

# GYMSTICK™

## TITANIUM RUN 2.0

### KÄYTTÖOHJE



**TÄRKEÄÄ:** Lue käyttöohjeet läpi huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.

**Kiitos kun valitsit Gymstick tuotteen. Toivomme, että tämän laadukkaan tuotteen käyttäminen saa sinut voimaa hyvin niin fyysisesti kuin henkisestikin ja nauttimaan aktiivisesta elämäntavasta.**

## **SISÄLLYSLUETTELO**

YLEISET TURVALLISUUSOHJEET -----	2
OSALUETTELO-----	3
TYÖKALUT & KIINNIKKEET -----	4
JUOKSUMATON PÄÄASIAALLISET OSAT -----	4
RÄJÄYTYSKUVA-----	5
ASENNUSOHJEET -----	6
JUOKSUMATON LIIKUTTELU -----	8
JUOKSUMATON TAITTAMINEN SÄILYTYSASENTOON -----	9
TIETOKONEEN JA NÄYTÖN KÄYTTÖOHJEET -----	10
HUOLTO JA VIRHEILMOITUKSET -----	15
JUOKSUHIHMAN SÄÄTÄMINEN -----	17
JUOKSUHIHMAN VOITELU -----	18
LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELYHARJOITUKSET -----	19
TAKUU -----	22

# YLEISET TURVALLISUUSOHJEET

## LUE TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTÄ TUOTETTA AINA OHJEIDEN MUKAISESTI. OHJEIDEN LAIMINLYÖMINEN VOI JOHTAA VAKAVAAN LOUKKAANTUMISEEN.

- Älä koskaan jätä laitetta ilman valvontaa kun se on kytketty pistorasiaan. Poista pistoke pistorasiasta aina kun laitetta ei käytetä.
- Jos laitetta käyttävät lapset, kehitysvammaiset tai invalidit, tarkka valvonta on suositeltavaa.
- Harjoitellessa on suositeltavaa käyttää urheilujalkineita. Älä pidä harjoitellessasi liian löysiä vaatteita, sillä ne voivat tarttua laitteen liikkuviin osiin.
- Lopeta harjoittelu heti, jos tunnet olosi huonovointiseksi tai tunnet kipua lihaksissa ja nivelissä. Kuuntele kehosi jaksamista ja harjoittele sen mukaan. Huimaus on merkki siitä, että harjoittelet liian kovalla teholla – lopeta ja käy selin makuulle, kunnes huimaus menee ohi.
- Pidä huolta, että lapset ja lemmikit eivät ole liian lähellä laitetta harjoittelun aikana. Säilytä laite lasten ja lemmikkien ulottumattomissa.
- Vain yksi henkilö kerrallaan voi harjoitella laitteella.
- Ennen jokaista harjoittelukertaa varmista, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat tiukasti kiinni. Käytä vain maahantuojaan suosittelemia osia.
- Älä käytä laitetta, jos se on vahingoittunut.
- Aseta laite tukevalle, tasaiselle, puhtaalle alustalle, suojaa lattia/matto erillisellä alustalla tarpeen mukaan. Varmista ettei laitteen läheisyydessä ole teräviä kulmia tai esineitä. Älä päästä laitetta kosketuksiin veden kanssa ja pidä laitteen ympärillä vähintään 0,5 m vapaata tilaa.
- Älä päästä mitään putoamaan laitteessa oleviin aukkoihin äläkä työnnä raajojasi laitteen liikkuviin osiin.
- Käytä laitetta vain sille tarkoitetulla tavalla, kuntoiluvälineenä.
- Jos laitteen sähköjohto on vahingoittunut, se on vaihdettava uuteen.
- Tämä juoksumatto on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Laite on tarkoitettu käytettäväksi ~220- ~240 voltin jännitteellä.
- Suurin sallittu käyttäjäpaino on **110 kg**.



**VAARA!** Vääränlainen kytkentä voi johtaa sähköiskuun. Tarkista kytkennät ammattilaisella, jos olet epävarma oikeanlaisesta maadoituksesta. Älä muokkaa laitteen mukana tullutta pistoketta, jos se ei sovi pistorasiaan, vaihdata pistoke ammattilaisella.



**VAROITUS!** On suositeltavaa ottaa yhteys lääkäriin ennen kuntoilun aloittamista, etenkin jos olet yli 35-vuotias, raskaana tai sinulla on terveysongelmia. Laitteen maahantuoja ei ole vastuussa, jos laitetta käytetään ilmoitettujen ohjeiden vastaisella tavalla.

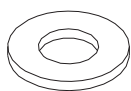
**TIEDOKSIANTO:** Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukkaantumisista tai vahingoista.

# OSALUETTELO

NRO	KUVAUS	KPL	NRO	KUVAUS	KPL
001	Computer Console	1	028	Transport Wheel Cap	2
002	Safety Tether Key	1	029	Transport Wheel Ø46xØ18.5x8.5	2
003	Hand Pulse Sensor with Wire	2	030	Incline Motor	1
004	Lower Hand Pulse Sensor Cover	2	031	Hexagon Head Bolt M10x55	1
005	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M3x15	4	032	Nylon Nut M10	4
006	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x10	6	033	Incline Bracket	1
007	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x30	3	034	Spring Washer Ø8	10
008	Washer Ø20xØ8.5x1.0	17	035	Foot Lock Latch Tube	1
009	Nylon Nut M8	8	036	Upper Motor Cover	1
010	Handlebar Foam Grip Ø30xT5x225	2	037	Motor	1
011	Handlebar End Cap	2	038	Belt 185J6	1
012	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M4x15 (Black)	4	039	Power Control Board	1
013	Handlebar	1	040	Motor Bracket	1
014	Curve Washer Ø20xØ8.5x1.0	2	041	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw with Washer M4x12	16
015	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x15	8	042	Running Belt T1.5x430x2540	1
016	Left Handlebar Support Tube	1	043	Right Side Rail	1
017	Right Handlebar Support Tube	1	044	Left Side Rail	1
018	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M4x15 (Zine Plated)	6	045	Running Deck T15x585x1120	1
019	Adjustable Leveler M8	4	046	Hexagon Socket Countersunk Head Bolt M6x25	6
020	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x45	5	047	Deck Bumper Ø25x18xM6	6
021	Washer Ø20xØ12.5x1.0	2	048	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x25	6

022	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x40	4	049	Dish Washer Ø22xØ5x9	6
023	Hexagon Socket Button Head Bolt M12x55	2	050	Shock Absorption Bumper	4
024	Left Fender	1	051	Rear Right End Cover	1
025	Right Fender	1	052	Rear Left End Cover	1
026	Base Frame	1	053	Rear Roller Ø42x Ø15x505	1
027	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M8x12	2	054	Front Roller Ø42x Ø15x522	1
055	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M8x65	3	067	Power Cord (L=1800 mm)	1
056	Wheel Ø51xØ24x8.5	2	068	Audio Cable	1
057	Main Frame	1	069	Red AC Wire (L=250 mm)	1
058	Lower Motor Cover	1	070	Black AC Wire (L=250 mm)	1
059	Ring for Cable Ø28xØ16x13	1	071	Red AC Wire (L=100 mm)	1
060	Hexagon Head Bolt M10x45	1	072	Foam Grip Ø27xT3x13	1
061	Washer Ø20xØ10.5x1.0	4	073	Incline Control Buttons with Wire	1
062	Hexagon Socket Button Head Bolt M10x40	2	074	Speed Control Buttons with Wire	1
063	Control Cable (L= 1700 mm)	1	075	Wire Grommet Ø24xØ15x6	1
064	Fuse Box	1	076	Nut M5	6
065	Power Switch	1	077	Hexagon Head Bolt M8x75	1

