

XTR ONE -KUNTOPYÖRÄ

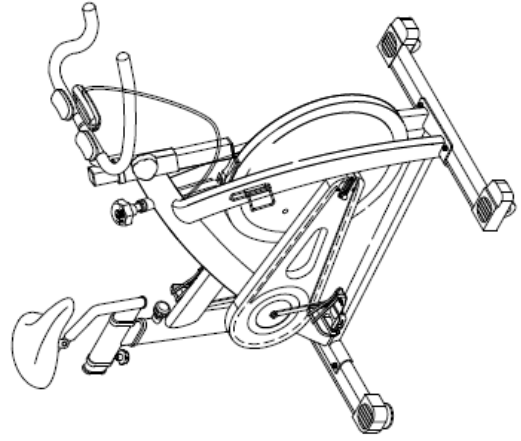
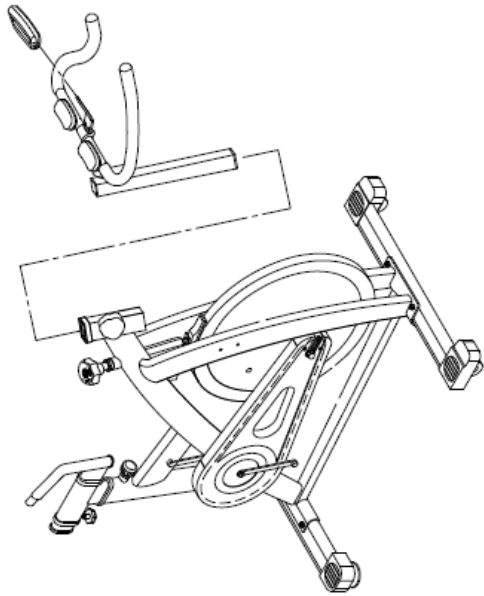
91024

Turvallisuusohjeet

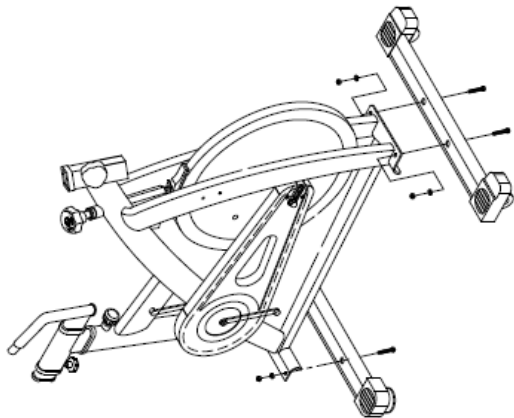
- * Neuvottele lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista saadaksesi harjoittelusta parhaan mahdollisen hyödyn.
- * Varoitus: vääränlainen/ylenpalttinen harjoittelu saattaa aiheuttaa terveyshaittoja. Lopeta kuntopyörän käyttö, jos tunnet olosi epämukavaksi.
- * Noudata oikeanlaista harjoittelua koskevia ohjeita mahdollisimman tarkasti.
- * Varmista ennen harjoittelua, että olet asentanut, säätänyt ja tarkastanut laitteen ohjeiden mukaan.
- * Lämmittele aina ennen harjoittelun aloittamista.
- * Käytä vain laitteen mukana toimitettavia osia
- * Noudata asennusohjeita tarkasti.
- * Käytä vain sopivia asennustyökaluja ja pyydä tarvittaessa apua
- * Aseta kuntopyörä tasaiselle ja liukumattomalle alustalle.
- * Tarkasta kaikkien säädettävien osien suurin mahdollinen säätöasento.
- * Kiristä kaikkia säädettäviä osia estääksesi laitetta liikkumasta harjoittelun aikana.
- * Tämä tuote on suunniteltu aikuisten käyttöön. Varmista, että lapset käyttävät sitä vain aikuisen valvonnassa.
- * Varmista, että kaikki laitteen lähellä olevat henkilöt tietävät mahdollisesta vaaroista, esim. liikkuvien osien aiheuttamasta vaarasta harjoittelun aikana.
- * Vastusta voidaan säätää yksilöllisten tarpeiden mukaan.
- * Älä koskaan käytä pyörää ilman jalkineita ja varmista, että jalkineet on tiukasti solmittu.
- * Varmista, että kuntopyörällä on tarpeeksi tilaa.
- * Kiinnitä huomiota löysiin tai liikkuviin osiin asentaessasi kuntopyörää tai purkaessasi sitä osiin.

