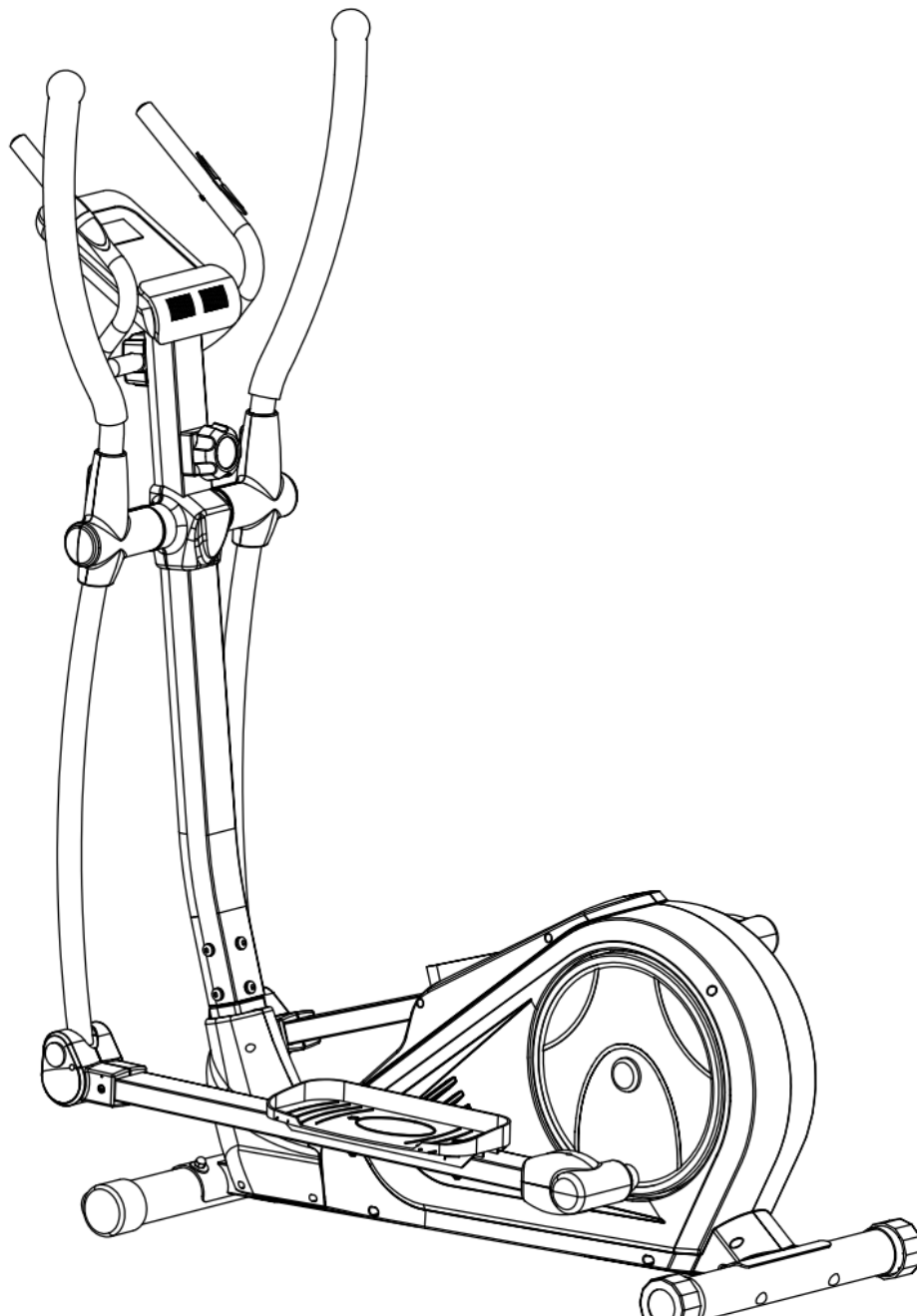


FitNord Hiker 200R

Crosstrainer

KÄYTTÄJÄN OHJEKIRJA



TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä.

Säilytä tämä ohjekirja myöhempää käyttöä varten.

Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

Ennen käytön aloittamista

Kiitos, että hankit tämän kuntolaitteen! Oman turvallisuutesi ja harjoittelun hyödyn kannalta on tärkeää, että luet ohjekirjan huolellisesti ennen laitteen käyttöä.

Ennen kuin kokoat laitteen, pura laatikon sisältö ja varmista, että kaikki luetellut osat on toimitettu. Kokoamisohjeet kuvataan seuraavien vaiheiden ja kuvien avulla.

