



HUR Rehab Treadmill

Käyttöohje



Juoksumaton pikakäynnistysopas

Ennen kuin aloitat: Turvallisuus

VAROITUS

Juoksumatto ei toimi, mikäli keltainen turva-avain ei ole paikoillaan. Turvanarun kiskaiseminen laitteen ollessa toiminnassa vetää turva-avaimen ulos ja aiheuttaa hätäpysäytyksen, pysäyttäen laitteen kokonaan. Välttääksesi loukkaantumista, pidä turvanarun klipsi aina kiinnitettynä vaatteisiisi juoksumaton käytön aikana pysäyttääksesi laitteen, mikäli liukastut tai kaadut harjoituksesi aikana.



Stop näppäin

Turvanarun klipsi

Alempi käyttöpaneeli

Käyttöpaneelin käyttö

Nämä käyttöohjeet koskevat HUR Rehabilitation Treadmill käyttöpaneelia, ja sisältävät myös laitteen pikakäynnistysohjeet. Katso osio "Laitteen ominaisuudet" sivulla 40 yksityiskohtaisempia ohjeita varten.

Käyttöpaneeli



Juoksumaton toiminnot ja näppäimet: pikakäynnistysopas

Toiminto	Kuvaus
INCLINE	Näyttää juoksumaton kaltevuuden prosentteina (%).
SPEED	Näyttää juoksumaton nopeuden mailleina tunnissa (km/h, mikäli metrijärjestelmä käytössä).
START	Käynnistää laitteen. Kaikki näytön valot syttyvät ja juoksumatto alkaa liikkua puolen mailin tuntivauhdilla (0,8 km/h, mikäli metrijärjestelmä käytössä). START näppäin jatkaa myös harjoitusta ja maton liikettä tauon (pause mode) jälkeen.
STOP	Paina STOP näppäintä kerran pitääksesi tauon ja kahdesti sammuttaaksesi laitteen. Tilastotiedot hävitetään, kun laite sammutetaan.
MANUAL MODE	Kontrolloidaksesi laitteen nopeutta ja kaltevuutta manuaalisesti, paina MANUAL tekstin alla olevaa nappia.

Juoksumaton toiminnot ja näppäimet: pikakäynnistysopas (jatkuu)

Toiminto	Kuvaus
PROGRAMS	Käyttääksesi sisäänrakennettuja (Built-in) ja käyttäjän määrittelemiä (User-Defined) harjoitusohjelmia: Paina PROGRAMS näppäintä nähdäksesi ohjelmien valintanäytön. Käytä nuolinäppäimiä selataksesi ohjelman läpi. Paina ENTER näppäintä valitaksesi halutun ohjelman. Aseta ohjelman vaatimat arvot (maksiminopeus, kaltevuus, aika jne.) nuolinäppäimiä käyttämällä. Paina START näppäintä aloittaaksesi ohjelman.
PLUS KEY	Paina ja pidä näppäintä (+) pohjassa nostaaksesi laitteen kaltevuutta tai nopeutta. Yli 2 sekunnin napin painaminen nostaa laitteen kaltevuutta tai nopeutta nopeammin. Vapauta nappi, kun haluamasi kaltevuustaso tai nopeus näkyy näyttöruudulla.
MINUS KEY	Paina ja pidä näppäintä (-) pohjassa madaltaaksesi laitteen kaltevuutta tai nopeutta. Yli 2 sekunnin napin painaminen madaltaa laitteen kaltevuutta tai nopeutta nopeammin. Vapauta nappi, kun haluamasi kaltevuustaso tai nopeus näkyy näyttöruudulla.
ARROW KEYS	Vasemman ja oikean nuolinäppäimen alla olevia nappeja käytetään ohjelmien valintaosioiden välillä liikkumiseen tai arvojen, kuten ajan tai nopeuden, asettamiseen.
EXPRESS 1 EXPRESS 2	EXPRESS 1 kontrolloi kaltevuutta ja EXPRESS 2 kontrolloi nopeutta. Tämä mahdollistaa tavoitenopeuden tai -kaltevuuden asettamisen numeronäppäimistön avulla välittömästi ilman, että joudut käyttämään (+/-) näppäimiä. Paina EXPRESS 1 kaltevuutta tai EXPRESS 2 nopeutta varten, ja aseta sitten haluttu arvo numeronäppäimistöllä. Odota 3 sekuntia, jotta juoksumatto ehtii sopeutua uusiin asetuksiin.
Numeronäppäimistöä käytetään säätämään nopeutta ja kaltevuutta yhdessä EXPRESS näppäimien kanssa, asettamaan käyttäjäasetuksia sekä määrittämään harjoitusohjelmia.	
	

Vaihtelu englantilaisen yksikkö-/metrijärjestelmän välillä

Laite näyttää arvot ja mitat oletusarvoisesti englantilaisen yksikköjärjestelmän mukaisesti (mph nopeudelle, lb painolle).

Noudata ”Piilovalikot” otsikon alla annettuja ohjeita sivulla 62 ja valitse **Toggle Units** vaihtaaksesi metrijärjestelmään.

Toista halutessasi samat toimenpiteet palauttaaksesi englantilaisen yksikköjärjestelmän laitteen näytölle.

Juoksumaton pikakäynnistysopas	2
1. Johdanto.....	8
1.1. Ennen kuin aloitat	9
1.2. Sykemittaus	10
1.2.1. Mitä on harjoittelun teho?	10
1.2.2. Mikä on maksimisyke?	11
1.2.3. Miksi minun tulisi seurata harjoitukseni tehoa?	12
1.2.4. Kuinka määrittelen tavoitesykealueeni?	12
1.3. Sykemittarit	13
1.3.1. Langaton sykevyö	14
1.3.2. Kosketuksella toimiva sykeurantajärjestelmä	14
1.4. Juoksumaton ohjelmien ominaisuudet.....	16
2. Asennus.....	17
2.1. Tarvittavat työkalut.....	17
2.2. Purkaminen.....	17
2.3. Kokoonpano	19
2.3.1. Päärungon kokoonpano-ohjeet.....	19
2.3.2. Liukukiskon asennus	21
2.3.3. Valinnainen kiinteiden kaiteiden asennus.....	25
2.3.4. Välinetelineen asennus.....	26
2.3.5. Säätojalkojen säätäminen.....	33
2.3.6. Juoksumaton maton kiristäminen	34
3. Laitteen ominaisuudet.....	37
3.1. Käyttöpaneeli	37
3.2. Näytön ominaisuudet	39
3.3. Laitteen käyttö.....	41
3.4. Sisäänrakennettujen (Built-in) ohjelmien käyttö	41
3.4.1. Kuvaus	41
3.4.2. Sisäänrakennetun (Built-in) ohjelman suorittaminen	42
3.5. Käyttäjän omat ohjelmat	44
3.5.1. Laitteen oppimistila (Learn Mode)	45
3.6. Tavoitteelliset ohjelmat	46
3.7. Sykkeenhallintaan keskittyvät ohjelmat (HRC).....	46
3.7.1. Sisäänrakennetut (Built-in) HRC ohjelmat	47
4. Kuntotestaus.....	49
4.1. Johdanto	49
4.2. Balken kuntotesti.....	49
4.3. Firefighter (Gerkin) -kuntotesti	51

5. Huolto ja vianmääritys	54
5.1. Puhdistaminen.....	54
5.2. Huolto ja ylläpito	55
5.2.1. Voitelu.....	55
5.2.2. Juoksumaton maton säätäminen	56
5.2.3. Juoksumaton maton kiristäminen.....	56
5.2.4. Moottorihihnan kiristäminen	57
5.2.5. Huollon tarkistuslista	57
5.3. Oma vianmääritys.....	57
5.4. Piilovalikot.....	58
 Tärkeitä turvallisuusohjeita	60
Maadoitusohjeet	62

1. Johdanto

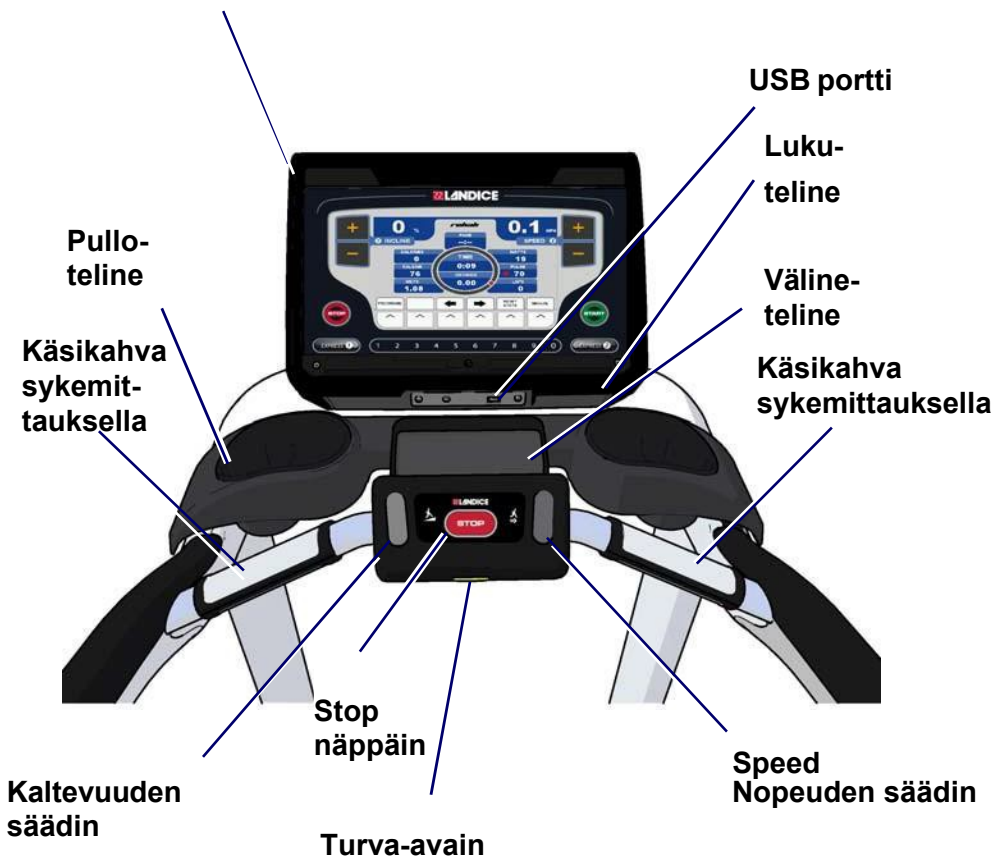
Tämä käyttöohje koskee HUR Rehab Treadmill laitetta. Varmista, että ymmärrät käyttöpaneelin toiminnot ennen laitteen käyttöä. Katso ”Laitteen ominaisuudet” sivulla 40.

1.1. Ennen kuin aloitat

- **Rekisteröi laitteesi.** HUR tarjoaa laitteellesi vahvan takuun. Takuuaika lasketaan alkavaksi siitä, kun ostaja on ostanut ja vastaanottanut tuotteen, hyväksynyt tuotteen asennuksen allekirjoittamalla takuunaktivointilomakkeen ja palauttanut takuunaktivointilomakkeen HUR:lle.
- **Jos laitteessasi on ongelma,** ostajan tulee tehdä takuunalaisesta viasta kirjallinen ilmoitus HUR:lle sähköpostitse kahden (2) viikon sisällä vian ilmenemisestä. Kirjallinen ilmoitus on ehtona takuukorjaukselle. Kirjallisesta ilmoituksesta tulee käydä ilmi vähintään seuraavat asiat:
 - Viallisen tuotteen tyyppi ja sarjanumero
 - Viallisen tuotteen toimituspäivä sekä tuotteen sijaintitiedot
 - Kuvaus viallisen tuotteen käytöstä
 - Yksityiskohtainen kuvaus viasta
- **Varmista, että sopiva pistorasia on saatavilla:**
 - LTD Treadmills: 120VAC/15 amp. virtalähde tai vaihtoehtoisesti 220VAC/15 amp. virtalähde
- **Valitse asianmukainen sijainti.** Laite tulisi asentaa huoneeseen, jossa lämpötila ja ilmankosteus ovat säädeltäviä, eikä laite altistu lämpötilan ja ilmankosteuden vaihtelulle. Katso ”Asennus” sivulta 20.
- **Tutustu seuraavissa kuvissa esitettyihin laitteen toimintoihin.**

Kuva 1–1. Toiminnot ja näppäimet

Käyttöpaneeli



Taulukko 1–1 Toiminnot ja näppäimet

Toiminto	Kuvaus
Käyttöpaneeli	Sisältää harjoitukseen liittyvät näyttöruudut ja näppäimet. Vaihtelevat mallin mukaan.
USB portti	Sisältää latausportin max. 600mA laitteille. Vain huoltokäyttöön: mahdollistaa laitteen ohjelmiston päivittämisen.
Lukuteline	Pitelee lukumateriaalia tai tablettia.

Taulukko 1–1 Toiminnot ja näppäimet (jatkuu)

Toiminto	Kuvaus
Välineteline	Tarjoaa säilytystilaa varusteille ja tarvikkeille.
Pulloteline	Pitelee pulloja/mukeja.
Käsikahvat sykemittauksella (2)	Havaitsee sykkeen käsien ollessa kahvoilla, mahdollistaen sydämensykkeen mittaamisen ja näyttämisen laitteelle.
Alemman käyttöpaneelin toiminnot Alempi käyttöpaneeli sijaitsee käsikahvojen välissä. Tämä tarjoaa helposti saatavilla olevat näppäimet laitteen pysäyttämiseksi, harjoituksen uudelleen aloittamiseksi tai nopeuden tai kaltevuuden muuttamiseksi harjoituksen aikana.	
Nopeuden säädin	Nostaa/vähentää juoksumaton nopeutta, kun säädintä painaa ylös/alas. Toimii samoin kuin SPEED (+/–) näppäimet käyttöpaneelissa.
STOP näppäin	Paina STOP näppäintä kerran pitääksesi tauon ja kahdesti sammuttaaksesi laitteen. Tilastotiedot hävitetään, kun laite sammutetaan.
Turva-avain	Mahdollistaa juoksumaton hätäpysäytyksen. Juoksumatto ei liiku, mikäli turva-avain ei ole paikoillaan.
Kaltevuuden säädin	Nostaa/madaltaa juoksumaton etuosaa, kun säädintä painaa ylös/alas. Toimii samoin kuin INCLINE (+/–) näppäimet käyttöpaneelissa.

