



**7.0** **AI**  
T R E A D M I L L

# KÄYTTÖOPAS



Lue JUOKSUMATON OHJEKIRJA ennen tämän KÄYTTÖOPPAAN käyttöä.

# TÄRKEITÄ VAROTOIMIA



## SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET

Sähkölaitetta käytettäessä on aina noudatettava perusturvatoimia, joita ovat muun muassa seuraavat: Lue kaikki ohjeet ennen tämän juoksumaton käyttöä. Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikki tämän juoksumaton käyttäjät ovat saaneet riittävät tiedot varoituksista ja varotoimista. Jos sinulla on kysyttävää tämän oppaan lukemisen jälkeen, ota yhteyttä asiakastuen numeroon, jonka löydät KÄYTTÖOPPAAN takakannesta.

Tämä juoksumatto on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Älä käytä tätä juoksumattoa kaupallisiin tarkoituksiin, älä vuokraa sitä äläkä käytä sitä koulu- tai laitospäristössä. Näiden ohjeiden noudattamatta jättäminen johtaa takuun päättymiseen.



## VAARA

### SÄHKÖISKUN VAARAN VÄHENTÄMINEN:

Irrota juoksumatto pistorasiasta aina heti käytön jälkeen, ennen puhdistusta, huoltoa ja osien asentamista tai poistamista.

## VAROITUS

### PALOVAMMOJEN, TULIPALON, SÄHKÖISKUN TAI HENKILÖVAHINKOJEN VÄHENTÄSEKSI:

- Laite sijoitetaan tukevalle ja tasaiselle alustalle.
- Älä koskaan käytä juoksumattoa kiinnittämättä turva-avaimen pidikettä vaatteisiisi. Varmista nykäsämällä, ettei turva-avaimen pidike irtoa vaatteistasi.
- Sykemittaus voi olla epätarkkaa. Liiallinen liikunta voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan. Jos tunnet huimausta, lopeta harjoittelu välittömästi.
- Pidä harjoittelun aikana aina miellyttävä tahti.
- Älä käytä vaatteita, jotka voivat tarttua johonkin juoksumaton osaan.
- Käytä aina urheilukenkiä tätä laitetta käyttäessäsi.
- Älä hyppää juoksumatolle.
- Juoksumatolla saa olla korkeintaan yksi henkilö, kun laite on käytössä.
- Tätä juoksumattoa eivät saa käyttää henkilöt, jotka painavat enemmän kuin KÄYTTÖOPPAAN TAKUUOSIOSSA on määritelty. Näiden ohjeiden noudattamatta jättäminen johtaa takuun päättymiseen.
- Kun lasket juoksumaton kannen, odota, kunnes takajalat ovat tukevasti lattialla, ennen kuin astut kannelle.
- Irrota laite kokonaan verkkovirrasta ennen huoltoa tai siirtämistä. Puhdista pinnat pelkällä saippualla ja kosteahkolla liinalla. Älä koskaan käytä liuottimia. (Katso HUOLTO)
- Juoksumattoa ei saa koskaan jättää vartioimatta, kun se on kytkettynä pistorasiaan. Irrota pistoke pistorasiasta, kun laitetta ei käytetä, ja ennen osien asentamista tai poistamista.

- Älä käytä laitetta peiton tai tyynyn alla. Liiallinen lämmitys voi aiheuttaa tulipalon, sähköiskun tai henkilövahinkoja.
- Kytke tämä kuntoilulaite vain oikein maadoitettuun pistorasiaan.
- Jos tunnet kipua, kuten esimerkiksi rintakipua, pahoinvointia, huimausta tai hengenahdistusta, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin ennen kuin jatkat. Vääränlainen tai liiallinen liikunta voi vahingoittaa terveyttäsi.
- Älä poista suojakansia, ellei alan ammattilainen ja paikallinen jälleenmyyjä ole ohjeistanut sinua tekemään niin. Huollon saa suorittaa vain valtuutettu huoltoteknikko.
- Irrota turva-avain estääksesi kolmansien osapuolten valvomattoman käytön.
- Juokse harjoittelun aikana mattoon painetun logon päällä ehkäistääksesi mahdollisia loukkaantumisia.
- Juoksumaton ääni on alle 70 dB, kun laitteen päällä ei ole käyttäjää. Ääni on yli 70dB käytön aikana. Jos juoksumatosta kuuluva ääni huolestuttaa sinua, lopeta harjoittelu ja lepää. Ääni on kovempi, kun laitteen päällä on painoa.
- Varmista, että juoksumatto on kokonaan pysähtynyt ennen kokoon taittamista. Älä käytä juoksumattoa, kun se on taitettu kokoon.
- Otathan huomioon, että muoviosat, kuten tulpat, ovat alltiita kulumiselle. Juoksumaton turvallisuus voidaan varmistaa vain, jos laite tarkistetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta.
- Varmista, että hihna on samansuuntaisesti sivukiskon kanssa eikä liiku sivukiskon alle. Säädä mattoa, jos huomaat, ettei se ole keskellä.





## VAROITUS

### PALOVAMMOJEN, TULIPALON, SÄHKÖISKUN TAI HENKILÖVAHINKOJEN VÄHENTÄSEKSI:

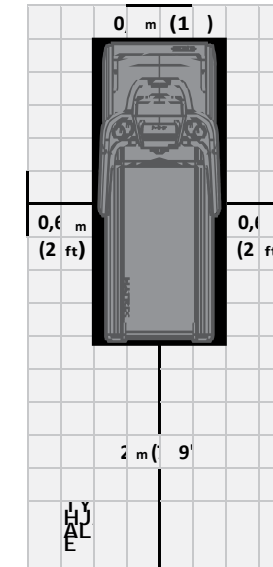
- Lemmikit tai alle 13-vuotiaat lapset EIVÄT koskaan saa olla alle kolmen metrin päässä juoksumatosta.
- Alle 13-vuotiaat lapset EIVÄT saa käyttää juoksumattoa.
- Yli 13-vuotiaat lapset tai vammaiset ihmiset eivät saa käyttää juoksumattoa ilman aikuisen valvontaa.
- Käytä juoksumattoa vain asianmukaiseen käyttötarkoitukseen juoksumaton ohjekirjassa ja käyttöoppaassa kuvatulla tavalla.
- Älä käytä muita lisälaitteita, joita valmistaja ei suosittele. Lisälaitteet voivat aiheuttaa loukkaantumisen.
- Älä koskaan käytä juoksumattoa, jos sen johto tai pistoke on vaurioitunut, jos se ei toimi kunnolla, tai jos se on pudonnut, vahingoittunut tai uponnut veteen. Palauta juoksumatto huoltoon tarkastusta ja korjausta varten.
- Pidä virtajohto kaukana lämmitetyistä pinnoista. Älä kanna laitetta virtajohdosta tai käytä johtoa kahvana.
- Älä koskaan käytä juoksumattoa, jos sen ilmanottoaukko on tukossa. Pidä ilmanottoaukko puhtaana nukasta, hiuksista ja muista vastaavista roskista.
- Vältäaksesi sähköiskun älä koskaan pudota tai työnnä mitään esineitä laitteen aukkoihin.
- Älä käytä laitetta paikassa, jossa käytetään aerosolituotteita (spray-suihkeita) tai käsitellään happea.
- Katkaise laitteesta virta sammuttamalla ensin kaikki toiminnot ja irrottamalla sen jälkeen pistokkeen.
- Älä käytä juoksumattoa missään paikoissa, joiden lämpötilaa ei voida hallita, esimerkiksi autotalleissa, esteistiloissa, uima-allashuoneissa, kylpyhuoneissa, autokatoksissa tai ulkona. Näiden ohjeiden noudattamatta jättäminen johtaa takuun päättymiseen.
- Tämä juoksumatto on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Älä käytä tätä juoksumattoa kaupallisiin tarkoituksiin, älä vuokraa sitä äläkä käytä sitä koulu- tai laitosympäristössä. Näiden ohjeiden noudattamatta jättäminen johtaa takuun päättymiseen.
- Älä irrota näytön kansia, ellei asiakastuki ole neuvonut sinua toimimaan niin. Huollon saa suorittaa vain valtuutettu huoltoteknikko.