TÄRKEÄ TURVALLISUUSHUOMAUTUS

VAROTOIMENPITEET

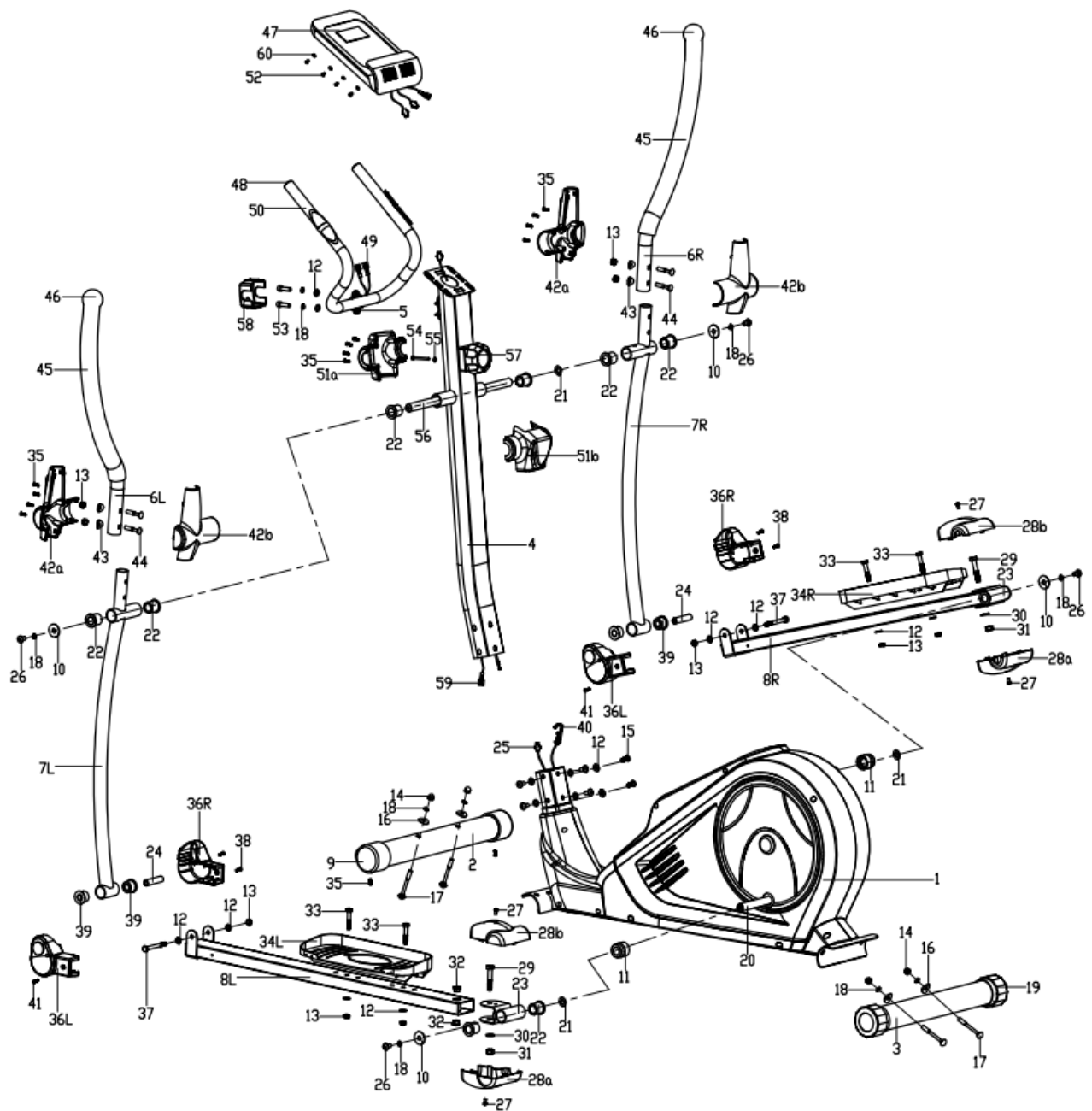
VARMISTA, ETTÄ OLET LUKENUT OHJEKIRJAN KOKONAAN ENNEN LAITTEEN KOKOAMISTA TAI KÄYTTÖÄ. HUOMAA ETENKIN SEURAAVAT TURVALLISUUSTOIMENPITEET:

- 1、 Tarkista kaikki ruuvit, mutterit ja muut liitännät ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa. Varmista myös, että laite on turvallisessa käyttökunnossa.
- 2、 Aseta laite kuivalle tasaiselle alustalle ja pidä se loitolla kosteudesta ja vedestä.
- 3、 Aseta koottavan laitteen alle soveltuva alusta (esim. kumimatto, puinen levy jne.), joka estää likaa ja muita epäpuhtauksia.
- 4、 Poista kaikki 2 metrin etäisyydellä olevat esineet ennen harjoittelun aloittamista.
- 5、 ÄLÄ käytä voimakkaita puhdistustuotteita laitteen puhdistukseen. Käytä laitteen kokoamiseen ja sen osien korjaamiseen vain mukana toimitettuja työkaluja tai soveltuvia omia työkalujasi. Poista hikijäämät laitteesta heti harjoittelun lopettamisen jälkeen.
- 6、 Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu voi olla haitallista terveydelle. Kysy neuvoa lääkäriltä ennen harjoitteluohjelman aloittamista. Lääkäri voi määrittää harjoittelun enimmäisasetukset (syke, teho, harjoittelun kesto jne.), jotta saat tarkkaa tietoa harjoittelun aikana. Tämä laite ei sovellu terapeuttiseen käyttöön.
- 7、 Harjoittele laitteella vain silloin, kun se toimii oikealla tavalla. Käytä vain alkuperäisiä varaosia tarvittavia korjauksia varten.
- 8、 Laitteella voi harjoitella vain yksi henkilö kerrallaan.
- 9、 Käytä liikuntavaatteita ja -jalkineita, jotka sopivat laitteella tehtävään kuntoharjoitteluun. Liikuntajalkineiden on sovittava laitteella harjoitteluun.
- 10、 Jos huomaat huimausta, pahoinvointia tai muita epätavallisia oireita, lopeta harjoittelu ja ota yhteys lääkäriin mahdollisimman nopeasti.
- 11、 Lapset ja vammaiset henkilöt saavat käyttää laitetta vain sellaisen henkilön seurassa, joka voi antaa apua ja neuvoja.
- 12、 Laitteen teho lisääntyy nopeuden kasvaessa, ja toisinpäin. Laitteessa on vastuksen säätönuppi. Vähennä vastusta kääntämällä vastuksen säätönuppia Stage 1 [Taso 1] -asetusta kohti. Lisää vastusta kääntämällä vastuksen säätönuppia Stage 8 [Taso 8] -asetusta kohti.

VAROITUS: KYSY NEUVOA LÄÄKÄRILTÄ ENNEN HARJOITUSOHJELMAN ALOITTAMISTA. SE ON TÄRKEÄÄ ERITYISESTI YLI 35-VUOTIAILLE JA KÄYTTÄJILLE, JOILLA ON OLEMASSA OLEVIA TERVEYSONGELMIA. LUE KAIKKI OHJEET ENNEN KUNTOLAITTEIDEN KÄYTTÖÄ.

SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET. Käyttäjän enimmäispaino: 120 kg

RÄJÄYTYSKUVA



OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	Määrä	Nro	Kuvaus	Määrä
1	Päärunko	1	31	Nailonmutteri M10	2
2	Etuosan alaputki	1	32	Laakeriholkki	4
3	Takaosan alaputki	1	33	Kuusiopultti M8 × 45	4
4	Käsikahvatolppa	1	34 L/R	Vasen/oikea poljin	1 pari
5	Kiinteä käsikahva	1	35	Ristipäinen kierteittävä ruuvi ST3.5 × 13	14
6 L/R	Vasen/oikea käsikahva	1 pari	36L/R	Liitântäsuojus	2 paria
7 L/R	Vasen/oikea keinuputki	1 pari	37	Kuusiopultti M8 × 75	2
8 L/R	Vasen/oikea poljintuki	1 pari	38	Ristipäinen kierteittävä ruuvi ST4 × 18	4
9	Etuosan päätykansi	2	39	Akselin laakeriholkki	4
10	Litteä aluslevy Φ 8,2 × Φ 30 × 2	4	40	Jännitekaapeli	1
11	Laakeriholkki	2	41	Ristipäinen kierteittävä ruuvi ST4 × 20	2
12	Litteä aluslevy D8	20	42a/b	Keinuputken suojus	2 paria
13	Nailonmutteri M8	10	43	Kaarialuslevy Φ 20 × d8,5 × R12,5	4
14	Umpimutteri M8	4	44	Kohokantapultti M8 × L45	4
15	Kuusiokolopultti M8 × 16	6	45	Vaahtokahva	2
16	Kaarialuslevy Φ 8 × 1,5 × Φ 25 × R33	4	46	Pyöreä päätykansi	2
17	Kohokantapultti M8 × L76	4	47	Mittari	1
18	Jousialuslevy d8	8	48	Pyöreä päätykansi	2
19	Takaosan päätykansi	2	49	Sykemittauksen johto	2
20	Kampi	2	50	Vaahtokahva	2
21	Aallonmuotoinen aluslevy Φ 21 × Φ 27 × 0,3	3	51a/b	Vasen suojus	1 pari
22	Akselin laakeriholkki	10	52	Ristipäinen ruuvi	4
23	Liitântäkappale	2	53	Kuusiopultti M8 × 30	2
24	Laakeriholkki	2	54	Ristipäinen ruuvi	1
25	Anturijohto	1	55	Kaarialuslevy	1
26	Kuusiokolopultti M8 × 20	4	56	Pitkä akseli	1
27	Ristipäinen ruuvi M5 × 10	4	57	Jännitteen säädin	1
28a/b	Liitântäkappaleen suojus	2 paria	58	Suojus	1
29	Kuusiopultti M10 × 55	2	59	Anturin pidennysjohto	1
30	Litteä aluslevy Φ 10,5 × Φ 20 × 2	2	60	Litteä aluslevy	4

KOKOAMISOHJEET

HUOMAA:

Useimmat luettelossa mainitut kokoonpanon tarvikkeet on pakattu erikseen, mutta jotkin niistä on asennettu valmiiksi tiettyihin kokoonpanon osiin. Tällaisissa tapauksissa ne on helppo poistaa ja asettaa takaisin paikoilleen kokoonpanon edellyttämällä tavalla.

Katso lisätiedot kokoonpanon vaiheista ja ota huomioon kaikki valmiiksi asennetut osat.

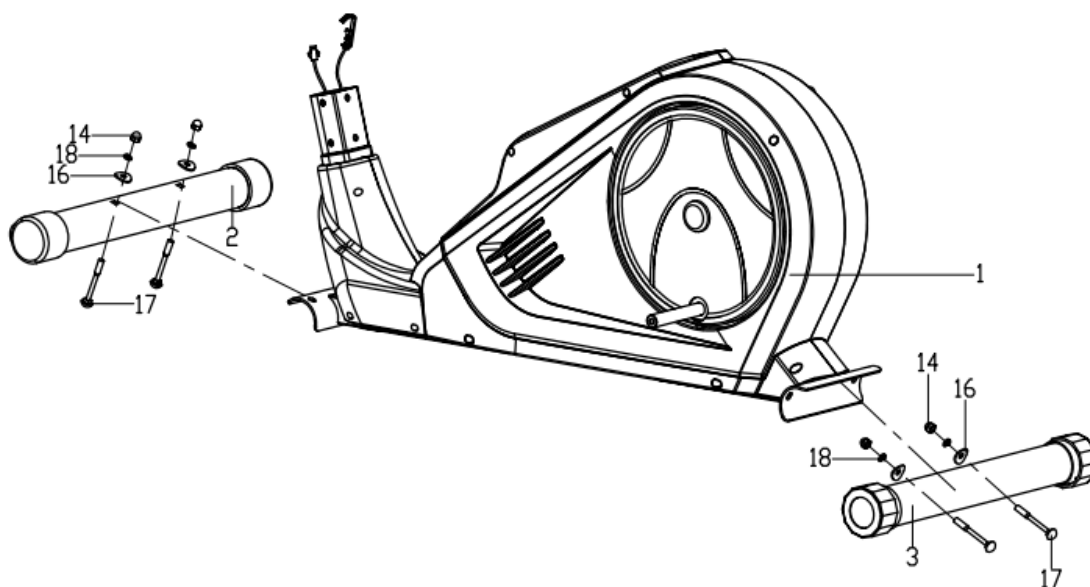
VALMISTAUTUMINEN:

Varmista, että laitteen ympärillä on tarpeeksi tilaa ennen sen kokoamista. Käytä laitteen mukana toimitettuja työkaluja. Tarkista, että kaikki tarvittavat osat ovat saatavilla ennen laitteen kokoamista.

Mahdollisten vammojen välttämiseksi on erittäin suositeltavaa, että laitteen kokoamiseen osallistuu vähintään kaksi henkilöä.

1. VAIHE:

Kiinnitä etuosan alaputki (2) ja takaosan alaputki (3) päärunkoon (1) kohokantapultilla (17), jousialuslevyllä (18), kaarialuslevyillä (16) ja umpimutterilla (14) kuvassa osoitetulla tavalla.