1.2. Sykemittaus

Tämä osio käsittää sydämensykkeen mittaamisen peruskäsitteet, jotta voit paremmin ymmärtää mittauksen käytön saavuttaaksesi haluamasi kuntotason.

1.2.1. Mitä on harjoittelun teho?

Harjoittelun teho tarkoittaa sen mittaamista, kuinka kovasti ponnistelet ja teet töitä tiettyyn aikaan harjoituksen aikana. Maailman johtava lääketieteellinen ja tieteellinen urheilulääketieteen ja kuntoilun asiantuntija, Amerikan Urheilulääketieteen Korkeakoulu (ACSM), suosittelee, että jokainen harjoitusohjelmaa suorittava yksilö olisi tietoinen

siitä, kuinka kovasti hän ponnistelee ja tekee töitä harjoituksen aikana.

Sydämesi tarjoaa keskeistä tietoa sen selvittämiseen, kuinka intensiivisesti ponnistelet ja teet töitä harjoituksen aikana. Sykkeesi (kuinka monta kertaa sydämesi sykkii minuutissa) on oikeastaan tehokkuusmittari koko kehollesi. Määrä, jonka sydämesi sykkii jokaisena harjoituksen sisältämänä minuuttina, määrittää harjoituksen tehon eli intensiteetin. Jos sykkeesi on matala, on harjoituksen intensiteetti matala; jos sykkeesi on korkea, on harjoituksen intensiteetti korkea.

1.2.2. Mikä on maksimisyke?

Maksimisyke (MHR) on se maksimaalinen ja saavutettavissa oleva sydämensyke, jonka kehosi voi saavuttaa ennen täydellistä uupumista. Todellinen maksimisyke mitataan uupumis- tai "stressi" testillä. Tämä testi tulee suorittaa kliinisissä oloissa, eikä se ole tarkoituksenmukaista tai mahdollista useimmille ihmisille.



Kaavan käytössä ei ole tehty oletuksia taustalla olevista sydän – tai hengitysongelmista tai sairauksista, joihin harjoittelu voisi vaikuttaa haitallisesti. Keskustele lääkärisi kanssa ennen kaavan käyttöä!

Todennäköinen maksimisykkeesi voidaan määrittää seuraavan kaavan avulla:

Arvioitu maksimisyke = 220 miinus ikäsi

Jos Janne on 35 vuotta, mikä on hänen maksimisykkeensä?

Jannen arvioitu maksimisyke on: $220 - 35 = 185$

185 lyöntiä minuutissa on se arvioitu maksimimäärä, jonka Jannen sydän lyö ennen täydellistä uupumista tai "totaaliväsähtämistä". Tämä luku on erittäin hyödyllinen, sillä se osoittaa korkeimman mahdollisen harjoittelutehon, jonka Jannen keho kykenee sietämään, ennen kuin hänen kehonsa uupuu. ACSM toteaa, että Jannen tulisi pitää sykkeensä maksimitason alapuolella harjoituksensa aikana, jotta hän ei

uuvu ja joutu lopettamaan harjoitusta. ACSM antaa Jannelle itse asiassa täsmällisen prosentteihin perustuvan sykealueen maksimisykkeestä, jolla harjoitella. Tätä kutsutaan nimellä tavoitesykealue eli Target HeartRate Zone (THRZ).

1.2.3. Miksi minun tulisi seurata harjoitukseni tehoa?

Sydämesi on kehosi tärkein lihas, ja kuten kaikkia lihaksia, tulee myös sydäntä harjoittaa säännöllisesti, jotta se pysyy vahvana ja tehokkaana. Kuntoiluasiantuntijoiden mukaan harjoittelu on tehokkaampaa, mikäli se on toteutettu tietyllä sykkeellä tai sykealueella. Tätä kutsutaan tavoitesykealueeksi, ja se kuvastaa sydämenlyöntiesi määrää per minuutti. Tämä alue voi vaihdella iästä, kuntotasosta ja muista tekijöistä riippuen. Jos sykkeesi on harjoituksen aikana liian matalalla, kehosi hyötyy harjoituksesta vähän tai ei ollenkaan. Tämä tarkoittaa sitä, ettet todennäköisesti saavuta haluamiasi tuloksia, kuten painon putoamista tai parantunutta kestävyyttä. Jos sykkeesi on harjoituksen aikana liian korkealla, saatat väsyä liian nopeasti, uupua tai olla jopa vaarassa loukkaantua.

Harjoitustehon seuranta auttaa sinua pysymään sellaisella harjoittelun tasolla, joka auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi. ACSM suosittelee, että saadaksesi suurimman hyödyn irti aerobisesta harjoittelusta, sinun tulisi harjoitella tavoitesykealueellasi vähintään 20–60 minuuttia per harjoitus, 3–5 kertaa viikossa. Tietäessäsi harjoituksesi tehon ja tavoitesykealueesi, mahdollistat harjoittelusi oikealla tasolla ja voit saavuttaa tämän suosituksen.

1.2.4. Kuinka määrittelen tavoitesykealueeni?

Tavoitesykealueesi edustaa minimi- ja maksimimäärää, jonka verran sydämesi tulisi lyödä yhden minuutin aikana harjoitellessa. ACSM suosittelee, että tavoitesykealueeksi asetetaan 60–85 % maksimisykkeestä. Tämä tarkoittaa, että sykkeesi ei tulisi laskea alle 60 % tai nousta yli 85 % maksimisykkeestäsi harjoituksen aikana. Katsotaanpa Jannea aiemmasta esimerkistämme. Janne on 35 vuotta, joten hänen arvioitu maksimisykkeensä on 220 miinus 35, tai 185 lyöntiä minuutissa (bpm). ACSM suosittelee, että Jannen tulisi harjoitella 60–85 % teholla 185 lyönnistä per minuutti

pysyäkseen tavoitesykealueellaan. Määritellään Jannen tavoitesykealue:

- Jannen arvioitu maksimisyke: 185 bpm
- Alempi sykearvo: $185 \text{ (MHR)} \times 0.6 = 111 \text{ bpm}$
- Ylempi sykearvo: $185 \text{ (MHR)} \times 0.85 = 157 \text{ bpm}$
- Jannen tavoitesykealue: 111-157 bpm

111–157 lyöntiä minuutissa on se alue Jannen sykkeelle harjoituksen aikana, jolla hänen on mahdollista saavuttaa tavoitteensa. Jos Janne on aloitteleva harjoittelija, hänen kannattaa pysytellä tavoitesykealueensa matalammassa päässä. Jos Janne on kokeneempi harjoittelija, hän voinee haluta harjoitella tavoitesykealueensa korkeammassa päässä haastaakseen itseään enemmän. Seuraava listaus osoittaa erilaiset harjoittelun intensiteettitasot tavoitesykealueella:

- Aloittelija: 60 % of MHR
- Painonpudotus: 75 % of MHR
- Aerobinen: 85 % of MHR

1.3. Sykemittarit

Sykemittarit on rakennettu laitteen käsikahvojen sisään, ja langaton sykevyö on saatavilla vaihtoehtona.

Liiallinen harjoittelu voi aiheuttaa loukkaantumisvaaran. Sykemittari muistuttaa sinua turvallisesta ja tehokkaasta sykkeen lyöntivoimakkuudesta, jolla sinun tulisi harjoitella. Mittari myös varoittaa sinua, mikäli harjoituksesi menevät liian pitkälle.

Jos haluat saavuttaa harjoitustavoitteesi, on tärkeää pysytellä tavoitesykealueiden sisällä harjoitusten aikana. Sykemittari tarjoaa jokaisen harjoittelukerran intensiteetistä ja laadusta huomautuksen.

Sykemittareita käytetään mittaamaan harjoitustehositasoa harjoitustesi aikana. Pulssia mittaavilla laitteilla on korkea virhemarginaali. Manuaaliset pulssin mittaukset harjoituksen aikana voivat johtaa jopa ± 15 lyönnin virhemarginaaliin minuutissa, ja mahdollinen virhelukema saattaa vielä kasvaa sydämen sykkeen noustessa.

1.3.1. Langaton sykevyö

Huom. Langaton sykevyö on saatavilla lisävarusteena.

Langattoman sykevyön lähetin toimii parhaiten paljasta ihoa vasten. Koska hiki (suolainen vesi) johtaa sähköä, toimii lähetin t-paidan päällä, mikäli paita on hiestä märkä. Mikäli sinulla on vaikeuksia saada paikkaansa pitävää lukemaa, kokeile pukea sykevyö paljasta ihoa vasten.

Kuva 1–2. Langattoman sykevyön lähetin



Aseta lähetin ja sen keskikohta rinnalle niin ylös rintalihasten (rinnat) alle kuin mahdollista. Kiristä hihnaa niin, että vyö on niin kireällä kuin mahdollista tuntumatta kuitenkaan epämukavalta.

1.3.2. Kosketuksella toimiva sykeurantajärjestelmä

Kosketuksella toimiva sykeurantajärjestelmä on suunniteltu kävelynopeudelle. Luonnollinen juoksuliike käsittää myös käsin käytön tasapainon säilyttämiseksi. Koska sykeurantajärjestelmä vaatii käsien pysymistä paikallaan, suosittelemme käyttämään sykettä mittaavia käsikahvoja alle 6,4 km/h vauhdissa tai sellaisella nopeudella, joka on sinulle vielä kävelynopeudeksi miellyttävä.

Kosketuksella toimivaa sykeurantajärjestelmää voi käyttää langattoman sykevyön sijasta seuraavissa toiminnoissa:

- Mittaamaan aikaasi Time in Zone -ohjelmassa
- HRC ohjelman säätämisessä
- Tavoitesykkeesi säilyttämisessä

Käyttääksesi kosketuksella toimivaa sykeurantajärjestelmää:

1. Vaihda mihin vain näyttöruutuun, jossa lukee Pulse.
2. Tartu käsikahvoihin. Kun asetat kätesi kahvoille, näyttö

välkkyä. Näytöllä näkyvä pulssi ”lyö” lyhyen aikaa ja näyttää sitten sykkeesi. Sykettäsi mitataan jatkuvasti niin kauan, kun kätesi pysyvät käsikahvoilla.

HRC ohjelmat tekevät muutoksia nopeuteesi ja laitteen kaltevuuteen pitääksesi sykkeesi tavoitealueella, kun kätesi ovat käsikahvoilla. Jos siirrät kätesi, eivät HRC ohjelmat vaihda nopeuttasi tai laitteen kaltevuustasoa ennen kuin asetat kätesi kahvoille.

Huom. Jos käytät langatonta sykevyötä, käsikahvoista saatu sykesignaali kumoaa sykevyön lähettämän signaalin silloin, kun kätesi ovat käsikahvoilla. Kun päästät kahvoista irti, käyttää laite langattoman sykevyön signaalia sykkeen arvioimiseen.

1.4. Juoksumaton ohjelmien ominaisuudet

Juoksumatossa on seuraavat ohjelmat:

- **Sisäänrakennetut (Built-in) ohjelmat:** Asetetaan ohjelman maksimiaika, -nopeus ja -kaltevuus. 5 ohjelmaa. Katso sivu 44.
- **Käyttäjän määrittelemät (User-Defined) ohjelmat:** Toimii kuten sisäänrakennettu ohjelma. Pääasiallinen ero on kustomoinnissa: käyttäjän määrittelemät ohjelmat mahdollistavat yksittäisten osioiden manuaalisen muuttamisen. Katso sivu 47.
- **Tavoitteelliset (Specific Goal) ohjelmat:** Asetetaan aika ja välimatka numeronäppäimistöä käyttämällä. Katso sivu 49.
- **Sykkeenhallintaan keskittyvät (HRC) ohjelmat:** Ohjelma säättää nopeutta ja kaltevuutta automaattisesti tavoitesykkeeseesi perustuen. Maksimoi suoritukseesi minimoiden harjoitukseen käytettävän ajan. Katso sivu 49.
- **Kuntotestit (Fitness Tests):** Testit mittaavat kuntotasoasi ikääsi, sukupuoleesi ja suoritukseesi perustuen. Kuntotasosi arvioidaan eri säännöstöjä ja ohjenuoria noudattaen. Katso "Kuntotestaus" sivulla 52.

2. Asennus

2.1. Tarvittavat työkalut

- Hylsysarja, sisältäen 3/8" hylsyn, 1/2" hylsyn ja 9/16" hylsyn
- Kiintolenkkiavaimet (14 mm ja 19 mm) tai säädettävä jakoavain
- Kuusiokoloavaimet: 4 mm, 5 mm, 6 mm
- Ristipääruuvimeisseli
- Katkoteräveitsi

2.2. Purkaminen

Laitteen paketista purkaminen ja asentaminen tulisi suorittaa ammattitaitoisen teknikon toimesta. Pakatut juoksumatot ovat erittäin painavia ja painavat:

- HUR Rehab juoksumatto: 165 kg, pakattuna



Välttääksesi loukkaantumisen: ole varovainen liikuttaessasi ja nostaessasi laitetta purkamisen ja kokoonpanon aikana.

Huom. Siirrä pakkauslaatikko/lava kokonaisuudessaan sinne, mihin laite asennetaan. Varmista laitteen ympärille 1–1,5 metrin työskentelyalue laatikon ja lavan turvallista poistamista varten.

1. Irrota pakkauslaatikon ja -lavan pakkausvanteet varoen. Pakkausvanteet saattavat olla hyvin kireälle jännitettyjä.
2. Käytä katkoteräveistä ja leikkaa laatikon kaikki neljä reunaa auki katkoviivojen yläpuolelta, kuten kuvassa 2–1. Poista ja hävitä pakkaus.
3. Laite ja sen kokoamiseen tarvittavat tarvikkeet, mukaan lukien työkalusetti molemmille malleille, ovat pakkausvantein pakattuja. Irrota pakkausvanteet varoen, sillä ne saattavat olla hyvin kireälle jännitettyjä.

4. Nosta ja siirrä laitteen pystyrunko ja asennustarvikkeiden laatikot varovasti päärunгон päältä. Aseta nämä tarvikkeet turvallisesti sivuun laitteen kokoonpanoa varten. (Katso “Kokoonpano” sivulla 22.)
5. Asettaudu laitteen päärunгон päätyyn. Nosta ja liu'uta laite molemmilla käsillä varovaisesti lavalta vasemmalle tai oikealle. Toista tämä vastapäisellä puolella (raskaampi pääty). Poista ja hävitä pakkauslava.

