



PRO25.0 TREADMILL

KÄYTTÖOHJE



HUOM!

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



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
TARKISTUSLISTA	5
OSALUETTELO	6
KOKOAMISOHJEET	9
LAITTEEN SÄÄTÄMINEN	14
TÄRKEÄÄ SÄHKÖTIETOA	15
HUOLTO & YLLÄPITO	16
JUOKSUMATON VOITELU	17
KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET	18
VERRYTTELY	24
TAKUU	26

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.

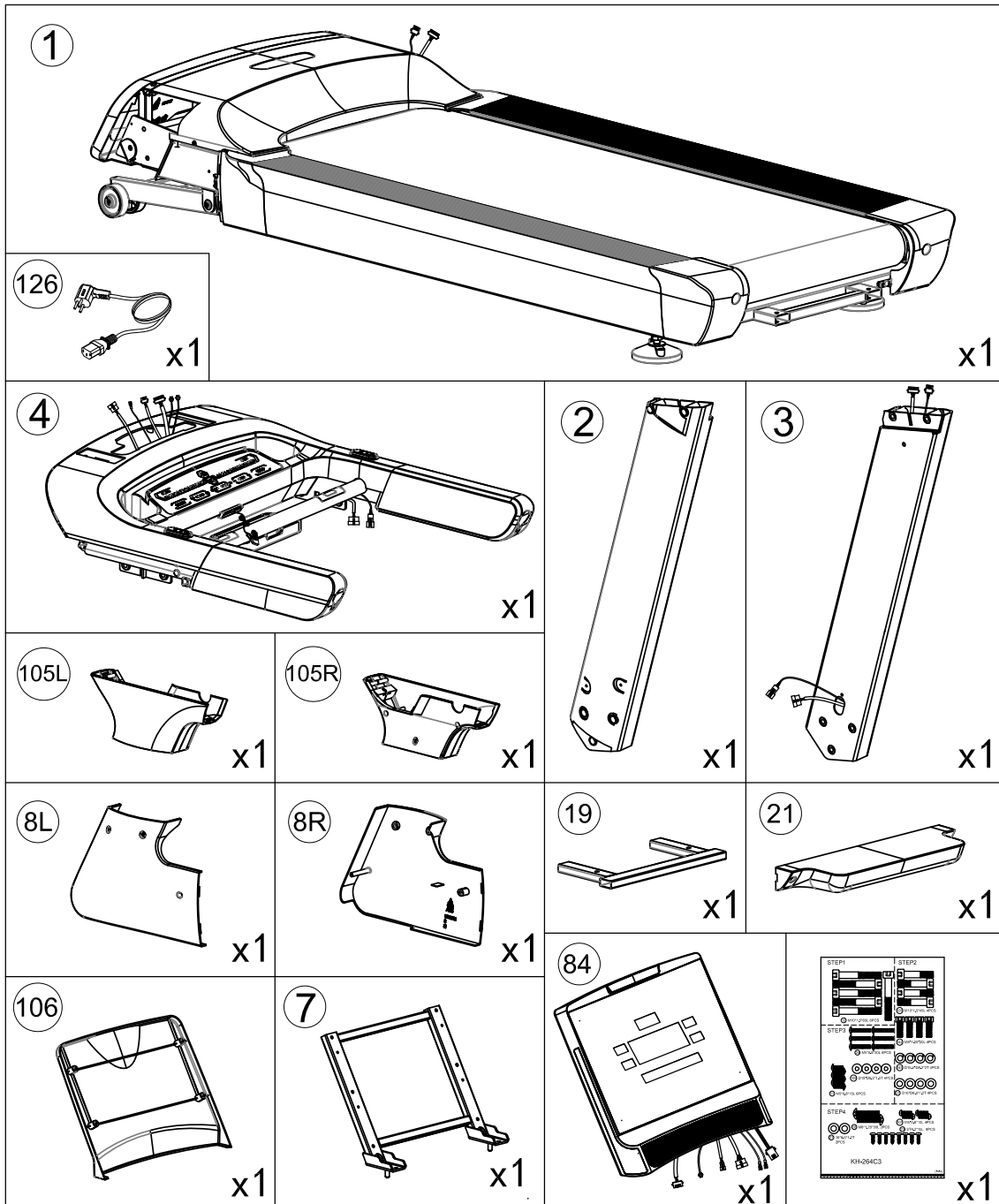


VAROITUS

Ennen kuin käytät tätä tuotetta, ota ensin yhteyttä lääkäriisi. 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 hikipisarot 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 muoviklipsi 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.
- ▲ Tämä laite on tarkoitettu vain sisäkäyttöön.
- ▲ Tämä laite on tarkoitettu ammattikäyttöön.
- ▲ Käyttäjän enimmäispaino: 200 kg.

TARKISTUSLISTA



TÄRKEÄÄ

Varmista ennen kokoamista, että kaikki osat sisältyvät pakkaukseen.
 Jos jokin osa puuttuu, ota yhteyttä asiakaspalveluumme ongelman ratkaisemiseksi.

OSALUETTELO

#	OSAN NIMI	LKM.
1	Main frame	1
2	Left handlebar post	1
3	Right handlebar post	1
4	Handlebar set	1
5	Front handlebar set	1
6	Stabilizer	1
7	Fixing plate for computer	1
8L	Lower cover for handlebar post(left)	1
8R	Lower cover for handlebar post(right)	1
9	Flat washer D15*D5.2*1.0T	4
10	Allen bolt M10*1.5*65L	6
11	Cross bolt M5*0.8*15L	28
12	CSK inner hexagon bolt M8*1.25*35L	8
13	Wooden board	1
14	Buffer bar	2
15	Metal clip	16
16	Cross screw ST4*1.41*13L	6
17	Running belt	1
18	Allen bolt M8*1.25*35L	2
19	Pedaling plate welding set	1
20a	Pedaling plate	2
20b	Decorative strip for pedaling plate	2
21	Pedal cover	1
23	Cross screw ST4.2*15L	69
24	Cross bolt M5*0.8*30L	6
25	Buffer 4	2
26	Buffer 3(black)	2
27	Flat washer D16*D8.5*1.2T	6
28	Anti-loose nut M8*1.25*8T	6
29	Allen bolt M8*1.25*20L	4
30	Rear roller set	1
31	Inner hex head screw M10*1.5*80L	3

#	OSAN NIMI	LKM.
32L	Rear cover(left)	1
32R	Rear cover(right)	1
33	Buffer 1(red)	2
34	Nylon universal adjusting feet	2
35	Front roller set	1
36	Inner hex head screw M10*1.5*45L	1
37	Multi-groove belt	1
38	Motor	1
39	Anti-loose nut M10*1.5*10T	6
40	Flat washer D20*D11*2T	12
41	Inner hex head screw M10*1.5*30L	4
42	Flat washer D28*D14*2T	4
43	Insulating sleeve	5
44	Motor buffer	4
46	Allen bolt M8*1.25*60L	1
47	Fixing bracket for motor cover	4
48	Cable tie base	2
49	Screw ST4*1.41*15L	2
50	Inner hex head screw M6*1.0*110L	8
51	Upper motor cover	1
52	Al plate with logo on motor cover	1
53	Socket	1
54	Cross screw ST2.9x9.5L	31
55	Power supplier board	1
56	Switching mode power supplier	1
57	Buffer	4
58	Overcurrent protector	1
59	Flat washer D12*D5.2*0.8T	2
60	Anti-loose nut M5*0.8*5T	2
61	Lower motor cover	1
62	Inner hex head screw M10*1.5*50	1
63	Plastic flat washer D10*D24*0.4T	4

