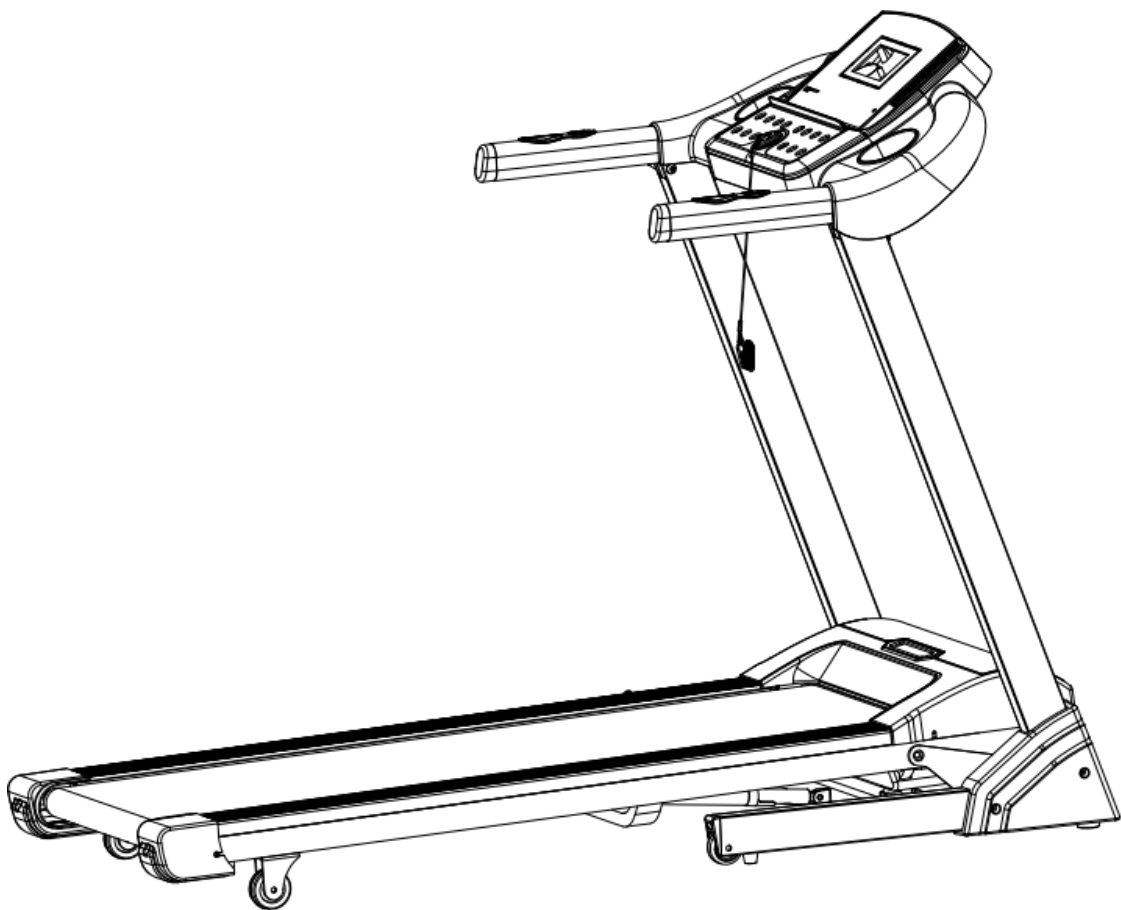


# JUOKSUMATTO

## FitNord SPRINT 150

### 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 pysähdyttyä.

**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 laita 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 vaateusta 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 irrottaa 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 laitevian 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. Neuvottele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun jatkamista.
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 menetykseltä käyttämällä tarpeeksi hidasta nopeusasetusta. Häätätilanteessa tai hätäpysäytyskahvan aktivoituessa pidä kiinni käsikaiteista ja hyppää laitteen sivuraiteille.

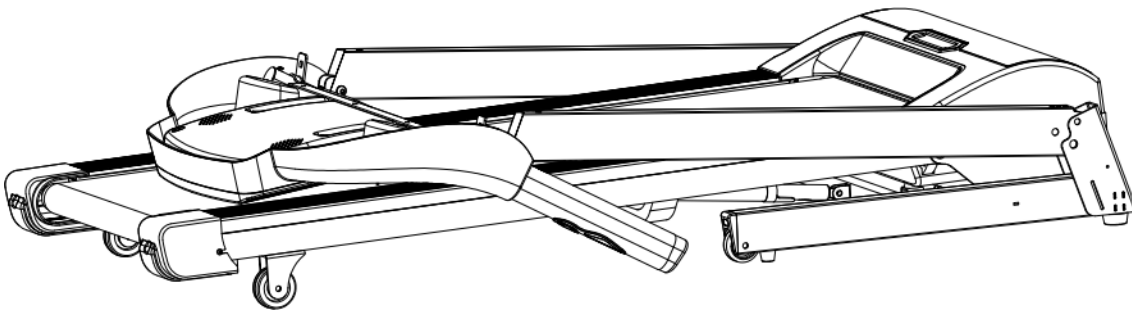
19. Varmista, että juoksumatto on pysähtynyt ennen laitteen kokoon taittamista. Älä käytä laitetta sen ollessa taitettuna kokoon.