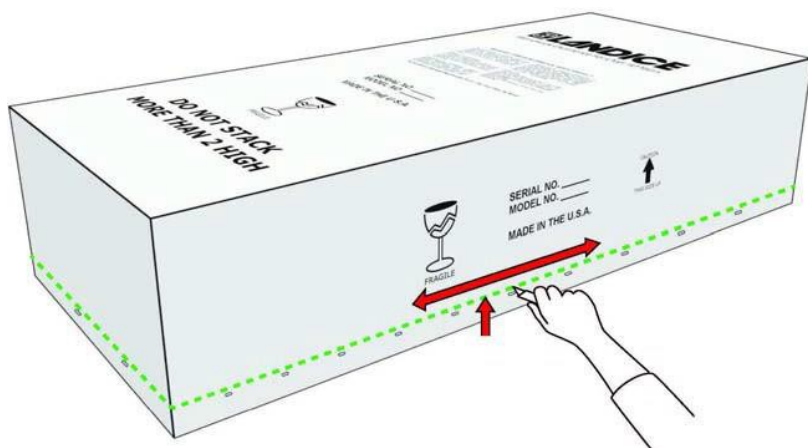


Ole varovainen! Pakkausvanteet ovat hyvin kireälle jännitettyjä.



Välttääksesi laitteen vaurioittamisen: ÄLÄ leikkaa laatikon keskiosan läpi.

Kuva 2-1. Leikkauslinja



2.3. Kokoonpano



Laiminlyönti riittävän tilan jättämisessä juoksumaton ympärille voi aiheuttaa käyttäjän jumiutumisen juoksumaton ja seinän väliin, mikäli käyttäjä sattuisi vahingossa kompastumaan ja kaatumaan harjoituksen aikana.

Ota esiin muovipussi, joka sisältää omistajan käyttöohjeen ja 90 Series tarvikesetin.

• **90 Series tarvikesetti sisältää:**

- Kädensijojen ruuvit x 12
- Käyttöpaneelin ruuvit x 4
- Pullotelineen ruuvit x 6
- **Liukukiskon tarvikesetti:** kiinnitetty liukukiskoon: (2x) 5/16" pultit ja (2x) 5/16" lukkoaluslevyt (Kuva 2–5).
- **Rungon tarvikesetti:** Rungon tarvikkeet, (4x) 1/4x20 itseporautuvat ruuvit on asetettu runkoon asianmukaisesti kiinnityskohtiin (Kuva 2–5).

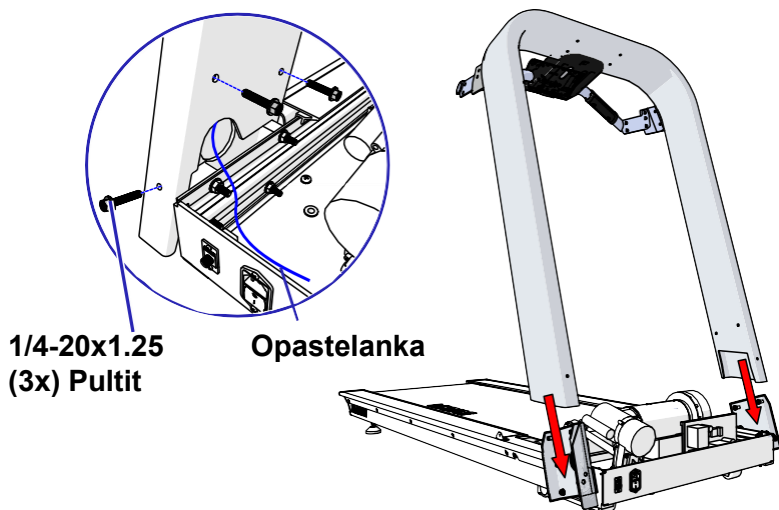
2.3.1. Päärungon kokoonpano-ohjeet

1. Aseta päärunko siihen, mihin laite on tarkoitus sijoittaa:
 - Jätä laitteen molemmille puolille vähintään 46 cm vapaata tilaa.
 - Jätä laitteen taakse vähintään 183 cm vapaata tilaa.

Huom. Älä irrota keskellä olevasta aukosta esiin työntyvää opastelankaa. Tarvitset sitä opastamaan johtosarjan alas pystypilaria pitkin kohdassa ”Välinetelineen asennus” sivulla 29.

2. Käytä 3/8" hylsyä irrottaaksesi kolme pulttia pystyrungon kiinnikkeistä. Liu'uta pystyrunko alas molempien kiinnikkeiden päälle (Kuva 2-2). Pystyrungon tolpat saattavat vaatia kevyttä puristamista sopiakseen kunnolla kiinnikkeisiin. Kiinnitä molemmat puolet käyttäen 3 pulttia per puoli. Aloita sisäpuolen pulteista, ja siirry sitten ulkopuolen pultteihin. Kiristä kaikki tiukasti. Oikea puoli näytetään ohessa yksityiskohtaisesti.

Kuva 2-2. Pystyrungon asennus



3. Siirry joko alla kuvattuun "Liukukiskon asennus" osioon tai kohdasta 2.3.3 löytyvään "Valinnainen kiinteiden kaiteiden asennus" osioon, riippuen laitteestasi.

2.3.2. Liukukiskon asennus

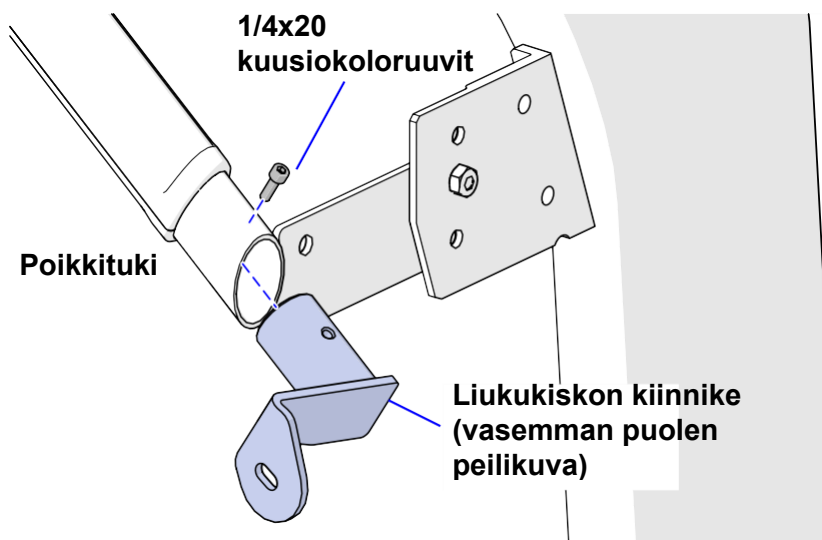
Tarvittavat työkalut:

- 4 mm Kuusiokoloavain
- 6 mm Kuusiokoloavain
- 7/16" ja 1/2" Kiintolenkkiavain
- Ristipääruuvimeisseli

Mukana tulevat osat:

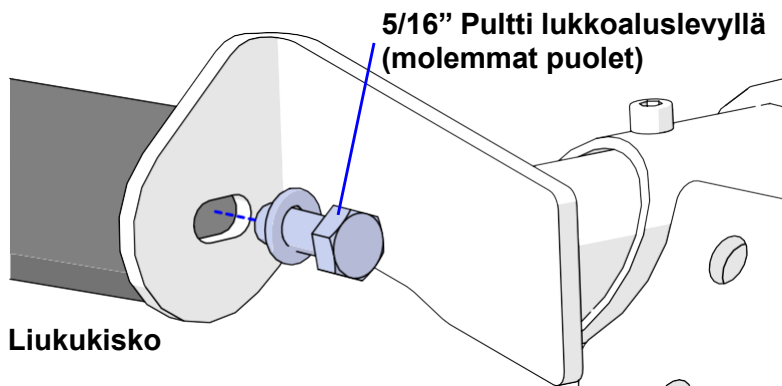
- 2 Liukukiskoa (vasen ja oikea)
 - 2 Liukukiskon kiinnikettä, löytyvät tarvikelaatikosta
 - Liukukiskojen suojukset: vasen ja oikea
 - 12 Liukukiskojen suojusten ruuvia, M8x16, löytyvät 90 Series tarvikeseleistä
 - 2–5/16" pultit liukukiskon kiinnikkeisiin kiinnittämistä varten, kiinnitetään 2–5/16" lukkoaluslevyillä – löytyvät liukukiskosta
 - 4–1/4x20 itseporautuvaa ruuvia pystyttämään liukukiskon runkoon – löytyvät rungosta
1. Etsi molemmat liukukiskojen kiinnikkeet (Kuva 2–3), aseta ne poikkituen molempiin päihin ja kiinnitä ne paikoilleen 1/4x20 kuusiokoloruuveilla ja 7/16" hylsillä.

Kuva 2–3. Liukukiskon kiinnikkeiden asennus



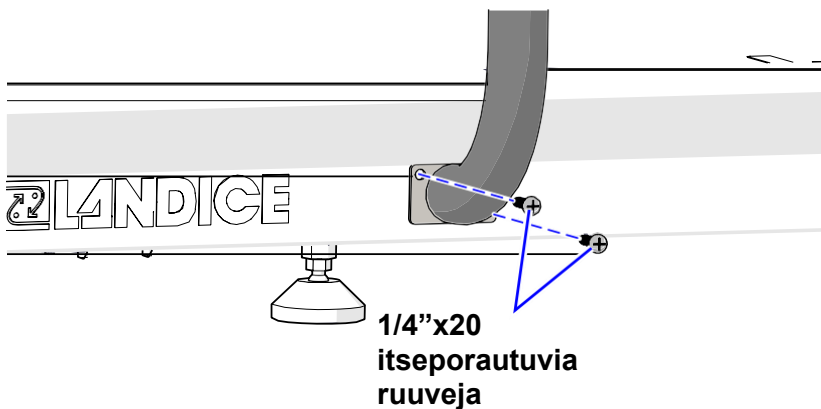
2. Kiinnitä liukukisko kiinnikkeisiin (Kuva 2–4) 5/16” kuusiopultilla, lukkoaluslevyllä ja 1/2” kiintolenkkiavaimella. Pultti tulisi kohdistaa ja kiristää kohti aukon sisäpuolta (kohti poikkitukea), kuten kuvassa 2–4.

Kuva 2-4. Liukukiskon pultti



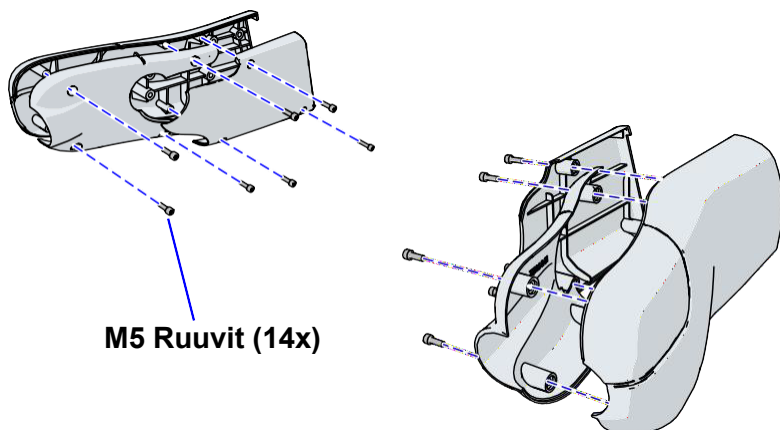
3. Kiinnitä liukukisko runkoon (Kuva 2–5) 1/4x20 itseporautuvilla ruuveilla pitkää ristipääruuvimeisseliä käyttäen.

Kuva 2–5. Liukukiskon kiinnittäminen runkoon, kiinnityskohdat



4. Irrota suojat toisistaan kuten alla (Kuva 2–6).

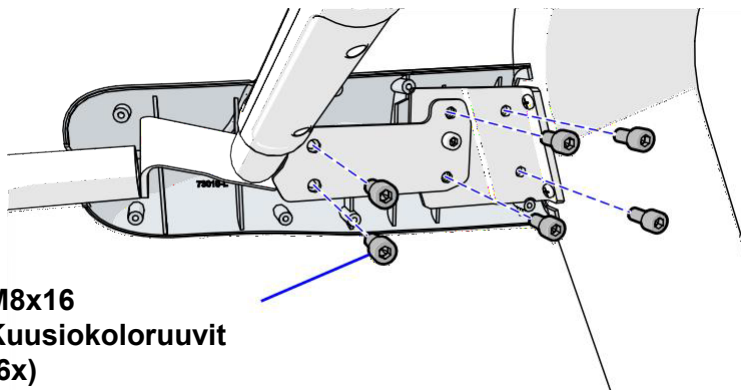
Kuva 2-6. Liukukiskojen suojukset



M5 Ruuvit (14x)

5. Irrota (7) M5 kuusiokoloruuvia, jotka pitävät liukukiskojen suojuksia kiinni toisissaan. Erota jokainen suojuksen osa ja tarvike toisistaan asennusta varten, jokaista mukana tullutta tarvikesettiä käytetään uudestaan (Kuva 2-7).

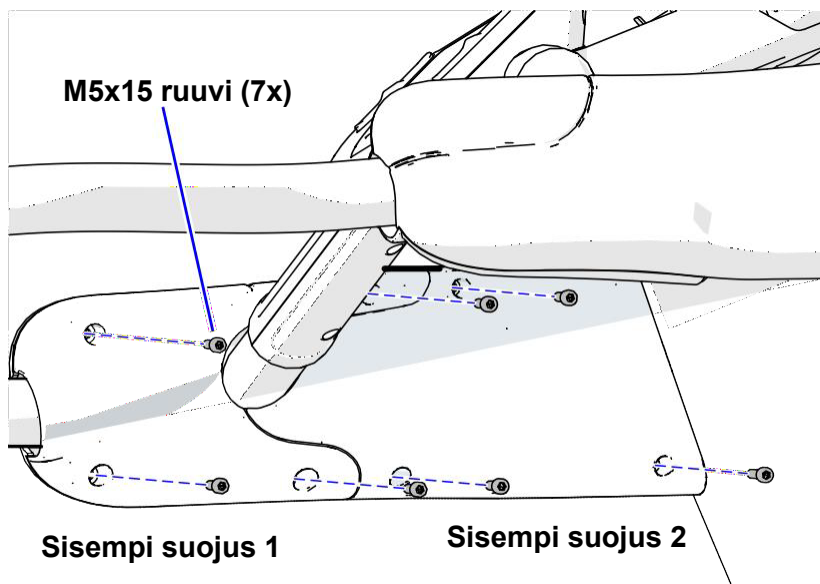
Kuva 2-7. Ulomman suojuksen kiinnityskohdat



**M8x16
Kuusiokoloruuvit
(6x)**

6. Aloita vasemman puolen ulomman suojuksen asentaminen työntämällä (6) M8x16 kuusiokoloruuvit (löytyvät 90 series tarvikesetistä) pystyrungon kiinnityskiinnikkeiden läpi ulomman kuoren vastaaviin reikiin. Ruuvaa kaikki (6) ruuvia käsin ennen tiukennusta. Toista sama oikean puolen ulomman suojuksen asennuksessa.

