



SLIMWALK ONE

USER MANUAL
KÄYTTÖOHJEKIRJA
ANDVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

Huom: Lue ohjeet huolellisesti läpi ennen tuotteen kasaamista tai käyttöä.

Kiitos, että valitsit tuotteemme. Laitteen asianmukainen käyttö takaa turvallisuutesi ja terveytesi. Ennen laitteen käyttöä, lue huolellisesti seuraava sisältö:

1. Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen asennusta ja käyttöä. On erittäin tärkeää asentaa, huoltaa ja käyttää laitetta oikein, jotta harjoittelu olisi turvallista ja tehokasta.
2. Ennen harjoitteluohjelman aloittamista, ota yhteyttä lääkäriisi tai selvitä fyysinen kuntosi varmistaaksesi nykyisen terveydentilasi ja nähdäksesi, aiheuttaako laitteen käyttö harjoitteluun terveysuhkaa. Jos olet hoidossa verenpaineen, kolesterolin tai muiden terveysongelmien vuoksi, kysy neuvoa lääkäriltäsi.
3. Kiinnitä huomiota kehosi signaaleihin. Väärä ja liiallinen harjoittelu vahingoittaa fyysistä terveyttäsi. Jos tunnet epämukavuutta, kuten sydänsärkyä, rintakehän tiukkuutta, nopeutunutta sykettä, hengenahdistusta, pään ja jalkojen raskautta, huimausta ja pahoinvointia, lopeta harjoittelu välittömästi. Jos haluat jatkaa harjoitteluohjelmaasi, varmista, että otat ensin yhteyttä lääkäriisi.
4. Varmista, että lapset ja lemmikit pysyvät poissa laitteen läheltä. Laite on suunniteltu vain aikuisille.
5. Sijoita laite kiinteälle ja tasaiselle alustalle suojataksesi pohjalevyä ja mattoa. Turvallisuussyistä varmista, että laitteen ympärillä on vähintään 0,5 metriä vapaata liikkumatilaa.
6. Varmista, että kaikki ruuvit, pultit ja mutterit ovat tiukasti kiinni ennen käyttöä. Käytä laitetta varovasti. Jos kohtaat vikoja laitteen asennuksen tai käytön aikana tai kuulet epänormaaleja ääniä, lopeta harjoittelu välittömästi äläkä jatka käyttöä ennen kuin ongelma on ratkaistu.
7. Käytä istuvia vaatteita harjoituksen aikana estääksesi löysien vaatteiden sekoittumisen laitteeseen tai rajoittamasta harjoittelua. Huomaa, että virheellinen ja liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa kehoasi.
8. Tämä laite on tarkoitettu vain sisä- ja kotikäyttöön, ja sen enimmäiskuormituskapasiteetti on 120 kg. Älä ylikuormita laitetta harjoituksen aikana.
9. Säilytä tämä käyttöohje ja asennustyökalut huolellisesti.
10. Tätä tuotetta ei voida käyttää lääkinnällisenä laitteena.
11. Älä harjoittele liikaa.

Noudattaen kestävä kehityksen periaatetta, tuotetta voidaan muokata tarvittaessa ilman erillistä ilmoitusta. Tuote ei välttämättä vastaa täysin käyttöohjeen kuvia, mutta sen asennus- ja käyttötavat ovat yhdenmukaiset ohjeen kanssa.

Sisällysluettelo

- Turvallisuusohjeet
- Tuotteen räjäytyskuva
- Osaluettelo
- Tekniset tiedot
- Tuotteen pääominaisuudet
- Kokoamisohjeet
- Turvallisuusohjeet
- Kunnossapito- ja puhdistusohjeet
- Liikuntasuosituks

Turvaohjeet

Tämä tuote on käynyt läpi useita arviointoja suunnittelussa ja valmistuksessa, mutta noudata silti seuraavia käyttöohjeita. Emme vastaa epänormaalista käytöstä aiheutuvista seurauksista.

Varmistaaksesi turvallisuutesi ja välttääksesi onnettomuuksia, lue käyttöohje huolellisesti ennen käyttöä.

1. Ennen laitteen käyttöä lämmittele 5-10 minuuttia venyttääksesi lihaksia ja välttääksesi urheiluvammat.
2. Älä huuhtele laitetta vedellä, sillä se voi aiheuttaa ruostumista tai sähkövuotoa.
3. Älä altista laitetta suoralle auringonvalolle, sillä se voi vahingoittaa osia tai aiheuttaa toimintahäiriöitä.
4. Pidä lapset ja lemmikit kaukana laitteesta käytön aikana.
5. Älä käytä laitetta kosteissa tiloissa, sillä se voi aiheuttaa sähkökomponenttien vuotoja.
6. Älä vaihda osia tai muokkaa laitteen rakennetta ilman ohjeistusta.
7. Älä salli liikuntarajoitteisten tai lasten käyttää laitetta ilman valvontaa.
8. Käytä laitetta vain sisätiloissa ja varmista, että sen ympärillä on 0,5 metriä vapaata tilaa.

