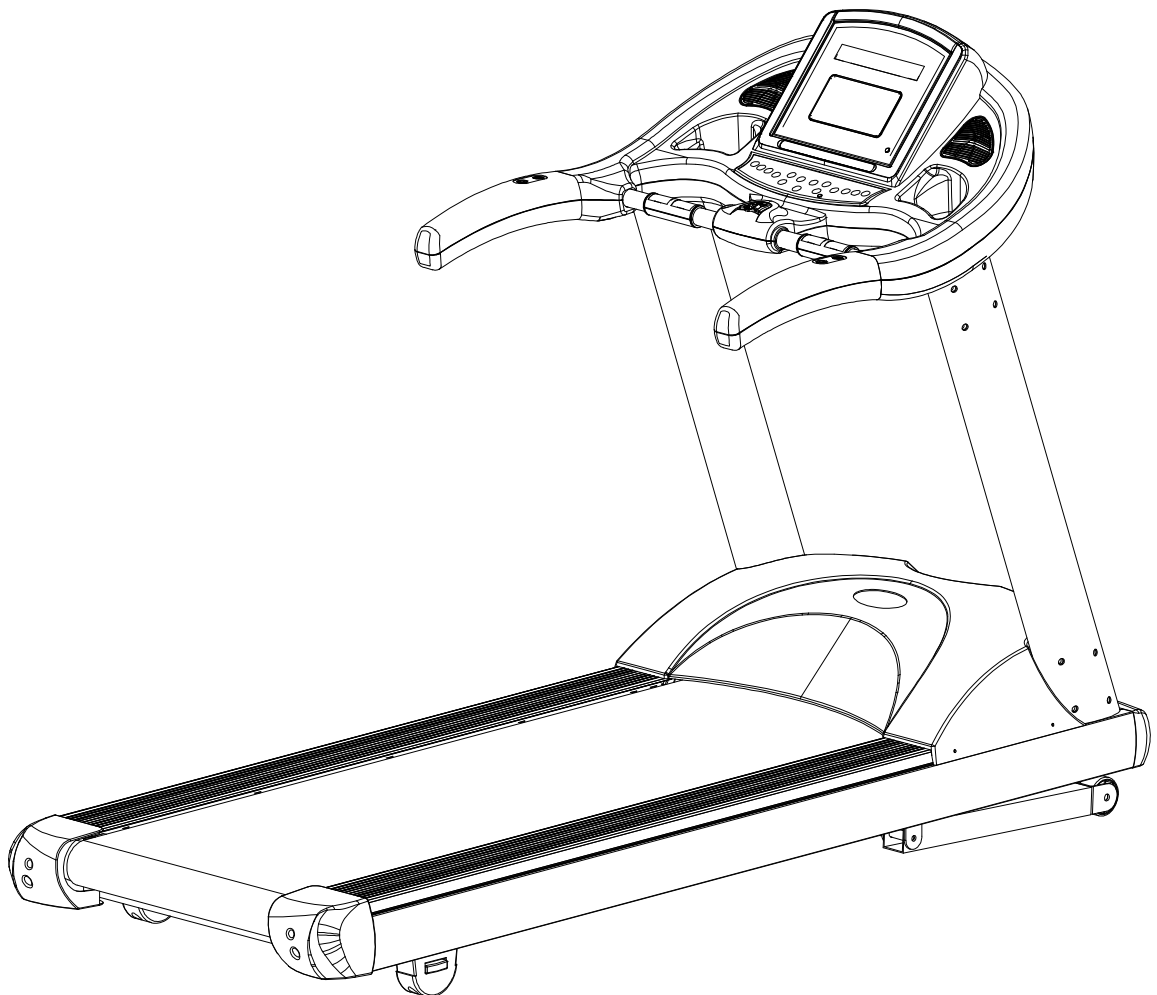


JUOKSUMATON käyttöopas



HERCULES 30

No.720201

SISÄLTÖ

	Sivu
Takuu	1
Yleiset turvallisuusohjeet	2
Erityisesti huomioitavat varoitukset	3
Asennus	4
Pakkauksen purkaminen & Asennus	5
Asennuskaavio (1)	6
Osaluettelo	7
Asennuskaavio (2)	8
Asennusohjeet	9
Ensimmäinen käyttökerta	11
Tietokoneen toiminnot	12
Kunnossapito ja huolto	15
Tärkeitä huomioita	17
Ongelmatilanteet	18
Yleisiä kuntoiluohjeita	19
Lämmittely- / venyttelyharjoituksia	21

Kiitos

että valitsit Gymstick Red Power Hercules 30 juoksumaton. Säännöllinen harjoittelu tällä laitteella auttaa sinua parantamaan kuntoasi ja harjoittamaan lihaksiasi oikealla tavalla.

Takuu

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

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

Takuu on 1 (yksi) vuosi ostopäivästä. Jos hankkimasi laite on viallinen, ota yhteys asiakaspalveluun takuuajan sisällä.

Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat:
Runko, sähköjohto, sähköiset osat, pyörät.

Takuu ei kata:

- Ulkoisesti aiheutunutta vahinkoa
- Ei-valtuutettujen huoltopartnereiden käyttö
- Laitteen vääränlainen käsittely
- Ohjeiden huomiotta jättämisestä aiheutuvat ongelmat

Laitteen kuluvat osat eivät kuulu takuun piiriin.

Varaosia voi tiedustella / tilata valtuutetun Gymstick jälleenmyyjän kautta. Pidä seuraavia tietoja ulottuvillasi tilatessasi varaosia:

- Käyttöohje
- Osaluettelo
- Ostotodistus, kuitti

Älä lähetä laitetta yritykseemme, ellet ole saanut ohjeita huoltopalvelustamme. Pyytämättömien lähetysten kustannukset veloitetaan lähettäjältä.

Yleiset turvallisuusohjeet

Laitteen suunnittelussa ja tuotannossa on otettu turvallisuusnäkökohdat huomioon, mutta on ehdottoman tärkeää, että luet nämä ohjeet ja noudatat niitä. Emme ole vastuussa onnettomuuksista jotka ovat aiheutuneet turvallisuusohjeiden huomiotta jättämisestä.

Varmistaaksesi laitteen turvallisen käytön ja välttääksesi onnettomuuksia, lue käyttöohjeet huolellisesti läpi ennen ensimmäistä käyttöä.