Kuva 2–8. Sisempien suojusten asennus

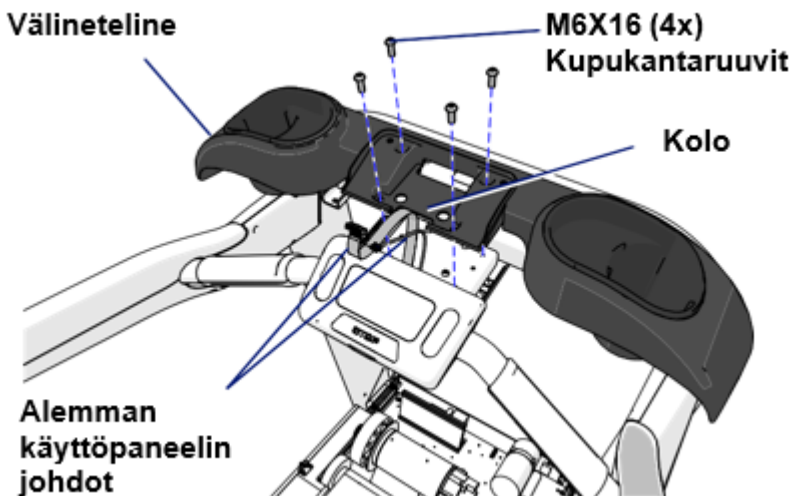


7. Asenna vasemman puolen sisempi suojuus 1 (4) M5 kuusiokulmaruuveilla, jotka siirsit sivuun liukukiskon suojusta purkaessasi (Kuva 2–8).
8. Asenna vasemman puolen sisempi suojuus 2 (3) M5 kuusiokulmaruuveilla, jotka siirsit sivuun liukukiskon suojusta purkaessasi (Kuva 2–8).
9. Jos sisemmät ja ulommat suojukset eivät kohdistu oikein, saatat joutua asettelemaan liukukiskon 5/16" kuusiopultin (Kuva 2–3) uudelleen enemmän ulospäin (poispäin poikittiuesta) saavuttaaksesi oikean kohdennuksen.
10. Toista kohdat 6, 7 ja 8 asentaaksesi oikean puolen ulommat ja sisemmät suojukset.

2.3.3. Välinetelineen asennus

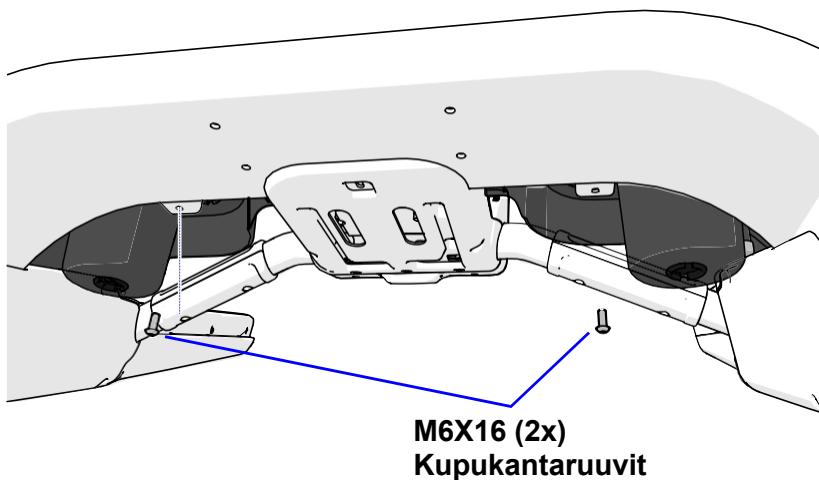
1. Alemman käyttöpaneelin nauhakaapeli ja pulssikaapeli tulee asettaa välinetelineen reunan keskellä olevaan koloon, jotta voit pujottaa ne pystyrungon läpi kohdassa 6 sivulla 32. Aseta sitten välineteline kiinteiden kaiteiden päälle ja kiristä yläpuolelta (4) M6x16 ruuveilla. Ruuvit löytyvät tarvikeseleistä, käytä 5 mm kuusiokoloavainta.

Kuva 2–10. Välinetelineen asennus – yläpuolen ruuvit



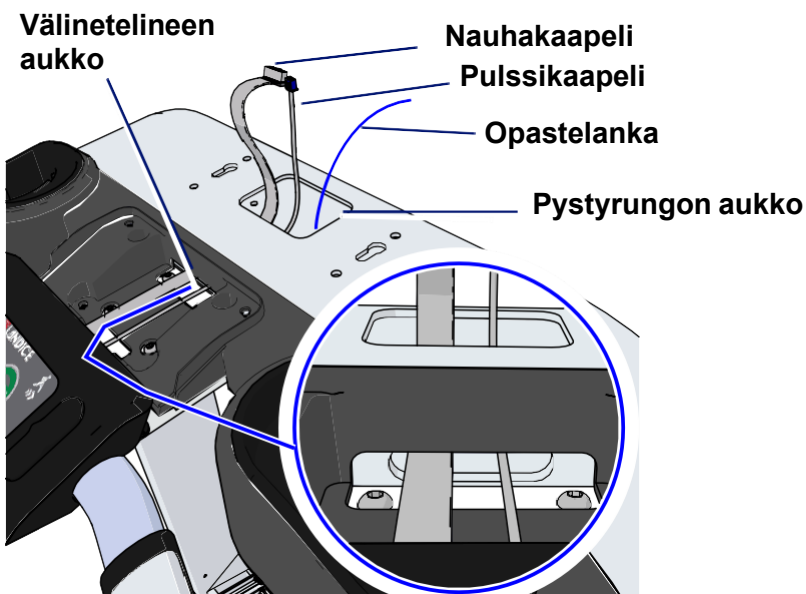
2. Kiinnitä välineteline alapuolelta (2) M6x16 kupukantaruuveilla. Ruuvit löytyvät tarvikesetistä, käytä 5 mm kuusiokoloavainta (Kuva 2–11). **Vinkki:** Saata molemmat ruuvit alkuun ennen kiristystä.

Kuva 2–11. Välinetelineen asennus – alapuolen ruuvit



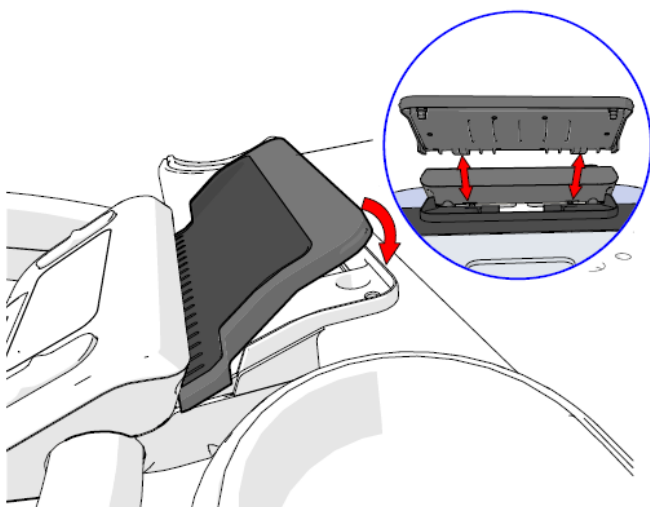
3. Paikanna alemmasta käyttöpaneelista tulevat nauhakaapeli ja pulssikaapeli. Syötä kaapelit välinetelineessä olevasta aukosta ja ylös pystyrungossa olevasta aukosta (Kuva 2–12).

Kuva 2–12. Alemman käyttöpaneelin kaapelit



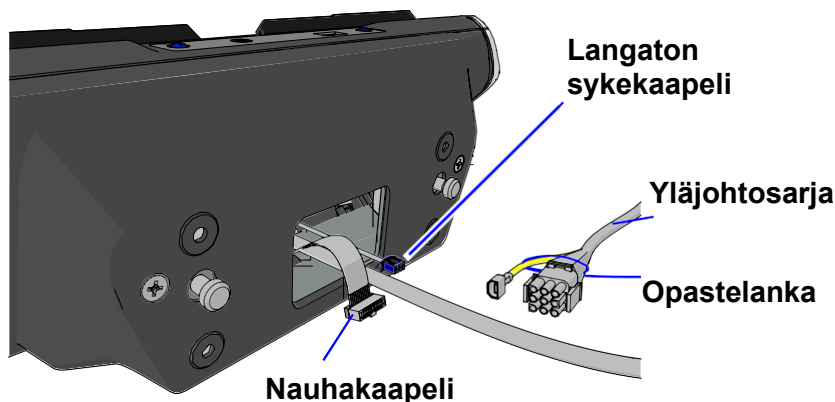
4. Kytke telineen kiinnityslipareet välinetelineen koloihin. Kierrä välinetelinettä kuten kuvassa, jotta lipareet napsahtavat kiinnityspisteisiinsä (Kuva 2–13).

Kuva 2–13. Välinetelineen kiinnityslipareet



5. Siirrä näyttökonsoli laatikosta. Konsolin pohjasta tulee kolme (3) kaapelia: pitkä yläjohtosarja, lattea nauhakaapeli ja langaton pulssikaapeli (Kuva 2–14).

Kuva 2–14. Näyttökonsolin kaapelit

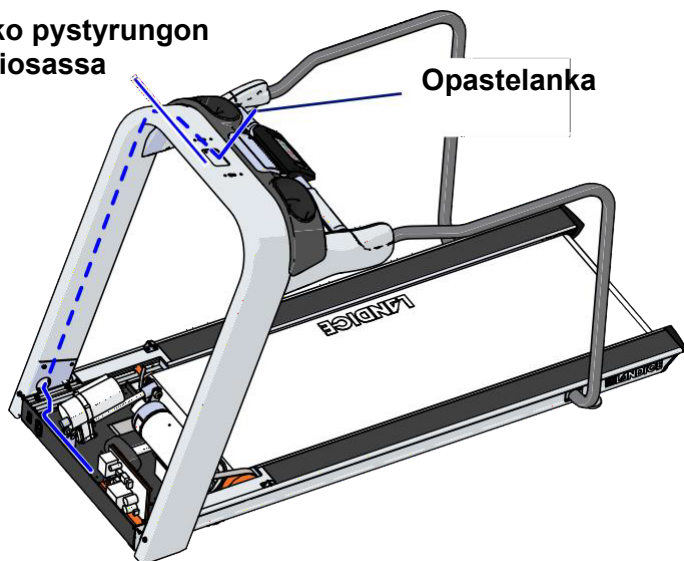


6. Paikanna pystyrungon aukosta tuleva opastelanka. Kiinnitä opastelanka yläjohtosarjan ympärille (Kuva 2–14) ja syötä liittimet pystyrungon keskiosassa olevasta aukosta läpi. Vedä opastelankaa alemmasta käsiksupääsyaukosta ohjatakseksi yläjohtosarjan pystyrungon tolpan läpi ja ulos alemmasta käsiksupääsyaukosta (Kuva 2–15) moottorisuojan luokse.

Kuva 2–15. Yläjohtosarjan reititysreitti

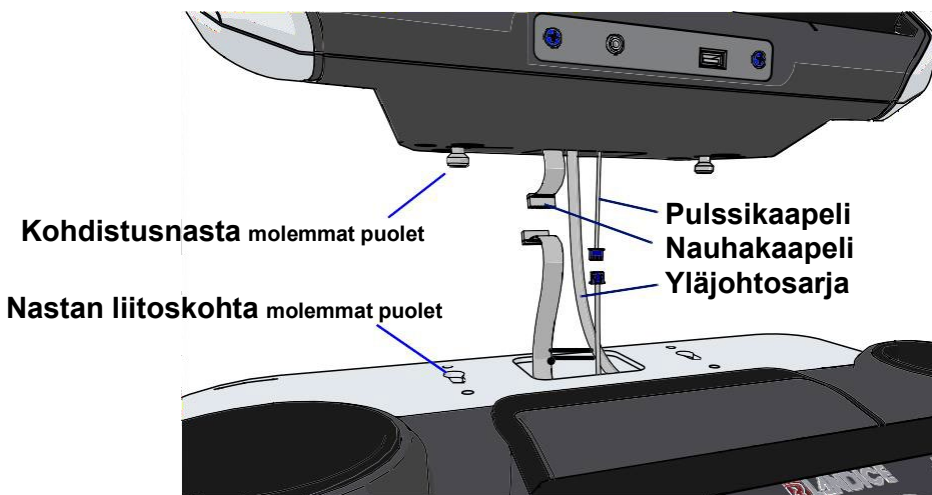
Aukko pystyrungon
keskiosassa

Opastelanka



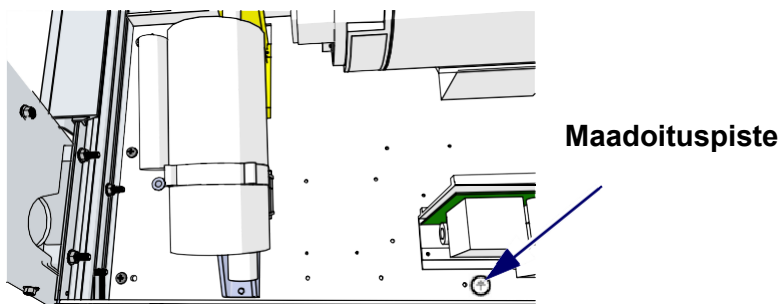
7. Liitä nauhakaapeli ja pulssikaapeli pystyrungon keskiosassa olevasta aukosta vastaaviin näyttöpaneelissa oleviin kaapeleihin (Kuva 2–16).
8. Varmista, että kaapelit eivät ole poimuilla tai jumissa konsolin ja pystyrungon välissä. Liitä sitten konsolin kohdistusnastat rungossa oleviin liitoskohtiin, ja vedä konsolia eteenpäin lukitaksesi sen paikoilleen (Kuva 2–16).