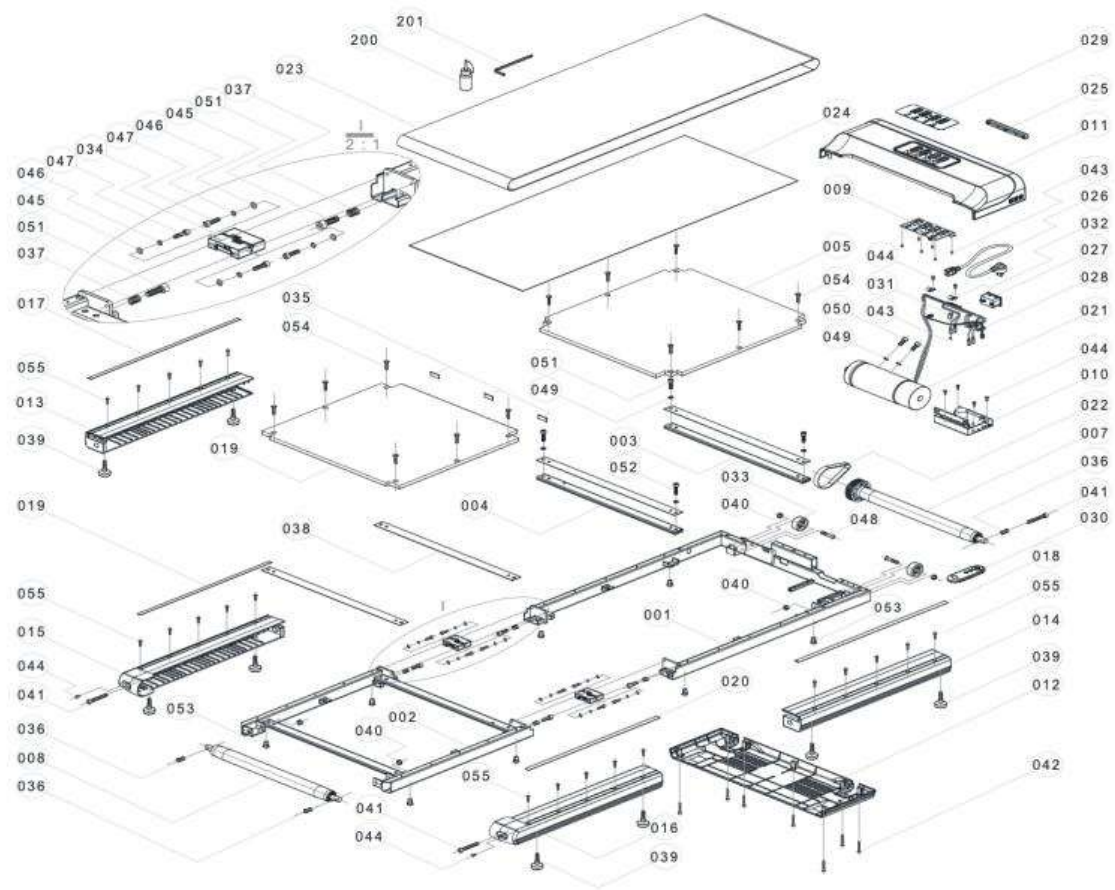
Varoitus: Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.

Säilytä tämä käyttöohje tulevaa käyttöä varten.

Käytä urheilukenkiä tuotteen käytön aikana. Huomio: Käytä tuotetta käyttäessäsi sopivia urheiluvaatteita ja urheilukenkiä. Älä käytä tätä tuotetta paljain jaloin, pelkästään sukkia tai sandaaleja, sillä se voi aiheuttaa käyttäjille vammoja.