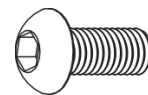
# TYÖKALUT & KIINNIKKEET



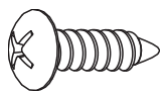
(8) Aluslevy  
4 KPL



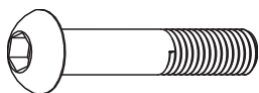
(14) Kaareva aluslevy  
2 KPL



(15) Kuusiopultti  
4 KPL



(18) Ristipääruuvi  
4 KPL



(20) Kuusiopultti  
2 KPL



(34) Jousialuslevy  
2 KPL



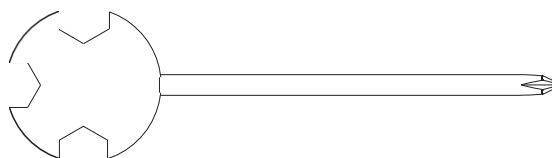
Voiteluaine  
1 KPL



5 mm kuusioavain  
1 KPL



6 mm kuusioavain  
1 KPL

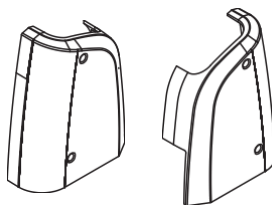


Monitoimityökalu  
1 KPL

# PÄÄASIAALLISET OSAT



(2) Turva-avain  
1 KPL



(24) Vasen suojuus 1 KPL  
(25) Oikea suojuus 1 KPL



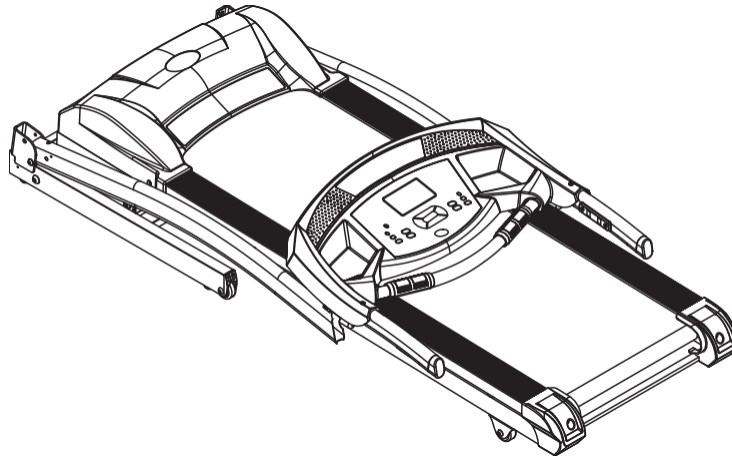
(68) Äänikaapeli  
1 KPL



# ASENNUSOHJEET

## VAIHE 1

Ota juoksumatto pois pakkauksesta ja aseta se tasaiselle alustalle. On suositeltavaa, että kaksi henkilöä avaa pakkauksen ja suorittaa asennuksen.

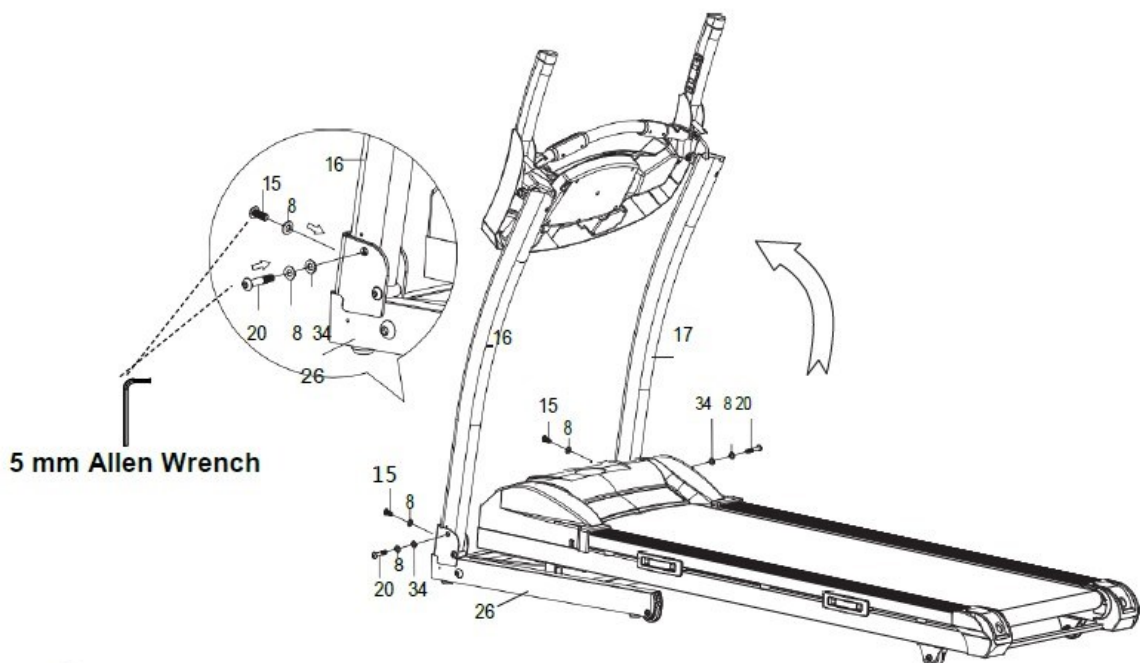


## VAIHE 2

Nosta ylös sekä vasen että oikea pystyputki (16, 17).

Tämä vaihe on suositeltavaa suorittaa kahden henkilön toimesta. Toinen henkilö pitää pystyputkia (16,17) paikoillaan samalla kun toinen kiristää pultit paikoilleen,

Nosta ylös sekä vasen että oikea pystyputki (16, 17) ja aseta pultinreiät kohdilleen. Käytä kahta kuusiopulttia (15), kahta kuusiopulttia (20), kahta jousialuslevyä (34) ja neljää aluslevyä (8) kiinnittääksesi oikean ja vasemman pystyputken (16, 17) kiinni runko-osaan (26).

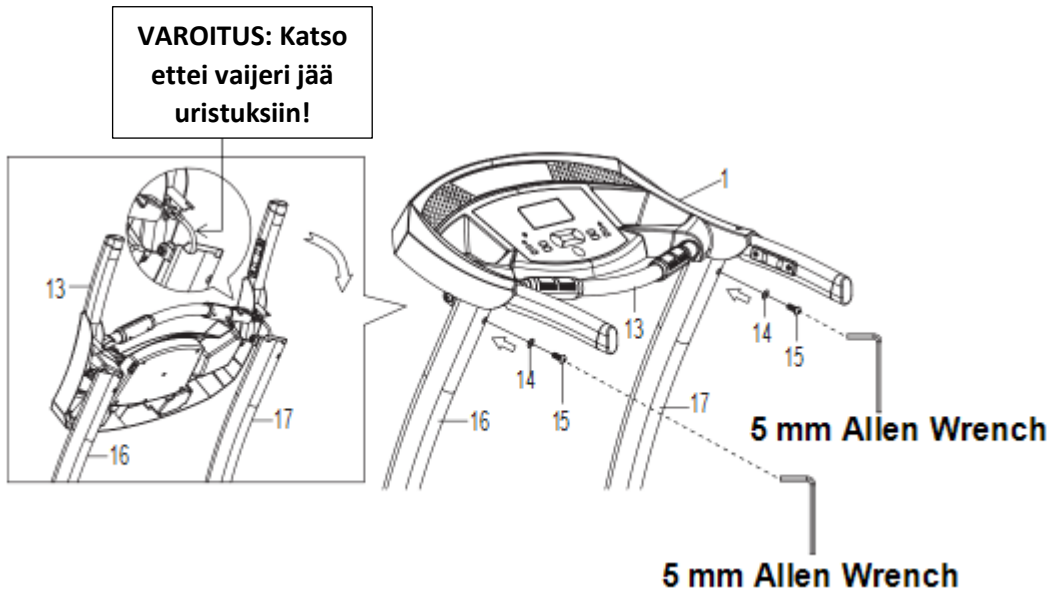


**HUOM:** Kiinnitä pultit paikoilleen käyttämällä 5 mm kuusioavainta. Älä kiristä pultteja kokonaan ennen kuin vaihe 3 on suoritettu.

### VAIHE 3

Käännä käsituki (13) kokonaan alas asti.

