

# casall®

INFINITY 1.2T JUOKSUMATON KÄYTTÖOHJE



---

**Hyvä asiakas,**

Olemme iloisia siitä, että olet valittu Casall-kuntolaitteen. Tämä laatutuote on tarkoitettu kotikäyttöön ja se on testattu ja sertifioitu EN 957-1/6 -standardin mukaan. Tutustu huolellisesti ohjeisiin ennen laitteen käyttöönottoa. Pidä tämä opas tallessa tulevaa käyttöä ja huoltoa varten.

Toivotamme menestyksellistä ja hauskaa harjoittelua.

## **Takuu**

---

**Casall**-laatutuotteet on suunniteltu ja testattu täyttämään kotiharjoitteluun tarkoitettun kuntolaitteen tarpeet ja vaatimukset. Tämä tuote on testattu EN 957 -standardin mukaan.

**Casall** myöntää alkuperäiselle ostajalle 1 vuoden takuun mahdollisten materiaalivikojen osalta.

Takuu ei kata kuluvia osia ja tuotteen väärinkäytöstä johtuvia vikoja. Jos haluat tehdä takuuvaatimuksen, ota yhteyttä jälleenmyyjääsi.

Takuaika alkaa tuotteen ostohetkestä (säilytä ostokuitti).

Lisätietoa: [kundservice@casall.se](mailto:kundservice@casall.se)

---

---

## Asiakaspalvelu

Ilmoita tuotteen mallin nimi ja sarjanumero saadaksesi mahdollisimman hyvää palvelua tuotteessa olevia ongelmia koskevissa tilanteissa.

Nämä tiedot käyvät ilmi tuotteen alaosassa olevasta tarrasta.

Mallin nimi:

Sarjanumero:

---

## Jätehuolto



Casall-tuotteet ovat kierrätettäviä. Hävitä tämä tuote asianmukaisesti ja turvallisesti (viemällä sen paikalliseen kierrätyskeskukseen) sen käyttöiän päätyttyä.

Paristoja ja akkuja ei saa hävittää kotitalousjätteenä. Hävitä tämä tuote oikein

---

## Yhteystiedot

Jos sinulla on kysymyksiä, joihin ei löydy vastausta tästä käyttöoppaasta tai jos haluat tilata varaosia, soita

laitteen ostopaikkaan tai lähetä sähköpostia osoitteeseen [kundservice@casall.se](mailto:kundservice@casall.se)

Kirjaa ylös tuotemallin nimi, numero ja sarjanumero ennen soittamista.

---

## Neuvoja

Käyttöopas on tarkoitettu vain asiakkaan viitteeksi. Casall ei vastaa virheellisistä käännöksistä tai tuotteen teknisten tietojen muuttumisesta koituvista virheistä.

---

## Varoitukset

Tutustu seuraaviin ohjeisiin huolellisesti ennen juoksumaton kokoamista tai sen käyttämistä. Ne sisältävät tärkeitä käyttöä ja huoltoa koskevia tietoja sekä omaa turvallisuuttasi koskevaa tietoa. Säilytä nämä ohjeet tallessa huoltoa tai varaosien tilaamista varten.

- **Tuotteen kate:** Tämä tuote on testattu sopivan enintään 150 kiloa painavan käyttäjän käyttöön.
- **Tuotteen suorituskyky:** Tämä juoksumatto on testattu 957-1/6 HB -standardin mukaan. Laite ei sovellu lääkinälliseen käyttöön.
- **Tuotteen kate:** Meluominaisuudet: Tämä juoksumatto täyttää melusaastestandardien vaatimukset.
- **Tuotteen suorituskyky:** Juoksumaton tuottama melutaso on 70db.
- **Tuotteen huolto:** Suihkuta hihnan ja juoksualustan väliin mukana toimitettavaa silikonia kuukausittain tai 100 kilometrin käytön jälkeen.
- **Tuotteen huolto:** Etsi meluisia osia: Jos huomaat epätavallisia ääniä, kuten jauhavaa tai ääntä, pyri paikallistamaan se ja anna ammattihenkilöiden huoltaa laite. Varmista, että juoksumattoa ei käytetä, kunnes se on korjattu.
- **Tuotteen ominaisuudet:** Nopeutta voidaan muuttaa tietokoneella.
- **Käyttöturvallisuus:** Laitteen lukitseminen: Juoksumaton lukitsemisen tarkoituksena on estää sen vääränlainen käyttö. Lukitseminen voidaan tehdä poistamalla näytön turva-avain, poistamalla avain johdosta ja asettamalla avain turvalliseen paikkaan.
- **Käyttöturvallisuus:** Häätäpysäytys: Noudata alla olevia ohjeita, jos koet kipua tai pyöräytystä tai sinun täytyy pysäyttää juoksumatto hätätilanteessa: 1. Pidä kiinni kahvoista 2. Astu sivualustalle 3. Irrota turva-avain.
- **Käyttöturvallisuus:** Häätäpysäytystoiminto: Turva-avain toimii häätäpysäytyksenä. Poista hätätilanteessa turva-avain näytöstä, jolloin juoksumaton liike pysähtyy.

- **Käytön laajuus:** Laite ei sovellu yli 150 kilon painoisten henkilöiden käyttöön.
- **Käytön laajuus:** Tämä tuote on tarkoitettu aikuisten kuntolaitteeksi. Varmista, että lapset käyttävät sitä vain aikuisen valvonnassa.
- **Käyttöympäristö:** Varmista, että kaikki laitteen lähellä olevat henkilöt tietävät mahdollisesta vaaroista, esim. liikkuvien osien aiheuttamasta vaarasta harjoittelun aikana.
- **Käyttöympäristö:** Varmista, että laitteelle on tarpeeksi tilaa: 2m x 1m takana ja 1 m sivuilla.
- **Käyttöympäristö:** Aseta kuntolaite tasaiselle ja liukumattomalle alustalle.
- **Käyttöympäristö:** Varmista, ettei sähköisiin osiin joudu koskaan nesteitä tai hikeä.
- **Käyttöympäristö:** Säilytä laitetta sisätiloissa suojassa kosteudelta ja pölyltä. Älä aseta laitetta autotalliin, terassille tai lähelle vettä. Jos laitetta säilytetään näissä paikoissa, sen takuu raukeaa.
- **Käyttöympäristö:** Tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Takuu ja valmistajan vastuu eivät kata kaupalliseen tarkoitukseen käytettyä tuotetta tai siinä ilmeneviä vikoja.

- Käyttäjän terveys: Neuvottele lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista saadaksesi harjoittelusta parhaan mahdollisen hyödyn.
- Käyttäjän terveys: Vääränlainen/ylenpalttinen harjoittelu saattaa aiheuttaa terveyshaittoja.
- Käyttäjän terveys: Jos koet pahoinvointia, rintakipua, huimausta tai hengästymistä harjoittelun aikana, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Tuotteen valmistelut: Varmista ennen harjoittelua, että olet asentanut, säätänyt ja tarkastanut laitteen ohjeiden mukaan.
- Tuotteen valmistelut: Noudata asennusohjeita tarkasti.
- Tuotteen valmistelut: Käytä vain sopivia asennustyökaluja ja pyydä tarvittaessa apua.
- Tuotteen valmistelut: Käytä vain tuotteen mukana toimitettavia alkuperäisiä Casall-osia (ks. tarkistuslista).
- Tuotteen valmistelut: Kiristä kaikkia säädettäviä osia estääksesi laitetta liikkumasta harjoittelun aikana.
- Tuotteen valmistelut: Suosittelemme käyttämään mattoa laitteen alla alustan suojaamiseksi.
- Käyttöohje: Noudata oikeanlaista harjoittelua koskevia ohjeita mahdollisimman tarkasti.
- Käyttöohje: Älä käytä kotiharjoittelulaitetta ilman kenkiä ja vältä löysiä jalkineita.

Käyttöturvallisuus: Huomioi säädettävien tai liikkuvien osien asento ja asianmukainen kiinnitys laitteen kootessasi tai purkaessasi.

- Käyttöturvallisuus: Varmista, että hihna pysähtyy kokonaan ennen kuin alat purkaa laitetta.
- Käyttöturvallisuus: Huomio: älä koskaan aseta mitään kehon osaa tai vaatteita juoksumaton runkoon sen ollessa toiminnassa tai toimintavalmis.
- Käyttöturvallisuus: Kiinnitä hätäpysäytysjohto vaatteisiisi ennen kuin käynnistät juoksumaton. Juoksumatossa on turvallisuusmekanismi hätäpysäytys. Kiinnitä ennen harjoittelun aloittamista turva-avaimen johto vaatteisiisi. Jos juoksumatto on sammutettu poistamalla turva-avain, käynnistä se uudelleen avaimella. Juoksumaton hihna ei käynnisty automaattisesti uudelleen. Muiden henkilöiden valvoman juoksumaton käyttö voidaan estää irrottamalla turva-avain ja pitämällä sitä lasten ulottumattomissa. Pidä hätätilanteessa tiukasti kiinni kahvoista tai ohjaustangosta molemmilla käsillä ja poistu laitteen päältä astumalla sivualustan liukumattomalle pinnalle. Aktivoi hätäpysäytys.
- Käyttöturvallisuus: Pidä turva-avain tallessa ja poissa lasten ulottuvilta!
- Tuotteen sähköturvallisuus: Laite vaatii AC220V-240V, 50 / 60Hz virtalähteen. Se tulee liittää upotettavaan pistorasiaan 10A:n sulakkeella. Varmista ennen laitteen käynnistämistä ja käyttöönottoa, että se on liitetty asianmukaiseen virtalähteeseen (tarkista merkinnät) ja kytketty kunnolla.
- Tuotteen huolto: Jos laite on säännöllisessä käytössä, tarkista kaikki osat huolellisesti 1-2 kuukauden välein. Kiinnitä erityistä huomiota pulttien ja muttereiden kireyteen. Tämä koskee erityisesti satulan ja ohjaustangon kiinnityspultteja.
- Tuotteen huolto: Virheelliset korjaukset ja rakenteelliset muutokset (esim. alkuperäisten osien poistaminen tai vaihtaminen) saattavat vaarantaa käyttäjän turvallisuuden.
- Tuotteen huolto: Vaurioituneet osat voivat vaarantaa turvallisuutesi tai vähentää laitteen käyttöikää.

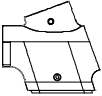
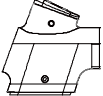




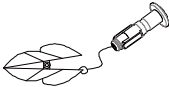
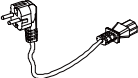

Siksi kuluneet tai vialliset osat tulisi vaihtaa välittömästi ja käyttäjän tulisi välttää laitteen käyttämistä, kunnes osat on vaihdettu.

- Tuotteen huolto: Käytä vain alkuperäisiä Casall-varaosia.
- Tuotteen huolto: Älä koskaan korjaa tai muokkaa sähköisiä osia itse. Sähköisten osien huolto tulee aina tehdä asianmukaisen koulutuksen saaneen sähköasentajan/mekaanikon toimesta tai teknisen tuen opastuksella.

Tuotteen huolto: Irrota laite sähköverkosta ennen korjauksia, huoltoa tai puhdistusta

## A.SISÄLTÖ TARKISTUSLISTA

---

203	202	204	208	F.	<b>205</b>
2X	2X	2X	2X	1 x	<b>2 X</b>
					
108	C	<b>902</b>			
1X	1X	<b>1 X</b>			
					

B.LAITTEISTON VERTAILUKAAVIO

---

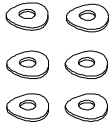
844  
4X15MM  
6X



845  
4X12MM  
2X



808  
8MM  
6X



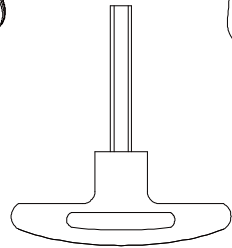
810  
M8X18X18  
2X



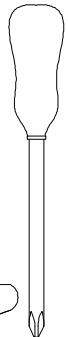
223  
2X



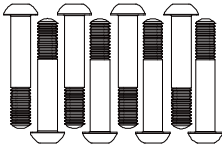
A  
5mm  
1X



B  
1X



806  
M8X42X10  
8X



824  
M8X52X17  
2X



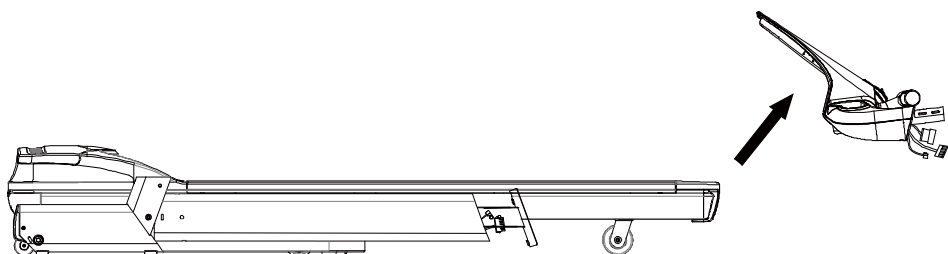
826  
8X17X1.5  
2X



# Kokoamisohjeet



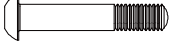

---

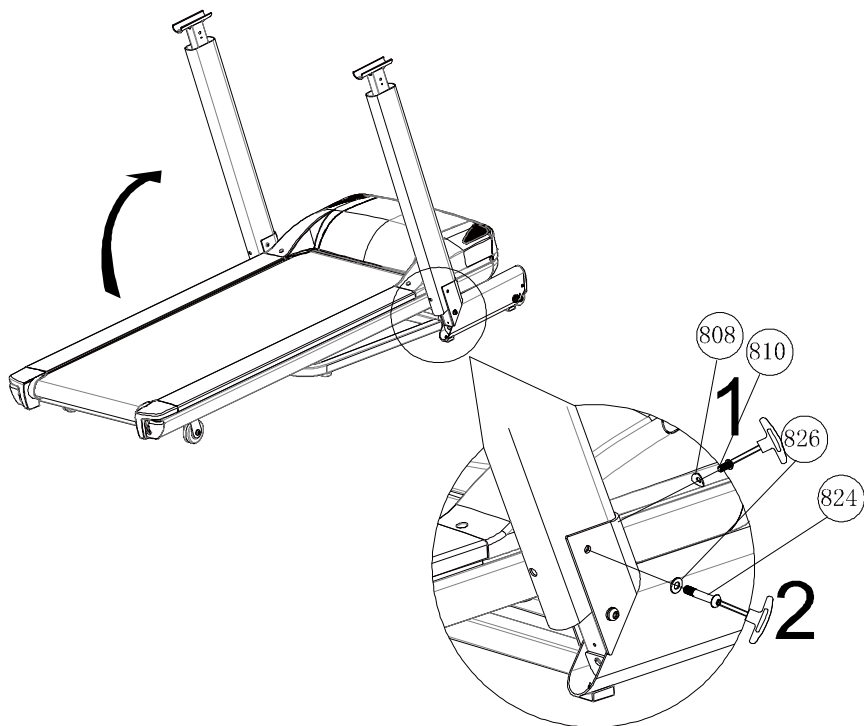
1.