OSALUETTELO

#	OSAN NIMI	LKM.
64	Incline	1
65	Inner hex head screw M10*1.5*65L	1
66	Moving wheel D82*35L	4
67	Allen bolt M8*1.25*20L	8
68	Flat washer D21*D8.5*1.5T	4
69	Cap	4
70	Short axle	2
71	Nylon washer D21*D37*3T	4
72	Flat washer D25xD8.5x2T	4
73	Buffer	2
74	Upper fixing plate for handle pulse	2
75	Allen bolt M8*1.25*55L	1
76	Allen bolt M8*1.25*50L	1
77	Handle pulse	4
78	Lower fixing plate for handle pulse	2
79	Screw ST4x1.41x15L	2
80	Handle grip	1
81	Cross bolt M5*0.8*10L	4
82	Upper computer cover	1
83	Lower computer cover	1
84	Computer	1
85	Button PCB board	2
86L	Sticker for left quick button	1
86R	Sticker for right quick button	1
87	Cross screw ST4*1.41*12L	6
88	Quick button base	2
89L	Left connecting cover (black)	1
89R	Right connecting cover (black)	1
90	Lower cable of quick button	2
91	Pin	2
92	Cross screw M6*1*20L	4
93	Handle pulse cable	2

#	OSAN NIMI	LKM.
94	Buffer 2(blue)	2
95	Emergency stop pin	1
96	Safety key	1
97	Safety clip	1
98	Cable for emergency stop function	1
99	Strengthen tube for rear cover	4
100	Inner case of safety key	2
101	Bolt M5*0.8*10L	3
102	Safety key base	1
103	Upper cover for handling tube	1
104	Lower cover for handling tube	1
105L	Side cover for handling tube(left)	1
105R	Side cover for handling tube(right)	1
106	Back cover for computer	1
107L	Left handlebar grips	1
107R	Right handlebar grips	1
108	Allen bolt M5*0.8*10L	4
109	Flat washer D15*D5.2*1.0T	20
110	Grounding cable(1)	1
111	Grounding cable(2)	1
112	Live wire(1)	1
113	Live wire(2)	2
114	Neutral wire 100L	1
115	Neutral wire 450L	2
116	Magnet ring	1
117	Motor decorative cover	1
118	Upper cable of quick button	1
119L	Inside cover for handrail (left)	1
119R	Inside cover for handrail (right)	1
120	Upper computer cable	1
121	Middle computer cable	1
122	Lower computer cable	1

OSALUETTELO

#	OSAN NIMI	LKM.
123	Button plate	1
124	Filter	1
125	Coil	1
126	Electric cable	1
128	Inner hex head screw M10*1.5*45L	4
129	Earphone socket	1
130	Bluetooth module	1
131	Speaker cover	2
132	USB module	1
134	Cross self-tapping screw ST2.3*8L	24
135	Button PCB board	1
136	Allen bolt M8*1.25*60L	1
137	Inverter	1
141	Allen bolt M8*1.25*15L	2
142	Inner hex head screw M8*1.25*20L	4
143	Spring Washer D15.4xD8.2x2T	6
144	Left speaker	2
145	Wireless charging cable	1
146L	Left cap	1
146R	Right cap	1
147L	Left pad of bottle black	1
147R	Right pad of bottle black	1
148	Wireless heartbeat receiver	1
149	bracket support for Wireless charge	1
150	Hex nut M8*1.25*6T	1
151	Spacer	2
152	Adjustment round wheel	2
153	Wireless charge cover	1
154	Wireless charge cover	1
155	Wireless charging module	1
156	Upper cable of LED light	1
157	Middle cable of LED light	1

#	OSAN NIMI	LKM.
158	Lower cable of LED light	1
159	LED light strap connecting plate	1
160	PC spacer column	4
161	Light strap cable(1)	2
162	Light strap	2
163	Cross screw ST4*1.41*8L	6
164	Cross self-tapping screw ST2.3*8L	4
165	Cross screw ST2.9x1.1x15L	4
166	Non-slip mat(black)	1
174	Cound cap	2
	Cross screwdriver	1
	Allen cross spanner	1
	Allen spanner	1

KOKOAMISOHJEET



VAROITUS

Vain aikuiset saavat nostaa ja koota tätä laitetta loukkaantumisvaaran välttämiseksi.



TÄRKEÄÄ

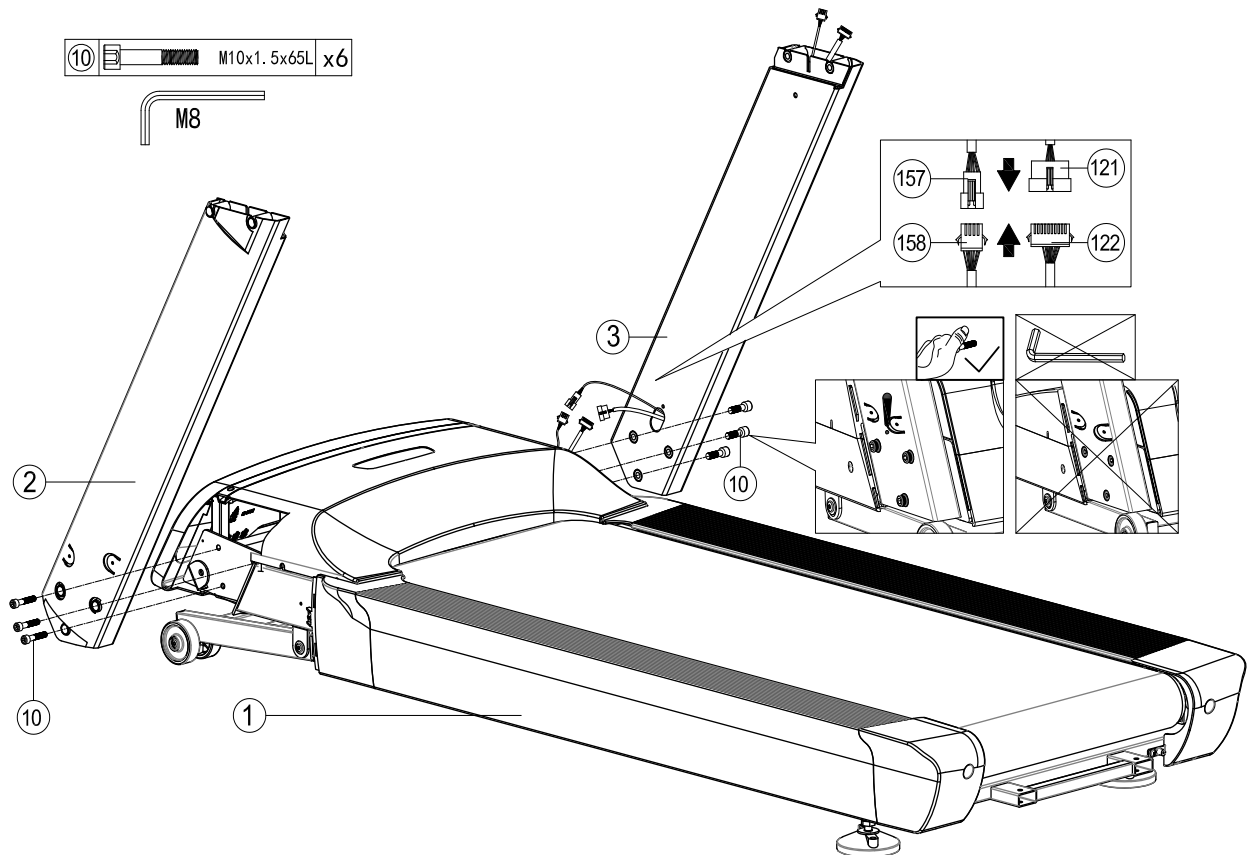
Suorita jokainen kokoonpanovaihe loppuun ennen kuin siirryt seuraavaan. Kokoa ensin mutterit ja pultit löysällä. Kiristä vasta kokoamisvaiheen lopussa.

