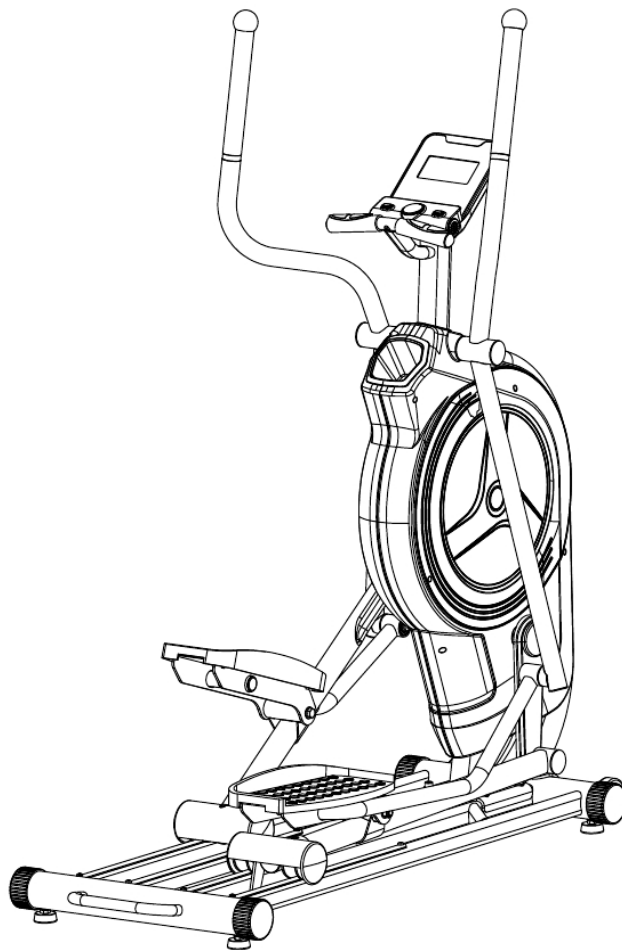


CROSSTRAINER

FitNord Hiker 300F

Käyttöohjekirja



Ennen tuotteen käyttämistä

TÄRKEÄÄ! Lue koko ohjekirja huolellisesti läpi ennen tuotteen käyttämistä. Säilytä tämä ohjekirja myöhempää käyttöä varten. Jotkin tuoteominaisuudet voivat poiketa hieman kuvituksista. Tuoteominaisuuksia voidaan muuttaa ilman ennakkoilmoituksia.

TÄRKEÄ TURVALLISUUSHUOMIO

Huomioi seuraavat varotoimenpiteet ennen laitteen asentamista ja käyttämistä.

1. Tarkista laitteen kokoamisen jälkeen, että kaikki pultit, mutterit, aluslevyt ja muut laitteiston osat ovat paikoillaan ja tiukasti kiinni.
2. Varmista säännöllisesti, että laitteen liikkuvia osia suojaava ketjusuojus on paikoillaan ja hyvässä kunnossa.
3. Varmista aina ennen laitteen käyttämistä, että satulatanko, liukusäädin, polkimet ja ohjaustanko ovat kiinnitetty tiukasti.
4. Kaikki liikkuvat osat on suositeltavaa voidella vuosittain.
5. Älä käytä väljiä vaatteita liikkeessasi laitteella välttääksesi vaatteiden takertumisen koneiston liikkuviin osiin.
6. Älä nosta jalkoja polkimilta silloin kun polkimet vielä liikkuvat.
7. Käytä aina kenkiä laitteen kanssa.
8. Kuivaa hiki ja kosteus laitteesta jokaisen käyttökerran jälkeen. Puhdista laite kostealla liinalla, vedellä ja miedolla saippualla. Älä käytä petrolipohjaisia liuottimia laitteen puhdistamiseen, jottei laitteen pintakäsittely vaurioidu.
9. Älä anna lasten käyttää laitetta tai päästä sen lähelle, kun laite on päällä. Tuote on suunniteltu vain aikuisille.
10. Laskeudu satulasta vasta sen jälkeen kun polkimet ovat täysin pysähtyneet.
11. Jos tunnet kireyttä rinnassa, pahoinvointi, hengenahdistusta, päänsärkyä tai sinua alkaa pyörryttää tai tunnet muuten olosi epämukavaksi, lopeta harjoittelu välittömästi.
12. Älä aseta sormia tai muita kappaleita laitteiston liikkuviin osiin.
13. Ennen kun aloitat harjoittelun, pyydä lääkäriäsi määrittämään iällesi ja kuntotasollesi sopiva liikunnan määrä, kesto ja intensiteetti.
14. Vedä jännitteensäädin alas harjoittelun jälkeen vastuksen kasvattamiseksi, jotta polkimet eivät pääse liikkumaan vapaasti ja aiheuttamaan loukkaantumisvaaraa
15. Käyttäjän maksimipaino: 135kg.