## KOKOAMISOHJEET

### *VAIHE 1:*

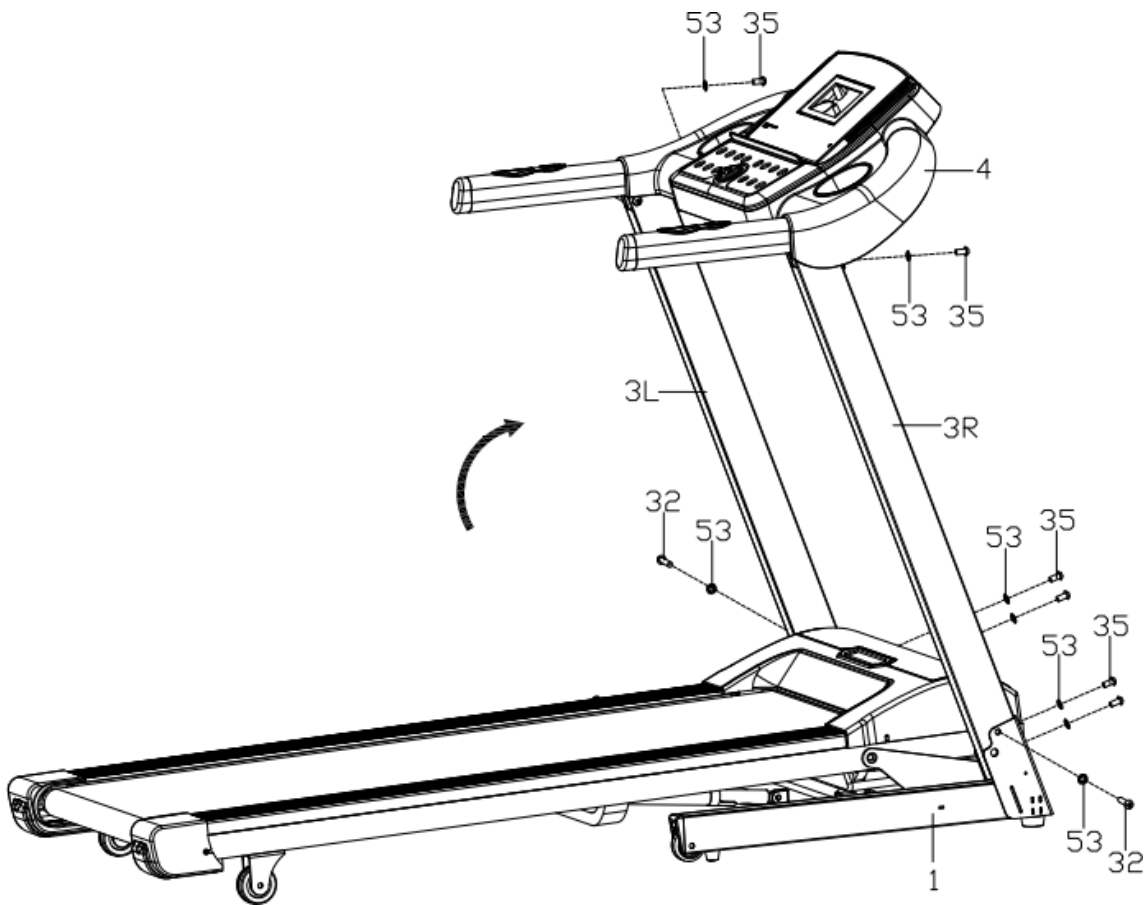
Avaa ja pura pakkaus. Aseta päärunko tasaiselle alustalle.

**HUOM.:** ÄLÄ IRROTA VIELÄ KIINNITYKSIÄ.



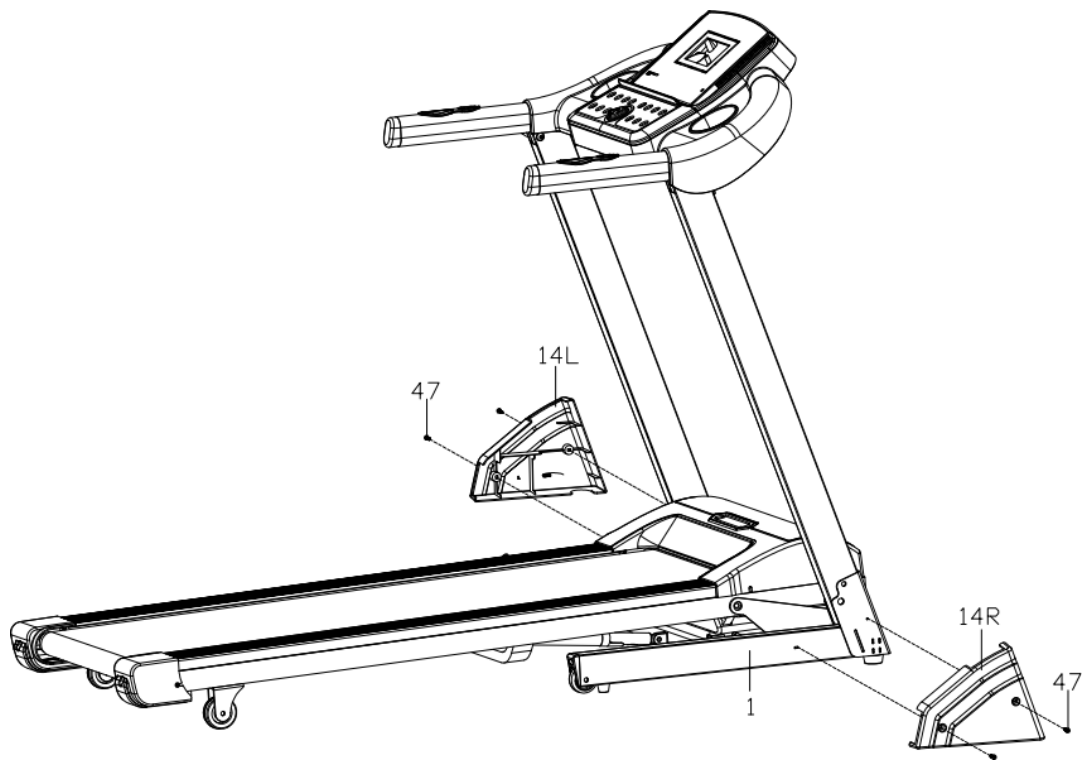
## VAIHE 2:

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) ja 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).