- 1) Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun etenkin, jos aiot aloittaa säännöllisen harjoittelun etkä ole liikkunut aktiivisesti pitempään aikaan. Terveystarkastus on ehdottoman tärkeää jos sinulla on joku sairaus – lääkäri voi todeta mahdolliset tällä laitteella harjoitteluun liittyvät riskit.
- 2) Henkilöiden, joiden fyysinen tai henkinen suorituskyky on madaltunut, tulee käyttää laitetta omalta vastuuhenkilöltään saamiensa ohjeiden mukaisesti. Aikuisen tulee valvoa lapsen harjoittelua ja pitää huoli, että laitetta ei käytetä leikkeihin.
- 3) Harjoittelussa on suositeltavaa käyttää urheilujalkineita ja mukavia vaatteita. Asusteet eivät saa olla löysiä, jotta ne eivät tartu laitteen liikkuviin osiin.
- 4) Lopeta harjoittelu heti, jos tunnet olosi huonoksi tai tunnet kipua lihaksissa ja nivelissä. Kuuntele kehosi jaksamista ja harjoittele sen mukaan. Huimaus on merkki siitä, että harjoittelet liian kovalla teholla – lopeta tällöin harjoittelu ja käy selin makuulle kunnes huimaus menee ohi.
- 5) Pidä huolta, että lapset ja lemmikit eivät ole liian lähellä laitetta, kun harjoittelet. Säilytä laite lasten ja lemmikkien ulottumattomissa.
- 6) Vain yksi henkilö kerrallaan voi harjoitella laitteella.
- 7) Ennen ensimmäistä harjoittelukertaa varmista, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat tiukasti kiinni. Käytä vain maahantuojan suosittelemia kiinnittimiä.
- 8) Älä käytä laitetta jos se on vahingoittunut.
- 9) Aseta laite tukevalle, tasaiselle ja puhtaalle alustalle. Suojaa lattia/matto erillisellä alustalla tarpeen mukaan. Älä päästä laitetta kosketuksiin veden kanssa ja pidä laitteen ympärillä n. 0,5 m vapaata tilaa.
- 10) Älä päästä mitään putoamaan laiteessa oleviin aukkoihin äläkä työnnä raajojasi laitteen liikkuviin osiin.
- 11) Käytä laitetta vain sille tarkoitettulla tavalla, kuntoiluvälineenä. Käytä ainoastaan valmistajan suosittelemia lisävarusteita.
- 12) Laitteen maksimikuorma on 140 kg.
- 13) Jos virtajohto on vahingoittunut, se tulee vaihdattaa valtuutetussa huoltopalvelussa.

Erityisesti huomioitavat varoitukset

- **Virtalähde:**
- Huolehdi, että laitteen lähellä on pistorasia.
- Älä käytä jatkojohtoa. Käytä vain maadoitettua pistorasiaa.
- Virheellinen maadoitus voi aiheuttaa sähköiskun vaaran! Jos et ole varma sähköpistorasiasi kytkennästä, tarkistuta se sähköalan ammattilaisella.
- Älä tee itse muutoksia laitteen johtoihin, pyydä aina ammattilaisen apua! Äkilliset sähkövirran vaihtelut voivat vahingoittaa laitetta. Muutokset säätötilassa tai laitteen päälle kytkeminen ja sulkeminen voivat aiheuttaa jännitehuipun, ylikuormittumisen tai virheellisen jännitteen. Välttyäksesi juoksumaton vahingoittumisen edellisistä syistä on suositeltavaa varustaa laite ylikuormitukselta suojaavalla laitteella (ei vakiovarusteena).
- Laite on tarkoitettu käytettäväksi ~220-~240 voltin jännitteellä.

- Älä päästä sähköjohtoa pyörien tai juoksuhihnan alle. Älä käytä vahingoittunutta johtoa.

- Irrota laite pistorasiasta puhdistuksen ja huollon ajaksi. Varsinaisen huollon saa suorittaa vain valtuutettu asiantuntija, ellei maahantuoja anna muuta ohjetta. Ei-valtuutetun huollon suorittaminen kumoaa takuun välittömästi.

- Tarkista laitteen toimintakunto ennen jokaista harjoittelukertaa.

- Älä käytä laitetta ulkona, autotallissa tai katoksessa. Suojaa kosteudelta ja suoralta auringonvalolta.

- Älä jätä juoksumattoa valvomatta.

- Varmista, että juoksuhihna on aina riittävän kireä. Käynnistä hihna ennen kuin astut sille.

Asennus

- Lue ohjekirjan sivu 9 huolellisesti ennen asennuksen aloittamista. Suosittelemme myös sivulla 6 olevaan asennuskaavioon tutustumista.
- Pura osat pakkauksesta ja aseta ne näkyville niin että voit nähdä ne kaikki asennuksen aikana – tämä helpottaa työskentelyäsi.
- Käytä osaluetteloa (sivu 5) ja tarkista, että pakkauksessa oli kaikki tarvittavat osat. Hävitä pakkausmateriaali vasta kun asennus on täysin valmis.
- Toimi rauhallisesti ja harkiten, sillä asennusvaiheessa tarvittavat työkalut ja tekninen tekeminen voivat aiheuttaa loukkaantumisriskin.
- Varmista työskentely-ympäristösi turvallisuus, pidä työkalut ja muovinen pakkausmateriaali lasten ulottumattomissa.
- Tutustu huolellisesti asennusohjeisiin ja kokoa sitten laite ohjeiden mukaisesti.
- Asennuksen voi suorittaa vain aikuinen. Tarvittaessa tulee pyytää apua henkilöltä, jolla on teknistä osaamista.

Pakkauksen purkaminen ja laitteen asennus

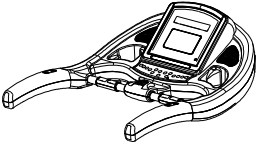



VAROITUS: Noudata erityistä varovaisuutta asentaessasi juoksumattoa välttääksesi mahdolliset loukkaantumiset.

HUOM: Jokainen vaihe on numeroitu etenemisjärjestyksessä. Lue ohje ja varmistu, että ymmärrät mitä siinä sanotaan.

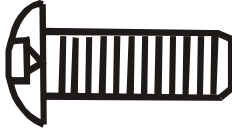

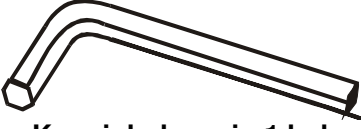


PURKAMINEN JA SISÄLLÖN TARKISTAMINEN:

- Poista laitteen ympärillä oleva pakkaus.
- Tarkista, että kaikki seuraavat osat löytyvät pakkauksesta. Jos jotain puuttuu, ota heti yhteys jälleenmyyjään.