HUOMIO:

Suurin osa yllä listatuista laitteiston osista on pakattu erikseen, mutta jotkin osat on esiasennettu. Irrota esiasennetut osat ja kiinnitä ne uudelleen asennuksen niin vaatiessa

Lue asennusvaiheet ja huomioi kaikki esiasennetut laitteiston osat.

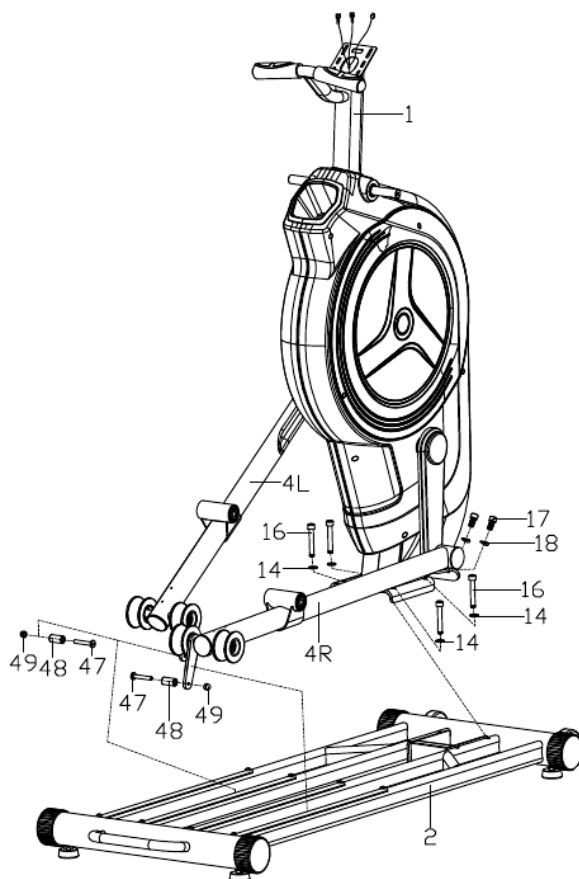
Ennen kun aloitat asentamaan laitetta, poista kaikki osat pakkauksesta ja varmista, että kaikki yllä listatut osat ovat saatavilla. Tämän jälkeen voit siirtyä ensimmäiseen asennusvaiheeseen.

ASENNUSOHJEET

1. Vaihe

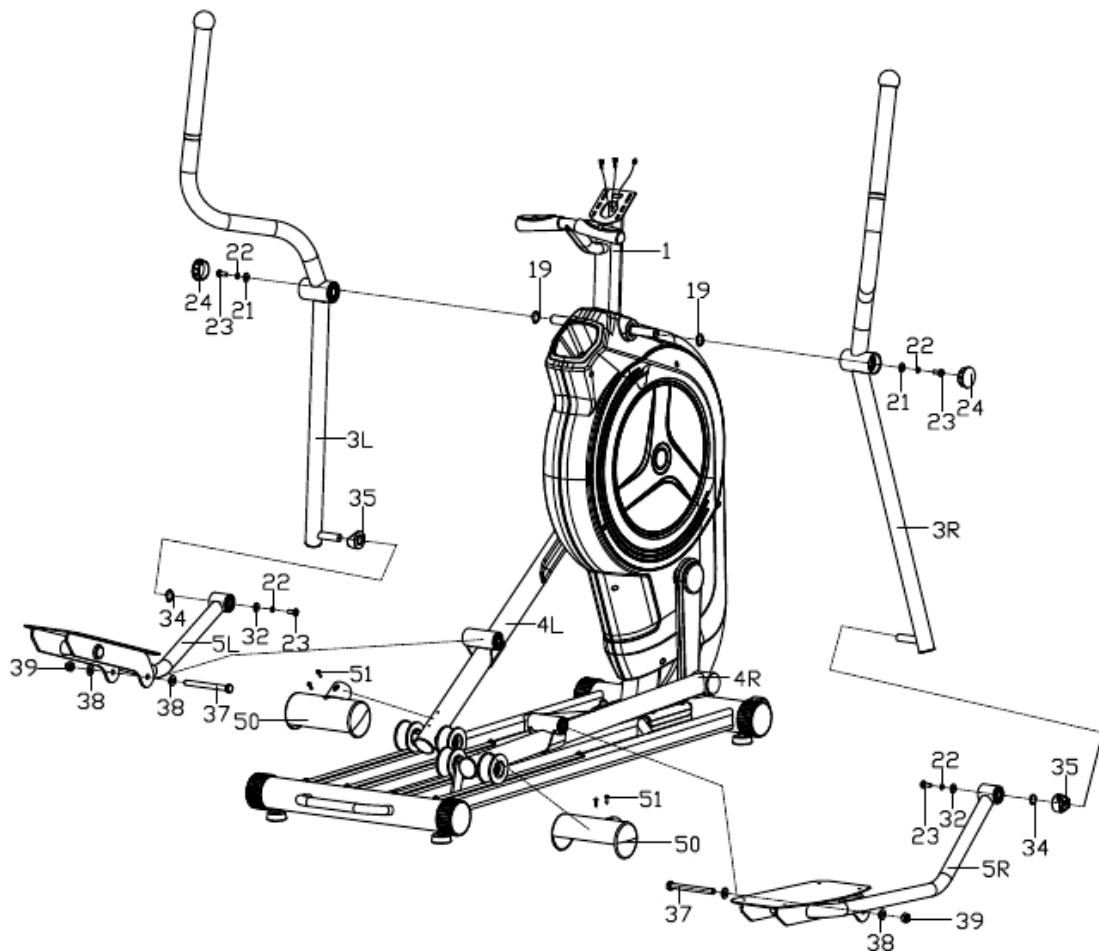
Kiinnitä ensin päärunko (1) pohjarunkoon (2) lieriökantaisilla kuusiokolopulteilla (16), aluslevyillä (14), lieriökantaisilla kuusiokolopulteilla (17) ja kuperilla aluslevyillä (18).