On tärkeää, että juoksumatto on EN CLASS HB -sertifioitu ja että sitä käytetään vain sisätiloissa ilmastoidussa huoneessa. Jos juoksumatto on altistunut kylmälle tai kosteudelle, juoksumatto suositellaan lämmittämään huoneenlämpöiseksi ennen ensimmäistä käyttökertaa. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa sähkövian.

- Sijoita juoksumatto tasaiselle ja vakaalle alustalle. Juoksumaton edessä on oltava 30 cm tilaa virtajohtoa varten. Jätä juoksumaton taakse tyhjäksi alue, jonka leveys on vähintään 2 metriä (79"). Tämän alue on pidettävä tyhjänä esteistä ja käyttäjällä on oltava esteetön poistumisreitti laitteesta. Hätätilanteessa aseta molemmat kädet sivuilla oleville käsituille, jotta voit kannatella itseäsi ja astua sivukiskoille.

Käytön helpottamiseksi juoksumaton molemmilla puolilla on hyvä olla 0,6 metriä tilaa, jotta käyttäjä pääsee juoksumatolle molemmilta puolilta.

Älä sijoita juoksumattoa paikkaan, jossa tukkii tuuletus- tai ilmanottoaukkoja. Juoksumatto ei saa sijoittaa autotalliin, katetulle patiolla, veden lähelle tai ulos.



## MAADOITUSOHJEET

Tämä tuote täytyy maadoittaa. Jos juoksumatto menee epäkuntoon tai rikkoutuu, maadoitus vähentää sähköiskun riskiä antamalla sähkövirralle esteettömän purkautumisreitit. Tämä tuote on varustettu johdolla, jossa on maadoitusjohdin ja maadoituspistoke. Pistoke on kytkettävä asianmukaiseen pistorasiaan, joka asennettu oikein ja maadoitettu paikallisten määräystenmukaisesti.

### VAARA

Laitteen maadoitusjohtimen vääränlainen liitäntä voi aiheuttaa sähköiskun vaaran. Pyydä apua pätevältä sähköasentajalta tai muulta palveluntarjoajalta, jos et ole varma, onko tuote maadoitettu oikein. Älä tee muutoksia tuotteen mukana toimitettuun pistokkeeseen. Jos pistoke ei sovi pistorasiaan, kutsu pätevä sähköasentaja asentamaan oikeanlainen pistorasia.

Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi paikallisessa nimellisjännitteessä ja siinä on maadoitettu pistoke. Tämän tuotteen kanssa ei saa käyttää muuta

Tätä tuotetta on käytettävä erityispiirissä. Voit selvittää, oletko erityispiirissä, katkaisemalla virran kyseisestä piiristä ja tarkkailemalla, kytkeytyykö muiden laitteiden virta pois päältä. Jos näin on, siirrä laitteet toiseen piiriin. Huomautus: Yhdessä piirissä on yleensä useita pistorasioita.

### VAROITUS

Kytke tämä kuntoilulaite vain asianmukaisesti maadoitettuun pistorasiaan.

Älä koskaan käytä laitetta, jos sen johto tai pistoke ovat vahingoittuneet, vaikka laite muuten toimisi oikein.

Älä koskaan käytä mitään laitetta, jos se näyttää vahingoittuneen tai se on upotettu veteen. Ota yhteyttä asiakaspalveluun, jotta voit hankkia laitteellesi

## KOKOAMINEN

### VAROITUS

Laitteen kokoamisessa täytyy huomioida monia eri seikkoja. On erittäin tärkeää, että kokoamisohjeita noudatetaan tarkasti ja varmistetaan, että kaikki osat on kiristetty tiukasti. Jos kokoamisohjeita ei noudateta, juoksumatossa voi olla osia, joita ei ole kiristetty tai jotka vaikuttavat löysiltä, ja ne saattavat aiheuttaa ärsyttäviä ääniä. Estääksesi juoksumaton vahingoittumisen, tutustu kokoamisohjeisiin ja tee korjaavia toimia.

Ennen kuin jatkat, etsi juoksumaton sarjanumero, joka sijaitsee valkoisessa viivakooditarrassa virtakytkimen ja virtajohdon lähellä, ja kirjoita se alle.

### KIRJOITA SARJANUMERO JA MALLIN NIMI ALLA OLEVIIN RUUTUIHIN:

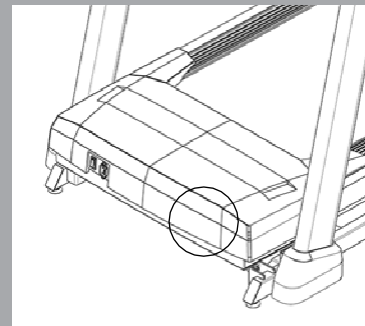
Tarkista laitteen SARJANUMERO ja MALLIN NIMI, ennen kuin otat yhteyttä