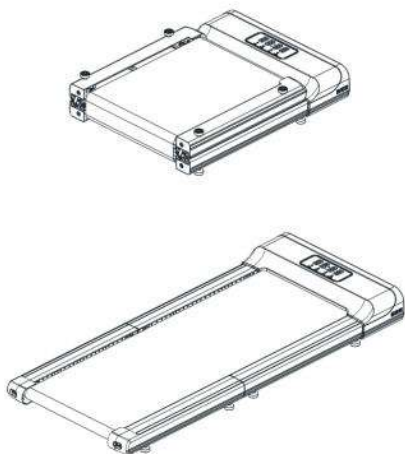
Räjätyskuva



Osaluettelo

Nro	Osa	Määrä		Nro	Osa	Määrä
1	Pääkehys - etuosa	1		30	Kaukosäädin	1
2	Pääkehys - takaosa	1		31	Johdonpidike 1	1
3	Keskimmäinen vaakaputki	1		32	Johdonpidike 2	2
4	Taimmainen vaakaputki	1		33	Pyörä	2
5	Etuastinlauta	1		34	Sarana	2
6	Taka-astinlauta	1		35	Astinlaudan välikappale	3
7	Eturulla	1		36	Puristusjousi 1	3
8	Takarulla	1		37	Puristusjousi 2	4
9	Moottorin yläohjaus	1		38	Astinlaudan pehmuste	4
10	Moottorin alaohjaus	1		39	Jalkamatot	8
11	Moottorinsuoja	1		40	kuusikulmainen lukkomutteri	5
12	Moottorin alempi suoja	1		41	Kuusiokolo kantaruuvi	3
13	Vasen etusivun suoja	1		42	Uppokantainen itsekiertyvä ristipääruuvi	7
14	Oikea etusivun suoja	1		43	Pyöreäkantainen itsekiertyvä ristipääruuvi	7
15	Vasen takasuoja	1		44	Pyöreäkantainen itsekiertyvä ristipääruuvi	8
16	Oikea takasuoja	1		45	Tasainen aluslevy	4
17	Vasen etusuojan reiän tarra	1		46	Joustava aluslevy	4
18	Oikea etusuojan reiän tarra	1		47	Kuusiokolokantaruuvi	4
19	Vasen takasuojan reiän tarra	1		48	Liteä pyöreäkantainen kuusiokoloruuvi	2
20	Oikea takasuojan reiän tarra	1		49	Joustava aluslevy	6
21	Moottori	1		50	Kuusiokolokantaruuvi	2
22	Hihna	1		51	Kuusiokolokantaruuvi	6
23	Juoksuhihna	1		52	Kuusiokolokantaruuvi	2
24	Juoksuhihnan pehmuste	1		53	Liteäpäinen kuusikulmainen niittimutteri	8
25	Puskurityyny	1		54	Uppokantainen kuusiokoloruuvi	12
26	Virtajohto	1		55	Uppokantainen itsekiertyvä ristipääruuvi	20
27	Virtakytkin	1		200	Silikoniöljy	1
28	Johdinsarja	1		201	Ristipäinen kuusiokoloavain	1
29	Digitaalinen näyttöpaneeli	1				

Tekniset tiedot



Indikaattori	Parametri
Suositeltu käyttäjän ikä	14-60 vuotta
Nopeusalue	1,0 – 6,0 km / h
Juoksualueen pinta-ala	1060 x 400 mm
Tuotteen paino	24 kg
Maksimikapasiteetti	120 kg
Nimellisjännite	220-240 V, 50 Hz
Nimellisteho	550 W
Tuotteen koko käytössä	1283 x 560 x 125 mm
Tuotteen koko taitettuna	843 x 560 x 158 mm
Urheilutila	Kävely

Tuotteen ominaisuudet

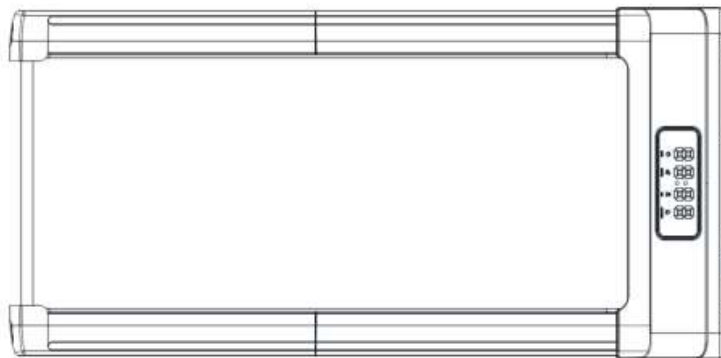
- Kompakti ja minimalistinen muotoilu.
- Taitettava rakenne helpottaa säilytystä.
- Hiljainen, moniurainen hihnaveto.
- Digitaalinen näyttö, joka näyttää ajan, nopeuden, matkan ja kalorit.
- Helppo siirtää eturungon muovisten rullien avulla.
- Ei vaadi kasaamista. Ota tuote laatikosta, taita se auki ja kytke virta.
- Soveltuu kotikäyttöön.

Kun olet asentanut tuotteen ohjeiden mukaisesti, mikäli jaloissa on epätasaisuutta, voit säätää jalkatyynyä, kunnes tuote on vaakasuorassa.

On suositeltavaa liikkua vähintään 30 minuuttia joka päivä, jotta saavutetaan tehokkaampia terveyshyötyjä. Liikuntaprosessin aikana on kuitenkin suositeltavaa hallita liikunnan nopeutta ja rytmiä, jotta liiallinen nopeus ei vahingoita kehoasi.

Tuotteet ja tarvikkeet

Tarkista huolellisesti, että pakkauksessa olevat osat ovat vahingoittumattomia. Jos tuotteesta puuttuu osia tai jokin osa on vaurioitunut, ota yhteyttä myyjään.