Aseta sitten renkaiden rungot (4L/R) pohjarunkoon (2) uriin. Kiinnitä renkaiden rungot (4L/R) pohjarunkoon (2) pyöreäkantaisilla kuusiokolopulteilla (47), rajoitetuilla holkeilla (48) ja hattumuttereilla (49).



2. Vaihe

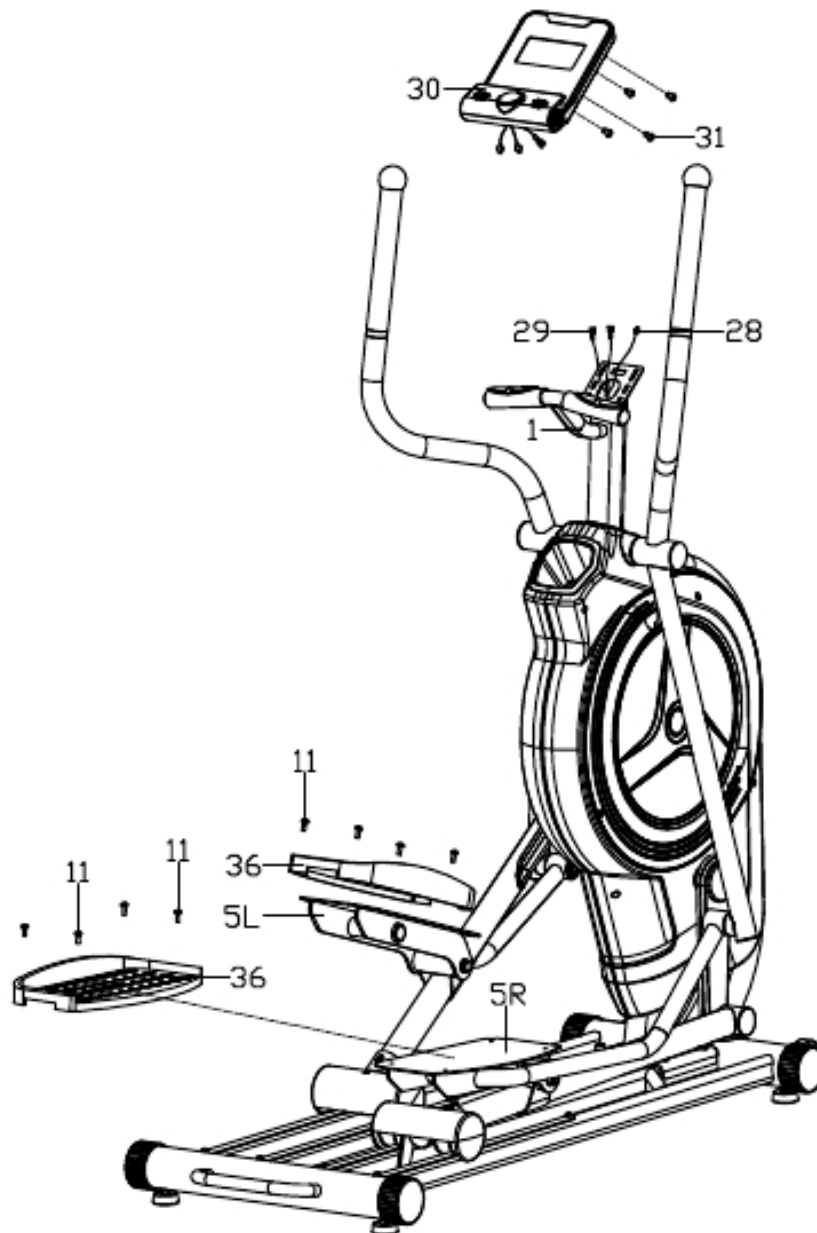
1. Kiinnitä renkaiden suojukset (50) renkaiden runkoihin (4L/R) pyöreäkantaisilla itseporautuvilla ruuveilla (51).
2. Kiinnitä käsitangot (3L/R) päärungon (1) varteen pyöreäkantaisilla kuusiokolopulteilla (23), jousilaatoilla (22), aluslaatoilla (21) ja aaltolaatoilla (19). (Huom. Älä kiristä liian tiukalle vielä tässä vaiheessa.)
3. Liitä käsitangot (3L/R) poljintankoihin (5L/R) pyöreäkantaisilla kuusiokolopulteilla (23), jousilaatoilla (22), aluslaatoilla (32), aaltolaatoilla (34) ja muovilaatoilla (35). (Huom. Älä kiristä liian tiukalle vielä tässä vaiheessa.)
4. Kiinnitä poljintangot (5L/R) renkaiden runkoihin (4L/R) kuusiopulteilla (37), aluslevyillä (38) ja nyloc-muttereilla (39). Kiristä kaikki pultit ja lisää tulpat (24).