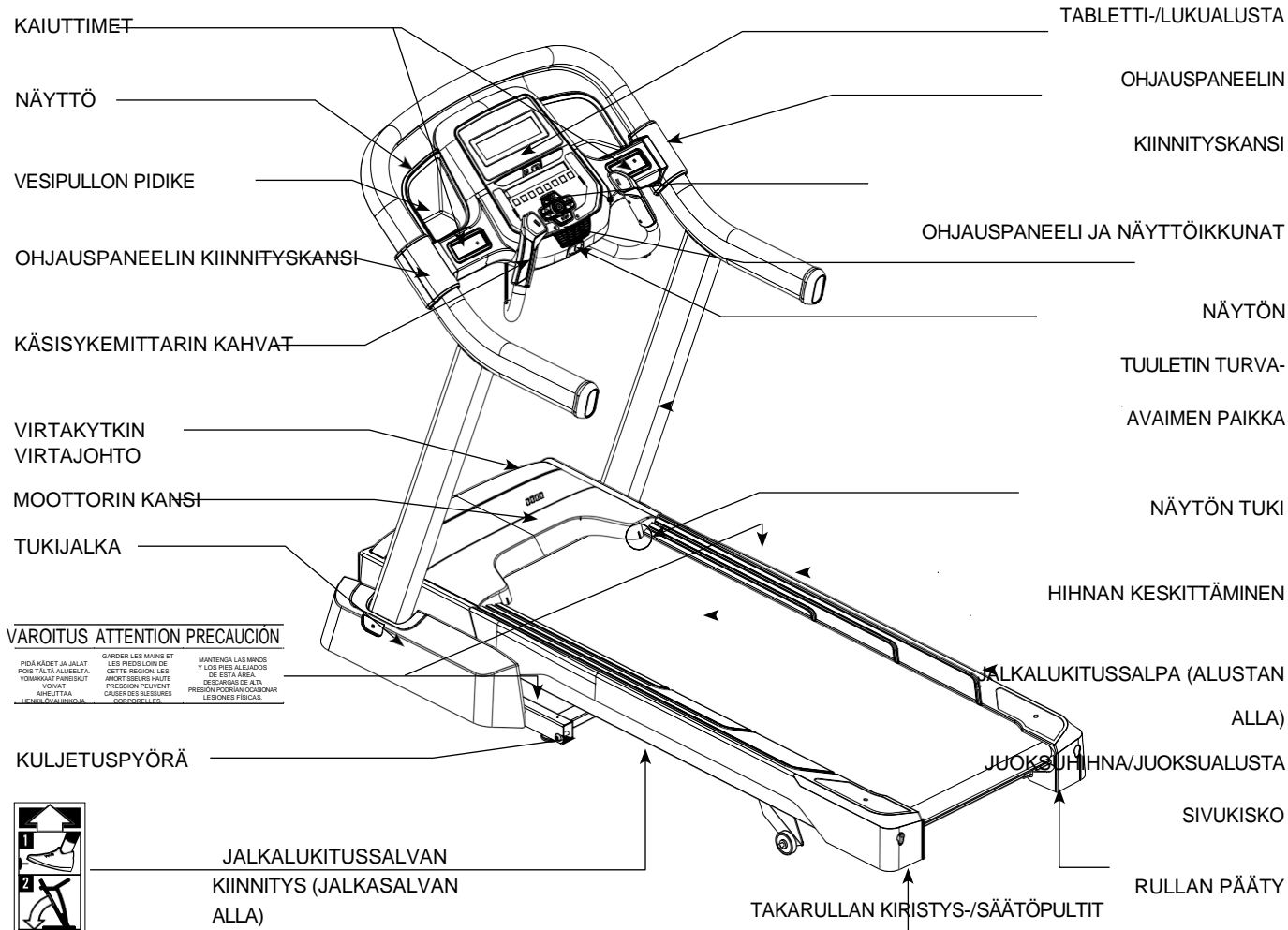
SARJANUMERO:

TM

MALLIN NIMI: HORIZON 7.0AT TREADMILL

### SARJANUMERON SIJAINTI





#### VAROITUS ATTENTION PRECAUCION

PÄÄ KÄDET JA JALAT  
 POIS TÄLTÄ ALUELTA  
 VÄHÄNÄKÄÄN  
 VÄHÄNÄKÄÄN  
 VÄHÄNÄKÄÄN  
 VÄHÄNÄKÄÄN  
 VÄHÄNÄKÄÄN



### TYÖKALUT:

- 6 mm yhdistelmäavain
- 5 mm yhdistelmäavain

### OSAT:

- 1 runko
- 1 ohjauspaneelijärjestelmä
- 2 ohjauspaneelin tukea
- 2 ohjauspaneelin tukijalkaa
- 1 metalliosapakkaus
- 1 turva-avain
- 1 ääniliitäntäjohto
- 1 pullo silikonivoiteluainetta (2 käyttöannosta)
- 1 virtajohto
- 2 ohjauspaneelin kiinnityskantta
- 2 käsisykemittarin kahvaa



### TARVITSETKO APUA?

Jos sinulla on kysyttävää tai jos jokin osa puuttuu, ota yhteyttä asiakastukeen.

# ENNEN KOKOAMISTA

---

## PAKKAUKSEN AVAAMINEN

Aseta juoksumaton pakkaus tasaiselle alustalle. Suosittelemme suojaamaan lattian suojamateriaalilla. Ole VAROAINEN, kun käsittelet ja siirät laitetta. Älä koskaan avaa laatikkoa, kun se on kyljellään. Kun pakkausnauhat on poistettu, älä nosta tai kuljeta laitetta, ellei se ole täysin koottu ja turvallisesti lukittu pystyasentoon jalkasalvalla. Pura ja kokoa laite laitteen käyttöpaikassa. Kun juoksumatto on suljettu, sen sisällä on voimakas paine ja juoksumatto voi avautua yllättäen, jos sitä käsitellään väärin. Älä yritä nostaa tai siirtää juoksumattoa tarttumalla juoksumaton kallistuvaan osaan.



### **VAROITUS**

ÄLÄ YRITÄ NOSTAA JUOKSUMATTOA! Älä siirrä tai nosta juoksumattoa pakkauksesta, ennen kuin asennusohjeissa ohjeistetaan niin. Poista muovikalvot pystytuista.



### **VAROITUS**

NÄIDEN OHJEIDEN NOUDATTAMATTA JÄTTÄMINEN VOI AIHEUTTAA VAHINGON!

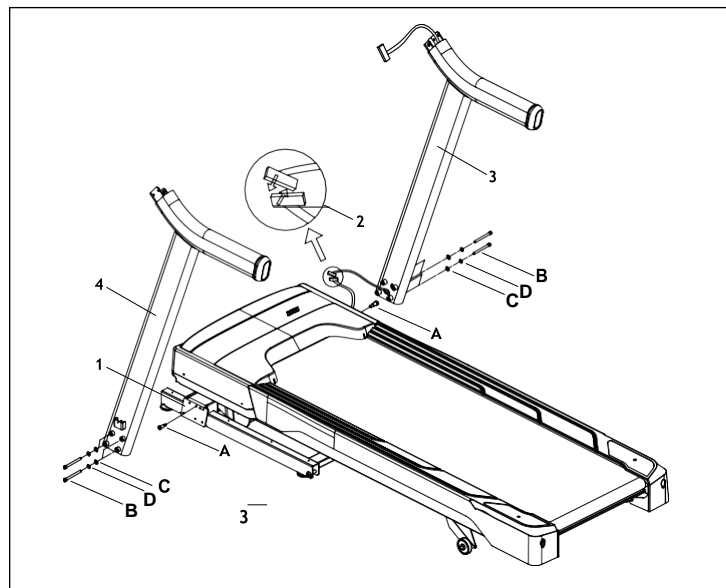
**HUOMAUTUS:** Varmista jokaisen kokoonpanovaiheen aikana, että KAIKKI mutterit ja pultit ovat paikoillaan ja osittain kiristetty, ennen kuin kiristät YHDEN pultin kokonaan.