- » Aseta matto kuntopyörän alle lattian tai kokolattiamaton suojaamiseksi.
- » Aseta hätätilanteessa molemmat jalat yhtäaikaan ohjasten sivuille.
- » Varmista, että kuntopyörän takana on vähintään 2000 x 1000 mm tyhjää tilaa.
- » Tämä tuote on testattu sopivan enintään 120 kiloa painavan käyttäjän käyttöön.
- » Emme vastaa henkilövammoista tai vahingoista, jotka johtuvat tämän kuntopyörän käytöstä.

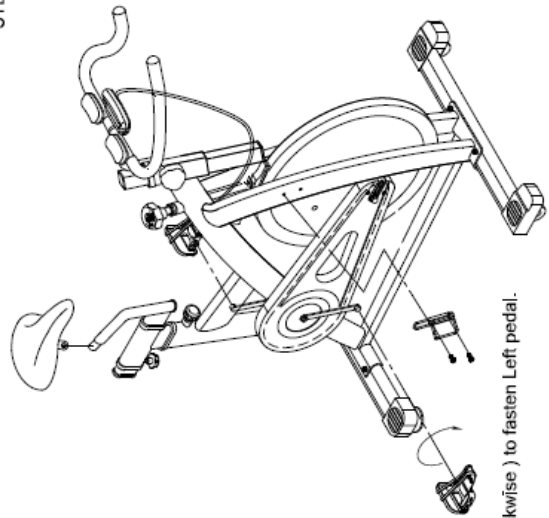
STEP2



STEP1



STEP3



⤵ : This direction (counter clockwise) to fasten Left pedal.

⤴ : This direction (clockwise) to fasten Right pedal.

Vaihe 1

Kiinnitä etutukijalka (16) ja takatukijalka (12) runkoon pulteilla (10), aluslevyllä (9) ja muttereilla (8).

Vaihe 2

Ohjaustangon tolppa on valmiiksi koottu. Asenna ohjaustangon tolppa työntämällä se rungon putkeen. Säädä korkeus ja kiristä sitten nuppi (44) oikeaan asentoon. Säädä ohjaustangon kulmaa ja kiristä kiinnityslevyn (58) ruuvi (52). Kiinnitä ohjaustaulu (57) kiinnityslevyyn (58).

Vaihe 3

Työnnä satulatolppa (17) rungon satulaputkeen. Säädä korkeus ja kiinnitä tolpan asento nupilla. Työnnä satulan liukukappale (2) satulatolppaan ja kiinnitä nupilla (19). Kiinnitä satula (1) satulan liukukappaleeseen.