VAIHE 1.

1) Liitä neljä kaapelia (121 ja 122, 157 ja 158) toisiinsa.

Huom! Varo puristamasta kaapeleita seuraavassa vaiheessa.

2) Kiinnitä kaksi ohjaustangon pylvästä (2 ja 3) päärunkoon (1) kuudella kuusiokolopultilla (10).



KOKOAMISOHJEET

VAIHE 2.

1. Liu'uta kaksi kantta (105L ja 105R) alaspäin (kuva 2-1).

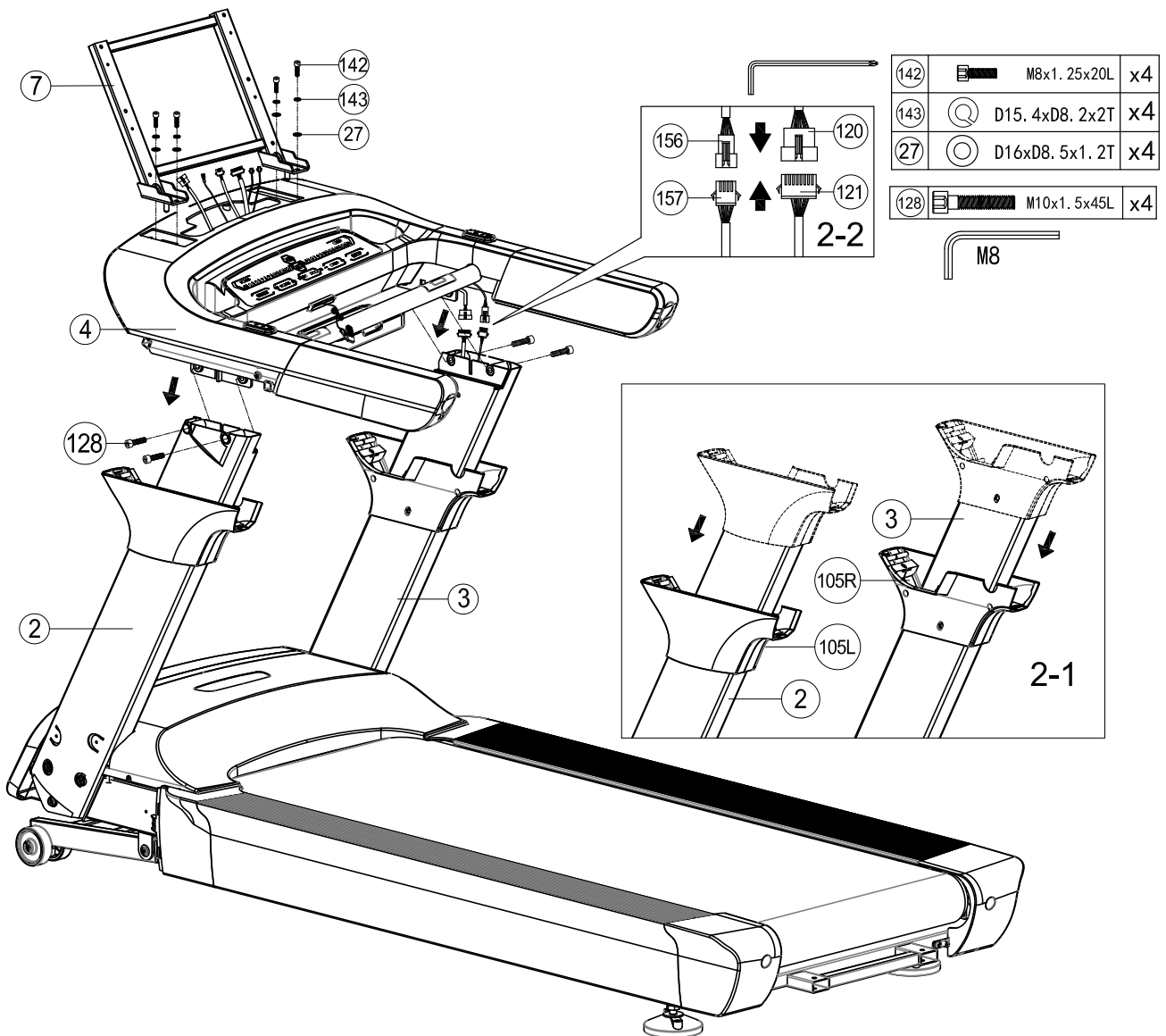
2. Liitä kaksi kaapelia (120 ja 121, 156 ja 157) toisiinsa.

Huom! Varo puristamasta kaapeleita seuraavassa vaiheessa.

3. Kiinnitä ohjaustanko (4) kahteen ohjaustangon pylvääseen (2 ja 3) neljällä kuusiokoloruuvilla (128).

4. Kiinnitä tietokoneen tukiputki (7) ohjaustankoon (4) neljällä kuusiokolopultilla (142), neljällä aluslevyllä (27) ja neljällä jousialuslevyllä (143).

5. Kiristä ruuvit ja pultit.



KOKOAMISOHJEET

VAIHE 3.

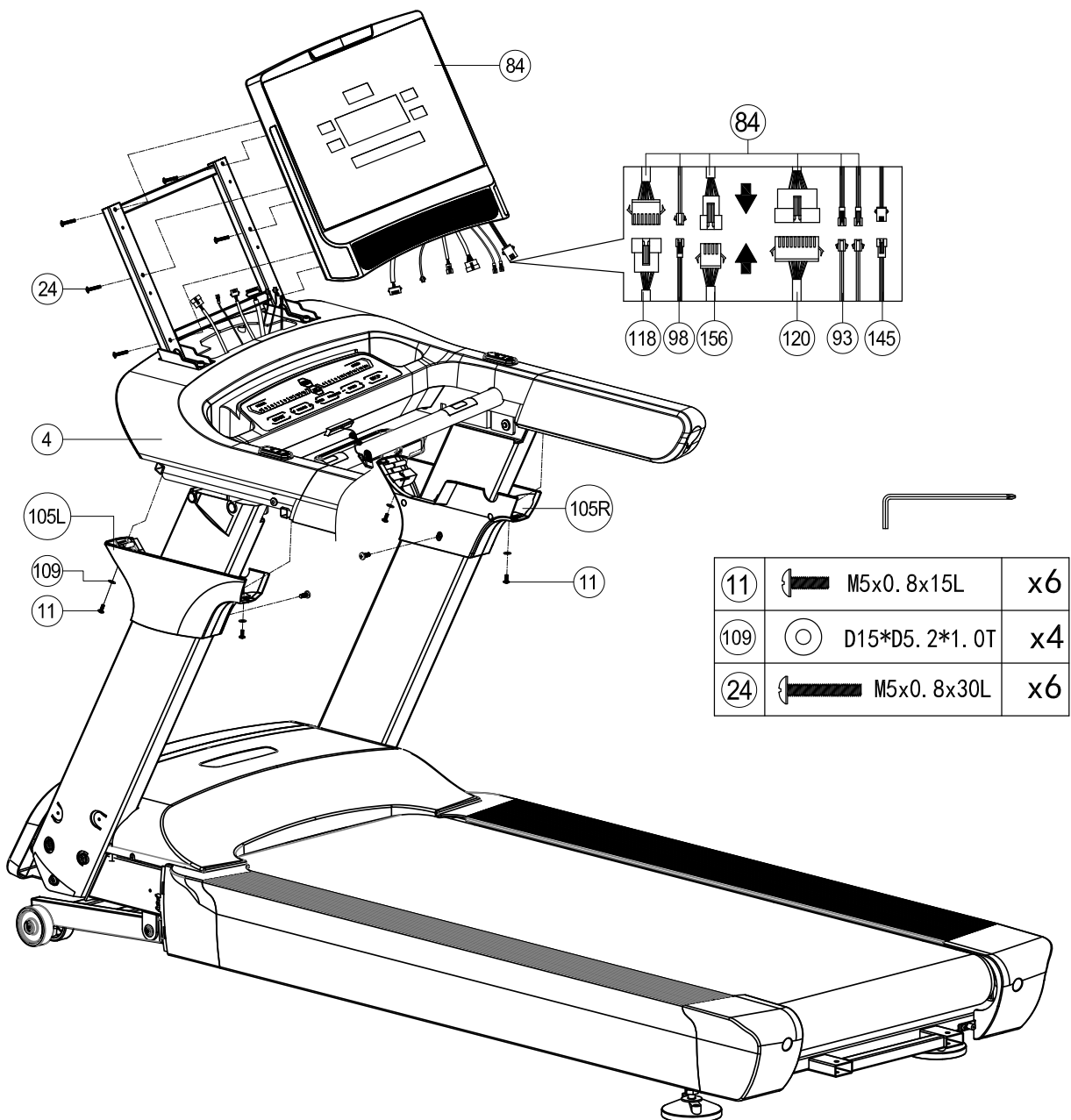
1. Liitä kaapelit (93, 98, 118, 156 ja 120, 145) konsolin (84) vastaaviin kaapeleihin.