**HUOMAUTUS:** Ohut kerros rasvaa voi auttaa metalliosien asentamisessa. Käytettäväksi sopii mikä tahansa rasva, kuten litiumia sisältä pyörärasva.



## KOKOAMINEN VAIHE 1

METALLIOSAT VAIHESSA 1			
OSA	TYYPPI	KUVAUS	MÄÄRÄ
A	OHJAUSRUVI	M8X1,25PX11L-D10X18,5L	2
B	PULTTI	M8X1,25X80-20	8
C	TASAINE ALUSLEVY	8,4X15,5X1,6	8
D	JOUSIALUSLEVY	8,2X15,4X2,0	8



**A** Leikkaa keltaiset nauhat ja nosta juoksualusta takaosastaan pystyasentoon, jotta voit poistaa kaikki juoksualustan alla olevat tarvikkeet.

**B** Avaa **VAIHESSA 1 TARVITTAVAT METALLIOSAT**.

**C** Aseta **OHJAUSRUVI (A) RUNKOKIINNIKKEeseen (1)** ja kiristä.

**D** Vedä **NÄYTÖN JOHTO (2)** ulos juoksumaton rungosta. Kytke **OHJAUSPANEELIN JOHTO (2) RUNGOSTA (3) OHJAUSPANEELIN JOHTOON (2)**, joka sijaitsee **OIKEANPUOLEISESSA OHJAUSPANEELIN TUESTA (3). NÄYTÖN JOHDON (2)** toisen pään pitäisi olla pystytuen yläpäässä.

**E** Kiinnitä **NÄYTÖN OIKEANPUOLEINEN TUKI (3) RUNKOON (2)** neljällä ruuvilla (**B**), neljällä aluslevyllä (**C**) ja neljällä jousialuslevyllä (**D**)

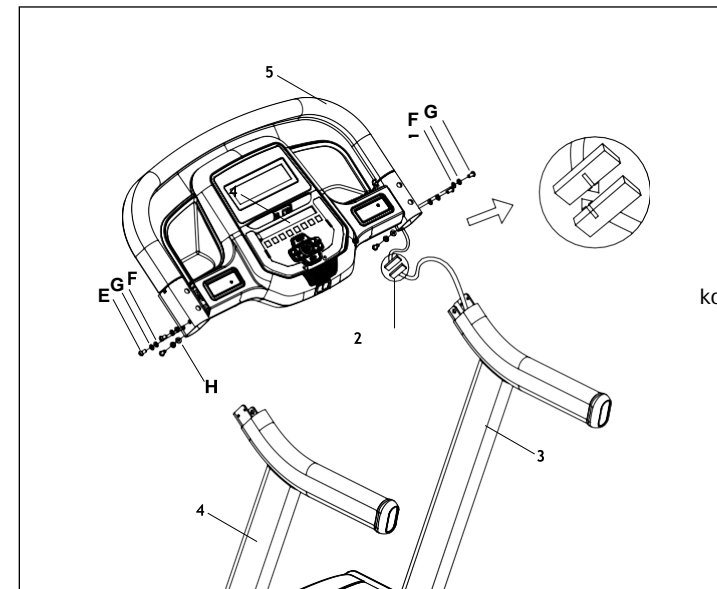
**F** Toista **VAIHE E VASEMMALLE PUOLELLE**.

**HUOMAUTUS:** Varo puristamasta näytön johtoa, kun kiinnität oikean näytön

**HUOMAUTUS:** Älä kiristä pultteja kokonaan ennen **VAIHTTA 3**

## KOKOAMINEN VAIHE 2

METALLIOSAT VAIHESSA 2			
OSA	TYYPPI	KUVAUS	MÄÄRÄ
E	KUUSIOKOLOPULTTI	M8X1,25X15	6
F	TASAINE ALUSLEVY	8,4X15,5X1,6	4
G	JOUSIALUSLEVY	8,2X15,4X2,0	6
H	KAARIALUSLEVY	8,2X18,0X1,5	2



**HUOMAUTUS:** Älä kiristä pultteja kokonaan ennen **VAIHTTA 3**.

**A** Avaa **VAIHESSA 2 TARVITTAVAT METALLIOSAT**.

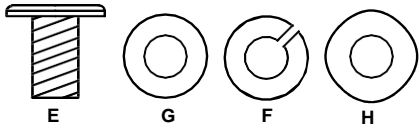
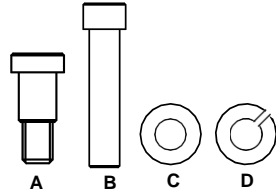
**B** Aseta **OHJAUSPANEELI (5)** varovasti **PYSTYTUKIEN (3 ja 4)** päälle. Kiinnitä ensin **VASEN PUOLI** käyttämällä kolmea **PULTTIA (E)**, kolmea **JOUSIALUSLEVYÄ (G)**, kahta **TASAISTA ALUSLEVYÄ (F)** ja yhtä **KAARIALUSLEVYÄ (H)**.

**C** **NÄYTÖN JOHTO (2)** työnnetään **OIKEANPUOLEISEEN NÄYTÖN TUKEEN (3)**. Vedä **OHJAUSPANEELIN JOHTO (2)** varovasti metallilangan avulla **OHJAUSPANEELIN OIKEANPUOLEISESTA TUESTA (3)**. Irrota ja poista **LIITOSJOHDIN**. Kytke **OHJAUSPANEELIN JOHDOT (2)** ja työnnä johdot varovasti oikeanpuoleisen tukipilarin sisälle, jotta ne eivät vaurioituisi.

Kiinnitä **OHJAUSPANEELIN (5) OIKEA REUNA** alustaan käyttämällä kolmea **PULTTIA (E)**, kolmea **JOUSIALUSLEVYÄ (G)**, kahta **TASAISTA ALUSLEVYÄ (F)** ja yhtä **KAARIALUSLEVYÄ (H)**.