Vaihe 4

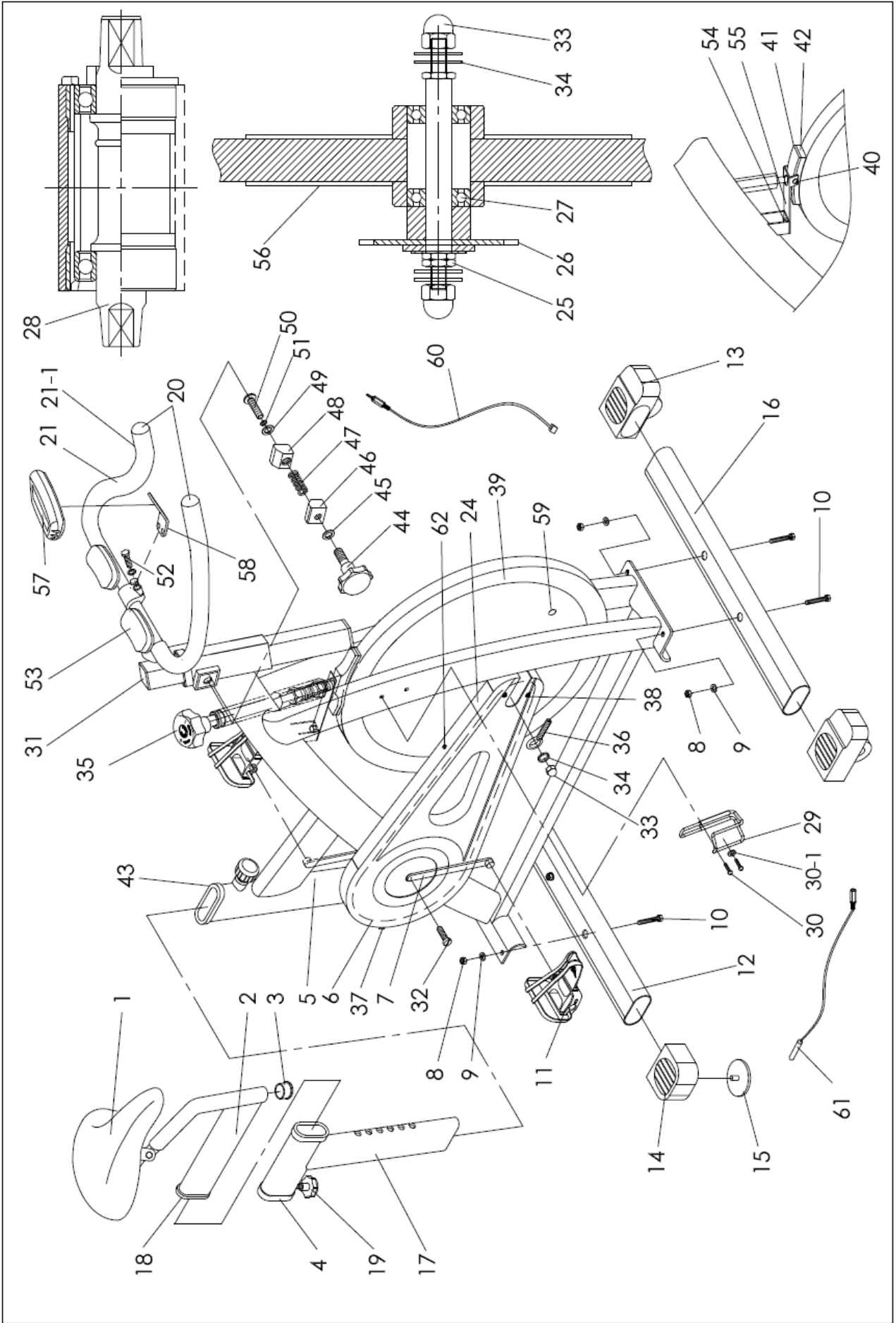
Kiinnitä polkimet (11) kammien varsiin (7). Polkimissa on merkintä L (vasen) tai R (oikea), joka ilmaisee, kummalle puolelle pyörää ne kuuluvat. Huomautus: oikeanpuoleinen kampi on samalla puolella kuin ketjusuojus (24). Kohdista kierteet huolellisesti oikein vaurioiden välttämiseksi. Kierteisiin levitetty ohut kerros rasvaa helpottaa polkimien kiertämistä oikein paikalleen. Kiristä 15 mm:n kiintoavaimella. Molempien polkimien kierteiden kiristysuunta on pyörän etuosaa kohti.

Vastuksen säätö

Säädä spinning-pyörän harjoitusvastusta jarrujärjestelmän jarrunupilla (35) löysäämällä suuntaan (-) ja kiristämällä suuntaan (+).

Vapaarattaan on pyörittävä vapaasti ilman vastusta, kun jarrujärjestelmä on löysätty kokonaan suuntaan (-).

Kokeneemmat pyöräilijät voivat halutessaan käyttää suurinta mahdollista kokonaisvastusta kiristämällä jarrujärjestelmän kokonaan suuntaan (+).