Kuva 2–16. Konsolin asennus



9. Siirrä virtajohto moottorisuojasta ja kytke se laitteen etualalla olevaan liittimeen.
10. Tuo yläjohtosarja kaltevuutta säätelevän moottorin takaa (Kuva 2–18) ja liitä se piirilevyyn.
11. Työnnä yläjohtosarjan maadoituskaapeli moottorisuojasta tulevaan maadoituskaapelin johtoon.

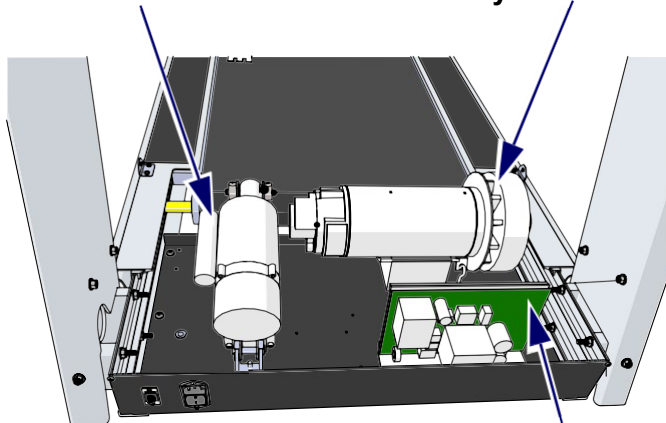
Kuva 2–17. Maadoituspisteen alusta



Kuva 2-18. Moottorin johdotusyhteydet

Kaltevuutta säätelevä moottori

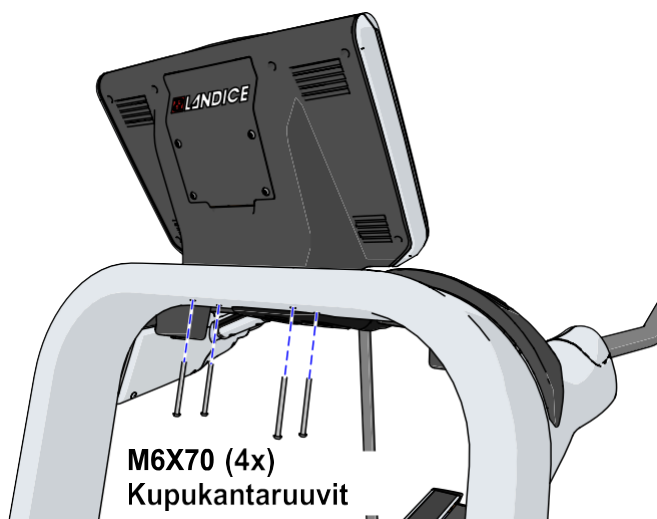
Käyttömoottori



Moottorinohjaus
piirikortti

12. Käytä (4) M6x70 kupukantaruuveja ja 5 mm kuusiokoloavainta kiristämään näyttökonsolin pystyrunkoon (Kuva 2-19). Löydät tarvikkeet 90 Series tarviksesetistä.

Kuva 2-19. Konsolin asentaminen

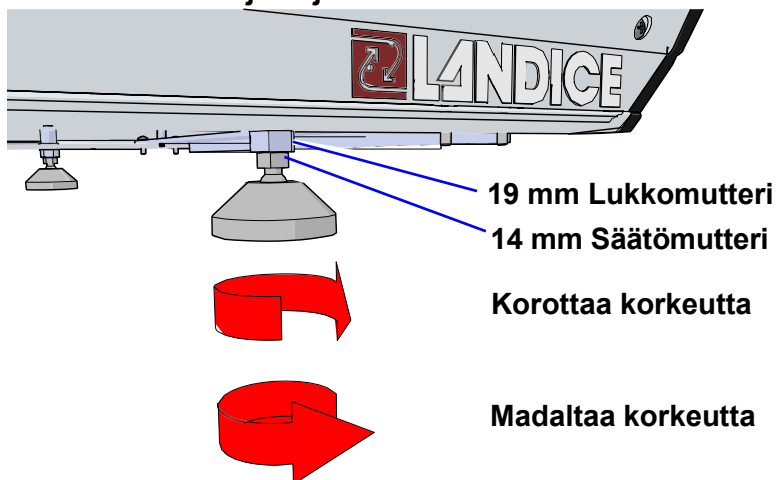


M6X70 (4x)
Kupukantaruuvit

2.3.4. Säätojalkojen säätäminen

1. Varmista, että laitteen kaikki jalat osuvat lattiaan. Mikäli eivät, löysää 19 mm ja 14 mm muttereita joko säädettävällä jakoavaimella tai kiintolenkkiavaimella, kunnes jalat osuvat lattiaan (Kuva 2–20).

Kuva 2–20. Säätojalkojen säätäminen



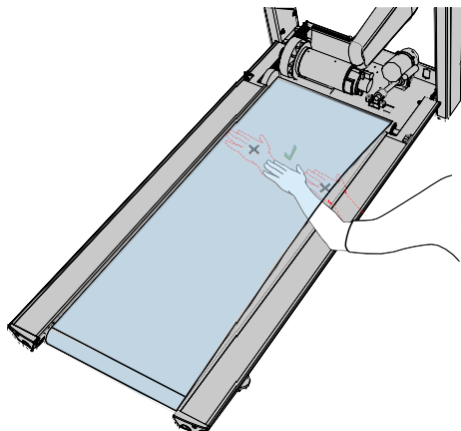
2. Aseta vatupassi poikittain laitteen takaosan päälle ja seiso keskellä juoksumattoa kasvot laitteen takaosaa kohti. Tarkista, onko vatupassin sisällä oleva kupla keskellä vesivaakaa.
 - Jos kupla liikkuu oikealle (matolla seistessä), säädä vasenta takajalkaa. Löysää 19 mm mutteria kääntämällä sitä myötäpäivään ja lepuuttamalla sitä 14 mm mutteria vasten. Käännä 14 mm mutteria myötäpäivään korottaaksesi säätojalan korkeutta. Lopeta säädöt, kun vatupassin kupla on keskellä vesivaakaa.
 - Jos kupla liikkuu vasemmalle (matolla seistessä), säädä oikeaa takajalkaa. Löysää 19 mm mutteria kääntämällä sitä myötäpäivään ja lepuuttamalla sitä 14 mm mutteria vasten. Käännä 14 mm mutteria myötäpäivään korottaaksesi säätojalan korkeutta. Lopeta säädöt, kun vatupassin kupla on keskellä vesivaakaa.

3. Varmista, että vatupassin kupla on keskellä vesivaakaa.
4. Lukitse jokainen säätöjalka paikalleen kiertämällä 19 mm mutteria, kunnes se osuu rungon pohjaan. Käännä 19 mm mutteria vastapäivään ja 14 mm mutteria myötäpäivään kiintolokkaavaimella, jotta jokainen säätöjalka lukittuu paikalleen.

2.3.5. Juoksumaton maton kiristäminen

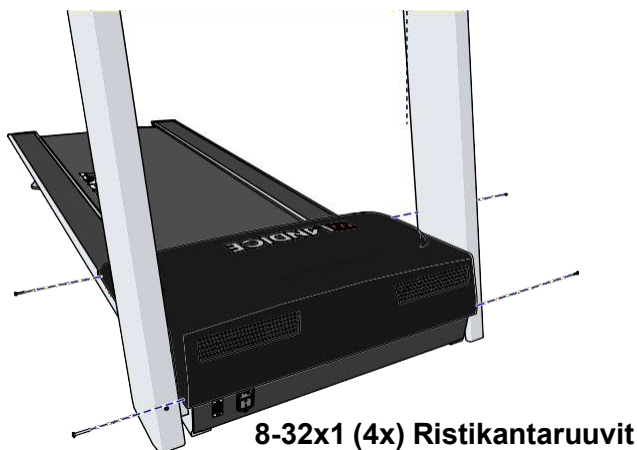
1. Varmista ennen juoksumaton maton kiristämistä, että laite on vakaa (katso asteittaiset ohjeet, kohdat 1–4) Kireys on sopiva, mikäli kykenet asettamaan kätesi maton ja alustan väliin ja yletät laitteen keskelle. (Kuva 2–21).
 - Jos et yletä keskelle, on matto liian kireällä.
 - Jos kätesi ylettää yli keskiosan, on matto liian löysällä.

Kuva 2-21. Maton kireyden tarkistaminen



2. Asentaaksesi moottorikotelon, irrota (4) 8-32x1 ristikantaruuvia rungosta (Kuva 2–22). Kallista moottorikotelo pystyrunkojen väliin ja aseta se moottorisuojan päälle. Käytä juuri rungosta irrottamiasi ristikantaruuveja moottorikotelon asennukseen.

Kuva 2–22. Moottorikotelon ruuvien sijainnit

**VAROITUS**

Älä kytke laitetta syöksyaaltosuojaimen tai maadoituskatkaisijan ulostuloon.

3. Kytke virtajohto sille tarkoitettuun pistorasiaan. Varmista, että johto on riittävän löyhällä, eikä voi jäädä laitteen alle puristuksiin sen liikuessa ylös alas.
4. Käynnistä laite virtajohdon vieressä olevasta pääkytkimestä ja varmista, että turva-avain on sisään työnnettynä. Käynnistä laite ja nosta nopeutta 3 kilometriin tunnissa. Tarkista, että juoksumaton matto on keskitetty ja ei liiku kohti kumpaakaan laitaa. Mikäli matto liikkuu laitoja kohti, katso säätöohjeet kohdasta 9. Mikäli matto on asianmukaisesti keskitetty, jatka kävelyä 3 km/h vauhdilla. Mikäli juoksumaton matto tuntuu lipsuvan jalkojen alla, katso kiristysohjeet kohdasta 8.
5. Kun maton kireys ja säädöt ovat molemmat asianmukaisia, siirry seuraavaan osioon.
6. Käynnistä laite ja kävele 3 km/h vauhtia 20 minuuttia, kävellen maton etualalta aivan taakse kattaen koko maton pinta-alan. Näin varmistat voitelun tasaisen “sisäänajon”.

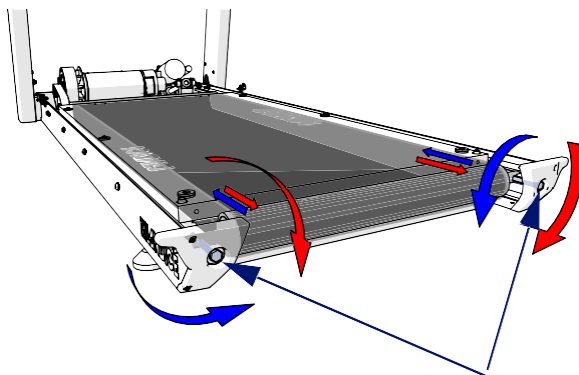
7. Kävele juoksumatolla ja testaa sen toimivuutta säätelämällä nopeutta ja laitteen kaltevuutta. Varmista, että kaikki näytön valot syttyvät.
8. Juoksumaton matto on keskitetty ja kiristetty kahdella ruuvilla laitteen takaosasta (Kuva 2–23). Jos matto on liian löysällä (lipsuu sillä kävellessä), käännä molempia ruuveja myötäpäivään $\frac{1}{4}$ käännöksen verran. Käytä 9/16" hylsyä.



ÄLÄ KIRISTÄ MATTOA LIIKAA. Rullat ja moottori saattavat vaurioitua.

9. Mikäli juoksumaton matto ei ole keskitetty oikein, nosta nopeutta 5 km/h vauhtiin ja tiukenna sen puolen ruuvia, mihin laitteen matto vetää, $\frac{1}{4}$ käännöksen verran. Anna maton asettua noin 2–3 minuuttia. Säädä vielä $\frac{1}{4}$ käännöksittäin tarvittaessa, kunnes asianmukainen keskitys on saavutettu. Mikäli yli $\frac{3}{4}$ käännös on tarpeen, löysää vastapuolen ruuvia $\frac{1}{4}$ käännöksen verran.
10. Tarkista kireys ja keskitys vielä kertaalleen vahvistaaksesi säädöt.

Kuva 2–23. Juoksumaton kiristämiseen tarvittavat ruuvit



Juoksumaton kiristysruuvit (2x)

11. Varmistettuasi laitteen toimivuuden, sammuta laite painamalla **STOP** näppäintä kahdesti.
12. Laitteesi on nyt valmiina käyttöön.

3. Laitteen ominaisuudet

3.1. Käyttöpaneeli



Taulukko 3-1 Käyttöpaneelin toiminnot

Toiminto	Kuvaus
INCLINE	Näyttää juoksumaton kaltevuuden prosentteina (%).
SPEED	Näyttää juoksumaton nopeuden maileina tunnissa (km/h, mikäli metrijärjestelmä käytössä).
START	Käynnistää laitteen. Kaikki näytön valot syttyvät ja juoksumatto alkaa liikkua puolen mailin tuntivauhdilla (0,8 km/h, mikäli metrijärjestelmä käytössä.) START näppäin jatkaa myös harjoitusta ja maton liikettä tauon (pause mode) jälkeen.
STOP	Paina STOP näppäintä kerran pitääksesi tauon ja kahdesti sammuttaaksesi laitteen. Tilastotiedot hävitetään, kun laite sammutetaan.
MANUAL MODE	Kontrolloidaksesi laitteen nopeutta ja kaltevuutta manuaalisesti, paina MANUAL tekstin alla olevaa nappia.

