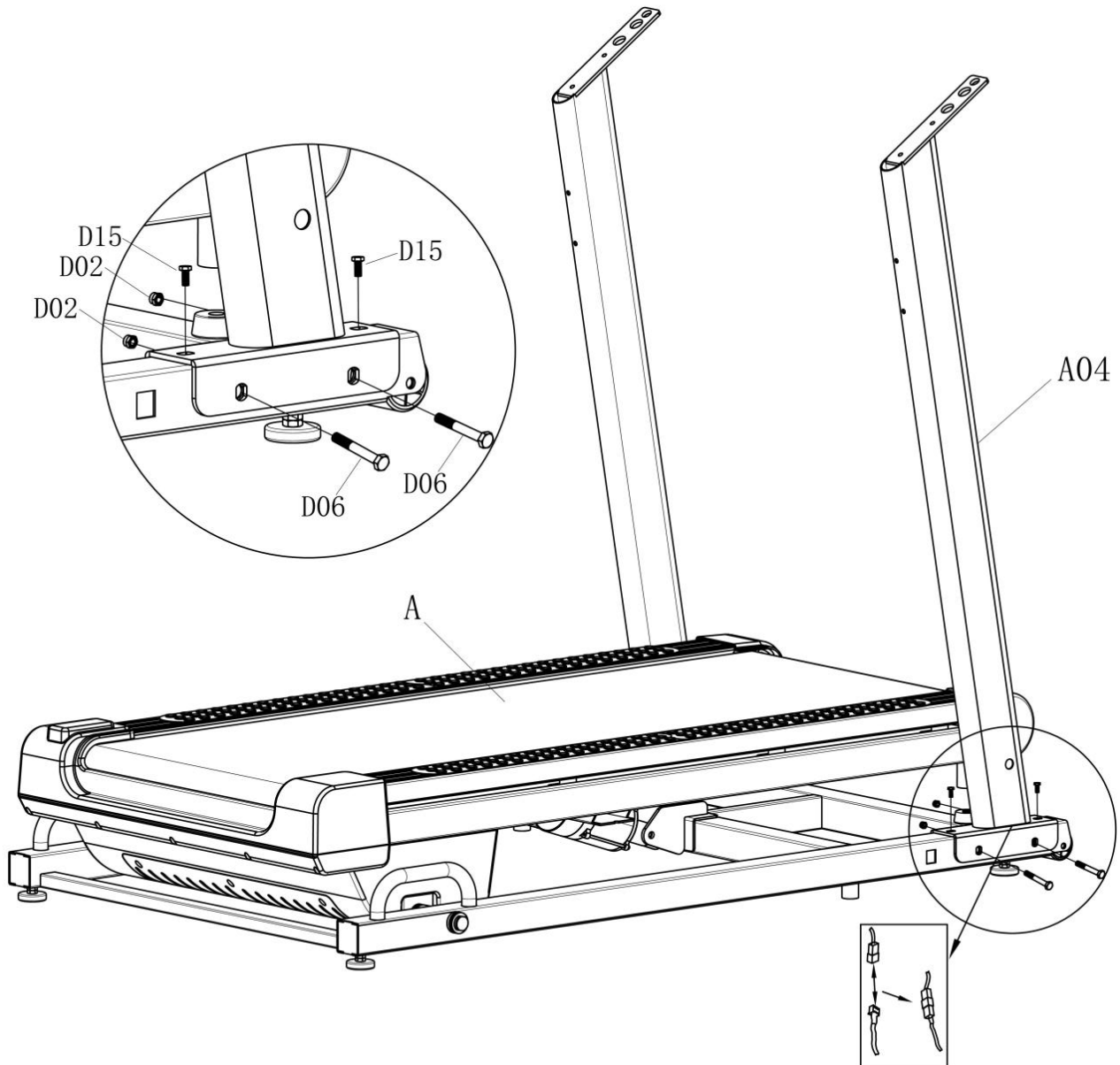
	D02 M10	D15 M8*15	D06 M10*70
	 (2X)	 (2X)	 (2X)
	B11 17#	B08 S13 14 15	
	 (2X)	 (1X)	



KOKOAMISOHJEET

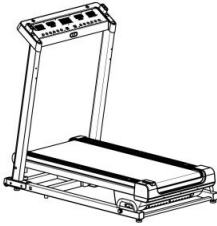
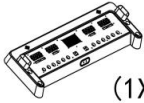


VAIHE 3.

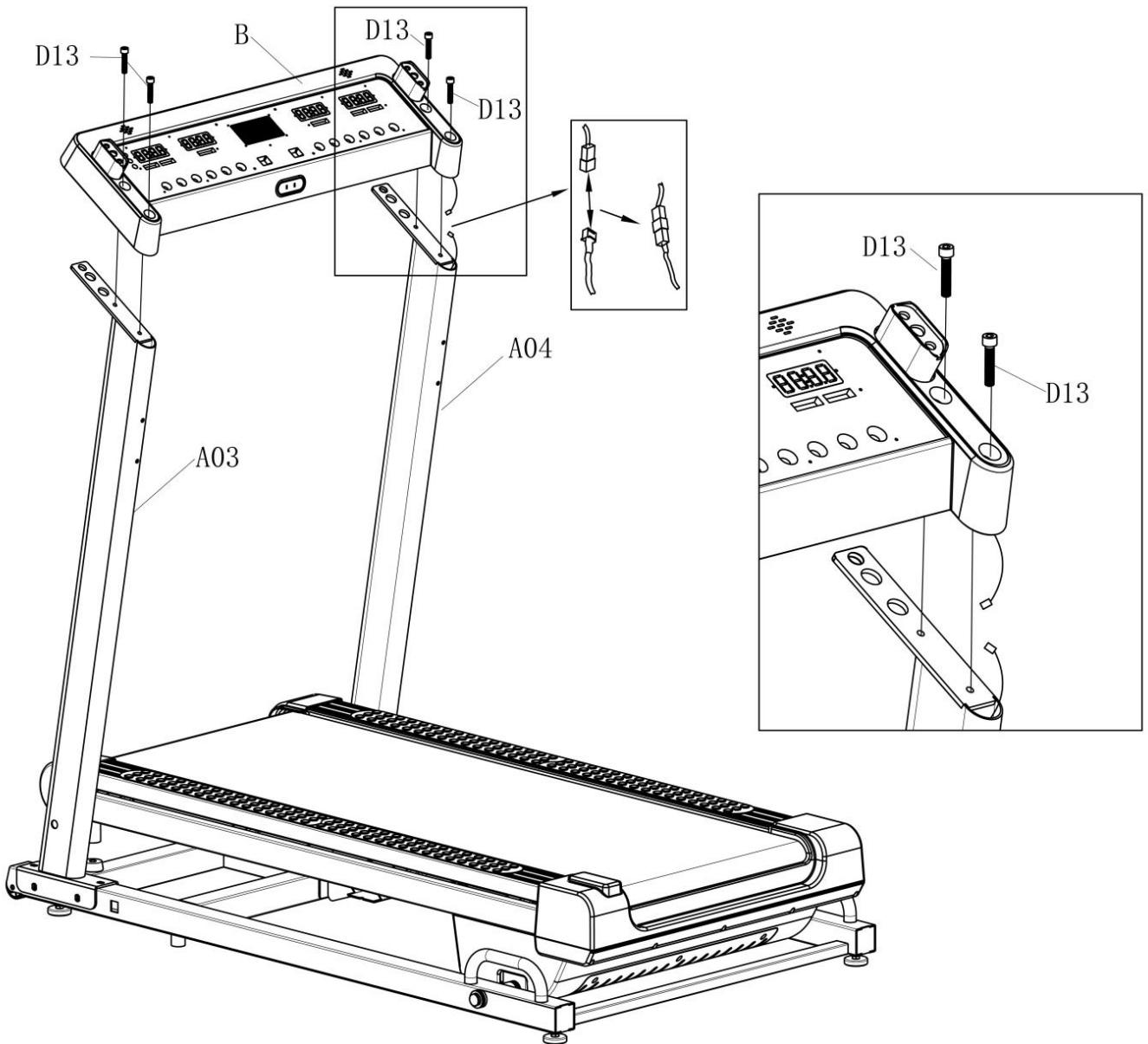
	D02 M10	D15 M8*15	D06 M10*70
	 (2X)	 (2X)	 (2X)
	B11 17#	B08 S13 14 15	
	 (2X)	 (1X)	



KOKOAMISOHJEET

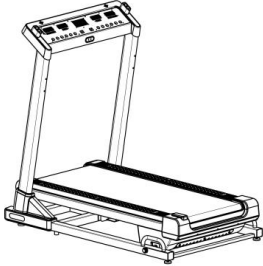



VAIHE 4.