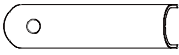



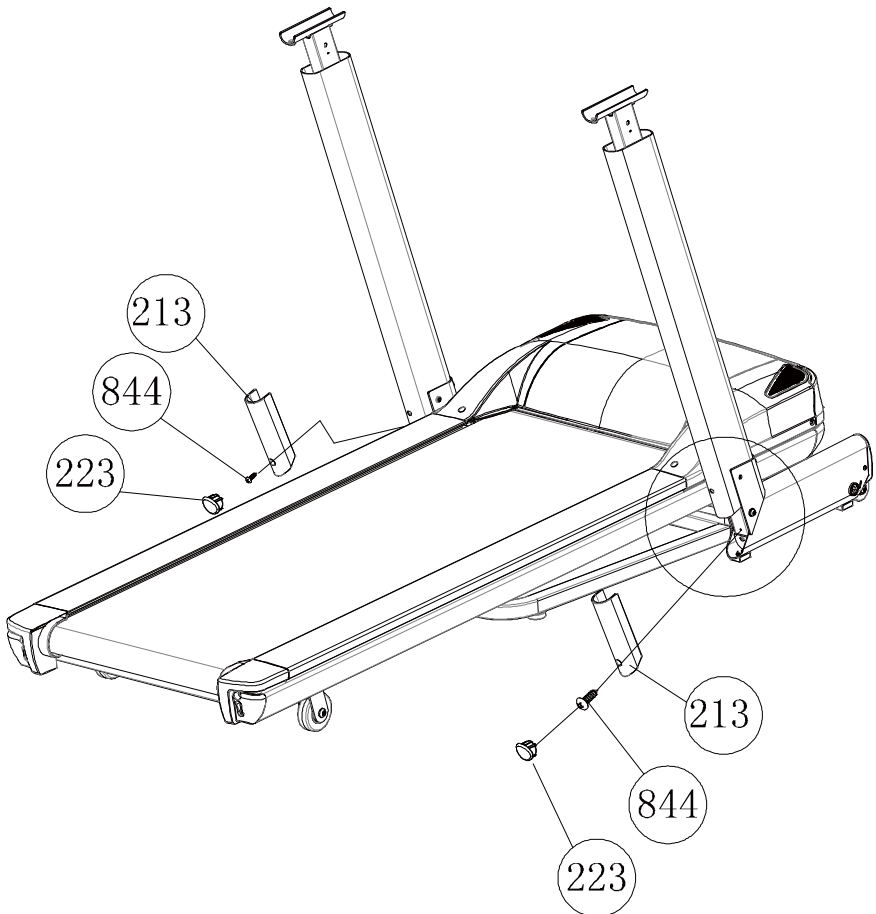
2.

808	X2	
810	X2	
824	X2	
826	X2	

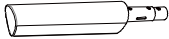
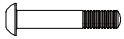


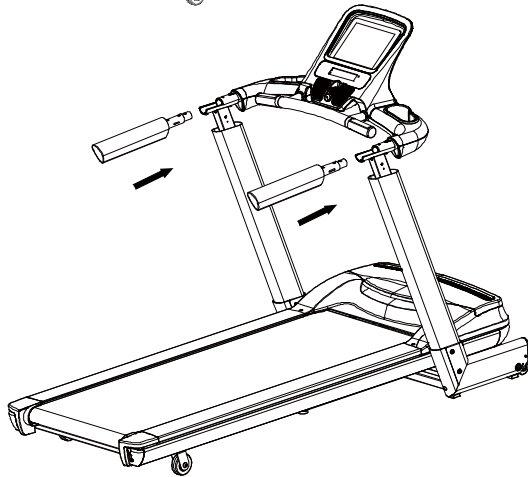
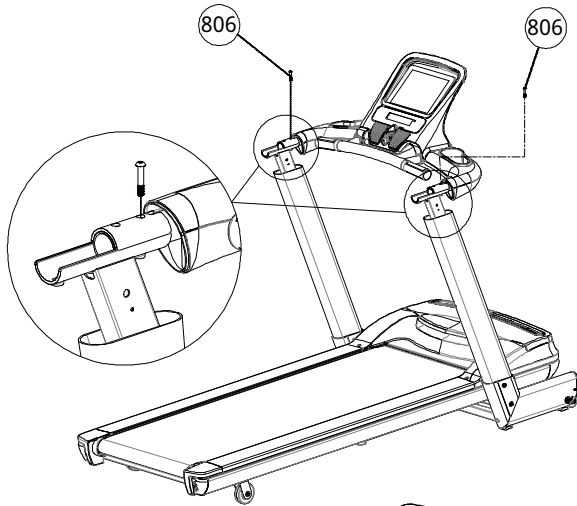
3.

844	X2	
213	X2	
223	X2	

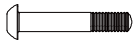



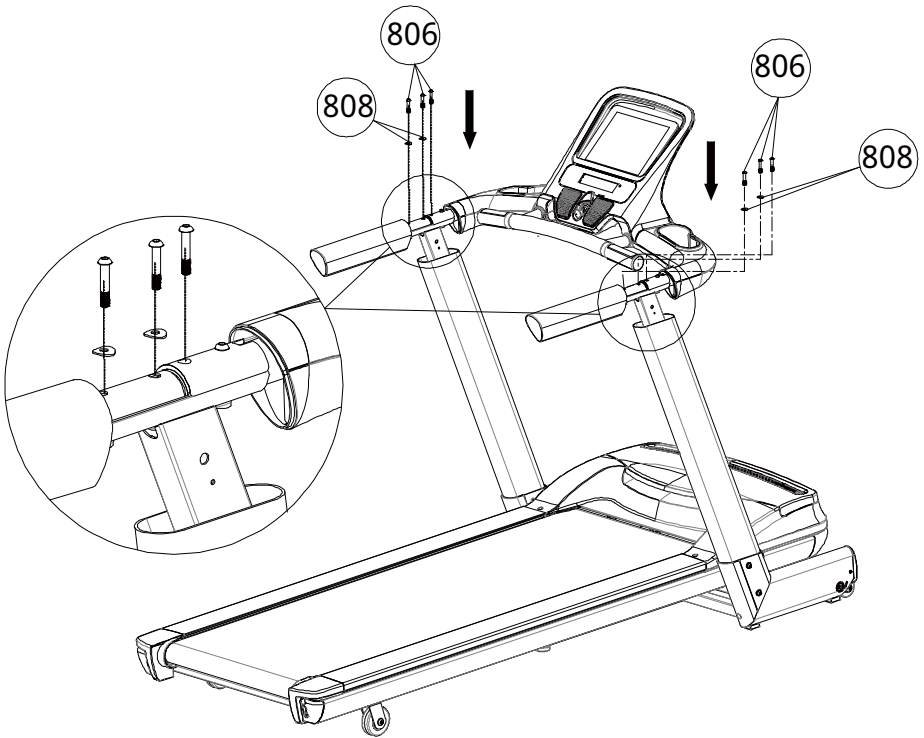
4.

205	X2	
806	X 2	

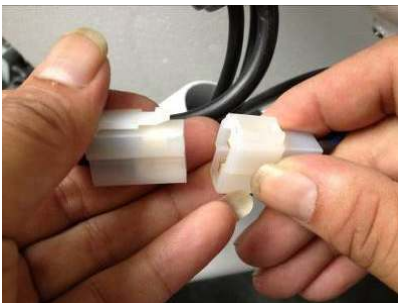
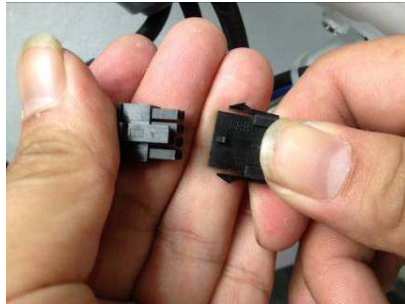
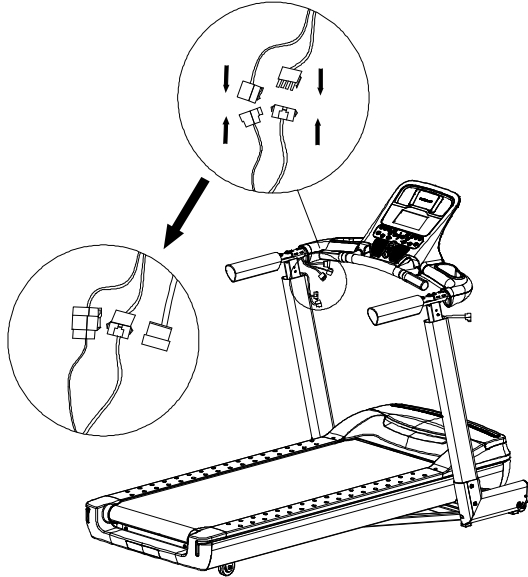


5.




806	X6	
808	X4	

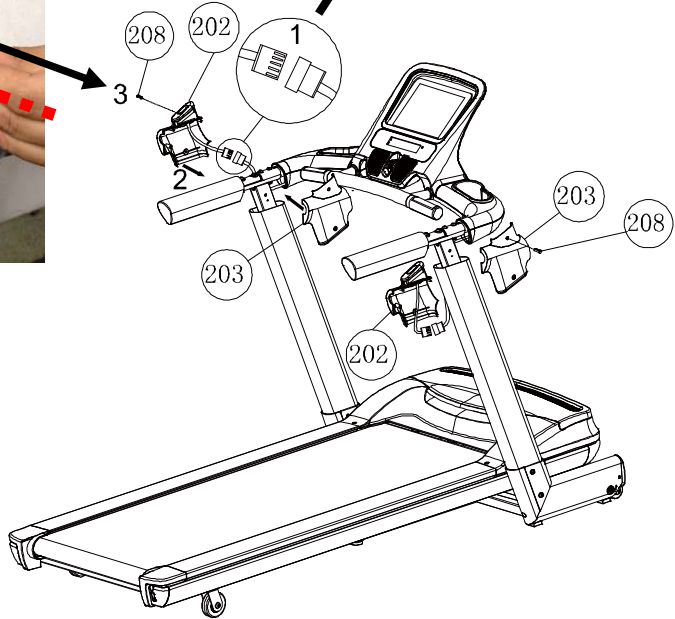
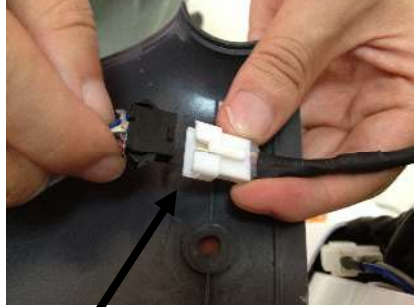


6.





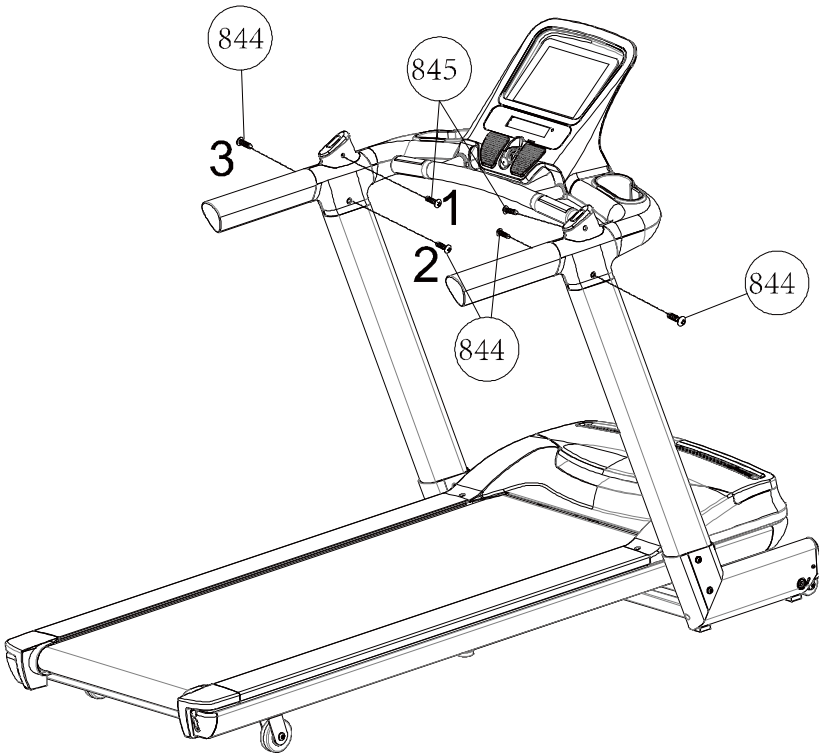
7.

208	X2	
202	X2	
203	X2	



8.

844	X4	
845	X2	



---

## Starta datorn

### 1. Kytke virtajohto



### 2. Käynnistä virta



### 3. Aseta turva-avain avaimenreikään





---

#### 4. Paina turva-avainta

varovasti ja käännä sitä ylöspäin,  
jolloin näyttöön syttyy valo.