3. Vaihe

Kiinnitä polkimet (36) poljintankoihin (5L/R) pyöreäkantaaisilla ristipääpulteilla (11).

Liitä anturin johto (28) ja sykemittarin johto (29) pääkonsolin (30) johtoon. Kiinnitä pääkonsoli (30) päärunkoon (1) pyöreäkantaaisilla ristipääruuveilla (31).



Näytön painikkeet

START/STOP:

- Aloittaa ja pysäyttää harjoittelun
- Aloittaa kehon rasvaprosentin mittauksen
- Nollaa (resetoi) kaikki toiminnot painamalla painiketta pohjassa 3 sekunnin ajan. Toimii vain, kun laite on pysähtynyt.

RULLASÄÄDIN "-": Vähennä valitun parametrin arvoa, esimerkiksi aikaa, matkaa yms. Harjoittelun aikana rulla vähentää laitteen vastustasoa.

RULLASÄÄDIN "+": Kasvata valitun parametrin arvoa. Harjoittelun aikana rulla kasvattaa laitteen vastustasoa.

MODE (enter):

- Syötä haluttu arvo tai valitse harjoitusohjelma painamalla nappia alaspäin.
- Paina vaihtaaksesi näytön näkymää harjoittelun aikana. Vaihtaa kierrokset minuutissa (RPM) nopeuteen (SPEED), kokonaismatkan (ODO) matkaan (DIST) ja polkutehosta (WATT) kalorinkulutukseen.

TEST (syke&palautuminen): Aloita palautumistesti painamalla painiketta heti harjoittelun lopettamisen jälkeen. Pidä kädet sykemittarilla. Testi kestää 1 minuutin, jonka jälkeen tulos näkyy näytöllä. Tulos on väliltä F1-F6, F1 tarkoittaa parasta ja F6 huonointa kehon palautumiskykyä.

Muita toimintoja

Laitteen resetointi: Nollaa nykyinen asetus painamalla **START/STOP** painiketta pohjassa 3 sekunnin ajan.

Body fat: Aloita kehon rasvaprosentin mittaust, ks. tarkempi ohje kohta Kehon rasvaprosentin mittaust (P8).

Näytön palkit: Laitteessa on 16 vastustasoa. Näytöllä vastuksen määrää kuvaa 8 pientä päällekkäin olevaa palkkia, joista yksi palkki vastaa kahta vastustasoa. Esim. yski palkki kuvaa sekä 1 ja 2 vastustasoa ja kaksi palkkia kuvaa 3 ja 4 vastustasoa jne.

Harjoitusohjelman valinta

1. Käynnistä laite (START/STOP)
2. Valitse haluamasi harjoitusohjelma (Program 1-13) Rullasäätimellä - / + ja painamalla MODE-painiketta.

Harjoitusohjelman valinnan jälkeen voit vielä asettaa tiettyjä parametrejä muokataksesi ohjelman ominaisuuksia. Voit aloittaa harjoituksen myös suoraan ilman parametrien asettamista.

HARJOITUSPARAMETRIT (HUOM.: Joitakin parametrejä ei voi asettaa tietyissä ohjelmissa.)