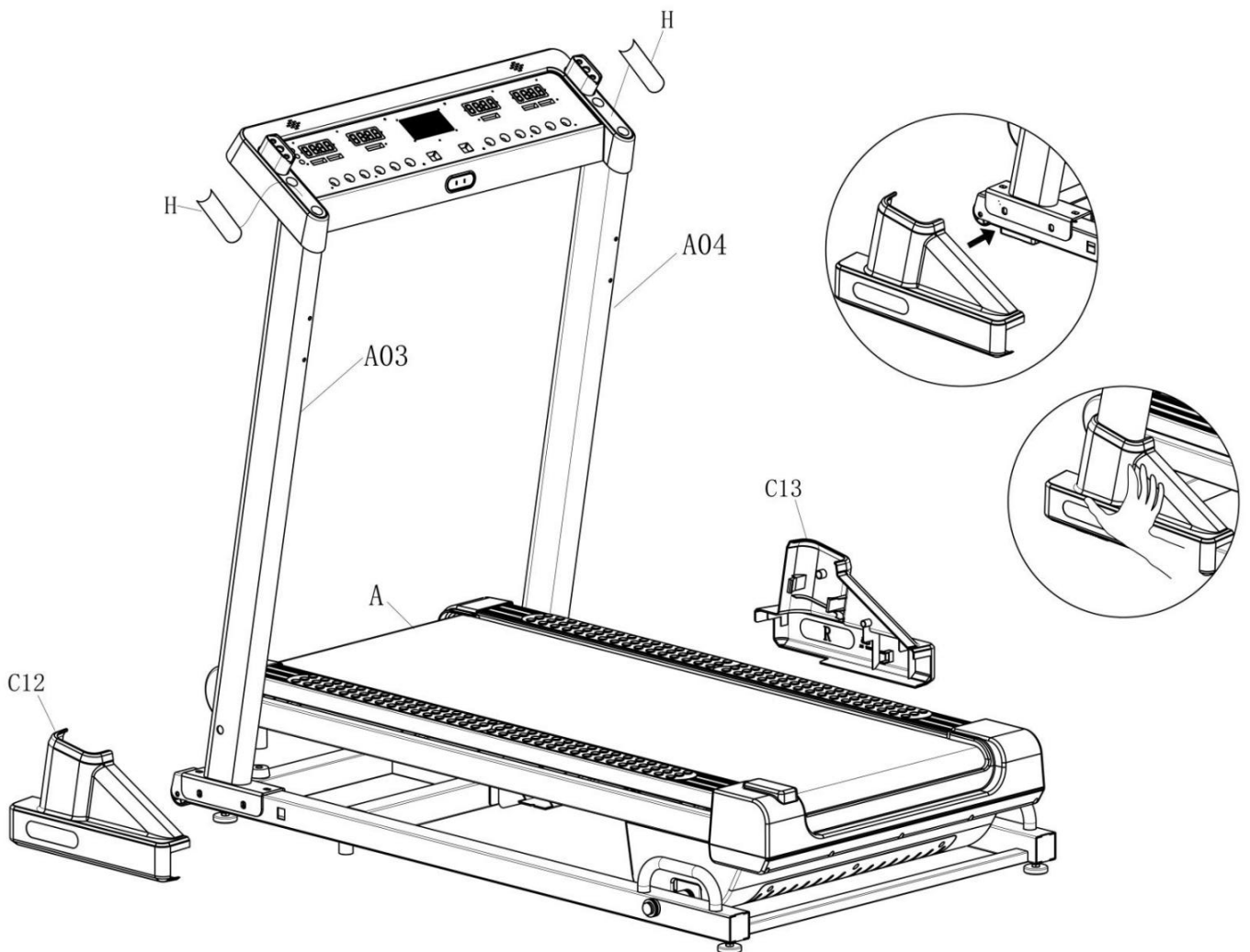
	B	D13 M8*40	B07 S6
	 (1X)	 (4X)	 (1X)



KOKOAMISOHJEET

VAIHE 5.

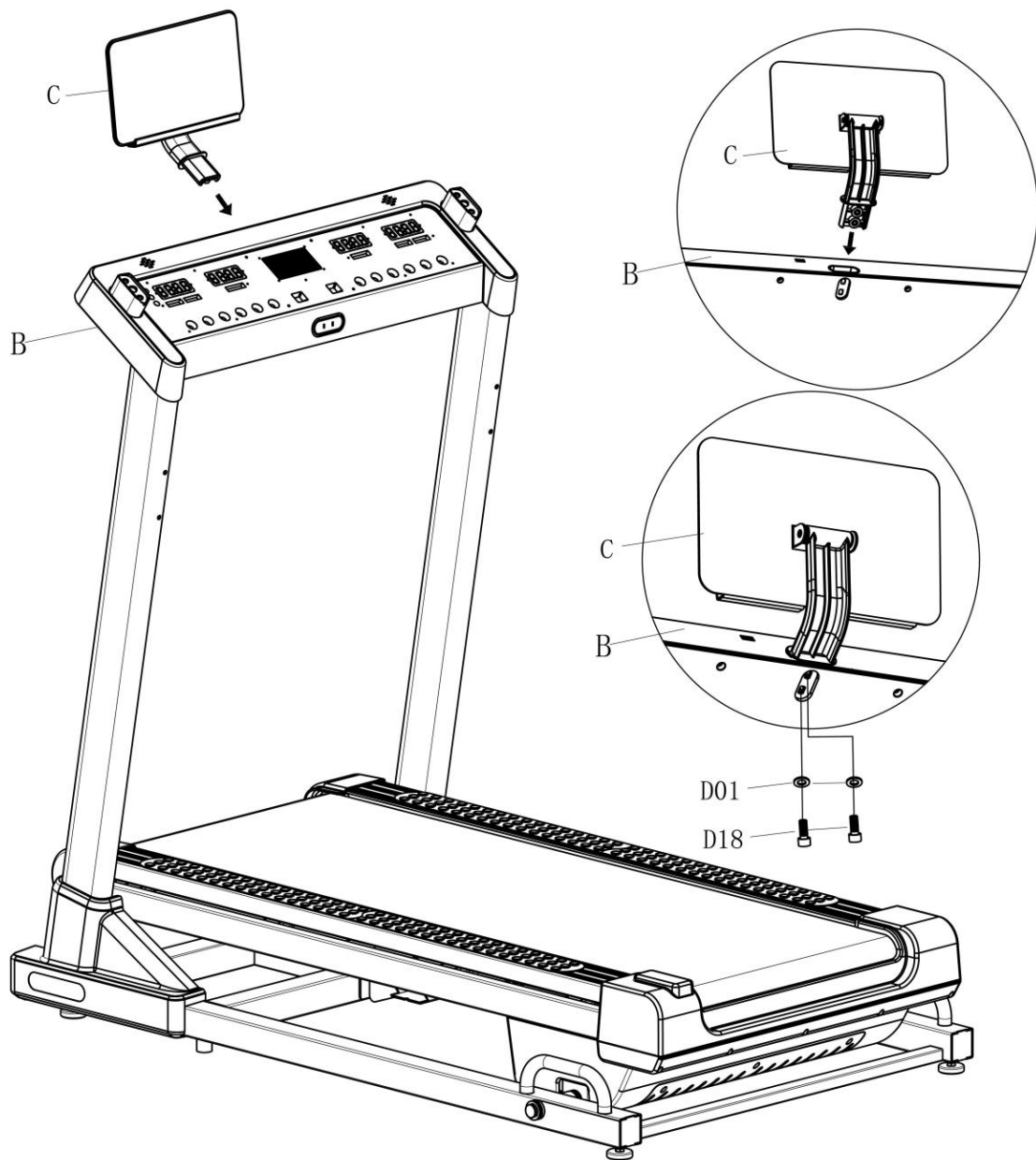
	C12	C13	H
	 (1X)	 (1X)	



KOKOAMISOHJEET



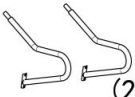



VAIHE 6.