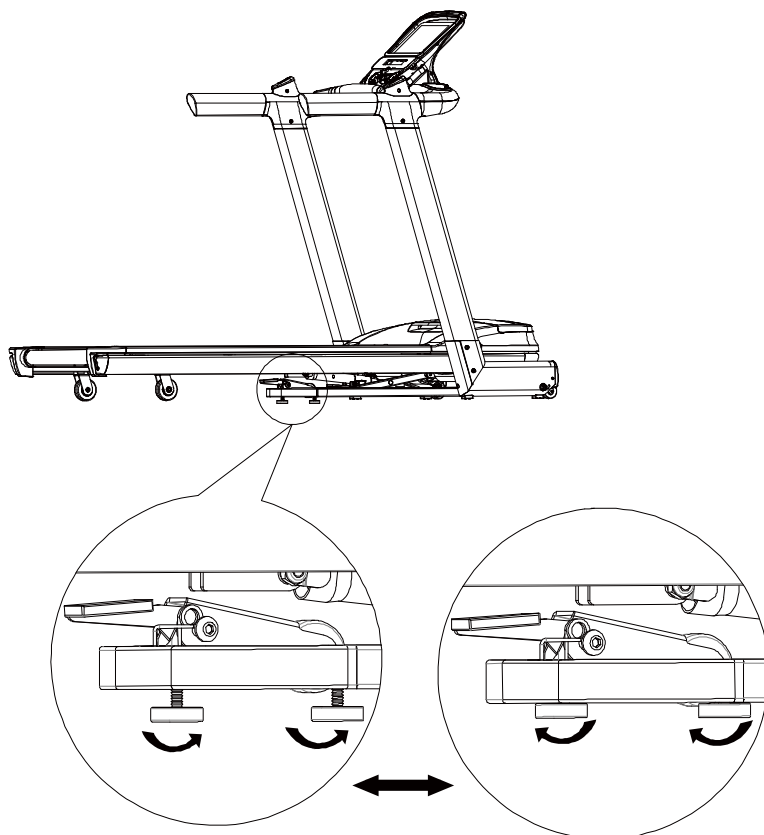


## Säädettävä tyyny

---

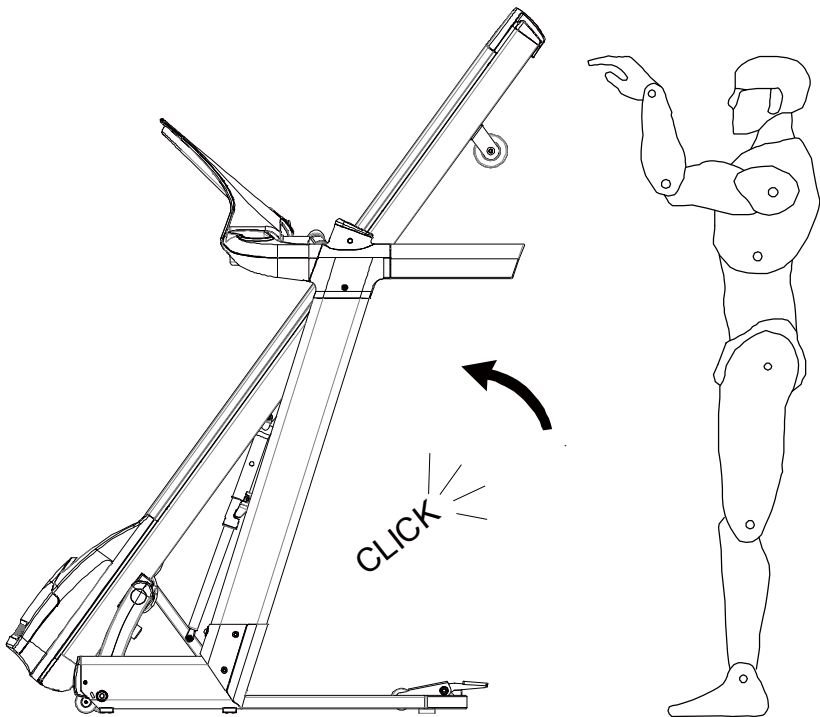
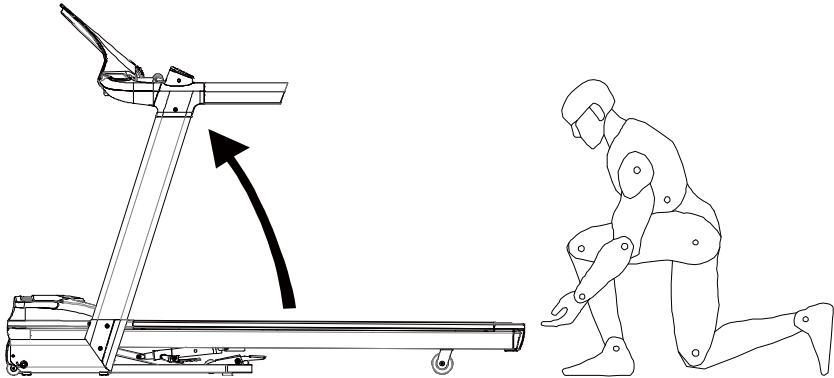
### Jalkojen säätäminen

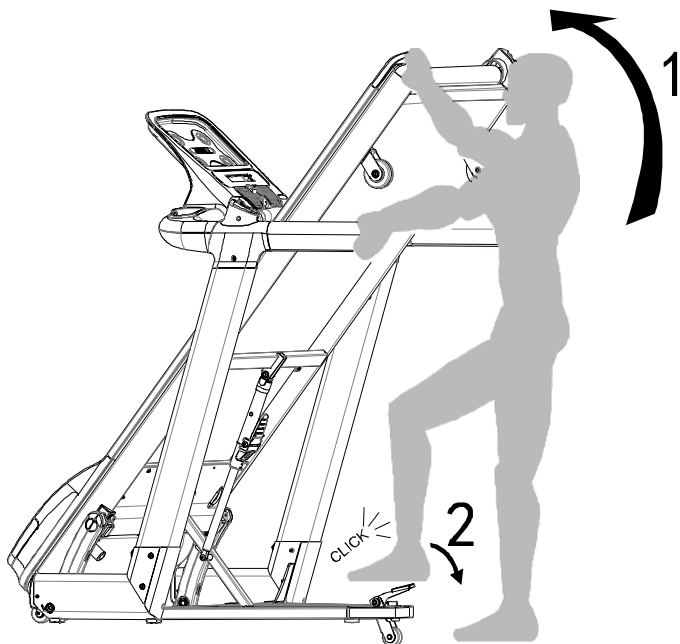
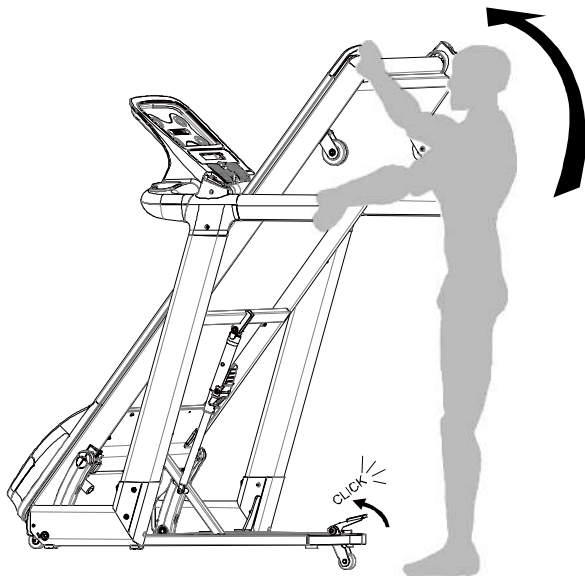
Jos juoksumatto on hieman epätasapainossa epätasaisen lattian vuoksi, jalkoja voidaan säätää keikkumisen estämiseksi. Tämä tehdään ruuvaamalla jalkoja sisään- tai ulospäin, kunnes juoksumatto seisoo tasaisesti lattialla.

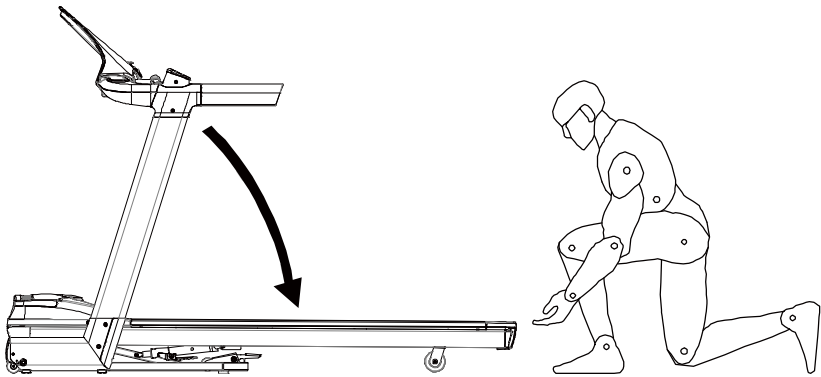
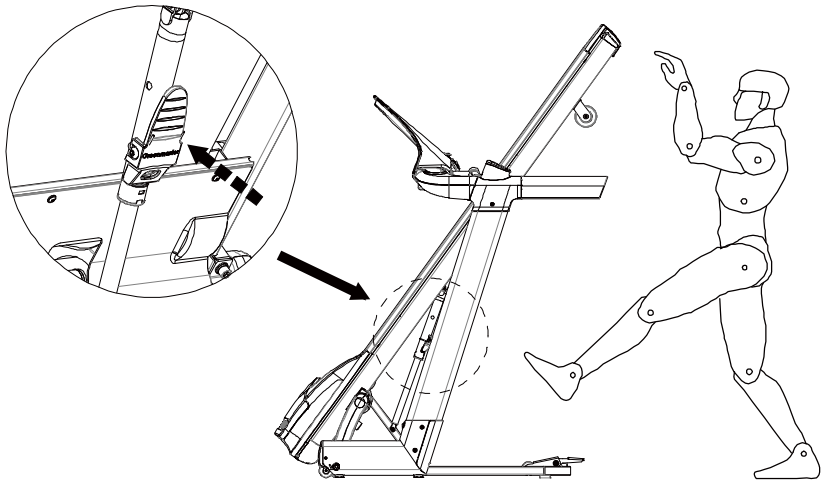


Taittaminen/avaaminen

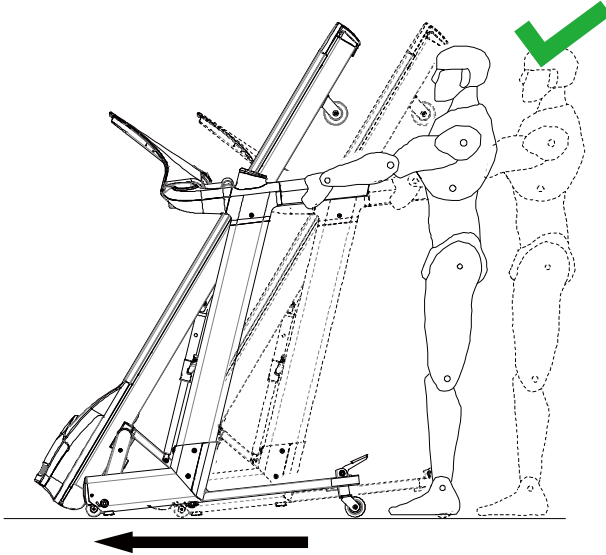
---







## Kuljetus



Asianmukaine

Asianmukainen bi  
suuntaat katseen  
ohjaustankoa, että

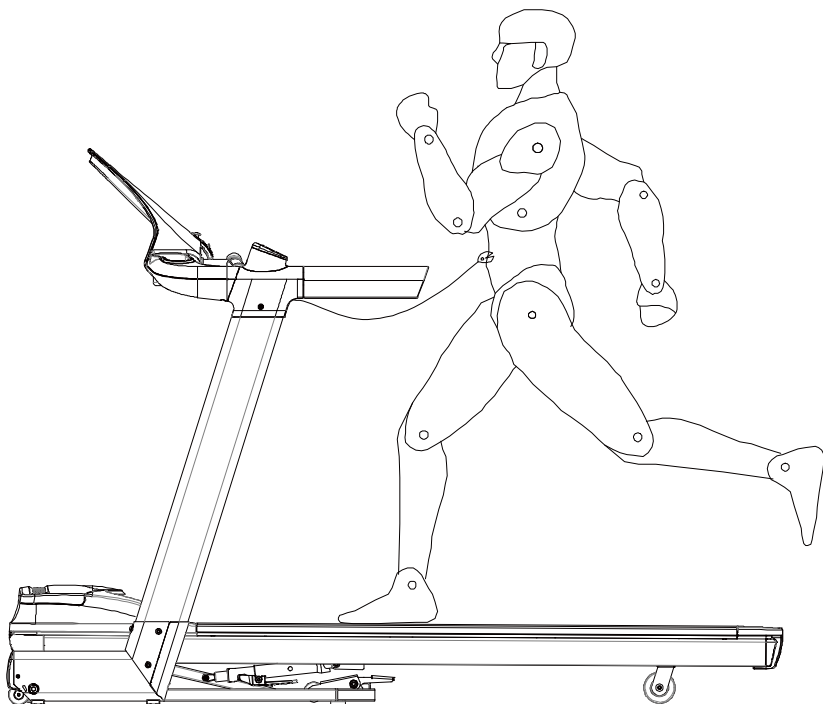
Harjoittelun luonr

suoraan juoksumatolla, jos  
ttä. Pysy aina niin lähellä

iriäsi.

---

**Tärkeää:** Vääränlainen/ylenpalttinen harjoittelu saattaa aiheuttaa terveyshaittoja ja vammoja.



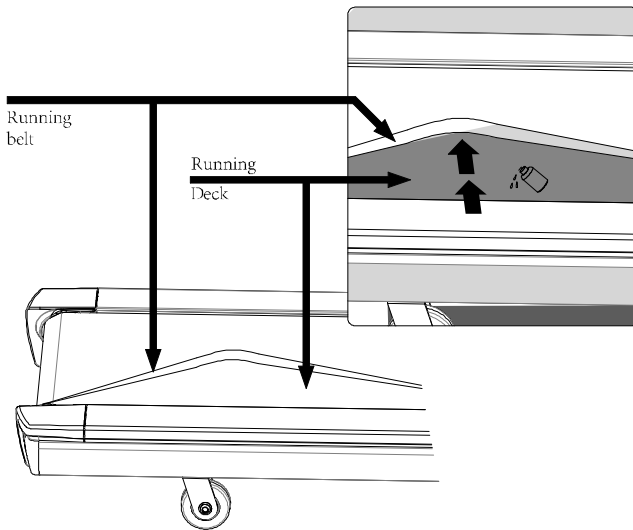
**GB: JUOKSUALUSTAN VOITELU:**

Hihna on voideltu tehtaalla. Laitteen toiminnan optimoimiseksi suosittelemme kuitenkin juoksuhihnan säännöllistä tarkistusta. Tarkasta juoksuhihna 4-6 viikon välein ensimmäisen 100 mailin/kilometrin käytön jälkeen.

Nosta hihnaa 30 päivän tai 30 harjoittelutunnin välein ja tarkasta huolellisesti alustan pinta. Jos tunnet sillä silikonin, voitelu ei ole tarpeen. Jos alusta tuntuu kuivalta, seuraa alla olevia ohjeita. Käytä vain öljytuotteita sisäiltämätöntä silikonin.

#### Hihnan voitelu:

1. Aseta hihna niin, että reuna on yläpuolella keskellä mattoa.
2. Työnnä suutin pullon päähän tarvittaessa.
3. Nosta hihnaa ja pidä suutinta hihnan ja alustan välissä (noin. 6 cm juoksumaton päästä). Suihkuta silikonin alustalle edestakaisella liikkeellä. Toista menettely toisella puolella. Suihkuta noin 4 sekunnin ajan molemmilla puolilla.
4. Anna silikonin vaikuttaa 1 minuutin ajan ennen juoksumaton käyttämistä.



