

casall®



T600 TREADMILL

T800 TREADMILL

JUOKSUMATON KÄYTTÖOPAS



Lue JUOKSUMATTO-OPAS ennen tämän KÄYTTÖOPPAAN käyt-

ASENNUSO-



VAROITUS

Asennuksen aikana on useita vaiheita, joihin tulee kiinnittää erityisen paljon huomiota. On hyvin tärkeää noudattaa asennusohjeita huolellisesti ja varmistaa, että kaikki osat on kunnolla kiristetty. Jos asennusohjeita ei noudateta, juoksumatossa saattaa olla löysiä rungon osia, jotka saattavat aiheuttaa ärsyttäviä ääniä. Tutustu asennusohjeisiin ja ryhdy korjaaviin toimenpiteisiin vahinkojen välttämiseksi.

Ennen kuin jatkat, etsi juoksumaton sarjanumero etuvakaajaputkesta ja kirjoita se alla olevaan ruutuun. Lue myös mallin nimi sarjanumeron vierestä.

KIRJOITA SARJANUMERO JA MALLIN NIMI ALLA OLEVIIN RUUTUIHIN:

SARJANUMERO:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

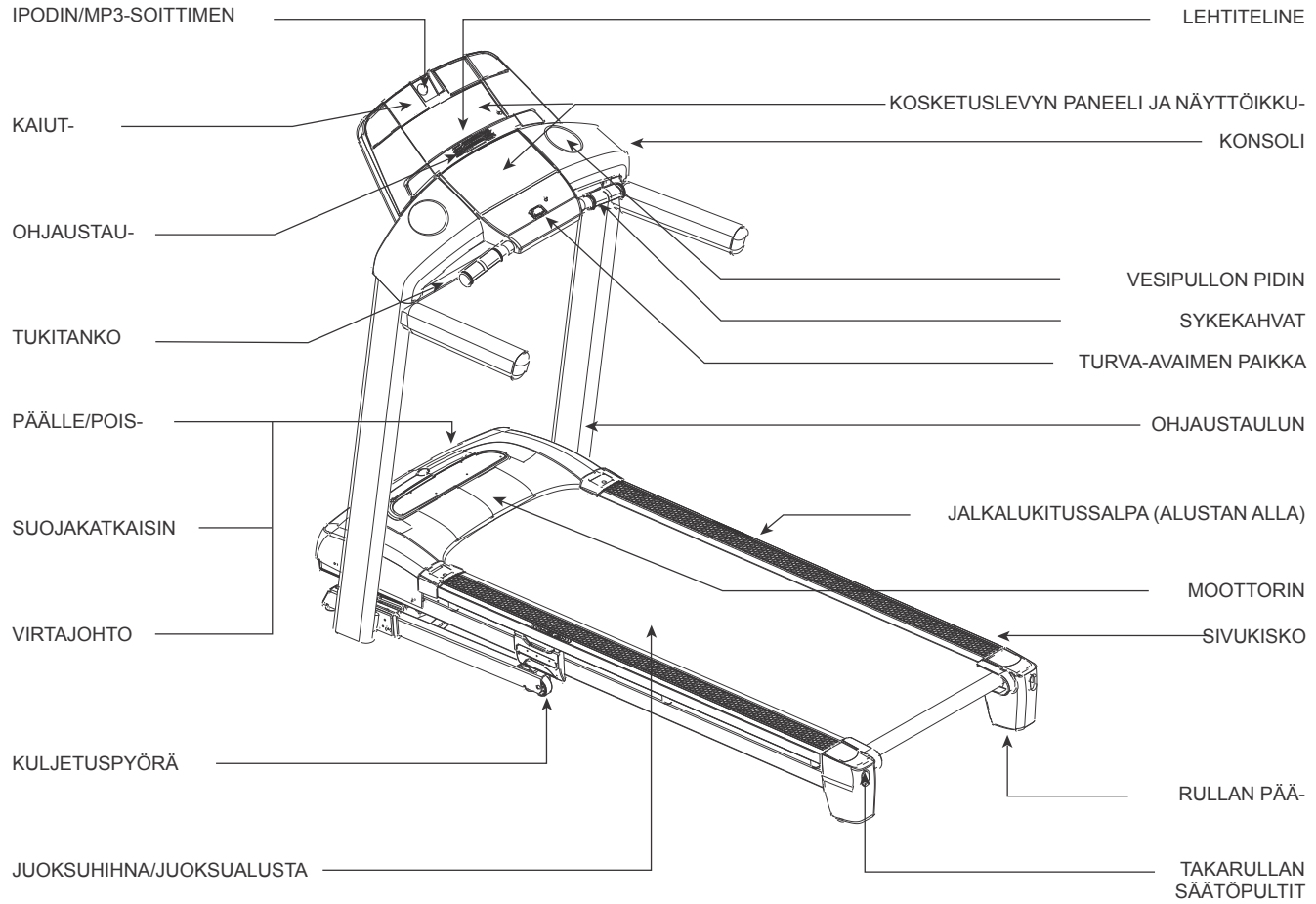
MALLIN NIMI: **CASALL**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

JUOKSUMAT-



KAIKKI
MALLIT



MUKANA TOIMITETUT TYÖKALUT:

- 6 mm:n T-avain
- 5 mm:n L-avain
- 4 mm:n L-avain
- 4 mm:n T-avain

TOIMITUKSEEN SISÄLTYVÄT OSAT:

- | | 1 ohjaustaulukokoonpano
-  2 ohjaustaulun kannatinta
- 2 istukkaa
- 1 tukitanko
- 5 kiinnitysosapussia
- 1 turva-avain
- 1 audiosovitinjohto
- 1 pullo silikonivoiteluainetta (2 käyttökertaa varten)
- 4 iPod® -telakan pisto-osaa (vain T800)
- 1 iPod® -telakan kumitulppa (vain T800)
- 1 virtajohto

ENNEN ASEN-

PAKKAUKSEN POISTAMINEN

Aseta juoksumattolaatikko tasaiselle pinnalle. Suosittelemme, että asetat lattialle suojamateriaalia. Ole VAROVAINEN käsitellessäsi ja kuljettaessasi tätä laitetta. Älä koskaan avaa laatikkoa, kun se on kyljellään. Kun sidevyöt on irrotettu, älä nosta tai kuljeta tätä laitetta, ellei se ole täysin koottuna, pystyasennossa ja taitettuna kokoon lukitussalpa pitävästi kiinni. Poista laite pakkauksesta sen tulevalla käyttöpaikalla. Juoksumatossa on korkeapaineiset iskunvaimentimet ja se saattaa ponnahtaa auki, jos sitä käsitellään väärin. Älä koskaan tartu kiinni rungon kaltevista osista yrittääksesi nostaa tai liikuttaa juoksumattoa.