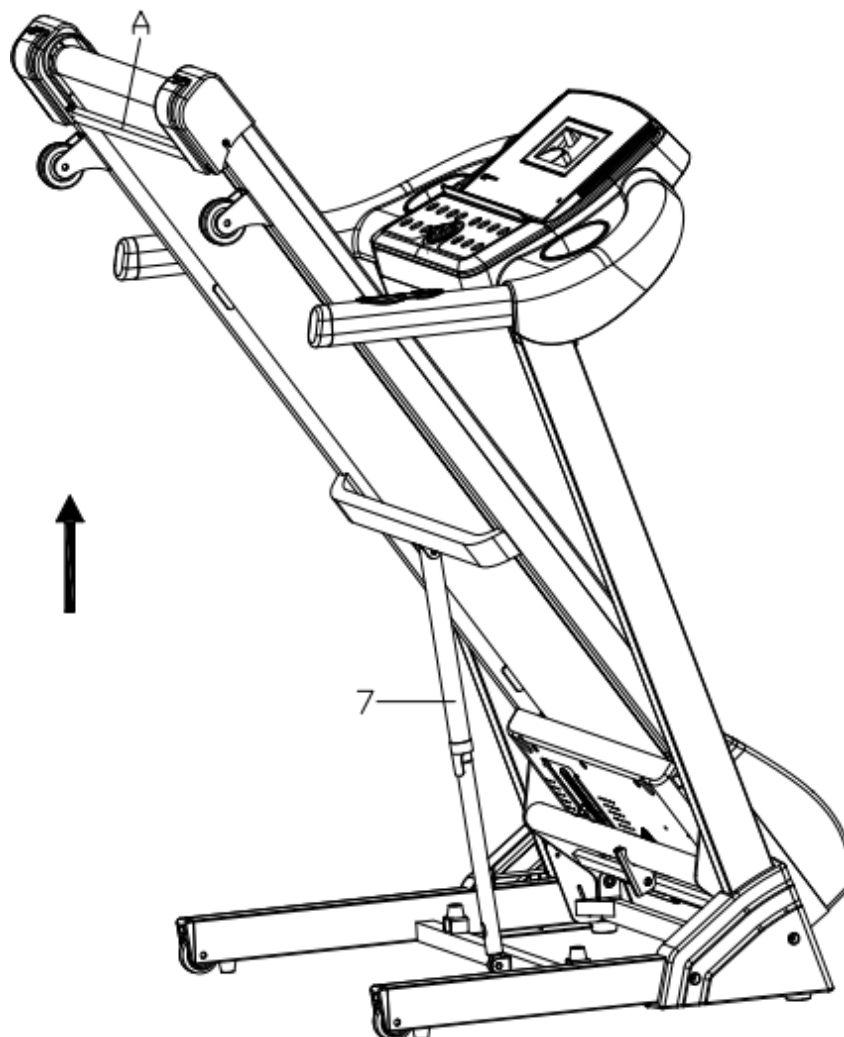


#### *VAIHE 4*

#### Kun taitat laitteen kokoon:

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

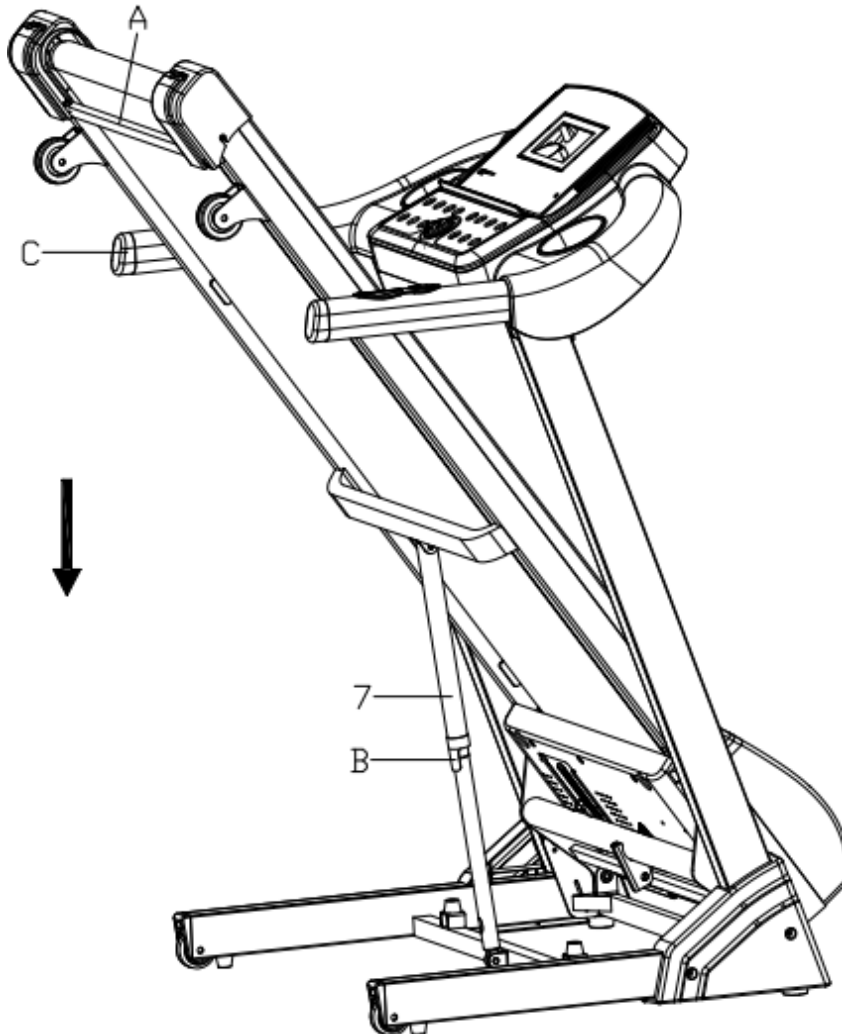
HUOM.: Irrota virtajohto seinästä ja varmista, että matto on täysin pysähtynyt ennen kokoon taittamista. Älä käytä laitetta sen ollessa taitettuna.