#### JUOKSUHIHMAN SÄÄTÄMINEN

Nämä toimenpiteet ovat osa käyttäjän itse suorittamaa huoltoa ja ne tulee tehdä ajoittain\*  
Asianmukainen huolto on todella tärkeää, jotta voitaisiin varmistaa juoksumaton asianmukainen kunto.



Virheellinen huolto voi vahingoittaa laitetta tai lyhentää sen käyttöikää ja aiheuttaa TAKUUN RAUKEAMISEN.

**TÄRKEÄÄ:** Älä koskaan käytä hankausaineita tai liuottimia juoksumaton puhdistukseen. Vältä tietokoneen joutumista kosketukseen nesteiden kanssa ja pidä se poissa suorasta auringonvalosta. Tarkasta ja kiristä kaikki juoksumaton osat säännöllisesti. Vaihda kaikki kuluneet osat välittömästi.

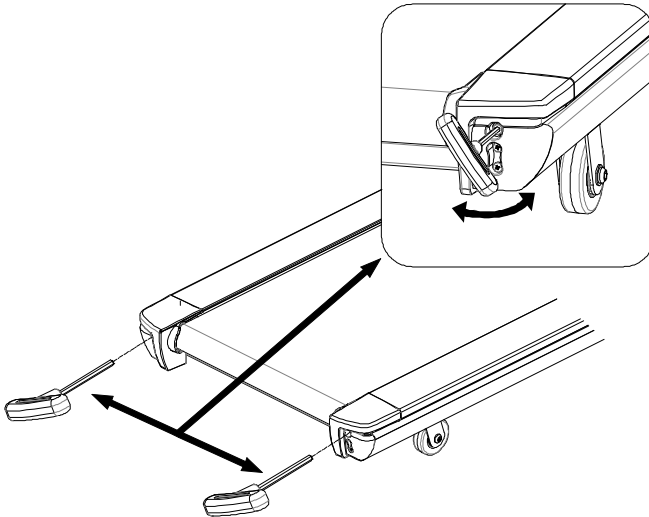
### Hihnan säätäminen

Juoksuhihna on asennettu tehtaalla. Kuljetus, epätasainen lattia tai muut arvaamattomat syyt saattavat kuitenkin aiheuttaa hihnan siirtymistä ja vaurioittaa hihnaa ja muovista sivukiskoa tai päätysuojia. Säädä hihna takaisin oikeaan asentoon seuraamalla alla olevia ohjeita:

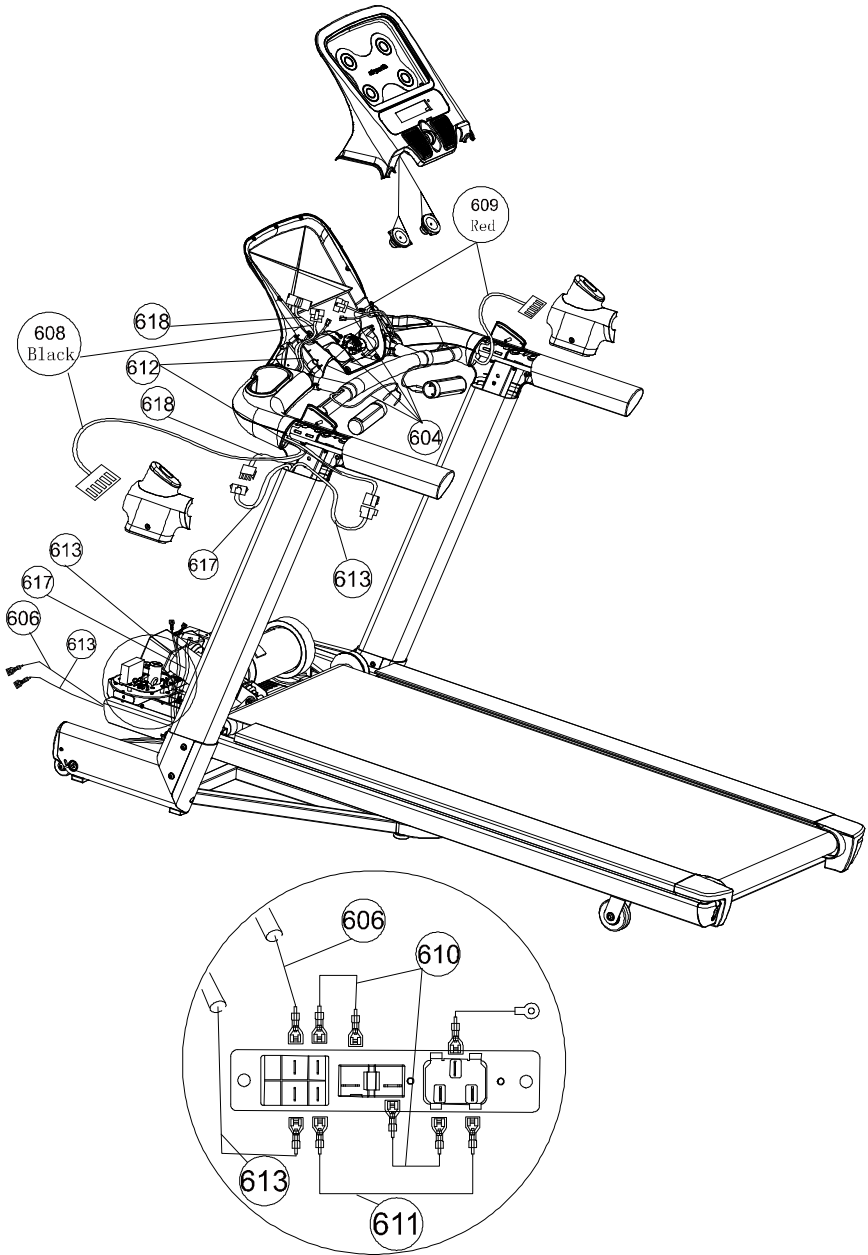
Jos hihna on siirtynyt vain 1-2 mm, se ei vaikuta juoksumaton toimintaan.

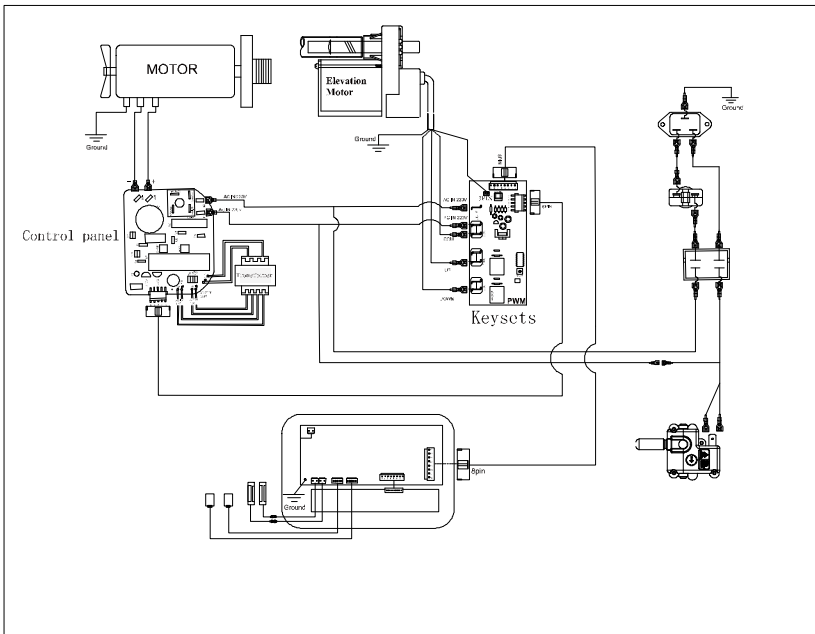
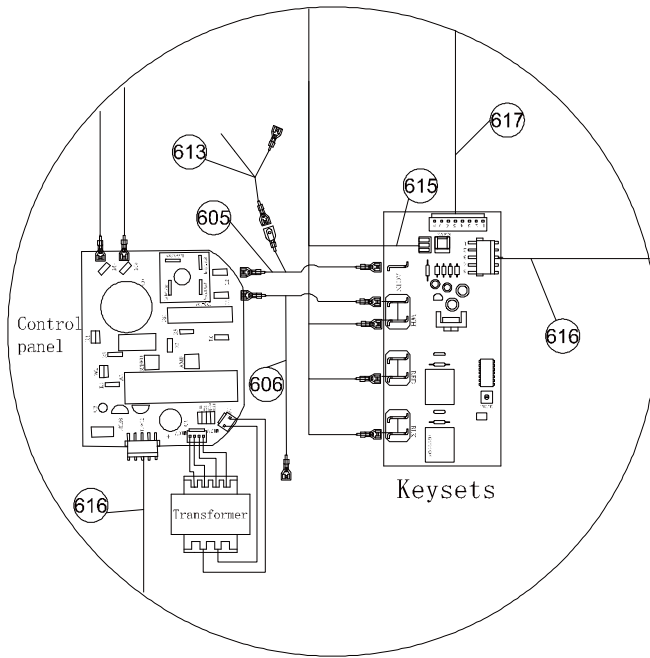
1. Jos hihna siirtyy oikealle puolelle, säädä vasenta hihnankiristyspulttia kääntämällä sitä 1/4 kierrosta vastapäivään. Varmista hihnan kireys testaamalla sitä.
2. Jos hihna liikkuu vasemmalle, käännä vasenta kiristyspulttia myötäpäivään 1/4 kierrosta kerrallaan ja varmista hihnan kireys testaamalla sitä. Jos hihna liikkuu edelleen vasemmalle, säädä oikeaa kiristyspulttia vastapäivään.
3. Jos hihna vaikuttaa löysältä, kiristä molempia pultteja tasaisesti 1/4 kierrosta. Jos se vaikuttaa tiukalta, löysennä molempia pultteja tasaisesti 1/4 kierrosta.