Huom! Varo puristamasta kaapeleita seuraavassa vaiheessa.

2. Kiinnitä konsoli (84) tukiputkeen (7) kuudella poikkipultilla (24).

3. Liu'uta kannet (105L ja 105R) jälleen ylöspäin ja kiinnitä ne ohjaustankoon (4) kuudella poikkipultilla (11) ja neljällä aluslevyllä (109).

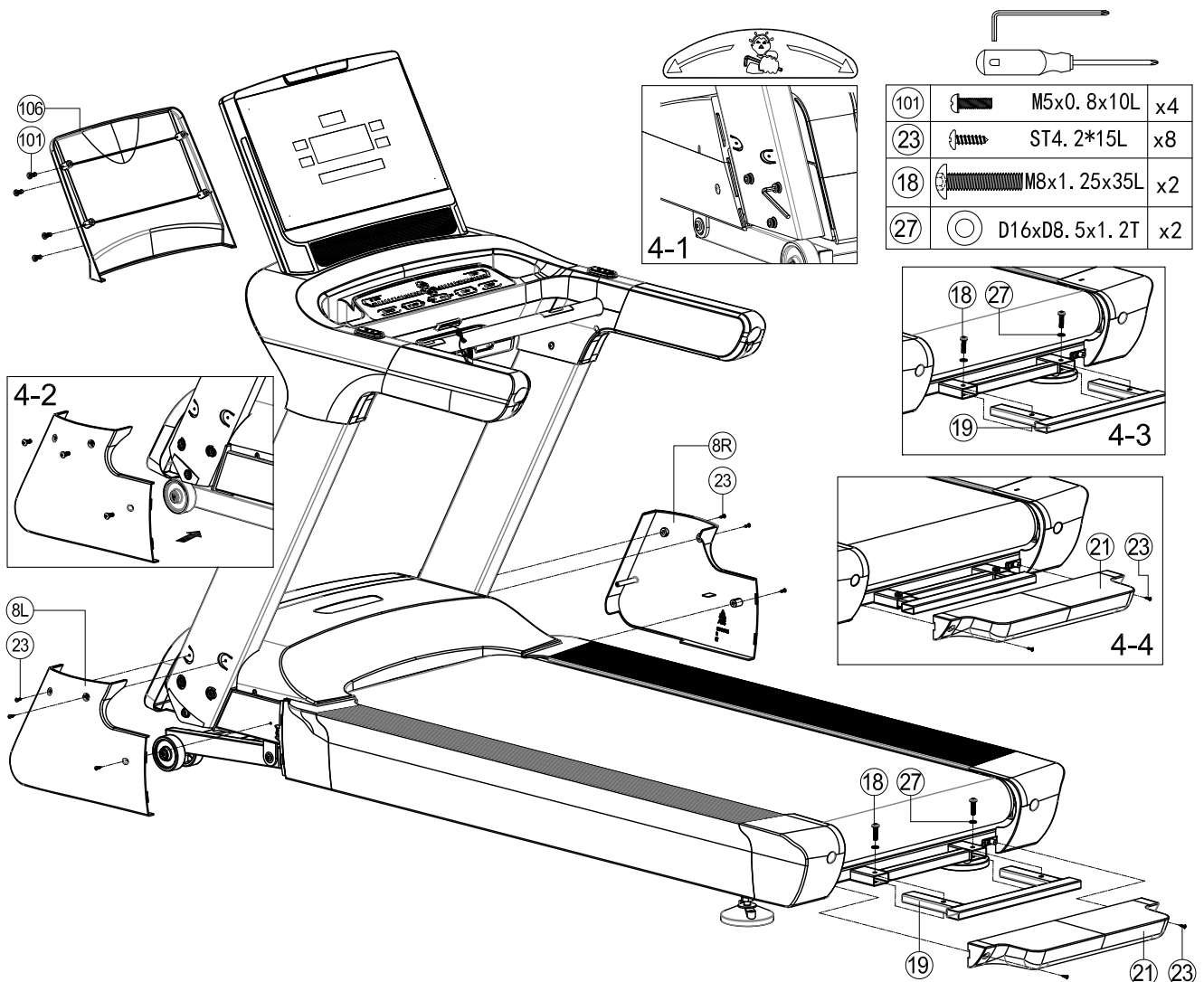
3. Kiristä pultit.



KOKOAMISOHJEET

VAIHE 4.

1. Kiinnitä tietokoneen takakansi (106) konsoliin (84) neljällä ruuvilla (101).
2. Kiinnitä suojukset (8L ja 8R) päärunkoon (1) ja ohjaustangon tolppiin (2 ja 3) kuudella pultilla (23) (kuvat 4-1 ja 4-2).
3. Kiinnitä poljinlevyn hitsaussarja (19) päärunkoon (1) kahdella kuusiokolopultilla (18) ja kahdella litteällä aluslevyllä (27) (kuva 4-3).
4. Kiinnitä polkimen kansi (21) poljinlevyn hitsaussarjaan (19) kahdella ristiruuvilla (23) (kuva 4-4).