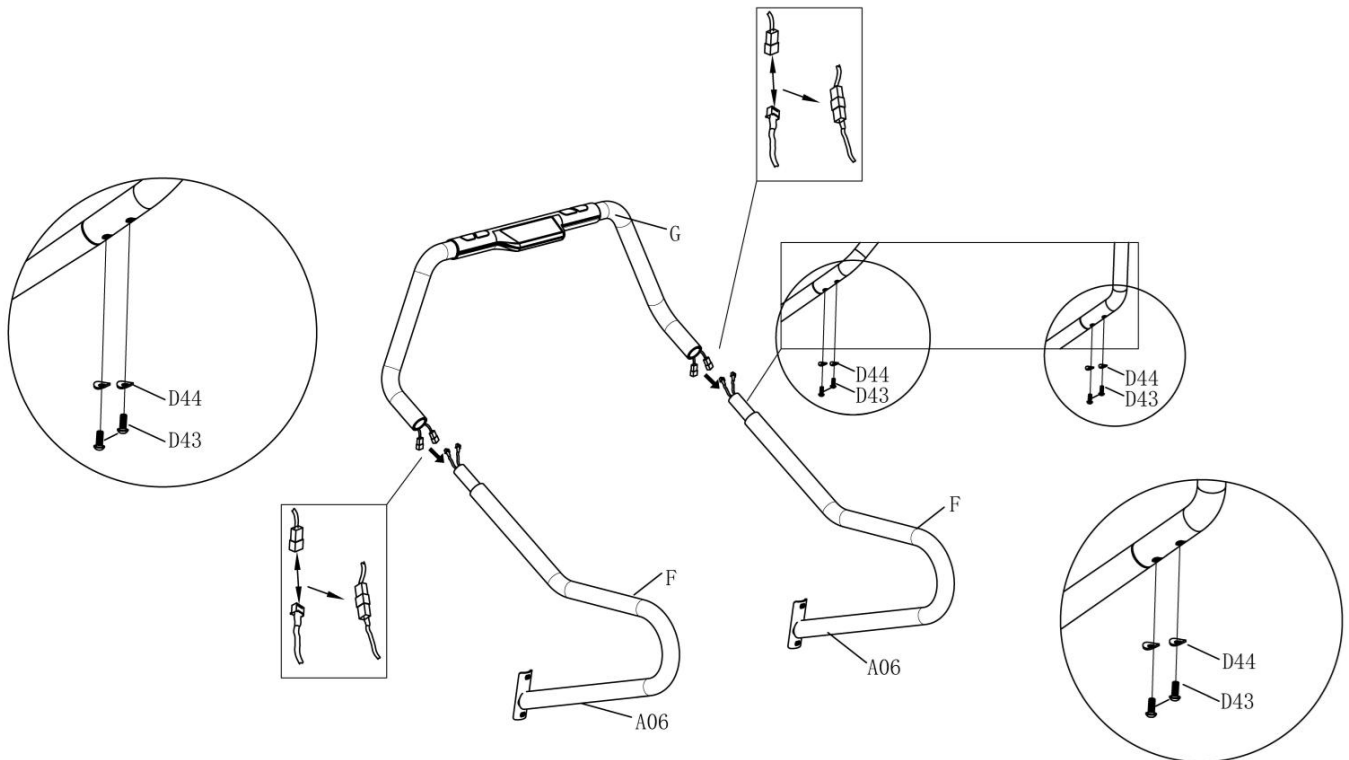
	C	D01 $\phi 6$	D18 M6*12
	(1X) B06 S5	(2X)	(2X)
	(1X)		



KOKOAMISOHJEET



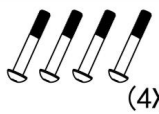
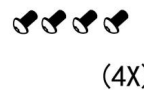
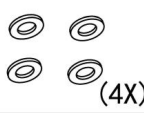

VAIHE 7.

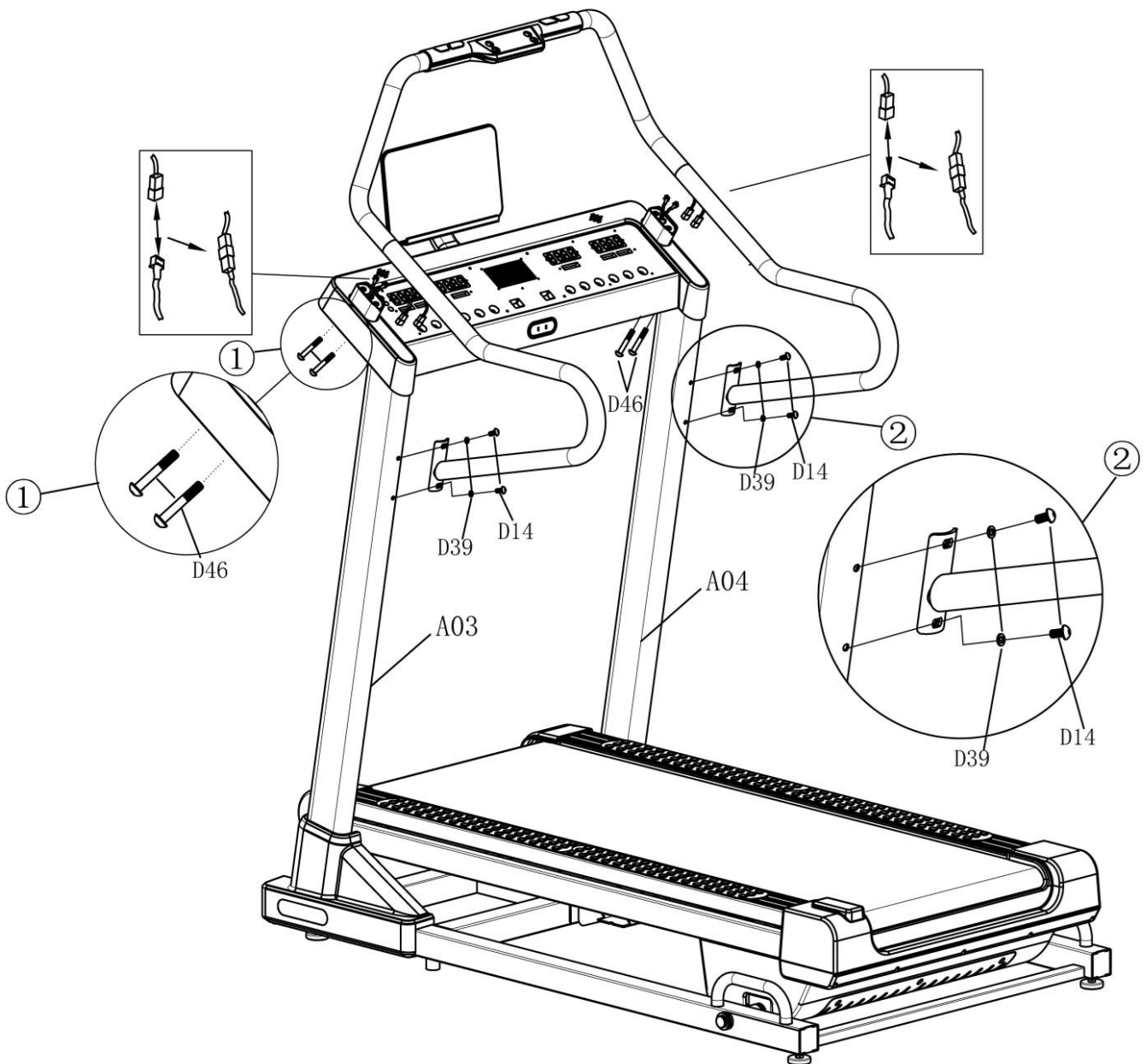
	G  (1X)	F  (2X)	D43 M6*10  (4X)
	D44 φ6  (4X)	B06 S5  (1X)	



KOKOAMISOHJEET






VAIHE 8.