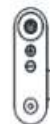
Manuaali



Sähköjohto



Kaukosäädin



Jakoavain



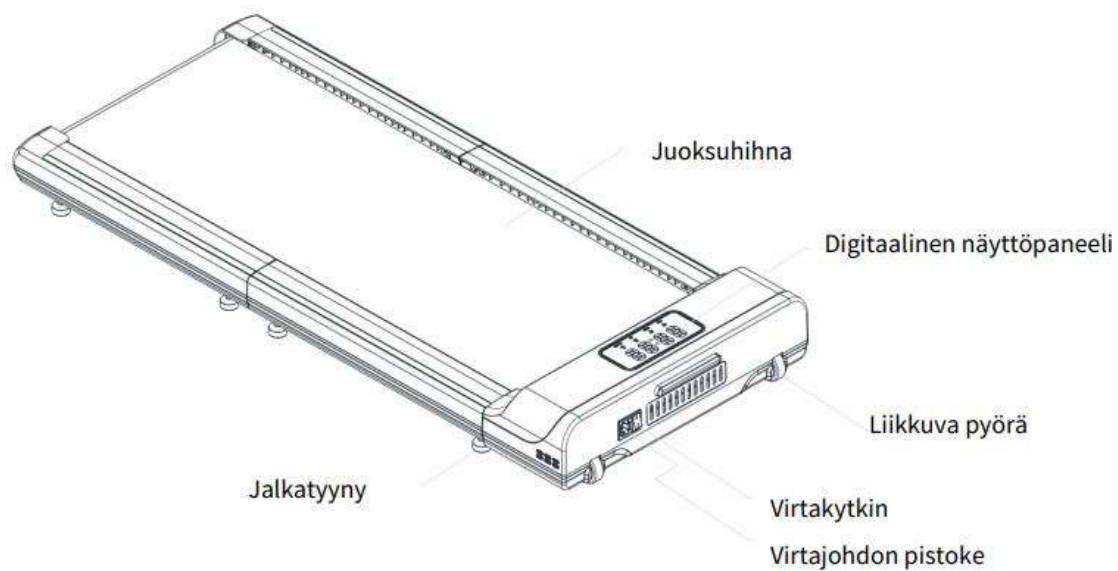
Silikoni öljy



Tuotteen toiminta

Kävelytilassa maksiminopeus voi olla 6 km / h.

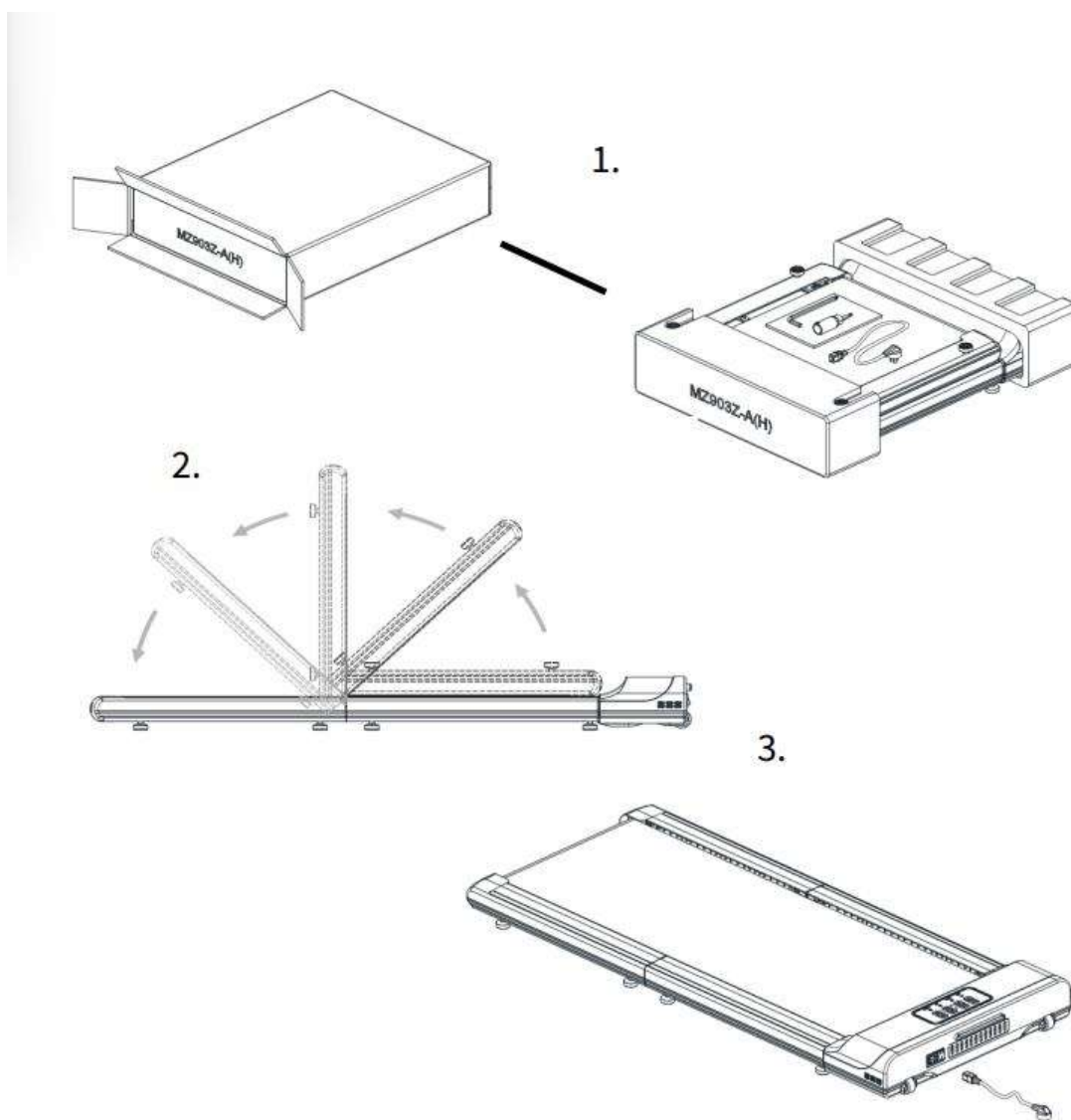
Jos laite on jatkuvasti päällä, se pysähtyy automaattisesti 99 minuutin ja 59 sekunnin jälkeen. Jos haluas jatkaa, käynnistä laite uudelleen painamalla kaukosäädintä.