 RUNKO	 KONSOLIN TUKIJALAT	 KIINNITTIMET
---	--	--

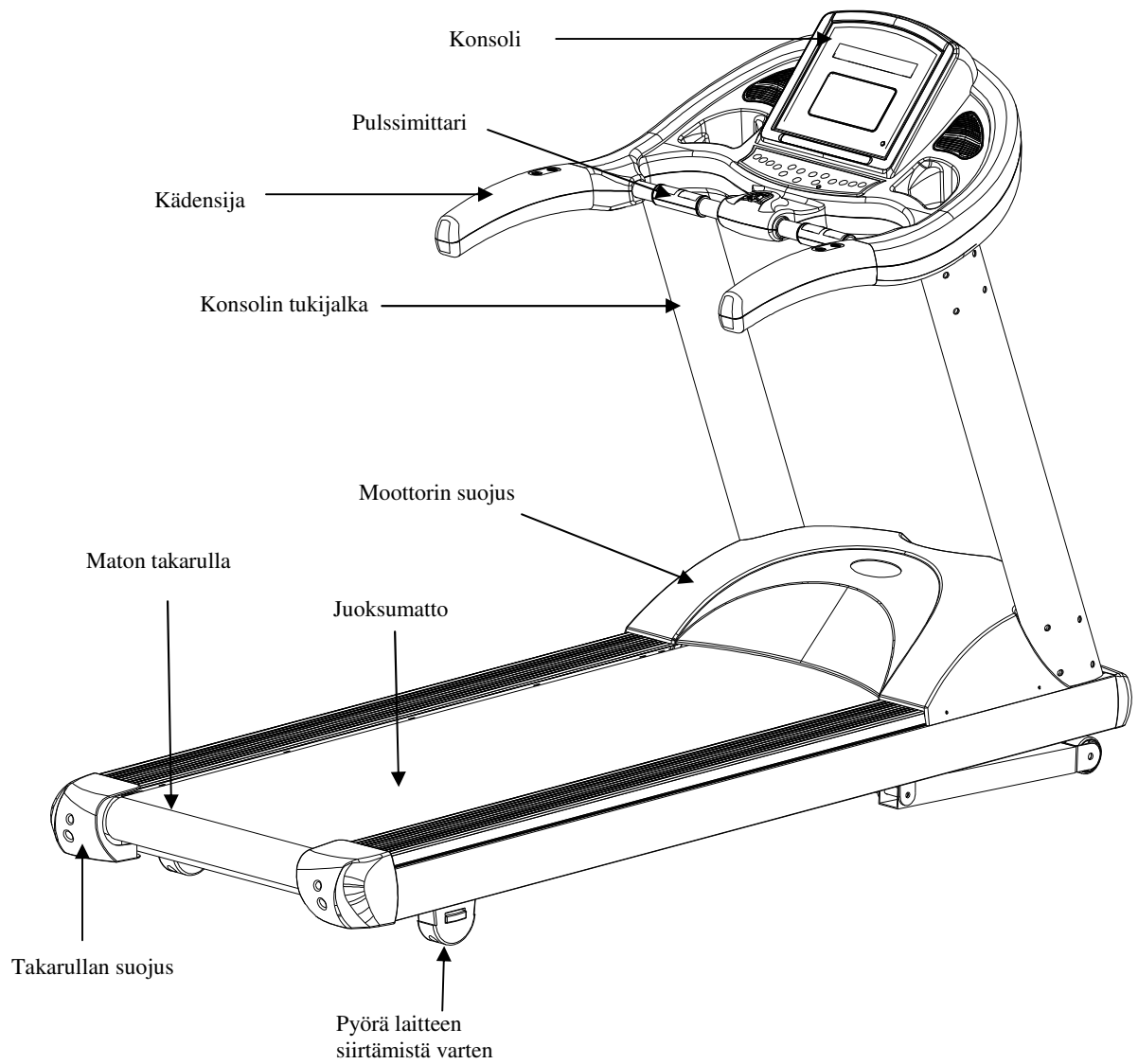
 KONSOLI	 SÄHKÖJOHTO	 GPIB	 KONSOLIN RISTIKKÄINEN TUKIJALKA
---	--	---	---

KIINNITTIMET

 M8x15 Kuusiokoloruuvi 16 kpl	 Aluslevy 16 kpl	 Kuusiokoloavain 1 kpl
 Voiteluaine	 Turva-avain	

