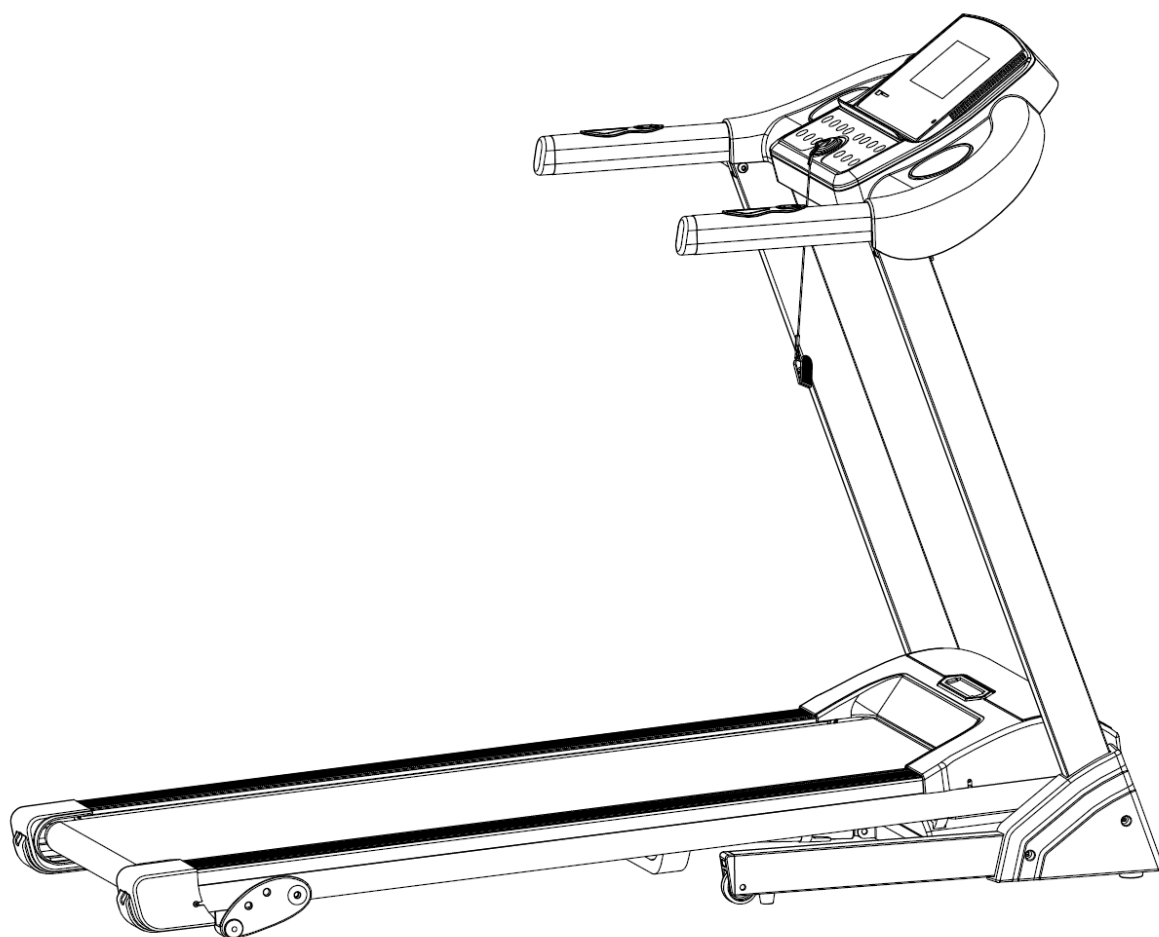


JUOKSUMATTO

FitNord Sprint 100

OMISTAJAN OHJEKIRJA



VAROITUS

Lue käyttöohje huolellisesti läpi ennen tuotteen käyttämistä. Säilytä tämä käyttöohje.

----Kiinnitä turvanaru vaatteisiisi, kun käytät juoksumattoa.

----Kun juokset, anna käsiesi liikkua luonnollisesti sivuillasi, pidä katse edessä äläkä katso alas

----Lisää vauhtia hiljalleen.

----Onnettomuuden sattuessa irrota hätäpysäytyskahva välittömästi pysäyttääksesi laitteen.

----Astu pois matolta vasta hihnan pysähtyttyä.

Huomio: Lue kokoamisohje huolellisesti ja seuraa ohjeita asennuksen aikana

HUOMIO

01- Kysy aina lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa ennen liikuntaohjelman aloittamista.

02- Varmista, että kaikki pultit ovat lukittuna.

03- Älä sijoita juoksumattoa märälle alustalle.

04- Jos et noudata näitä ohjeita, emme vastaa sattuneista ongelmista tai onnettomuuksista.

05- Käytä urheiluvaatteita ja –kenkiä juostessasi

06- Älä käytä juoksumattoa 40 minuutin ajan ruokailun jälkeen.

07- Lämmittele ennen kuin alat liikkumaan loukkaantumisten estämiseksi.

08- Jos verenpaineesi on korkea, pyydä lääkärin neuvoa ennen kuin alat kuntoilemaan.

09- Juoksumatto on tarkoitettu vain aikuisten käytettäväksi.

10- Vanhempia henkilöitä, lapsia ja liikuntarajoitteisia tulee ohjata ja valvoa heidän käyttäessään juoksumattoa.

11- Älä kytke mitään laitteiston osiin tai se voi vahingoittua.

12- Älä pidennä, lyhennä tai muuta mitenkään virtajohtoa tai pistoketta; älä aseta mitään painavaa virtajohdon päälle tai sijoita sitä kuumiin paikkoihin; älä käytä pistorasiaa, joka ei ole sopiva pistokkeen kanssa, koska muuten laite voi aiheuttaa tulipalovaaran tai onnettomuuksia.

13- Katkaise virta, kun laitetta ei käytetä. Kun virta on sammutettu, älä vedä virtajohtoa, jottei se vahingoitu.

14- Laitteen käyttäjän maksimipaino on 100 KG.

15- Sykemittari ei välttämättä ole tarkka eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi lääkinnällisiin tarkoituksiin. Liiallinen liikkuminen voi johtaa loukkaantumiseen tai jopa menehtymiseen. Jos liikkumisen aikana sinua alkaa huimata, voit pahoin tai huomaat muita epätavallisia oireita, lopeta laitteen käyttäminen ja pyydä lääkärin apua.

TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET

1. Kytke juoksumaton virtajohto sopivaan maadoitettuun virtalähteeseen. Maadoitus on tärkeää, koska se vähentää sähköiskujen vaaraa, jos laitteeseen tulee vikaa.
2. Sijoita juoksumatto puhtaalle ja tasaiselle pinnalle. Älä aseta laitetta paksun maton päälle, koska se voi haitata ilmanvaihtoa. Älä sijoita juoksumattoa veden lähelle tai ulkotiloihin.
3. Sijoita juoksumatto niin, että pistorasia on nähtävissä ja helposti käytettävissä.
4. Älä koskaan käynnistä juoksumattoa samalla, kun seisot sen päällä. Laitteen käynnistämisen ja vauhdin säätämisen jälkeen voi kestää hieman aikaa, ennen kun juoksuhihna alkaa liikkua. Pidä jalkasi aina rungon sivuille sijoitetuilla sivuraiteilla, kunnes juoksuhihna liikkuu.
5. Käytä sopivaa vaatetusta liikkeessasi juoksumatolla. Älä käytä pitkiä tai löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen. Juokse aina juoksukengillä tai liikuntaan tarkoitetuilla kumipohjaisilla kengillä.
6. Varmista, että virtalähde on toiminnassa ja että hätäpysäytyskahva toimii ennen juoksumaton käyttämistä. Kiinnitä hätäpysäytyskahvan toinen pää juoksumattoon ja kiinnitä narun päässä oleva klipsi vaatteisiisi tai vyöhösi, jotta onnettomuuden sattuessa naru irroittaa hätäpysäytyskahvan.
7. Irrota aina virtajohto ennen kuin irrotat juoksumaton moottorin kannen.
8. Varmista, että juoksumaton takana on vähintään 2m tilaa.
9. Pidä pienet lapset etäällä juoksumatosta sen käytön aikana.
10. Kun kävelet tai juokset juoksumatolla, pidä ensin kiinni käsikaiteista, kunnes olet tottunut käyttämään laitetta.
11. Kiinnitä hätäpysäytyskahvan naru aina vaatteisiisi, kun käytät juoksumattoa. Jos laite lisää nopeutta yhtäkkiä laitevirian vuoksi tai nopeutta lisätään liikaa, naru irtoaa konsolista ja hätäpysäytys aktivoituu.
12. Jos juoksumaton käytössä ilmenee ongelmia, irrota hätäpysäytyskahva välittömästi, tartu käsikaiteisiin ja hyppää laitteen reunoille rungon päälle ja odota, että juoksuhihna pysähtyy.
13. Kun juoksumattoa ei käytetä, irrota virtajohto pistorasiasta ja hätäpysäytyskahvan naru.
14. Säilytä turva-avainta lasten ulottumattomissa. Alaikäiset saavat käyttää juoksumattoa vain aikuisten valvonnassa.
15. Ennen kun aloitat liikuntaohjelman, pyydä lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa. He voivat auttaa sinua määrittämään ikääsi ja kuntoasi vastaavan liikunnan määrän, haastavuuden (sykealueen) ja harjoitusajan. Jos tunnet kipua tai kiristystä rinnassa, epäsäännöllistä sykettä, hengensalpautumista, huimausta tai mitään vaivaa liikkeessasi, lopeta välittömästi. Pyydä sitten lääkärin apua ennen kuin jatkat juoksemista.
16. Jos huomaat vikaa pistokkeessa tai missään virtalähteen osassa, korjauta ne välittömästi pätevällä sähköasentajalla. Älä yritä vaihtaa tai korjata näitä osia itse.
17. Jos laitteen johto on vahingoittunut, valmistajan, huoltopalvelun tai muun pätevän tahon täytyy vaihtaa se vaaratilanteiden välttämiseksi.
18. Aseta jalkasi sivuraiteille ennen juoksumaton käynnistämistä ja kiinnitä hätäpysäytyskahvan naru

vaatteisiisi. Pidä kiinni käsituista, kunnes matto liikkuu kunnolla (tunnustele tarvittavaa juoksunopeutta yhdellä jalalla ennen, kun alat juosta). Vältä tasapainon menettämistä käyttämällä tarpeeksi hidasta nopeusasetusta. Hätätilanteessa tai hätäpysäytyskahvan aktivoituessa pidä kiinni käsikaiteista ja hyppää laitteen sivuraiteille.

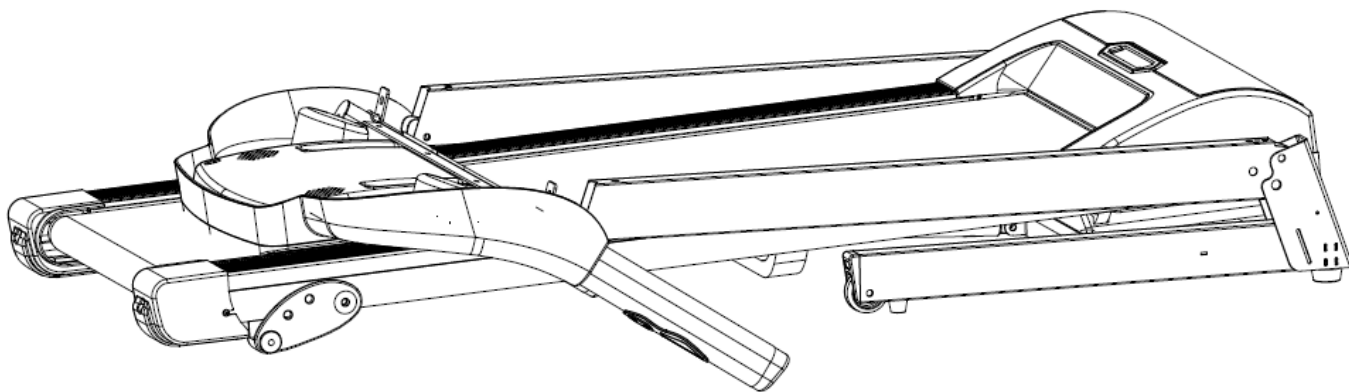
19. Varmista, että juoksumatto on pysähtynyt ennen laitteen kokoon taittamista. Älä käytä laitetta sen ollessa taitettuna kokoon.

KOKOAMISOHJEET

VAIHE 1:

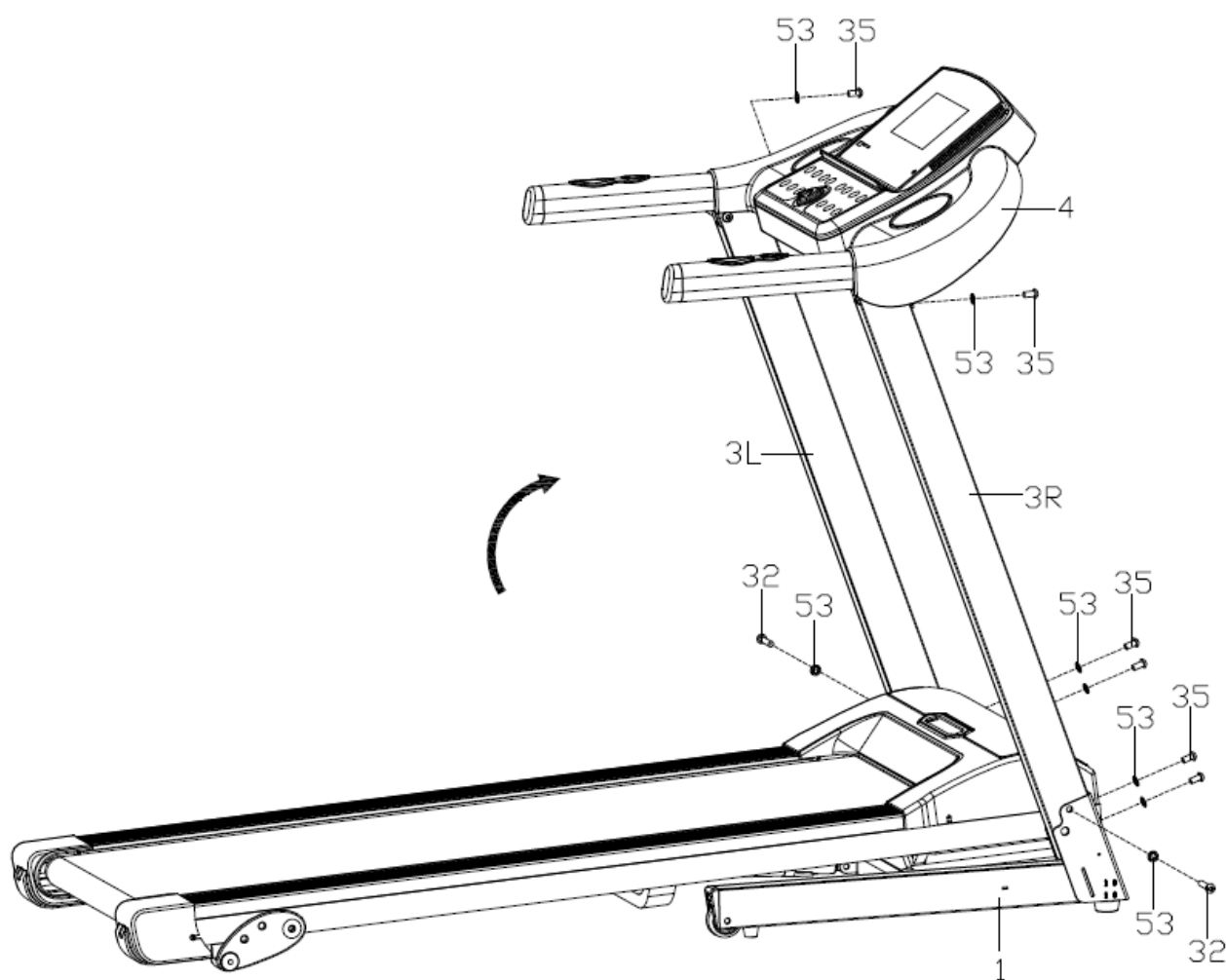
Avaa ja pura pakkaus. Aseta päärunko tasaiselle alustalle.