VAROITUS

ÄLÄ YRITÄ NOSTAA JUOKSUMATTOA! Älä liikuta tai nosta juoksumattoa pakkauksesta, ellei asennusohjeissa kehoiteta tekemään niin. Voit poistaa muovikääreen ohjaustaulun kannattimista.

VAROITUS

JOS NÄITÄ OHJEITA EI NOUDATETA, SEURAUKSENA SAATTAA OLLA

HUOMAUTUS: Varmista kussakin asennusvaiheessa, että KAIKKI mutterit ja pultit ovat paikallaan ja osittain kiristetty ennen kuin kiristät jonkin pulteista kokonaan.

HUOMAUTUS: Pienen voiteluainemäärän käyttö saattaa olla avuksi laitteen asennuksessa. Suositeltavia voiteluaineita ovat miltei kaikki voiteluaineet, esim. litium-pohjaiset.



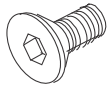
KAIKKI
MALLIT

ASENNUSVAIHE1

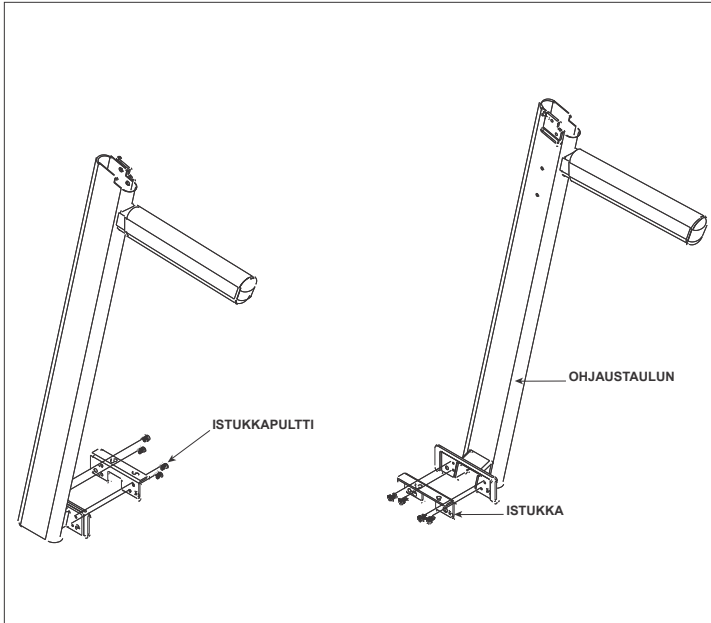


KAIKKI
MALLIT

KIINNITYSOSAPUSSI 1 SISÄLTÖ:



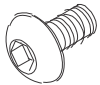
ISTUKKAPULTTI
10 mm
Määrä: 8



- A Leikkaa keltaiset sidevyöt poikki ja nosta **JUOKSUALUSTAA** ylöspäin, kunnes **JALKASALAPA** lukittuu. Poista kaikki materiaali juoksualustan alta.
- B Avaa **KIINNITYSOSAPUSSI 1**.
- C Kiinnitä **VASEN ISTUKKA VASEMPAAN OHJAUSTAULUN KANNATTIMEEN** käyttäen 4 **ISTUKKAPULTTIA (A)**.
- D Kiinnitä **OIKEA ISTUKKA OIKEAAN OHJAUSTAULUN kannattimeen KÄYTTÄEN 4 istukkapulttia (a)**.

ASENNUSVAIHE2

KIINNITYSOSAPUSSI 2 SISÄLTÖ:



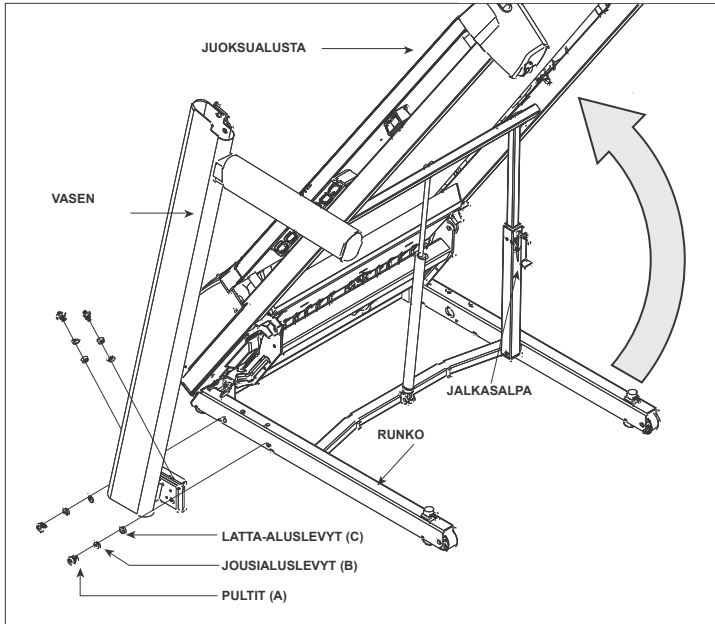
PULTTI
(A) 20 mm
Määrä: 4



JOUSIALUSLEVY (B)
15 mm
Määrä: 4



LATTA-ALUSLEVY
(C) 15 mm
Määrä: 4



- A Avaa **KIINNITYSOSAPUSSI 2**.
- B Kun **JUOKSUALUSTA** on nostetussa asennossa, kiinnitä **VASEN OHJAUSTAILUN KANNATIN RUNKOON** käyttäen 4 **PULTTIA (A)**, 4 **JOUSIALUSLEVYÄ (B)** ja 4 **LATTA-ALUSLEVYÄ (C)**.



KAIKKI
MALLIT

ASENNUSVAIHE3



KAIKKI
MALLIT

KIINNITYSOSAPUSSI 3 SISÄLTÖ:



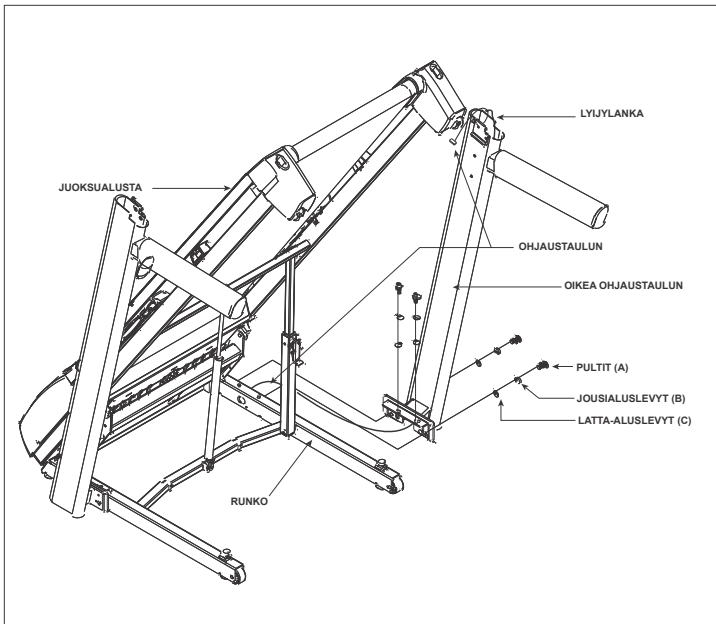
PULTTI
(A) 20 mm
Määrä: 4



JOUSIALUSLEVY (B)
15 mm
Määrä: 4



LATTA-ALUSLEVY (C)
15 mm
Määrä: 4



- A Avaa **KIINNITYSOSAPUSSI 3**.
- B Vedä lyijylanka oikean konsolin **KANNATTIMEN LÄPI**. Kun lyijylanka on vedetty kannattimen läpi, ohjaustaulun johdon **PÄÄN PITÄISI OLLA KANNATTIMEN YLÄOSASSA. IRROTA JA HÄVITÄ LYIJYLANKA.**
- C Kun **JUOKSUALUSTA** on nostetussa asennossa, kiinnitä **OIKEA OHJAUSTAULUN KANNATIN RUNKOON** käyttäen 4 **PULTTIA (A)**, 4 **JOUSIALUSLEVYÄ (B)** ja 4 **LATTA-ALUSLEVYÄ (C)**.

HUOMAUTUS: Varo, ettei johtoja jää puristuksiin kootessasi oikeaa ohjaustau-

ASENNUSVAIHE4

KIINNITYSOSAPUSSI 4 SISÄLTÖ:



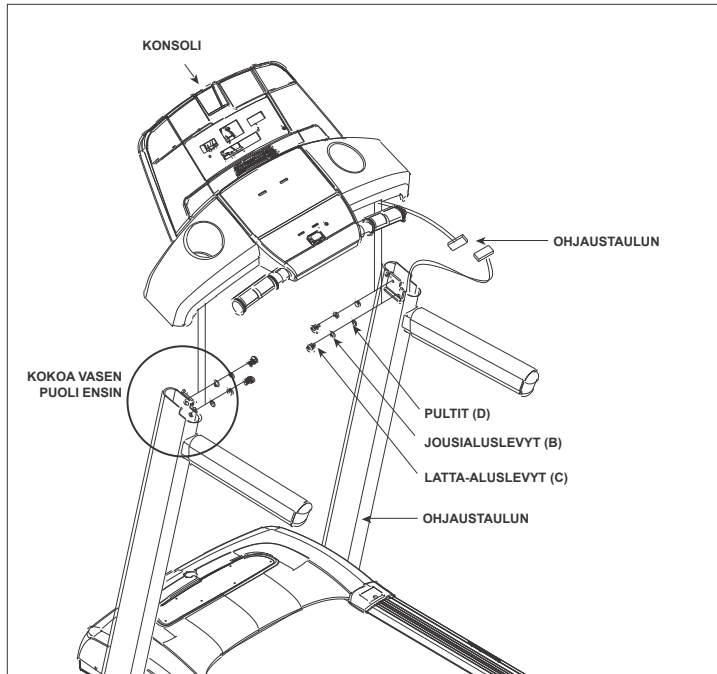
PULTTI
(D) 15 mm
Määrä: 4



JOUSIALUSLEVY (B)
15 mm
Määrä: 2



LATTA-ALUSLEVY (C)
15 mm
Määrä: 4



- A Vapauta **ALUSTAN LUKITUSSALPA** jalallasi laskeaksesi **JUOKSUALUSTAN ALAS**.
- B Avaa **KIINNITYSOSAPUSSI 4**.
- C Aseta **OHJAUSTAULU** varovasti **OHJAUSTAULUN KANNATTIMIEN PÄÄLLE**. Kiinnitä **VASEN PUOLI** ensin käyttäen 2 **PULTTIA (D)**, 2 **JOUSIALUSLEVYÄ (B)** ja 2 **LATTA-ALUSLEVYÄ (C)**.
- D Liitä **KONSOLIN JOHDOT** työntäen johdot varovasti kannattimiin vaurioiden välttämiseksi.
- E Kiinnitä **OHJAUSTAULUN** oikea **PUOLI** käyttäen 2 **PULTTIA (D)**, 2 **JOUSIALUSLEVYÄ (B)** ja 2 **LATTA-ALUSLEVYÄ (C)**.

HUOMAUTUS: Varo, ettei johtoja jää puristuksiin



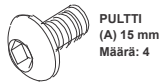
KAIKKI
MALLIT

ASENNUSVAIHE5

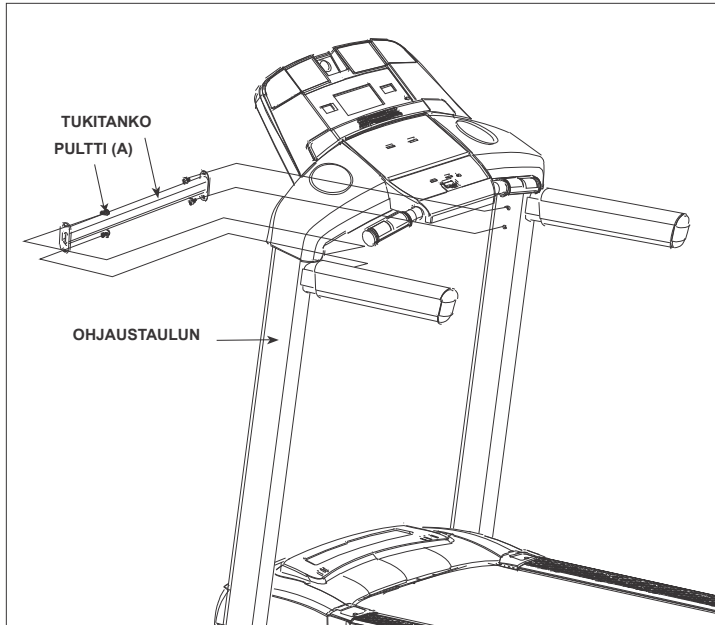


KAIKKI
MALLIT

KIINNITYSOSAPUSSI 5 SISÄLTÖ:

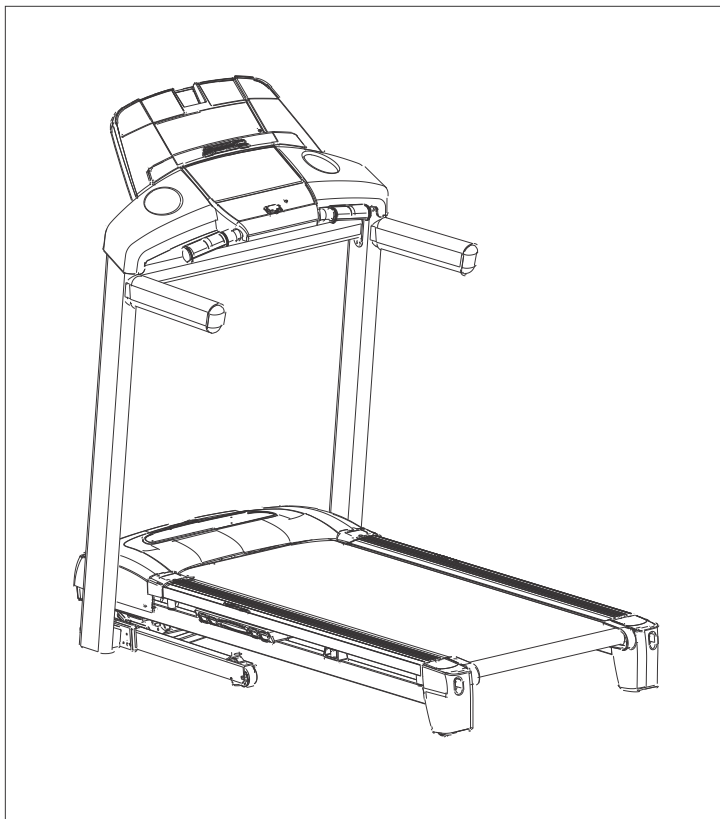


PULTTI
(A) 15 mm
Määrä: 4



- A Avaa **KIINNITYSOSAPUSSI 5**.
- B Kohdista **TUKITANKO** ohjaustaulun kannattimien **REIKIIN**.
- C Työnnä **PULTIT (A)** tukitangon kaikkiin **4 REIKÄÄN**.
- D Kiristä kaikki ohjaustaulun pultit (vaihe 3) ja tukitangon pultit (vaihe C yllä) kokonaan.

ASENNUSVAIHE6



TYÖ ON VALMIS!



KAIKKI
MALLIT

JUOKSUMATON KÄYTTÖ

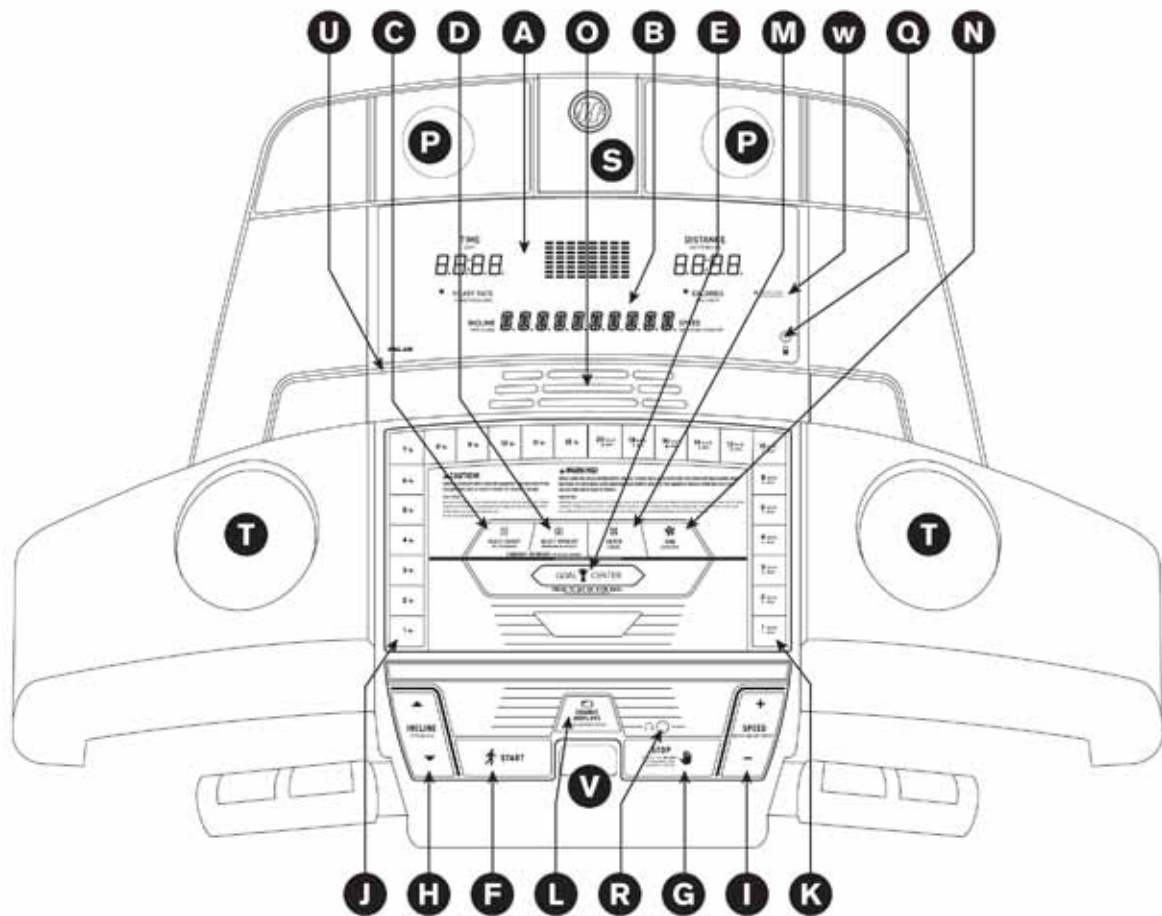


Tässä luvussa selitetään juoksumaton ohjaustaulun käyttö ja ohjelmointi. JUOKSUMATON KÄYTTÖOPPAAN luvussa PERUSKÄYTTÖ on seuraavat ohjeet:

- JUOKSUMATON SIJOITUS
- TURVA-AVAIMEN KÄYTTÖ
- JUOKSUMATON TAITTAMINEN KOKOON
- JUOKSUMATON SIIRTÄMINEN
- JUOKSUMATON ASETTAMINEN VAAKASUORAAN
- JUOKSUHIHNaN KIRISTÄMINEN
- JUOKSUHIHNaN KESKITTÄMINEN
- SYKKEENMITTAUSTOIMINNON KÄYTTÖ



T600



CASALL T600 -OHJAUSTAULUN KÄYTTÖ

Huomautus: Ohjaustaulun päällä on ohut väritön muovinen suojakalvo, joka on irrotettava ennen käyttöä.