**VAROITUS! Älä kiristä valsseja liikaa! Se voi aiheuttaa niiden laakerien vaurioitumisen!**



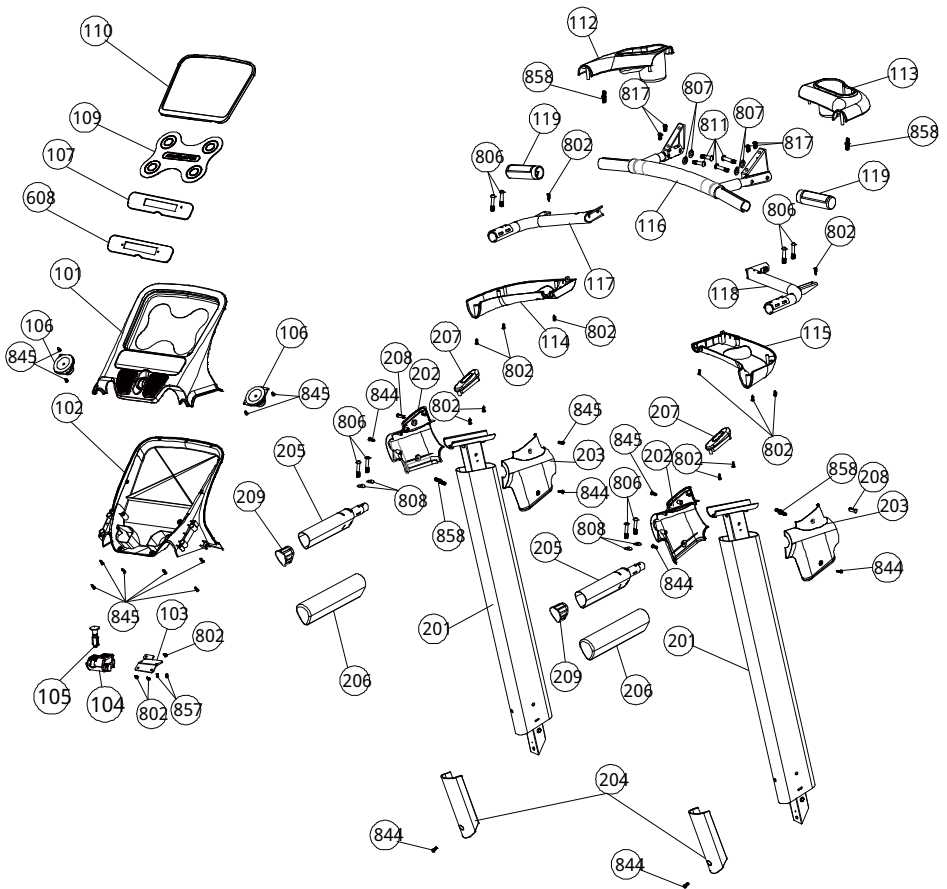
Kytentäkaavio



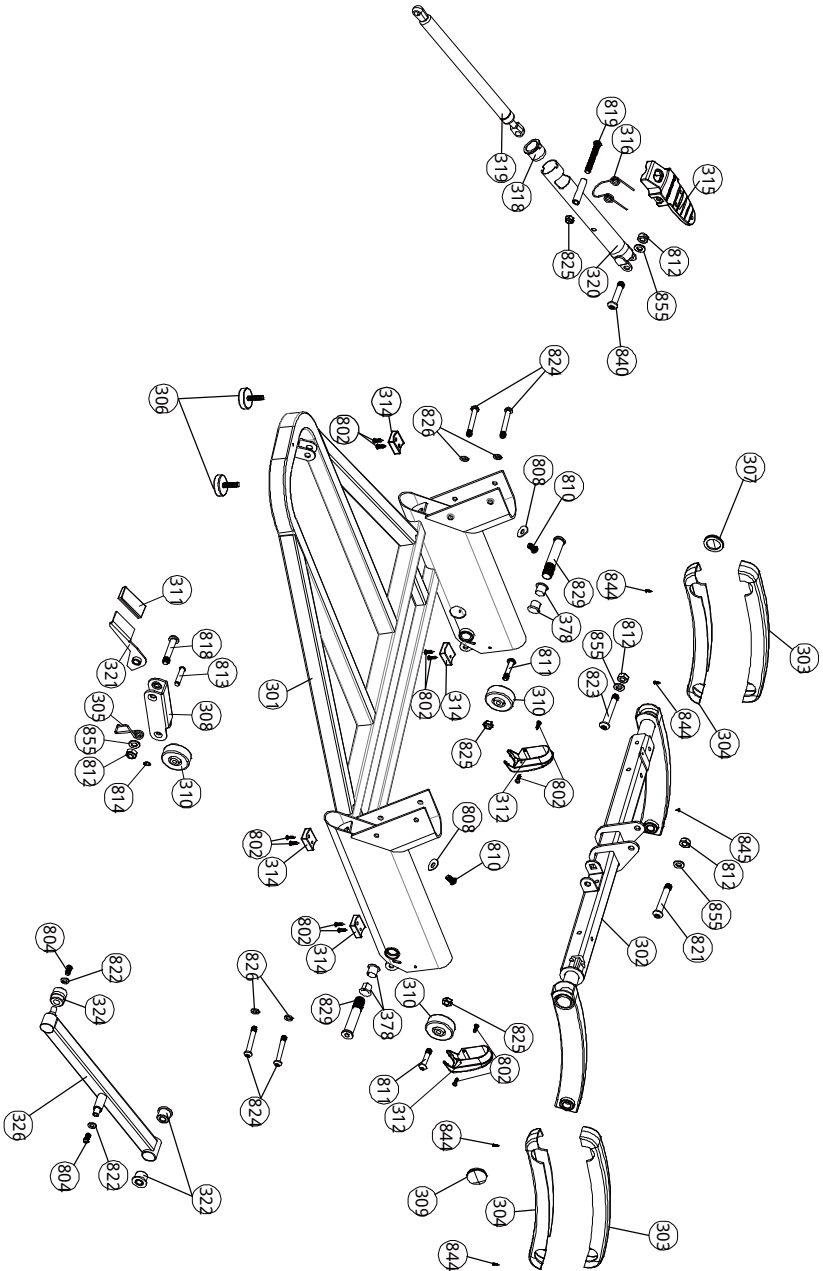


Räjätyskuva

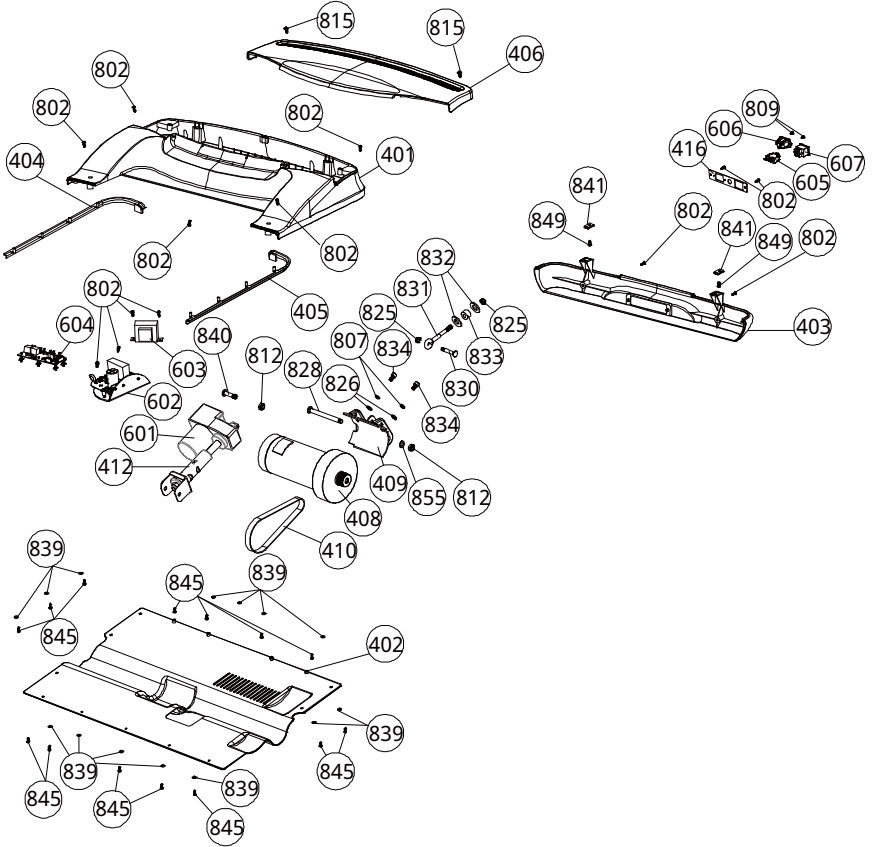
1.



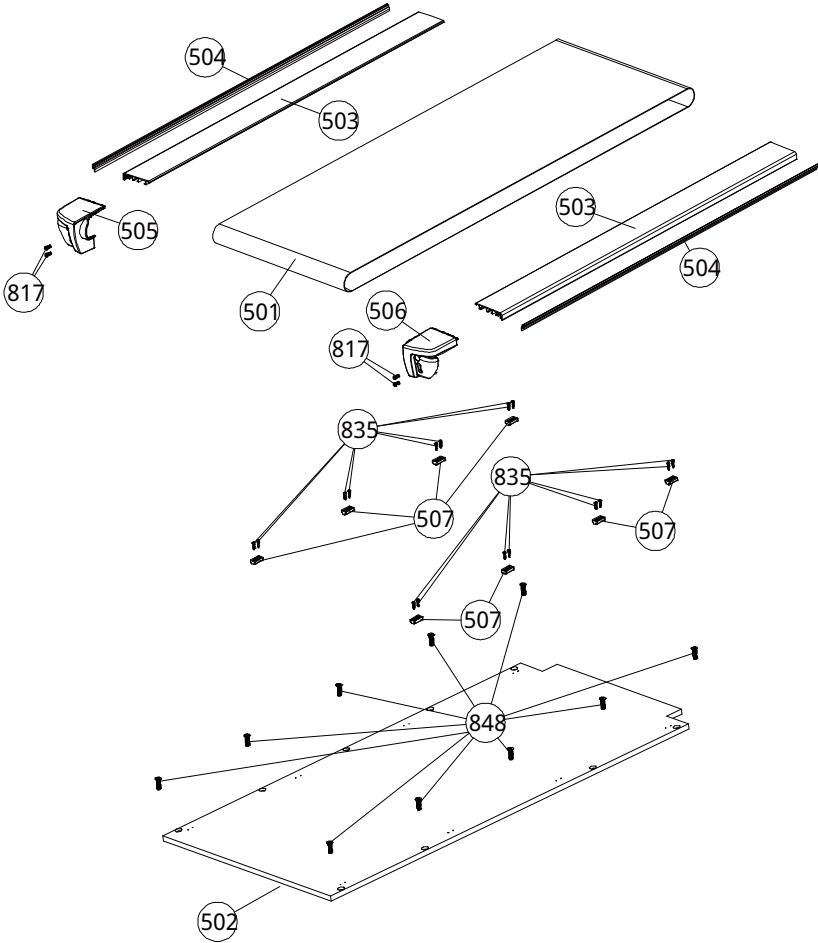
2.



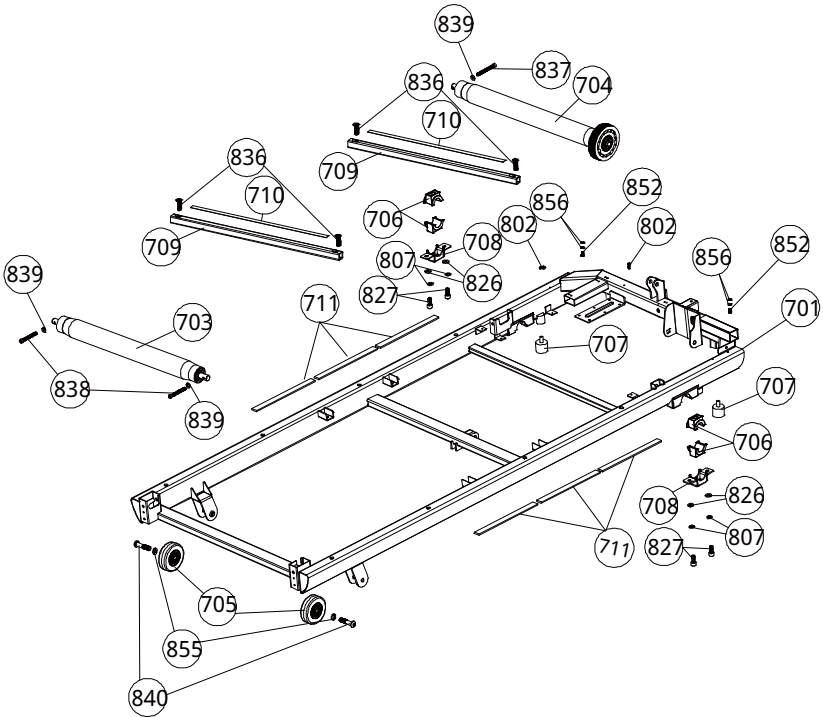
3.



4.



5.





<b>Osanro</b>	<b>Osa</b>	<b>Määrä</b>
101	Näytön suojakotelo-ylempi	1
102	Näytön suojakotelo-alempi	1
103	Turva-avaimen kiinnityslevy	1
104	Turva-avaimen alusta	1
105	Turva-avain	1
106	Kaiutin	2
107	Tietokoneen kiinnitysrunko	1
109	Pehmuste	1
110	iPadin suojakehys	1
112	Laatikonpidike-ylempi-Vasen	1
113	Laatikonpidike-ylempi-Oikea	1
114	Laatikonpidike-alempi-Vasen	1
115	Laatikonpidike-alempi-Oikea	1
116	Vasemman ohjaustangon asennussarjat	1
117	Näytön putken asennus-Vasen	1
118	Näytön putken asennus - Oikea	1
119	Kahvan sykeanturin suojussarjat	2
201	Pystyputki	2
202	Ohjaustangon suojus - Vasen	2
203	Ohjaustangon suojus - Oikea	2
204	Pystyputken alasuojus	2
205	Ohjaustanko	2
207	Liiketunnistin	2
208	Kahvan suojuksen liitin	2
301	Runko	1

Osanro	Osa	Määrä
302	Kaltevuuden säädön runko	1
303	Kaltevuuden säädön rungon suojus-ylempi	2
304	Kaltevuuden säädön rungon suojus-Alempi	2
305	089 Jousi 2.0X $\phi$ 14X4	1
306	Pohjarungon kuminen säätöpehmuste–Takaosa 36 X 10-M8X25	2
307	Kaltevuuden säädön rungon renkaan suojus-Vasen	1
308	Kuljetuspyörän kannatin	1
309	Kaltevuuden säädön rungon renkaan suojus-Vasen	1
310	Kuljetuspyörä	3
311	Jalanlukitsimen muovisuojus	1
312	Rungon kuljetuspyörän suojus –Etuosa	2
314	Rungon kuminen pehmuste	4
315	Hitaan taittamisen vaimentimen pidikkeen varmistin	1
316	Jousi $\phi$ 2.0 X 6 X16.5	1
318	Hitaan taittamisen vaimentimen pidikkeen nailonsuojus 22.5X28.2X22	1
319	Vaimennin	1
320	Vaimentimen pidike	1
321	Jalanlukitsin	1
322	Taittotuen holkki ID10X22X26X15	2
324	Taittotuen liitin ID10XOD24X24.5	1
326	Taittotuki	1
378	Kuivalaakeri 14X15X1.0	4
401	Moottorin kannen suojus	1
402	Moottorin suojus - Alaosa	1
403	Moottorin etusuojus	1

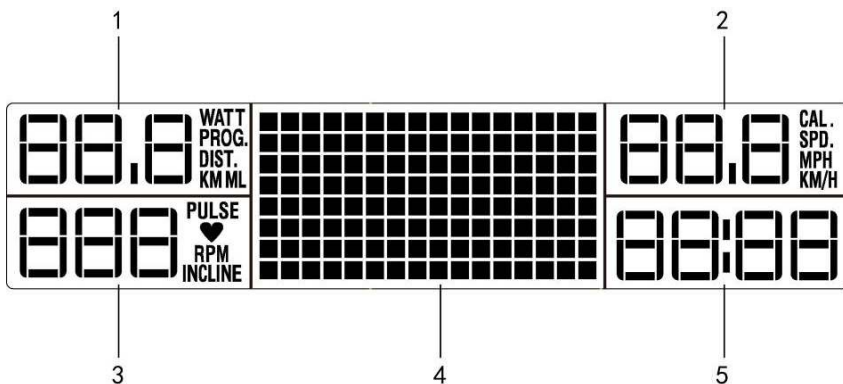
<b>Osanro</b>	<b>Osa</b>	<b>Määrä</b>
404	Moottorin suojan koristelista-Vasen	1
405	Moottorin suojan koristelista-Oikea	1
406	Moottorin suojan ilmastointiaukon suojus	1
408	Moottori	1
409	Moottorin pidike	1
410	Käyttöhihna	1
412	Kaltevuuden säätömoottorin vaihteen holkin asentaminen	1
416	Virtakytkimen piirilevy	1
501	Juoksuhihna	1
502	Juoksualusta	1
503	Sivukaide	2
504	Sivukaiteen koriste	2
505	Sivukiskon takasuojus-Vasen	1
506	Sivukiskon takasuojus-Oikea	1
507	Sivukiskon ohjain	10
601	Kaltevuuden säätömoottori	
602	Moottorin ohjauspaneeli	1
603	Muuntaja	1
618	8-nastainen kaapeli-ylempi 750mm	1
617	8-nastainen kaapeli-ylempi 2250mm	1
612	Sininen/harmaa 2 kaapelia-Ylempi 750mm	1
613	Sininen/harmaa 2 kaapelia-Alempi 2250mm	1
610	Yksijohtoinen-punainen - 150mm	2
611	Yksijohtoinen-valkoinen - 150mm	1
607	Maadoitusjohto - 450mm	1

Osanro	Osa	Määrä
604	Kahvan sykeanturin johto - 600mm	2
616	6-nastainen kaapeli-220mm	1
609	Liiketunnistimen anturijohto-punainen 600mm	1
608	Liiketunnistimen anturijohto-musta 600mm	1
614	Maadoitusjohto - 300mm	1
604	Kaltevuuden säätötoiminnon ohjauspaneeli	1
605	Sähkösuoja	1
606	Pistorasia	1
607	Virtakytkin	1
608	Tietokoneen asennus	1
701	Runko	1
703	Takavalssi putki+akseli	1
704	Etuvalssi putki+akseli	1
705	Takapyörä	2
706	Nailonsuoja 25.6X25X41.6XR17	4
707	Varrellinen kumipehmuste	2
708	Kaltevuuden säätöputken pidike	2
709	Rungon poikittaistanko	2
710	EVA-pehmuste 15XL450XT3.0	2
711	EVA-pehmuste 25XL300XT3.0	7
802	M4X15 ruuvi	44
804	M6X17 ruuvi/aluslevy	2
806	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M8X42	8
807	Joustolaatta $\phi$ 8X 14 X2	10
808	Kaareva joustolaatta $\phi$ 8.5 X 20.5 X 2	6