Nro	Nimi	Yksi	Nro	Nimi	Yksil
1	Satula	KPL	32	Kammen pultti	KPL
2	Satulan liukukappale	KPL	33	Vapaarataan varmistusmutteri	KPL
3	Putken tulppa	KPL	34	Vapaarataan varmistusaluslevy	KPL
4	Satulatolpan kumitulppa	KPL	35	Jarrujärjestelmä	SARJ
5	Runko	KPL	36	Vapaarataan säätöpultti	KPL
6	Ketju	KPL	37	Ulomman ketjusuojuksen pultti (M	KPL
7	Kammen varsisarja	SAR	38	Ulomman ketjusuojuksen pultti (M	KPL
8	Tukijalan putken mutteri	KPL	39	Vapaaratas	SARJ
9	Tukijalan putken aluslevy	KPL	40	Ruuvi ja mutteri	KPL
10	Tukijalan kiinnityspultti	KPL	41	Jarrupalan pidike	SARJ
11	Poljin	PAR	42	Jarrupala	
12	Takatukijalan putki	KPL	43	Satulatolpan kumitulppa	KPL
13	Etutukijalan tulppa	PAR	44	Nuppi	KPL
14	Takatukijalan tulppa	PAR	45	Nupin aluslevy	KPL
15	Takatukijalan säätöpyörä		46	Vasen pidike	KPL
16	Etutukijalan putki	KPL	47	Nupin jousi	KPL
17	Satulatolppa	KPL	48	Oikea pidike	KPL
18	Satulan etäisyyden säädön kumitulppa	KPL	49	Nupin muovialuslevy	KPL
19	Satulan etäisyyden säädön nuppi	KPL	50	Nupin kiinnityspultti	KPL
20	Ohjaustangon tulppa	KPL	51	Nupin aluslevy	KPL
21	Ohjaustanko	KPL	52	Ohjaustangon putken pultti	KPL
21-1	Ohjaustangon kahva	KPL	53	Kyynärsuojus ja pidike, pultti, mut	PARI
24	Ketjusuojus (ulko-, sisä-)	SAR	54	Jousikannattimen ruuvi	KPL
25	Vapaarataan akseli ja mutteri		55	Jousikannatin	KPL
26	Kiinteän rataan hammaspyörä	SAR	56	Vapaarataan suojus ja pultti	PARI
27	Vapaarataan laakeri		57	Ohjaustaulu	SARJ
28	Keskiölaakerin akselisarja	SAR	58	Ohjaustaulun kiinnityslevy	KPL
29	Pulloteline	KPL	59	Magneetti	KPL
30	Pullotelineen ruuvi	KPL	60	Yläkaapeli	KPL
30-1	Pullotelineen aluslevy	KPL	61	Alakaapeli ja anturi	KPL
31	Ohjaustangon putken tulppa	KPL	62	Anturialustan ruuvi	KPL

- 1) Mallipyörässä on kiinteän rattaan käyttämä vapaaratas, ja sitä saa käyttää vain ammattilaisen valvonnassa.
- 2) Asennus: On tärkeää, että pyörä on koottu oikein. Suosittelemme, että pyörän asennus ja kokoonpano annetaan pätevän henkilön tehtäväksi.
- 3) **Ohjaustangon ja satulan säätö.** On tärkeää, että ohjaustanko ja satula on asetettu kehon mittojen mukaan oikealle korkeudelle. Kysy neuvoa ohjaajalta. Ohjaustangon korkeuden säätö: Avaa nuppi, joka on putken ja rungon yhtymäkohdassa. Liu'uta ohjaustankoa/putkea ylös tai alas, kunnes korkeus on oikea. Kiristä nuppi uudelleen. Varmista, että nuppi on tiukassa ja että ohjaustanko ei liiku pysty- eikä vaakasuunnassa.

Satulan korkeuden säätö: Avaa nuppi, joka on satulatolpan ja rungon yhtymäkohdassa. Säädä satulatolppa sopivan korkeiseksi. Kiristä nuppi uudelleen. Varmista, että nuppi on niin tiukassa, että satula ei kierry puolelta toiselle. Satulan etäisyyttä voidaan säätää eteenpäin ja taaksepäin. Avaa nuppi, joka on suoraan satulansäädön alapuolella. Löysää nuppia ja liu'uta satula sitten haluttuun asentoon. Kiristä nuppi uudelleen.