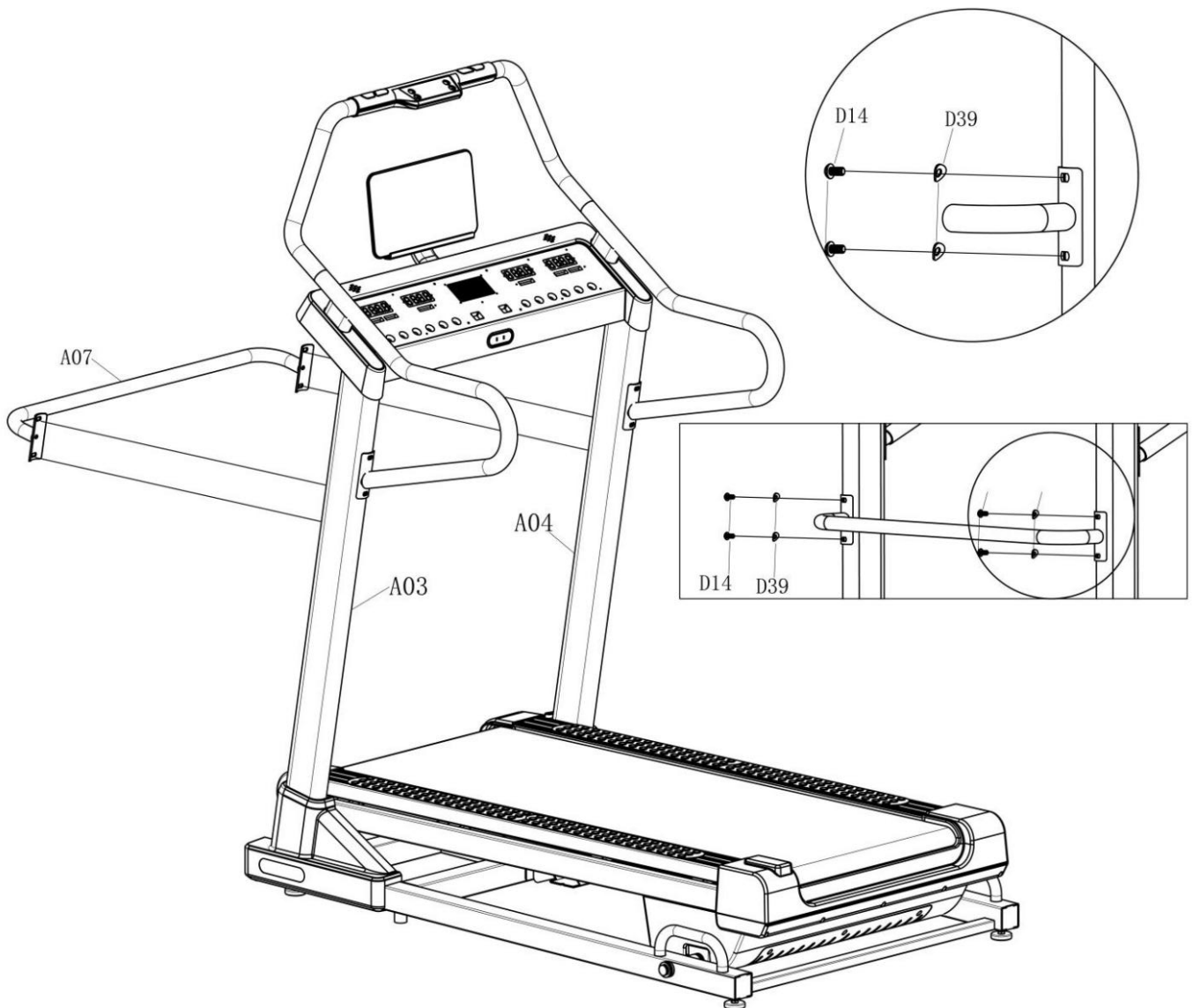
	K	D46 M8*90	D14 M8*15
	 (1X)	 (4X)	 (4X)
	D39 ϕ 8	B06 S5	
	 (4X)	 (1X)	



ASSEMBLY


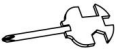



VAIHE 9.

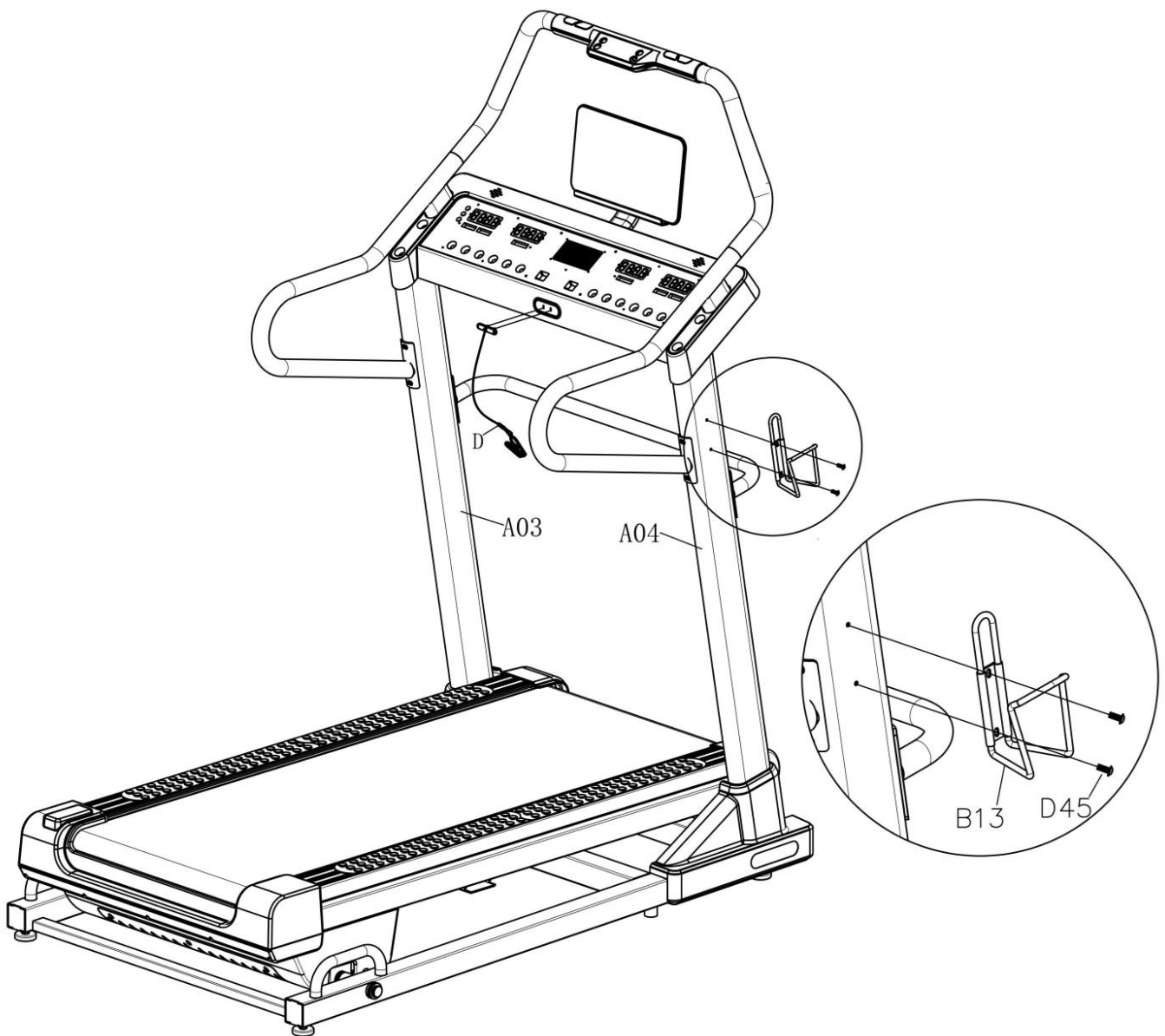
	A07	B06 S5	D14 M8*15
	 (1X)	 (1X)	 (4X)
	D39 $\phi 8$		
 (4X)			