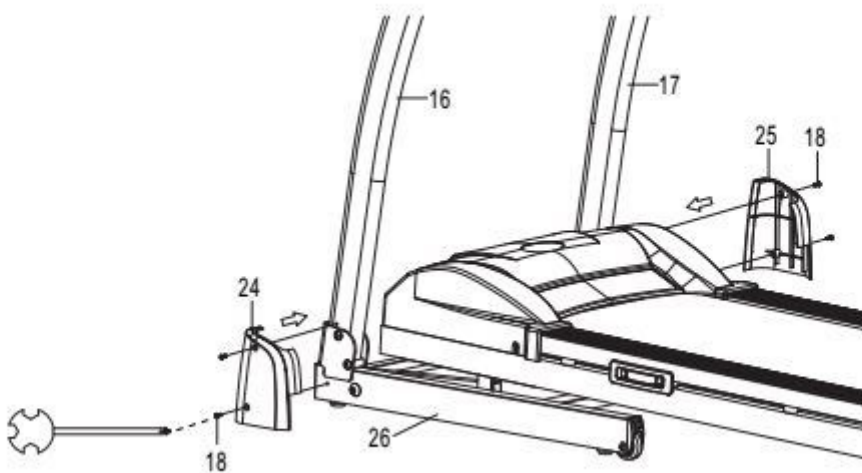
Kiinnitä käsituki (13) vasempaan ja oikeaan pystyputkeen (16, 17) käyttäen kahta kaarevaa aluslevyä (14) ja kahta kuusiopulttia (15). Kiristä pultit 5 mm kuusioavaimella (Allen Wrench).



**HUOM:** Kiristä nyt kaikki 2 vaiheessa kiinnitettyt pultit kokonaan käyttäen 5mm kuusioavainta.

### VAIHE 4

Kiinnitä vasen ja oikea suojus (24, 25) runko-osaan (26) sekä vasempaan ja oikeaan pystyputkeen (16, 17) kiinni neljän ristipääruuvien avulla (18). Kiristä ruuvit pakkauksen mukana tulleen monitoimityökalun avulla.

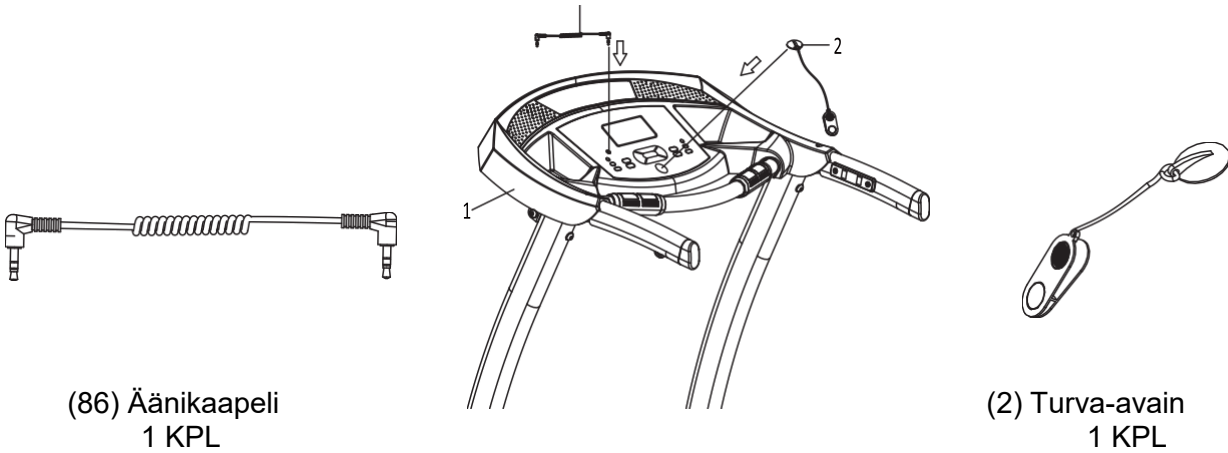




## VAIHE 5

Voit kiinnittää halutessasi äänikaapelin (68) konsolissa (1) sijaitsevaan MP3 -liitäntään. Äänikaapelin toinen pää tulee liittää MP3 -soittimeen, CD -soittimeen tai mobiililaitteeseen. Musiikki kuuluu kahden konsolin sisäänrakennetun kaiuttimen kautta.

Aseta turva-avain (2) paikoilleen konsoliin (1).



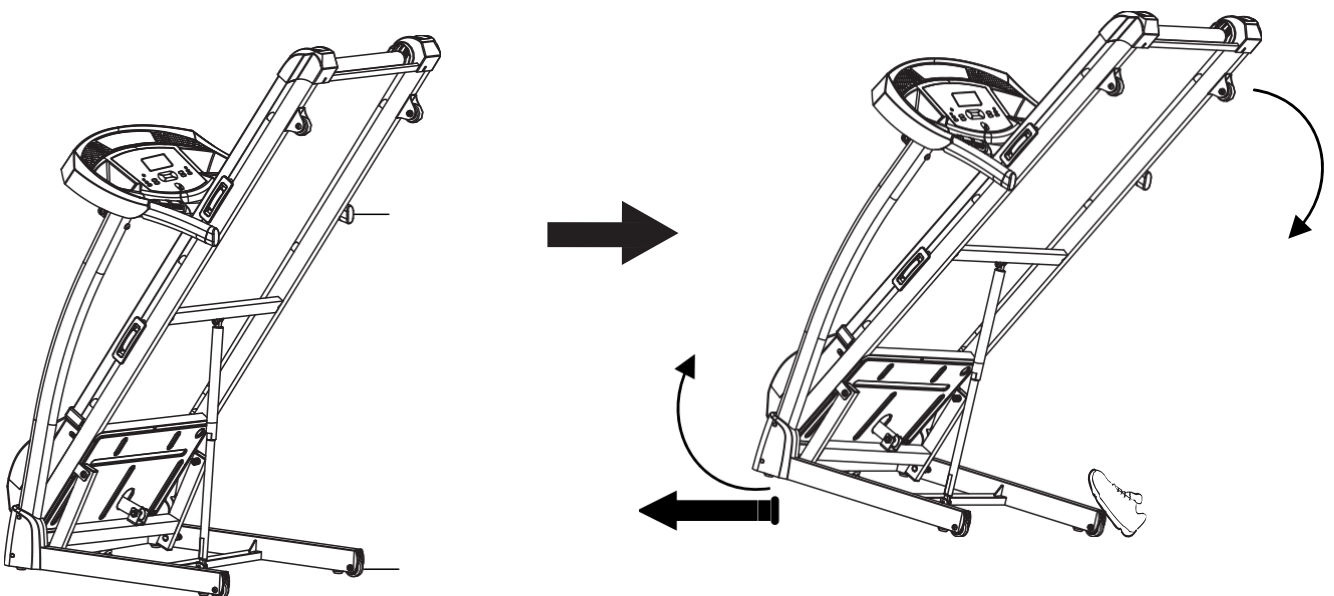
## JUOKSUMATON LIIKUTTELU

Juoksumattoa voidaan siirtää paikasta toiseen sen siirtopyörien avulla.

Juoksumaton ollessa taitettuna ja matto-osan lukittuna (hydraulitanko lukittuna), ota molemmilla käsillä tukeva ote käsikahvoista ja aseta toinen jalka siirtopyörän viereisen tukijalan päälle. Pidä ote ja kallista varovasti juoksumattoa itseäsi kohden, kunnes juoksumatto on siirtopyörien varassa.

Laskeaksesi juoksumaton paikoilleen, pidä toinen jalka siirtopyörän viereisen tukijalan päällä ja laske juoksumatto paikoilleen varovasti.

**VAARA:** Juoksumatto on painava. Tämän vuoksi on suositeltavaa, että juoksumattoa siirretään kahden henkilön voimin. Älä liikuttele juoksumattoa sen ollessa käyttöasennossaan.