- 4) **Polkimet ja varvashihnat:** Jalkojen on oltava tukevasti pidikkeissä harjoittelun aikana. Aseta jalka pidikkeeseen mahdollisimman pitkälle ja vedä hihna tiukalle.
- 5) Pyörää on käytettävä tasaisella alustalla, eikä siinä saa olla sivuttaisliikettä. Takatukijalan alla molemmilla puolilla on korkeudensäätimet. Käännä näitä säätimiä myötä- tai vastapäivään, kunnes pyörä on täysin vakaa.
- 6) **Hätäjarru** – Pysäytä painamalla jarrujärjestelmää (35).
- 7) **Huolto:** Pyörä voi olla vaarallinen, jos pultit ovat löysällä tai vapaarattaasta kuuluu ääntä. Ota yhteys pyörän toimittajaan. Laitetta on huollettava säännöllisesti, kuten kaikkia muitakin mekaanisesti toimivia pyöriä. Pyydä pyörän toimittajalta yksityiskohtainen huolto-ohjelma.

Nro	KUVAUS	Päivittäi n	Viikoittai n	Kuukausit tain	Neljännesv uosittain	Vuosittain
1.	Pyyhi laite puhtaaksi	X				
2.	Suihkuta runkoon WD40-suihketta tai vastaavaa öljyä	X				
3.	Silmämääräinen tarkistus	X				
4.	Tarkista, että ohjaustangon tolppa ja satulakiinnike ovat tiukasti paikallaan	X				
5.	Tarkista, että satula on tiukasti kiinni	X				
6.	Irrota ohjaustangon putki ja puhdista		X			
7.	Irrota satula ja puhdista putki		X			
8.	Tarkista jarrupalojen kuluneisuus ja tasaa		X			
9.	Tarkista jarrun säätö		X			
10.	Tarkista, että kaikki pidikkeet ja kiinnikkeet ovat tiukasti kiinni		X			
11.	Tarkista varvashihnat kulumisen varalta		X			
12.	Tarkista kammen pultit ja kiristä uudelleen		X			
13.	Varmista, että polkimet on kierretty kiinni		X			
14.	Levitä vapaarattaaseen ruosteenestoöljyä			X		
15.	Tarkista ketjun kireys			X		
16.	Öljyä ketju			X		
17.	Tarkista keskiölaakeri				X	
18.	Tarkista vapaarattaan laakerit				X	

KÄYTTÖOPAS



Paristojen vaihtaminen:

1. Avaa paristokotelon kansi ja aseta paikoilleen 2 AAA- tai 2 UM-4-paristoa.
2. Kiinnitä kansi takaisin paikalleen.
3. Normaaliolosuhteissa paristoilla on vuoden takuu.
4. Jos LCD-näyttö näkyy osittain, poista paristot, odota 15 sekuntia ja aseta paristot takaisin paikoilleen.
5. Aiemmat harjoitustiedot poistuvat, kun paristot poistetaan.
6. Hävitä paristot paikallisten määräysten mukaisesti.

Toimintopainikkeet

ENTER:

1. Valitse toiminnot harjoituksen ajan (TIME) ja matkan (DISTANCE) asettamiseksi painamalla ENTER-painiketta.
2. Vahvista asetetut harjoitusarvot painamalla ENTER-painiketta.
3. Poista kaikki aiemmat harjoitustiedot pitämällä ENTER-painiketta painettuna 3 sekuntia.

UP:

1. Muuta nopeutta, keskinopeutta, enimmäisnopeutta, sykettä, enimmäissykettä, SPM-arvoa, keskimääräistä SPM-arvoa ja suurinta SPM-arvoa painamalla UP-painiketta.
2. Suurena harjoituksen ajan (TIME) ja matkan (DISTANCE) arvoja painamalla UP-painiketta.

DOWN:

1. Muuta nopeutta (SPEED), sykettä (PULSE), kaloreita (CAL) ja kierroksia (RPM) painamalla DOWN-painiketta.
2. Pienennä harjoituksen ajan (TIME) ja matkan (DISTANCE) arvoja painamalla DOWN-painiketta.