- A) **NÄYTTÖIKKUNAT:** aika, etäisyys, kalorit, pulssi, nopeus, kaltevuus ja harjoitteluprofiilit.
- B) **AAKKOSNUMEERINEN NÄYTTÖ:** näyttää tavoite- ja ohjelmatiedot.
- C) **VALITSE TAVOITE:** valitse haluamasi tavoite painamalla tätä.
- D) **VALITSE HARJOITTELUOHJELMA:** valitse haluamasi harjoitteluohjelma painamalla tätä.
- E) **GOAL CENTER™:** aseta tai katso tavoitettasi painamalla tätä.
- F) **START:** paina tätä aloittaaksesi harjoittelun, käynnistääksesi harjoitteluohjelmasi tai jatkaaksesi harjoittelua tauon jälkeen.
- G) **STOP:** keskeytä/lopeta harjoittelu painamalla tätä. Nollaa ohjaustaulu pitämällä 3 sekuntia painettuna.
- H) ▲ / ▼ -**KALTEVUUSNÄPPÄIMET:** näillä säädetään kaltevuutta pienin askelin (0,5 %).
- I) + / - -**NOPEUSPAINIKKEET:** näillä säädetään nopeutta pienin askelin (0,1 mph tai 0,1 km/h).
- J) **PIKAKALTEVUUSNÄPPÄIMET:** näillä saavutetaan haluttu kaltevuus nopeammin.
- K) **PIKANOPEUSNÄPPÄIMET:** näillä saavutetaan haluttu nopeus nopeammin.
- L) **CHANGE DISPLAY:** paina tätä vaihtaaksesi näytön näyttämät tiedot harjoittelun aikana.
- M) **ENTER:** tällä vahvistetaan tavoitetta ja harjoittelua koskevat asetukset.
- N) **PUHALLINNÄPPÄIN:** tätä painamalla kytketään puhallin päälle tai pois.
- O) **PUHALLIN:** käyttäjää viilentävä puhallin.
- P) **KAIUTTIMIT:** näiden kautta toistetaan musiikkia, kun ohjaustauluun on liitetty CD-/MP3-soitin.
- Q) **AUDION TULOLIITIN:** liitä CD-/MP3-soittimesi ohjaustauluun mukana toimitettua audiosovitinjohtoa käyttäen.
- R) **AUDION LÄHTÖ-/KUULOKELIITIN:** liitä kuulokkeesi tähän liitimeen kuunnellaksesi musiikkia niiden kautta.
Huomautus: kun kuulokkeet on liitetty kuulokeliitäntään, kaiuttimista ei enää kuulu ääntä.
- S) **MP3-SOITTIMEN LOKERO:** tässä säilytetään MP3-soitinta.
- T) **VESIPULLOTASKUT:** näissä säilytetään omia tarvikkeita harjoittelun aikana.
- U) **LEHTITELINE:** tässä pidetään lehteä lukemista varten.
- V) **TURVA-AVAIMEN PAIKKA:** juoksumattoa voidaan käyttää, kun turva-avain on paikallaan.
- W) **ENERGIANSÄÄSTÖ:** kun laite on ollut valmiustilassa 10 minuuttia, energiansäästö käynnistyy automaattisesti energiankulutuksen minimoimiseksi.

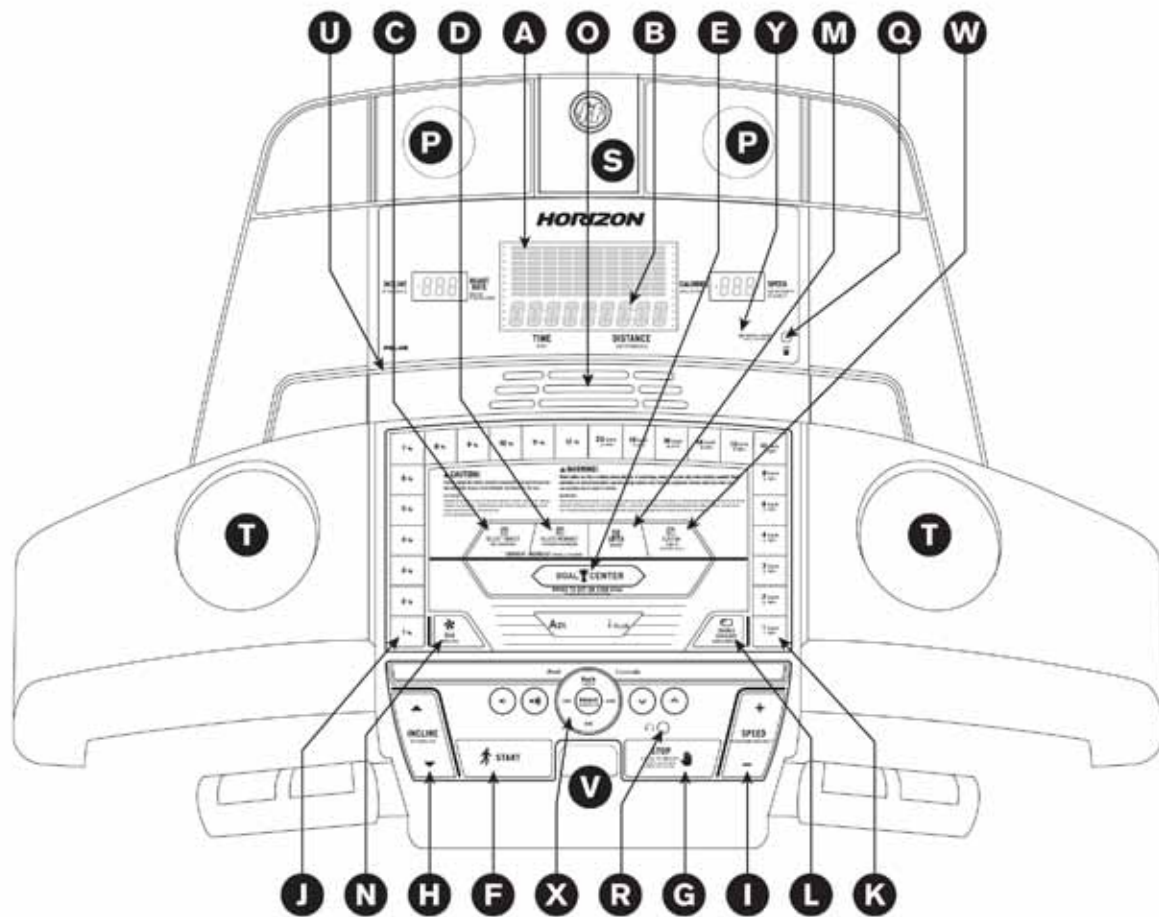
* Käyttäjän enimmäispaino = 147 kg / 325 lbs.



T600



T800



CASALL T800 -OHJAUSTAULUN KÄYTTÖ

Huomautus: Ohjaustaulun päällä on ohut väritön muovinen suojakalvo, joka on irrotettava ennen käyttöä.