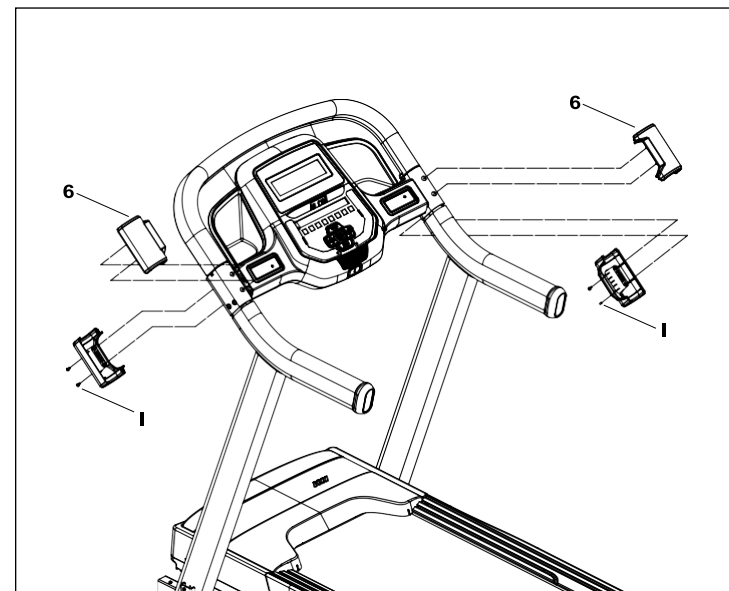
**HUOMAUTUS:** Älä purista johtoja, kun kiinnität näytön.





## KOKOAMINEN VAIHE 3

METALLIOSAT VAIHESSA 3			
OSA	TYYPPI	KUVAUS	MÄÄRÄ
I	RUUVI	4X15	4



**HUOMAUTUS:** Kiristä kaikki vaiheiden 1 ja 2 pultit kokonaan.

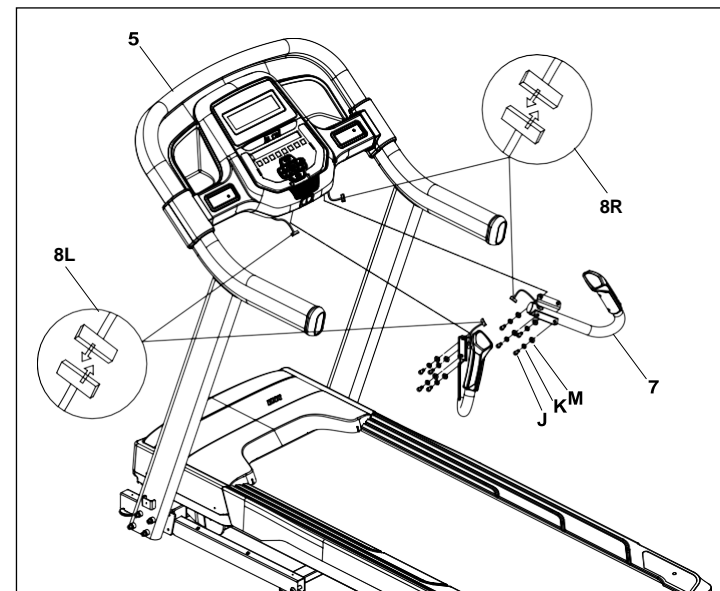
**A** Avaa **VAIHESSA 3 TARVITTAVAT METALLIOSAT.**

**B** Kiinnitä **OHJAUSPANEELIN KIINNITYSKANNEN (6) OIKEA JA VASEN REUNA** kahdella **RUUVILLA (I).**



## KOKOAMINEN VAIHE 4

METALLIOSAT VAIHESSA 4			
OSA	TYYPPI	KUVAUS	MÄÄRÄ
J	PULTTI	M8X1,25X15	8
K	JOUSIALUSLEVY	8,2X15,4X2,0	8
M	TASAINEIN ALUSLEVY	8,4X15,5X1,6	8



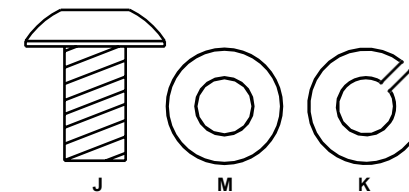
**A** Avaa **VAIHESSA 4 TARVITTAVAT METALLIOSAT.**

**B** Kiinnitä **OIKEA SYKEKAHVA (7) OHJAUSPANEELIN (5) alapuolelle 3 käyttämällä PULTTEJA (J), NELJÄÄ JOUSIALUSLEVYÄ (K) ja NELJÄÄ TASAISTA ALUSLEVYÄ (M).**

**C** Kytke **NÄYTÖN OIKEANPUOLEISET JOHDOT (8R)** ja työnnä johdot varovasti, jotta ne eivät vaurioituisi.

**D** Toista **VAIHE B vasemmalle puolelle.**

**E** Liitä **NÄYTÖN VASEMMANPUOLEISET JOHDOT (8L)** ja työnnä johdot varovasti, jotta ne eivät vaurioituisi.



## KOKOAMINEN VAIHE 5

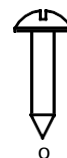
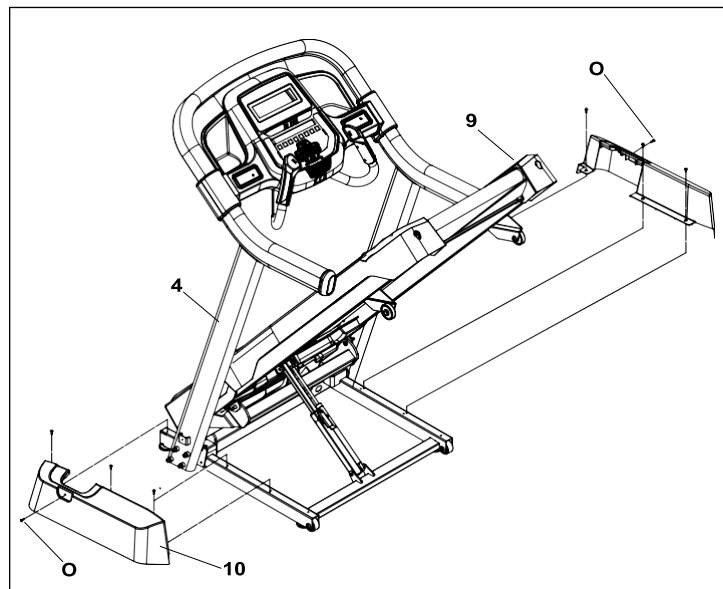
METALLIOSAT VAIHESSA 5			
OSA	TYYPPI	KUVAUS	MÄÄRÄ
O	RUUVI	4X15	8

**A** Avaa **VAIHESSA 5 TARVITTAVAT METALLIOSAT.**

**B** Nosta **JUOKSUALUSTA (9)** pystyasentoon.

**C** Aseta **VASEN TUKIJALKKA (10)** **OHJAUSPANEELIN VASEMMAN TUEN (4)** päälle. Kiinnitä neljällä **yläpuolelta ja sivuilta VASEMPAAN PYSTYTUKEEN (4)** **VASEMMANPUOLEISEN TUKIJALAN** reikien läpi.