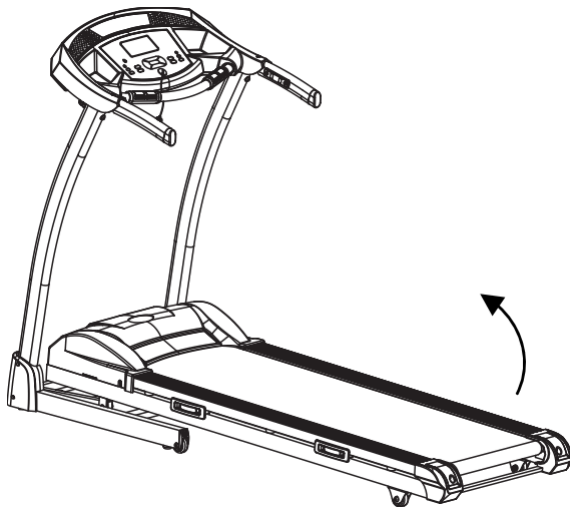
# JUOKSUMATON TAITTAMINEN SÄILYTYSASENTOON

## TAITTAMINEN YLÄASENTOON

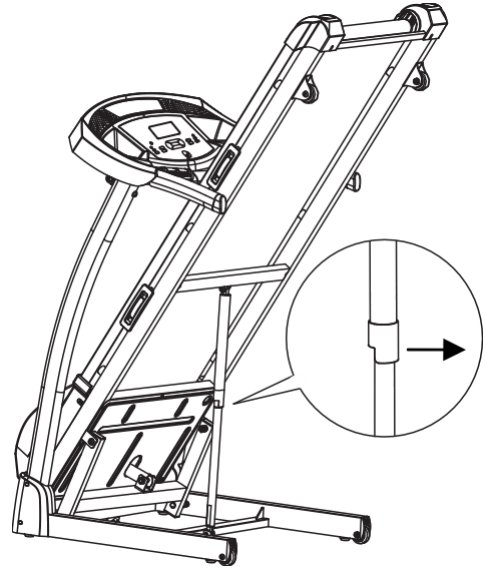
Ota molemmin käsin tiukka ote juoksumaton takaosasta. Nosta varovasti juoksumaton takaosa ylös kunnes hydraulitanko napsahtaa ja lukitsee turvallisesti matto-osan yläasentoon. Varmista, että matto-osa on kunnolla lukittautunut ennen juoksumaton liikuttamista. Katso kuvat A ja B.

Säilytä juoksumattoa puhtaassa ja kuivassa tilassa, poissa lasten ulottuvilta.

A



B

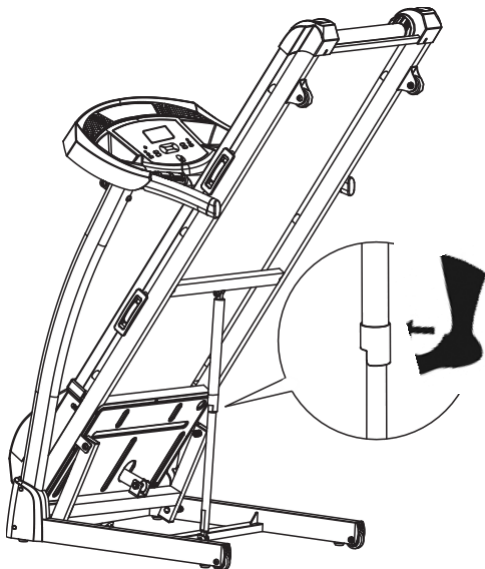


## LASKEMINEN KÄYTTÖASENTOON

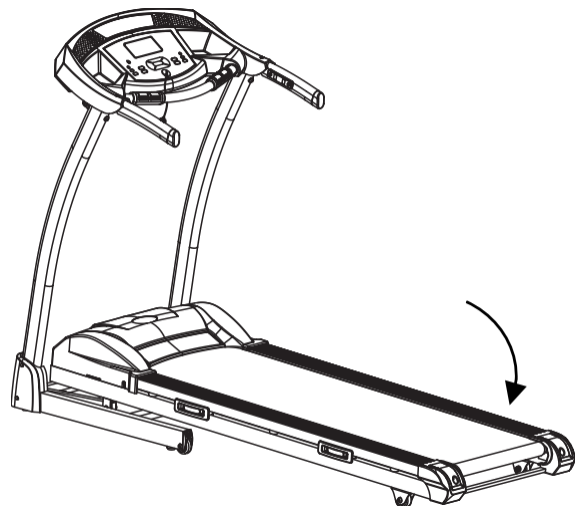
Laskeaksesi juoksumaton käyttöasentoon, ota molemmilla käsillä tiukasti kiinni juoksumaton takaosasta. Tönäise jalalla kevyesti hydraulitankoa, jotta lukitus vapautuu. Laske matto-osa varovasti alas saakka. Katso kuvat C ja D.

**HUOM:** Varmista, että juoksumaton alla ei ole mitään ennen kuin lasket sen alas. Välttääksesi vahingot varmista, että pidät tiukasti kiinni maton takaosasta laskiessasi sitä alas tai nostaessasi sitä ylös.

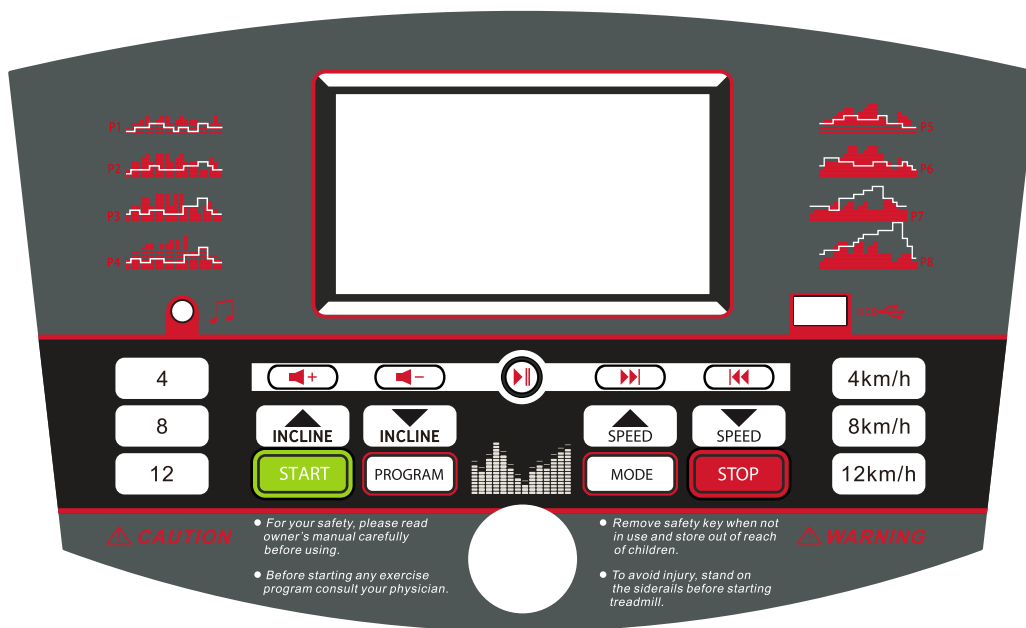
C



D



# TIETOKONEEN JA NÄYTÖN KÄYTTÖOHJEET



## PIKAOHJEET:

Napsauta laitteen etuosassa sijaitseva päävirtakytkin ON -asentoon. Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että turva-avaimen toinen pää on kytkettynä konsoliin ja toinen pää vaatteisiisi.

**HUOM:** Älä koskaan seiso juoksumaton hihnan päällä kun käynnistät laitteen.

Paina tietokoneen START -nappia aloittaaksesi harjoittelun. Tietokone laskee kolmeen ennen kuin juoksumaton hihna alkaa pyörimään.

Juoksumaton hihna alkaa pyörimään esiasetetulla 1.0 KMH nopeudella. Paina harjoituksen aikana tietokoneen SPEED "Λ" (ylös) tai SPEED "V" (alas) -nappia lisätäksesi tai hidastaaksesi juoksunopeutta. Tietokoneen näyttö toistaa juoksunopeuden 1.0 - 14.0 KMH välillä. Voit myös käyttää tietokoneen oikealla puolella olevia pikanäppäimiä valitaksesi halutun juoksunopeuden (4 KMH / 8 KMH / 12 KMH). Painaessasi pikanäppäintä näyttö toistaa valitsemasi juoksunopeuden ja juoksumaton hihna kiihtyy automaattisesti haluttuun 4, 8 tai 12 km/h nopeuteen.