- TIME (aika)
 - DISTANCE (matka)
 - CALORIES (kalorit)
 - AGE (ikä)
3. "TIME"-parametri alkaa vilkkua, ja voit valita haluamasi keston Rullasäätimellä - / + välillä 1-99 minuuttia. Lukitse arvo painamalla MODE-painiketta. Seuraava asetettava parametri alkaa vilkkua. Jatka parametrien muokkaamista Rullasäätimellä - / +.
 4. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

Harjoitusohjelmat (Program 1-13)

Manuaaliohjelma (Program 1)

Valitse "**Program 1**" Rullasäätimellä ja paina MODE. Ensimmäinen parametri ("TIME") alkaa vilkkua. Valitse halutessasi uusi arvo Rullasäätimellä. Tallenna arvo painamalla MODE-painiketta ja siirry seuraavan parametrin asettamiseen.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

HUOM.: Harjoittelun aikana järjestelmä laskee asettamiesi parametrien suorittamista. Kun jokin parametri saavutetaan, kuulet merkkiään ja laite pysähtyy automaattisesti. Jatka harjoittelua ja siirry seuraavan vielä saavuttamattoman parametrin suorittamiseen painamalla START-painiketta.

Ennalta-asennetut harjoitusohjelmat (Program 2-7)

Laite sisältää 6 ennalta-asennettua harjoitusohjelmaa. Näytöllä näkyvät palkit kuvaavat harjoituksen vastuksen muuttumista harjoituksen edetessä.

Parametrien asettaminen ennalta-asennettuihin ohjelmiin:

Valitse jokin ennalta-asennettu harjoitusohjelma Rullasäätimellä. Paina MODE, niin ensimmäinen muokattava parametri ("TIME") alkaa vilkkua. Valitse haluamasi arvo Rullasäätimellä ja paina MODE tallentaaksesi valinnan ja siirtyäksesi seuraavaan parametriin.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

HUOM.: Harjoittelun aikana järjestelmä laskee asettamiesi parametrien suorittamista. Kun jokin parametri saavutetaan, kuulet merkkiänen ja laite pysähtyy automaattisesti. Jatka harjoittelua ja siirry seuraavan vielä saavuttamattoman parametrin suorittamiseen painamalla START-painiketta.

Kehon rasvaprocentin mittaus (Program 8)

Tietojen syöttäminen:

Valitse rasvaprocentin mittaustoiminto ("**BODY FAT Program**") Rullasäätimellä ja paina MODE. Näytöllä ilmestyy vilkkuva teksti "Male" (mies). Valitse sukupuoli Rullasäätimellä ja paina MODE siirtyäksesi eteenpäin.

Seuraavaksi näytölle ilmestyy vilkkuva numero "175". Tämä numero tarkoittaa pituutta senttimetreinä. Aseta oma pituutesi Rullasäätimellä ja siirry eteenpäin painamalla MODE.

Näytölle ilmestyy vilkkuva numero "75". Aseta painosi kilogrammoina Rullasäätimellä ja siirry eteenpäin painamalla MODE.

Lopulta näytölle ilmestyy vilkkuva numero "30". Valitse ikäsi Rullasäätimellä ja tallenna painamalla MODE.

Aloita mittaus painamalla START/STOP ja aseta kätesi sykemittarille.

Noin 15 sekunnin kuluttua näet tulokset ruudulla. Toiminto mittaa kehon rasvaprocentin, perusaineenvaihdunnan (BMR), painoindexin (BMI) ja vartalotyyppin.

HUOM.: Vartalotyyppit:

Järjestelmä erottaa 9 erilaista kehon rasvaprocenttiin perustuvaa vartalotyyppiä. Ensimmäinen tyyppi vastaa 5–9% rasvaprocenttia; 2. tyyppi 10–14%; 3. tyyppi 15–19%;

4. tyyppi 20–24%; 5. tyyppi 25–29%; 6. tyyppi 30–34%; 7. tyyppi 35–39%; 8. tyyppi 40–44% ja 9. tyyppi vastaa 45–50% rasvaprosenttia.

BMR: Kertoo paljon elimistö käyttää energiaa vuorokaudessa peruselintoimintoihin.

BMI: Painoindeksi mittaa pituuden ja painon suhdetta.

Palaa aloitusnäyttöön painamalla START/STOP-painiketta.

Tavoitesykeohjelma (Program 9)

Parametrien asettaminen

Valitse "**TARGET H.R.**"-ohjelma Rullasäätimellä ja paina MODE. Ensimmäinen muokattava parametri ("Time", aika) alkaa vilkkua näytöllä. Valitse aika Rullasäätimellä ja siirry seuraavan parametrin asettamiseen MODE-painikkeella.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

HUOM.: Järjestelmä pitää sykkeesi tavoitteessa säätelämällä vastusta automaattisesti, kun sykkeesi ylittää tai alittaa (± 5) asetetun tavoitesykkeen. Laite tarkistaa sykkeen noin 10 sekunnin välein.

Kun jokin asetetuista parametreista saavutetaan, kuulet merkkiään ja laite pysähtyy automaattisesti. Jatka harjoittelua ja siirry seuraavan vielä saavuttamattoman parametrin suorittamiseen painamalla START-painiketta.