ASSEMBLY

VAIHE 10.

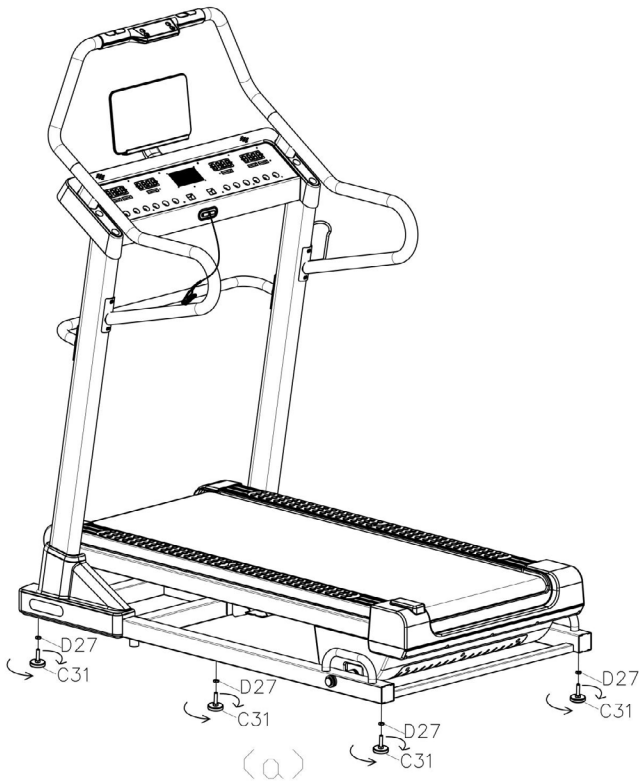
	B08 S13 14 15	D45 M5*12	B13
	 (1X)	 (2X)	
	D		
			



JUOKSUMATON SÄÄDÖT

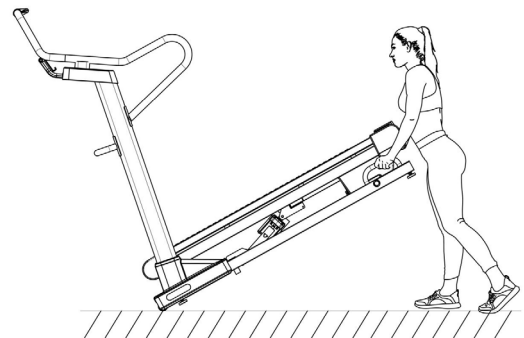
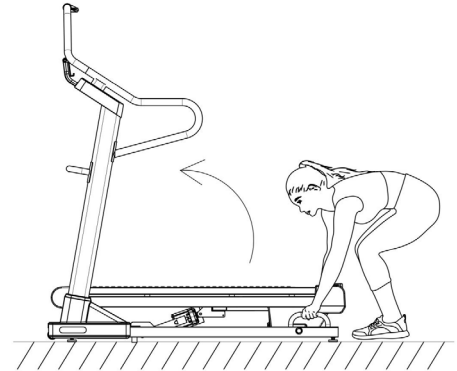
TASAPAINON SÄÄTÄMINEN

Juoksumaton tasapainottamiseksi kierrä rungon alla olevia säädettäviä jalkoja. Jalan kääntäminen myötäpäivään laskee kyseistä kulmaa ja vastapäivään nostaa sitä. Säädä, kunnes juoksumatto on tukevasti paikallaan eikä heilu.



JUOKSUMATON SIIRTÄMINEN

Katkaise virta ennen juoksumaton siirtämistä. Nosta juoksumattoa takaosasta ja siirrä se varovasti kuljetuspyörien avulla haluttuun paikkaan ja laske se sitten takaisin alas.



VIRRRAN KYTKEMINEN

Liitä virtapistoke sähköturvallisuusohjeiden mukaiseen pistorasiaan.

Huom! Laitetta ei saa kytkeä jatkojohtoon, muuten ei voida taata, että laitteeseen tulee riittävä teho. Seurauksena voi olla teknisiä virheitä.

SÄILYTTÄMINEN

- ▲ Sammuta laite asettamalla kaikki kytkimet pois päältä, irrottamalla turva-avain ja irrottamalla pistoke pistorasiasta.
- ▲ Poista turva-avain käytön jälkeen estääksesi juoksumaton luvattoman käytön.
- ▲ Pidä laite poissa suorasta auringonvalosta. Säilytä laitetta puhtaassa, lämpimässä ja kuivassa ympäristössä, poissa lasten ulottuvilta.
- ▲ Sallitut säilytyslämpötilat 5-40°C.
- ▲ Sammuta laite, jos et aio käyttää sitä pitkään aikaan.

TÄRKEÄÄ SÄHKÖTIETOA

 GYMSTICK™ TREADMILL	PEAK RUNNER TREADMILL		 WARNING - To reduce the risk of personal injury, read and understand all the instructions before using this product.
	Model No. : TM-GTPR Class : HC Voltage : 220-240V DC Frequency : 50/60Hz Maximum Load : 135kg/297lbs Power Input : 1306W Manufactured for : Gymstick International Oy Address : Ratavartijankatu 11 15170 Lahti, Finland Made in : China	 Correct Disposal of this product.	
	SN : 160525TMGTPR0001		No medical treatment purpose!



VAROITUS

Tämä juoksumatto vaatii oikean virtalähteen toimiakseen. Ennen kuin kytket laitteen pistorasiaan, tarkista, että virtalähde on oikea. Väärä virtalähde voi aiheuttaa merkittäviä vaurioita laitteelle ja / tai käyttäjälleen.

Oikea virtalähde: AC 220-240V~50/60Hz 1306W



VAROITUS

Tämän laitteen kanssa tulee käyttää maadoitettua pistorasiaa. Pistokkeen väärä kytkentä voi johtaa sähköiskun vaaraan. Kysy valtuutetulta sähköasentajalta, jos olet epävarma siitä, onko tuote maadoitettu oikein. Älä muuta tuotteen mukana toimitettua pistoketta. Jos se ei sovi pistorasiaan, anna sähköasentajan asentaa oikeanlainen pistorasia.

- ▲ Älä koskaan altista juoksumattoa sateelle tai kosteudelle. Tätä juoksumattoa ei ole suunniteltu käytettäväksi ulkona, uima-altaiden lähellä tai muissa kosteissa tiloissa.
- ▲ Irrota pistoke aina pistorasiasta kun laitetta ei käytetä.
- ▲ Älä koskaan käytä (GFCI) vikavirtasuojapistorasiaa tämän laitteen kanssa.
- ▲ Pidä virtajohto kaukana kaikista juoksumaton liikkuvista osista, mukaan lukien juoksukulman säätömekanismi, juoksuhihna ja siirtopyörät.
- ▲ Älä koskaan käytä juoksumattoa generaattorin tai UPS -virtalähteen avulla
- ▲ Älä koskaan avaa laitteen suojakuoria katkaisematta ensin virtaa.