**D** Toista **VAIHE C** oikealla puolella.



### ASENNUS ON NYT VALMIS!

Voitele juoksumaton juoksualusta ennen ensimmäistä käyttökertaa noudattamalla **JUOKSUMATON OHJEKIRJAN HUOLTO-**

7.0 AT

Juoksualue: 152x51 cm / 60" x 20" Tuotteen

paino: 115 kg / 254 lbs.

Käyttäjän maksimipaino = 147 kg / 325 lbs.

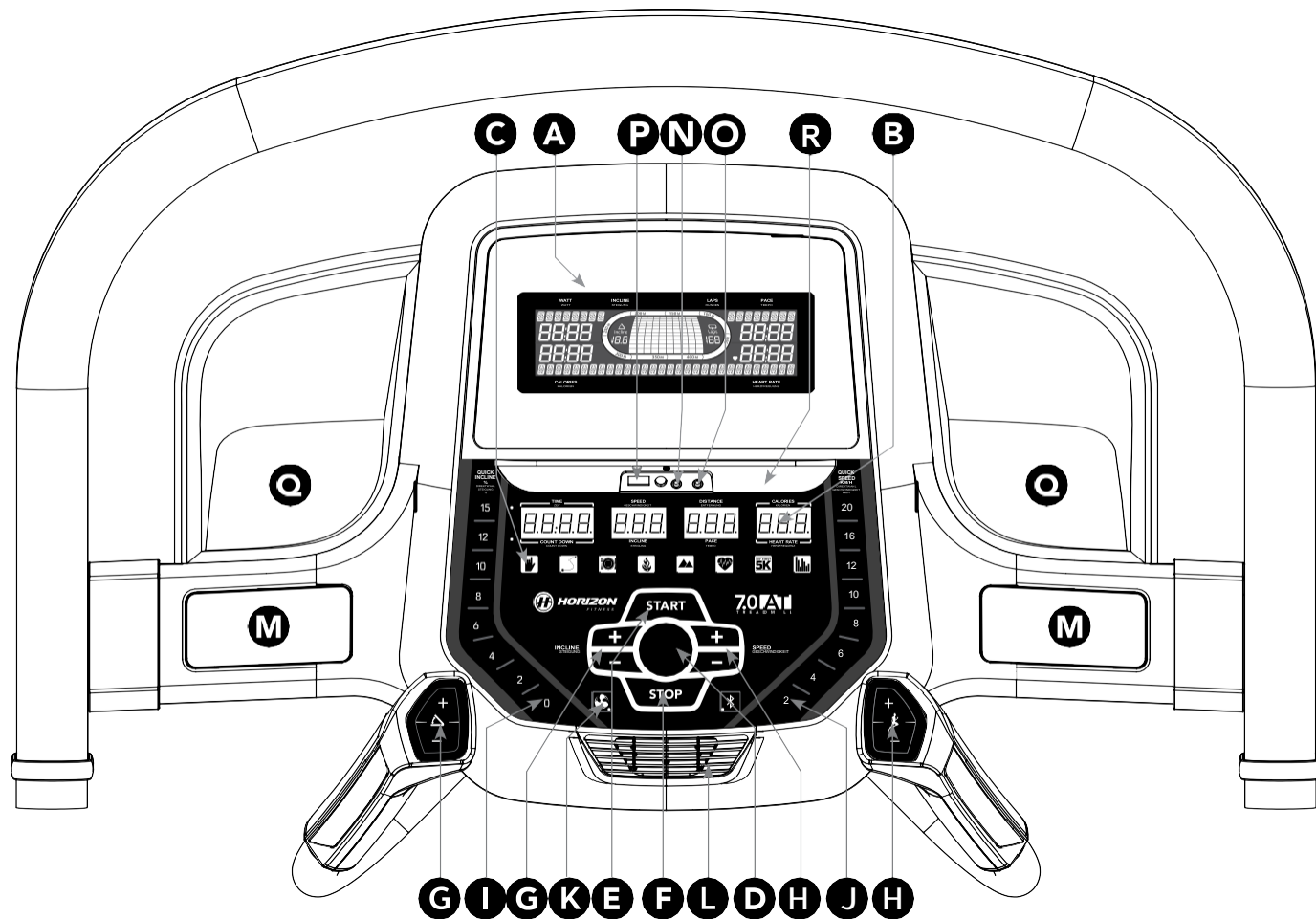
Mitat (PxLxK): 193 x 92 x 152 cm / 76" x 36" x 60"

# JUOKSUMATON KÄYTTÖ

Tässä osassa kerrotaan, miten juoksumaton näyttöä käytetään ja ohjelmoidaan.

**JUOKSUMATON OHJEKIRJAN PERUSKÄYTTÖ-OSIOSSA** on seuraavat ohjeet:

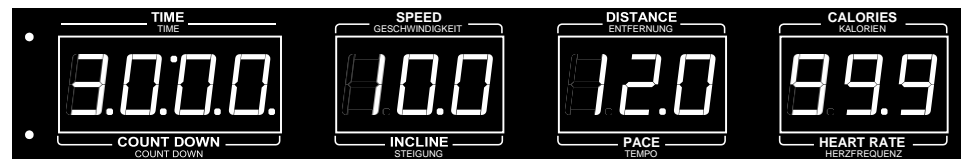
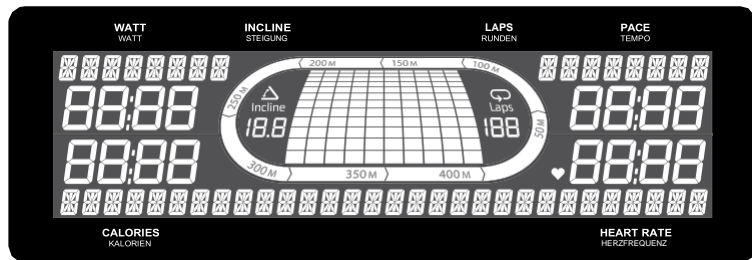
- JUOKSUMATON SIJAINTI
- TURVA-AVAIMEN KÄYTTÖ
- JUOKSUMATON KOKOON TAITTAMINEN
- JUOKSUMATON SIIRTÄMINEN
- JUOKSUMATON VAKAUTTAMINEN
- JUOKSUHIHNNAN KIRISTÄMINEN
- JUOKSUHIHNNAN KESKITTÄMINEN
- SYKETOIMINNON KÄYTTÖ



## NÄYTÖN TOIMINTA

Huomautus: Näytön päällä on ohut kirkas muovikalvo, joka tulee poistaa ennen käyttöä.