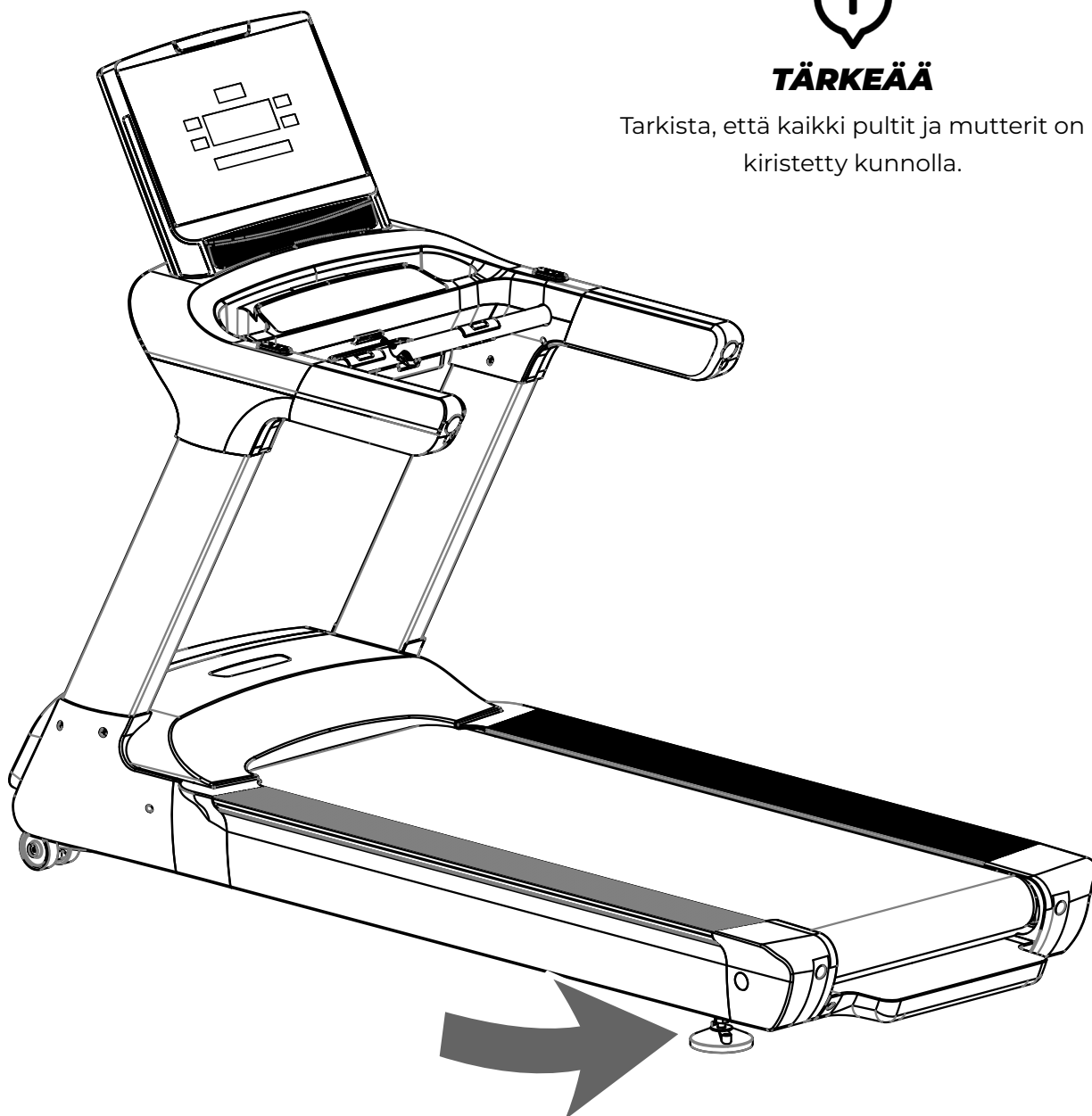


KOKOAMISOHJEET

VAIHE 5.

Jos lattia on epätasainen, voit vakauttaa juoksumaton kiertämällä päärungon alla olevia kahta säätöruuvia.

1. Nosta juoksumattoa halutulle puolelle ja kierrä päärungon alla olevia säätöruuveja.
2. Kierrä ruuveja myötäpäivään irrottaaksesi ne ja nostaaksesi juoksumattoa.
3. Kierrä niitä vastapäivään laskeaksesi juoksumattoa.



TÄRKEÄÄ

Tarkista, että kaikki pultit ja mutterit on kiristetty kunnolla.

LAITTEEN SÄÄTÄMINEN

KYTKE VIRTA

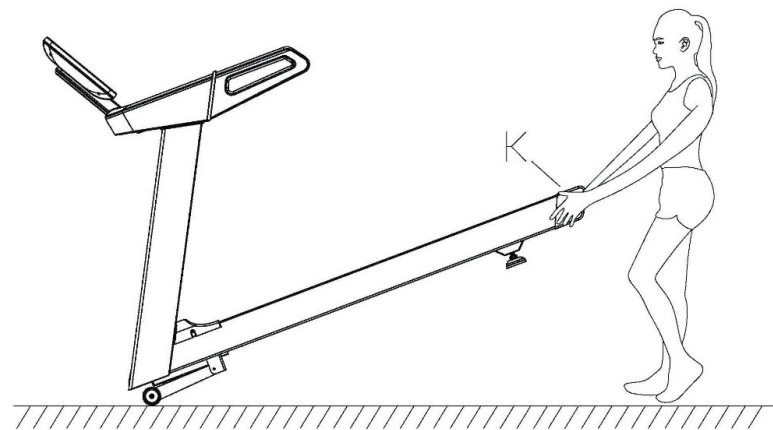
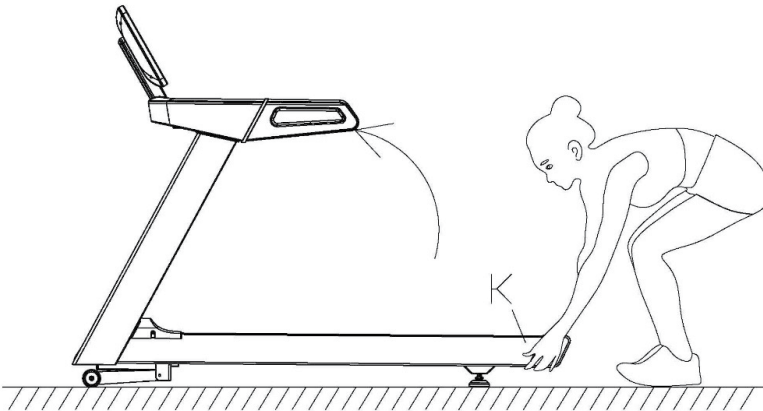
Liitä virtapistoke sähköturvallisuusohjeiden mukaiseen pistorasiaan.

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

SÄILYTYS

- 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.

KUINKA SIIRTÄÄ JUOKSUMATTOA



TÄRKEÄÄ

Sammuta laite, jos et aio käyttää sitä pitkään aikaan.

TÄRKEÄÄ SÄHKÖTIETOA

	PRO25.0 TREADMILL			WARNING - To reduce the risk of personal injury, read and understand all the instructions before using this product.
	Model No. : TM-PRO25.0 Voltage : 220-240V AC Maximum Load : 200kg/440lbs Manufactured for : Gymstick International Oy Address : Ratavirtajankatu 11 15170 Lahti, Finland Made in : China	Class : SA Frequency : 50/60Hz Power Input : 2205W		
  	SN : 500624TMPRO2500001		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 2205W



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 JA 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.

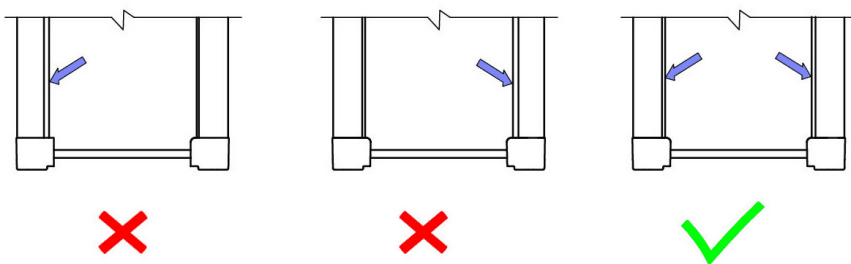
HUOLTO & YLLÄPITO

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.

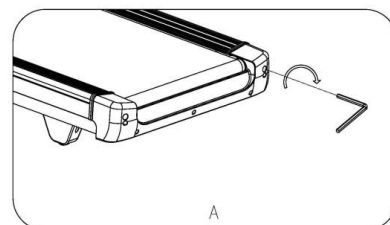
JUOKSUHIHMAN KESKITTÄMINEN

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.