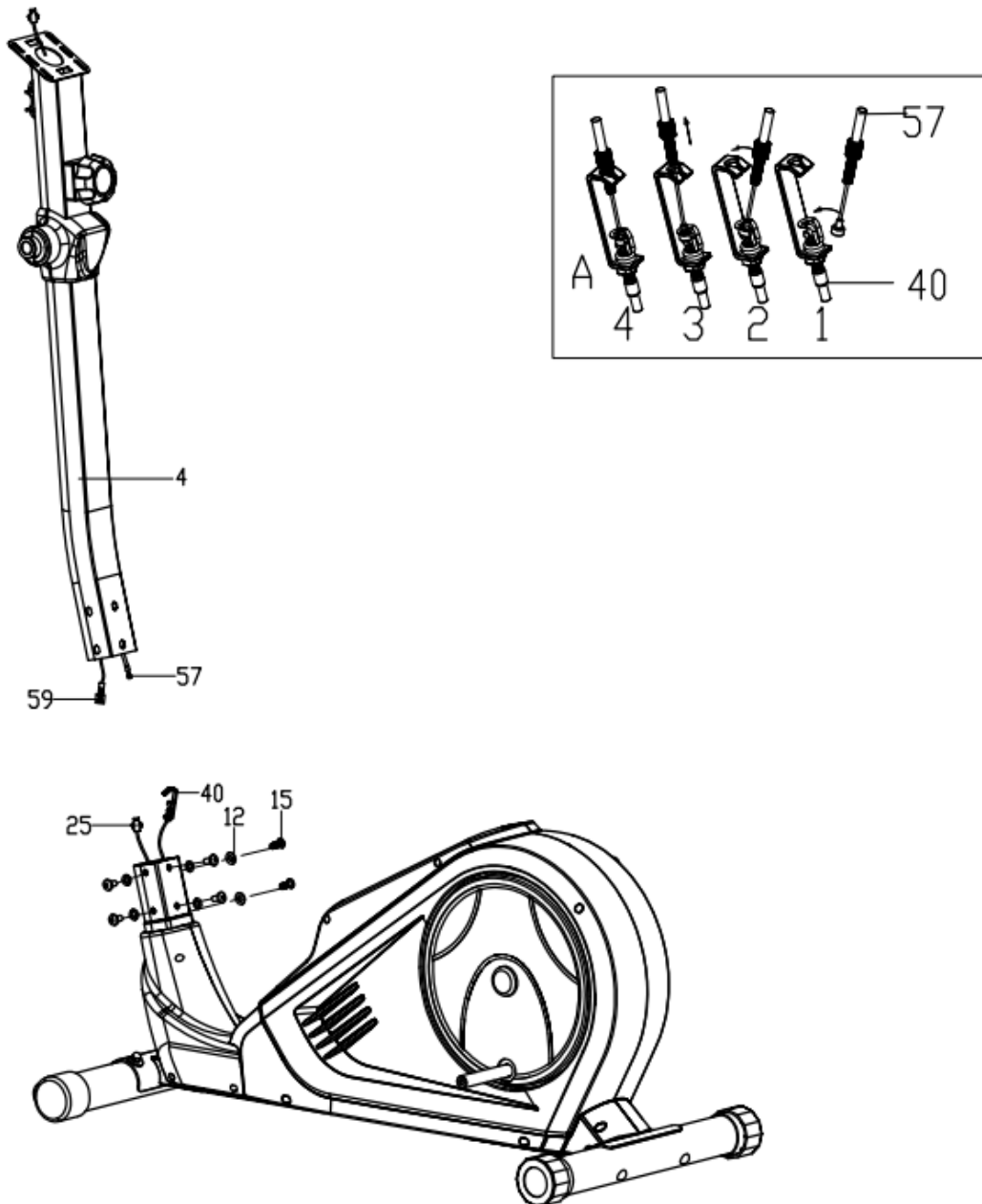


2. VAIHE:

1. Liitä anturin pidennysjohto (59) anturijohtoon (25).

Liitä ylempi jännitekaapeli (40) jännitteen säätimen (57) johtoon kuvassa **A** osoitetulla tavalla.

2. Kiinnitä käsikahvatolppa (4) päärunkoon (1) kuusiokolopulteilla (15) ja litteillä aluslevyillä (12).



3. VAIHE:

1. Kiinnitä vasen/oikea keinuputki (7L/R) pitkään akseliin (56), joka sijaitsee käsikahvatolpassa (4), kuusiokolopultilla (26), jousialuslevyllä (18), litteällä aluslevyllä (10) ja aallonmuotoisilla aluslevyillä (21).

Älä kiristä edellä mainittuja pultteja, ennen kuin laite on koottu valmiiksi.