Taulukko 3-1 Käyttöpaneelin toiminnot (jatkuu)

Toiminto	Kuvaus
PROGRAMS	Käyttääksesi sisäänrakennettuja (Built-in) ja käyttäjän määrittelemiä (User-Defined) harjoitusohjelmia: Paina PROGRAMS näppäintä nähdäksesi ohjelmien valintanäytön. Käytä nuolinäppäimiä selataksesi ohjelman läpi. Paina ENTER näppäintä valitaksesi halutun ohjelman. Aseta ohjelman vaatimat arvot (maksiminopeus, kaltevuus, aika jne.) nuolinäppäimiä käyttämällä. Paina START näppäintä aloittaaksesi ohjelman.
PLUS KEY	Paina ja pidä näppäintä (+) pohjassa nostaaksesi laitteen kaltevuutta tai nopeutta. Yli 2 sekunnin napin painaminen nostaa laitteen kaltevuutta tai nopeutta nopeammin. Vapauta nappi, kun haluamasi kaltevuustaso tai nopeus näkyy näyttöruudulla.
MINUS KEY	Paina ja pidä näppäintä (-) pohjassa madaltaaksesi laitteen kaltevuutta tai nopeutta. Yli 2 sekunnin napin painaminen madaltaa laitteen kaltevuutta tai nopeutta nopeammin. Vapauta nappi, kun haluamasi kaltevuustaso tai nopeus näkyy näyttöruudulla.
ARROW KEYS	Vasemman ja oikean nuolinäppäimen alla olevia nappeja käytetään ohjelmien valintaosioiden välillä liikkumiseen tai arvojen, kuten ajan tai nopeuden, asettamiseen.
EXPRESS 1 EXPRESS 2	EXPRESS 1 kontrolloi kaltevuutta ja EXPRESS 2 kontrolloi nopeutta. Tämä mahdollistaa tavoitenopeuden tai -kaltevuuden asettamisen numeronäppäimistön avulla välittömästi ilman, että joudut käyttämään (+/-) näppäimiä. Paina EXPRESS 1 kaltevuutta tai EXPRESS 2 nopeutta varten, ja aseta sitten haluttu arvo numeronäppäimistöllä. Odota 3 sekuntia, jotta juoksumatto ehtii sopeutua uusiin asetuksiin.
Numeronäppäimistöä käytetään säätämään nopeutta ja kaltevuutta yhdessä EXPRESS näppäimien kanssa, asettamaan käyttäjäasetuksia sekä määrittämään harjoitusohjelmia.	
	

3.2. Näytön ominaisuudet

Harjoitukseen liittyvät tilastot esitetään Statistics ja Heart Rate näyttöruudulla alla kuvatusti. Käytä nuolinäppäimiä vaihdellaksesi näyttöruutuja harjoituksen aikana. Taulukko 3–2 tarjoaa tarkempaa tietoa mahdollisista vaihtoehtoista.



Taulukko 3-2 Näytön ominaisuudet

Toiminto	Kuvaus
TIME	Laitteelle rekisteröitynyt käytetty aika, esitetään muodossa "Minuutit:Sekunnit".
DISTANCE	Laitteelle rekisteröityneet mailit (kilometrit metrijärjestelmää käytettäessä).
PACE	Aika, joka kuluu 1 mailissa (1 kilometri metrijärjestelmää käytettäessä).
CALORIES	Käyttäjän painoon pohjautuva poltettujen kalorien lukumäärä.
CALS/HR	Käyttäjän painoon pohjautuva kalorinpolton vauhti, poltetut kalorit per tunti.
METS	MET-taso, perustuu käyttäjän painoon / vastustasoon / nopeuteen. Yksi MET tarkoittaa keskiverron aikuisen kuluttamaa energiaa lepotilassa.
LAP (Progress)	Neljäsosamailin (400 metriä) kierroslaskuri.
LAPS (Counter)	Toteutuneiden kierrosten lukumäärä.
WATTS	Mittaa energian muutosvauhdin käyttämällä poltetut kalorit per tunti -lukemaa arvion tukena.

Taulukko 3-2 Näytön ominaisuudet (jatkuu)

Toiminto	Kuvaus
PULSE	Näyttää senhetkisen sykkeen.
TIME IN ZONE	Tavoitealueella kulutettu aika. Alue on ± 8 sydämenlyöntiä tavoitesykkeestä.
IN ZONE	Käyttäjän syke on 8 sydämenlyönnin sisällä tavoitesykkeestä.
OUT OF ZONE	Käyttäjän syke on tavoitealueen ulkopuolella (enemmän kuin 8 sydämenlyöntiä tavoitesykkeen ylä- tai alapuolella.).
ABOVE MAX	Käyttäjän syke on halutun maksimisykkeen yläpuolella.
MAX	Sallittu maksimisyke pysyäkseen tavoitealueella.
TARGET HR	Tavoitesyke (käyttäjän Heart Rate Status -ruudulla määrittelemä arvo).
MIN	Sallittu minimisyke pysyäkseen tavoitealueella.
BELOW MIN	Syke on alle sallitun minimisykkeen tavoitealueella pysymiseen.
PROGRAMS	Kaikkien harjoitusohjelmien sijainti.
RESET STATS	Tyhjentää kaikki tilastot ja nollaa ne.
MANUAL	Poistuu harjoitusohjelmasta ja antaa käyttäjän manuaalisesti kontrolloida nopeutta ja laitteen kaltevuutta.
CHANGE TRG HRT	Mahdollistaa tavoitesykkeen valitsemisen ja nollaamisen sekä minimi- ja maksimisykealueiden määrittelemisen.

3.3. Laitteen käyttö

1. Varmista, että olet lukenut ja ymmärtänyt käyttöohjeet ennen laitteen käyttöä.
2. Kytke laitteen virtajohto pistorasiaan.
 1. Asetu juoksumaton päälle leveässä haara-asennossa, jalat maton viereisillä jalkakiskoilla.
 2. Paina **START** näppäintä. Käynnistysvalikko näkyy ruudulla.
 3. 3 sekunnin jälkeen näytöllä näkyy 0.0 mph nopeus.
 4. Aseta painosi numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia edetäksesi ensimmäiseen kuvaruutuun.
5. Laite on nyt valmiina käyttöön. Voit halutessasi vaihdella nopeutta tai vastusta käyttämällä **SPEED (+/-)** ja **EFFORT (+/-)** näppäimiä tai **EXPRESS 1** ja **EXPRESS 2** näppäimiä.

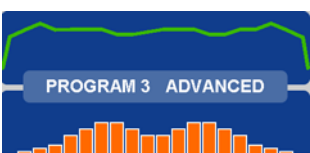
3.4. Sisäänrakennettujen (Built-in) ohjelmien käyttö

3.4.1. Kuvaus

Laitteen 5 Built-in ohjelmaa eroaa toisistaan nopeudessa ja laitteen kaltevuustasossa. Jokainen ohjelma antaa sinun valita maksimiajan, -kaltevuuden ja -ajan (5–99 minuuttia). (Intervals ohjelma edellyttää myös miniminopeuden ja -kaltevuuden asettamista.) Laite ei ylitä maksimilukuja, ellei niitä manuaalisilla valinnoillaan ylitä. Jokaisessa ohjelmassa on 20 ajallisesti yhtenevää osiota, alkaen 3 lämmittelyosiollla (warm-up) ja päättyen 2 jäähdyttelyosioon (cool-down). Esimerkiksi 40 minuutin ohjelma sisältää 20 kpl 2 minuutin osioita.

*Ohjelmat voi myös poistaa valikosta. Katso "Piilovalikot" sivulla 60.

Taulukko 3–3 Sisäänrakennetut (Built-in) ohjelmat

Näyttö	Ohjelman kuvaus
 PROGRAM 1 FAT BURN	FAT BURN: Tämä ohjelma sisältää kaksi huippukohtaa laitteen kaltevuudessa, ja etenee muutoin asteittaisilla muutoksilla nopeudessa. Päättävöitteena on nostaa sykettä, säilyttää kohonnut syke suurimmaksi osaksi harjoitteluajasta ja sitten asteittain tuoda syke alemmaksi viimeisten 2 jäähdyttelyosion aikana.
 PROGRAM 2 INTERMEDIATE	INTERMEDIATE: Tässä ohjelmassa on viisi kaltevuuden huippukohtaa, jolloin myös nopeus muuttuu vastaamaan haastetta. Ohjelman päättävöitteena on aiheuttaa sykevaihtelua nostamalla ja laskemalla sykettä useaan otteeseen. Tarjoaa haastavan aerobisen harjoituksen.
 PROGRAM 3 ADVANCED	ADVANCED: Tässä ohjelmassa yhdistyvät korkeat kaltevuustasot ja huippunopeus. Ohjelman päättävöitteena on nostaa sykettä korkeilla nopeus- ja kaltevuuseroilla. Tarjoaa edistyneen aerobisen harjoituksen.
 PROGRAM 4 INTERVALS	INTERVALS: Tässä ohjelmassa korkea nopeus ja jyrkkä laitteen kaltevuus vaihtelevat matalan nopeuden ja vähäisen kaltevuuden kanssa. Ohjelman päättävöitteena on vaihdella harjoituksen kuormitusta. Vaihtelu huippukohdan ja palautumisajan välillä tapahtuu 8 kertaa harjoituksen aikana.
 PROGRAM 5 ENDURANCE	ENDURANCE: Tässä ohjelmassa maksiminopeus yhdistyy maksimikuormitukseen laitteen kaltevuudessa. Päättävöitteena on nostaa sykettä nopeudella ja kaltevuustasolla. Tarjoaa erittäin haastavan aerobisen harjoituksen.

3.4.2. Sisäänrakennetun (Built-in) ohjelman suorittaminen

1. Aloita harjoitus kuten “Laitteen käyttö” sivulla on ohjeistettu (sivu 45).
2. Paina **PROGRAMS** näppäintä nähdäksesi ohjelmien valintakuvaruuden.

3. Valitse sisäänrakennettu (Built-in) ohjelma selaamalla listaa nuolinäppäimillä, ja paina sitten **ENTER** näppäintä. Sinun tulee asettaa seuraavat arvot:
 - **Maximum Speed:** Mitoittaa nopeuskäyrän annettuun maksiminopeuteen.
 - **Maximum Incline:** Mitoittaa kaltevuuskäyrän annettuun maksimikaltevuuteen.
 - **Program Time:** Asettaa haluamasi kokonaisajan harjoituksen kestolle.
 - **Minimum Speed/Incline:** Vain INTERVALS ohjelmassa.
4. Aseta haluamasi arvo maksiminopeudeksi (Maximum Speed) numeronäppäimistöllä tai nuolinäppäimillä, ja paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
5. Aseta haluamasi arvo maksimikaltevuudeksi (Maximum Incline) numeronäppäimistöllä tai nuolinäppäimillä, ja paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
6. Aseta ohjelmaan käytettävä aika (Program Time) numeronäppäimistöllä tai nuolinäppäimillä, ja paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia. Ajan tulisi olla vähintään 5 minuuttia ja enintään 99 minuuttia.
7. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi harjoituksen. Program Progress Detail kuvaruutu näyttää kulloisenkin osion nopeuden, kaltevuuden ja jäljellä olevan ajan.
8. Paina ja pidä **ENTER** näppäintä pohjassa 3 sekuntia tarkastellaksesi muita osioita. Käytä nuolinäppäimiä liikkuaaksesi vasemmalle tai oikealle. Paina **ENTER** näppäintä poistuaksesi.
9. Paina **ENTER** näppäintä tai käytä nuolinäppäimiä tarkastellaksesi muita kuvaruutuja harjoituksesi aikana, kuten Program Profile kuvaruutua, nähdäksesi ohjelman yleiskatsauksen. Kun tarkastelet jotain muuta kuvaruutua kuin Program Progress Detail näyttöä silloin, kun harjoituksen osiot vaihtuvat, näyttää näyttöruutu väliaikaisesti Program Progress Detail näyttösi ja palaa sitten sille näytölle, mitä tarkastelit. Harjoituksen osioiden vaihtuessa nopeuttasi ja/tai laitteen kaltevuutta näyttävä kuvake välähtää, mikäli nopeus tai kaltevuus muuttuu.

3.5. Käyttäjän omat ohjelmat

Laitteet voivat varastoida jopa 5 yksilöllistä, muunneltavissa olevaa käyttäjän oman (user-defined) ohjelman profiilia.

Käyttäjän oma ohjelma näyttää ja toimii täysin kuten sisäänrakennettu (built-in) ohjelma, mutta se voidaan myös kustomoida vastaamaan käyttäjän tarpeita. Toisin kuin sisäänrakennetuissa ohjelmissa, käyttäjän omissa ohjelmissa yksilöllisten osioiden sisällön sekä niiden kappalemäärän muuttaminen on mahdollista.

1. Paina **PROGRAMS** näppäimen alla olevaa nappia nähdäksesi ohjelmien valintakuvaruudun.
2. Selaa vaihtoehtoja painamalla **PROGRAMS** näppäintä tai käytä nuolinäppäimiä. Kun **USER PROGRAM PREVIEW** näkyy ruudulla, paina **ENTER** näppäintä.
3. Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia. Ruudulla näkyy teksti: **PRESS START TO BEGIN OR EDIT TO SET UP**
4. Paina **EDIT** näppäintä. **EDIT MODE** ohjaa asettamaan ajan osiolle 1 (katso kuva).

EDITING USER PROG 1	SEGMENT 1	SEGMENT 2
SPEED	3.0	SPEED 5.0
INCLINE	0	INCLINE 3
TIME	3:00	TIME 14:00
Use SWITCH FOCUS to toggle between Speed, Incline & Time. Use Numeric Keypad or Speed/Incline +/- keys to enter new values. Use PREVIOUS/NEXT keys below to change segments. After desired final segment, set 0:00 as Time to END program.		

Huom. Paina **SWITCH FOCUS** näppäintä vaihdellaksesi nopeutta, laitteen kaltevuutta ja aikaa kunkin osion sisällä. Siirtyäksesi toiseen osioon, paina **NEXT SEGMENT** tai **PREVIOUS SEGMENT** näppäintä. Voit siirtyä osioissa joko eteen- tai taaksepäin.

5. Käytä numeronäppäimistöä vaihtaaksesi asetettuja arvoja ja paina **SWITCH FOCUS**. Jatka seuraavaan osioon painamalla joko seuraavia tai edeltäviä osionäppäimiä.
6. Jos haluat ohjelmaan alle 20 osiota, luo viimeinen osio asettamalla 0 aika-arvon kohdalle. Siihen tulee teksti **END**. Ohjelma loppuu, kun tämä osio saavutetaan harjoituksen aikana.
7. Kun olet muokannut ohjelman mieleiseksi, voit aloittaa sen painamalla **START** tai **DONE** näppäintä.

Huom. Jos yrität viedä kohdistinta yli osioiden maksimimäärän (20), näytölle ilmestyy teksti **PRESS START TO BEGIN OR EDIT TO SET UP**, ja voit joko aloittaa ohjelmasi tai muokata sitä vielä. Voit poistua Edit Mode muokkaustilasta myös painamalla **MANUAL MODE** tai **PROGRAMS** näppäimiä.

3.5.1. Laitteen oppimistila (Learn Mode)

Kun käytät omaa ohjelmaa (User-Defined Program) ja säädät nopeutta tai laitteen kaltevuutta harjoituksen aikana, laite säilyttää viimeisimmän muutoksen kyseiseen osioon.