## *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.

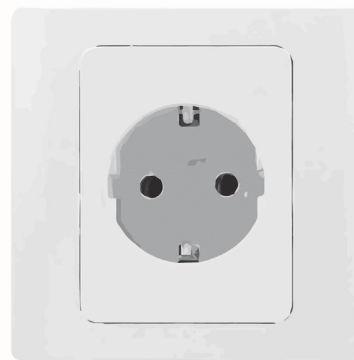
**VAARA** – Väärin johdettu maadoitus voi johtaa sähköiskuun. Tarkistuta laite ja virtalähde pätevällä sähköasentajalla tai tarkastajalla, jos epäilet laitteen turvallisuutta.

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.



Maadoitettu pistotulppa

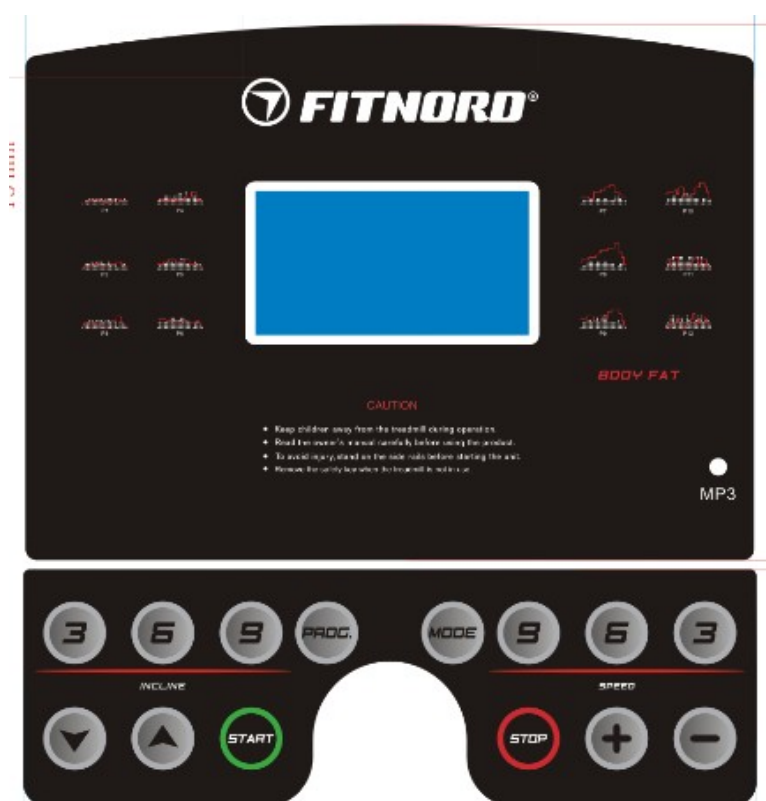


Maadoitettu pistorasia

# TEKNISET TUOTETIEDOT

<b>MITAT KOOTTUNA (mm)</b>	1520x752x1180	<b>VIRTA</b>	220-240V
<b>MITAT KOKOONTAITETTUNA (mm)</b>	1060x740x1325	<b>SPEED RANGE</b>	1-16km/h
<b>JUOKSUALUSTAN MITAT (mm)</b>	430x1200	<b>KALTEVUUS</b>	0%-15%
<b>NETTOPAINO</b>	51KG	<b>MAKSIMIPAINO</b>	100KG

# KÄYTTÖOHJEET



# 1. Lista toiminnoista

## 1.1. Aloitus

Laitte 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 merkkiääni soi jatkuvasti.
- Painikkeet eivät toimi tässä tilassa.
- Laittaessasi häätäpysäytyskahvan takaisin paikoilleen näyttö ilmoittaa tästä 2 sekuntia, jonka jälkeen laite menee valmiustilaan.