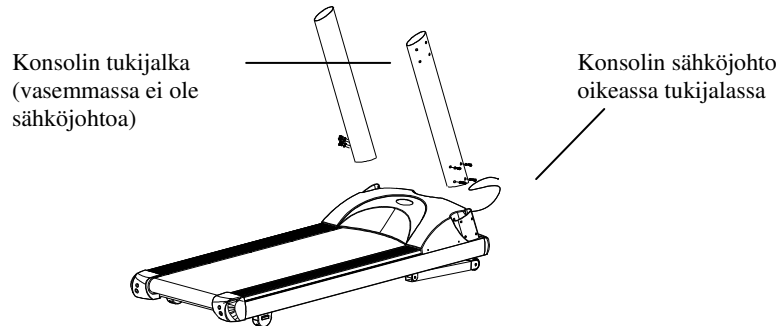
ITEM	DESCRIPTION	QTY	ITEM	DESCRIPTION	QTY	ITEM	DESCRIPTION	QTY
1	base frame	1	39	bolt M10*70mm	2	77	left handle up cover	1
2	main frame	1	40	heart rate panel	1	78	left handle lower cover	1
3	incline frame	1	41	Amplifier pcb	1	79	keystroke cover	1
4	connect frame	1	42	MP3 interface	1	80	keystroke cover	1
5	Locking shim	1	43	Keystroke panel	1	81	right handle up cover	1
6	NUT 8	1	44	Keystroke panel	1	82	right handle lower cover	1
7	Hook	1	45	speaker	2	83	spring	7
8	fixing bracket of motor	1	46	handle keystroke panel	2	84	spring	1
9	bolt M8*90mm	2	47	hand pulse set	2	85	plug	3
10	bolt M8*30mm	2	48	safety key	1	86	Control-console wire	1
11	bushing	2	49	Conect wire set	1	87	C-clip	2
12	Left console mast	1	50	Power wire	1	88	washer	12
13	Right console mast	1	51	running belt	1	89	washer	7
14	Console frame	1	52	driving belt	1	90	bolt M8*22mm	2
15	console crossbar	1	53	running deck	1	91	bolt M8*15mm	1
16	air shock	2	54	Adjustable pad	2	92	screw M4*12mm	8
17	front roller	1	55	Cover of base	2	93	screw M4*15mm	2
18	rear roller	1	56	bolt M8*12mm	2	94	screw M4*15mm	8
19	bearing	2	57	front wheel set	2	95	screw M8*25mm	8
20	magnet	1	58	rubber cushion	8	96	screw M4*10mm	7
21	socket	2	59	motor cover	1	97	screw M4*15MM	2
22	bolt M8*15mm	16	60	lefe , right end cover	1	98	screw M6*10MM	3
23	motor	1	61	left side rein	1	99	hex socket head bolt M8*45mm	1
24	on/off switch	1	62	rihgt side rein	1	100	hex socket head bolt M8*25mm	1
25	fuse	1	63	MOTOR FRONT COVER	1	101	hex socket head bolt M8*65mm	2
26	Control pcb	1	64	Oriented shim	8	102	hexagon m10*50mm	1
27	filter	1	65	rubber moving wheel	2	103	hexagon m10*110mm	1
28	transformer	1	66	console upper cover	1	104	screw M3*8mm	17
29	bolt M8*20mm	4	67	Console cover	1	105	screw M4*8mm	48
30	motor sensor wire	1	68	keystoke cover	1	106	screw M4*15mm	42
31	Incline motor	1	69	keystoke cover	1	107	screw M4*30mm	4
32	fan	1	70	keystoke cover	1	108	bolt M8*42mm	2
33	console pcb	1	71	fixing bracket of fan	1			
34	Spring washer	2	72	bolt M10*55mm	2			
35	washer	24	73	speaker cover	2			
36	nut M4	9	74	rubber	2			
37	nut M8	16	75	keystroke	7			
38	NUT M10	6	76	console lower cover	1			

Asennuskaavio (2)



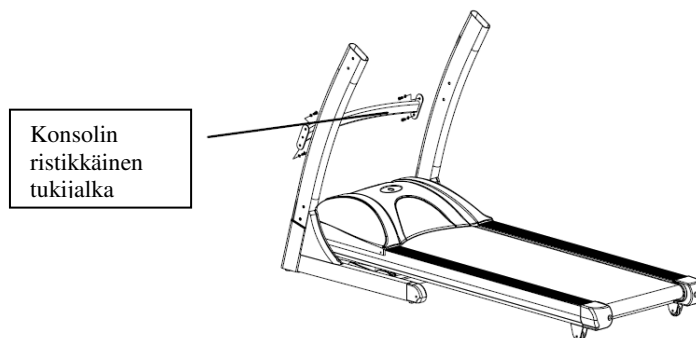
Asennusohjeet

Vaihe 1: Kiinnitä konsolin tukijalat runkoon



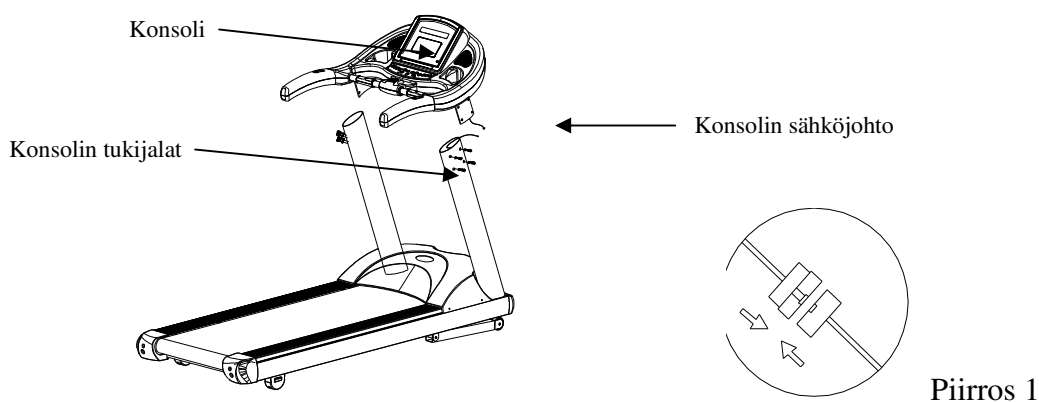
- A) Pujota konsolin pohjarungon oikealta lähtevä sähköjohto oikeanpuoleisen tukijalan läpi ylös
- B) Kiinnitä tukijalat pohjarunkoon kahdeksalla M8*15mm pultilla käyttäen kuusiokoloavainta (älä kiristä vielä loppuun saakka).

Vaihe 2: Kiinnitä konsolin ristikkäinen tukijalka runkoon

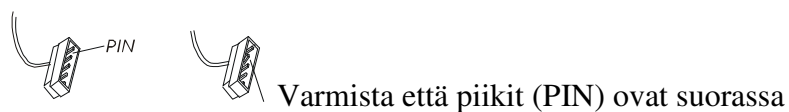


- A) Kiinnitä ristikkäinen tukijalka konsolin tukijalkoihin neljällä M8x15mm pulteilla ja aluslevyillä käyttäen kuusiokoloavainta (älä kiristä vielä loppuun saakka).

Vaihe 3: Kiinnitä konsoli tukijalkoihin



- A) Yhdistä konsolin oikeasta tukijalasta tuleva johto konsolin johtoon (piirros 1) ja työnnä liitos tukijalan sisään.
- B) Kiinnitä konsoli jalustaan kahdeksalla M10*15 mm pultilla ja aluslevyllä käyttäen kuusiokoloavainta apuna (älä kiristä vielä loppuun saakka).
- HUOM: Kytke johdot varovasti ja varmista että johtojen piikit ovat suorassa.