HUOM.: ÄLÄ IRROTA VIELÄ KIINNITYKSIÄ.



VAIHE 2:

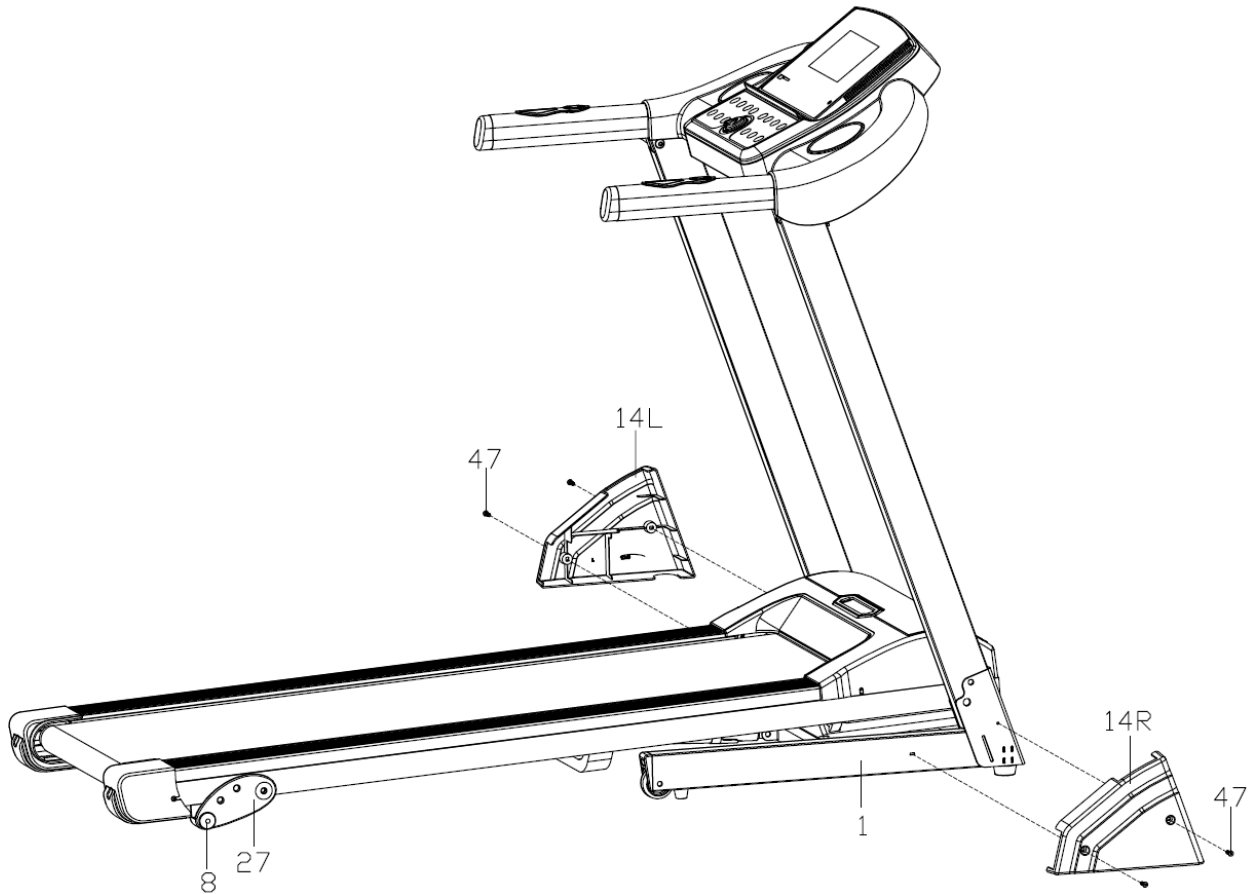
1. Leikkaa alustan kiinnitysnauhat, kun laite on asetettu tasaiselle alustalle (HUOM.: Älä liikuta laitetta tämän jälkeen).
2. Nosta pystysuorat putket (3V/O) ja Pääkonsolin runko (4) yläasentoon nuolen osoittamaan suuntaan.
3. Lukitse Pystysuorat putket (3V/O) Alustaan (1) Kuusiokolopulteilla (32), Kuusiokolopulteilla (35) and Urallisilla aluslaatoilla (53). HUOM.: ÄLÄ KIRISTÄ PULTTEJA VIELÄ.
4. Lukitse Pääkonsolin runko (4) tiukasti Pystysuoriin putkiin (3V/O) Kuusiokolopulteilla (35) ja Urallisilla aluslaatoilla (53). KIRISTÄ KAIKKI PULTIT.



VAIHE 3

Kiinnitä Alustan suojus (14V/O) Alustaan (1) Pyöreäkantaisilla ristipääruuveilla (47).

HUOM.: Nousukulman säätöpalassa (27) on kolme reikää. Kaltevuustasoa voi säätää kiinnittämällä Säädettyä tappi (8) haluamaansa reikään.



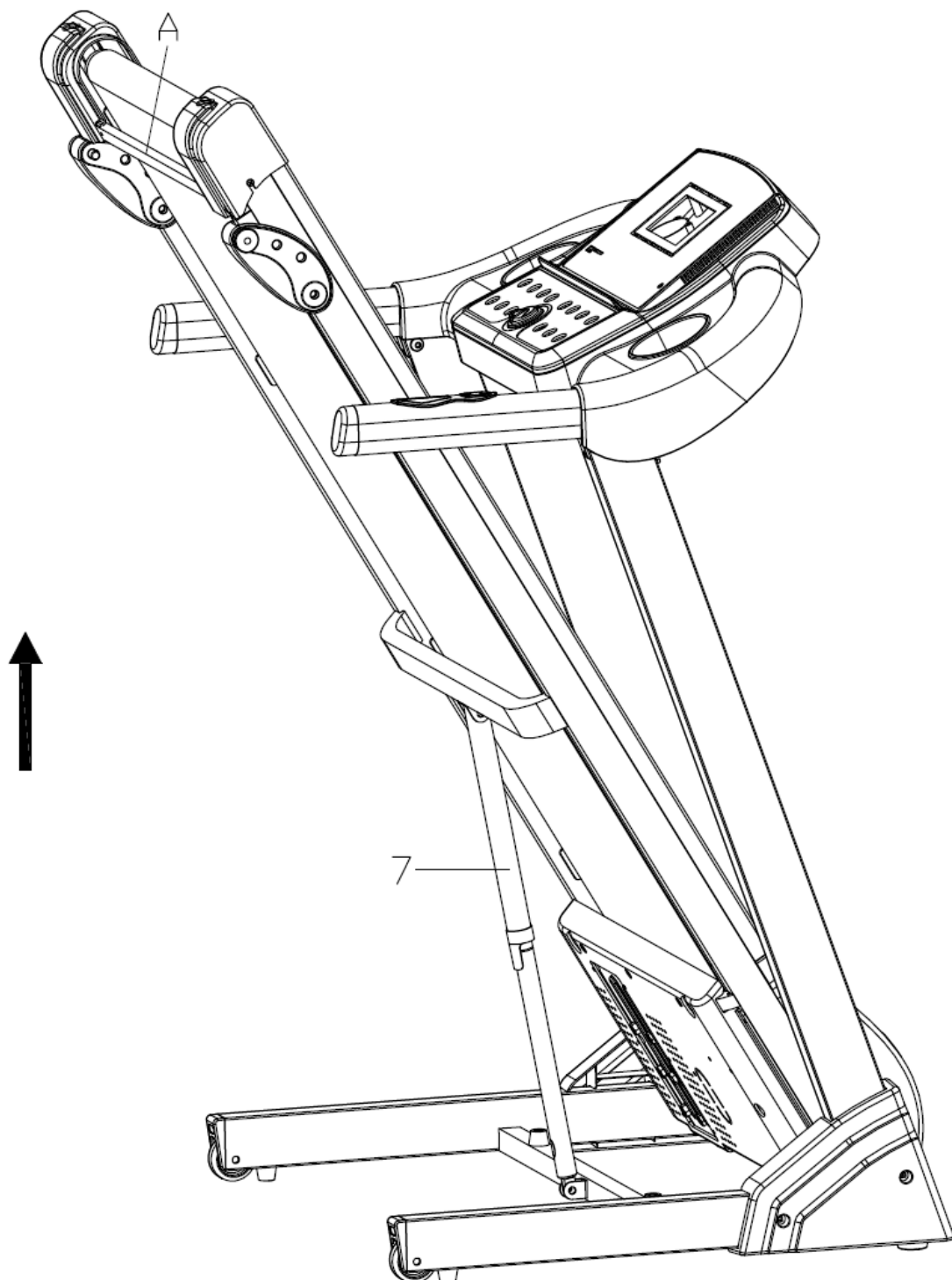
VAIHE 4

Kun taitat laitteen kokoon:

Ota kiinni kuvan osoittamasta paikasta (A) molemmilla käsillä ja nosta juoksumatto ylös nuolen osoittamaan suuntaan, kunnes kuulet äänen Sylinteristä (7).

HUOM.: Irrota virtajohto seinästä ja varmista, että matto on täysin pysähtynyt ennen kokoon taittamista.

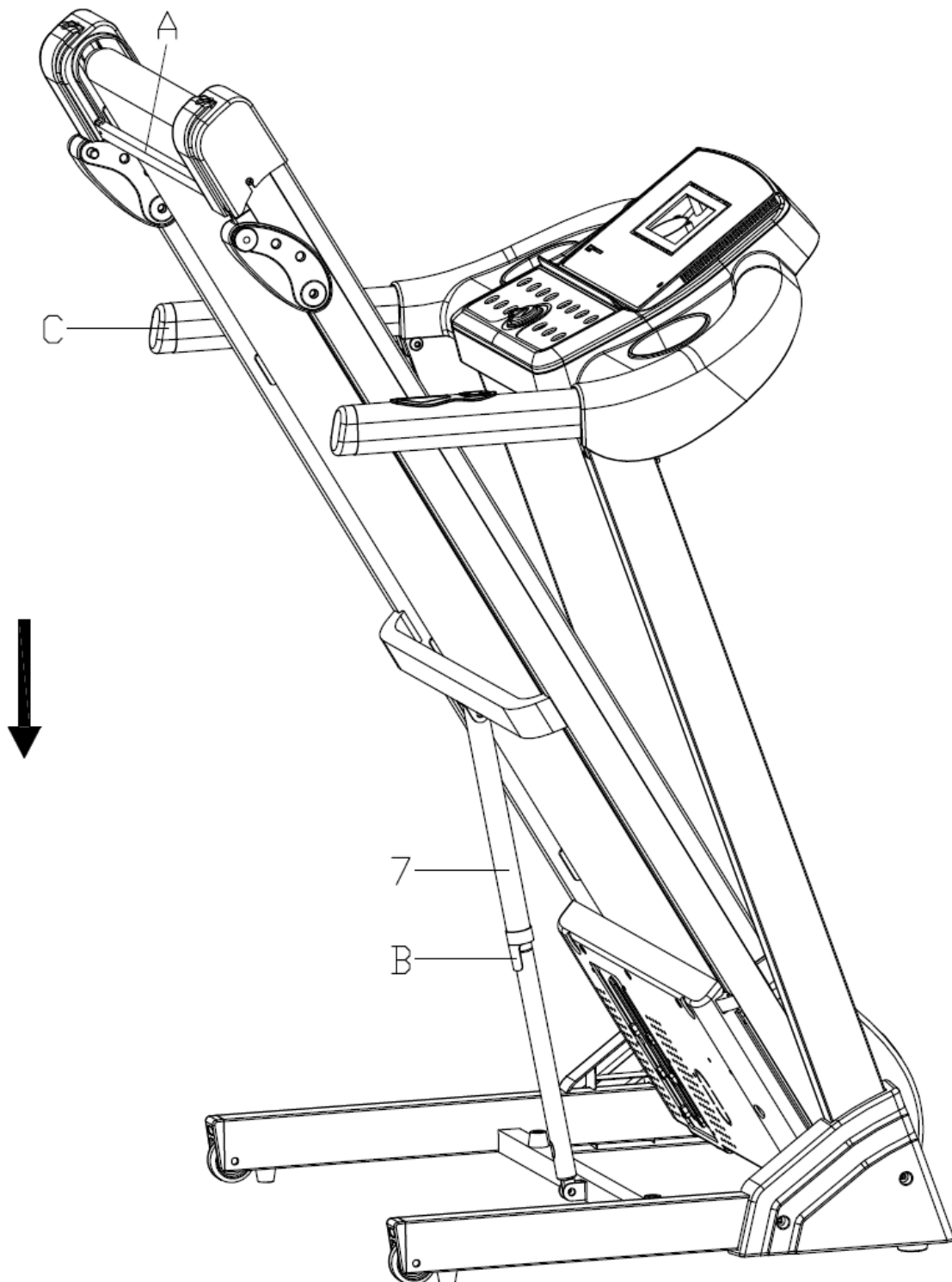
Älä käytä laitetta sen ollessa taitettuna.



VAIHE 5

Kun taitat laitteen auki:

Ota kiinni kuvan osoittamasta paikasta (A) molemmilla käsillä, napsauta Sylinteri (7) varovasti auki paikasta (B) oikealla jalallasi. Laske juoksumatto paikan C kohdalle, jolloin matto laskeutuu paikoilleen itsestään.



LAITTEEN MAADOITUS

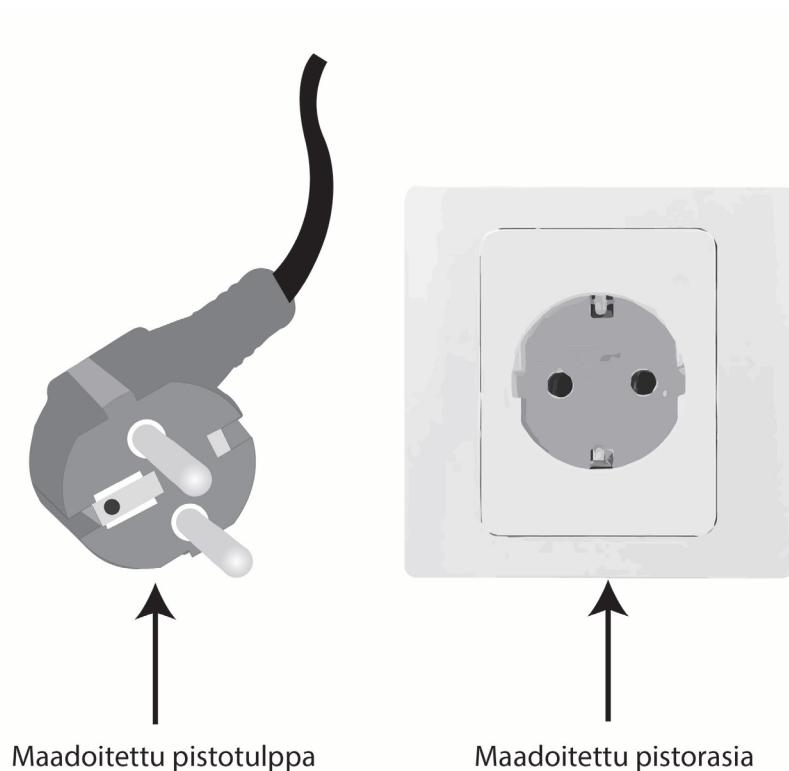
Tämä laite pitää maadoittaa. Maadoitus vähentää sähköiskun vaaraa vikatapauksissa johtamalla jännitteen maahan.