Huom. Oppimistila antaa sinun säätää ohjelmasi osioita harjoituksen aikana. Et voi kuitenkaan lisätä täysin uusia osioita, kun käytät oppimistilaa.

1. Aloita harjoitus, ja paina sitten **PROGRAMS** näppäintä nähdäksesi ohjelmien valintakuvaruudun.
2. Selaa vaihtoehtoja painamalla **PROGRAMS** näppäintä tai käytä nuolinäppäimiä. Kun **USER PROGRAM PREVIEW** näkyy ruudulla, paina **ENTER** näppäintä.
3. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi ohjelmasi. Kun aloitat, näkyy Program Progress Detail -kuvaruutu näytöllä. Kunkin osion nopeus ja laitteen kaltevuus näkyvät ruudun keskiosassa. Vaihtaaksesi nopeutta tai kaltevuutta siinä osiossa, jonka mukaan juuri harjoittelet, paina **SPEED (+/-)** tai **INCLINE (+/-)** näppäimiä. Muokattu osio on tallennettu uusilla asetuksilla, kunnes taas seuraavan kerran käytät tätä harjoitusohjelmaa.

3.6. Tavoitteelliset ohjelmat

Laite tarjoaa myös tavoitteellisia (Specific Goal) ohjelmia. Haluatpa kulkea 5 kilometriä tai yksinkertaisesti harjoitella 15 minuuttia, Goal Progress -kuvaruutu arvioi tarkasti edistymistäsi erinäisten tilastotietojen avulla. Näiden ohjelmien aikana sinulla on täysi manuaalinen kontrolli harjoitukseesi.

1. Aloita harjoitus kuten ”Laitteen käyttö” sivulla on ohjeistettu (sivu 45).
2. Paina **PROGRAMS** näppäintä nähdäksesi ohjelmien valintakuvaruudun. Valitse haluamasi tavoitteellinen ohjelma.
 - Halutessasi ajallisesti tavoitteellisen ohjelman, valitse TIME GOAL PROGRAM. Aseta tavoiteaika numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Aseta haluamasi aika väliltä 10–99 minuuttia, paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
 - Halutessasi välimatkaan keskittyvän tavoitteellisen ohjelman, valitse DISTANCE GOAL PROGRAM. Aseta tavoitematka numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Aseta haluamasi matka väliltä 0,1–99,9 kilometriä, paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
3. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi. Goal Progress - kuvaruutu näyttää valitsemasi tavoitteen (aika tai välimatka) ja laskee alaspäin valitsemastasi tavoitteestakohti nollaa ja harjoituksen loppua.
4. Paina **ENTER** näppäintä milloin vain harjoituksen aikanatarkastellaksesi muita kuvaruutuja.

3.7. Sykkeenhallintaan keskittyvät ohjelmat (HRC)

Laite tarjoaa myös sykkeenhallintaan keskittyviä ohjelmia (Heart Rate Control, HRC), jotka mittaavat ja näyttävät sykkeesi, ja muokkaavat nopeutta ja laitteen kaltevuutta automaattisesti tähän perustuen. HRC harjoittelu auttaa sinua maksimoimaan suorituksesi minimoiden harjoitteluun käyttämäsi ajan.

Sinun tulee käyttää sykemittauksella varustettuja käsikahvoja tai mahdollista langatonta sykevyötä, jotta laite voi havaita sykkeesi HRC ohjelmien aikana.

HRC vaihtelee juoksumaton nopeutta ja kaltevuutta pitääkseen sykkeesi lähellä tavoitesykettä koko harjoituksen ajan.

Taulukko 3–4 HRC Ohjelmat

Osio	Vaihe	% tavoitesykkeestä	
		HRC	Interval HRC
1	Lämmittely	70	70
2	Lämmittely	80	80
3	Lämmittely	90	90
4-18	Harjoitus	100	Vaihtelee, 80 & 100
19	Jäähdyttely	90	90
20	Jäähdyttely	80	80

3.7.1. Sisäänrakennetut (Built-in) HRC ohjelmat

1. Paina **PROGRAMS** näppäintä nähdäksesi ohjelmien valintakuvaruudun. Paina **ENTER** näppäintä, kun HRC ohjelma näkyy näytöllä.
2. Valitse ohjelma selaamalla vaihtoehtoja nuolinäppäimillä, ja paina sitten ohjelman kohdalla **ENTER** näppäintä. Ohjelma pyytää sinua asettamaan maksiminopeuden mitoittaakseen harjoituksen nopeuskäyrän annettuun maksiminopeuteen.
3. Valitse laitteen kaltevuudelle maksimiarvo numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
4. Valitse tavoitesykkeesi numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Laite muuttaa nopeutta ja laitteen kaltevuutta harjoituksesi aikana, jotta saavutat tämän sykkeen. Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
5. Näyttö pyytää asettamaan harjoitukseen käytettävän ajan numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Aseta

harjoitukseen käytettävä aika 20–99 minuutin väliltä. Tämä jakaa harjoitukseen kuuluvat 20 osiota tasaisesti valitsemaallesi ajalle. Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.

6. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi harjoituksen.

4. Kuntotestaus

4.1. Johdanto

Laitteessa on sisäänrakennettuja testejä mittaamaan kuntotasoasi ikääsi, sukupuoleesi ja suoritukseesi perustuen.

Kuntotaso voidaan arvioida mittaamalla sitä, kuinka hyvin testattavan henkilön keho käyttää happea maksimirasituksen aikana, eli mikä hänen maksimaalinen hapenottokykynsä on. Hapen maksimimäärä (millilitroina) kehon painokiloa kohden minuutissa ilmoitetaan VO_2 Max-arvona

Kun suoritat jonkin tässä osiossa kuvatuista kuntotesteistä, laite mittaa arvioidun VO_2 Max-arvosi ja tuottaa testituloksesi.

Huom. Tulokset saattavat vaihdella verkkojännitteeseen, komponenttien vaihteluväliin ja yksilön ominaisuuksiin liittyen. Saadaksesi varmemman arvion VO_2 Max-arvostasi, laske keskiarvio Balken ja Firefighter kuntotestien testituloksista.

4.2. Balken kuntotesti

Huom. Sinun tulee puristaa sykettä mittaavia käsikahvoja tai pitää mahdollista langatonta sykevyötä koko testin ajan.

Tämä on sykettä seuraava, kävelytahdilla tehtävä kuntotesti, jossa vastustaso vaihtelee. Testin haastavuus lisääntyy testin aikana, jotta sykkeesi nousee. Kun saavutat tavoitesykkeesi, testi päättyy ja laite arvioi suorituksesi. Testin raja-arvoja ei voi muuttaa. Ikäsi määrittää testin tavoitesykkeen ja arviointiasteikon.

Testin raja-arvot:

- Maksiminopeus: 7 km
- Maksimikaltevuus: 15 %
- Maksimisyke: 80 % maksimisykkeestä (katso sykemittausosiot)

Suorittaaksesi testin:

1. Paina **PROGRAMS** näppäintä nähdäksesi ohjelmien valintakuvaruudun. Selataksesi vaihtoehtoja, jatka joko painamalla **PROGRAMS** näppäintä tai käytä nuolinäppäimiä. Valitse Balke Fitness Test painamalla **ENTER** näppäintä.
2. Käytä numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä asettaaksesi ikäsi (10–99 vuotta), ja paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
3. Aseta sukupuolesi valitsemalla keskimmaisella nuolinäppäimellä joko MALE (mies) tai FEMALE (nainen). Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.

Huom. Arvioitu tavoitesyke, joka näytetään ennen testin alkua, on saatu tavanomaisten sykekapasiteettien tilastotiedoista (katso “Sykemittaus” sivulla 13.) Mikäli koet esitetyn tavoitesykkeen epämukavana tai tunnet kipua kuntotestin aikana, lopeta testi välittömästi.

Huom. Sinun tulee puristaa sykettä mittaavia käsikahvoja tai pitää mahdollista langatonta sykevyötä koko testin ajan. Jos laite kadottaa sykkeesi yli 30 sekunniksi, koko kuntotesti päättyy.

4. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi testin.

Tämä automatisoitu testi muuttuu osio osiolta haastavammaksi, kunnes saavutat tavoitesykkeesi. Kun saavutat tavoitesykkeesi, sitä seuraa 30 sekunnin lähtölaskenta, mikä päättää testin. Testin aikana minkä tahansa napin painaminen (paitsi ENTER) päättää testin.

Kun aloitat, näyttää Heart Rate Status -kuvaruutu tavoitesykkeesi, ajan, sykkeen sekä tietyssä osiossa käytetyn ajan.

Suoritettuasi testin laite näyttää VO₂ Max-arvosi ja suoritukseesi perustuvan kuntoarvion. Käytä alla olevia taulukoita tulkitaksesi testituloksesi ikääsi ja sukupuolesi perustuen.

Taulukko 4–1 Miehet: VO₂ Maksimi

Ikä							Arvio
<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	>69	
>65	>62	>58	>54	>52	>50	>48	Erinomainen
57-65	54-62	50-58	46-54	44-52	42-50	40-48	Kiitettävä
47-56	44-53	40-49	37-45	35-43	32-41	30-39	Hyvä
37-46	35-43	32-39	28-36	26-34	24-31	22-29	Keskinkertainen
<37	<35	<32	<28	<26	<24	<22	Heikko

Taulukko 4–2 Naiset: VO₂ Maksimi

Ikä							Arvio
<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	>69	
>62	>58	>54	>51	>47	>44	>42	Erinomainen
54-62	50-58	46-54	43-51	39-47	36-44	34-42	Kiitettävä
42-53	39-38	35-45	32-42	29-38	25-35	23-33	Hyvä
34-41	32-38	29-34	25-31	22-28	19-24	15-22	Keskinkertainen
<34	<352	<29	<25	<22	<19	<15	Heikko

4.3. Firefighter (Gerkin) kuntotesti

Tämä kuntotesti vaatii langattoman sykevyön. Kyseessä on sykekonrolloitu kuntotesti vaihtuvalla nopeudella ja laitteen kaltevuudella. Testin haastavuus lisääntyy testin aikana, jotta sykkeesi nousee. Kun saavutat tavoitesykkeesi, testi päättyy ja laite arvioi kuntotasosi suoritukseksi perusteella. Ikäsi määrittää testin tavoitesykkeen ja arviointiasteikon.

Testin raja-arvot

- Maksiminopeus: 11 km
- Maksimikaltevuus: 15 % (ei muunneltavissa)
- Maksimisyke: 85 % maksimisykkeestä (katso sykemittaussosiot)

Suorittaaksesi testin:

1. Paina **PROGRAMS** näppäintä nähdäksesi ohjelmien valintakuvaruudun.
2. Selaa vaihtoehtoja joko jatkamalla **PROGRAMS** näppäimen painamista tai käytä nuolinäppäimiä.
3. Valitse Firefighter kuntotesti painamalla **ENTER** näppäintä.
4. Käytä numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä asettaaksesi ikäsi (10–99 vuotta), ja paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
5. Aseta sukupuolesi valitsemalla keskimmällä nuolinäppäimellä joko MALE (mies) tai FEMALE (nainen). Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.

Huom. Arvioitu tavoitesyke, joka näytetään ennen testin alkua, on saatu tavanomaisten sykekapasiteettien tilastotiedoista (katso “Sykemittaus” osio sivulla 13). Mikäli koet esitetyn tavoitesykkeen epämukavana tai tunnet kipua kuntotestin aikana, lopeta testi välittömästi.

6. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi testin.

Huom. Sinun tulee pitää langatonta sykevyötä tai puristaa sykettä mittaavia käsikahvoja koko testin ajan. Jos laite kadottaa sykkeesi yli 30 sekunniksi, koko kuntotesti päättyy.

Tämä kuntotesti muuttuu asteittain haastavammaksi, kunnes saavutat tavoitesykkeesi. Tätä seuraa 30 sekunnin lähtölaskenta, mikä päättää testin.

Keskeyttääksesi testin missä vaiheessa tahansa, paina mitä tahansa nappia paitsi ENTER näppäintä.

Suoritettuasi testin laite näyttää VO₂ Max-arvosi ja kuntoarvion, joka perustuu suoritukseksi ja yleisen väestön suorituksien väliseen vertailuun.

Taulukko 4-3 Firefighter kuntotestin tulokset

VO2 Max	Arvio
>59	Erinomainen
50-58	Kiitettävä
40-49	Hyvä
32-39	Keskinkertainen
<32	Heikko

5. Huolto ja vianmääritys

5.1. Puhdistaminen

Käyttöpaneelin ja näytön puhdistaminen jokaisen harjoituksen jälkeen on suositeltavaa.

Yleisesti: Imuroi laitteen alta ja ympäriltä vähintään kerran kuukaudessa. Pyyhi mahdollinen hiki jokaisen harjoituksen jälkeen laitteen pinnoilta.

Käyttöpaneeli ja näyttö: Pyyhi näkyvillä olevat käyttöpaneelin pinnat HUR desifiointiliinoilla ja kuivaa mikrokuituliinalla.

HUR Desifiointiliinat

- on tarkoitettu HUR-laitteiden ja niiden kahvojen ja pehmusteiden desifiointiin.
- soveltuvat myös kosketusnäytön desifiointiin

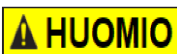


HUR Puhdistusliinat

- on tarkoitettu kaikkien HUR-laitteiden kokonaisvaltaiseen puhdistamiseen.
- on tarkoitettu tartuntakahvojen ja pehmusteiden puhdistukseen.
- soveltuvat myös käsien puhdistukseen.



Langaton sykevyö (mahdollinen): Lähetin aktivoituu vyön ollessa kostea. Säästääksesi akunkestoa, pyyhi elektrodipinnat kuivaksi jokaisen käyttökerran jälkeen. Puhdista kuukausittain miedolla saippualla ja vedellä, pyyhi kuivaksi.



Välttääksesi elektrodien vaurioittamista, älä käytä mineraalipohjaisia pesuaineita sykevyön puhdistuksessa. Älä taivuta tai venytä elektrodiliuskoja, etenään sykevyön säilytyksen aikana.

Suoritettuasi testin laite näyttää VO₂ Max-arvosi ja kuntoarvion,

5.2. Huolto ja ylläpito



Hengenvaarallisia jännitteitä ja liikkuvia osia tulee esiin, kun moottorin kotelo poistetaan.



Nämä voivat aiheuttaa vakavan loukkaantumisen. Moottorin koteloa ei tule missään nimessä poistaa kenenkään muun kuin Landicen tehdasvaltuutetun teknikon toimesta.