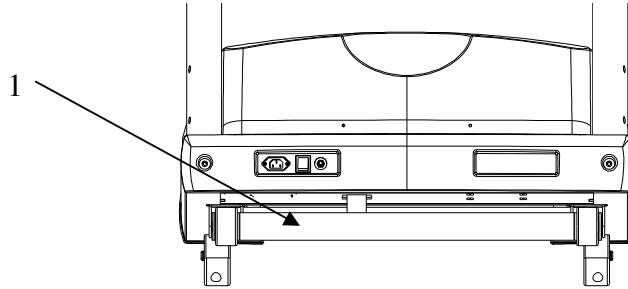


Vaihe 4: Kiristä vaiheiden 1, 2 ja 3 pultit tiukasti loppuun saakka

Ensimmäinen käyttökerta

Käynnistys:

Laita virtajohto pistorasiaan. Käynnistyskytkin (1) on virtajohdon ulostuloaukon vieressä. Paina kytkintä ja siihen syttyy valo. Konsolista kuulet piippausäänen ja siihen syttyy valo.



Turva-avain:

Laitte käynnistyy vain jos turva-avain on kiinnitetty kunnolla sille varattuun koloon konsolin etuosassa. Aseta turva-avain paikoilleen ja kiinnitä siitä lähtevä klipsi sopivaan kohtaan vaateustasi. Häättilassa – ts. kun laite on saatava pysähtymään hetkessä – vedä turva-avaimen narusta niin että avain irtoaa ja laite pysähtyy saman tien. Käynnistääksesi laitteen uudelleen paina virta päälle laitteen käynnistyskytkimestä ja aseta turva-avain takaisin paikoilleen.

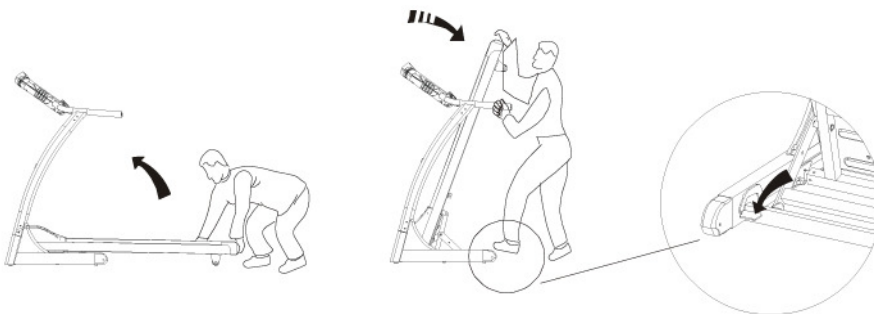


Ohjeet laitteen taittamiseksi säilytyksen ajaksi:

- sammuta virta ja irrota pistoke pistorasiasta
- nosta matto kuvan osoittamalla tavalla takaosasta ylöspäin ja varmista, että se lukkiutuu lukitushakasella yläasentoon

Palauttaminen ala-asentoon:

Paina jalalla lukitushakasta ja päästä matto laskeutumaan hitaasti alas



Tietokoneen toiminnot

OHJELMAN VALINTA (P2-P6)

1. Laita virta päälle, aseta turva-avain paikoilleen
2. Paina SELECT päästäksesi valitsemaan esiasetetun ohjelman P2-P6
3. Paina FAST tai SLOW valitaksesi ohjelman
4. Paina SELECT asettaaksesi tehotason (L1-L10) FAST tai SLOW näppäimellä
5. Paina SELECT asettaaksesi harjoitteluajan (0-99 min) FAST tai SLOW näppäimellä

P2

Esiasetukset:

aika: 30 min

tehotaso: L1

segmentti: 30 segmenttiä

VOIT MUUTTAA ASETUKSIA PAINAMALLA SELECT ja FAST tai SLOW yllä olevan mukaisesti.

Kun olet tehnyt haluamasi muutokset, paina START ja ohjelma alkaa. Voit säätää nopeutta ja maton kallistuskulmaa juoksun aikana.

P3

Esiasetukset:

aika: 35 min

tehotaso: L1

segmentti: 30 segmenttiä

VOIT MUUTTAA ASETUKSIA PAINAMALLA SELECT ja FAST tai SLOW yllä olevan mukaisesti.

Kun olet tehnyt haluamasi muutokset, paina START ja ohjelma alkaa. Voit säätää nopeutta ja maton kallistuskulmaa juoksun aikana.

P4

Esiasetukset:

aika: 40 min

tehotaso: L1

segmentti: 30 segmenttiä

VOIT MUUTTAA ASETUKSIA PAINAMALLA SELECT ja FAST tai SLOW yllä olevan mukaisesti.

Kun olet tehnyt haluamasi muutokset, paina START ja ohjelma alkaa. Voit säätää nopeutta ja maton kallistuskulmaa juoksun aikana.

P5**Esiasetukset:**

aika: 45 min

tehotaso: L1

segmentti: 30 segmenttiä

VOIT MUUTTAA ASETUKSIA PAINAMALLA SELECT ja FAST tai SLOW yllä olevan mukaisesti.

Kun olet tehnyt haluamasi muutokset, paina START ja ohjelma alkaa. Voit säätää nopeutta ja maton kallistuskulmaa juoksun aikana.