Laitteen mukana tulevassa virtajohdossa on maadoitettu muunnin ja maadoitettu pistoke. Pistoke tulee liittää sopivaan, oikein asennettuun ja maadoitettuun virtalähteeseen, joka on paikallisten lakien ja säännösten mukainen.

VAARA – Väärin johdettu maadoitus voi johtaa sähköiskuun. Tarkistuta laite ja virtalähde pätevällä sähköasentajalla tai tarkastajalla, jos epäilet laitteen turvallisuutta.

Älä muunna laitteen pistoketta millään tavoin – jos pistoke ei sovi virtalähteeseen, asennuta sopiva virtalähde pätevällä sähköasentajalla.

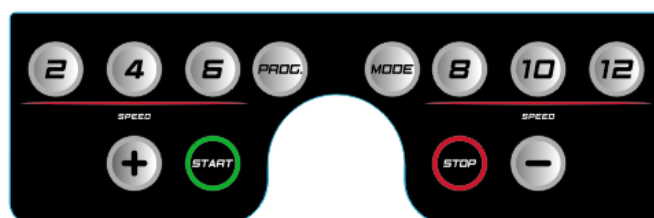
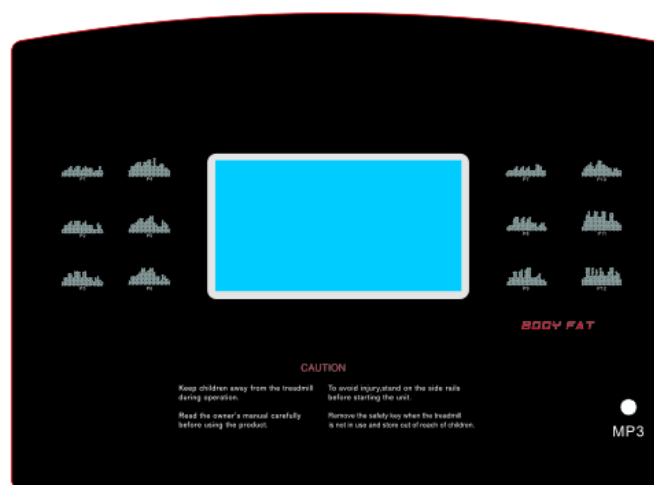
Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi **220V** verkkojännitteellä ja se sisältää alla olevan kuvan mukaisen maadoitetun pistokkeen. Varmista, että laite on kytketty yhteensopivaan virtalähteeseen. Laitteen kanssa ei saa käyttää adapteria.



TEKNISET TUOTETIEDOT

MITAT KOOTTUNA (mm)	1520x752x1180	VIRTA	220-240V
MITAT KOKOONTAITETTUNA (mm)	900x740x1325	NOPEUS	0.8-12km/h
JUOKSUALUSTAN MITAT (mm)	430x1200	KALTEVUUS	SÄÄDETTÄVÄ 3-TASOINEN
NETTOPAINO	44 KG	BRUTTOPAINO	100 KG

KÄYTTÖOHJEET



1. Lista toiminnoista

1.1. Aloitus

Laite käynnistyy 3 sekunnin kuluttua napin painalluksesta.

1.2. Ohjelmat

12 Manuaalista ohjelmaa, 3 Valmista harjoitusohjelmaa, 3 muokattavaa ohjelmaa, HRC (Sykkeen säätö), FAT (Painoindeksi).

1.3. Häätäpysäytyskahva

- Poistaessasi häätäpysäytyskahvan minkä tahansa ohjelman aikana laite hidastuu äkillisesti, kunnes pysähtyy. Näytöllä lukee "---", ja merkkiäänäni soi jatkuvasti.
- Painikkeet eivät toimi tässä tilassa.
- Laittaessasi häätäpysäytyskahvan takaisin paikoilleen näyttö ilmoittaa tästä 2 sekuntia, jonka jälkeen laite menee valmiustilaan.

1.4. Pääasialliset toiminnot

"START", "STOP", "PROG.", "MODE", "SPEED+/-", Nopeudensäädön pikanäppäimet: 2,4,6,8,10,12.

- ① START: Kun juoksumatto on pysähtynyt, paina "START" käynnistääksesi juoksumaton. Näytölle ilmestyy juoksuhihnan nopeus "0.8".
- ② STOP: Paina "STOP" juoksumaton ollessa päällä pysäyttääksesi hihnan. Nykyiset tiedot poistetaan ja laite menee manuaalitilaan.
- ③ PROG.: Paina "PROG." Laitteen ollessa valmiustustilassa valitaksesi ohjelman. Voit valita manuaaliohjelman "0.0" tai jonkin ohjelmista "P1-P12", "U1-U3", 3HRC(valinnainen) tai FAT. Manuaaliohjelma on oletusohjelmana, jonka oletusnopeus on 0.8km/h (0.5mp/h) ja maximinopeus 12.0km/h (7.5mp/h).
- ④ MODE: Paina "MODE" valmiustilassa valitaksesi haluamasi laskurin. H-1 = aikalaskuri, H-2 = matkalaskuri, H-3 = kalorilaskuri. Voit säätää laskureiden parametrejä nopeuspainikkeilla "+/-" ja käynnistää juoksumaton painamalla "START".
- ⑤ Nopeuspainikkeet: "SPEED+" kasvattaa nopeutta ja "SPEED -" pienentää sitä. Voit käyttää niitä myös muokataksesi parametrien arvoja. Hihnan liikkuesssa painikkeilla voi muuttaa nopeutta 0.1km/h kerrallaan; Pitämällä painiketta pohjassa 2 sekuntia tai enemmän nopeus muuttuu automaattisesti niin kauan kuin nappi on pohjassa.
Pikanäppäimet sijaitsevat kädensijoissa.
- ⑥ Nopeudensäädön pikanäppäimet: Painamalla Nopeudensäädön pikanäppäimiä voit säätää nopeuden suoraan seuraaviin arvoihin: 2km/h, 4km/h, 6km/h, 8km/h, 10km/h tai 12km/h.
- ⑦ Yksikköjen vaihto: Vedä häätäpysäytyskahva irti, jolloin laite on huoltotilassa. Pidä "PROG." + "MODE" yhtäaikaaisesti pohjassa 5 sekunnin ajan vaihtaaksesi yksikköjä mp/h ja km/h välillä. Luku "12.0" tarkoittaa

metrijärjestelmää (km/h) ja luku "7.5" Brittiläistä tai amerikkalaista yksikköjärjestelmää (mp/h).

1.5. Näytön ominaisuudet

1.5.1. Speed-näkymä

Näyttää tämänhetkisen nopeuden.

1.5.2. Time-näkymä

Näyttää juoksuajan kasvavana manuaalitilassa tai aikalaskurin laskevana aikalaskuritilassa.

1.5.3. STEPS/DIS./CAL.-näkymä

Vaihda kokonaismatkan tai matkalaskurin, kalorinkulutuksen tai kalorilaskurin, tai askellaskurin väliltä

HUOM.: Käyttäjien pituuden ja painon vaihtelun vuoksi askellaskuri toimii vain yli 3.0km/h ja alle 16km/h nopeuksilla.

1.5.4 Heart rate-näkymä

Mittaa ja näyttää sykkeen.

1.5.5 kuvake:

Voitelumuistutus.  kuvake näkyy, kun laite kaipaa voitelua.

1.5.6 Eri parametrien min. ja max. arvot:

AIKA: 0:00 – 99.59 (MIN)

MATKA: 0.00 – 99.9 (KM)

KALORIT: 0.0 – 999 (KC)

NOPEUS: 0.8 – 12.0 (KM/H)

SYKE: 50 – 200 (BPM)

1.6. Sykkeen mittaus

Kun laite on kytkettynä virtalähteeseen, pidä kiinni sykemittarista 5 sekunnin ajan ja näyttö ilmoittaa sykkeesi. Syke ilmoitetaan välillä 50-200 lyöntiä/min. Sykettä mitatessa näytöllä myös vilkkuu sydämen muotoinen ikoni.

Laitteella mitattua syke on viitteellinen eikä sitä voi käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.