5.2.1. Voitelu

HUR suosittelee tehdasasetuksissaan voitelemaan juoksumaton maton aluspuolen aina 4830 kilometrin (3000 mailia) välein. Voiteeksi suositellaan Landicen SlipCoat voidetta. Katso voiteen ohjeet sen mukana tulevasta pakkauksesta.

5.2.2. Juoksumaton maton säätäminen

Huom. Sinun tulisi nähdä yhtä suuri väli maton molemmilla puolilla, mikäli mattoa ei ole säädetty oikein.

Juoksumatto on säädetty kahdella 9/16 kuusiopultilla laitteen takaosasta. Saat siirrettyä laitteen mattoa tarvittaessa keskemälle kiristämällä pulttia (myötäpäivään) sillä puolella, minne päin matto on siirtynyt, ja löysäämällä pulttia laitteen toisella puolella saman verran. Näin saat maton pyörimään keskellä. Säädot tulisi tehdä asteittain $\frac{1}{4}$ -käännös kerrallaan juoksumaton ollessa käynnissä 3–5 kilometrin tuntivauhdissa. Anna maton asettua vähintään 30 sekunnin ajan jokaisen säädön välissä. Laite tulee asettaa tasaiselle ja vakaalle alustalle asianmukaisen maton säätämisen ja oikein kohdistamisen takaamiseksi.

5.2.3. Juoksumaton maton kiristäminen

Juoksumaton matto kiristetään tehtaalla, mutta se saattaa tarvita säätöä asennuksen jälkeen. Kiristämiselle on tarvetta, mikäli maton nopeus on epätasainen. Tämän tuntee maton äkkinäisenä pysähtymisenä silloin, kun jalka osuu matolle.

Tarkistaaksesi maton kireyden: käynnistä juoksumatto 1,5 kilometrin tuntivauhdilla ja kävele sitten sillä. Matto on kiristetty asianmukaisesti, mikäli se ei tunnu lipsuvan tai viivyttelevän. Mikäli matto lipsuu/viivyttelee, ei se ole kunnolla kiristetty.

Matto kiristetään käyttäen samoja kuusiopultteja kuin sen säätämisessä. Käännä molempia pultteja myötäpäivään saman verran, $\frac{1}{4}$ - käännös kerrallaan kiristääksesi hihnaa. Mikäli kiristys ei ole yhtenevä molemmilla puolilla, vaikuttaa se maton säätöihin. ÄLÄ KIRISTÄ LIIKAA. Tarkista maton kireys. Kun matto on kunnolla kiristetty, nosta nopeus 8 kilometriin tunnissa. Hölkkää kevyesti ja tarkista, lipsuuko tai viivytteleekö matto. Toista kiristystoimenpiteet tarvittaessa niin kauan, että matto on kunnolla kiristetty.

5.2.4. Moottorihihnan kiristäminen



Liikkuvat osat voivat aiheuttaa vakavan loukkaantumisen. Irrota laite pistorasiasta aina ennen kuin asetat käsiä juoksumaton maton alle!



ÄLÄ KIRISTÄ LIIKAA. Moottorihihnan liiallinen kiristäminen voi vaurioittaa käyttömoottoria ja eturullaa.

Moottorihihnan kireys on asetettu valmiiksi tehtaalla. Hihna on kiristetty moottorisuojan alla olevalla mutterilla. Tämä mutteri on kierretty kiinni koukkuun, joka on kiinnitetty moottorikiinnikkeeseen. Mutterin myötäpäivään kiertäminen kiristää sitä, ja tätä vetää alaspäin moottorikiinnikettä, joka kiristää moottorihihnaa. Mitataksesi hihnan kireyden, väännä moottorihihnaa moottorin ja rullan välissä. Ihannekireys antaa hihnan vääntyä helposti 45°. Mikäli et kykene kääntämään hihnaa vähintään 45°, on se liian kireällä.

5.2.5. Huollon tarkistuslista

- Kiristä ja säädä juoksumaton matto
- Voitele matto ja imuroi laite
- Tarkista moottorihihnan kireys

5.3. Oma vianmääritys

Laite on varustettu sisäänrakennetulla vianmäärityksellä. Jos laitteeseen tulee jokin häiriö jonkin toiminnon aikana, näytölle ilmestyy virheilmoitus. Voit suorittaa laitteen oman vianmäärityksen lisätietoja saadaksesi painamalla **ENTER** näppäintä.



Kun päätät tehdä vianmäärityksen, näytölle ilmestyy varoitus. Kun olet lukenut sen, asetu laitteen päälle astumalla maton viereisille jalkakiskoille leveässä haara-asennossa, ja paina

sitten **ENTER** näppäintä.

Laite testaa systemaattisesti kaikki siihen sisältyvät yksilölliset komponentit. Joidenkin testien aikana sinulta kysytään yksinkertaisia ”kyllä tai ei” kysymyksiä vianmäärityksen tueksi. Vastaa kysymyksiin, kun kysymyksiä ilmenee.

Kun vianmääritys on suorittanut kaikki testit, näkyy näytön alalaidassa joko: No Errors Detected (ei havaittuja virheitä) tai Error Detected, Contact Service Provider (virhe havaittu, ota yhteyttä palveluntarjoajaan). Ota yhteyttä HUR huoltoon huolto@hur.fi tai 06-8325500

Avataksesi vianmäärityksen manuaalisesti laitteen ollessa suljettuna, paina **3, 9** ja **START** näppäimiä samanaikaisesti.

5.4. Piilovalikot

Piilovalikoiden avulla pääsee tarkastelemaan alla lueteltuja asetuksia. Tarkastellaksesi piilovalikoita, paina **3, 9** ja **START** näppäimiä samanaikaisesti käyttöpaneelin ollessa suljettuna.

Käytä **+** tai **-** näppäimiä liikkuaaksesi ylös ja alas listalla. Paina sitten **START** näppäintä valitaksesi asetuksen. Paina **STOP** näppäintä tallentaaksesi ja poistuaaksesi piilovalikkojen osiosta.

- **Error Logs:** Rekisteröi ne kerrat, kun tietty vikakoodi ilmenee.
- **NV Init - Boot:** VAIN valmistajan käyttöön.
- **Diagnostics:** Tarjoaa teknikoille mahdollisuuden testata näppäimiä ja kalibroida laitteen. Paina **STOP** näppäintä ja pidä sitä pohjassa poistuaaksesi tästä asetuksesta.
- **Reprogram Firmware:** VAIN valmistajan käyttöön.
- **Self-Diagnostics:** Suorittaa automaattisen määrättyjen komponenttien testauksen avustaakseen teknikkoja vianmäärityksessä.
- **Toggle Programs:** Mahdollistaa ohjelmavalikkoon pääsyn käyttöpaneelin Programs näppäimen kautta.
- **Toggle Incline Limits:** Mahdollistaa laitteen maksimikaltevuuden raja-arvot tietyissä nopeuksissa.

- **Toggle Lockout Mode:** Sekä aktivoi että deaktivoi koodin käyttämisen laitteen käytössä. Kun **Lockout Mode** on aktivoitu, mahdollistaa se personoidun, nelinumeroisen koodin asettamisen laitteen käytölle. Mikäli koodi unohdetaan, pääsee laitteelle 9010-koodilla.
- **Toggle Units:** Mahdollistaa mittayksiköiden vaihtelun englantilaisen yksikkö- ja metrijärjestelmän välillä.
- **Toggle Beeper:** Sekä aktivoi että deaktivoi keinon kontrolloida laitteen piippausääntä.
- **Toggle User Presence:** VAIN kansainväliseen käyttöön.
- **Toggle Client Mode:** Mahdollistaa ja näyttää kahden asiakaskäyttäjän (Client) ja yhden vieraskäyttäjän (Guest) käytön näyttöruudun kotinäkylässä. Tämä toiminto on vain kotikäyttöön tarkoitetuissa laitteissa.

Lue kaikki ohjeet ennen juoksumaton käyttöä.

VAARA

Vältäaksesi sähköiskun: irrota laitteen virtajohto pistorasiasta aina käytön jälkeen ja ennen puhdistusta.

VAROITUS

Vältäaksesi palovammojen, tulipalon, sähköiskujen tai henkilövahinkojen syntymisen:

- Laitetta ei tulisi koskaan jättää valvomatta kytkettynä. Irrota laitteen virtajohto pistorasiasta, kun laitetta ei käytetä, sekä ennen osien lisäämistä tai poistamista.
- Tarkka valvonta on tarpeen, kun laitetta käyttää tai sen lähellä on lapsi tai vammautunut tai liikuntarajoitteinen henkilö.
- Käytä laitetta vain tässä käyttöohjeessa kuvattuun laitteen tarkoitettuun käyttöön. Älä käytä lisäosia tai kiinnittimiä, jotka eivät ole HURin suosittelemia.
- Älä koskaan käytä laitetta, jos siinä on vahingoittunut johto tai pistoke, jos se ei toimi kunnolla tai jos sille on aiheutunut vaurioita. Ota välittömästi yhteys jälleenmyyjäsi tai valtuutettuun huoltohenkilöstöön laitteen tarkastelua ja korjaustoimenpiteitä varten.
- Pidä virtajohto poissa kuumenevien tasojen ulottuvilta. Varmista, että johto on riittävän löyhällä, eikä voi jäädä laitteen alle puristuksiin.
- Älä koskaan käytä laitetta, jonka ilma-aukot ovat tukossa. Pidä ilma-aukot puhtaana pölystä, hiuksista ja muista roskista.
- Älä pudota tai liitä ylimääräisiä esineitä mihinkään laitteen aukoista. Varmista, ettei mitään ylimääräisiä esineitä ole laitteen lähetyvillä tai alla.
- Älä käytä ulkona.
- Älä käytä ympäristössä, jossa käytetään aerosolituotteita (spray) tai jossa suoritetaan happijakelua.
- Lopettaaksesi käytön, paina **STOP** kahdesti, irrota turvanaru ja irrota virtajohto pistorasiasta.

 VAROITUS

Seuraavien ohjeiden huomiotta jättäminen voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen!

- Älä käytä tätä laitetta ennen kuin olet konsultoinut lääkäriäsi, mikäli sinulla on sairaus, terveydellinen tila tai rajoite, joka vaikuttaa kykyysi juosta, kävellä tai harrastaa liikuntaa.
- Älä käytä tätä laitetta ilman valvontaa, mikäli sinulla on sairaus, terveydellinen tila tai rajoite, joka vaikuttaa kykyysi juosta, kävellä tai harrastaa liikuntaa. Täten toimimatta jättäminen voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen, mikäli kaadut laitteen ollessa käynnissä.
- Laiminlyönti riittävän tilan jättämisessä laitteen ympärille voi aiheuttaa käyttäjän jumiutumisen laitteen ja seinän väliin johtaen vakaviin palovammoihin tai muuhun vakavaan loukkaantumiseen. **Jätä laitteen molemmille puolille vähintään 46 cm vapaata tilaa. Jätä laitteen taakse vähintään 183 cm vapaata tilaa.**
- Älä koskaan seiso juoksumatolla sitä käynnistäessä. Äkkinäinen aloitus voi aiheuttaa tasapainosi menetyksen. Aloita harjoittelu aina seisomalla laitteen maton viereisillä jalkakiskoilla leveässä haara-asennossa, ennen kuin käynnistät laitteen.
- Pidä turvanarun klipsi aina kiinnitettynä vaatteisiisi harjoituksen aikana. Näin tekemättä jättäminen voi johtaa vakaviin loukkaantumisiin, mikäli kaadut harjoitellessasi.
- Testaa hätäpysäyttimen turvanarua säännöllisesti vetämällä narusta ja varmistamalla, että juoksumatto pysähtyy kokonaan tämän johdosta.
- Perekdy tähän käyttöoppaaseen. Varmista, että ymmärrät laitteen toiminnot ennen käyttöä.
- Noudata aina tavanomaisia turvallisuusvaroitimenpiteitä käyttäessäsi sähkölaitetta.

VAROITUS

Kytke laite vain asianmukaisesti maadoitettuun ja tarkoituksenmukaiseen pistorasiaan. Katso oheiset maadoitusohjeet.

VAROITUS

Tämä laite sisältää sellaisia kemikaaleja, jotka ovat Kalifornian osavaltion tietämyksen mukaan aiheuttaneet syöpää, syntymävikoja tai muita lisääntymishaittoja.

Tämä laite tulee maadoittaa. Toimintahäiriön tai laiterikon sattuessa asianmukainen maadoitus on sähkövirralle vähiten vastusta tuottava kulkureitti sähköiskun vaaran vähentämiseksi. Tämä laite on varustettu johdolla, jossa on suojajohdin ja maadoituspistoke. Pistoke tulee asentaa sellaiseen pistorasiaan, jonka asennuksessa ja maadoittamisessa on noudatettu kaikkia paikallisia sääntöjä ja määräyksiä.

VAARA

Suojajohtimen epäonnistunut liittäminen voi johtaa sähköiskun vaaraan. Mikäli epäilet laitteen asianmukaista maadoitusta, konsultoi sähköalan ammattilaista/ huoltoteknikkoa asiasta. Älä tee muutoksia laitteen mukana toimitettuun pistokkeeseen. Jos pistoke ei sovi pistorasiaan, anna sähköalan ammattilaisen asentaa oikeanlainen pistorasia.

• 120–V Juoksumatot

120 VAC merkityt juoksumatot on tarkoitettu 120 voltin nimellisvirran piirille, ja niissä on maadoituspistoke. Varmista, että laite on kytketty pistorasiaan, joka on yhteensopiva pistokkeen kanssa. 120 VAC juoksumattojen kanssa ei tule käyttää minkäänlaista adapteria.

• 200 – 250–V Juoksumatot

200–250 VAC merkityt juoksumatot on tarkoitettu yli 120 voltin nimellisvirran piirille. Matot ovat tehdasvarusteltuja tarkoitukseen määritellyllä virtajohdolla ja pistokkeella mahdollistaen yhdistämisen asianmukaiseen virtapiiriin. Varmista, että laite on yhdistetty pistorasiaan, joka on yhteensopiva pistokkeen kanssa. 200–250 VAC juoksumattojen kanssa ei tule käyttää minkäänlaista adapteria. Jos laite täytyy siirtää eri virtapiiriin käyttöä varten, ammattihuoltohenkilöstön tulisi huolehtia tästä.



HUR

Patamäentie 4, 67100 Kokkola - Finland

Tel. +358 68 32 55 00

www.hur.fi