Osanro	Osa	Määrä
809	Pyöreäkantainen ristiruuvi M3X8	2
810	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M8X18	4
811	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M8X36	6
812	Lukkomutteri M10	6
813	∅8X36 Pultti	1
814	M8 C-pidike	1
815	M5X14 ruuvi/aluslevy	2
817	Pyöreäkantainen ristiruuvi M5X14	8
818	Sisäinen kuusioruuvi M10X52	1
819	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M8X65	1
821	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M10X67	1
822	Aluslevy∅6X13X1.5	2
823	Pyöreäkantainen sisäinen kuusiruuvi M10X58	1
824	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M8X52	4
825	Lukkomutteri M8	5
826	Aluslevy∅8X17X1.5	10
827	Sisäinen kuusioruuvi M8X20X20	4
828	M10X116 Pultti	1
829	Litteäkantainen sisäinen kuusioruuvi M14X80X24.5	2
830	M8X48X10 Pultti	1
831	OD8XM8X85X20 Pultti	1
832	Aluslevy∅8X26X3	2
833	8 X 26 X 11 kumiholkki	1
834	Sisäinen kuusioruuvi M8X12X12	2
835	M4X19 ruuvi	16

<b>Osanro</b>	<b>Osa</b>	<b>Määrä</b>
836	Ristiruuvi M8X25	4
837	Sisäinen kuusioruuvi M6X70	1
838	Sisäinen kuusioruuvi M6X55	2
839	Aluslevy $\phi$ 6X13X1.5	17
840	Pyöreäkantainen sisäinen kuusioruuvi M10X38X10	4
841	Jousi 21X13X0.7	2
844	M4X15 ruuvi	10
845	M4X12 ruuvi	27
848	Ristiruuvi M8X30	10
849	4.2X16 ruuvi	2
852	Ulkoinen kuusioruuvi M5X15	2
855	Aluslevy $\phi$ 10X20X1.5	7
856	Ohut mutteri M5	4
857	Ristiruuvi M4X12	2
858	Muovinen liitin	4
901	Työkalusarja	1

## Näyttö



### (1)OHJELMA / ETÄISYYS

9 OHJELMAA, IWM, P1 - P8

Etäisyys 0.0 - 99.9 KM

### (2)KALOREITA/NOPEUS

Kalorit 0 - 990

Miniminopeus on 1,0 KM/H, maksiminopeus 18.0KM/H

### (3)SYKE/KALTEVUUS

Näyttää senhetkisen sykkeen

Pienin kaltevuustaso on 0, suurin kaltevuustaso on 12

### (4)PISTENÄYTTÖ (nopeusprofiili tai kaltevuusprofiili)

Näyttää todellisen nopeuden tai kaltevuusprofiilin

### (4.1)PAINO

Näyttää käyttäjän painoasetukset

### (4.2)KÄYTTÄJÄ

Käyttäjäkoodi U1-U6

### (4.3)SUKUPUOLI

Sukupuoli, oletuskuvakkeena on mies

---

#### (4.4) IKÄ

Ikäasetus 10 -99 vuotta, oletusikä on 30

#### (5)AIKA

Näyttää harjoitteluajan

#### Painikkeet ja toiminnot



**START**

##### START-painike

Paina aloittaaksesi harjoitus alkunopeudella, joka on 1,0 KM/H/ 0,6 mph .

##### STOP/ENTER



**STOP / ENTER**

Paina lopettaaksesi harjoituksen harjoittelun aikana

Paina vahvistaaksesi ohjelman ja asettaaksesi toimintoarvot asetustilassa.

Paina tehdäksesi asetukset ennen kuin painat START-painiketta.



**SPEED**

untia

Paina lisätäksesi/vähentääksesi harjoituksen nopeutta 0,1 KM/H tai MPH 0,1.

Pidä painiketta painettuna lisätäksesi/vähentääksesi nopeutta 0.5 KM/H tai MPH tai

kohti.



Paina valitaksesi ohjelmat ja asettaaksesi toiminta-arvon.

---





### NÄYTTÖTILA

Harjoituksen tiedot tarkistetaan harjoittelun aikana 10 sekunnin välein

Paina DISPLAY MODE -painiketta siirtyäksesi toimintojen PROGRAM/DISTANCE, PULSE/INCLINE, SPEED/CALORIES välillä



### INCLINE-painike, ylöspäin osoittava nuoli

Paina Incline-painikkeen ylöspäin osoittavaa nuolta lisätäksesi kaltevuuskulmaa.

Su **INCLINE** staso on 12



### INCLINE-painike, alaspäin osoittava nuoli

Paina Incline-painikkeen alaspäin osoittavaa nuolta vähentääksesi kaltevuuskulmaa.

Pienin kaltevuustaso on

0.



### LIIKKEENVALVONTA

## Ohjelman valinta

Kytke laitteeseen virta ja paina "STOP/ENTER-painiketta, jolloin näytöllä vilkkuu "IWM" . Paina SPEED-painikkeeseen nuolia valitaksesi jonkin ohjelmista. Tietokoneen LCD-näytöllä näkyy "IWM→P1→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8" (Scan)



IWM on yksilöity harjoitusohjelma. Se laskee kalorit, joita käyttäjän tulee polttaa pysyäkseen

ihannepainossa. Tämä laskelma perustuu ravintoon ja painoon verrattuna painoindeksiin (BMI). Se on kuin oma personal trainer.

Käyttäjät syöttää painonsa IWM-näytölle. Näytöllä näkyy sitten käyttäjän nykyinen paino. Käyttäjä saa sen jälkeen tietoa ihannepainosta. Tämä paino perustuu

perinteiseen BMI-painoindeksiin. IWM-järjestelmä luo henkilökohtaisen harjoitusohjelman automaattisesti.

Tämä yksilöity harjoitusohjelma perustuu todellisen painon ja perinteisen käyttäjän koon, sukupuolen ja iän mukaan määriteltävän BMI-painoindeksin väliseen eroon.

IWM ei koske vain ylipainoisia ihmisiä. Se sopii myös niille, jotka ymmärtävät laihduttamiseen, ruokavalioon ja liikuntaan liittyviä asioita.

Jos käyttäjän todellinen paino on pienempi kuin perinteinen BMI, älykäs IWM-ohjelma ehdottaa myös harjoitusohjelmaa lihasten rakentamiseksi (jotta käyttäjä saavuttaa perinteisen painoindeksin arvon).

Hyvä uutinen on, että, IWM:ta voidaan käyttää useissa kuntolaitteissa juoksumatoista kuntopyöriin ja crosstrainer-harjoittelulaitteisiin.

IWM toimii oman personal trainerin tavoin: se laatii yksilöllisen harjoitteluohjelman, joka sisältää oikean tehon, ajan, etäisyyden ja kalorien polttotavoitteen.

## Painoindeksi

Painoindeksiä (BMI) käytetään arvioimaan, kuinka paljon yksilön kehon paino eroaa siitä, mikä on normaalia tai toivottavaa hänen pituuteensa verrattuna. Tämä ylimääräinen tai liian vähäinen paino saattaa johtua osittain kehon rasvaprosentista. Painoindeksiin vaikuttavat kuitenkin merkittävästi muutkin tekijät, kuten lihakset.

Maailman terveysjärjestö (WHO) pitää alle 18,5 painoindeksiä alipainona, joka saattaa merkitä

aliravitsemusta, syömishäiriötä tai muita terveysongelmia. Yli 25 painoindeksiä pidetään ylipainona ja yli

30 lasketaan lihavuudeksi. BMI-arvot ovat vain suuntaa-antavaa tilastotietoa, kun niitä sovelletaan aikuisiin.

Niiden pohjalta ei voida ennustaa henkilön terveydentilaa.

Painoindeksi (BMI) on kokeellisesti etsitty tapa määrittellä kehon rasvamäärä henkilön painon ja pituuden perusteella. BMI ei oikeastaan määritä kehon rasvaprosenttia. BMI määrittellään henkilön painona, joka on jaettu hänen pituutensa neliöllä. Kaava on yleisessä käytössä lääketieteen alalla.

## Ohjelma

---

### Älykäs painonhallintaohjelma (IWM)

Kytke laitteen virta päälle. Siirry sitten virtatilaan, paina STOP/ENTER-painiketta, jolloin näytöllä vilkkuu "IWM" . Paina sitten "STOP/ENTER"-painiketta käyttääksesi IWM-ohjelmaa. Kun olet painanut STOP/ENTER-painiketta, luku "0,0", "WEIGHT" alkaa vilkkua. Painon vilkkuminen merkitsee sitä, että tietokone odottaa käyttäjän ilmoittavan painonsa. Paina STOP/ENTER vahvistaaksesi valinnan ja siirry käyttäjäasetuksiin. Ennen kuin valitset ja käynnistät IWM-ohjelman, sinun tulee asettaa henkilötietosi, kuten paino, käyttäjäkoodi, sukupuoli, ikä, pituus, suositus ja ihannepaino

### KÄYTTÄJÄN PAINO

Kun IWM näkyy pistenäytöllä, paina STOP/ENTER-painiketta. Luku "0,0", "WEIGHT" alkaa vilkkua, jolloin käyttäjä voi painaa STOP/ENTER-painiketta ja valita painon nuolipainikkeilla. Paina sitten STOP/ENTER vahvistaaksesi asetuksen.

### KÄYTTÄJÄTUNNUS

Kun käyttäjän paino on vahvistettu, "USER" näyttö vilkkuu. Valitse ensin käyttäjäkoodi, paina nuolipainikkeita valitaksesi käyttäjäkoodin U1 - U6. Tämä näkyy SPEED-näytöllä. Paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi käyttäjäkoodin. Kun olet asettanut käyttäjäkoodin, profiili siirtyy seuraavaan vaiheeseen.

### KÄYTTÄJÄN SUKUPUOLI

Kun olet valinnut käyttäjätunnuksen, sukupuolikuvake näyttää esiasetetun arvon "MEN" näytöllä. Paina nuolipainikkeita vaihtaaksesi sukupuolikuvaketta ja paina sitten STOP/ENTER-painiketta valitaksesi sukupuolen.

---

## **KÄYTTÄJÄN "IKÄ "**

Kun käyttäjä on vahvistanut sukupuolen, SPEED-näytöllä näkyy iän esiasetettu arvo "30" tai edellinen asetus ja se alkaa vilkkua. Paina nuolipainikkeita säätääksesi käyttäjän ikää ja paina sitten STOP/ENTER vahvistaaksesi valinnan.

## **KÄYTTÄJÄN "PITUUS"**

Kun käyttäjän ikä on vahvistettu, HEIGHT-näytöllä näkyy 160CM tai edellinen asetus ja se alkaa vilkkua. Paina nuolipainikkeita säätääksesi käyttäjän pituutta ja paina sitten STOP/ENTER vahvistaaksesi valinnan.

## **IHANNEPAINO**

Kun käyttäjän pituus on syötetty, näytöllä näkyy ihannepaino "RECOM.". Tämä on painoindeksin arvo, joka on laskettu käyttäjän pituuden perusteella. Voit painaa myös nuolipainiketta säätääksesi ihannepainoa ja painaa sitten STOP/ENTER vahvistaaksesi valinnan.

Kun käyttäjäprofiili on valmis, näytöllä näkyy käyttäjän ihannepaino "RECOM.". Tämä on painoindeksin arvo, joka on laskettu käyttäjän pituuden perusteella. Voit verrata todellista painoasi ja ihannepainoasi. Tietokone luo automaattisesti myös yksilöidyn harjoitteluohjelman, joka sisältää tavoitekalorit. Riittää, kun painat START-painiketta ja nautit harjoittelustasi. Tietokoneen LCD-näytöllä näkyy (USER / DIST.) vasemmassa yläkulmassa (PULSE / INCLINE) vasemmassa alakulmassa, harjoittelugrafiikka pistenäytöllä (CAL. / SPD.) oikeassa yläkulmassa, (TIME) oikeassa alakulmassa.

Kun harjoitteluohjelma käynnistetään, tavoitekalorit alkavat laskea alaspäin nolnaan. IWM säätää automaattisesti harjoittelun tehoa auttaakseen sinua saavuttamaan ihannepainosi ja pitämään sitä yllä. Voit säätää nopeutta painamalla kyseisiä painikkeita harjoittelun aikana. Harjoitteluaika muuttuu sen mukaan. Voit esimerkiksi lisätä nopeutta manuaalisesti, jolloin harjoitteluaika puolestaan lyhenee. Koska tavoitekalorit on esiasetettu IWM-ohjelman toimesta, nopeutta lisätessäsi harjoitteluikasi lyhenee ja kalorien kulutus pysyy ennallaan.

Kaikki harjoittelutiedot näkyvät tietokoneen näytöllä, kun alat harjoitella ja luvut muuttuvat automaattisesti harjoittelun aikana.

Voit painaa "MODE"-painiketta harjoittelun aikana vaihtaaksesi toimintoa: "(USER / DIST.), (PULSE / INCLINE), (CAL. / SPD.)".

Jos painat "MODE"-painiketta kertaalleen, USER, PULSE ja CAL. näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kahdesti, ( DIST. ), (INCLINE ) ja ( SPD. ) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kolmesti, tietokoneen näytön luvut palaavat automaattisesti takaisin

---

tarkastustilaan

Keskeytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla "STOP"-painiketta. Lopeta ohjelma painamalla "STOP"-painiketta kahdesti. Ohjelman lopussa, kun tavoitearvo on saavutettu, tietokone antaa äänimerkin.

## **P1-TAVOITEAIKAOHJELMA**

Kun kytket tietokoneen virran päälle ja painat STOP/ENTER-painiketta, IWM alkaa vilkkua. Paina SPEED-painikkeen nuolia valitaksesi ohjelman P1 (ohjelma 1) ja paina sitten STOP/ENTER-painiketta uudelleen, jolloin tietokone siirtyy P1-ohjelmaan

### **Painon asettaminen**

Kun tietokoneen pistenäytöllä näkyy P1, paina STOP/ENTER-painiketta, jolloin luku "0,0" ja piste vilkkuvat WEIGHT-kohdassa. Paina SPEED-painikkeen nuolia syöttääksesi painon ja STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

### **Ajan asettaminen**

Kun olet syöttänyt painon, paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

Kun olet valinnut ohjelman "P1-Tavoiteaikaohjelma", paina "STOP/ENTER-painiketta. "TIME"-näytöllä näkyy aika "30: 00". Paina SPEED-painikkeen nuolia säätääksesi tavoiteaikaasi ja paina sitten "STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan. Paina "START"-painiketta aloittaaksesi harjoitteluohjelman. Voit lisätä tai vähentää nopeutta harjoittelun aikana painamalla SPEED-painikkeen nuolia, jolloin ohjelma alkaa laskea alaspäin määritellystä tavoiteajasta, etäisyys ja kalorit alkavat laskea ylöspäin arvosta "0".

Kaikki harjoittelutiedot näkyvät tietokoneen näytöllä, kun alat harjoitella ja luvut muuttuvat automaattisesti harjoittelun aikana. Aikunopeus on 3,2 km/t/2.0ML ja kaltevuus on "0"

Paina "MODE"-painiketta vaihtaaksesi harjoittelun aikana ohjelmaa: "( PROG. / DIST.), (PULSE / INCLINE), (CAL. / SPD.)".