## 1.4. Painikkeiden toiminnot

"START", "STOP", "PROG.", "MODE", "SPEED+/-", "INCLINE+/-"

Nopeuden ja kaltevuuden pikanäppäimet 3, 6, 9

- 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 valmiustilassa 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 maksiminopeus 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 liikkua 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 Kaltevuuspainike: Painamalla "INCLINE+" ja "INCLINE-" voit säätää maton kaltevuutta. Voit käyttää niitä myös muokataksesi parametrien arvoja samoin kuin nopeuspainikkeita. Juoksumaton liikkuesssa niillä voi säätää maton kaltevuutta 1 taso kerrallaan; Pitämällä painiketta pohjassa 2 sekuntia tai enemmän kaltevuus muuttuu automaattisesti niin kauan kuin nappi on pohjassa.  
Pikanäppäimet sijaitsevat kädensijoissa.
- ⑧ Kaltevuudensäädön pikanäppäimet: Kaltevuus voidaan asettaa suoraan tasoille 3, 6, 9, 12 pikanäppäimillä juoksumaton liikkuesssa.
- ⑨ Yksikköjen vaihto: Vedä hätäpysäytyskahva irti, jolloin laite on huoltotilassa. Pidä "PROG." + "MODE" yhtäaikaisesti pohjassa 5 sekunnin ajan vaihtaaksesi yksikköjä mp/h ja km/h välillä. Luku "16.0" tarkoittaa metrijärjestelmää (km/h) ja luku "10" 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 manuaalitulassa 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 INCL./Heart rate-näkymä

Näyttää sykkeen tai kaltevuuden

### 1.5.5 kuvake:

Voitelumuistutus.  kuvake näkyy, kun laite kaipaa voitelua.

### 1.5.6 Data display range of various parameters:

AIKA: 0:00 – 99.59(MIN)  
MATKA: 0.00 – 99.9(KM)  
KALORIT: 0.0 – 999 (KC)  
NOPEUS:1 – 16.0(KM/H)  
SYKE: 50 – 200 (BPM)  
KALTEVUUS: 0 – 15%

## 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:

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

### 1.7.2. Toimintojen määrittäminen manuaalitilassa: Aika-, Matka- ja Kalorinkulutuslaskuri

- A. Kun asetat manuaalitilan päälle, aikalaskuri näyttää 0:00
- B. Paina manuaalitilassa "MODE" asettaaksesi **Aikalaskurin**; aikalaskuri alkaa vilkkua ruudulla; Oletusaika on 30:00min; muuta aikaa painamalla SPEED +/- SPEED - tai INCLINE +/- INCLINE -. 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 - tai INCLINE +/- INCLINE -; matkalaskurin arvon voi asettaa välillä 1.0-99.0 km/m; Jokainen painallus muuttaa arvoa 1km.
- D. Asettaaksesi **Kalorinkulutuslaskurin** paina "MODE", kun matkalaskuri on päällä; oletustavoite on 50.0kcal; aseta kalorinkulutustavoite painamalla SPEED +/- SPEED - tai INCLINE +/- INCLINE -; kalorinkulutuksen arvon voi laskea välillä 20.0-990.0kcal; Jokainen painallus muuttaa arvoa 10.0kcal.

### 1.7.3. Manuaalitilan toiminnot

- A. Moottori alkaa käydä 3s lähtölaskennan jälkeen, kun painat START-painiketta. Oletusnopeus on 0.8km/h metrijärjestelmässä ja 0.5 m/h brittiläisessä tai amerikkalaisessa yksikköjärjestelmässä;
- B. Paina SPEED +/- SPEED – muuttaaksesi nopeutta;
- C. Paina INCLINE +/- INCLINE – säätääksesi kaltevuutta;
- D. Paina nopeudensäädön pikanäppäimiä asettaaksesi nopeuden välittömästi painikkeessa lukevalle tasolle
- E. Paina kaltevuudensäädön pikanäppäimiä asettaaksesi kaltevuuden välittömästi painikkeessa lukevalle tasolle
- F. Paina STOP-painiketta pysäyttääksesi moottori, kun se käy;
- G. Poista hätäpysäytyskahva pysäyttääksesi moottori hätätapauksissa; LCD-ruutu näyttää “---” ja merkkiäänäni soi kolme kertaa lyhyesti.
- H. 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;
- I. Jos et aseta laskureita, arvot jatkavat kasvamistaan ja nollautuvat kun ne ylittävät maksimirajan; manuaalitilassa 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.

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
	KALT.	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	NOPEUS	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	KALT.	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	NOPEUS	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	KALT.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	NOPEUS	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	KALT.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	NOPEUS	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	KALT.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	NOPEUS	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	KALT.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	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
	KALT.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	NOPEUS	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	KALT.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	NOPEUS	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	KALT.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	NOPEUS	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	KALT.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	NOPEUS	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	KALT.	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	NOPEUS	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	KALT.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	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 -" tai "INCLINE +", "INCLINE-"; 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 -" tai "INCLINE +" ja "INCLINE -" (katso alla oleva taulukko). Paina "MODE" ja valitse F-5 (fyysinen testi). Pidä sykemittarista kiinni 5-6 sekuntia ja näyttö ilmoittaa painoindeksisi. Tarkista, että painosi ja pituutesi ovat oikein.

FAT pätee yhtä lailla 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 nopeusrajoitus (Max-4.0km/h), HRC2 nopeusrajoitus (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:  $(220 \text{ miinus ikä}) \cdot 0.6$

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

D: Maksimisyke:  $(220 \text{ miinus ikä})$

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 hälyttää kerran jokaista sekuntia kohden.

A: Sykettä ei havaita yli minuuttiin.