Kokoamisohjeet

Vaiheet:

1. **Pakkauksen avaaminen**
Poista kaikki vaahtomuoviset ja muut pakkausmateriaalit.
2. **Laitteen avaaminen**
Taita laite auki ja varmista, että kaikki osat ovat mukana ja ehjiä.
3. **Virtajohdon kytkeminen**
Liitä virtajohto pistorasiaan ja varmista, että virtakytkin on päällä.
4. **Laitteen käyttöönotto**
Käynnistä laite kaukosäätimen virtapainikkeella. Laite aloittaa normaalisti 1,0 km/h nopeudella.

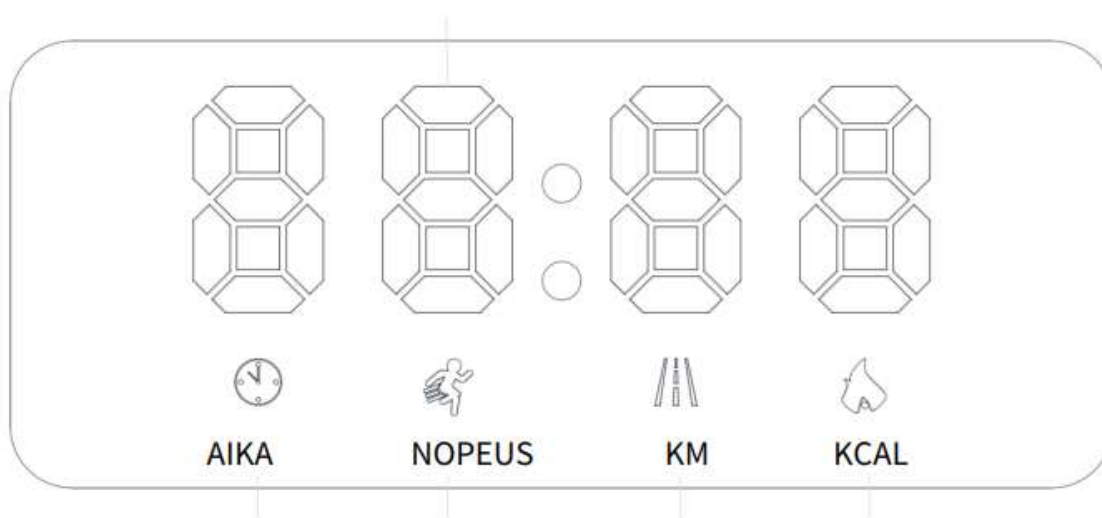


Käyttöohje

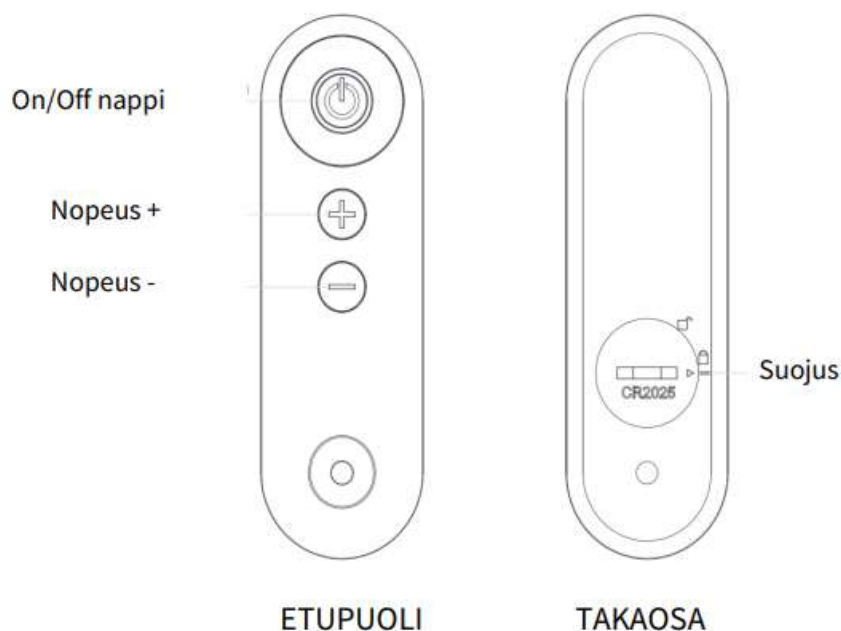
1. Varmista, että kaikki laitteen osat ovat ehjiä ennen käyttöä.
2. Laitteen mukana toimitetut työkalut ja ohjeet tulee säilyttää huolellisesti.
3. Älä ylitä laitteen maksimikuormitusta.