P6**Esiasetukset:**

aika: 50 min

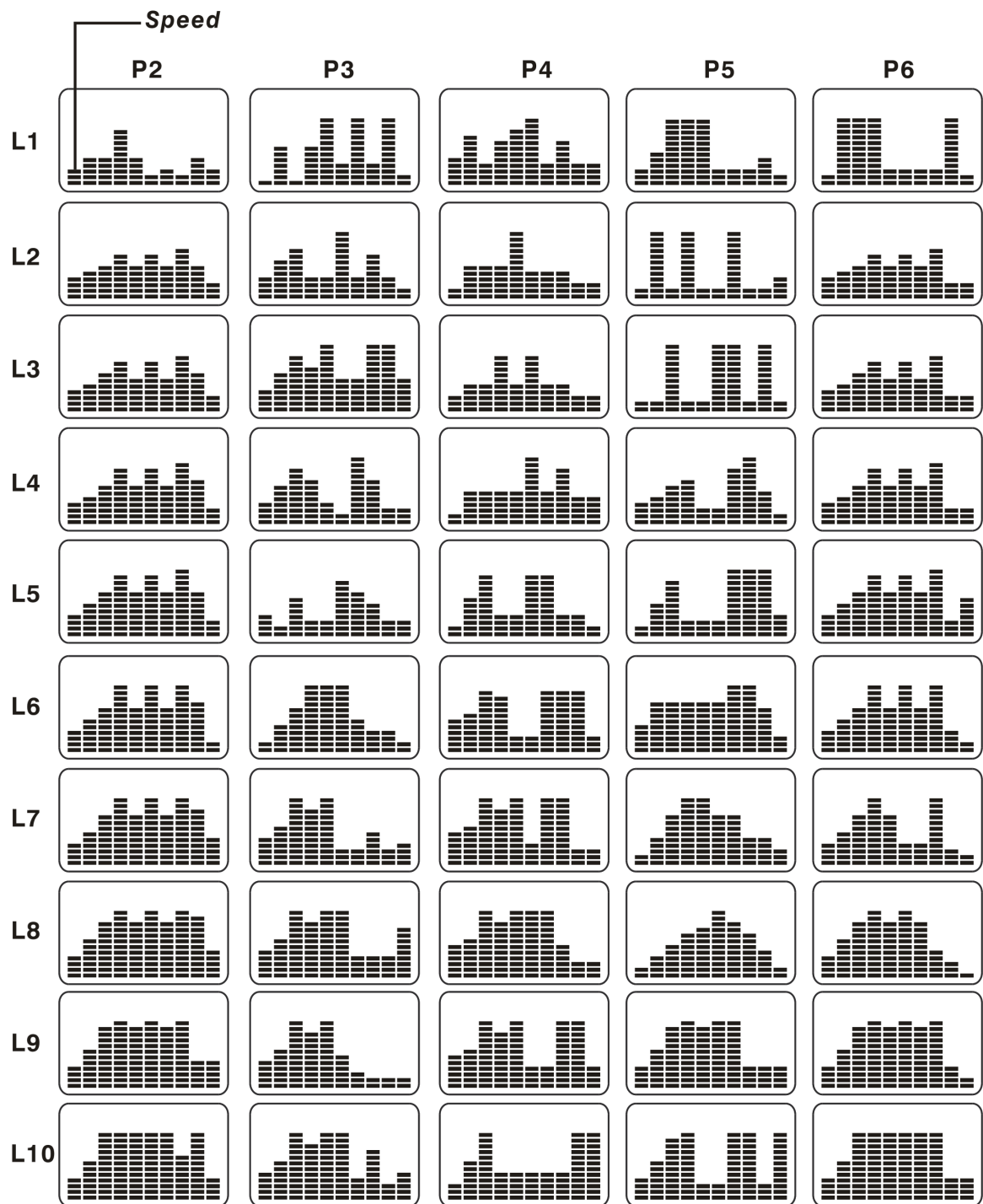
tehotaso L1

segmentti: 30 segmenttiä

VOIT MUUTTAA ASETUKSIA PAINAMALLA SELECT ja FAST tai SLOW yllä olevan mukaisesti.

Kun olet tehnyt haluamasi muutokset, paina START ja ohjelma alkaa. Voit säätää nopeutta ja maton kallistuskulmaa juoksun aikana.

Ohjelmien profiilit näytössä



KUNNOSSAPITO JA HUOLTO

Juoksumaton pitäminen kunnossa on tärkeää, sillä se ehkäisee vikoja ja toimintahäiriöitä. Vääränlaiset toimenpiteet voivat lyhentää laitteen käyttöikää.

Tarkista ja kiristä ruuvit ja mutterit säännöllisesti.

JUOKSUMATON SÄÄTÄMINEN

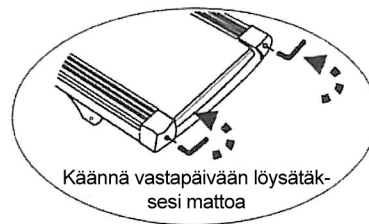
Voit joutua säätämään juoksumaton kireyttä muutaman viikon käytön jälkeen. Matto on oikeassa säädössä tehtaan jäljiltä, mutta se saattaa hieman venyä tai liikkua sisäänajovaiheessa – se on aivan normaalia.

KIREYDEN SÄÄTÄMINEN

Jos matto tuntuu luistavan alta tai ”hidastelevan” kun astut sille, voi olla tarvetta säätää sitä kireämmälle.

KIREYDEN LISÄÄMINEN:

1. Aseta M8 kiintoavain vasemmalle kireydensäätömutterille. Käännä myötäpäivään $\frac{1}{4}$ kierrosta.
2. Toista sama oikealla puolella. Kierrä molemmilta puolilta ehdottomasti saman verran, ettei maton takarulla mene vinoon.
3. Toista vaiheita 1 ja 2 kunnes matto toimii jälleen normaalisti ja tuntuu sopivan kireältä jalan alla
4. Älä kuitenkaan säädä hihnaa liian kireäksi, sillä se altistaa rullien laakerit liian suurelle paineelle ja ne vahingoittuvat. Jos näin tapahtuu, kuuluu maton rullista laakereiden aiheuttamaa ääntä.



SÄÄTÄÄKSESI MATON LÖYSEMMÄLLE, KÄÄNNÄ MOLEMPIA KIREYDEN SÄÄTÖMUTTEREITA VASTAPÄIVÄÄN SAMAN VERRAN KUMMALTAKIN PUOLELTA.

JUOKSUHIHINAN KESKITTÄMINEN

Juostessasi matolla saattaa toinen jalkasi työskennellä toista tehokkaammin ja pikkuhiljaa matto siirtyy hieman paikaltaan kun toispuoleinen harjoittelu jatkuu.

Normaalisti hihna siirtyy takaisin keskelle, kun sillä ei juosta, mutta jos matto jää toistuvasti epäkeskoon asentoon, säädä seuraavasti:

1. Käynnistä laite kun kukaan ei ole hihnalla ja paina SPEED UP näppäintä, kunnes vauhtia on 6 km/h.
2. Tarkkaile kulkeutuuko matto oikealle vai vasemmalle,
 - jos vasemmalle: käännä kiintoavaimella maton kireyden säätömutterista ¼ kierrosta myötäpäivään
 - jos oikealle, käännä ¼ kierrosta vastapäivään
 - toista kunnes matto rullaa taas suorassa keskellä laitetta
3. Säädä nopeus vielä 16 km/h ja tarkista, että matto kulkee sujuvasti.

Toista vaiheet 1-3 tarvittaessa.

Jos edellä mainitut toimenpiteet eivät suorista mattoa, joudut luultavasti säätämään mattoa kireämmälle noudattamalla ohjeita kohdasta **KIREYDEN LISÄÄMINEN**.

VOITELU

Laitteen voitelu on suoritettu valmiiksi tehtaalla. On suositeltavaa uusaa voitelu ensimmäisen käyttövuoden jälkeen tai kun laite on ollut toiminnassa 500 tuntia.