- A) **NÄYTTÖIKKUNAT:** aika, etäisyys, kalorit, pulssi, nopeus, kaltevuus ja harjoitteluprofiilit.
- B) **AAKKOSNUMEERINEN NÄYTTÖ:** näyttää tavoite- ja ohjelmatiedot.
- C) **VALITSE TAVOITE:** valitse haluamasi tavoite painamalla tätä.
- D) **VALITSE HARJOITTELUOHJELMA:** valitse haluamasi harjoitteluohjelma painamalla tätä.
- E) **GOAL CENTER™:** aseta tai katso tavoitettasi painamalla tätä.
- F) **START:** paina tätä aloittaaksesi harjoittelun, käynnistääksesi harjoitteluohjelman tai jatkaaksesi harjoittelua tauon jälkeen.
- G) **STOP:** keskeytä/lopetä harjoittelu painamalla tätä. Nollaa ohjaustaulu pitämällä 3 sekuntia painettuna.
- H) **▲ / ▢ -KALTEVUUSNÄPPÄIMET:** näillä säädetään kaltevuutta pienin askelin (0,5 %).
- I) **+ / -NOPEUSPAINIKKEET:** näillä säädetään nopeutta pienin askelin (0,1 mph tai 0,1 km/h).
- J) **PIKAKALTEVUUSNÄPPÄIMET:** näillä saavutetaan haluttu kaltevuus nopeammin.
- K) **PIKANOPEUSNÄPPÄIMET:** näillä saavutetaan haluttu nopeus nopeammin.
- L) **NÄYTÖN VAIHTAMINEN:** paina tätä vaihtaaksesi näytön näyttämät tiedot harjoittelun aikana.
- M) **ENTER:** tällä vahvistetaan tavoitetta ja harjoittelua koskevat asetukset.
- N) **PUHALLINNÄPPÄIN:** tätä painamalla kytketään puhallin päälle tai pois.
- O) **PUHALLIN:** käyttäjää viilentävä puhallin.
- P) **KAIUTTIMIT:** näiden kautta toistetaan musiikkia, kun ohjaustauluun on liitetty CD-/MP3-soitin.
- Q) **AUDION TULOIITIN:** liitä CD-/MP3-soittimesi ohjaustauluun mukana toimitettua audiosovitinjohtoa käyttäen.
- R) **AUDION LÄHTÖ-/KUULOKELIITIN:** liitä kuulokkeesi tähän liittimeen kuunnellaksesi musiikkia niiden kautta.
Huomautus: kun kuulokkeet on liitetty kuulokeliitäntään, kaiuttimista ei enää kuulu ääntä.
- S) **IPOD®-TELAKOINTIASEMA:** iPodin (ei sisälly toimitukseen) telakointia ja lataamista varten.
- T) **VESIPULLOTASKUT:** näissä säilytetään omia tarvikkeita harjoittelun aikana.
- U) **LEHTITELINE:** tässä pidetään lehteä lukemista varten.
- V) **TURVA-AVAIMEN PAIKKA:** juoksumattoa voidaan käyttää, kun turva-avain on paikallaan.
- W) **OMA OHJELMA 1 TAI 2 -NÄPPÄIN:** tätä painamalla valitaan käyttäjän oma ohjelma 1 tai 2.
- X) **IPOD®-SÄÄTIMET:** tätä painamalla säädetään liitetyn iPodin audioasetuksia.
- Y) **ENERGIANSÄÄSTÖ:** kun laite on ollut valmiustilassa 10 minuuttia, energiansäästö käynnistyy automaattisesti energiankulutuksen minimoimiseksi.

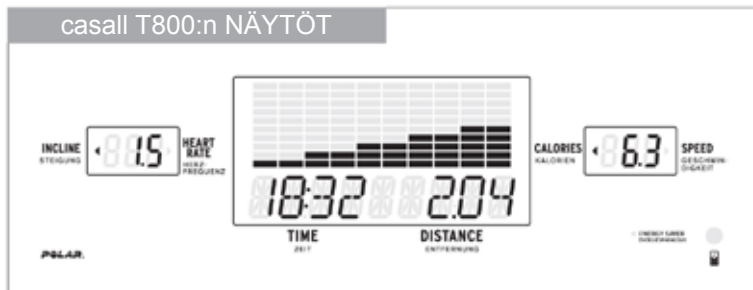
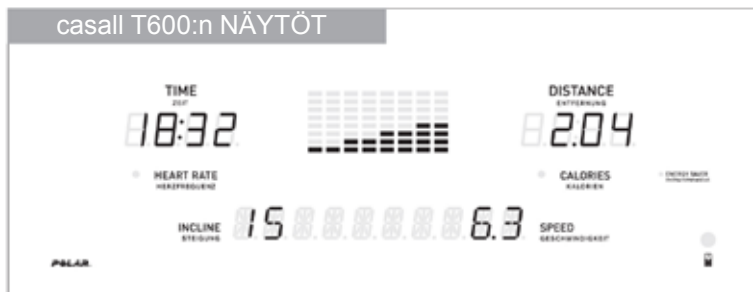
* Käyttäjän enimmäispaino = 160 kg / 350 lbs.



T800

NÄYTTÖIKKUNAT

- **TIME (aika):** Näytetään muodossa minuutit: sekunnit. Katso harjoitteluohjelman jäljellä oleva tai kulunut aika.
- **DISTANCE (etäisyys):** Näytetään maileina tai kilometreinä. Ilmoittaa harjoitteluohjelman kuljetun tai jäljellä olevan etäisyyden.
- **SPEED (nopeus):** Näytetään yksiköissä MPH tai KM/H. Ilmoittaa, kuinka nopeasti kävely- tai juoksualusta liikkuu.
- **INCIINE (kaltevuus):** Näytetään prosentteina. Ilmoittaa kävely- tai juoksualustan kaltevuuden.
- **CALORIES (kalorit):** Harjoittelun aikana kulutetut tai vielä kulutettavat kalorit.
- **HEART RATE (syke):** Näytetään yksiköissä BPM (lyöntiä minuutissa). Käytetään sykkeen tarkkailuun (näytetään, kun molemmista pulssikahvoista pidetään kiinni).
- **PROGRAM PROFILES (ohjelmaprofiilit):** Näyttää käytettävän ohjelman profiilin (nopeus nopeuteen perustuvissa ja kaltevuus kaltevuuteen perustuvissa ohjelmissa).
- **TARGETS (tavoitteet):** Tavoite näytetään aakkosnumeerisessa ikkunassa näytön alaosassa.
- **WORKOUTS (harjoitteluohjelmat):** Harjoitteluohjelma näytetään aakkosnumeerisessa



LAITTEEN KÄYTTÖÖNOTTO

- 1) Varmista, että hihnalla ei ole esineitä, jotka estävät juoksumaton toimintaa.
- 2) Kytke virtajohto pistorasiaan ja käynnistä juoksumatto.
- 3) Seiso juoksumaton sivukiskoilla.
- 4) Kiinnitä turva-avaimen pidike vaatteisiisi ja varmista, että se on pitävästi kiinni eikä irtoa käytön aikana.
- 5) Työnnä turva-avain ohjaustaulussa olevaan avaimenreikään.
- 6) Harjoittelu voidaan aloittaa kahdella eri tavalla:

A) PIKA-ALOITUS

Aloita harjoittelu painamalla GO/START-näppäintä. Ajan, etäisyyden ja kalorien laskeminen alkaa nollasta. TAI...