B: Syke ylittää maksimisykkeen rajan  $(220 \text{ miinus ikä})$

## 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 laskevina.


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 irtoaa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aseta turvalukko takaisin paikalleen;</li> <li>2. Korvaa hätäpysäytyskahva tai digitaalisessa mittarissa sijaitseva magneettinen sensori; jos ongelma ei ratkea, korvaa digitaalinen mittari</li> </ol>
E01	Käynnistäessä digitaalisessa mittarissa lukee E01; Mittari ei saa yhteyttä vaihtosuuntaajaan. Jos mittarissa lukee E01 laitetta käytettäessä, Vaihtosuuntaaja ei saa yhteyttä mittariin.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarkista kytkennät.</li> <li>2. Mittari saattaa olla vioittunut. Tarkista ja korvaa tarvittaessa.</li> <li>3. Tarkista ohjaimen virtapiiri.</li> <li>4. Muuntaja saattaa olla vioittunut. Tarkista ja korvaa tarvittaessa.</li> </ol>
E02	Ongelma moottorissa tai räjähdysuojajärjestelmässä.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarkista, onko jännite alle 50% normaalista; varmista oikea jännite ja kokeile uudelleen.</li> <li>2 Tarkista moottorin kytkennät.</li> <li>3. Jos ohjain haisee palaneelle, transistori on saanut oikosulun. Tässä tapauksessa vaihda transistori.</li> </ol>
E03	Laite ei löydä signaalia	Tarkista, että anturi on asennettu levyssä olevan aukon kohdalle; tarkista anturin johdot ja kytkennät.
E04	Nostomoottorin ongelmat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarkista ja kytke uudelleen nostomoottoriin tuleva anturinjohto</li> <li>2. Tarkista nostomoottorin kytkennät; nostomoottorissa on merkinnät kytkentöjä varten.</li> <li>3. Tarkista, ettei moottorin johdoissa ole oikosulkua; vaihda johdot tarvittaessa.</li> <li>4. Vaihda ohjain tarvittaessa.</li> <li>5. Kalibroi moottori pitämällä INCLINE +/- painikkeita pohjassa.</li> </ol>
E05	Ylivirtasuojaja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laite saattaa saada liikaa virtaa ja sammuttaa itsensä; käynnistä laite uudelleen.</li> <li>2. Jokin osa juoksumattoa voi olla jumissa, mikä aiheuttaa laitteen sammumisen turvallisuussyistä; tarkista juoksumatto ja käynnistä uudelleen. Voitele tarvittaessa.</li> <li>3. Tarkista, kuuluuko moottorista epäilyttäviä ääniä tai haiseeko se palaneelle; korvaa moottori tarvittaessa.</li> <li>4. Tarkista, haiseeko ohjain palaneelle; korvaa tarvittaessa.</li> </ol>
E06	Nostosensori ei saa signaalia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarkista kytkennät.</li> <li>2. Tarkista, että nostosensori ja ohjaimen sensori ovat yhdistettyinä.</li> <li>3. Tarkista, että nostomoottorin virtajohdot eivät ole vaurioituneet.</li> <li>4. Tarkista, että nostomoottorin ja ohjaimen nostoanturit ovat kytketty.</li> </ol>

Ei koodia	Ohjaimessa ei ole virtaa tai se on vioittunut	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarkista, onko ylivirtasuoja aktivoitunut; resetoi se.</li> <li>2. Tarkista virrankatkaisijan, ylivirtasuojan ja ohjaimen virtajohtojen kytkennät, sekä muuntaja.</li> <li>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.</li> <li>4. Muunnin on vahingoittunut. Tarkista ja korvaa tarvittaessa.</li> </ol>
-----------	---	---

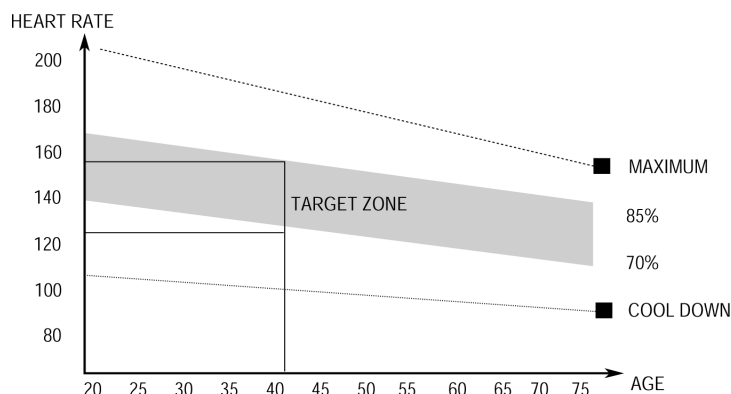
## HARJOITTELUOHJEET

### 1. Lämmittely

Lämmittely on hyvä tehdä aina ennen liikuntasuorituksen aloittamista. Se edistää verenkiertoa, vetreyttää lihaksia ja estää krampeja sekä lihasvammoja. Ennen liikuntaa on myös suositeltavaa venytellä. Pidä jokaista venytystä n. 30 sekuntia, mutta älä pakota tai riuhuttele itseäsi venytykseen – jos venytys sattuu, **LOPETA**.

### 2. Harjoittelu ja liikunta

Säännöllisen harjoittelun avulla lihaksesi kehittyvät ja vahvistuvat. Harjoittelussa on tärkeää pitää tasainen tempo niin, että sykkeesi pysyttelee kohdesykealueella (katso alla oleva kuva).



Sykkeesi pitäisi pysyä kohdealueella (Target zone) vähintään 12 minuuttia, mutta useimmat aloittavat 15-20 minuutista.

### 3. Palautuminen

Tässä vaiheessa sykkeesi ja lihaksesi palautuvat rasituksesta. Hidasta vauhtia ja jatka harjoitusta vielä n. 5 minuuttia. Toista alussa tekemäsi venyttelyt kiinnittäen taas huomiota oikeaoppiseen toteutukseen.

Kuntosi kasvaessa pystyt harjoittelemaan pidempään. Liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 3 kertaa viikossa ja jaettuna tasaisesti viikolle niin, että harjoittelun jälkeen on aikaa palautua.