Tunnustele kolmen kuukauden välein voitelutilanne työntämällä kätesi maton alle – jos pinnassa on vielä silikonia, ei laite tarvitse voitelua. Jos pinta tuntuu kuivalta, voitele matto seuraavia ohjeita noudattaen.

Käytä vain laitteeseen tarkoitettua silikoni-suihketta.

Juoksuhinnan voiteleminen:

- Aseta matto niin että sauma on keskellä
- Aseta venttiili voiteluaineen suihkepulloon
- Nosta maton toista reunaa ja suihkuta silikoni maton etureunasta taaksepäin edeten n. 15 cm:n etäisyydeltä 4 sekunnin ajan. Toista suihkutusta maton toiselle puolelle.
- Anna silikonin levittyä minuutin ajan ennen kuin käynnistät laitteen

PUHDISTUS:

Säännöllisellä puhdistuksella lisäät laitteen käyttöikä.

- **Varoitus:** Sammuta virta laitteesta sähköiskujen välttämiseksi. Irrota laite aina verkkovirrasta ennen puhdistus- ja huoltotoimenpiteitä.
- **Huomio:** Älä käytä hankaus- tai liuotinaineita laitteen puhdistukseen. Älä päästä tietokonekonsolia kosketuksiin nestemäisten aineiden kanssa. Suojaa tietokonenäyttö suoralta auringonvalolta.
- **Jokaisen käyttökerran jälkeen:** Pyyhi tietokonekonsoli ja muut pinnat puhtaalla, pehmeällä ja hieman kostutetulla liinalla.
- On suositeltavaa pitää mattoa laitteen alla ja puhdistaa se **viikoittain**.

SÄILYTYS:

Säilytä juoksumatto puhtaassa ja kuivassa ympäristössä. Sammuta virta laitteesta ja irrota laite verkkovirrasta kun laite ei ole käytössä.

LAITTEEN SIIRTÄMINEN:

Laitteessa on siirtämistä helpottavat kuljetuspyörät. Varmista ennen laitteen siirtämistä että laitteen virtakytkin on pois päältä, laite on irrotettu verkkovirrasta ja laite on kunnolla taitettu kasaan.

TÄRKEITÄ HUOMIOITA

- Laite vastaa nykyisiä turvallisuusmääräyksiä. Se soveltuu vain kotikäyttöön. Emme vastaa laitteen vääränlaisen käytön aiheuttamista vahingoista.
- Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun tällä laitteella, varmistaaksesi ettei terveydessäsi ole mitään esteitä harjoittelulle. Terveysalan ammattilainen voi antaa ohjeita oikeanlaiseen harjoitteluun. Liiallinen ja vääränlainen harjoittelu voi olla terveydelle haitallista.
- Lue seuraavat yleiset kuntoiluun liittyvät ohjeet huolellisesti. Jos tunnet kipua, hengenahdistusta, huonovointisuutta tai muita fyysisiä vaivoja harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi. Jos kipu/vaiva jatkuu, käänny lääkärin puoleen asian selvittämiseksi.

- Tämä kuntoilulaite ei sovellu kaupalliseen tai lääketieteelliseen käyttöön eikä sitä saa käyttää terapeuttisiin tarkoituksiin.
- Käyttäjän enimmäispaino on 170 kg – painorajaa ei saa ylittää.
- Pulssimittari ei ole lääketieteellinen laite. Se mittaa ainoastaan keskimääräisen pulssin, jota voit hyödyntää harjoittelussasi. Mittaustulos voi vaihdella riippuen ympäristöstä ja käyttäjän kunnosta.

ONGELMATILANTEET

OPAS

NÄYTÖN KOODI	SYY	RATKAISU
E0	Turva-avain puuttuu	Aseta turva-avain paikoilleen
E1	Häiriö nopeusanturissa	Tarkista johtojen liitännät, sammuta virta ja käynnistä uudelleen. Tai ota yhteys huoltoon.
E2	Häiriö moottorinohjaimessa	Tarkista johtojen liitännät, sammuta virta ja käynnistä uudelleen. Tai ota yhteys huoltoon.
E3	Ylinopeushäiriö	Säädä speed/nopeus uudelleen, sammuta virta ja käynnistä uudelleen. Tai ota yhteys huoltoon.

MUITA ONGELMATILANTEITA:

Laite on suunniteltu helppokäyttöiseksi ja mahdollisimman huoltovapaaksi, mutta seuraavassa lista mahdollisista satunnaisista toimintahäiriöistä ja ratkaisuista:

Ongelma: Konsoliin ei syty valo

Ratkaisu: Tarkista, että virtajohto on pistorasiassa ja käynnistyskytkin päällä (ON)

Ongelma: Laitteesta häviää virta kesken harjoittelun

Ratkaisu: Tarkista, että laite on kytketty 20 ampeerin virtapiiriin, poista mahdolliset jatkojohdot ja kytke laite suoraan seinässä olevaan pistorasiaan

Ongelma: Laite sammuu kallistuskulmaa nostettaessa

Ratkaisu: Tarkista että sähköjohtoa on riittävästi niin ettei se irtoa seinästä noston aikana

Ongelma: Juoksuhihna ei pysy laitteen keskellä harjoittelun aikana
Ratkaisu: Tarkista että laite on tasaisella alustalla ja varmista että hihna on kiristetty tasaisesti (ks. kohta juoksuhihnan säätäminen)

Ongelma: Laitteen etupäästä kuuluu naksuttava ääni kun se on käytössä
Ratkaisu: Laite on tasattava säätöjalkojen avulla

YLEISIÄ KUNTOILUOHJEITA

Aloita harjoittelu rauhallisesti itseäsi kuunnellen, ensin esim. joka toinen päivä. Aloita lyhyillä harjoituksilla ja lisää kestoja ja tehoa vähitellen. On suositeltavaa harrastaa myös muuta liikuntaa kuten hölkkäämistä, uintia, tanssia tai pyöräilyä tämän harjoittelun lisäksi.

Lämmittele aina 5-10 minuuttia ennen varsinaista harjoitusta valmistellaksesi kehosi tulevaa rasitusta varten ja välttyäksesi siten vammoilta.

Seuraa pulssiasi säännöllisesti. Jos sinulla ei ole pulssimittaria käytössäsi, kysy terveysalan ammattilaiselta kuinka voit mitata pulssisi oikein. Aseta itsellesi sopiva tavoite ottaen huomioon ikäsi ja tämän hetkinen kuntosi ja harjoittele säännöllisesti.