B) VALITSE TAVOITE JA HARJOITTELUOHJELMA

- 1) Valitse TAVOITE (TARGET) SELECT TARGET -näppäimellä.
- 2) Säädä TAVOITTEEN asetuksia NUOLInäppäimillä.
- 3) Siirry eteenpäin painamalla ENTER.
- 4) Valitse HARJOITTELUOHJELMA (WORKOUT) SELECT TARGET -näppäimellä.
- 5) Aloita harjoittelu painamalla GO/START.

HUOMAUTUS: Jos TAVOITETTA tai HARJOITTELUOHJELMAA ei ole valittu, ohjelma toimii manuaalisessa toimintavassa. Tässä käytössä käyttäjän on tehtävä kaikki nopeu-

TAVOITTEEN MUUTTAMINEN KESKEN HARJOITTELUN

Voit muuttaa tavoitettasi "lennossa" menettämättä kertyneitä harjoittelutietoja.

Paina koska tahansa harjoittelun aikana SELECT TARGET -näppäintä, kunnes olet valinnut haluamasi uuden tavoitteen.

Anna uusi TAVOITE näppäimillä ▲ / ▼ ja + / - ja paina ENTER. Kaikki aiemmat harjoittelutiedot siirretään uuteen

HUOMAUTUS: Jos painat vahingossa SELECT TARGET -näppäintä harjoittelun aikana, älä paina mitään painiketta. Laite poistuu asetustilasta ja palaa edelliseen tavoite-

HARJOITTELUOHJELMAN MUUTTAMINEN KESKEN HARJOITTELUN

Voit muuttaa harjoitteluohjelmaa "lennossa".

Paina koska tahansa harjoittelun aikana SELECT WORKOUT -näppäintä, kunnes olet valinnut haluamasi uuden HARJOITTELUOHJELMAN. Paina ENTER.

Uusi HARJOITTELUOHJELMA alkaa ensimmäisestä osiosta lämmittelyn jälkeen

ja kaikki harjoittelutiedot siirretään siihen.

HUOMAUTUS: HRC ei ole käytettävissä harjoitteluohjelmaa muuttaessa. Jos painat vahingossa SELECT WORKOUT -näppäintä harjoittelun aikana, älä paina mitään näppäintä. Laite poistuu asetustilasta ja palaa edelliseen



TAVOITEPROFIILIT



TAVOITE 1 – AIKA: Tällä käyttäjä voi asettaa harjoitteluohjelmalle halutun tavoitekeston. Aikatavoitteet voivat olla välillä 15:00 - 99:00. AIKA vähenee näytössä. ETÄISYYDEN ja KALORIEN laskeminen alkaa nollasta.



TAVOITE 2 - ETÄISYYS: Tällä käyttäjä voi asettaa harjoitteluohjelmalle halutun tavoite-etäisyyden. Etäisyystavoite voi olla 0,25 - 26,25 MAILIA tai 0,4-42 KM. ETÄISYYS vähenee näytössä. AJAN ja KALORIEN laskeminen alkaa nollasta.



TAVOITE 3 – KALORIT: Tällä käyttäjä voi asettaa tavoitteen, joka perustuu poltettavien kalorien määrään. Kaloritavoite voi olla 20 - 980 kaloria. KALORIT vähentyvät näytössä. AJAN ja ETÄISYYDEN laskeminen alkaa nollasta.



EI TAVOITETTA: Tällä käyttäjä voi valita harjoitteluprofiilin, jolla ei ole määritettyä aika-, etäisyys tai kaloritavoitetta. AJAN, ETÄISYYDEN ja KALORIEN laskeminen alkaa nollasta.

HARJOITTELUPROFIILIT

- 1) **MANUAALINEN:** Nopeutta ja kaltevuutta voidaan muuttaa manuaalisesti "lennossa".
- 2) **INTERVALLIHARJOITTELU:** Parantaa voimaa, nopeutta ja kestävyyttä lisäämällä ja vähentämällä nopeutta harjoittelun ajan sydän- ja muiden lihasten harjoittamiseksi.



3) **MÄKIOHJELMA:** Jäljittelee ylä- ja alamäkien juoksemista kes-

Osio		Lämmittely		1	2	3	4	5	6	7	8	Osiot 1-8 toistuvat, kunnes tavoite on saavutettu
Aika		4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	
Taso 1		1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	

4) **PAINON PUDOTUS:**Auttaa pudottamaan painoa nostamalla ja laskemalla nopeutta pitäen käyttäjän rasvanpolttoalueella.

Osio		Lämmittely		1	2	3	4	5	6	7	8	Osiot 1-8 toistuvat, kunnes tavoite on saavutettu
Aika		4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	
Taso 1	Kaltevuus	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	
	Nopeus	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	

5) **HRC:**Valittuasi HRC-ohjelman paina "enter". Säädä tavoitesykettä kaltevuuden plus- (+) ja miinus (-) -näppäimillä.

Tavoitesyke pitää asettaa tasolle, jota voit ylläpitää enimmän aikaa harjoittelukerrasta. Valittuasi tavoitesykkeen paina "Start"-näppäintä ja aloita harjoittelu.

4 minuutin lämmittelyjakson jälkeen vastus kasvaa asteittain, jotta käyttäjän syke kohoaa tavoitevyöhykkeelle. Kun käyttäjän syke on tavoitevyöhykkeellä, +/- 5 lyöntiä, vastus pysyy samana.

Jos käyttäjä on yli 25 lyöntiä/min tavoitevyöhykkeen yläpuolella, ohjaustaulu kytkeytyy turvallisuusyöstä pois toiminnasta.

HUOM.: Rintahihna tarvitaan HRC-ohjelman käyttämiseksi. HRC-ohjelmaa käytettäessä harjoittelutavoitteeksi voidaan valita vain aika.

OMIEN HARJOITTELUOHJELMIEN KÄYTTÖ (VAIN CASALL T800)

- 1) Valitse käyttäjä näppäimillä ▲ / ▼ tai + / - ja paina enter
- 2) Valitse oma harjoitteluohjelma painamalla CUSTOM 1- tai CUSTOM 2 -näppäintä.
- 3) Valitse aika-, etäisyys- tai kaloritavoite painamalla SELECT TARGET -näppäintä. Valitse haluamasi tavoite painamalla ENTER.
- 4) seta kukin nopeusprofiili näppäimillä ▲ / ▼ tai + / - ja paina ENTER. Toista kaikille 15 nopeusprofiilille.
- 5) Aseta kukin nopeusprofiili näppäimillä ▲ / ▼ tai + / - ja paina ENTER. Toista kaikille 15 nopeusprofiilille.
- 6) Aloita painamalla START.