- A) **LCD-NÄYTÖN IKKUNAT:** Watts, Pace, Calories/Hour, Heart Rate, Laps.
- B) **LED-NÄYTTÖ:** Time, Speed, Distance, Incline, Pace, Heart Rate, and Calories.
- C) **HARJOITUSTEN LED-MERKKIVALOT:** kertoo, mikä harjoitus on käytössä tämänhetkisessä ohjelmassa.
- D) **NUPPI TAVOITTEEN/HARJOITUKSEN VALINTAA VARTEN:** valitse haluamasi harjoitus/tavoite pyörittämällä/painamalla nuppia.
- E) **START:** paina aloittaaksesi harjoittelun, aloittaaksesi harjoituksen tai jatkaaksesi harjoittelua tauon jälkeen.
- F) **STOP:** keskeytä/lopetta harjoitus painamalla. Nollaa näyttö pitämällä painike painettuna kolmen sekunnin ajan.
- G) **INCLINE +/- -PAINIKKEET:** käytetään kaltevuuden asteittaiseen säätämiseen (lisäykset 0,5 %).
- H) **SPEED +/- -PAINIKKEET:** käytetään nopeuden asteittaiseen säätämiseen (lisäykset 0,1 km/h).
- I) **INCLINE-PIKANÄPPÄIMET:** käytetään halutun kaltevuuden asettamiseen nopeammin.
- J) **SPEED-PIKANÄPPÄIMET:** käytetään halutun nopeuden asettamiseen nopeammin.
- K) **FAN-PAINIKE:** kytke tuuletin päälle ja pois päältä painamalla.
- L) **TUULETIN:** henkilökohtainen tuuletin harjoittelua varten.
- M) **KAIUTTIMIT:** musiikkia toistetaan kaiuttimien kautta, kun CD-/MP3-soitin on yhdistetty näyttöön.
- N) **ÄÄNITULOLIITÄNTÄ:** kytke CD-/MP3-soitin ohjauspaneeliin mukana toimitetulla ääniliitäntäkaapelilla.
- O) **ÄÄNILÄHTÖ-/KUULOKELIITÄNTÄ:** kytkemällä kuulokkeet tähän liitäntään voit kuunnella musiikkia kuulokkeilla.  
Huomautus: kun kuulokkeet on kytketty kuulokeliitäntään, ääni ei tule enää kaiuttimista.
- P) **USB-TULO:** USB-lähtöteho 1A/5V
- Q) **VESIPULLOPIDIKKEET:** henkilökohtaisten harjoittelutarvikkeiden säilyttämiseen
- R) **TABLETTI-/LUKUTELINE:** pidike tabletille tai muulle luettavalle.



## NÄYTÖN IKKUNAT

- **TIME:** Näytetään muodossa minuutit : sekunnit. Tarkastele jäljellä olevaa aikaa tai harjoitteluun kulunutta aikaa.
- **DISTANCE:** Näytetään kilometreinä. Kertoo harjoituksen aikana kuljetun matkan.
- **SPEED:** Näytetään muodossa km/h. Kertoo, kuinka nopeasti kävely- tai juoksualusta liikkuu.
- **INCLINE:** Näytetään prosentteina. Kertoo kävely- tai juoksualustan kaltevuuden.
- **CALORIES:** Harjoituksen aikana poltettujen kalorien kokonaismäärä.
- **HEART RATE:** Näytetään muodossa BPM (lyöntiä minuutissa). Käytetään sykkeen seurantaan (arvo näkyy, kun molempiin sykekahvoihin on muodostettu yhteys).
- **PACE:** Kertoo, kuinka monta minuuttia yhden mailin suorittaminen kestää nykyisellä juoksu- tai kävelyvauhdillasi.
- **WATTS:** Kertoo tehon nykyisellä nopeudella ja kaltevuudella.
- **CALORIES/HOUR:** Kertoo kalorimäärän, jonka kulutat tunnissa nykyisellä nopeudella ja kaltevuudella.
- **TRACK:** Seuraa edistymistä simuloitulla radalla. Osiot syttyvät 50 metrin välein.
- **LAPS:** Näyttää, kuinka monta 400 metrin (¼ mailin) kierrosta on suoritettu.

## ALOITTAMINEN

- 1) Tarkista, ettei hihnalla ole esineitä, jotka estävät juoksumaton liikkeen.
- 2) Kytke virtajohto ja käynnistä juoksumatto. (Virtakytkin on virtajohtojen vieressä.)
- 3) Seiso juoksumaton sivukiskoilla.
- 4) Kiinnitä turva-avaimen pidike vaatteisiisi ja varmista, että se on kunnolla kiinni eikä irtoa käytön aikana.
- 5) Aseta turva-avain näytössä olevaan turva-avaimen reikään.
- 6) Voit aloittaa harjoittelun kahdella eri tavalla:

### A) NOPEA ALOITUS

Aloita harjoittelu painamalla START-näppäintä.  
Aika, matka ja kalorit nousevat nolasta ylöspäin. TAL...

### B) VALITSE HARJOITUS TAI TAVOITE

- 1) Valitse **KÄYTTÄJÄ** pyörittämällä harjoitusnuppia ja painamalla sitä, kun haluamasi **KÄYTTÄJÄ** näkyy näytöllä.
- 2) Valitse **PAINO** pyörittämällä harjoitusnuppia ja painamalla sitä, kun haluamasi **PAINO** näkyy näytöllä.
- 3) Valitse **OHJELMA** pyörittämällä harjoitusnuppia ja painamalla sitä, kun haluamasi **OHJELMA** näkyy näytöllä.
- 4) Säädä **ASETUS** kääntämällä harjoitusnuppia ja painamalla sitä, kun haluamasi **ASETUS** näkyy näytöllä.
- 5) Aloita painamalla **START**.



## HARJOITUSPROFIILI

T



1) **MANUAALINEN:** Hallitse harjoittelusi jokaista osa-alueetta – alusta loppuun. Tämä ohjelma on perustreeni, jossa ei ole ennalta määritettyjä asetuksia, joten voit säätää laitetta manuaalisesti milloin tahansa. Alussa kaltevuus on 0 ja vauhti 0,8 km/h.



2) **MÄKIJUOKSU:** Simuloi ylä- ja alamäkeä. Tämä ohjelma auttaa kiinteyttämään lihaksia ja parantamaan aerobista kuntoa. Kaltevuus muuttuu ja osiot toistuvat 30 sekunnin välein.