1.7. Manuaalitilat

1.7.1. Kuinka asettaa manuaalitila:

- Kytke virta laitteeseen, niin normaalitilassa manuaalitila kytkeytyy automaattisesti päälle.
- Kun moottori on pysähtynyt, paina "MODE" valitaksesi Normaalitilan, Aikalaskurin, Kalorilaskurin ja Matkalaskurin väliltä.

1.7.2. Toimintojen määrittäminen manuaalililassa: Aika-, Matka- ja Kalorinkulutuslaskuri

- A. Kun asetat manuaalililaa päälle, aikalaskuri näyttää 0:00
- B. Paina manuaalililassa "MODE" asettaaksesi **Aikalaskurin**; aikalaskuri alkaa vilkkua ruudulla; Oletusaika on 30:00min; muuta aikaa painamalla SPEED +/- SPEED -. Jokainen painallus muuttaa arvoa 1:00; aikalaskurin arvon voi asettaa välillä 5:00-99:00min;
- C. Asettaaksesi **Matkalaskurin**, paina "MODE" kun aikalaskuri on päällä; oletusmatka on 1.00km; aseta matka painamalla SPEED +/- SPEED -; matkalaskurin arvon voi asettaa välillä 1.0-99.0 km/mi; Jokainen painallus muuttaa arvoa 1km.
- D. Asettaaksesi **Kalorinkulutuslaskurin** paina "MODE", kun matkalaskuri on päällä; oletustavoite on 50.0kcal; aseta kalorinkulutustavoite painamalla SPEED +/- SPEED -; kalorinkulutuksen arvon voi laskea välillä 20.0-990.0kcal; Jokainen painallus muuttaa arvoa 10.0kcal.

1.7.3. Manuaalililaa toiminnot:

- A. Moottori alkaa käydä 3s lähtölaskennan jälkeen, kun painat START-painiketta. Oletusnopeus on 0.8km/h metrijärjestelmässä ja 0.5 mi/h brittiläisessä tai amerikkalaisessa yksikköjärjestelmässä;
- B. Paina SPEED +/- SPEED – muuttaaksesi nopeutta;
- C. Paina nopeudensäädön pikanäppäimiä asettaaksesi nopeuden välittömästi painikkeessa lukevalle tasolle;
- D. Paina STOP-painiketta pysäyttääksesi moottori, kun se käy;
- E. Poista hätäpysäytyskahva pysäyttääksesi moottori hätätapauksissa; LCD-ruutu näyttää "---" ja merkkiäänäni soi kolme kertaa lyhyesti.
- F. Kun aika-, matka- tai kalorinkulutuslaskuri laskee nollaan, laite pysähtyy hiljalleen, merkkiäänäni soi kolme kertaa lyhyesti ja näytöllä lukee "END"; 5s tämän jälkeen laite palautuu valmiustilaan ja merkkiäänäni soi kaksi kertaa;
- G. Jos et aseta laskureita, arvot jatkavat kasvamistaan ja nollautuvat kun ne ylittävät maksimirajan; manuaalililassa laite pysähtyy, kun aika ylittää 99:59 (100 min).

1.8. Valmiit harjoitusohjelmat

Jokainen ohjelma on jaettu 20 osaan; jokaisen osan kesto on yhtä pitkä. 12-osaisen ohjelman parametrit näkyvät alla olevassa taulukossa.

aika ohjelma		Kokonaiskesto / 20 = kunkin vaiheen kesto																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	NOPEUS	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	NOPEUS	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	NOPEUS	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	NOPEUS	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	NOPEUS	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	NOPEUS	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	NOPEUS	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	NOPEUS	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	NOPEUS	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	NOPEUS	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	NOPEUS	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	NOPEUS	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

1.9. Muokattavat ohjelmat:

Juoksumattoon ennalta-asennettujen 12 harjoitusohjelman lisäksi laitteessa on myös 3 muokattavaa harjoitusohjelmaa: U1, U2, U3.

1. Muokattavien harjoitusohjelmien asettaminen:

Valmiustilassa paina "PROG." Kunnes haluttu ohjelma (U1/U2/U3) näkyy näytöllä; sitten "TIME" vilkkuessa ruudulla voit määrittää halutun juoksuajan painamalla "SPEED+", "SPEED -"; paina "MODE" asettaaksesi ohjelman ensimmäisen vaiheen parametrit; vaihda nopeutta painamalla " SPEED +" ja " SPEED -" tai pikanäppäimillä; paina "MODE" vahvistaaksesi ensimmäisen vaiheen asetukset. Seuraavaksi voit asettaa

harjoitusohjelman toisen vaiheen asetukset ja niin edelleen, kunnes olet asettanut kaikki 20 vaihetta. Muokattavan ohjelman asetukset voi nollata, mutta ne eivät häviä, kun katkaiset laitteesta virran.

2. Muokattavan ohjelman aloittaminen:

Valmiustilassa paina "PROG." Kunnes haluttu ohjelma (U1/U2/U3) näkyy näytöllä; aseta harjoitusohjelman kesto ja paina "START" aloittaaksesi ohjelman.

1.10. Painoindeksi (FAT):

Valmiustilassa paina "PROG." Kunnes ruudulle ilmestyy "FAT" (Fyysinen kuntotesti) ohjelma. Paina "MODE" muokataksesi tietojasi (F-1sukupuoli, F-2-ikä, F-3-pituus, F-4-paino), Määritä tietosi painamalla "SPEED +" ja "SPEED -" (katso alla oleva taulukko). Paina "MODE" ja valitse F-5 (fyysinen testi). Pidä kiinni sykemittarista 5-6 sekuntia ja näyttö ilmoittaa painoindeksisi. Tarkista, että painosi ja pituutesi ovat oikein.

FAT pätee yhtälailla miehiin kuin naisiin. Sen avulla voidaan tarkastella myös muita terveyden kannalta olennaisia tietoja. FAT-tilaukossa parhaat tulokset ovat 20-24 välillä, 19 ja pienemmät numerot merkitsevät alipainoa, 25-29 lievää ylipainoa ja 30+ merkittävää ylipainoa.

F--1	Sukupuoli	01(man/mies)	02(woman/nainen)
F--2	Ikä	10-----99	
F--3	Pituus	100-----200	
F--4	Paino	20-----150	
F--5	FAT	≤19	Alipaino
	FAT	=(20--24)	Normaalipaino
	FAT	=(25--29)	Ylipaino
	FAT	≥30	Merkittävä ylipaino

1.11. HRC/Sykkeen säätö (valinnainen)

HRC1 nopeakrajoitus (Max-4.0km/h), HRC2 nopeakrajoitus (max-2.0km/h), HRC3 Max

1.11.1.HRC-asetukset: paina "PROG." Kunnes näytöllä näkyy "HRC"; paina "MODE" ja määritä nopeus, sekä tarvittaessa kaltevuus.

A: Ikäasetus:13-80, oletusarvo 30

B: Tavoitesyke: (220 miinus ikä)*0.6

C: Tavoitesykettä voi vaihtaa välillä 0.45 - 0.75 (220 miinus ikä)

D: Maksimisyke: (220 miinus ikä)

1.11.2. nopeuden muuttaminen:

A: HRC mittaa sykkeen 30 sekunnin välein

B: Jos käyttäjän syke on 30 lyöntiä/min Tavoitesykettä hitaampi, nopeus kasvaa 2 km/h

C: Jos erotus on välillä 1-29 lyöntiä/min, nopeus nousee 1 km/h

D: Sama pätee päinvastoin, jos käyttäjän syke on nopeampi kuin Tavoitesyke.

1.11. 3. Seuraavissa tilanteissa juoksumatto liikkuu nopeudella 1km/h 15 sekunnin ajan kunnes sammuu; laite piippaa jokaista sekuntia kohden kerran.

A: Sykettä ei havaita yli minuuttiin.

B: Syke ylittää maksimisykkeen rajan (220 miinus ikä)

1.12. Muuta

1.12.1. Kun laskuri päättyy, näytölle ilmestyy "END" ja merkkiäänäni soi 0.5 sekuntia 2 sekunnin välein, kunnes juoksumatto pysähtyy ja palaa manuaalitilaan.