GOAL CENTER™

Tutkimuksissa on todettu, että käyttäjät, jotka laativat kuntoilutavoitteita ja seuraavat niitä, saavuttavat tuloksia paremmin kuin käyttäjät, jotka eivät tee niin. Koska uudessa juoksumatossasi on ainutlaatuinen GOAL CENTER™ Performance Tracker, olet ottanut tärkeän askeleen kohti kuntoilutavoitteidesi saavuttamista. GOAL CENTER™ on uusi innovatiivinen ohjelmisto, joka on integroitu juoksumaton ohjaustauluun ja jolla voidaan seurata kuntoilutavoitteiden saavuttamista pitkän ajan kuluessa ilman paperisia vihkoja tai muistikirjoja. Lue lisää siitä, miten GOAL CENTER™ voi motivoida sinua parantamaan suoritusky-

GOAL CENTER™ -ASETUKSET

- 1) Valitse USER (käyttäjä) 1 tai USER 2 näppäimillä ▲ / ▼ tai + / - keys ja paina ENTER.
- 2) Paina GOAL CENTER™ -näppäintä noin viisi sekuntia.
- 3) Valitse aika-, etäisyys- tai kaloritavoite painamalla SELECT TARGET -näppäintä.
- 4) Valitse tavoitearvo näppäimillä ▲ / ▼ tai + / - ja paina ENTER.
- 5) Valitse tavoitteeseen saavuttamiseen käytettävien päivien määrä (NUMBER OF DAYS) näppäimillä ▲ / ▼ tai + / -.
- 6) Poistu asetustilasta painamalla uudelleen ENTER.
HUOMAUTUS: Näillä vaiheilla voidaan myös poistaa entinen tavoite ja määritellä uusi.

EDISTYMISEN SEURANTA

Kun olet kirjautunut sisään käyttäjäprofiiliisi, voit seurata edistymistäsi tavoitteesi suhteen painamalla GOAL CENTER™ -näppäintä. Ohjaustaulun näytössä vierivät jäljellä oleva aika, etäisyys tai kalorit valitusta tavoitteesta riippuen, sekä tavoitteen saavuttamiseen jäljellä oleva aika.

HUOMAUTUS: Jotta käyttäjän tavoitetta koskevaa harjoittelutietoa kertyisi, käyttäjä TÄYTYY valita ennen harjoittelun aloittamista.



OHJAUSTAULUN NOLLAUS

Paina STOP-näppäintä 3 sekunnin ajan.

HARJOITTELUN PÄÄTTÄMINEN


Kun harjoittelukerta on ohi, näytössä vilkkuu "FINISHED" ja kuuluu piippaus. Harjoittelukertaa koskevat tiedot näkyvät ohjaustaulussa 30-45 sekuntia ja nollautuvat sitten.

VALINNAN POISTAMINEN

Ohjelmavalinta tai näyttö voidaan poistaa painamalla STOP-näppäintä 3 - 5 sekuntia.

CD-/MP3-SOITTIMEN KÄYTTÖ



- 1) Liitä mukana toimitettu AUDIOSOVITINJOHTO ohjaustaulussa oikealla ylhäällä olevaan AUDION TULOLIITTIMEEN ja CD-/MP3-soittimen kuulokeliittimeen.
 - 2) Säädä kappaleasetuksia CD-/MP3-soittimen painikkeilla.
 - 3) Poista AUDIOSOVITINJOHTO, kun sitä ei käytetä.
-  4) Jos et halua käyttää KAIUTTIMIA, voit liittää kuulokkeesi ohjaustaulun alaosassa olevaan AUDIOLÄHTÖLIITTIMEEN.

IPOD® -TELAKOINTIASEMA (VAIN CASALL T800)

Tähän asemaan voidaan liittää erilaisia iPod-malleja, joissa on telakointiliitin. iPhone ei ole yhteensopiva liitännän kanssa.

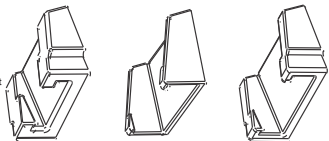
IPOD-TELAKOINTIASEMAN KÄYTTÖ (IPOD EI SISÄLLY TOIMITUKSEEN)

- 1) Irrota kumitulppa telakointiaseman alaosasta.
- 2) Liitä iPod kytkemällä iPodin telakkaliitin juoksumaton telakointiliitäntään. **HUOMAUTUS:** Liitettyäsi iPodin telakointiasemaan odota 2 minuuttia, jotta iPod ja telakointiasema tahdistuvat keskenään ja iPodia voidaan alkaa käyttää.
- 3) Voit säätää äänenvoimakkuutta ja kappaleasetuksia iPodilla. Voit myös säätää äänenvoimakkuutta ja kappaleasetuksia iPodin ohjausnäppäimillä juoksumaton ohjaustaulussa. **HUOMAUTUS:** Jos et halua käyttää kaiuttimia, voit liittää kuulokkeesi ohjaustaulun alaosassa olevaan audiolähtöliittimeen.

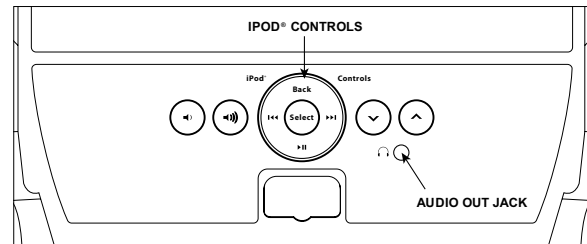
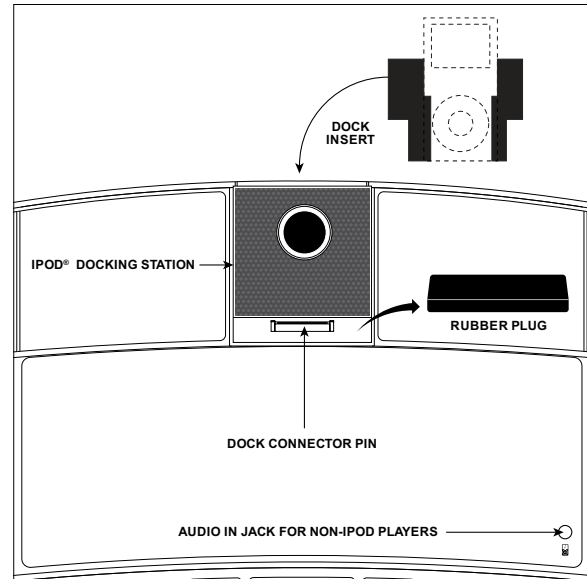
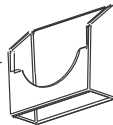
Aseta kumitulppa takaisin telakointiaseman alaosaan, kun asema ei ole käytössä.

HUOMAUTUS: iPodissa olevaa musiikkia ei toisteta kaiuttimista, jos audiosovitinjohto on liitettynä iPodin ollessa telakointiasemassa.

iPod® -telakan pisto-
osat huomautus: Telakan
pisto-osien koot vaihtelevat



Yleisallinen MP3-soitti-
men telakan pisto-osa



casall®

JUOKSUMATON KÄYTTÖOPAS

casall T600- & casall T800 -juoksumattojen käyttöopas