Digitaalisen näyttöpaneelin toiminta: Aika/AIKA, nopeus/NOPEUS, matka/km, kalorit/kalori, pyörivät työvalot.

Paina kaukosäätimen on/off-painiketta käynnistykseen yhteydessä, ja samoin sammuttaaksesi laitteen.



Kaukosäätimen toiminta:



1.KÄYNNISTÄMINEN: Kytke virtajohto molemmista päistä ja paina virtakytkintä laitteen käynnistämiseksi. Käynnistä laite painamalla kaukosäätimen virtapainiketta 3 sekunnin ajan. Laite käynnistyy 1,0 km/h nopeudella.

2. KAUKOSÄÄTIMEN PAINIKKEIDEN TOIMINNOT:

- Virtapainike (On/Off)
 - Käynnistää laitteen ja asettaa nopeuden 1,0 km/h.
 - Sammuttaessa kaikki data nollautuu ja laite pysähtyy hitaasti.
- Nopeuden lisäys/vähennys (Speed+ / Speed-)
 - Nopeutta säädetään 0,5 km/h askelin. Pitämällä painiketta pohjassa nopeus muuttuu jatkuvasti.

3. NÄYTTÖTOIMINTO

- Nopeus (SPEED): Näyttää nykyisen nopeuden.
- Aika (TIME): Näyttää kuluneen harjoitteluajan.
- Matka (DISTANCE): Näyttää harjoittelun aikana kuljetun matkan.
- Kalorit (CALORIE): Näyttää harjoittelun aikana poltetut kalorit.

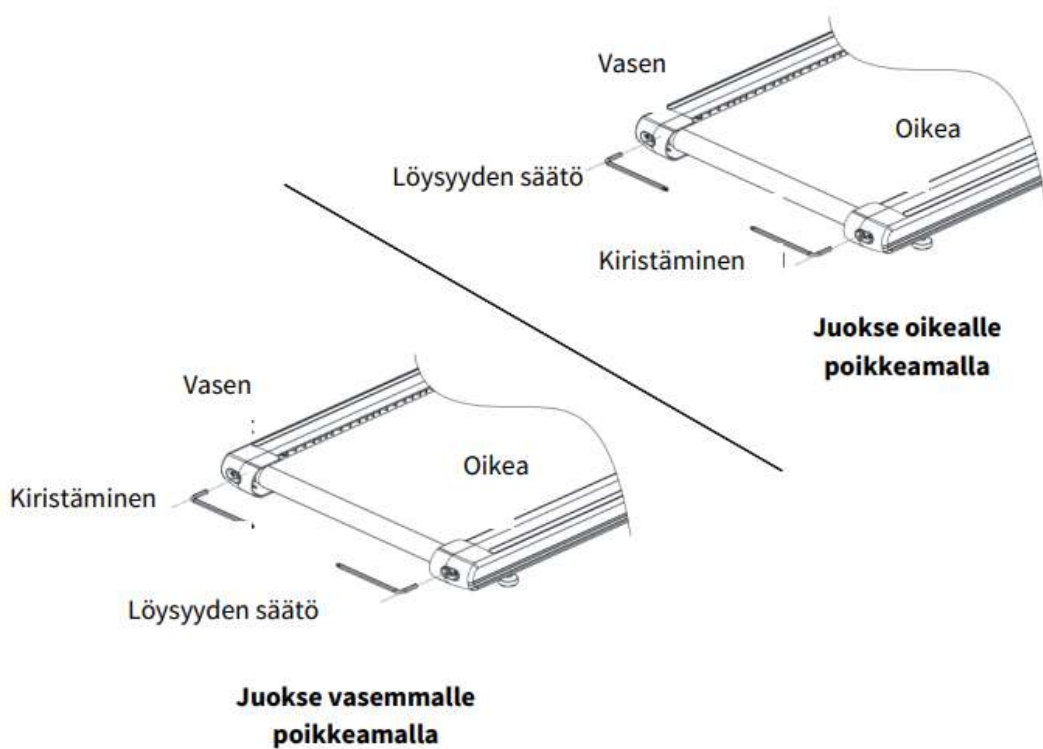
Turva-alueet käytön aikana

- Varmista, että laitteen takana on vähintään 2 metriä vapaata tilaa hätätilanteessa poistumista varten.
- Molemmille sivuille tulee jättää vähintään 1 metri vapaata tilaa.