1.12.2. Kun asetat jotakin arvoa yli sen maksimiasetuksen, laite palaa minimiarvoon. Esimerkiksi kun aika on asetettu 99:00 ja painat "SPEED +", se palaa takaisin arvoon 5:00

1.12.3. Voit vaihtaa vain yhden laskurin arvoa kerrallaan. Vain yksi laskuri voi olla päällä kerrallaan. Muiden parametrien arvot ilmoitetaan nousevina, kun laskurin parametri ilmoitetaan laskevana.

1.12.4. Kalorinkulutuksen oletusarvo on n. 70.3kcal/km.

1.12.5. Juoksumatto kiihtyy 0.5km/s ja hidastuu 0.5km/s.

1.12.6. MP3-soittimen voi kytkeä pääpaneelin sivussa olevaan reikään.

1.12.7. Määrittämättömät parametrit palaavat maksimiarvon saavutettuaan takaisin minimiarvoon; jos kokonaisaika ylittää 99:59(100min) manuaalitilassa, juoksumatto pysähtyy.

1.13.Voitelumuistutus

Aina 300 km välein -kuvake ilmestyy näytölle. Poistaaksesi ikonin näytöltä laita juoksumatto valmiustilaan, poista hätäpysäytyskahva ja pidä "STOP"-nappi pohjassa, kunnes kuulet merkkiäänäni kaksi kertaa. 300 km jälkeen muistutus toistuu.

1.15. Virheilmoitusten koodien tulkintataulukko

Koodi	Mahdollinen syy	Ratkaisu
-----	Hätäpysäytyskahva irtaana	1. Aseta turvalukko takaisin paikalleen; 2. Korvaa hätäpysäytyskahva tai digitaalisessa mittarissa sijaitseva magneettinen sensori; jos ongelma ei ratkea, korvaa digitaalinen mittari
E01	Käynnistäessä digitaalisessa mittarissa lukee E01; Mittari ei saa yhteyttä vaihtosuuntaajaan. Jos mittarissa lukee E01 laitetta käytettäessä, Vaihtosuuntaaja ei saa yhteyttä mittariin.	1. Tarkasta kytkennät. 2. Mittari saattaa olla vioittunut. Tarkista ja korvaa tarvittaessa. 3. Tarkasta ohjaimen virtapiiri. 4. Muuntaja saattaa olla vioittunut. Tarkista ja korvaa tarvittaessa.
E02	Ongelma moottorissa tai räjähdysuojajärjestelmässä.	1. Tarkista, onko jännite alle 50% normaalista; varmista oikea jännite ja kokeile uudelleen. 2 Tarkista moottorin kytkennät. 3. Jos ohjain haisee palaneelle, transistori on saanut oikosulun. Tässä tapauksessa vaihda transistori.
E03	Laite ei löydä signaalia	Tarkista, että anturi on asennettu levyssä olevan aukon kohdalle; tarkista anturin johdot ja liitännät moottoriin.
E05	Ylivirtasuoja	1. Laite saattaa saada liikaa virtaa ja sammuttaa itsensä; käynnistä laite uudelleen. 2. Jokin osa juoksumattoa voi olla jumissa, mikä aiheuttaa laitteen sammumisen turvallisuussyistä; tarkista juoksumatto ja käynnistä uudelleen. Voitele tarvittaessa. 3. Tarkista, kuuluuko moottorista epäilyttäviä ääniä tai haiseeko se palaneelle; korvaa moottori tarvittaessa. 4. Tarkista, haiseeko ohjain palaneelle; korvaa tarvittaessa.
Ei koodia	Ohjaimessa ei ole virtaa tai se on vioittunut	1. Tarkista, onko ylivirtasuoja aktivoitunut; reseto se. 2. Tarkista virrankatkaisijan, ylivirtasuojan ja ohjaimen virtajohtojen kytkennät. 3. Tarkista, että mittarin ja ohjaimen väliset virtajohdot on kytketty oikein; pura laite ja tarkista kytkennät ohjaimen ja mittarin välillä; jos vikaa ei löydy, jokin virtajohto saattaa olla vioittunut tai rikki; yhdistä tai korvaa johdot tarvittaessa. 4. Muunnin on vahingoittunut. Tarkista ja korvaa tarvittaessa.

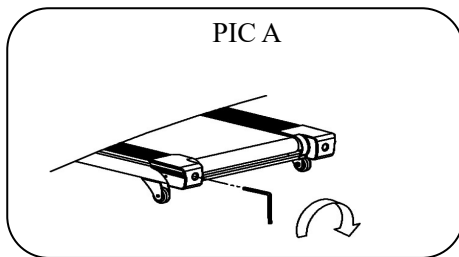
HUOLTO-OHJEET

JUOKSUHIHNNAN KESKITTÄMINEN JA KIREYDEN SÄÄTÖ

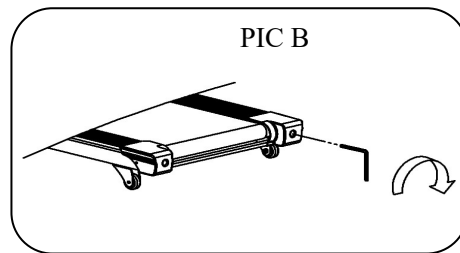
ÄLÄ KIRISTÄ JUOKSUHIHNAA LIIKAA. Tämä voi kuluttaa laitetta enemmän ja vähentää moottorin tehoa

JUOKSUHIHNNAN KESKITTÄMINEN:

- Aseta juoksumatto tasaiselle tasolle
- Pidä juoksumatto noin 5.5km/h (3.5mp/h) nopeudella
- Jos hihna on liian oikealla, ruuvaa säätöruuvia hitaasti myötäpäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä. (Huomio: Hihnan ja vasemman/oikean reunan välillä on normaalisti pieni rako. Tämän raon tulisi olla kooltaan maksimissaan 5mm).
- Jos hihna on liian vasemmalla, ruuvaa säätöruuvia hitaasti vastapäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä. (Huomio: Hihnan ja vasemman/oikean reunan välillä on normaalisti pieni rako. Tämän raon tulisi olla kooltaan maksimissaan 5mm)



PIC A



PIC B

Kuva A: Jos hihna on liian VASEMMALLA

Kuva B: Jos hihna on liian OIKEALLA

VAROITUS: IRROTA JUOKSUMATTO AINA VIRTALÄHTEESTÄ ENNEN PUHDISTAMISTA TAI HUOLTAMISTA.

HIHNNAN KIREYDEN SÄÄTÖ

Hihnan kireyden säätö tapahtuu samoin kuin keskittäminen. Kiristäessä ruuvaa molempia säätöruuveja **myötäpäivään**. Löysätessä ruuvaa molempia säätöruuveja **vastapäivään**.

PUHDISTAMINEN

Laitteen puhdistaminen pidentää juoksumaton käyttöikää huomattavasti. Pidä juoksumatto puhtaana pyyhkimällä pölyt säännöllisesti. Puhdista juoksuhihnan esillä olevat osat sekä sivuraiteet. Tämä vähentää lian ja roskan kerääntymistä juoksuhihnan alle.

Juoksuhihnan pinnan voi puhdistaa kostealla liinalla ja pesuaineella. Varo, ettei nestettä pääse hihnan alle, koska se voi valua juoksumaton runkoon tai moottoriin.

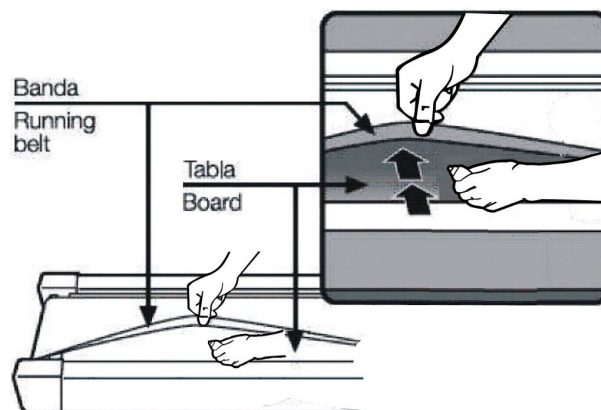
Varoitus: Irrota juoksumatto aina virtalähteestä ennen kun poistat moottorin suojakotelon. Irrota moottorin suojakotelo ja imuroi moottori vähintään kerran vuodessa.