Muista hengittää tasaisesti koko harjoituksen ajan.

Huolehdi riittävästä nesteiden saannista harjoittelun aikana. Päivittäisen suosituksen mukainen nestemäärä ei riitä täyttämään rasittavan fyysisen suorituksen aiheuttamaa nestevajausta kehossa, joten juo normaalia enemmän harjoituspäivinäsi.

Käytä urheilujalkineita ja tarkoitukseen sopivia vaatteita, jotka eivät pääse tarttumaan laitteen liikkuviin osiin harjoittelun aikana.

HENKILÖKOHTAINEN TAVOITESYKE

Alla olevasta taulukosta voit tarkistaa ohjeellisen tavoitesykkeesi. Kysy tarvittaessa lisää terveysalan ammattilaiselta.

Ikä (v)	Tavoitesyke (krt/min) joka on 50-75 % maksimisykkeestä	Maksimisyke
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150

Copyright © 1997 American Heart Association

Sykkeen mittaaminen

Jos sinulla ei ole sykemittaria käytössäsi, mittaa pulssisi seuraavasti: kämmen ylöspäin, aseta toisen käden etu- ja keskisormi ranteen sykekohtaan (paikka jossa syke tuntuu voimakkaimmin on peukalon puolella) ja laske sydämen syke 10 sekunnin ajalta. Kerro luku 6:lla ja saat sydämesi sykenopeuden (krt minuutissa).

LÄMMITTELY- JA VENYTTELYHARJOITUKSIA

Parhaan mahdollisen harjoitustuloksen saavutat suorittamalla alkuverryttelyn ennen harjoitusta ja loppuvenyttelyn harjoituksen jälkeen. Alkulämmittely valmistee lihakset tulevaan rasitukseen ja loppuvenyttely ennaltaehkäisee lihaskipua ja nopeuttaa palautumista. Seuraavaksi esitellään molempiin vaiheisiin sopivia harjoituksia. Kiinnitä huomiota erityisesti seuraaviin asioihin:

- Lämmittele erityisesti niitä lihaksia, joita tulet käyttämään varsinaisen harjoituksen aikana. Käytä lämmittelyyn aikaa 5-10 minuuttia.
- Venyttely- ja verryttelyliikkeet suoritetaan hitaassa tempossa, ei nopeasti riuhtoen.

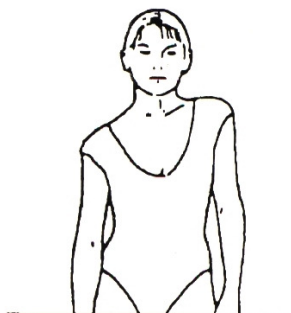
NISKA:

Taivuta pääsi oikealle korva kohti olkapäätä ja tunne venytys. Pudota pää hitaasti kiertäen rinnalle ja jatka taivutusta vasemmalle. Toista, mutta tee etukierto hitaasti ja rauhallisesti, älä keinuttele päätä edestakaisin vaan tiedosta venytys koko liikkeen ajan. Toista useita kertoja.



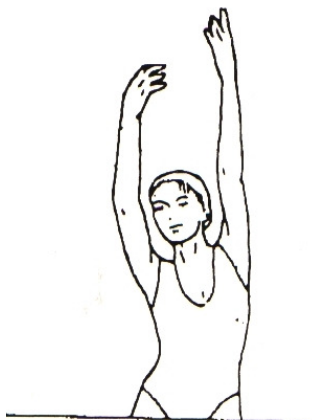
HARTIAT:

Nosta oikea ja vasen olkapää vuoronperään ylös ja laske alas, nosta molemmat olkapäät yhtä aikaa ylös ja laske alas. Toista useita kertoja.



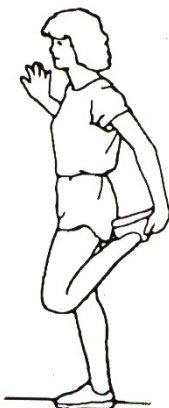
KÄSIVARRET:

Ojenna kädet pään yläpuolelle, venytä kohti kattoa vuoronperään ja tunne venytys koko kyljessä. Toista useita kertoja.



ETUREIDET:

Ota tukea seinästä, tartu vasempaan jalkaterään vasemmalla kädellä ja nosta jalka polvesta taittaen taakse, kantapää mahdollisimman lähelle pakaraa. Tunne venytys etureidessä. Pidä asento 30 sekuntia ja rentouta. Tee toisella jalalla samoin. Toista 2 kertaa.



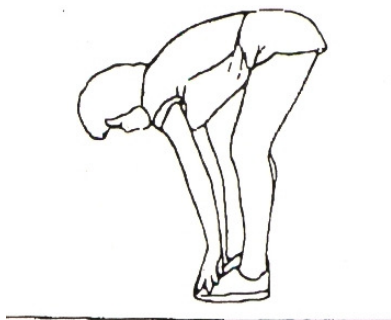
REISIEN SISÄSIVU:

Istu alustalle jalkapohjat vastakkain, polvet ulospäin. Vedä jalkateriä itseesi päin niin paljon kuin mahdollista. Paina kyynärvarsilla polvia kohti lattiaa. Tunne venytys ja pidä asento 30–40 sekuntia.

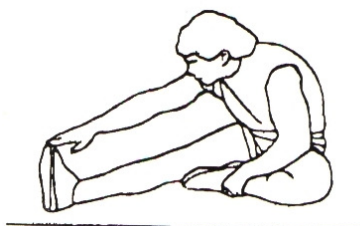


TAKAREIDET:

Seiso suorassa ja taivuta siitä ylävartaloa alaspäin koettaen koskettaa käsillä varpaitasi, polvet mahdollisimman suorana. Pidä ääriasennossa 20–30 sekuntia.

**POLVET:**

Istu lattialla, ojenna oikea jalka suoraan eteen. Taita vasen jalka polvesta, jalkapohja kohti oikean reiden sisä sivua. Koeta tarttua oikean jalan varpaisiin oikealla kädelläsi. Pysy ääriasennossa 30–40 sekuntia.

**POHKEET/AKILLESJÄNTEET:**

Nojaa seinään molemmilla kämmenillä, koko kehon paino on käsillä. Ojenna sitten vasen jalkasi taakse, kantapäätä lattiaan painaen. Pysy ääriasennossa 30–40 sekuntia. Tee samoin oikealla jalalla.