Säätääksesi juoksumaton kulmaa, paina harjoittelun aikana INCLINE Λ or INCLINE V -nappeja, jotka sijaitseva tietokoneen vasemmalla puolella. Jokainen napinpainallus nostaa tai laskee kulmaa yhden askeleen. Voit säätää juoksumaton kulmaa 0 - 15 askeleen välillä. Näyttö toistaa käytössä olevan juoksulman (INCLINE). Voit myös käyttää tietokoneen vasemmalla puolella olevia pikanäppäimiä valitaksesi halutun juoksulman (4 / 8 / 12). Painaessasi pikanäppäimiä näyttö toistaa valitsemasi juoksulman ja juoksumatto nousee/laskee haluttuun 4, 8 tai 12 korkeuteen.

Näytössä näkyvä TIME -kohta toistaa kertyneen harjoitusajan minuuteissa ja sekunneissa. Näytössä näkyvä DIST. -kohta toistaa kertyneen harjoitusmatkan metreissä. Näytössä näkyvä CAL. -kohta toistaa harjoituksen aikana kulutetut kalorit. Näytössä näkyvä PULSE -kohta näyttää sen hetkisen sykkeesi (lyöntiä/minuutti). Aktivoidaksesi sykkeen mittauksen pidä kädellä kiinni sykeanturista. Sykkeesi ilmestyy näytölle 2-5 sekunnin kuluessa. Saadaksesi tarkemman lukeman, pidä kiinni molemmin käsin molemmista sykeantureista.

Pysäyttääksesi harjoituksen, voit milloin tahansa painaa STOP -nappia.

## NÄPPÄINTOIMINNOT:

**START:** Paina START -nappia aloittaaksesi harjoittelun.

**STOP:** Paina STOP -nappia lopettaaksesi harjoittelun.

**MODE:** Paina MODE -nappia valitaksesi halutun toiminnon (TIME, DISTANCE, or CALORIES) tai asettaaksesi harjoitustavoitteen manuaalisessa harjoittelutilassa (näytöllä näkyy PROG. -kohdassa "---"). Käytä lisäksi rasvaprosentititestissä valitaksesi sukupuoli, ikä, pituus ja paino.

**PROG (PROGRAM):** Paina valitaksesi haluttu ohjelma.

**SPEED  $\wedge$ :** Käytä ylöspäin osoittavaa nuolinappia säätääksesi valintaasi ylöspäin. Voit käyttää nappia manuaalisessa harjoittelutilassa ajan (TIME), matkan (DIST.) tai kalorit (CAL.). Näytöllä näkyy PROG. -kohdassa "---". Käytä myös valitessasi harjoittelu-aika (TIME) esiasetuissa harjoitusohjelmissä (P01-P08). Lisäksi käytä valitessasi rasvaprosenttiohjelmassa sukupuoli, ikä, pituus ja paino. Voit painaa SPEED -nappia missä tahansa harjoituksessa lisätäksesi juoksumaton nopeutta.

**SPEED v:** Käytä alaspäin osoittavaa nuolinappia säätääksesi valintaasi alaspäin. Voit käyttää nappia manuaalisessa harjoittelutilassa ajan (TIME), matkan (DIST.) tai kalorit (CAL.). Näytöllä näkyy PROG. -kohdassa "---". Käytä myös valitessasi harjoittelu-aika (TIME) esiasetuissa harjoitusohjelmissä (P01-P08). Lisäksi käytä valitessasi rasvaprosenttiohjelmassa sukupuoli, ikä, pituus ja paino. Voit painaa SPEED -nappia missä tahansa harjoituksessa lisätäksesi juoksumaton nopeutta.

**INSTANT SPEED (4 / 8 / 12):** Pikanäppäimet juoksunopeuden säätämiseen.

**INCLINE  $\wedge$ :** Paina tätä nappia nostaaksesi juoksukulmaa minkä tahansa harjoituksen aikana.

**INCLINE v:** Paina tätä nappia laskeakseen juoksukulmaa minkä tahansa harjoituksen aikana.

**INSTANT INCLINE (4 / 8 / 12):** Pikanäppäimet juoksukulman säätämiseen.

## NÄYTÖN TOIMINNOT:

**TIME (AIKA):** Toistaa kertyneen harjoitteluajan minuuteissa ja sekunneissa. Voit halutessasi esiasettaa harjoitteluajan manuaalisessa harjoittelutilassa (PROG -kohdassa näkyy "---") tai esiasetuissa harjoitteluohjelmissä (P01-P08) ennen harjoittelun alkamista. Asettaaksesi ajan (TIME) paina MODE -nappia TIME -kohta alkaa vilkkumaan. Paina SPEED  $\wedge$  tai SPEED v -nappia valitaksesi halutun ajan. Jokainen napinpainallus lisää tai vähentää 1 minuutin. Voit valita harjoitusajan vapaasti 5:00 ja 99:00 minuutin välillä.

Valittuasi ajan, paina START -nappia aloittaaksesi harjoittelun. Tietokone laskee kolmeen ja juoksumatto alkaa rullaamaan. Juoksumaton hihna alkaa pyörimään esiasetuilla 1.0 KMH nopeudella. Paina harjoituksen aikana tietokoneen SPEED " $\wedge$ " (ylös) tai SPEED "v" (alas) -nappia lisätäksesi tai hidastaaksesi juoksunopeutta. Ajanlasku etenee sekunti kerrallaan ja kun ajanlasku on valmis (näytössä näkyy 0:00), tietokone piippaa ja juoksumatto pysähtyy automaattisesti.

**SPEED (NOPEUS):** Toistaa juoksunopeuden 1.0 KMH ja 14.0 KMH välillä. Voit säätää juoksunopeutta painamalla SPEED  $\wedge$  or SPEED v -nappeja. Voit myös käyttää pikanappeja nopeuden säätämiseen (4 / 8 / 12). Painaessasi pikanäppäintä näyttö toistaa valitsemasi juoksunopeuden ja juoksumaton hihna kiihtyy automaattisesti haluttuun 4, 8 tai 12 km/h nopeuteen.

**DIST. (MATKA):** Toistaa kertyneen harjoitusmatkan metreissä. Voit halutessasi esiasettaa harjoitusmatkan manuaalisessa harjoittelutilassa (PROG -kohdassa näkyy "---") ennen harjoittelun alkamista. Asettaaksesi matkan (DISTANCE) paina MODE -nappia kunnes DIST. -kohta alkaa

viikkumaan. Paina SPEED  $\wedge$  tai SPEED  $\vee$  -nappia valitaksesi halutun juoksumatkan. Voit valita juoksumatkan vapaasti 0.50 ja 99.5 kilometrin välillä. Oletusmatka on 1.0 km. Valittuasi matkan, paina START -nappia aloittaaksesi harjoittelun. Tietokone laskee kolmeen ja juoksumatto alkaa rullaamaan. Juoksumaton hihna alkaa pyörimään esiasetetulla 1.0 KMH nopeudella. Paina harjoituksen aikana tietokoneen SPEED "  $\wedge$  " (ylös) tai SPEED "  $\vee$  " (alas) -nappia lisätaksesi tai hidastaaksesi juoksunopeutta. Harjoitusmatka vähenee juostessasi ja kun tavoitematka täyttyy (näytössä näkyy 0.00), tietokone piippaa ja juoksumatto pysähtyy automaattisesti.

**CAL. (KALORIT):** Toistaa harjoituksen aikana kulutetut kalorit. Voit halutessasi esiasettaa kalorimäärän manuaalisessa harjoittelutilassa (PROG -kohdassa näkyy "---") ennen harjoittelun alkamista. Asettaaksesi kalorilaskennan (CALORIES) paina MODE -nappia kunnes CALORIES -kohta alkaa vilkkumaan. Paina SPEED  $\wedge$  tai SPEED  $\vee$  -nappia valitaksesi halutun kaloritavoitteen. Voit valita kalorimäärän vapaasti 10.0 ja 995 kalorin välillä.