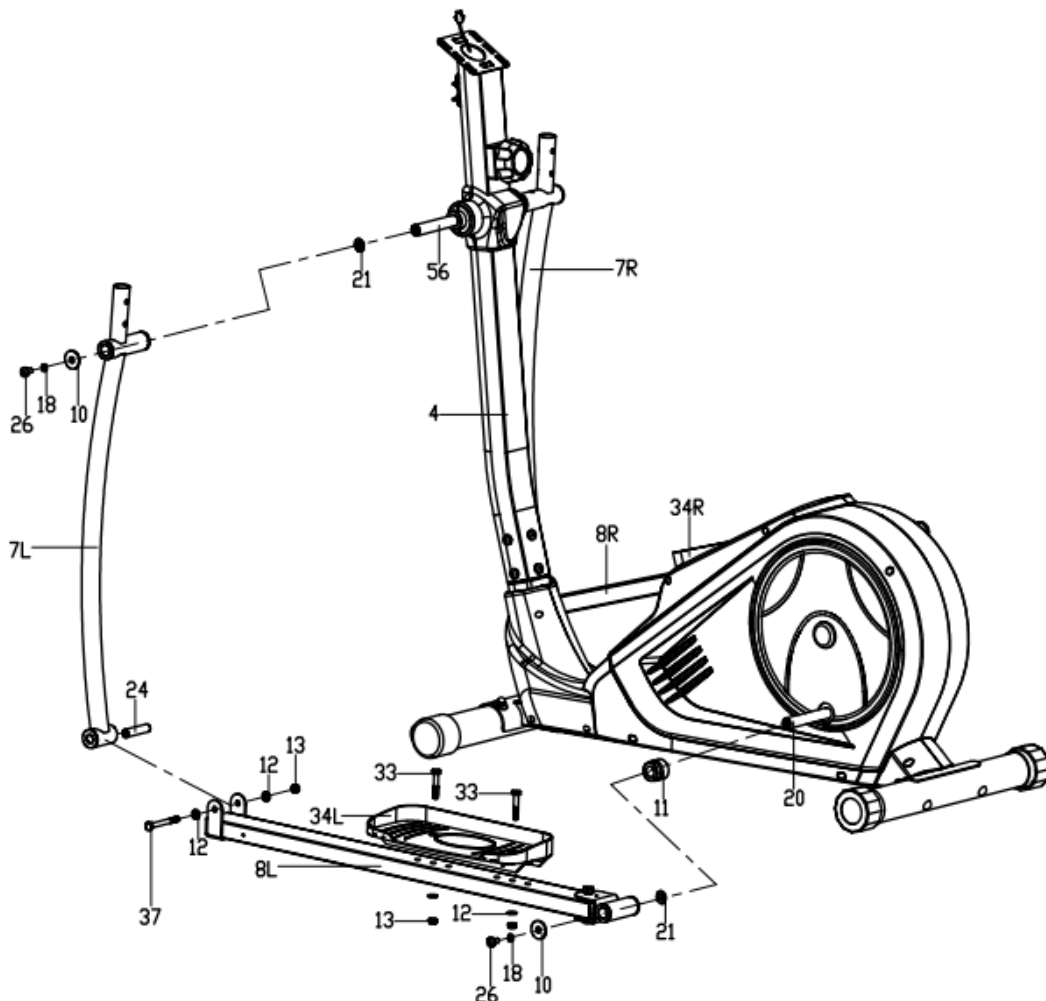
2. Kiinnitä vasen/oikea poljintuki (8L/R) kampeen (20) kuusiokolopultilla (26), jousialuslevyllä (18), litteällä aluslevyllä (10), aallonmuotoisilla aluslevyillä (21) ja laakeriholkilla (11).

Älä kiristä edellä mainittuja pultteja, ennen kuin laite on koottu valmiiksi.

3. Liitä vasen/oikea keinuputki (7L/R) ja poljintuki (8L/R) kuusiopultilla (37), litteällä aluslevyllä (12), laakeriholkilla (24) ja nailonmutterilla (13).

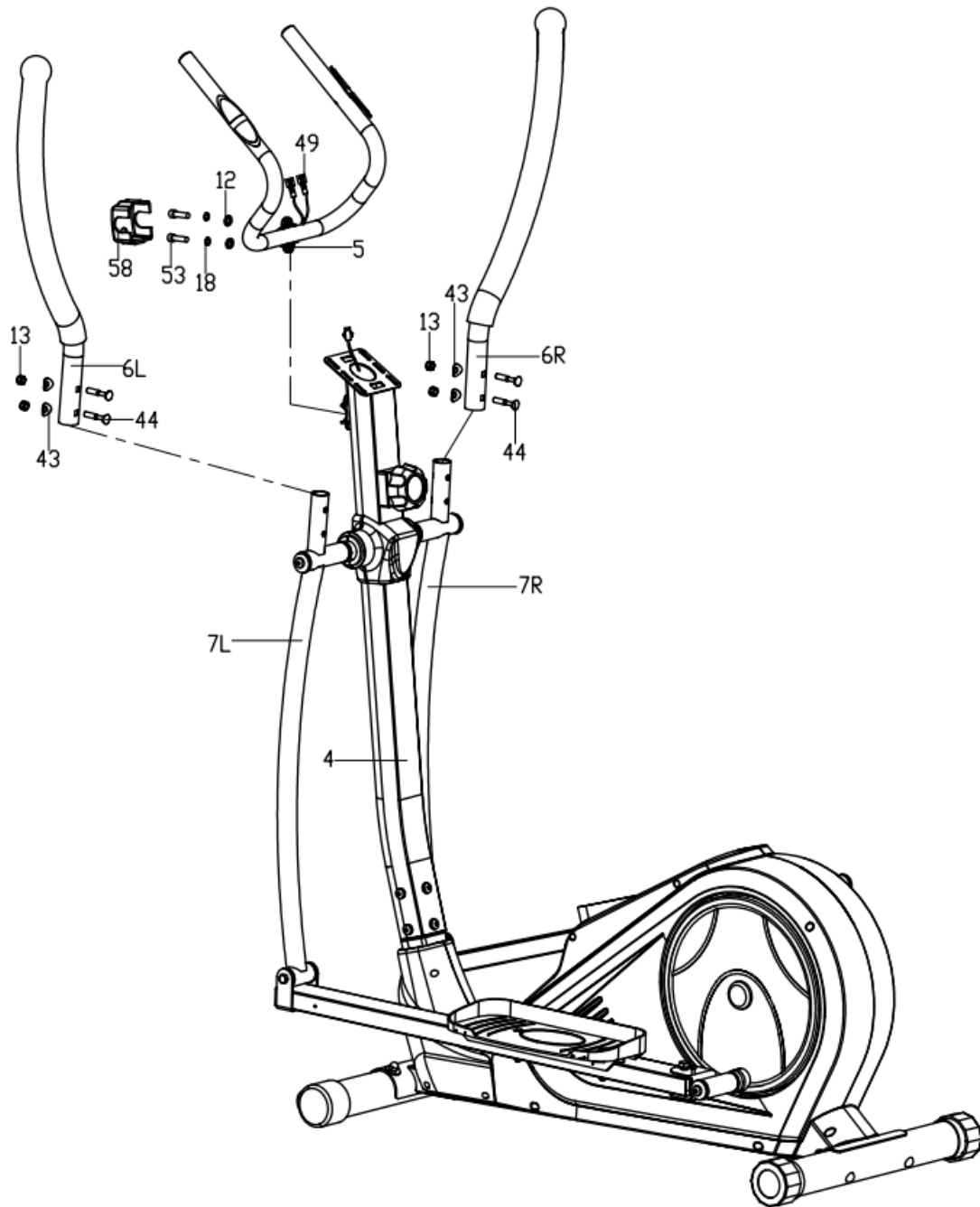
Kiristä edellä mainittu kuusiokolopultti (26), kuusiopultti (37) ja nailonmutteri (13) tiukasti.