Sykealueohjelma (Program 10-12)

Voit valita yhden kolmesta ohjelmoidusta sykealueesta:

P15- 60% tavoitesykkeestä = 60% (220-IKÄ)

P16- 75% tavoitesykkeestä = 75% of (220-IKÄ)

P17- 85% tavoitesykkeestä = 85% of (220-IKÄ)

Parametrien asettaminen sykealue-harjoitusohjelmaan

Valitse jokin sykealueohjelmista ("**Heart Rate Control Program**") Rullasäätimellä ja paina MODE. Ensimmäinen muokattava parametri ("Time", aika) alkaa vilkkua näytöllä. Valitse aika Rullasäätimellä ja siirry seuraavan parametrin asettamiseen MODE-painikkeella.

Toista kunnes kaikki parametrit on asetettu ja aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

HUOM.: Järjestelmä pitää sykkeesi tavoitteessa säätelämällä vastusta automaattisesti, kun sykkeesi ylittää tai alittaa (± 5) asetetun tavoitesykkeen. Laite tarkistaa sykkeen noin 10 sekunnin välein.

Kun jokin asetetuista parametreista saavutetaan, kuulet merkkiään ja laite

pysähtyy automaattisesti. Jatka harjoittelua ja siirry seuraavan vielä saavuttamattoman parametrin suorittamiseen painamalla START-painiketta.

Muokattava harjoitusohjelma (Program 13)

Käyttäjä voi luoda ja tallentaa oman harjoitusohjelmansa, joka on helppo aloittaa nopeasti laitteen käynnistämisen jälkeen.

Muokattavan harjoitusohjelman parametrien asettaminen

Valitse muokattava harjoitusohjelma Rullasäätimellä ja paina MODE. Ensimmäinen muokattava parametri ("Time", aika) alkaa vilkkua näytöllä. Valitse aika Rullasäätimellä ja siirry seuraavan parametrin asettamiseen MODE-painikkeella.

Aseta samalla tavalla kaikki parametrit, joita haluat muokata.

Parametrien asettamisen jälkeen näytöllä vilkkuu taso 1 ("Level 1"). Valitse haluamasi taso Rullasäätimellä ja paina MODE. Käy kaikki valinnat läpi samalla tavalla ja paina START/STOP harjoittelun aloittamiseksi.

HUOM.: Kun jokin asetetuista parametreista saavutetaan, kuulet merkkiään ja laite pysähtyy automaattisesti. Jatka harjoittelua ja siirry seuraavan vielä saavuttamattoman parametrin suorittamiseen painamalla START-painiketta.

LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELYVAIHEET

Hyvä liikuntasuoritus kostuu lämmittelyvaiheesta, aerobisesta harjoittelusta ja jäähdyttelyvaiheesta. Suorita harjoitusohjelma vähintään 2–3 kertaa viikossa, pitäen yhden lepopäivän harjoittelukertojen välissä. Muutaman kuukauden kuluttua voit lisätä liikuntasuoritusten lukumäärän 4–5 kertaan viikossa.

AEROBINEN HARJOITTELU tarkoittaa mitä tahansa pitkäkestoista liikuntaa, joka saa hapen siirtymään keuhkojen ja sydämen kautta lihaksiin. Aerobinen harjoittelu kohentaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki suuria lihaksia (esim. jalat, kädet, pakarot) käyttävä toiminta tukee aerobista liikuntaa. Sydän lyö nopeasti ja hengität syvästi. Aerobisen harjoittelun tulisi olla osa jokaista liikuntasuoritustasi.

Lämmittely on olennainen osa liikuntaharjoitusta. Jokainen harjoituskerta pitäisi aloittaa venyttelemällä ja lämmittelemällä lihaksia. Tämä valmistaa kehoa rasittavampaa harjoittelua varten nopeuttamalla sykettä sekä edistämällä verenkiertoa ja hapensiirtoa lihaksiin. Muista myös jäähdytellä liikuntasuorituksen jälkeen. Toista lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheet aina harjoituskertojen yhteydessä vähentääksesi lihasten väsymistä.

LÄMMITTELYHARJOITUKSET

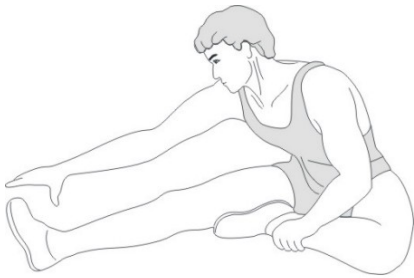
Sisäreiden venytys

Istu ja aseta jalkapohjasi vastakkain niin, että polvesi osoittava ulospäin. Vedä jalkateräsi niin lähelle nivusiasi kuin pystyt. Paina polviasi varovasti kohti lattiaa. Pidä paikoillaan 15 sekuntia.