Huolto-ohjeet:

1. **Päivittäinen puhdistus:**
 - Pyyhi laitteen pinnat pehmeällä liinalla. Älä käytä vahvoja kemikaaleja tai hankaavia aineita.
 - Pyyhi hiki pois jokaisen harjoituskerran jälkeen.
2. **Aurinkosuoja:**
 - Älä altista laitetta suoralle auringonvalolle, erityisesti kesällä, sillä se voi vahingoittaa elektroniikkaa.
3. **Viikoittainen tarkastus:**
 - Tarkista, että kaikki ruuvit ja pultit ovat tiukasti kiinni.
 - Voitele juoksuhihna tarvittaessa käyttämällä erityistä silikonivoiteluöljyä.
4. **Hihnan voitelu:**
 - Tarkista hihnan kosteus tuntemalla sen sisäpinta. Jos se on kuiva, lisää voiteluöljyä.
 - Voiteluohjeet:
 - ♣ Käyttö < 3 tuntia viikossa: Voitele kerran 5 kuukaudessa.
 - ♣ Käyttö 4-7 tuntia viikossa: Voitele 2 kuukauden välein.
 - ♣ Käyttö > 7 tuntia viikossa: Voitele kuukausittain.
5. **Hihnan kireyden säätö:**
 - Jos juoksuhihna tuntuu liukkaalta tai pysähtelee, säädä kiristysruuvia puoli kierrosta kerrallaan. Tarkista, että kireys on tasapainossa molemmilla puolilla.
6. **Hihnan suuntauksen säätö:**
 - Jos hihna kulkee vinoon, voi syynä olla:
 - ♣ Epätasainen alusta.

- ♣ Käyttäjän jalat eivät ole keskitetty hihnalle.
 - ♣ Epätasainen voimankäyttö juoksun aikana.
- o Korjaa suuntausta säätämällä hihnan suuntausruuveja. Tee säätö puoli kierrosta kerrallaan.



**VAROITUS: IRROTA JUOKSUMATTO AINA VIRTALÄHTEESTÄ ENNEN
PUHDISTAMISTA TAI HUOLTAMISTA.**

Virhekoodien merkitykset ja ratkaisut

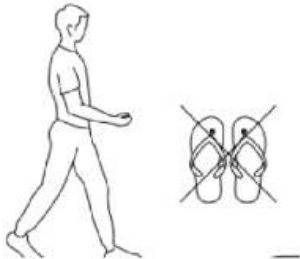
Virhekoodit:

- **E01: Viestintäongelma**
 - o Kuvaus: Ylä- ja alayksikön välinen yhteys ei toimi.
 - o Ratkaisu: Tarkista elektronisen mittarin ja ohjaimen välinen liitäntäjohto. Varmista, että kaikki johdot on asetettu oikein. Vaihda vaurioituneet johdot tarvittaessa.
- **E02: Ohjain ei havaitse moottorijännitettä**
 - o Ratkaisu: Tarkista, että moottorin johtojen liitännät ovat kunnolliset.
- **E03: Nopeusanturin signaali puuttuu**
 - o Kuvaus: Alayksikkö lähettää jännitettä moottoriin, mutta ei saa nopeuspalautetta yli 3 sekuntiin.
 - o Ratkaisu: Varmista anturin liitännän oikea asento ja kunto. Vaihda anturi tarvittaessa. Tarkista myös moottorin ja ohjaimen johtojen liitännät.
- **E05: Räjähdyssuojattu virtapiikki**
 - o Kuvaus: Epänormaali virtalähdejännite tai moottorin toimintahäiriö voi vahingoittaa piiristää.
 - o Ratkaisu: Varmista, että virtalähde vastaa oikeita jännitevaatimuksia. Tarkista ja vaihda ohjain tai moottori, jos niissä on palaneen haju tai vikaa.
- **E06: Ylivirtasuojaja**
 - o Kuvaus: Moottorin virta ylittää nimellisarvon yli 5 sekunnin ajan.
 - o Ratkaisu: Tarkista mahdolliset kuormituksen ylitykset tai esteet juoksuhihnassa. Poista esteet ja käynnistä laite uudelleen.
- **E07: Turvalukon signaalia ei havaittu**

Ratkaisu: Tarkista magneettinen turvalukko ja sen asento.

Turvallisuusohjeet

Varmista, että laitteen takana on vähintään 2 metriä vapaata tilaa hätätilanteessa poistumista varten.

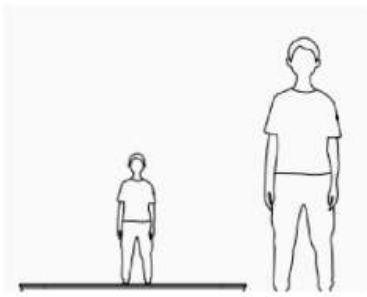


Käytä kävelemiseen sopivia kenkiä.

Molemmille sivuille tulee jättää vähintään 1 metri vapaata tilaa.



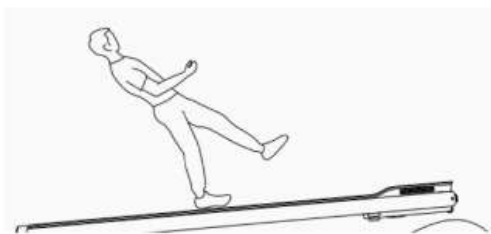
Pidä katseesi suoraan eteenpäin välttääksesi huimausta.