4. Kiinnitä vasen/oikea poljin (34L/R) vasempaan/oikeaan poljintukeen (8L/R) kuusiopultilla (33), litteällä aluslevyllä (12) ja nailonmutterilla (13).



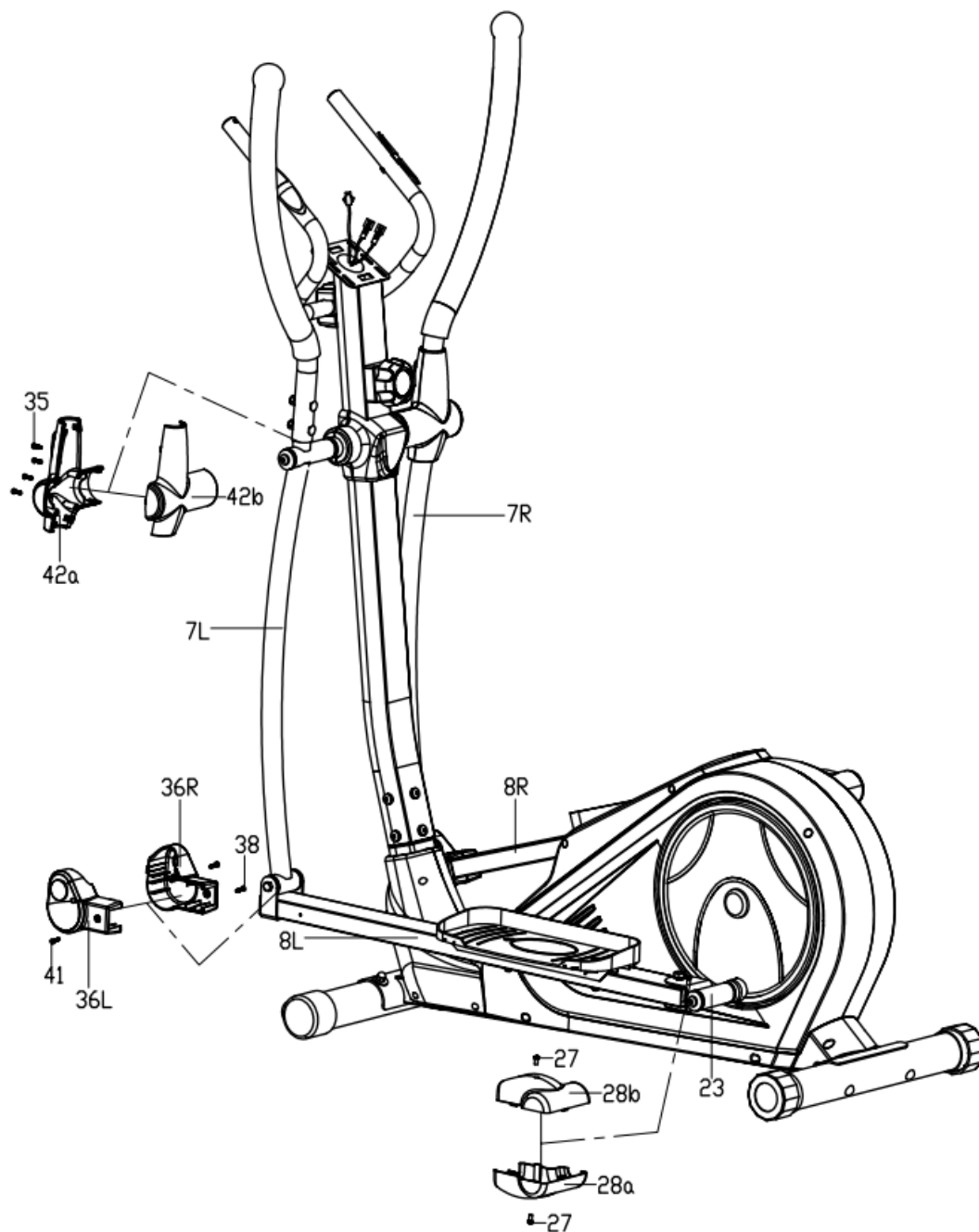
4. VAIHE:

1. Kiinnitä vasen/oikea käsi kahva (6L/R) vasempaan/oikeaan keinuputkeen (7L/R) kohokantapultilla (44), kaarialuslevyllä (43) ja nailonmutterilla (13).
2. Työnnä sykemittauksen johdot (49) käsi kahvatolpan (4) yläosassa sijaitsevan mittarin kannattimen läpi. Kiinnitä kiinteä käsi kahva (5) käsi kahvatolppaan (4) kuusiopulteilla (53), jousialuslevyillä (18) ja litteällä aluslevyllä (12). Kiinnitä lopuksi käsi kahvan suojus (58).