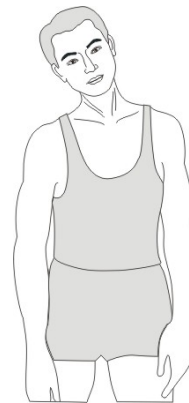
Takareiden venyttäminen

Istu ja ojenna oikea jalkasi. Aseta vasen jalkapohjasi vasten oikeaa sisäreittäsi. Kurota varpaitasi kohden niin pitkälle kuin mahdollista. Pidä asento 15 sekuntia. Rentouta ja toista venytys toisella jalalla.

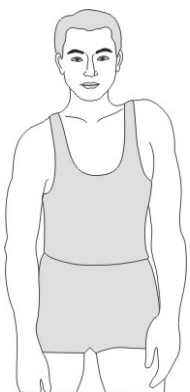


Niskan venyttäminen

Kierrä päätäsi oikealle yhden sekunnin ajan niin, että tunnet, puoli niskastasi venyy. Käännä sitten pääsi taaksepäin, leuka kattoon ja anna suusi avautua. Nosta pää takaisin ja kierrä päätä vasemmalle yhden sekunnin ajan. Paina rintaa kohti yhden sekunnin ajan.



kuinka vasen
nousee kohti
alkuasentoon
lopuksi leukasi

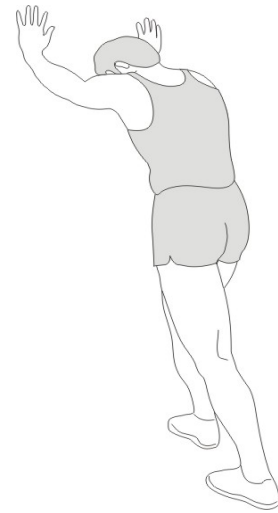


Hartioiden venytys

Nosta oikeaa olkapäätä ylös kohti korvaasi yhden sekunnin ajan. Laske olkapää alas ja nosta vasen olkapää ylös yhden sekunnin ajaksi.

Pohkeen ja akillesjänteen venytys

Nojaa seinää vasten ojentaen vasemman jalkasi ja kätesi eteenpäin. Pidä oikea jalka suorassa ja vasen jalka lattialla, taivuta sitten vasenta jalkaa ja nojaa eteenpäin työntäen lantiota eteen. Pidä paikoillaan 15 sekunnin ajan ja toista sitten toisella jalalla.



Selän venyttäminen

Kumarru hitaasti eteenpäin lantiosta, antaen selän ja hartioiden rentoutua samalla kun venytät sormia kohti varpaitasi. Kurota alas niin pitkälle kun pystyt ja pidä asento 15 sekuntia.

Kyljen venyttäminen

Nosta käsiä sivulle ja ylöspäin kunnes ne nousevat pääsi yläpuolelle. Kurota oikeaa kättäsi yhden sekunnin ajan niin ylös kuin mahdollista. Tunne kuinka, oikea kylkesi venyy. Toista venytysliike vasemmalla kädelläsi.