HÄTÄPYSÄYTYS & TURVA-AVAIN

- ▲ Turvallisuutesi vuoksi laite on varustettu HÄTÄPYSÄYTYS-toiminnolla. Laitetta voidaan käyttää vain, jos turva-avain on oikein kiinnitetty konsolin kosketuspisteeseen. Kun turva-avain ei ole kiinni, laite pysähtyy automaattisesti. Siksi turva-avaimen narun klipsi on kiinnitettävä vaatteisiin ennen jokaista harjoitusta. Jos haluat pysäyttää juoksumaton nopeasti, jos et voi enää hallita nopeutta tai jos tapahtuu jokin muu hätätilanne, poista turva-avain konsolista vetämällä narusta.
- ▲ Jotta turva-avain irtoaa konsolin kosketuspisteestä putoamisen yhteydessä, turva-avaimen pidike on kiinnitettävä tiukasti vaatteisiisi!
- ▲ Varmista, että turva-avain ei ole lasten ulottuvilla.

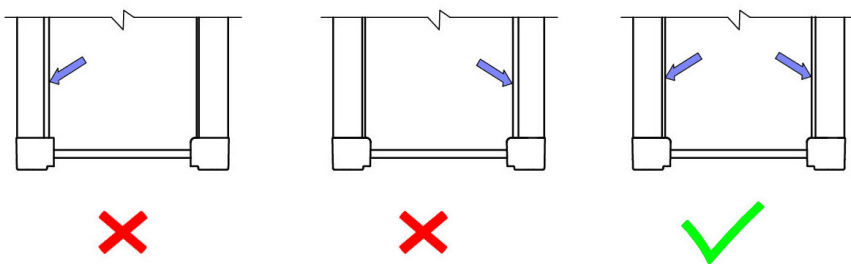
HUOLTO & YLLÄPITO

Normaali puhtaanapito auttaa pidentämään juoksumaton käyttöikää ja toimivuutta. Pidä laite puhtaana pyyhkimällä laitteen pinnat säännöllisesti. Puhdista juoksuhihnan molemmat puolet estääksesi pölyn kerääntyminen hihnan alle. Pidä juoksukengät puhtaina, jotta kenkien lika ei kuluta juoksualustaa. Puhdista juoksuhihnan pinta puhtaalla kostealla nukkaamattomalla liinalla.

- Juoksumaton kunnossapitämiseksi ja sen käyttöiän pidentämiseksi on suositeltavaa, että laite sammutetaan kerran päivässä ja täysin pois päältä aina, kun sitä ei käytetä.
- Liian löysä juoksuhihna johtaa hihnan liukumiseen käytön aikana, kun taas liian tiukka juoksuhihna heikentää moottorin suorituskykyä ja lisää myös kitkaa rullan ja juoksuhihnan välillä. Varmista aina, että juoksuhihna on oikein kiristetty.

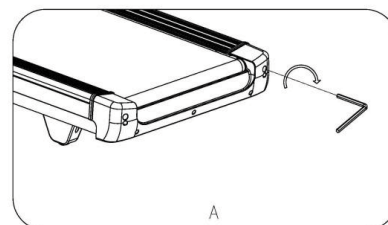
JUOKSUHIHMAN KESKITTÄMINEN

Aseta juoksumatto tasaiselle alustalle ja säädä nopeus 6-8 km/h. Tarkista vetäkö juoksuhihna sivulle.



Jos juoksuhihna siirtyy **oikealle**, käännä oikean puoleista säätöruuvia 1/4 kierrosta myötäpäivään ja käännä sitten vasenta säätöruuvia 1/4 kierrosta vastapäivään. Jos hihna ei siirry, toista tämä vaihe, kunnes hihna keskittyy.

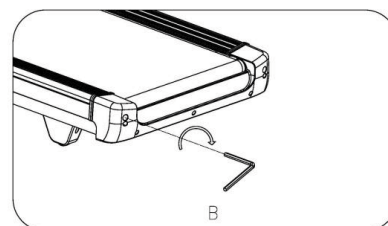
Katso kuva A



A

Jos juoksuhihna siirtyy **vasemmalle**, käännä vasemman puoleista säätöruuvia 1/4 kierrosta myötäpäivään ja käännä sitten oikeaa säätöruuvia 1/4 kierrosta vastapäivään. Jos hihna ei siirry, toista tämä vaihe, kunnes hihna keskittyy.

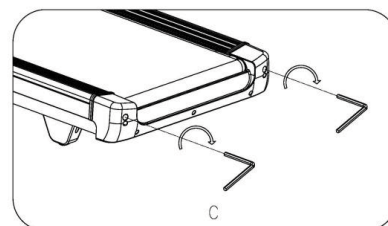
Katso kuva B



B

Ajan myötä juoksuhihna löystyy. Kiristä hihnaa kiertämällä vasemman ja oikean puoleisia säätöruuveja yksi täysi kierros myötäpäivään ja tarkista hihnan kireys. Jatka samalla tavalla kunnes hihna on oikeassa kireydessä. Muista säätää molemmat puolet tasaisesti.

Katso kuva C.



C

JUOKSUMATON VOITELU



TÄRKEÄÄ

Juoksumatto on voideltava ennen ensimmäistä käyttöä.

Juoksukannen ja juoksuhihnan voitelu on tarpeellista, koska niiden välinen kitka vaikuttaa juoksumaton elinkaareen ja toimintaan. Tarkista juoksukannen ja -hihnan kunto säännöllisesti.

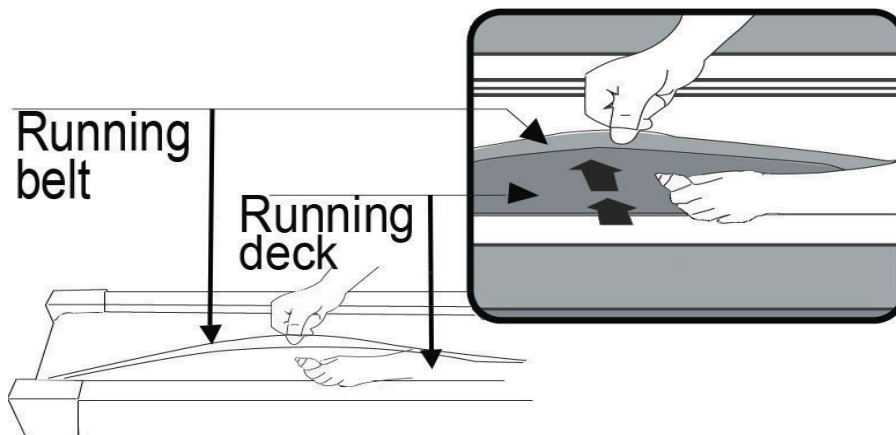


VAROITUS

Irrota juoksumatto aina pistorasiasta ennen laitteen puhdistamista, voitelua tai korjaamista.