Jos painat "MODE"-painiketta kertaalleen, (PROG ), PULSE) ja (CAL.) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kahdesti, ( DIST. ), (INCLINE ) ja ( SPD. ) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kolmesti, tietokoneen näytön luvut palaavat automaattisesti takaisin tarkastustilaan.

Käyttäjä voi painaa SPEED-painikkeen nuolia säätääkseen juoksunopeutta.

Käyttäjä voi painaa INCLINE-painikkeen nuolia säätääkseen juoksumaton kaltevuuskulmaa.

Keskeytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla "STOP"-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta, tai paina STOP-painiketta uudelleen palataksesi virtailaan. Aika laskee alaspäin ohjelman lopussa ja tietokone antaa "äänimerkin".

---

## **P2: TAVOITE-ETÄISYYSOHJELMA**

Kun kytket tietokoneen virran päälle ja painat STOP/ENTER-painiketta, IWM alkaa vilkkua. Paina SPEED-painikkeen nuolia valitaksesi ohjelman P2 (ohjelma 2) ja paina sitten STOP/ENTER-painiketta uudelleen, jolloin tietokone siirtyy P2-ohjelmaan

Painon asettaminen

Kun tietokoneen pistenäytöllä näkyy P2, paina STOP/ENTER-painiketta, jolloin luku "0,0" ja piste vilkkuvat WEIGHT-kohdassa. Paina SPEED-painikkeen nuolia syöttääksesi painon ja paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

Etäisyyden asettaminen

Kun olet syöttänyt painon, paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

Kun olet valinnut ohjelman "P2- Tavoite-etäisyysohjelma", "DISTANCE"-näytöllä näkyy etäisyysasetus 5,0 km / 3.2 ML. Paina SPEED-painikkeen nuolia säätääksesi tavoite-etäisyyttä ja paina sitten "STOP/ENTER" vahvistaaksesi valinnan. Paina "START"-painiketta aloittaaksesi harjoitteluohjelman. Vähennä tai lisää nopeutta harjoittelun aikana painamalla SPEED-painikkeen nuolia. "DISTANCE" laskee alaspäin esiasetetusta arvosta, aika ja kalorit laskevat ylöspäin nolasta. Alkunopeus on 3,2 km/2.0ML ja kaltevuuskulma "0" Kaikki harjoittelutiedot näkyvät tietokoneen näytöllä, kun alat harjoitella ja luvut muuttuvat automaattisesti harjoittelun aikana.

Paina "MODE"-painiketta vaihtaaksesi harjoittelun aikana ohjelmaa: "( PROG. / DIST.), (PULSE / INCLINE), (CAL. / SPD.)".

Jos painat "MODE"-painiketta kertaalleen, (PROG ), PULSE) ja (CAL.) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kahdesti, ( DIST. ), (INCLINE ) ja ( SPD. ) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kolmesti, tietokoneen näytön luvut palaavat automaattisesti takaisin tarkastustilaan.

Käyttäjä voi muuttaa nopeutta koska tahansa harjoittelun aikana SPEED-painikkeen nuolilla ja kaltevuuskulmaa INCLINE-painikkeen nuolilla.

Keskeytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla "STOP/ENTER" -painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta tai painamalla STOP-painiketta uudelleen palataksesi virtatilaan. "DISTANCE" laskee alaspäin ohjelman lopussa ja tietokoneen pitää "äänimerkin".

## **P3 - TAVOITEKALORIT-OHJELMA**

Kun kytket tietokoneen virran päälle ja painat STOP/ENTER-painiketta, IWM alkaa vilkkua. Paina SPEED-painikkeen nuolia valitaksesi ohjelman P3 (ohjelma 3) ja paina sitten STOP/ENTER-painiketta uudelleen, jolloin tietokone siirtyy P3-ohjelmaan

Painon asettaminen

Kun tietokoneen pistenäytöllä näkyy P3, paina STOP/ENTER-painiketta, jolloin luku "0,0" ja piste vilkkuvat WEIGHT-kohdassa. Paina SPEED-painikkeen nuolia syöttääksesi painon ja paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

Kalorien asettaminen

Kun olet syöttänyt painon, paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

Kun olet valinnut ohjelman "P3- Tavoitekaloriohjelma", CALORIES-näytöllä näkyy kaloriasetus "50". Paina SPEED-painikkeen nuolia säätääksesi tavoitekalorilukua ja paina sitten "STOP/ENTER" vahvistaaksesi valinnan. Paina "START"-painiketta aloittaaksesi ohjelman, P3-tavoitekalorit. Vähennä tai lisää nopeutta harjoittelun aikana painamalla SPEED-painikkeen nuolia. Tavoitekalorit alkavat laskea alaspäin tavoitekaloriarvosta, aika ja etäisyys laskevat ylöspäin nollassa. Alkunopeus on 3,2 km / 2,0 ML.

Kaikki harjoittelutiedot näkyvät tietokoneen näytöllä, kun alat harjoitella ja luvut muuttuvat automaattisesti harjoittelun aikana. Nopeus on 3,2KM/2.0ML ja kaltevuus on "0" ja alkunopeus on 3,2KM/2.0ML ja kaltevuus on "0"

Paina "MODE"-painiketta vaihtaaksesi harjoittelun aikana ohjelmaa: "( PROG. / DIST.), (PULSE / INCLINE), (CAL. / SPD.)".

Jos painat "MODE"-painiketta kertaalleen, (PROG ), PULSE) ja (CAL.) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kahdesti, ( DIST. ), (INCLINE ) ja ( SPD. ) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kolmesti, tietokoneen näytön luvut palaavat automaattisesti takaisin tarkastustilaan.

Käyttäjä voi muuttaa nopeutta koska tahansa harjoittelun aikana SPEED-painikkeen nuolilla ja kaltevuuskulmaa INCLINE-painikkeen nuolilla.

Keskeytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla "STOP"-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta tai painamalla STOP-painiketta uudelleen palataksesi virtatilaan. Ohjelman lopussa, kun kalorien tavoitearvo on saavutettu, tietokone antaa "äänimerkin".

## **P4 –KALTEVUUDEN INTERVALLIOHJELMA**

Kun kytket tietokoneen virran päälle ja painat STOP/ENTER-painiketta, IWM alkaa vilkkua. Paina SPEED-painikkeen nuolia valitaksesi ohjelman P4 (ohjelma 4) ja paina sitten STOP/ENTER-painiketta uudelleen, jolloin tietokone siirtyy P4-ohjelmaan

Painon asettaminen

Kun tietokoneen pistenäytöllä näkyy P4, paina STOP/ENTER-painiketta, jolloin luku "0,0" ja piste vilkkuvat WEIGHT-kohdassa. Paina SPEED-painikkeen nuolia syöttääksesi painon ja paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

Ajan asetus

Kun olet syöttänyt painon, paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

Kun olet valinnut ohjelman "P4- Kaltevuuden intervalliohjelma", paina "STOP/ENTER"-painiketta. "TIME"-näytöllä näkyy harjoittelu-aika "24: 00" . Paina SPEED-painikkeen nuolia asettaaksesi koko harjoitusajan 4:00 minuutin intervalleissa ja paina sitten STOP/ENTER vahvistaaksesi valinnan.

Käyttäjää voi sitten painaa START-painiketta käynnistääkseen ohjelman, P4 – KALTEVUUDEN INTERVALLI.

Jos haluat lisätä tai vähentää nopeutta harjoittelun aikana, paina SPEED-painikkeen nuolia, jolloin ohjelma alkaa laskea alaspäin määritellystä tavoiteajasta. Etäisyys ja kalorit alkavat laskea ylöspäin nolasta.

Alkunopeus on 3,2 km/2.0ML, kaltevuuskulma muuttuu ohjelman aikana alla olevan taulukon mukaan

Kaltevuus taso	2	2	9	9	2	2	9	9	2	2	9	9	2	2	9	9

Kaikki harjoittelutiedot näkyvät tietokoneen näytöllä, kun alat harjoitella ja luvut muuttuvat automaattisesti harjoittelun aikana. Paina "MODE"-painiketta vaihtaaksesi harjoittelun aikana ohjelmaa: "( PROG. / DIST.), (PULSE / INCLINE), (CAL. / SPD.)".

Jos painat "MODE"-painiketta kertaalleen, (PROG ), (PULSE) ja (CAL.) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kahdesti, ( DIST. ), (INCLINE ) ja ( SPD. ) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kolmesti, tietokoneen näytön luvut palaavat automaattisesti takaisin tarkastustilaan.

Keskeytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla "STOP"-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta tai painamalla STOP-painiketta uudelleen palataksesi virtatilaan. Aika laskee alaspäin ohjelman lopussa ja tietokoneen pitää "äänimerkin".

## P5 –NOPEUDEN INTERVALLIOHJELMA

Kun kytket tietokoneen virran päälle ja painat STOP/ENTER-painiketta, IWM alkaa vilkkua. Paina SPEED-painikkeen nuolia valitaksesi ohjelman P5 (ohjelma 5) ja paina sitten STOP/ENTER-painiketta uudelleen, jolloin tietokone siirtyy P5-ohjelmaan

Painon asettaminen

Kun tietokoneen pistenäytöllä näkyy P5, paina STOP/ENTER-painiketta, jolloin luku "0,0" ja piste vilkkuvat WEIGHT-kohdassa. Paina SPEED-painikkeen nuolia syöttääksesi painon ja STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

Ajan asettaminen

Kun olet syöttänyt painon, paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.



Kun olet valinnut ohjelman "P5- NOPEUUDEN INTERVALLIOHJELMA", paina "STOP/ENTER"-painiketta. "TIME"-näytöllä näkyy aika "24:00". Paina SPEED-painikkeen nuolia asettaaksesi kokonaisharjoitteluajan 4:00 minuutin intervalleissa ja paina sitten STOP/ENTER vahvistaaksesi valinnan. Paina "START"-painiketta aloittaaksesi harjoitteluohjelman. Ohjelma laskee alaspäin esiasetetusta ajasta, etäisyys ja kalorit laskevat ylöspäin nollasta.

Kaltevuustaso on "0"-kulma, nopeustaso muuttuu ohjelman aikana alla olevan taulukon mukaan

Nopeus osio	KM	4.5	4.5	8.0	8.0	4.5	4.5	8.0	8.0	4.5	4.5	8.0	8.0	4.5	4.5	8.0	8.0
	ML	2.8	2.8	5.0	5.0	2.8	2.8	5.0	5.0	2.8	2.8	5.0	5.0	2.8	2.8	5.0	5.0

Kaikki harjoittelutiedot näkyvät tietokoneen näytöllä, kun alat harjoitella ja luvut muuttuvat automaattisesti harjoittelun aikana.

Paina "MODE"-painiketta vaihtaaksesi harjoittelun aikana ohjelmaa: "( PROG. / DIST.), (PULSE / INCLINE), (CAL. / SPD.)".

Jos painat "MODE"-painiketta kertaalleen, (PROG ), (PULSE) ja (CAL.) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kahdesti, ( DIST. ), (INCLINE ) ja ( SPD. ) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kolmesti, tietokoneen näytön luvut palaavat automaattisesti takaisin tarkastustilaan.

Keskeytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla "STOP"-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta tai painamalla STOP-painiketta uudelleen palataksesi virtatilaan. Aika laskee alaspäin ohjelman lopussa ja tietokoneen pitää "äänimerkin".

## P6 -LAIHDUTUSOHJELMA

Kun kytket tietokoneen virran päälle ja painat STOP/ENTER-painiketta, IWM alkaa vilkkua. Paina SPEED-painikkeen nuolia valitaksesi ohjelman P6 (ohjelma 6) ja paina sitten STOP/ENTER-painiketta uudelleen, jolloin tietokone siirtyy P6-ohjelmaan

### Painon asettaminen

Kun tietokoneen pistenäytöllä näkyy P6, paina STOP/ENTER-painiketta, jolloin luku "0,0" ja piste vilkkuvat WEIGHT-kohdassa. Paina SPEED-painikkeen nuolia syöttääksesi painon ja STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

### Ajan asettaminen

Kun olet syöttänyt painon, paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

Kun olet valinnut ohjelman "P6-Laihdutusohjelma", paina "STOP/ENTER"-painiketta. "TIME"-näytöllä näkyy aika "30:00". Paina SPEED-painikkeen nuolia asettaaksesi kokonaisharjoitteluajan 5:00 minuutin intervalleissa ja paina sitten STOP/ENTER vahvistaaksesi valinnan. Paina "START"-painiketta aloittaaksesi harjoitteluohjelman. Ohjelma laskee alaspäin esiasetetusta ajasta, etäisyys ja kalorit laskevat ylöspäin nollasta.

Kaltevuustaso ja nopeustaso muuttuvat ohjelman aikana alla olevan taulukon mukaan

Nopeus osio	KM	4.2	4.2	6.1	6.1	4.2	4.2	6.1	6.1	4.2	4.2	6.1	6.1	4.2	4.2	6.1	6.1
	ML	2.6	2.6	3.8	3.8	2.6	2.6	3.8	3.8	2.6	2.6	3.8	3.8	2.6	2.6	3.8	3.8
Kaltevuus osio		2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	6	6	2	2	6	6

Kaikki harjoittelutiedot näkyvät tietokoneen näytöllä, kun alat harjoitella ja luvut muuttuvat automaattisesti harjoittelun aikana.

Paina "MODE"-painiketta vaihtaaksesi harjoittelun aikana ohjelmaa: "( PROG. / DIST.), (PULSE / INCLINE), (CAL. / SPD.)".

Jos painat "MODE"-painiketta kertaalleen, (PROG ), PULSE) ja (CAL.) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kahdesti, ( DIST. ), (INCLINE ) ja ( SPD. ) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kolmesti, tietokoneen näytön luvut palaavat automaattisesti takaisin tarkastustilaan.

Keskeytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla "STOP"-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta tai painamalla STOP-painiketta uudelleen palataksesi virtatilaan. Aika laskee alaspäin ohjelman lopussa ja tietokoneen pitää "äänimerkin".