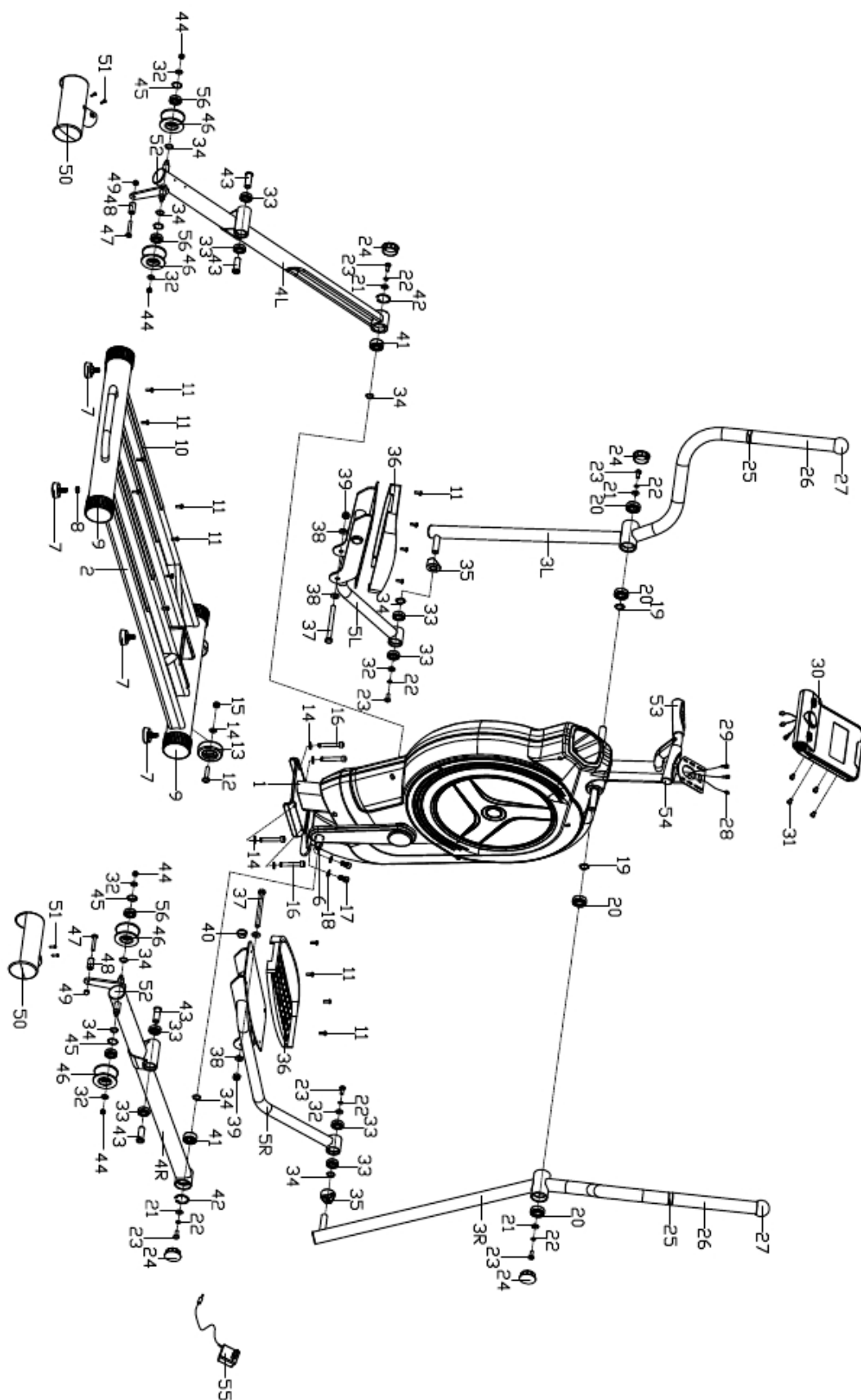
VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän Konedirektiivi 2006/42/EY ja standardin EN957-9 asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE-merkinnällä.

02/2020

FitNord
Jymir Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33310 Tampere
Finland

RÄJÄYTYSKUVA



LISTA OSISTA

Nro.	Kuvaus	KPL	Nro.	Kuvaus	KPL
1	Päärunko	1	29	Sykemittarin johto	2
2	Pohjarunko	1	30	Pääkonsoli	1
3L/R	Käsitangot	1/1	31	Pyöreäkantainen ristipääruuvi	4
4 L/R	Renkaiden runko	1/1	32	Aluslaatta D8xØ20x2	6
5 L/R	Poljintanko	1/1	33	Laakeri 6003Z	8
6	Kampi	2	34	Aluslaatta D17	8
7	Säädettävä nuppi	4	35	Muovilaakeri	2
8	Kuusiomutteri M10	4	36	Poljin	2
9	Vakaajan tulppa	4	37	Kuusiopultti M12x125	2
10	Alumiinikoristeiden suoja	4	38	Aluslevy D12xØ24x2.0	4
11	Pyöreäkantainen ristipääpultti M6x15	16	39	Nyloc-mutteri M12	2
12	Pyöreäkantainen kuusiokolopultti M10x45	2	40	Pallotulppa	2
13	Rengas	2	41	Laakeri 2203	2
14	Aluslevy D10xØ20x2	6	42	Jousiolkki D40	2
15	Nyloc-mutteri M10	2	43	Laippaholkki	4
16	Lieriökantainen kuusiokolopultti M10xL65	4	44	Nyloc-mutter M8	4
17	Lieriökantainen kuusiokolopultti M10x20	2	45	Rei'itetty jousiolkki D34	4
18	Aluslevy, kupera D10xØ20x2	2	46	Ohjauspyörä	4
19	Aaltolaatta D21	2	47	Pyöreäkantainen kuusiokolopultti M8xL50	2
20	Laakeri 6004Z	4	48	Rajoitettu holkki	2
21	Aluslaatta D8xØ25x2	4	49	Hattumutteri M8	2
22	Jousilaatta D8	6	50	Renkaan suojus	2
23	Pyöreäkantainen kuusiokolopultti M8x20	6	51	Pyöreäkantainen itseporautuva ristipääruuvi ST4.2x18	4
24	Tulppa	4	52	Pyöreä suojakorkki	2

25	Alumiinilaakeri	2	53	Vaahtomuovi	2
26	Tangon vaahtomuovi	2	54	Pyöreä suojakorkki	2
27	Tulppa	2	55	Adapteri	1
28	Anturin johto	1	56	Laakeri 6002Z	4