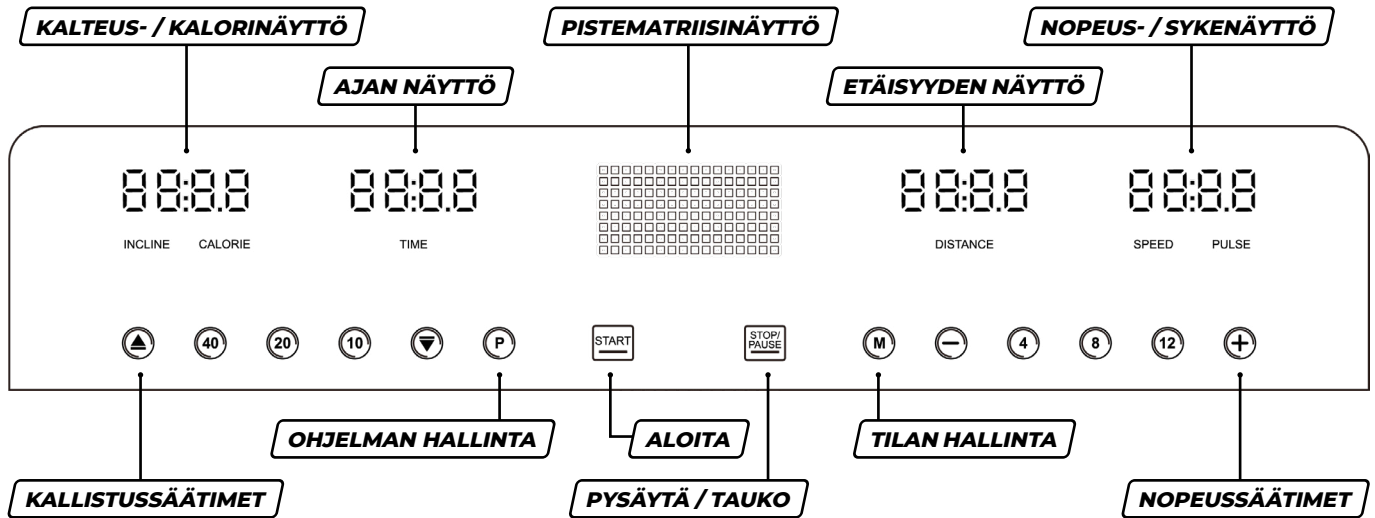
VOITELUOHJEET

1. Nosta hihnaa ylöspäin toiselta puolelta ja levitä voiteluainetta juoksumatolle. Levitä voiteluaine nukkaamattomalla rievulla. Toista tämä prosessi myös juoksumaton toiselta puolelta.
2. Hihnaosan tulee pyöriä vapaasti ja äänettömästi. Hihnan epänormaalit äänet tai liike vaikuttavat laitteen turvallisuuteen. Tarkasta ja kiristä myös pultit säännöllisesti.
3. Juoksumaton ylläpidon parantamiseksi ja sen eliniän pidentämiseksi suositellaan, että huoltotoimenpiteet suoritetaan säännöllisesti.



Suositeltu voiteluaikataulu		
Kevyt käyttö	alle 3 tuntia / viikko	6kk välein
Tavallinen käyttö	3-5h tuntia / viikko	3kk välein
Kova käyttö	yli 5 tuntia / viikko	2kk välein
Kaupallinen käyttö	yli 10 tuntia / viikko	1kk välein

KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET



NAPPIEN TOIMINNOT

Nappi	Kuvaus
INCLINE ▲/▼	Säädä kaltevuustasoa painamalla näitä painikkeita.
QUICK INCLINE	Valitse kaltevuustaso nopeasti painamalla 10, 20, 40.
PROGRAM (P)	Paina tätä näppäintä valitaksesi eri harjoitusohjelmien välillä: P1 (MANUAALINEN), P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12 C1 (MANUAALINEN), C2, C3, C4, C5, C6, HP1, HP2, FAT
START	Käynnistä laite painamalla tätä painiketta.
STOP/PAUSE	Paina tätä painiketta keskeyttääksesi tai pysäyttääksesi laite.
MODE (M)	Valmiustilassa paina tätä painiketta asettaaksesi ajan, matkan ja kalorien harjoitustavoitteet. 30:00 on asetettu lähtölaskenta TIME-toiminnolle. 1.00 on asetettu lähtölaskenta DISTANCE-toiminnolle. 50.0 on asetettu lähtölaskenta CALORIES-toiminnolle. Kun asetat lähtölaskentatila, voit painaa SPEED- tai INCLINE-painikkeita lisätäksesi tai vähentääksesi arvoja. Käynnistä painamalla START-painiketta.
SPEED +/-	Säädä nopeutta painamalla +/- painikkeita.
QUICK SPEED	Valitse nopeus nopeasti painamalla 4, 8, 12. Juoksuutilassa nopeusalue on 0,8–16,0 km/h. Kiipeilytilassa, kun: <ul style="list-style-type: none"> Kaltevuus on 16–21, nopeusalue on 0,8–9,0 km/h Kaltevuus on 22–27, nopeusalue on 0,8–8,0 km/h Kaltevuus on 28–33, nopeusalue on 0,8–7,0 km/h Kaltevuus on 34–40, nopeusalue on 0,8–6,0 km/h Kiipeilytilassa, koska nopeusalue riippuu kaltevuudesta, pikanopeusnäppäimen ollessa suurempi kuin maksiminopeusalue, se näyttää vain nykyisen maksiminopeuden.

KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET

NÄYTTÖJEN TOIMINNOT

Näyttö	Kuvaus
INCLINE/CALORIE	Näyttö vaihtuu INCLINE ja CALORIE näyttöjen välillä 5 sekunnin välein. INCLINE: Näyttää nykyisen kaltevuuden. Säädä painamalla ▲/▼-painikkeita. CALORIE: Näyttää harjoituksen aikana kulutetut kalorit.
TIME	Näyttää harjoituksen aikana kuluneen kokonaisajan.
DOT MATRIX	Kun asetat ajan, matkan ja kalorien lähtölaskentatilat, ne näytetään vastaavasti muodossa "T", "D" ja "C". Juostessa pistematriisi-ikkunassa näkyy 400 metrin reitti. Ohjelmaa suoritettaessa näytössä näkyy ohjelman pistematriisikaavio.
DISTANCE	Näyttää harjoituksen aikana kuljetun kokonaismatkan.
SPEED/PULSE	Näyttö vaihtuu SPEED ja PULSE näyttöjen välillä 5 sekunnin välein. SPEED: Näyttää nykyisen nopeuden. Säädä painamalla +/- -painikkeita. PULSE: Kun juoksija pitää molemmat kätensä sykeantureilla (kahvoissa), järjestelmä laskee juoksijan sykkeen ja näyttää sen tässä ikkunassa. Sykealue on 50–200 lyöntiä minuutissa. (Syketiedot ovat vain viitteellisiä, eikä niitä voida käyttää lääketieteellisinä tietoina.)

TREENIOHJELMAT

Paina PROGRAM (P) -painiketta siirtyäksesi johonkin esiasetetuista harjoitusohjelmista.

Valmiustilassa paina P-painiketta valitaksesi seuraavista ohjelmista: P1-P12, C1-C6, HP1-HP2, FAT.

Valitse haluamasi ohjelma, ja konsoli näyttää lähtölaskennan alkaen 30:00 MIN. Paina SPEED +/- -painikkeita tai INCLINE ▲/▼ -painikkeita, jos haluat lisätä tai vähentää harjoitusaikaa. Käynnistä ohjelma painamalla START-painiketta.

MANUAALINEN OHJELMA

MANUAALISEN ohjelman asettaminen:

Valmiustilassa paina P-painiketta, kunnes konsolissa näkyy "P1" tai "C1" ja TIME-ikkuna vilkkuu ja näyttää oletusajan 30:00. Aseta sitten haluamasi harjoitusaika painamalla SPEED +/- -painikkeita tai INCLINE ▲/▼ -painikkeita. Aseta ensimmäinen vaihe painamalla M-painiketta. Asetusta tehdessä aseta nopeus SPEED +/- -painikkeella tai pikanopeudella ja kaltevuus INCLINE ▲/▼ -painikkeilla tai pikakaltevuudella. Lopeta sitten ja siirry toiseen vaiheeseen painamalla M-painiketta, kunnes 16 vaihetta on asetettu.