Valittuasi halutun kalorimäärän, paina START -nappia aloittaaksesi harjoittelun. Tietokone laskee kolmeen ja juoksumatto alkaa rullaamaan. Juoksumaton hihna alkaa pyörimään esiasetetulla 1.0 KMH nopeudella. Paina harjoituksen aikana tietokoneen SPEED "  $\wedge$  " (ylös) tai SPEED "  $\vee$  " (alas) -nappia lisätaksesi tai hidastaaksesi juoksunopeutta. Kalorimäärä vähenee juostessasi ja kun tavoitelukema saavutetaan (näytössä näkyy 0.00), tietokone piippaa ja juoksumatto pysähtyy automaattisesti.

**INCLINE (JUOKSUKULMA):** Näyttö toistaa käytössä olevan juoksukulman 0 – 15 välillä. Säättääksesi juoksumaton kulmaa, paina harjoittelun aikana INCLINE  $\wedge$  or INCLINE  $\vee$  -nappeja, jotka sijaitsevat tietokoneen vasemmalla puolella. Voit myös käyttää tietokoneen vasemmalla puolella olevia pikanäppäimiä valitaksesi halutun juoksukulman (4 / 8 / 12). Painaessasi pikanäppäimiä näyttö toistaa valitsemasi juoksukulman ja juoksumatto nousee/laskee haluttuun 4, 8 tai 12 korkeuteen.

**PULSE (SYKE):** Näyttö toistaa harjoittelun aikaisen sykkeen (lyöntiä/minuutti). Aktivoidaksesi sykkeen mittauksen pidä kädellä kiinni sykeanturista. Sykkeesi ilmestyy näytölle 2-5 sekunnin kuluessa. Saadaksesi tarkemman lukeman, pidä kiinni molemmista käsistä molemmista sykeantureista.

## SYKEOHJELMAN KÄYTTÄMINEN

1. Paina pohjassa yhtäjaksoisesti PROGRAM-painiketta valitaksesi HR1 / HR2 / HR3-ohjelmat, esivalinnan oletusikä ja tavoitesyke on asetettu 30-vuotiaalle. Jos haluat säätää ikää, paina MODE -painiketta, jolloin aikaikkuna vilkkuu AG:30 kohdalla INCLINE  $\wedge$  or INCLINE  $\vee$  -painikkeita säättääksesi ikää, jolloin sykeikkuna näyttää ikää vastaavan tavoitesykkeen. Jos haluat säätää tavoitesykettä, paina MODE-painiketta uudelleen, jolloin sykeikkunan vilkkuessa voit INCLINE  $\wedge$  or INCLINE  $\vee$  -painikkeilla säätää halutun tavoitesykkeen. Halutun tavoitesykkeen vahvistamiseksi paina vielä MODE-näppäintä.
2. HR1/HRR2/HR3-ohjelman käyttötilassa nopeutta ja kaltevuutta voidaan säätää painamalla, INCLINE  $\wedge$  or INCLINE  $\vee$  -painiketta. Nopeus ja kaltevuus voidaan kuitenkin säätää automaattisesti järjestelmässä annetun tavoitesykkeesi arvolla.
3. Järjestelmän ensimmäinen minuutti on lämmittelyohjelma, jolloin nopeutta ja kaltevuutta ei voida säätää automaattisen järjestelmän avulla, ainoastaan manuaalisesti voit säätää ensimmäisen minuutin aikana. Ensimmäisen minuutin kuluttua nopeus kasvaa 0,5km/s sydämen sykkeen arvolla. Kun se lisätään määritettyyn enimmäisnopeuteen ja jos tavoitesykettä ei ole saavutettu, nostaa järjestelmä automaattisesti kaltevuutta 2,5cm/s jotta harjoitus tehostuu tavoitesykkeen saavuttamiseksi. Mikäli tavoitesyke ylittyy, kaltevuus laskee automaattisesti 2,5cm/s kunnes tavoitesyke on saavutettu. Mikäli kaltevuus laskee arvoon 0 ja syketavoitetta ei ole saavutettu lähtee järjestelmä automaattisesti laskemaan nopeutta 0,5km/s kunnes tavoitesyke on saavutettu.
4. Kun olet valinnut sykeohjausohjelman ja sykearvo näyttää nolaa yli minuutin ajan on ohjelma menettänyt yhteyden sykearvoosi. Tällöin ohjelma tiputtaa nopeuden ja kaltevuuden pienimpään mahdolliseen.
5. HRC1-ohjelman suurin sallittu nopeus on 8.0km/h, HRC2-ohjelman suurin sallittu nopeus on 9.0km/h ja HRC3-ohjelman suurin sallittu nopeus on 10.0km/h.

**HUOM:** Langattoman sykevyö täytyy olla asetettu rinnan korkeudelle sekä paljaalle iholle. (Suosittelemme ensisijaisesti käyttämään langatonta sykevyötä oman turvallisuutesi takia)

## **OHJELMA RASVAPROSENTIN MITTAAMISEEN:**

Paina PROG (PROGRAM) -nappia ja valitse FAT (Body Fat Calculator Program). Tietokoneen näytölle ilmestyy -1- (gender) and 01 (male). Paina SPEED  $\wedge$  tai SPEED v -nappia valitaksesi sukupuolen (01 tarkoittaa miestä ja 02 naista). Paina MODE -nappia vahvistaaksesi valintasi. Näytölle ilmestyy -2- (age) ja 25 (year-old). Paina SPEED  $\wedge$  tai SPEED v -nappeja asettaaksesi ikäsi. Paina MODE -nappia vahvistaaksesi valintasi. Näytölle ilmestyy -3- (height) ja 170 (cm). Paina SPEED  $\wedge$  tai SPEED v -nappia asettaaksesi pituutesi. Paina MODE -nappia vahvistaaksesi valintasi. Näytölle ilmestyy -4- (weight) ja 70 (kg). Paina SPEED  $\wedge$  tai SPEED v -nappia asettaaksesi painosi. Paina MODE -nappia vahvistaaksesi valintasi. Näytölle ilmestyy -5- (body fat ratio) ja "---". Ota molemmilla käsillä kiinni sykeantureista muutaman sekunnin ajaksi, kunnes näyttöön ilmestyy rasvaprosenttilukema.

**HUOM:** Rasvaprosentti on suuntaa antava arvo, joka perustuu sukupuoleen, ikään, pituuteen ja painoon. Tulosta ei tule käyttää tieteellisten johtopäätösten tekemiseen.

<b>SUKUP.</b>	<b>Normaali rasva% (&lt;30 vuotiailla)</b>	<b>Normaali rasva% (&gt; 30 vuotiailla)</b>	<b>Korkea rasva%</b>
<b>Mies</b>	14-20%	17-23%	>25%
<b>Nainen</b>	17-24%	20-27%	>30%

## ESIASETETUT HARJOITUSOHJELMAT:

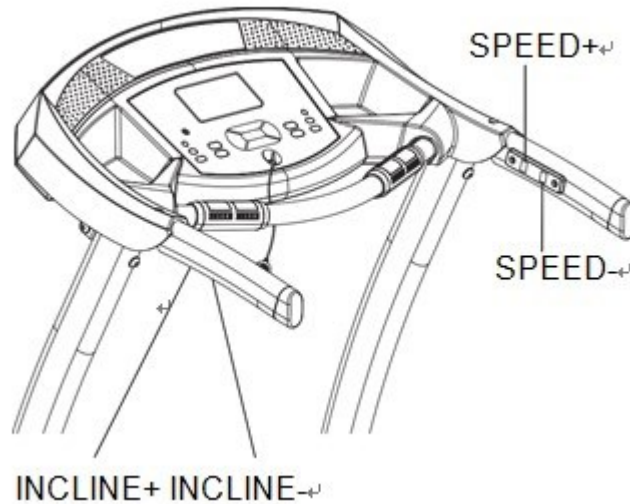
Juoksumaton tietokone sisältää 8 esiasetettua harjoitusohjelmaa. Paina PROG (PROGRAM) -nappia valitaksesi haluamasi esiasetetun ohjelman (P01 - P08). Paina SPEED  $\wedge$  tai SPEED  $\vee$  -nappia asettaaksesi harjoitusajan. Jokainen napinpainallus lisää harjoitusaikaa minuutin. Voit valita haluamasi harjoitusajan 5:00 - 99:00 minuutin välillä.