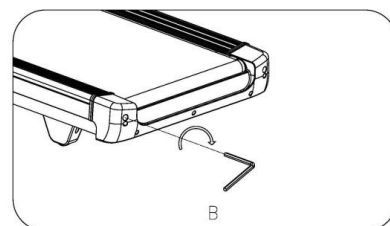
Katso kuva A



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.

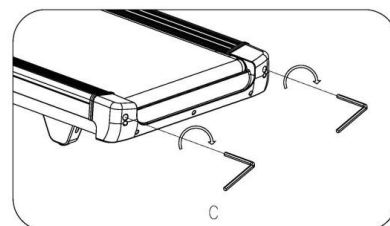
Katso kuva B



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.

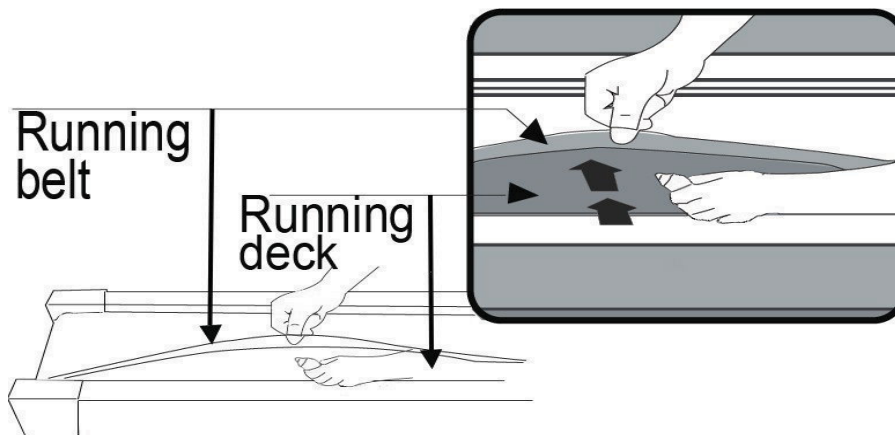


VAROITUS

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

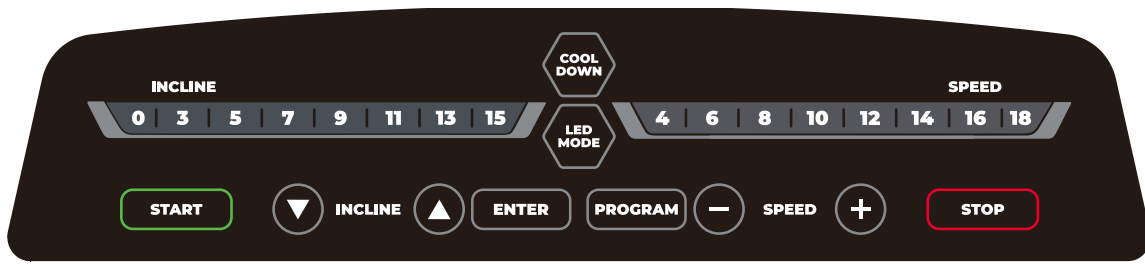
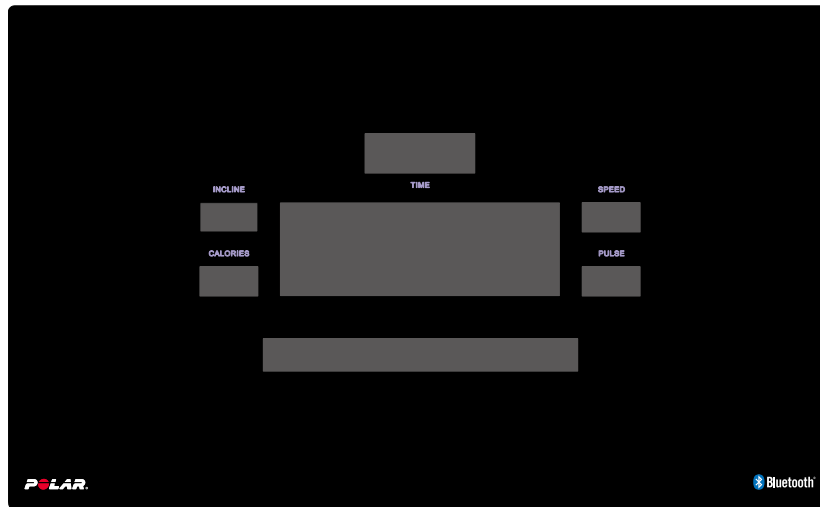
VOITELUOHJEET

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



NÄYTÖN TOIMINNOT

Näyttö	Kuvaus
TIME	Nykyinen harjoitusaika tai kokonaisaika.
INCLINE	Nykyinen kaltevuustaso.
SPEED	Nykyinen juoksunopeus.
CALORIES	Poltetut kalorit. Laske datasarjaa manuaalisessa tilassa.
PULSE	Näytä havaittu syke. Näyttää "P", jos sykettä ei havaita.
MATRIX DISPLAY	24-pisteen matriisiikkuna: Näyttää nykyisen ohjelman nopeuden ja kaltevuuden profiilin, sekä HRC-sydänsymbolin.
LOWER DISPLAY	16-numeroinen näyttöikkuna: Näyttää kokonaiskilometrit ja erilaiset merkkijonot.
POWER ON	Laskee 3 sekuntia ja aloittaa sitten.
PROGRAM	Manuaalinen, 20 esiasetettua ohjelmaa (P1-P20), 4 KÄYTTÄJÄ U1-U4, 3 HRC (60 % 80 % tavoitesyke), BODY FAT, BT MODE.
SAFETY LOCK	Pääikkunassa näkyy "PLEASE INSTALL SAFETY KEY", jos turva-avainta ei ole kiinnitetty. Konsoli näyttää kaikki ikkunat 2 sekunnin ajan turva-avaimen asettamisen jälkeen, kaikki esiasetetut tiedot tyhjennetään paitsi KÄYTTÄJÄ 1 - KÄYTTÄJÄ 4.
STANDBY	Kun laite ei ole aktiivinen 5 minuutin ajan, se siirtyy automaattisesti valmiustilaan.

KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET

NAPPIEN TOIMINNOT

Nappi	Kuvaus
START	<p>1.1 Paina START-näppäintä asetuksen aikana, asetustiedot vastaanotetaan ja harjoitus alkaa.</p> <p>1.2 Paina START-näppäintä käynnistääksesi ohjelman, pääikkunassa näkyy "3-2-1-GO".</p> <p>1.3 Paina näppäintä PAUSE-tilassa jatkaaksesi harjoitusta.</p>
STOP	<p>2.1 Paina STOP-näppäintä harjoituksen aikana siirtyäksesi PAUSE-tilaan. Nopeus palautuu nolnaan. Kaltevuus pysyy samalla tasolla.</p> <p>2.2 Paina näppäintä uudelleen lopettaaksesi harjoittelu. Pääikkunassa näkyy "END OF WORKOUT" ja siirtyä sitten STANDBY-tilaan.</p> <p>2.3 STOP-painikkeen painaminen 2 sekunnin ajan suorittaa täydellisen harjoituksen nollaamisen.</p>
PROGRAM	<p>3.1 Paina STANDBY-tilassa näppäintä ja siirry PROGRAM-tilaan, paina ENTER-näppäintä ja käytä sitten SPEED+/- tai INCLINE+/- , tai käytä vasemman/ oikean ohjaustangon liipaisinta valitaksesi haluamasi ohjelman (P1~P20).</p> <p>3.2 Tämä näppäin ei toimi harjoituksen aikana. Paina STOP-painiketta siirtyäksesi ensin STANDBY-tilaan.</p>
ENTER	Paina tätä näppäintä vahvistaaksesi tai määrittääksesi parametrin.
LED MODE	<p>5.1 Paina valmiustilassa tätä näppäintä ja siirry LED MODE -tilaan.</p> <p>5.2 Valitse eri tila painamalla LED MODE näppäintä, pääikkunassa näkyy tila: RUNNING → NEUTRAL → MULTI COLOR → OFF ja kierto. Jos jätetään yhteen tilaan yli 4 sekuntia painamatta LED MODE -näppäintä tai muita näppäimiä, nykyinen tila valitaan.</p> <p>5.2.1 RUNNING-tila: LED-valojen värit muuttuvat valitun nopeuden mukaan: 0-6 KMH (keltainen), 6.1-12 KMH (vihreä), >12 KMH (punainen).</p> <p>5.2.2 NEUTRAL-tila: LED-valo palaa neutraalin valkoisena.</p> <p>5.2.3: MULTI COLOR -tila: paina SPEED+/- tai INCLINE+/- valitaksesi värin: punainen, sininen, vihreä, oranssi, pinkki, violetti. LCD näyttää värin nimen, kun taas LED-valohihna vaihtuu valitun värin mukaan. Vahvista LED-väri painamalla ENTER-näppäintä.</p> <p>5.3 Kun asetus on OFF, LED-valot sammuvat.</p>
SPEED +/- SPEED säädin oikeassa kaiteessa	<p>6.1 Arvoa asetettaessa näppäin toimii tietojen lisäys- tai pienennystoimintona.</p> <p>6.2 Harjoittelun aikana näppäin toimii nopeudensäätönä.</p> <p>6.3 Pitkä painallus suorittaa jatkuvan näppäintoiminnon.</p>
SPEED QUICK	<p>Yhteensä kahdeksan pikanäppäintä: 18/16/14/12/10/8/6/4.</p> <p>Paina pikanäppäimiä säätääksesi vastaavan nopeuden välittömästi.</p>
INCLINE +/- INCLINE säädin vasen kaidfe	<p>7.1 Arvoa asetettaessa näppäin toimii lisäys- tai vähennystoimintona.</p> <p>7.2 Harjoittelun aikana painike toimii kaltevuustason säätönä.</p> <p>7.3 Pitkä painallus suorittaa jatkuvan näppäintoiminnon.</p>
INCLINE QUICK	<p>Yhteensä kahdeksan pikanäppäintä: 15/13/11/9/7/5/3/0.</p> <p>Paina pikanäppäimiä säätääksesi vastaavan kaltevuuden välittömästi.</p>

KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET

NAPPIEN TOIMINNOT

Nappi	Kuvaus
COOL DOWN	<p>8.1 Paina tätä näppäintä manuaalisen käytön aikana (missä tahansa tilassa).</p> <p>8.1.1 Paina tätä näppäintä harjoituksen aikana, kaltevuus pienenee 0 %:iin.</p> <p>8.1.2 Kun nopeus on suurempi kuin 8 KMH, nopeus laskee nolnaan 3 minuutissa.</p> <p>8.1.3 Kun nopeus on välillä 2,6 - 8 KMH, nopeus laskee nolnaan 2 minuutissa.</p> <p>8.1.4 Kun nopeus on alle 2,6 KMH, nopeus laskee nolnaan 18 sekunnissa.</p> <p>8.2 Paina tätä näppäintä automaattikäytössä (USER1~4,P1~20).</p> <p>8.2.1 Paina tätä näppäintä harjoituksen aikana, kaltevuus pienenee 0 %:iin.</p> <p>8.2.2 Kun nopeus on yli 8 KMH, nopeus laskee nolnaan 3 minuutissa</p> <p>8.2.3 Kun nopeus on välillä 2,6 - 8 KMH, nopeus laskee nolnaan 2 minuutissa.</p> <p>8.2.4 Kun nopeus on alle 2,6 KMH, nopeus laskee nolnaan 18 sekunnissa.</p>
SAFETY	Vedä turva-avain ulos ja pääikkunassa lukee PLEASE INSTALL SAFETY KEY. Kaikilla painikkeilla ei ole toimintoa ja laite lakkaa toimimasta.

MEDIATOIMINNOT

Toiminto	Kuvaus
MP3	Liitä AUX/MP3-kaapeli konsoliin toistaaksesi musiikkia omasta laitteestasi juoksumaton integroitujen kaiuttimien kautta.
Langaton lataus	Aseta langattoman latauksen kanssa yhteensopiva mobiililaitteesi konsolin lataussymbolin päälle ladataksesi sitä langattomasti.

KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET

HARJOITUSTOIMINNOT

Toiminto	Kuvaus
QUICK START	Paina START-näppäintä STANDBY-tilassa, kone käynnistää QUICK START -pikakäynnistyksen. Säädä aikaa, kaltevuutta ja muita tietoja 0:sta. Nopeutta 0,5 KMH:sta.
MANUAL	<p>2.1 Valitse MANUAL-tila, valitse yksi tavoitteista: TIME, CAL tai DISTANCE käyttämällä SPEED+/- tai INCLINE+/- ja paina START-näppäintä aloittaaksesi harjoituksen.</p> <p>2.2 Paina START ilman valintaa suoraan aloittaaksesi harjoituksen oletustiedoilla.</p> <p>2.3 HUOMAA: Voit asettaa vain yhden tavoitteen: TIME, CAL tai DISTANCE</p> <p>2.4 Siirry COOL DOWN -tilaan harjoituksen jälkeen 3 kertaa summeriäänellä.</p>
PROGRAM	<p>3.1 Laitteessa on 20 HARJOITUSOHJELMAA</p> <p>3.2 Käytä SPEED+/- tai INCLINE+/- valitaksesi PROGRAM (P1~P20) päänäyttö näyttää Program "PXX" ja SPEED PROFILE -kuvan</p> <p>3.3 Valitse jokin seuraavista: TIME, DISTANCE tai CAL painikkeella SPEED+/- tai INCLINE+/- ja paina START aloittaaksesi harjoituksen.</p> <p>3.4 Säädä nopeutta tai kaltevuutta. Muut ohjelman parametrit säilytetään</p> <p>3.5 Paina STOP-näppäintä; nopeus takaisin 0, kaltevuus pysyy samana. Pääikkunassa lukee "PAUSE". Paina START-näppäintä käynnistääksesi uudelleen tai paina STOP-näppäintä vielä kerran lopettaaksesi harjoituksen. Paina sitten STOP-näppäintä uudelleen siirtyäksesi VALMIUSTILAAN.</p> <p>3.6 Siirry COOL DOWN -tilaan harjoituksen jälkeen 3 kertaa summeriäänellä</p>
USER PROGRAM	<p>4.1 Yhteensä 4 KÄYTTÄJÄPROFIILIA</p> <p>4.2 Valitse USER-tila (U1-U4) painamalla SPEED+/- tai INCLINE+/-</p> <p>4.3 Aseta kaikki tarvittavat tiedot USER-tilassa painamalla SPEED+/- tai INCLINE+/- . Voit määrittää 16 paramteria. Aloita harjoitus milloin tahansa painamalla START-painiketta, vaikka et olisi tehnyt kaikkia asetuksia.</p> <p>4.4 Säädä nopeutta tai kaltevuutta. Muut ohjelman parametrit säilytetään.</p> <p>4.5 Paina STOP-näppäintä; nopeus takaisin 0, kaltevuus pysyy samana. Pääikkunassa lukee "PAUSE". Paina START-näppäintä käynnistääksesi uudelleen tai paina STOP-näppäintä vielä kerran lopettaaksesi harjoituksen. Paina sitten STOP-näppäintä uudelleen siirtyäksesi STANDBY-tilaan.</p> <p>4.6 Siirry COOL DOWN -tilaan harjoituksen jälkeen 3 kertaa summeriäänellä</p>

KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET

HARJOITUSTOIMINNOT

Toiminto	Kuvaus
HRC	<p>5.1 THR 60 PCT tarkoittaa T.H.R= 220-IKÄ × 60 % tämä on oletusarvo, jota ei voi säätää</p> <p>5.2 THR 80 PCT tarkoittaa T.H.R= 220-IKÄ × 80 % tämä on oletusarvo, jota ei voi säätää</p> <p>5.3 THR:n oletusarvossa THR on 133, säädettävä alue on 72-168</p> <p>5.4 Säädä tietoja painamalla SPEED+/- tai INCLINE+/- , paina ENTER-näppäintä vahvistaaksesi tai paina START-näppäintä aloittaaksesi harjoituksen.</p> <p>5.5 Jos sykettä ei havaita harjoituksen alussa tai sen aikana, päänäyttö näyttää "CHECK PULSE", jos sykettä ei vielääkään havaita 15 sekunnin jälkeen, harjoitus loppuu. Päänäyttö näyttää "END OF WORKOUT"</p> <p>5.6 Nopeutta ja kaltevuutta voidaan säätää harjoituksen aikana.</p> <p>5.7 Paina STOP-näppäintä; nopeus takaisin 0, kaltevuus säilyy. Päänäytössä "PAUSE" Paina START-näppäintä käynnistääksesi uudelleen tai paina STOP-näppäintä vielä kerran lopettaaksesi harjoitus. Paina sitten STOP-näppäintä uudelleen siirtyäksesi STANDBY-tilaan</p>
BODY FAT	<p>6.1 Valitse FAT-tila PROGRAM-näppäimestä, syötä asiaan liittyvät tiedot ja paina ENTER-näppäintä käynnistääksesi kehon rasvan. Päänäytössä lukee "PUT YOUR HAND ON THE GIP" ja tartu sitten käsensensoreihin 10 sekuntia. Päänäyttö näyttää testituloksen.</p>
TRAINING	<p>7.1 Valitse TRAINING-tila PROGRAM-näppäimistä, paina ENTER-näppäintä valitaksesi tilan.</p> <p>7.2 Säädä TIME painamalla ENTER-näppäintä, säädä aika-arvoa painamalla SPEED+/- tai INCLINE+/- ja siirry sitten DIST-asetukseen painamalla ENTER.</p> <p>7.3 Paina ENTER-näppäintä säätääksesi DIST-arvoa. Paina SPEED+/- tai INCLINE+/- säätääksesi DIST-arvoa ja paina sitten ENTER-näppäintä vahvistaaksesi.</p> <p>7.4 Kun olet asettanut TIME ja DIST, paina START-näppäintä aloittaaksesi harjoituksen tai paina ENTER muuttaaksesi asetuksia.</p> <p>7.5 Aloita harjoitus painamalla START.</p> <p>7.5.1 Harjoituksen aikana DIST-ikkuna laskee alaspäin, TIME-ikkuna laskee ylöspäin.</p> <p>7.5.2 Harjoittelun aikana PACE-arvo ja jäljellä oleva aika päivittyvät, jos nopeutta muutetaan, jokainen nopeuden säätö näyttää jäljellä olevan ajan 5 sekuntia, jos yli 99:59, sitten vain minuutit.</p> <p>7.6 Paina STOP-näppäintä kerran, nopeus palaa nolnaan, kaltevuus pysyy nykyisellä tasolla, pääikkunassa näkyy "PAUSE", paina START-näppäintä käynnistääksesi uudelleen tai paina STOP-näppäintä vielä kerran ja siirry automaattisesti IDLE-tilaan.</p> <p>7.7 Lähtölaskenta päättyy, harjoitus päättyy 3 kertaa summerilla ja sitten keskimmaisessa ikkunassa näkyy "FINISH XX:XX" 3 sekunnin ajan ja siirry sitten valmiustilaan harjoitustulosten yhteenvedon jälkeen.</p>

KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET

BLUETOOTH

Tämä laite on varustettu Bluetooth®-yhteydellä, jonka ansiosta se toimii interaktiivisten Bluetooth®-sovellusten kanssa.

Paina valmiustilassa SPEED tai INCLINE -näppäintä valitaksesi BT-MODE ja paina ENTER-näppäintä. Valitse ON kytkeäksesi Bluetooth päälle, paina ENTER-näppäintä vahvistaaksesi. Päänäyttö palaa valmiustilaan, nyt voit avata mobiililaitteesi yhdistääksesi Bluetoothiin.

1) Laitteessa on kaksi Bluetooth paria, joista toinen on tarkoitettu mobiilisovellusten käyttöön, sen nimi on IRUNNING 000X. Toinen on juoksumaton kaiuttimelle, sen nimi on AUDIO.

2) Käyttääkseen sovelluksia käyttäjän on katkaistava kaiuttimen Bluetooth-yhteys. Bluetooth voi muodostaa yhteyden vain kaiuttimeen tai mobiililaitteeseen kerrallaan, eikä se voi muodostaa yhteyttä samanaikaisesti.

MOBIILISOVELLUKSEN YHDISTÄMINEN

Ennen sovelluksen liitääntä, siirry laitteesi Bluetooth-asetuksiin (matkapuhelin tai tabletti), katkaise yhteys laitteen ja AUDIO:n välillä, siirry sitten "BT MODE" -tilaan ja avaa se.

- Lataa Kinomap APP AppStoresta (iOS) tai Google Playsta (Android).
- Ota Bluetooth käyttöön puhelimen tai tabletin asetuksista.
- Käynnistä Kinomap sovellus.
- Siirry "Omat laitteet" -valikkoon ja napauta "+" -painiketta.
- Suorita yhteys loppuun noudattamalla sovelluksen ohjeita.



SYKEVASTAANOTIN

Tämä tuote on yhteensopiva tavallisen 5,3 khz:n sykevyön kanssa. Harjoituksen aikana sykeominaisuudet näkyvät näytössä, kun käytät sykevyötä. Jotta saat tarkan lukeman, sykevyön on oltava suorassa kosketuksessa ihoasi vasten. Kun olet kiinnittänyt sykevyön, käänny näyttöä kohti vähintään 15 sekunnin ajan. Näin konsolin vastaanotin tunnistaa sykevyön signaalin.

- Kostuta varovasti sykevyön takaosaa vedellä. ÄLÄ käytä deionisoitua vettä. Siinä ei ole oikeita mineraaleja ja suoloja sähköimpulssien johtamiseen.
- Säädä hihna ja kiinnitä se rintasi ympärille. Hihnan tulee tuntua mukavalta, ei rajoittavalta
- Varmista, että rintahihna on oikea puoli ylöspäin, vaakasuorassa rintasi poikki ja on keskellä rintaa.

Varmista, että sykevyö on kytketty päälle.



Diagram A



Diagram B



Diagram C

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 valmisteleo 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.



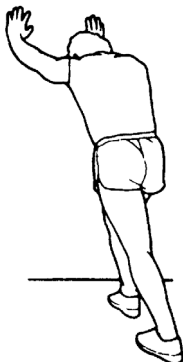
KOSKETUS VARPAISIIN

Taivu hitaasti eteenpäin vyötäröltäsi ja anna selkäsi ja hartioidesi rentoutua, kun venytät varpaitasi kohti. Kurota niin pitkälle kuin pystyt ja pidä 15 sekunnin ajan.



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 ammattikäytössä.

Takuu koskee seuraavia osia:

- Runko
- Kaikki osat jotka sisältyvät alkuperäiseen toimitukseen

Takuu ei koske seuraavia osia:

- Kuluvat osat (esim. pehmusteet, laakerit, kaapelit, hihanpyörät yms.)

Takuu ei kata:

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

VALMISTUTTAJA

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

VASTUUVAPAAUS

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.