## P7 –5K OMA OHJELMA

Kun kytket tietokoneen virran päälle ja painat STOP/ENTER-painiketta, IWM alkaa vilkkua. Paina SPEED-painikkeen nuolia valitaksesi ohjelman P7 (ohjelma 7) ja paina sitten STOP/ENTER-painiketta uudelleen, jolloin tietokone siirtyy P7-ohjelmaan

### Painon asettaminen

Kun tietokoneen pistenäytöllä näkyy P6, paina STOP/ENTER-painiketta, jolloin luku "0,0" ja piste vilkkuvat WEIGHT-kohdassa. Paina SPEED-painikkeen nuolia syöttääksesi painon ja STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

Kun olet syöttänyt painon, paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan. Näytöllä näkyy esiasetettu etäisyys 5,0 km / 3,0 ML ja P7. Käyttäjä voi sitten painaa START-painiketta käynnistääkseen ohjelman, P7 – 5K OMA OHJELMA. Nopeus alkaa arvosta 3,2 KM/2,0 ML ja aika ja kulutetut kalorit alkavat laskea ylöspäin nollassa. Harjoittelun aikana etäisyys alkaa vähitellen laskea alaspäin arvosta 5,0 KM/3,0 ML. Kaltevuustaso muuttuu 2 minuutin välein

Harjoituksen lopussa käyttäjä voi tarkkailla aikaa ja kaloreita ja kirjoittaa nämä arvot muistiin tavoitearvoina, joita hän voi parantaa seuraavalla harjoittelukerralla (esimerkiksi jos tavoitteena on saavuttaa nopeampi aika ja/tai polttaa enemmän kaloreja).

---

Kaikki harjoittelutiedot näkyvät tietokoneen näytöllä, kun alat harjoitella ja luvut muuttuvat automaattisesti harjoittelun aikana.

Vähennä tai lisää nopeutta harjoittelun aikana painamalla SPEED-painikkeen nuolia.

Paina "MODE"-painiketta vaihtaaksesi harjoittelun aikana ohjelmaa: "( PROG. / DIST.), (PULSE / INCLINE), (CAL. / SPD.)".

Jos painat "MODE"-painiketta kertaalleen, (PROG ), (PULSE) ja (CAL.) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kahdesti, ( DIST. ), (INCLINE ) ja ( SPD. ) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kolmesti, tietokoneen näytön luvut palaavat automaattisesti takaisin tarkastustilaan.

Käyttäjä voi muuttaa nopeutta koska tahansa harjoittelun aikana SPEED-painikkeen nuolilla ja kaltevuuskulmaa INCLINE-painikkeen nuolilla. Keskeytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla STOP/ENTER-painiketta. Jatka harjoittelua painamalla "START"-painiketta tai painamalla STOP-painiketta uudelleen palataksesi virtatilaan. Tavoite-etäisyys 5 km laskee alaspäin ohjelman lopussa ja tietokone pitää "äänimerkin".

Huom! Harjoittelun aikana käyttäjät voivat muuttaa nopeus- ja kaltevuusasetuksia painamalla SPEED- tai INCLINE-painikkeiden nuolia.

### **P8: SYKKEEN SEURANTAOHJELMA**

Kun kytket tietokoneen virran päälle ja painat STOP/ENTER-painiketta, IWM alkaa vilkkua. Paina SPEED-painikkeen nuolia valitaksesi ohjelman P8 (ohjelma 8) ja paina sitten STOP/ENTER-painiketta uudelleen, jolloin tietokone siirtyy P8-ohjelmaan

#### **Painon asettaminen**

Kun tietokoneen pistenäytöllä näkyy P8, paina STOP/ENTER-painiketta, jolloin luku "0,0" ja piste vilkkuvat WEIGHT-kohdassa. Paina SPEED-painikkeen nuolia syöttääksesi painon ja paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan.

#### **Iän asettaminen**

Kun olet syöttänyt painon, paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan. Ikä -näytöllä näkyy oletusarvo "30". Paina SPEED-painikkeen nuolia syöttääksesi todellisen ikäsi ja paina sitten "STOP/ENTER" vahvistaaksesi valinnan.

#### **Esiasetettu tavoiteharjoittelu maksimisykkeen asettaminen**

Kun olet syöttänyt iän, paina "STOP/ENTER"-painiketta vahvistaaksesi valinnan. "PULSE"- näytöllä vilkkuu

---

---

oletusarvo"161".

Paina SPEED-painikkeen nuolia asettaaksesi sykkeen ja paina sitten "STOP/ENTER"-painiketta jatkaaksesi ohjelman asettamista.

Huomaa, että oletettu maksimisyke perustuu ikään. Jos käyttäjä muuttaa ikää, oletusarvo lasketaan automaattisesti.

### **Ajan asettaminen**

Kun olet syöttänyt oletusmaksimisykkeen, paina STOP/ENTER-painiketta vahvistaaksesi valinnan. TIME-näytöllä näkyy harjoittelu-aika-asetus "30: 00". Paina nuolipainikkeita syöttääksesi harjoitteluajan ja paina sitten STOP/ENTER vahvistaaksesi valinnan. Paina "START"-painiketta aloittaaksesi harjoitteluohjelman. Jos sykeanturi ei havaitse sykettä, "PULSE"-näytöllä vilkkuu "P". Nopeus alkaa arvosta 3,2 km/h / 2.0 mph.

Voit vähentää tai lisätä nopeutta harjoittelun aikana painamalla SPEED-painikkeen nuolia. Aika alkaa laskea alaspäin loppuun saakka. Etäisyyden ja kalorien näyttö laskee ylöspäin nollasta.

Kaikki harjoittelutiedot näkyvät tietokoneen näytöllä, kun alat harjoitella ja luvut muuttuvat automaattisesti harjoittelun aikana.

Paina "MODE"-painiketta vaihtaaksesi harjoittelun aikana ohjelmaa: "( PROG. / DIST.), (PULSE / INCLINE), (CAL. / SPD.)".

Jos painat "MODE"-painiketta kertaalleen, (PROG ), (PULSE) ja (CAL.) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kahdesti, ( DIST. ), (INCLINE ) ja ( SPD. ) näkyvät tietokoneen näytöllä ja pysyvät siinä.

Jos painat "MODE"-painiketta kolmesti, tietokoneen näytön luvut palaavat automaattisesti takaisin tarkastustilaan.

Keskeytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla STOP/ENTER-painiketta. Paina "STOP/ENTER"-painiketta kahdesti, jolloin ohjelma siirtyy takaisin virtatilaan. Ohjelman lopussa, kun tavoitearvo on saavutettu, tietokone antaa äänimerkin.

Tietokone tunnistaa käyttäjän sykkeen ja vertaa sitä esiasetettuun arvioituun normaaliin sykkeeseen 30 sekunnin välein. (Sykekuva ei näy tietokoneen näytöllä, kun todellinen syke on alle 40). Kolmen minuutin lämmittelyohjelma alkaa laskea alaspäin esiasetetusta ajasta. Jos todellinen syke ei saavuta tavoiteltua harjoittelusykettä, kaltevuus lisääntyy automaattisesti yhdellä tasolla 30 sekunnin välein.

### **LÄMMITTELY -Sykeohjelma**

Kun TIME-asetus on tehty ja ohjelma käynnissä, ohjelma alkaa 3 minuutin lämmittelyosion. WARM UP -osio auttaa sinua saavuttamaan tavoittelemasi harjoittelusykkeen. Nopeus alkaa arvosta 3,2 KM / 2 ML.

---

---

Kun lämmittelyjakso alkaa, näytöllä lukee "warm up".

Kun käyttäjä käyttää lämmittely- ja tavoitesyke-ohjelmaa, etäisyys ja kalorit alkavat laskea ylöspäin nolasta. Tietokone tunnistaa käyttäjän sykkeen ja vertaa sitä esiasetettuun arvioituun normaaliin sykkeeseen 30 sekunnin välein. 3 minuutin lämmittelyohjelma laskee alaspäin esiasetetusta ajasta. Jos todellinen syke ei saavuta tavoiteharjoittelusykettä, kaltevuus lisääntyy automaattisesti yhdellä tasolla 30 sekunnin välein. "Esiasetettu arvioitu normaali syke" on sama kuin oletusmaksimisyke  $0,85 * 0,65$ : jos esimerkiksi esiasetettu tavoiteharjoittelun maksimisyke on 161, esiasetettu arvioitu normaali syke on " $161 * 0,85 * 0,65 = 123$ "

Jos tietokone ei havaitse käyttäjän todellista sykettä, se keskeyttää vertailutoiminnon ja lakkaa lisäämästä kaltevuutta. Ohjelma SPEED vähentää automaattisesti nopeutta 1,0 KM/0,6ML 30 sekunnin välein.

"PULSE"-näytöllä vilkkuu "P" kolme kertaa. Kun tietokone tunnistaa, että todellinen syke on saavuttanut Esiasetetun tavoiteharjoittelun maksimisykkeen kahdesti "lämmittelyjakson" aikana, kaltevuus ei enää lisääny ja sama kaltevuus säilyy, kunnes 3 minuutin lämmittelyohjelma on ohi. Tietokone siirtyy sitten tavoitesykkeeseen pääohjelmaan.

Jos et saavuta esiasetettua harjoittelusykettä 3 minuutissa, ohjelma jatkaa 3 minuutin lämmittelyosiota. Jos käyttäjä ei edelleenkään saavuta esiasetettua tavoitesykettä toisen lämmittelyjakson aikana, tietokone siirtyy kolmanteen harjoitteluosioon 3 minuutin ajaksi. Jos kolmas lämmittelyjaksokaan ei saa todellista sykettä esiasetettuun tavoitesykkeeseen, tietokone pitää äänimerkin ja ohjelma päättyy ja TIME-näytöllä lukee "FAIL". 10 sekunnin kuluttua ohjelma siirtyy takaisin virtatilaan.

### **Sykkeiden pääohjelma**

Kun todellinen syke saavuttaa esiasetetun tavoiteharjoittelusykkeeseen ja lämmittelyosion ohi, tietokone siirtyy pääohjelmaan ja aikalaskuri laskee alaspäin esiasetetusta ajasta. Pääohjelman aikana tietokone mittaa käyttäjän sykkeen 30 sekunnin välein. Aikalaskuri alkaa laskea alaspäin loppuun saakka. Etäisyys ja kalorit laskevat ylöspäin "lämmittelyosion" tavoitesykeohjelmaan. Voit vähentää tai lisätä sykettä harjoittelun aikana painamalla SPEED-painikkeen nuolia.

Jos todellinen syke on pienempi kuin esiasetettu tavoitesyke, kaltevuus lisääntyy 1 tasolla. Kaltevuus säilyy ennallaan, kunnes todellinen syke saavuttaa esiasetetun tavoiteharjoittelusykkeeseen

Jos todellinen syke on korkeampi kuin esiasetettu tavoiteharjoittelusyke, kaltevuus lisääntyy 1 tasolla 30 sekunnin välein, kunnes todellinen syke saavuttaa esiasetetun tavoitesykkeeseen

Jos tietokone ei tunnista käyttäjän todellista sykettä, se keskeyttää vertailutoiminnon. "PULSE"-näytöllä vilkkuu "P" 30 sekunnin välein kolme kertaa.

Jos todellinen syke on maksimitavoitesykettä suurempi 3 minuuttia tai kauemmin, esiasetettu aika laskee alaspäin loppuun saakka, tietokone pysäyttää tavoitesykeohjelman ja COOL DOWN-toiminto käynnistyy.

---

---

### **JÄÄHDYTTELY -Sykeohjelma**

Kun tavoitesyke ja aika ovat saavuttaneet arvon nolla, alkaa minuutin pituinen jäähdyttelyohjelma. TIME-näytöllä näkyy "COOL" 10 sekuntia ja se alkaa vilkkua. Nopeus palaa 20 wattiin aikalaskurin laskiessa alaspäin arvosta 1:00 (mukaan lukien 10 sekunnin "COOL"-näyttöaika).

Tietokoneen käynnistäessä COOL DOWN -ohjelman nopeus palaa arvoon 3,2KM/2.0ML , etäisyys ja kalorit jatkavat ylöspäin laskemista tavoitesykeohjelmanäytöllä.

Keskeytä ohjelma harjoittelun aikana painamalla "STOP"-painiketta. Paina "STOP"-painiketta kahdesti, jolloin ohjelma siirtyy takaisin virtatilaan.

Nuolipainikkeet, START, STOP/ENTER" eivät toimi jäähdyttelyohjelmassa.

### **Syketoiminto**

Juoksumaton kahvoissa on EKG-sykeanturit. Voit käyttää syketoimintoa asettamalla kämmenesi antureiden päälle. Sykkeesi näkyy näytöllä muutaman sekunnin kuluttua. Jos lukemat ovat epäsäännöllisiä, yhteys antureihin ei ehkä ole tarpeeksi hyvä tai kämmenesi eivät peitä antureita tarpeeksi. Nosta kätesi kahvan päältä ja aseta ne anturin päälle uudelleen.

### **Sykeharjoittelu**

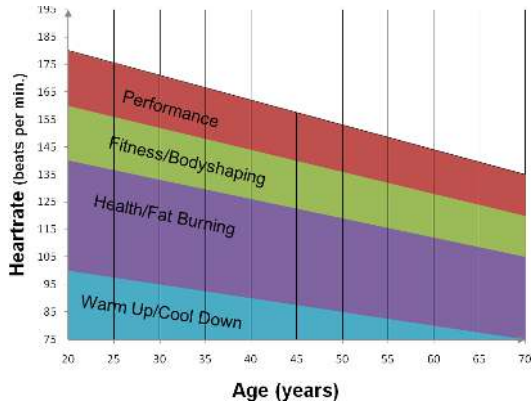
Jotta voisit saada parhaat tulokset harjoittelusta, on erittäin tärkeää valvoa harjoittelun tehoa sykkeen avulla.

Tarkan tavoitesykealueen määrittäminen on erittäin tärkeää, jotta voit parantaa harjoittelua turvallisesti ja miellyttävästi ja saada aikaan kestäviä tuloksia.

Seuraavassa taulukossa oleva suuntaa-antava opas määrittelee tason, jolla sinun tulisi harjoitella maksimisykkeesi perusteella.

---

## Sykekaavio



Voit laskea tavoitesykkeesi seuraavasti:

**Maksimisyke = 220 miinus ikä**

Erilaisia harjoittelutavoitteita varten sinun on saavutettava seuraava taso maksimisykkeestäsi:

**Terveys/rasvanpoltto: 50 – 70 % maksimisykkeestäsi**

**Harjoittelu/lihasten rakentaminen: 70 – 80 % maksimisykkeestäsi**

**Suorituskyky: 80 – 90 % maksimisykkeestäsi**

Esimerkki:

Olet 25-vuotias ja haluat harjoitella.

$$220 - 25 = 195$$

$$70 \text{ prosenttia luvusta } 195 = 136.5$$

$$80 \text{ prosenttia luvusta } 195 = 156$$

Tavoitesykkeesi tulee olla välillä 136.5 - 156 lyöntiä minuutissa.



Nämä tiedot on tarkoitettu ainoastaan suuntaa-antaviksi. Harjoittelutehon määrittämiseksi tai mahdollisissa terveysrajoituksissa ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoittelun aloittamista.