Kiinteyttääksesi lihaksiasi juoksumatolla vastus pitää olla korkea. Jalkasi väsyvät kovalla vastuksella nopeammin, etkä välttämättä voi harjoitella yhtä pitkään. Jos haluat parantaa kestävyttä samanaikaisesti, sinun tulee muokata harjoitusohjelmaasi. Harjoittele normaalisti lämmittelyn ja palautumisen aikana, mutta kasvata vastusta varsinaisen harjoittelun loppua kohden.

Hidasta vauhtia, jos sykkeesi ei pysytle kohdealueella.

Tärkeintä kaikessa harjoittelussa on oma panostuksesi. Mitä pidempään ja tehokkaasti harjoittelet, sitä enemmän kaloreita kuluu ja sitä enemmän kuntosi kehittyy.

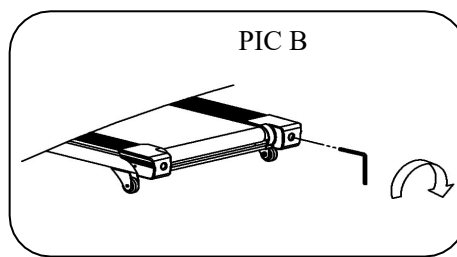
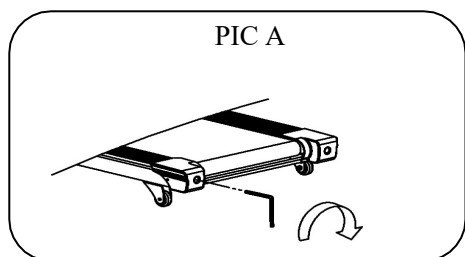
## HUOLTO-OHJEET

### JUOKSUHIHMAN KESKITTÄMINEN JA KIREYDEN SÄÄTÖ

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

#### JUOKSUHIHMAN 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)



**Kuva A:** Jos hihna on liian VASEMMALLA

**Kuva B:** Jos hihna on liian OIKEALLA

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

### HIHMAN 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.

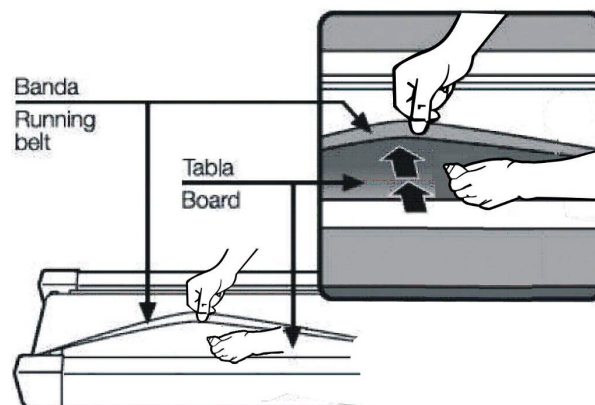
Juoksuhihnan pinnan voi puhdistaa kostealla liinalla ja pesuaineella. Varo, ettei nestettä pääse hihnan alle, koska se voi valua juoksumaton runkoon tai moottoriin. **Varoitus: Irrota juoksumatto aina virtalähteestä ennen kuin poistat moottorin suojakotelon.** Irrota moottorin suojakotelo ja imuroi moottori vähintään kerran vuodessa.