Asetuksen valmistuttua tiedot tallennetaan pysyvästi, kunnes nollaat ne seuraavan kerran (tämä asetus tallentaa vain nopeus- ja kaltevuustiedot. Kun käynnistät sen seuraavan kerran, oletusaika on 30:00). Nämä tiedot eivät katoa sähkökatkon vuoksi.

MANUAALISEN ohjelman käynnistäminen:

Paina P-painiketta, kunnes konsolissa näkyy "P1" tai "C1". Kun olet asettanut käyttöajan, käynnistä se painamalla "käynnistys"-painiketta.

KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET

Juoksuohjelmat P1 - P12

stage program		Set time/16 =exercise time of each stage															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

Ylämäkiohjelmat C1 - C6

stage program		Set time/16 =exercise time of each stage															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
C1 (MANUAL)	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	INCLINE	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
C2	SPEED	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
C3	SPEED	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
C4	SPEED	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
C5	SPEED	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
C6	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10

KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET

HRC OHJELMAT

Tämän toiminnon käyttämiseen tarvitset sykevyyden. Sykevyyden on oltava tiiviisti rintakehäsi ihoa vasten.

Valmiustilassa paina P-painiketta, kunnes näet HP1:n tai HP2:n.

HP1:n maksiminopeus on 10,0 km/h ja HP2:n maksiminopeus 12,0 km/h.

Paina MODE-painiketta, jolloin ikkunassa näkyy oletusikä 30. Valitse ikäsi, sykearvosi ja aika-asetus painamalla INCLINE+/- tai SPEED+/- . Aseta juoksu-aika ja aloita painamalla START. Sykeohjelmassa voit painaa SPEED+/- tai INCLINE+/- muuttaaksesi nopeutta ja kaltevuuutta, mutta järjestelmä säätää nopeutta ja kaltevuuutta tavoitesykkeen saavuttamiseksi.

KEHON RASVATESTI

Valmiustilassa paina P-painiketta, kunnes näet FAT (rasvaprosentti).

Paina M-painiketta syöttääksesi asetusarvot F1-, F2-, F3- ja F4-alueille (F1 SEX (sukupuoli), F2 IKÄ, F3 PITUUS, F4 PAINO).

Paina SPEED +/- -PAINIKKEITA asettaaksesi arvot F1-F4-alueille (katso alla olevaa taulukkoa).

Kun olet asettanut F1-F4-arvot, paina tilapainiketta siirtyäksesi F-5-alueeseen (F5 BODY RASVATESTI). Pidä käsiä käsien pulssiantureilla. Konsoli näyttää kehon rasvaprosenttisi 3 sekunnin kuluttua.

Kehon rasvaprosentti on tarkoitettu ohjeeksi, eikä se ole lääketieteellistä tietoa.

Kehon painoindeksi (BMI) kaavio

F-1	Sex	01 Male	02 Female
F-2	Age	10-----99	
F-3	Height	100----200 (CM)	
F-4	Weight	20-----150 (KG)	
F-5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20---25)	Normal Weight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

Huom! Yleinen painoindeksi on 20 - 25%.

Alipaino	Alle 19 %
Normaali	19–25 %
Ylipainoinen	26–29 %
Liikalihava	30 % ja enemmän

VERRYTTELY

Liikunta missä tahansa muodossa on yksi parhaista asioista, joita voit tehdä yleisen terveytesi hyväksi. Hyvään harjoitukseen kuuluu lämmittely, aerobinen osuus sekä jäähdyttely.

Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja hengityksen tihentämään. Aerobinen harjoittelu tulisi olla osa kuntoilurutiinia.

Lämmittely on tärkeä osa harjoitusta ja sillä tulisi aina aloittaa. Se valmistelee vartaloasi tulevaan harjoitukseen lämmittämällä ja venyttämällä lihaksiasi, lisäämällä verenkiertoasi, kohottamalla sykettäsi ja tuomalla lisää happea lihaksille.

Jäähdyttele harjoituksen lopuksi, toista alla olevat harjoitukset ehkäistäksesi lihasten kipeytymistä.

Tee harjoitusohjelma vähintään kaksi, mieluiten kolme kertaa viikossa niin että pidät lepopäivän harjoituspäivien välissä. Muutaman kuukauden kuluttua voit lisätä harjoituksia neljään tai viiteen kertaan viikossa.



PÄÄN PYÖRITYS

Kierrä pää oikealle ja tunne venytys niskan vasemmalla puolella. Kierrä pää takaisin ja venytä leukaa ylös, pidä suu auki. Kierrä pää vasemmalle ja lopuksi eteen, leuka rinnassa.



HARTIOIDEN NOSTO

Nosta oikea hartia ylös kohti korvaa ja pidä asento. Laske hartia ja toista sama vasemmalle puolelle.



SIVUVENYTYS

Nosta kädet sivuille pään yläpuolelle. Kurkota oikea käsi niin korkealle kuin pystyt. Tunne venytys oikeassa kyljessä. Toista sama vasemmalle puolelle.

VERRYTTELY



ETUREIDEN VENYTYS

Ota oikealla kädellä tukea seinästä ja ota vasemmalla kiinni vasemman jalan nilkasta. Tuo nilkkaa lähelle pakaraa. Venytä 15 sekuntia ja toista oikealle puolelle.



SISÄREIDEN VENYTYS

Istu jalkapohjat toisiaan vasten, polvet osoittaen ulospäin. Vedä jalat lähelle nivusia ja työnnä polvia varovasti lattiaa kohden. Pidä 15 sekuntia.



KOSKETUS VARPAISIIN

Taivuta vartaloa hitaasti vyötäröstä alaspäin, rentouta selkä ja hartiat ja kurkota varpasiin. Taivuta niin pitkälle kuin pystyt ja pidä 15 sekuntia.



TAKAREIDEN VENYTYS

Istu oikea jalka suoristettuna ja pidä vasen jalkapohja oikeaa reittä vasten. Venytä eteenpäin kohti varpaita ja pidä venytys 15 sekuntia. Rentouta ja toista vasemmalle puolelle.



POHJEVENYTYS

Nojaa seinään vasen jalka oikean edessä, kädet seinää vasten. Pidä oikea jalka suorana ja vasen jalka lattiassa. Koukista vasenta jalkaa ja nojaa eteenpäin työntämällä lantiota seinää kohti. Pidä asento 15 sekuntia ja toista sama toiselle puolelle.

TAKUU

Tämän tuotteen maahantuoja vakuuttaa, että tämä laite on valmistettu korkealaatuisista materiaaleista. Takuu on voimassa 2 (kaksi) vuotta ostopäivästä alkaen.

Takuu on voimassa kotikäytössä.

Takuu koskee seuraavia osia:

- Runko
- Kaikki osat jotka sisältyvät alkuperäiseen toimitukseen

Takuu ei kata:

- Väärä asennus
- Ulkoisesti aiheutuneet vauriot
- Säännöllisen huollon ja huollon laiminlyönti
- Laitteen väärä käyttö ja käsittely
- Laitteen väärä säilytys
- Käyttöohjeiden noudattamatta jättäminen
- Kuluvat osat

VALMISTUTTAJA

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

VASTUUVAPAUUS

Valmistuttajalla ja sen yhteistyökumppaneilla ei ole vastuuta tai velvollisuutta kenellekään henkilölle tai taholle mistään menetyksistä, vahingoista tai haitallisista seurauksista, joiden väitetään tapahtuneen suoraan tai epäsuorasti tämän tuotteen seurauksena.



Näillä symboleilla merkityt tuotteet on hävitettävä erillään kotitalousjätteestä, koska ne sisältävät arvokkaita materiaaleja, jotka voidaan kierrättää. Asianmukainen hävittäminen suojelee ympäristöä ja ihmisten terveyttä. Paikallinen viranomainen tai jälleenmyyjä voi antaa lisätietoja asiasta.