Paina START -nappia vahvistaaksesi valintasi ja aloittaaksesi harjoittelun. Tietokone laskee kolmeen ja juoksumatto alkaa rullaamaan. Juoksunopeus ja juoksukulma muuttuvat automaattisesti harjoittelun aikana (alla näkyvän kaavion mukaisesti). Ohjelma on jaettu tasaisesti kymmeneen jaksoon. Kun harjoittelu-aika loppuu (näytöllä näkyy 0:00), tietokone piippaa ja juoksumatto pysähtyy automaattisesti.

PROG		TIME																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3

## INCLINE+ INCLINE- JUOKSUKULMAT

- INCLINE +** Paina vasemmalta puolelta INCLINE + -nappia suuretaaksesi juoksukulmaa.  
**INCLINE -** Paina vasemmalta puolelta INCLINE - -nappia pienentääksesi juoksukulmaa.  
**SPEED +** Paina oikealta puolelta SPEED + -nappia lisätäksesi juoksunopeutta.  
**SPEED -** Paina oikealta puolelta SPEED - -nappia vähentääksesi juoksunopeutta.



## HUOLTO JA VIRHEILMOITUKSET



**VAROITUS:** Välttyäksesi sähköiskulta, sulje juoksumatto ja ota pistoke pois seinästä aina ennen laitteen puhdistamista ja huoltamista.



**VAROITUS:** Välttyäksesi vahingoilta, tarkista aina, että kulutusosat (esimerkiksi hydraulijousi ja matto-osa) ovat kunnossa ennen laitteen käyttämistä.

## PUHTAANAPITO

Puhdista juoksumatto jokaisen käyttökerran jälkeen irtopölystä ja hiestä. Käytä puhdistamiseen nukkaamatonta kangasta ja ainoastaan mietoja puhdistusaineita. Älä käytä liuottimia. Varo erityisesti, ettei kosteutta pääse tietokoneeseen ja konsoliin, ettei elektroniikka vaurioidu ja aiheuta sähköiskun vaaraa.

## SÄILYTTÄMINEN

Säilytä juoksumattoa aina puhtaassa ja kuivassa tilassa. Älä käytä tai jätä laitetta ulkotiloihin. Varmista, aina käytön jälkeen, että laite on sammutettu ja virtajohto otettu irti seinästä. Pidä aina juoksumatto, ja etenkin LCD -näyttö, poissa suoralta auringonvalolta.



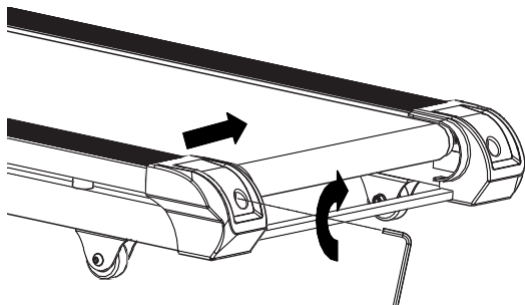
# VIRHEILMOITUKSET

VIKAKOODI	SELITYS
E01	Ei signaalia nopeusanturilta tai virhe nopeusanturissa.
E02	Sisääntulevan jännitteen ylikuormitus.
E03	Sisääntulevan virran ylikuormitus.
E04	Moottorivika.
E06	Kaapelivika tietokoneen ja moottoriohjaimen välillä.
E09	Virhe juoksukulmamootorissa.
E0P	Virhe moottoriohjaimessa.
E0C	Virhe piirilevyssä.
E07	Virhetila.
E0E	Tietokoneen muistivirhe.

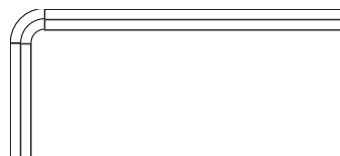
ONGELMA	MAHDOLLINEN VIKA	KORJausehdotus
Juoksumatto ei käynnisty	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Virtapistoke ei ole paikallaan.</li> <li>2. Turva-avain ei ole paikallaan.</li> <li>3. Moottorin vikavirtasuoja on lauennut.</li> <li>4. Tietokoneen vikavirtasuoja on lauennut.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aseta virtapistoke paikoilleen.</li> <li>2. Aseta turva-avain paikoilleen.</li> <li>3. Nollaa vikavirtasuoja tai ota yhteys huoltoon.</li> <li>4. Odota 5 minuuttia ja yritä käynnistää juoksumatto uudelleen.</li> </ol>
Juoksuhihna luistaa	Juoksuhihna on liian löysällä	Kiristä juoksuhihna.
Juoksuhihna jumittaa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juoksuhihnan alla liian vähän voiteluainetta.</li> <li>2. Juoksuhihna on liian tiukalla.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lisää voiteluainetta.</li> <li>2. Löysää juoksuhihnan kireyttä.</li> </ol>
Juoksuhihna ei ole keskellä	Juoksuhihnan kiinnitystä ei ole kiristetty tasaisesti.	Keskitä juoksuhihna ja kiristä tasaisesti.

# HIHNAOSAN SÄÄTÄMINEN

Juoksuhihna on esisäädetty tehtaalla, mutta hihnaosa venyy käytössä, joten sitä pitää kiristää jonkin ajan kuluttua. Säätääksesi hihnaosaa, käynnistä laite ja aseta sen nopeudeksi 8-10 km/h. Käytä säätämiseen 6 mm kuusioavainta. Mikäli juoksuhihna pyrkii liukumaan vasemmalle, käännä vasenta säätöpulttia ¼ kierrosta myötäpäivään. Hihnaosa suoristuu itsestään.

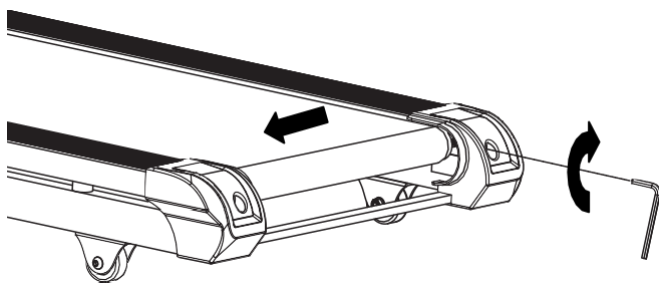


**Työkalu:**



**6 mm kuusioavain**

Mikäli juoksuhihna pyrkii kääntymään oikealle, käännä oikeanpuoleista säätöpulttia ¼ kierrosta myötäpäivään. Hihnaosa suoristuu itsestään. Mikäli hihnaosa ei vielä ole keskellä, jatka säätämistä näiden ohjeiden mukaan vuoron perään, kunnes hihnaosa on keskellä.

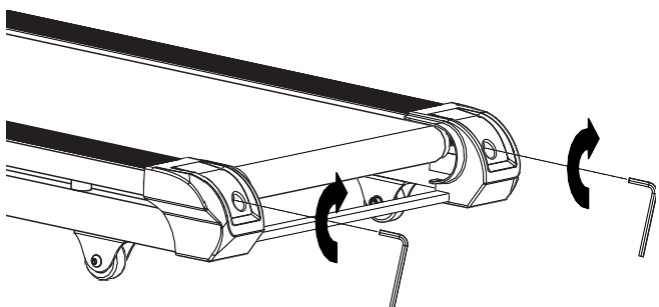


**Työkalu:**

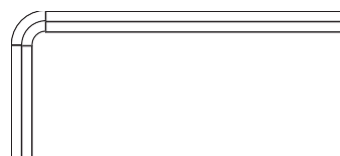


**6 mm kuusioavain**

Mikäli hihnaosa luistaa käytön aikana, sammuta laite ja ota virtajohto pois seinästä. Käännä 6mm kuusioavaimella sekä vasemman että oikean puoleista säätöpulttia ¼ kierrosta myötäpäivään. Käynnistä juoksumatto 8-10 km/h nopeudella ja koita luistaako hihnaosa vielä. Mikäli hihnaosa luistaa edelleen toista nämä ohjeet, kunnes hihna on oikealla kireydellä.