Toiminnot ja käyttö

Auto ON/OFF (Automaattinen käynnistys/virrankatkaisu)

Näyttö menee automaattisesti päälle, kun käyttäjä aloittaa harjoituksen laitteella. Se menee automaattisesti pois päältä, kun laitetta ei käytetä 75 sekuntiin, ja kaikki harjoitusarvot poistetaan.

TIME (Aika)

1. Valitse TIME (Aika) painamalla ENTER-painiketta ja aseta harjoitusaika käyttämällä UP/DOWN-painikkeita. °
2. Jos käyttäjät eivät aseta aikaa, aika lasketaan automaattisesti välillä 00:00:00~99:59:59
3. Laskurin oletusarvo on 5:00~99:59:00. Näytöstä kuuluu merkkiääni, kun laskuri menee nolnaan (0:00).

SPEED (Nopeus)

1. SPEED (Nopeus) näytetään välillä 0.00 ~ 99.9 kmh / mph
2. 3 nopeuden näyttö: nykyinen nopeus, keskinopeus ja enimmäisnopeus.

RPM (Kierrosluku)

1. RPM-näyttöalue on 15 ~ 999.
2. 3 kierrosluvun (RPM) näyttö: nykyinen RPM, keskimääräinen RPM ja suurin RPM.

DISTANCE (Matka)

1. Valitse DISTANCE (Matka) (TIME-arvo on 0) painamalla ENTER-painiketta ja aseta harjoitusarvo käyttämällä UP/DOWN-painikkeita.
2. Jos käyttäjät eivät aseta matkaa (DISTANCE), se lasketaan automaattisesti välillä 0,0~999,9 km/mailia.
3. Laskurin oletusarvo on 1,0~999,0 km/mailia. Näytöstä kuuluu merkkiääni, kun laskuri menee nolnaan (0:00).

CALORIE (Kalorit)

1. Näytössä näkyvät kalorit (kcal).
2. Kalorit lasketaan automaattisesti alueella 0,0~9999.

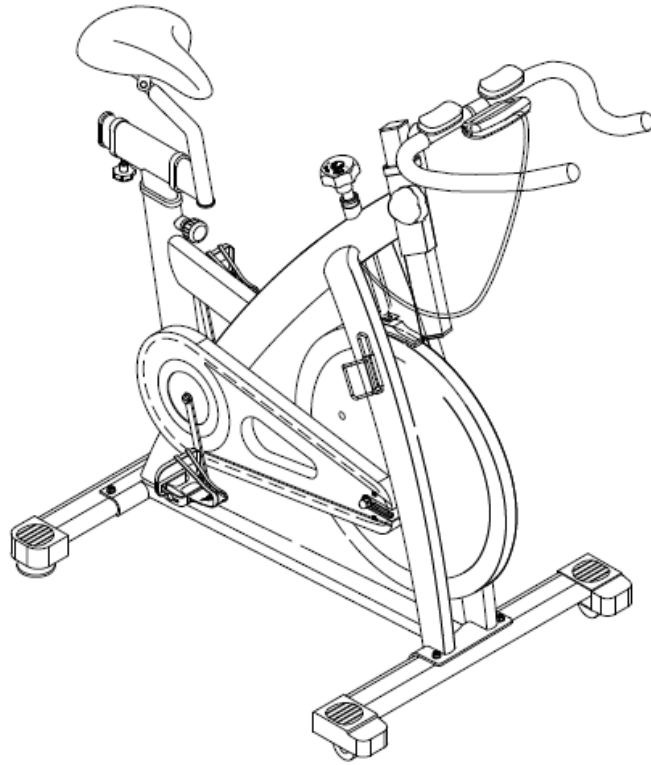
YLÄVARTALOHARJOITUS

Tämä toiminto on käytössä vain silloin kun käyttäjä asettaa oikean käden kädensijalle. Aikalaskuri pysähtyy, kun oikea käsi irrotetaan kädensijasta.

Huomautus:

Käyttölämpötila: 0 °C~ 50 °C

Säilytyslämpötila: - 10 °C~ 60 °C



KUNTOPYÖRÄ