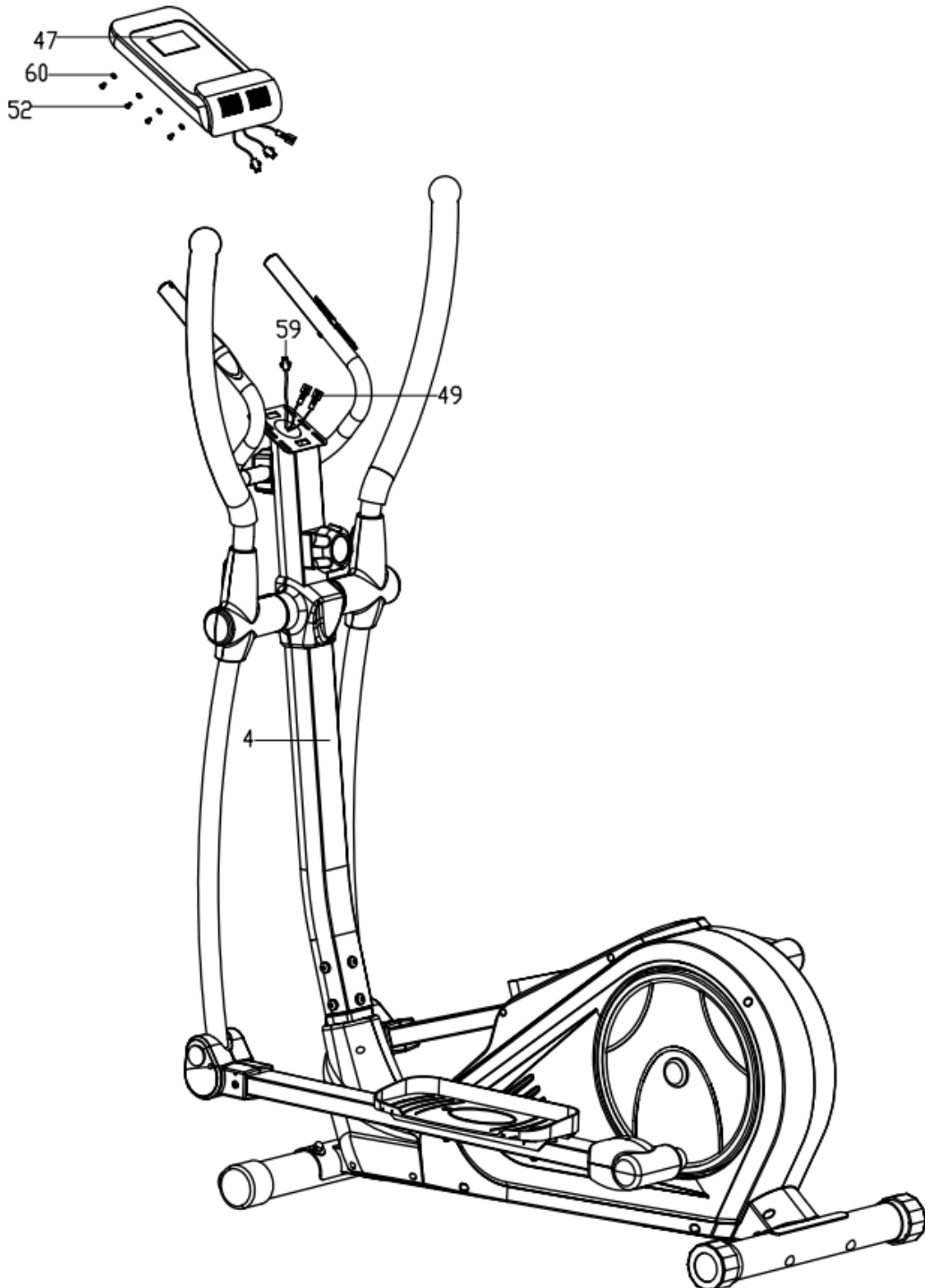
5. VAIHE:

1. Kiinnitä keinuputken suojus (42a/b) vasempaan/oikeaan keinuputkeen (7L/R) ristipäisellä kierteittävällä ruuvilla (35).
2. Kiinnitä liitäntäsuojus (36L/R) vasemman/oikean keinuputken (7L/R) ja poljintuen (8L/R) liitäntäkohtaan ristipäisellä kierteittävällä ruuvilla (41 ja 38).
3. Kiinnitä liitäntäkappaleen suojus (28a/b) liitäntäkappaleeseen (23) ristipäisellä ruuvilla (27).



6. VAIHE:

Liitä anturin pidennysjohto (59) ja sykemittauksen johdot (49) mittarin (47) johtoon. Kiinnitä sitten mittari (47) käsikahvatolpassa (4) olevaan mittarin kannattimeen ristipäisillä ruuveilla (52) ja litteällä aluslevyllä (60).



OHJAUSPANEELIN KÄYTTÖOHJE

■ PAINIKKEET

NRO 0017

1. MODE [TILA]

Paina, kun haluat vaihtaa näytössä esitettävää näkymää.

2. SET [ASETA]

- Paina, kun haluat vaihtaa näytössä vilkkuvan toiminnon TIME [AIKA], DIST [MATKA], CAL [KALORIT] tai PULSE [SYKE] arvoa.

3. RESET [NOLLAA]

- Paina, kun haluat nollata näytössä vilkkuvan toiminnon arvon TIME [AIKA], DIST [MATKA], CAL [KALORIT] tai PULSE [SYKE].
- Nollaa kaikki arvot painamalla painiketta 3 sekunnin ajan.

■ TOIMINNOT

1. SCAN [TARKISTUS]

i: Paina MODE [TILA] -painiketta, kunnes näytössä näkyy SCAN [TARKISTUS]. Näytössä esitetään vuorotellen kaikki viisi näkymää: Time [Aika], Speed [Nopeus], Distance [Matka], Calorie [Kalorit] ja Pulse [Syke]. Jokainen näkymä pysyy näytössä 6 sekunnin ajan.

2. SPEED [NOPEUS]

- Näyttää nykyisen nopeuden 0,0–999,9 km/h TAI m/h.

3. TIME [AIKA]

- Esittää harjoittelun kokonaisajan muodossa 0–99:59 minuuttia.
- Harjoittelun keston voi määrittää etukäteen. Näytössä esitetään ilmoitus 4 sekuntia ennen määritetyn ajan täyttymistä. Etukäteen määritetyn harjoituksen enimmäiskesto on 99 minuuttia.

4. DISTANCE [MATKA]

- Esittää harjoittelun kokonaismatkan muodossa 0,0–9 999 km tai mailia.
- Harjoittelun enimmäismatkan voi määrittää etukäteen. Näytössä esitetään ilmoitus 4 sekuntia ennen määritetyn matkan täyttymistä. Etukäteen määritetyn matkan enimmäispituus on 9 999 km.

5. CALORIES [KALORIT]

- Esittää harjoittelun kokonaiskalorinkulutuksen muodossa 0,0–9 999 kcal.
- Harjoittelun kalorinkulutuksen voi määrittää etukäteen. Näytössä esitetään ilmoitus 4 sekuntia ennen määritetyn kalorinkulutuksen täyttymistä. Etukäteen määritetyn kalorinkulutuksen yläraja on 9 999 kcal.