## JUOKSUHIHMAN 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 |



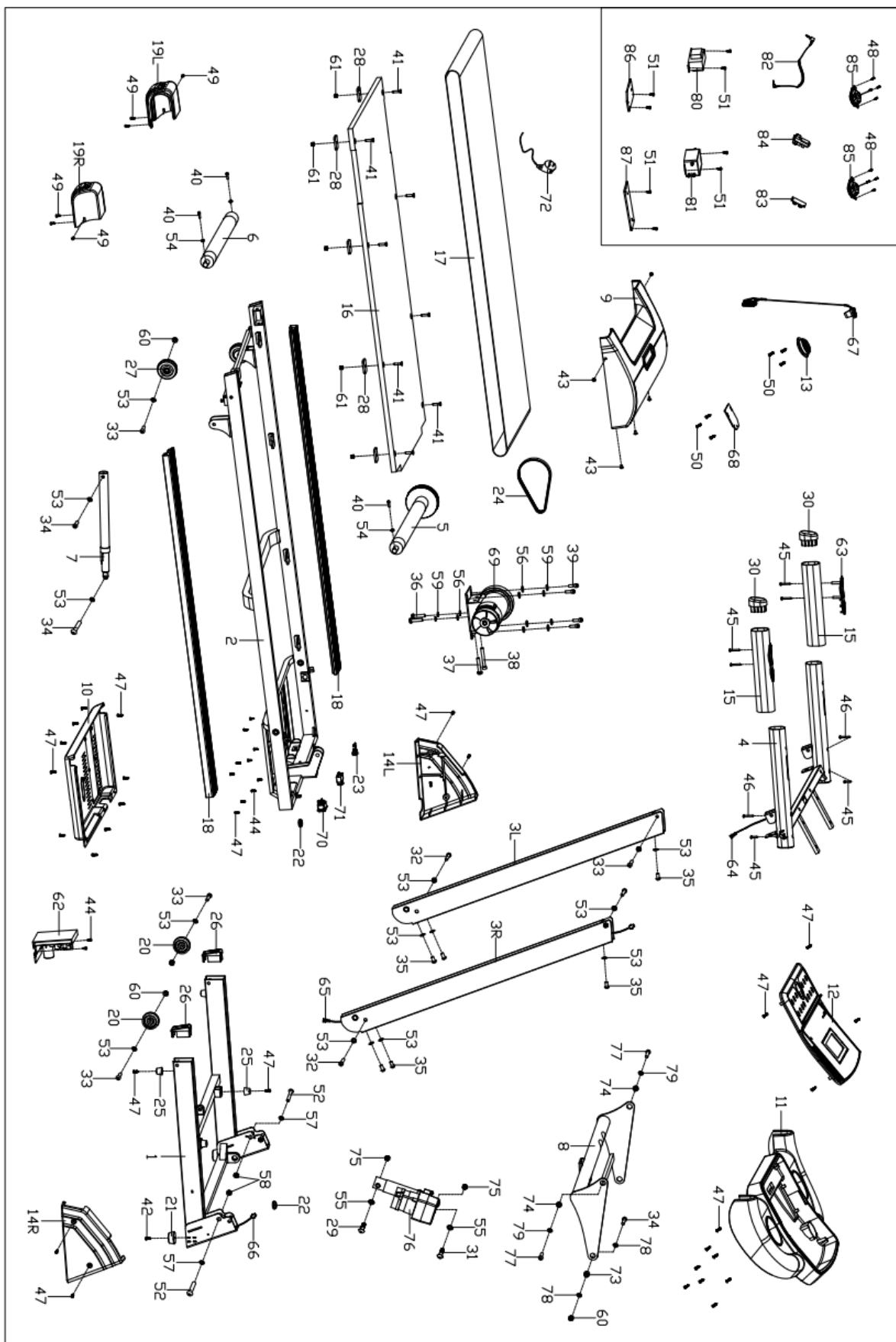
## Valmistajan vakuutus

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

Osan Nro.	Kuvaus	Kpl	Osan Nro.	Kuvaus	Kpl
1	Alusta	1	45	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST4x40	6
2	Päärunko	1	46	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST4x20	2
3V/O	Pystysuora putki	1pr.	47	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST4x16	34
4	Pääkonsolin runko	1	48	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST4x8	8
5	Eturulla	1	49	Litteäkupuruuvi ST4x12	6
6	Takarulla	1	50	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST2.9x9.5	6
7	Ilmasylinteri	1	51	Pyöreäkantainen ristipääruuvi M4x8	8
8	Nostomoorroti	1	52	Kuusiokolopultti M12x50	2
9	Moottorin yläsuojus	1	53	Urallinen aluslaatta $\varnothing$ 8x1.2	16
10	Moottorin alasuojus	1	54	Urallinen aluslaatta $\varnothing$ 6x1.2	3
11	Pääkonsolin yläsuojus	1	55	Urallinen aluslaatta $\varnothing$ 10x1.2	2
12	Konsolitaulu	1	56	Aluslaatta $\varnothing$ 8x1.5	6
13	Turvalukon alusta	1	57	Aluslaatta $\varnothing$ 12x1.0	2
14	V/O Alustan suojus	1 pr	58	Nyloc-mutteri M12	2
15	Pehmuste	2	59	Jousialuslaatta $\varnothing$ 8	6
16	Astinlauta	1	60	Nyloc-mutteri M8	6
17	Juoksuhihna	1	61	Nyloc-mutteri M6	8
18	Sivukaide	2	62	Alakonsoli	1
19V/O	Päätysuojus	1pr	63	Pikanäppäin	2
20	Pyörä	2	64	Konsolin johto	1
21	Suojus	2	65	Konsolin johto (runko)	1
22	Pyöreä suojus	2	66	Konsolin johto (alusta)	1
23	Virtajohdon liitin	1	67	Turvalukko	1
24	Hihna	1	68	Valoyksikkö	1
25	Pieni jalan suojus	4	69	Tasavirtamoottori	1
26	Pieni pyöränsuojus	2	70	Kytkin	1
27	Säädettävä pyörä	2	71	Ylikuormitussuoja	1
28	Kumisuojus	8	72	Virtajohto	1
29	Kuusiokolopultti M10x40	1	73	Pitkä tanko (kaltevuus)	2
30	Kädensijojen päätytulppa	2	74	Lyhyt tanko (kaltevuus)	2
31	Kuusiokolopultti M10x55	1	75	Nyloc-mutteri M10	2
32	Kuusiokolopultti M8x45	2	76	Kaltevuuden moottori	1
33	Kuusiokolopultti M8x40	6	77	Kuusiokolopultti M10x20	2
34	Kuusiokolopultti M8x25	4	78	Aluslaatta $\varnothing$ 26x $\varnothing$ 8.2*2.0	4



35	Kuusiokolopultti M8x15	6	79	Aluslaatta $\varnothing 20 \times \varnothing 10 \times 2.0$	2
36	Kuusiopultti M8x35	2	80	Valosensorin teline (Valinnainen)	1
37	Kuusiokoloruuvi M8*45	1	81	Suodatin (Valinnainen)	1
38	Kuusiokoloruuvi M8x60	1	82	Audioliitäntä (Valinnainen)	1
39	Kuusiokoloruuvi M8x18	4	83	MP3 (Valinnainen)	1
40	Kuusiokoloruuvi M6x55	3	84	Vahvistimen piirilevy (Valinnainen)	1
41	Kuusiokoloruuvi M6x30	8	85	Kaiutin (Valinnainen)	2
42	Pyöreäkantainen ristipääruuvi M6x15	2	86	Induktanssilevy	1
43	Litteäkupuruuvi M5x8	5	87	Suodattimen liitin	1
44	Litteäkupuruuvi M4x8	8			