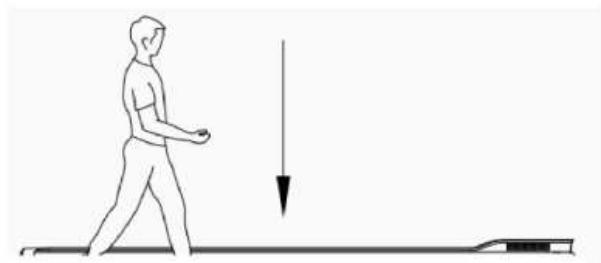
Aikuisten tulee valvoa lapsia. Iäkkäiden ja raskaana olevien tulee käyttää tuotetta varoen.



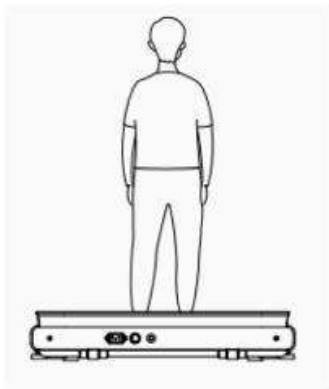
Älä astu kävelymaton reunoille.



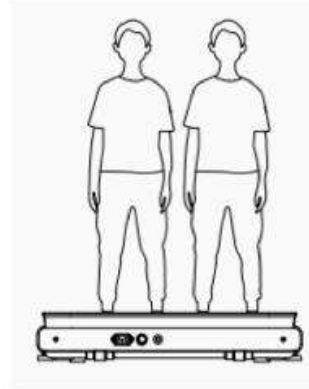
On kiellettyä asettaa kävelymatto epätasaiselle tai kaltevalle alustalle.



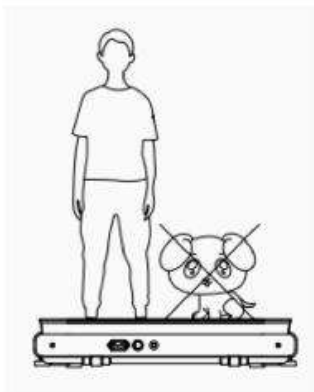
Älä astu kävelymatolle tai siitä pois, kun tuote on käynnissä.



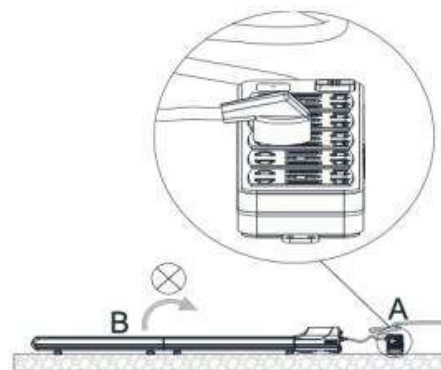
Älä kävele matolla takaperin, tai käytä kävelymattoja sivuttain.



Vain yksi käyttäjä kerrallaan.



Ei soveltu lemmikkien käyttöön. Pidä lemmikit etäällä.



Ei saa taittaa mikäli virta ei ole kytketty pois.



Varo sormia.

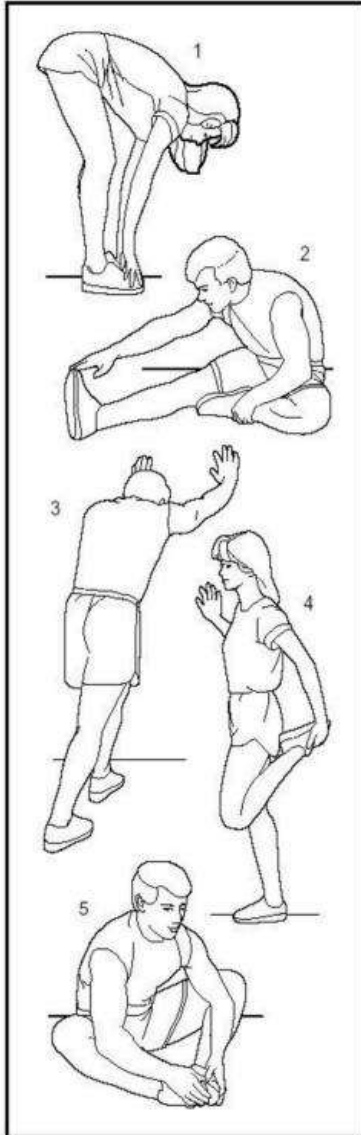


Irrota virtajohto, kun tuotetta ei käytetä.



Kun säilytät kävelykonetta pystyasennossa, yritä sijoittaa se tilaan, jossa on tukipisteet molemmilla puolilla ja pidä se poissa lasten ulottuvilta.

Liikuntasuositukset:



1. Venyttelyharjoitukset:

- o **Alaselän venytys:**

Seiso suorana, taivuta vartaloa eteenpäin ja yritä koskettaa varpaitasi käsillä. Pidä 10-15 sekuntia ja rentoudu. Toista 3 kertaa.

- o **Pohjelihaksen venytys:**

Aseta toinen jalka taakse suorana, kanta maassa. Nojaa eteenpäin. Pidä 10-15 sekuntia. Toista molemmilla jaloilla 3 kertaa.

- o **Reisilihaksen venytys:**

Seiso tasapainossa, tartu nilkkaan ja vedä jalkaa kohti pakaraa. Pidä 10-15 sekuntia. Toista molemmilla jaloilla 3 kertaa.