JUOKSUHIHNaN JA -ALUSTAN VOITELU

Juoksumattoon on asennettu voitelun muistutusvalo, joka syttyy 300 km välein. Hihnan ja alustan välinen kitka voi vaikuttaa juoksumaton käyttöikään ja toimintaan huomattavasti ja sen takia juoksumatto vaatii ajoittaista voitelua. Suosittelemme tarkastamaan juoksualustan ajoittain.

Voitelusuositus:

- | | |
|---|--------------------------------|
| ➤ Kevyt käyttö (alle 3h/viikko) | vuosittain |
| ➤ Kohtalainen käyttö (3-5h/viikko) | kuuden kuukauden välein |
| ➤ Runsas käyttö (yli 5h/viikko) | kolmen kuukauden välein |



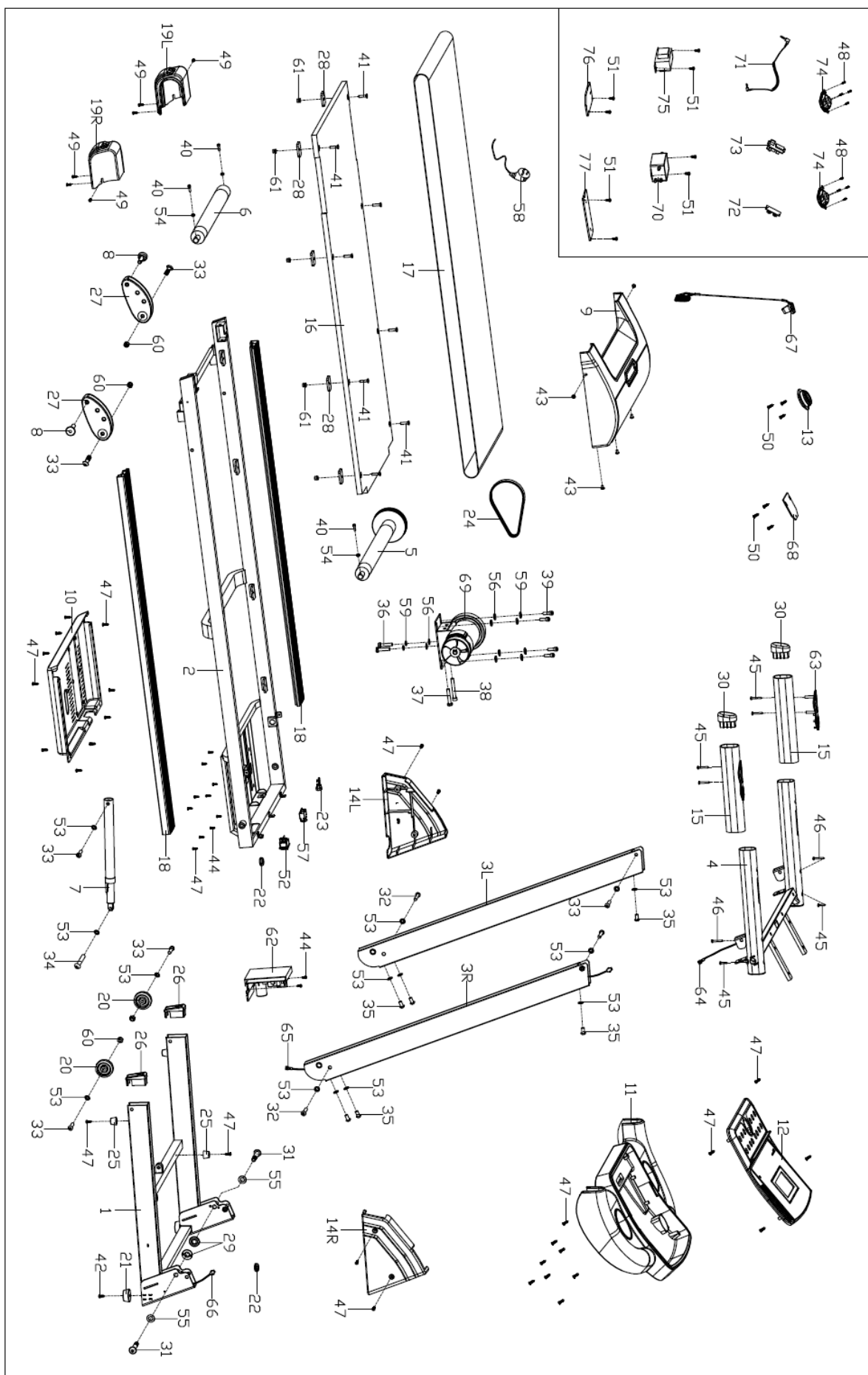
Valmistajan vakuutus

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän Konedirektiivi 2006/42/EY ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-6 (juoksumatot, lisäturvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) 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	Alusta	1	40	KuusiokoloruuvM6x55	3
2	Päärunko	1	41	KuusiokoloruuvM6x30	8
3V/O	Pystysuora putki	1pr.	42	Pyöreäkantainen ristipääruuvi M6x15	2
4	Pääkonsolin runko	1	43	Litteäkupuruuvi M5x8	5
5	Eturulla	1	44	Litteäkupuruuvi M4x8	8
6	Takarulla	1	45	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST4x40	6
7	Ilmasylinteri	1	46	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST4x20	2
8	Säädettävä tappi	2	47	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST4x16	34
9	Moottorin yläsuojus	1	48	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST4x8	8
10	Moottorin alasuojus	1	49	Litteäkupuruuvi ST4x12	6
11	Pääkonsolin yläsuojus	1	50	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST2.9x9.5	6
12	Konsolitaulu	1	51	Pyöreäkantainen ristipääruuvi M4x8	8
13	Turva-avaimen alusta	1	52	Kytkin	1
14V/O	Alustan suojus	1pr	53	Urallinen aluslaatta ø8x1.2	14
15	Pehmuste	2	54	Urallinen aluslaatta ø6x1.2	3
16	Astinlauta	1	55	Aluslaatta ø12x1.0	2
17	Juoksuhihna	1	56	Aluslaatta ø8x1.5	6
18	Sivukaide	2	57	Virtakatkaisin	1
19V/O	Päätysuojus	1pr	58	Virtajohto	1
20	Pyörä	2	59	Jousialuslevy ø8	6
21	Suojus	2	60	Nyloc-mutteri M8	4
22	Pyöreä suojus	2	61	Nyloc-mutteri M6	8
23	Virtajohdon liitin	1	62	Ohjain	1
24	Hihna	1	63	Pikanäppäinpainike	2
25	Pieni jalan suojus	4	64	Pääkonsolin johto	1
26	Pieni alustan suojus	2	65	Pääkonsolin yhteysjohto	1
27	Nousukulman säätöpala	2	66	Pääkonsolin johdon alaosa	1
28	Kumisuojus	8	67	Hätäpysäytyskahva	1
29	Muovialuslevy	2	68	Taustavalo	1
30	Kädensijojen päätytulppa	2	69	Tasavirtamoottori	1
31	Pultti	2	70	Suodatin (valinnainen)	1
32	Kuusiokolopultti M8x45	2	71	Audioliitântä (valinnainen)	1
33	Kuusiokolopultti M8x40	7	72	MP3 (valinnainen)	1
34	Kuusiokolopultti M8x25	1	73	Vahvistimen piirilevy (valinnainen)	1

35	Kuusiokolopultti M8x15	6	74	Kaiutin (valinnainen)	2
36	Kuusiopultti M8x35	2	75	Induktori (valinnainen)	1
37	Kuusiokoloruuvi M8*45	1	76	Induktanssilevy (valinnainen)	1
38	Kuusiokoloruuvi M8x60	1	77	Suodattimen taso (valinnainen)	1
39	Kuusiokoloruuvi M8x18	4			