6. PULSE [SYKE]

- Näet sykkeesi, kun pidät käsiäsi sykemittarilla. Syke ilmoitetaan muodossa 40–240 bpm.
- Pulssin seuraaminen lopetetaan automaattisesti, jos sykettä ei havaita 4 sekunnin kuluessa. Tällöin näytössä esitetään ilmoitus ”P”.

7. AUTO START/STOP [AUTOM. KÄYNNISTYS/PYSÄYTYS]

- Laite sammuu automaattisesti 4 minuutin kuluttua käytön lopettamisesta.
- Näyttö käynnistyy automaattisesti, kun aloitat harjoittelun tai painat jotain näppäintä.

■ KÄYTTÖ

1. SET [ASETA]

Valitse ennalta määritettävät toiminnot painamalla MODE [TILA] -painiketta. Valitun toiminnon arvo vilkkuu näytössä. Paina sen jälkeen SET [ASETA] -painiketta, jotta voit säätää halutut arvot toiminnoille (alarm time [aikahälytys], alarm distance [matkahälytys], alarm pulse [sykehälytys] ja alarm calorie [kalorihälytys]). Lisää/vähennä arvoa nopeammin pitämällä SET [ASETA] -painiketta painettuna. Voit nollata valitun arvon painamalla RESET [NOLLAA] -painiketta.

PULSE RATE [SYKE]

Huomaa: Anturissa voi olla ajoittain toimintahäiriöitä, jolloin ohjauspaneeli voi ilmoittaa virheellisesti mitatun sykearvon ensimmäisen 2–3 sekunnin aikana. Arvo palaa kuitenkin sen jälkeen normaalille tasolle. Ohjauspaneeli hälyttää, jos syke ylittää ennalta määritetyn rajan. Jos ohjauspaneelissa on langaton vastaanotin, syke voidaan mitata langattomasti ilman häiriöitä.

■ PARISTON VAIHTO

Kun näyttö alkaa himmetä, poista vanha paristo ja korvaa se uudella AAA/UM4/R03-paristolla.

LÄMMITTELY ja JÄÄHDYTTELY

Asianmukaiseen harjoitusohjelmaan sisältyy lämmittely, aerobinen harjoittelu ja jäähdyttely. Suorita koko ohjelma vähintään kahdesti ja mielellään kolme kertaa viikossa. Pidä harjoitusten välillä lepopäivä. Muutaman kuukauden jälkeen voit lisätä harjoituskertoja neljään tai viiteen kertaan viikossa.

LÄMMITTELY

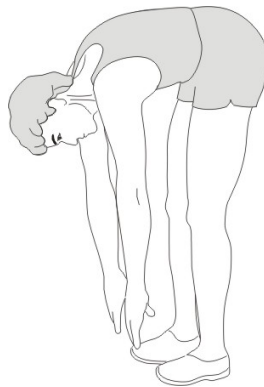
Lämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho harjoitteluun ja pitää loukkaantumisen riski mahdollisimman pienenä. Lämmittele 2–5 minuutin ajan ennen voimaharjoittelua tai aerobista liikuntaa. Tee liikkeitä, jotka nostavat sykettä ja lämmittävät työskenteleviä lihaksia. Liikkeisiin voi kuulua muun muassa reipasta kävelyä, hölkkäämistä, haarahyppyjä, naruhyppelyä ja paikallaan juoksua.

VENYTTELY

Lämpimien lihasten venyttely on tärkeää asianmukaisen lämmittelyn jälkeen ja uudelleen voimaharjoittelun tai aerobisen harjoittelun jälkeen. Lihakset venyvät silloin paremmin, mikä vähentää loukkaantumisen riskiä merkittävästi. Venytysten tulisi kestää 15–30 sekuntia. **ÄLÄ VENYTÄ PUMPPAAVASTI.**



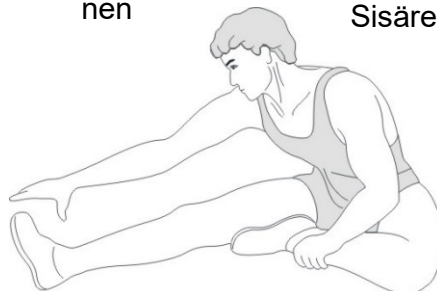
Kyljen
venytys



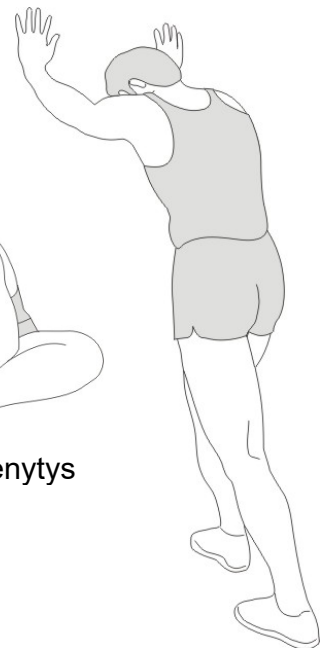
Varpaiden
koskettami
nen



Sisäreiden venytys



Takareiden
venytys



Pohkeen ja
akillesjänteen
venytys

Kysy aina neuvoa lääkäriltä ennen harjoitteluohjelman aloittamista.

JÄÄHDYTTELY

Jäähdyttelyn tarkoituksena on palauttaa keho normaaliin tai lähes normaaliin lepotilaan jokaisen harjoittelukerran lopuksi. Kunnollinen jäähdyttely laskee sykettä hitaasti, jotta veri voi palata sydämeen.

VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän direktiivin 2001/95/EY (*yleinen tuoteturvallisuus*) ja standardien EN957-1 (*yleiset turvallisuusvaatimukset*) sekä EN957-5 (*käsien ja jalkojen harjoitukseen tarkoitetut kuntopyörät*) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE-merkinnällä.

03/2021

FitNord
Jymir Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33310 Tampere
Finland

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

© 2021 Jymir Oy
Kaikki oikeudet pidätetään.

Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä.
Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.