**Työkalu:**



**6 mm kuusioavain**

# JUOKSUHIHNNAN VOITELU

Juoksuhihnan voitelu tekee harjoittelusta sujuvampaa ja pitää juoksumaton hyvässä kunnossa pidempään. Ensimmäisen 25 käyttötunnin (tai 2-3kk) jälkeen lisää voiteluainetta hihnan ja kansiosan väliin. Lisää tämän jälkeen voiteluainetta aina jokaisen 50 käyttötunnin jälkeen (tai 5-8kk välein).

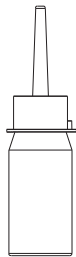
## Miten tarkistaa tarvitaanko voiteluainetta?

Nosta juoksuhihnan reunaa ja tunnustele käsin juoksukannen pintaa. Jos pinta tuntuu liukkaalta, ei voiteluainetta tarvitse lisätä. Jos pinta tuntuu kuivalta, lisää voiteluainetta alla olevan ohjeen mukaisesti.

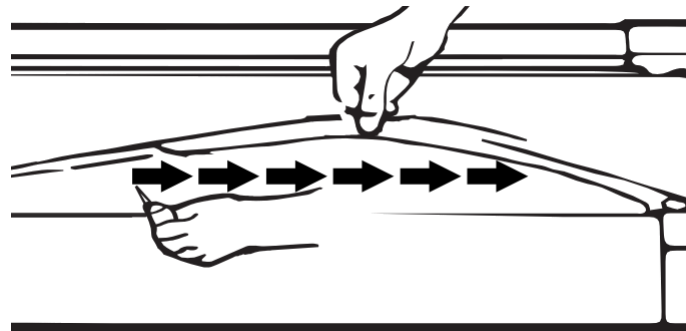
## Voiteluaineen lisääminen

Nosta juoksuhihnan reunaa. Lisää jonkin verran voiteluainetta juoksukannen keskelle. Käynnistä juoksumatto hiljaiselle nopeudelle 3-5 minuutiksi, jolloin voiteluaine levittyy itsestään tasaisesti hihnan ja juoksukannen väliin.

**HUOM:** ÄLÄ lisää voiteluainetta juoksuhihnan päälle (vaan alle). Mikäli voiteluainetta pääsee juoksuhihnan päälle, pitää se pyyhkiä pois ennen juoksumaton käyttämistä.



Voiteluaine  
1 KPL



# LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY

Hyvään harjoitukseen kuuluu lämmittely, aerobinen osuus sekä jäähdyttely. Tee harjoitusohjelma vähintään kaksi, mieluiten kolme kertaa viikossa niin että pidät lepopäivän harjoituspäivien välissä. Muutaman kuukauden kuluttua voit lisätä harjoituksia neljään tai viiteen kertaan viikossa.

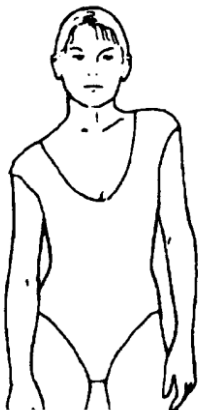
**Aerobinen harjoittelu** on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu, jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja hengityksen tihentämään. Aerobinen harjoittelu tulisi olla osa kuntoilurutiinia.

**Lämmittely** on tärkeä osa harjoitusta ja sillä tulisi aina aloittaa. Se valmisteleo vartaloasi tulevaan harjoitukseen lämmittämällä ja venyttämällä lihaksiasi, lisäämällä verenkiertoasi, kohottamalla sykettäsi ja tuomalla lisää happea lihaksille.

**Jäähdyttele** harjoituksen lopuksi, toista alla olevat harjoitukset ehkäistäkseen lihasten kipeytymistä.

## PÄÄN PYÖRITYS

Kierrä pää oikealle ja tunne venytys niskan vasemmalla puolella. Kierrä pää takaisin ja venytä leukaa ylös, pidä suu auki. Kierrä pää vasemmalle ja lopuksi eteen, leuka rinnassa.



## HARTIOIDEN NOSTO

Nosta oikea hartia ylös kohti korvaa ja pidä asento. Laske hartia ja toista sama vasemmalle puolelle.

### **SIVUVENYTYS**

Nosta kädet sivuille pään yläpuolelle. Kurkota oikea käsi niin korkealle kuin pystyt. Tunne venytys oikeassa kyljessä. Toista sama vasemmalle puolelle.



### **ETUREIDEN VENYTYS**

Ota oikealla kädellä tukea seinästä ja ota vasemmalla kiinni vasemman jalan nilkasta. Tuo nilkkaa lähelle pakaraa. Venytä 15 sekuntia ja toista oikealle puolelle.

### **SISÄREIDEN VENYTYS**

Istu jalkapohjat toisiaan vasten, polvet osoittaen ulospäin. Vedä jalat lähelle nivusia ja työnnä polvia varovasti lattiaa kohden. Pidä 15 sekuntia.



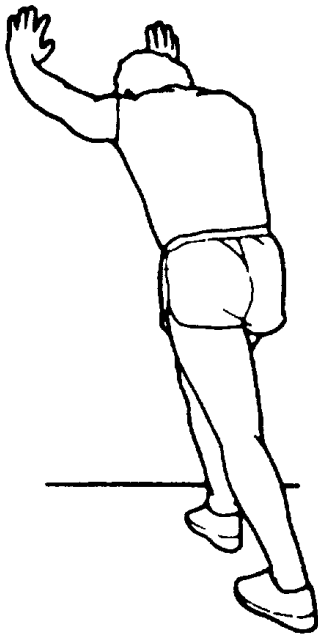
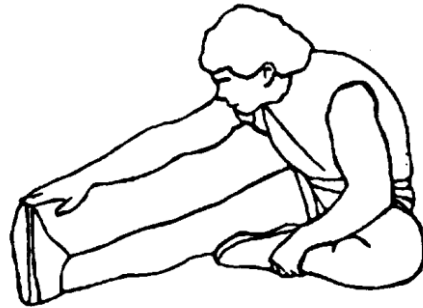


### **KOSKETUS VARPAISIIN**

Taivuta vartaloa hitaasti vyötäröstä alaspäin, rentouta selkä ja hartiat ja kurkota varpasiin. Taivuta niin pitkälle kuin pystyt ja pidä 15 sekuntia.

### **TAKAREIDEN VENYTYS**

Istu oikea jalka suoristettuna ja pidä vasen jalkapohja oikeaa reittä vasten. Venytä eteenpäin kohti varpaita ja pidä venytys 15 sekuntia. Rentouta ja toista vasemmalle puolelle.



### **POHJEVENYTYS**

Nojaa seinään vasen jalka oikean edessä, kädet seinää vasten. Pidä oikea jalka suorana ja vasen jalka lattiassa. Koukista vasenta jalkaa ja nojaa eteenpäin työntämällä lantiota seinää kohti. Pidä asento 15 sekuntia ja toista sama toiselle puolelle.

# TAKUU

Tämän laitteen maahantuoja vakuuttaa, että valmistukseen on käytetty ainoastaan korkealuokkaisia materiaaleja.

Takuun edellytyksenä on tämän ohjekirjan mukaisesti suoritettu asennus. Laitteen virheellinen käyttö, virheellinen kuljetus tai väärin suoritettu asennus voivat aiheuttaa takuun kumoutumisen.

Takuu on 1 (yksi) vuosi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: Runko, sähköjohto, sähköiset osat, pyörät.

Takuu ei kata:

- ulkoisesti aiheutunut vahinko
- ei-valtuutettujen huoltopartnereiden käyttö
- laitteen vääränlainen käsittely
- ohjeiden huomiotta jättämisestä aiheutuvat ongelmat

Laitteen kuluvat osat eivät kuulu takuun piiriin.

Laite on tarkoitettu kotikäyttöön, takuu ei ole voimassa, jos laite on kaupallisessa käytössä.

ASENNUKSEEN JA HUOLTOON LIITTYVISSÄ ASIOISSA OTA YHTEYTTÄ  
GYMSTICK-HUOLTOON: [huolto@gymstick.com](mailto:huolto@gymstick.com) tai p. 010-229 3050 / Huolto

Valmistuttaja:  
Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11  
15170 Lahti