### Kaltevuus muuttuu ja osiot toistuvat 30 sekunnin välein.

Osio	Lämmittely	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aika	4:00 min	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s
Taso 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5
Taso 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2
Taso 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5
Taso 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3
Taso 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5
Taso 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4
Taso 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5
Taso 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5
Taso 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5
Taso 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6

1	5 minuutin lämmittely	5 minuutin lämmittely	5 minuutin lämmitys 1 min hölkkä	1 min hölkkä	1 min hölkkä
	1,5 minuutin kävely	1,5 minuutin kävely	1,5 minuutin kävely		
	1 min hölkkä	1 min hölkkä	1 min hölkkä		
	1,5 minuutin kävely	1,5 minuutin kävely	1,5 minuutin kävely		
	1 min hölkkä	1 min hölkkä	1 min hölkkä		
	1,5 minuutin kävely	1,5 minuutin kävely	1,5 minuutin kävely		
	1 min hölkkä	1 min hölkkä	1 min hölkkä		
	1,5 minuutin kävely	1,5 minuutin kävely	1,5 minuutin kävely		
	1 min hölkkä	1 min hölkkä	1 min hölkkä		
	1,5 minuutin kävely	1,5 minuutin kävely	1,5 minuutin kävely		
	1 min hölkkä	1 min hölkkä	1 min hölkkä		



3) **ENSIMMÄINEN 5 KM:N LENKKI** Tämä 9 viikon ohjelma on tarkoitettu kokemattomille juoksijoille, jotka haluavat juosta ensimmäisen 5 km:n lenkinsä tai vain aloittaa harjoittelurutiinin. Se on suunniteltu ylläpitämään motivaatiotasi ja sitoutumistasi, lisäämään asteittain voimaasi, parantamaan kestävyttäsi ja antamaan sinulle itseluottamusta ensimmäistä 5 km:n juoksuasi varten.

1,5 minuutin kävely  
1 min hölkkä  
1,5 minuutin kävely  
5 minuutin jäähdyttely  
jäähdyttely

1,5 minuutin kävely  
1 min hölkkä  
1,5 minuutin kävely

1,5 minuutin  
1 min hölkkä  
1,5 minuutin

jäähdyttely Lämmittely- ja jäähdyttelyvauhti on 1,6 km/h tai 75 % kävelynopeudesta riippuen siitä, kumpi on suurempi

2

5 minuutin lämmittely  
1,5 minuutin hölkkä  
hölkkä 2 minuutin kävely  
1,5 minuutin hölkkä  
hölkkä 2 minuutin kävely  
1,5 minuutin hölkkä  
hölkkä 2 minuutin kävely  
1,5 minuutin hölkkä  
hölkkä 2 minuutin kävely  
1,5 minuutin hölkkä  
hölkkä 2 minuutin kävely  
1,5 minuutin hölkkä  
hölkkä 2 minuutin kävely  
5 minuutin jäähdyttely  
jäähdyttely

5 minuutin lämmittely  
1,5 minuutin hölkkä  
2 minuutin kävely

5 minuutin  
1,5 minuutin  
2 minuutin

#### Viikko1. harjoitus

lämmittely 3 minuutin hölkkä  
hölkkä  
1,5 minuutin kävely  
kävely 5 minuutin hölkkä  
hölkkä  
2,5 minuutin kävely  
kävely 3 minuutin hölkkä  
hölkkä  
1,5 minuutin kävely  
kävely 5 minuutin hölkkä  
hölkkä  
5 minuutin jäähdyttely

#### 2. harjoitus

3 minuutin hölkkä  
1,5 minuutin kävely  
5 minuutin hölkkä  
2,5 minuutin kävely  
2,5 minuutin kävely  
3 minuutin hölkkä  
1,5 minuutin kävely  
5 minuutin hölkkä  
5 minuutin jäähdyttely

#### 3. harjoitus

3 minuutin  
1,5 minuutin  
5 minuutin  
2,5 minuutin  
3 minuutin  
1,5 minuutin  
5 minuutin  
5 minuutin jäähdyttely

5

5 minuutin lämmittely  
1,5 minuutin hölkkä  
hölkkä 2 minuutin kävely  
1,5 minuutin hölkkä  
hölkkä 2 minuutin kävely  
1,5 minuutin hölkkä  
hölkkä 2 minuutin kävely  
1,5 minuutin hölkkä  
hölkkä 2 minuutin kävely  
5 minuutin jäähdyttely  
jäähdyttely

5 minuutin lämmittely  
1,5 minuutin hölkkä  
2 minuutin kävely

5 minuutin  
1,5 minuutin  
2 minuutin

5 minuutin lämmittely  
5 minuutin lämmittely  
5 minuutin hölkkä  
5 minuutin hölkkä  
3 minuutin kävely  
5 minuutin hölkkä  
3 minuutin kävely  
5 minuutin hölkkä  
5 minuutin jäähdyttely

#### Viikko

#### 1. harjoitus

lämmittely  
1,5 minuutin hölkkä  
hölkkä  
1,5 minuutin kävely  
kävely 3 minuutin hölkkä  
hölkkä  
3 minuutin kävely  
1,5 minuutin hölkkä  
hölkkä  
1,5 minuutin kävely  
kävely 3 minuutin hölkkä  
hölkkä  
3 minuutin kävely  
5 minuutin jäähdyttely

#### 2. harjoitus

1,5 minuutin hölkkä  
1,5 minuutin kävely  
3 minuutin hölkkä  
1,5 minuutin hölkkä  
1,5 minuutin kävely  
3 minuutin hölkkä  
3 minuutin kävely  
5 minuutin jäähdyttely

#### 3. harjoitus

1,5 minuutin  
1,5 minuutin  
3 minuutin  
1,5 minuutin  
3 minuutin  
3 minuutin  
1,5 minuutin  
3 minuutin kävely  
5 minuutin jäähdyttely

7

5 minuutin lämmittely  
lämmittely 25 minuutin hölkkä  
hölkkä  
5 minuutin jäähdyttely

5 minuutin lämmittely  
25 minuutin hölkkä  
5 minuutin jäähdyttely

5 minuutin  
25 minuutin  
5 minuutin jäähdyttely

8

5 minuutin lämmittely  
lämmittely 28 minuutin hölkkä  
hölkkä  
5 minuutin jäähdyttely

5 minuutin lämmittely  
28 minuutin hölkkä  
5 minuutin jäähdyttely

5 minuutin  
28 minuutin  
5 minuutin jäähdyttely



9 5 minuutin lämmittely 5 minuutin lämmittely 5 minuutin lämmittely 30 minuutin hölkkä 30 minuutin hölkkä 30 minuutin hölkkä  
5 minuutin jäädyttely 5 minuutin jäädyttely 5 minuutin jäädyttely Lämmittely- ja jäädyttelyvauhti on 1,6 km/h tai 75 % kävelynopeudesta

riippuen siitä, kumpi on suurempi



- 4) **RASVANPOLTTO:** Pelin henki on suhteellisen hidas ja tasainen vauhti, joka auttaa maksimoimaan painonpudotustavoitteesi. Harjoitus edistää painonpudotusta lisäämällä ja vähentämällä nopeutta ja kallistuskulmaa ja huolehtii siitä, että pysyt rasvanpoltoalueellasi.

**Nopeus ja kaltevuus muuttuvat, ja osiot toistuvat 30 sekunnin välein.**



(km/h)

Osio	Lämmitte ly		Jokainen osio kestää 30 sekuntia								
	Aika	4:00 min	1	2	3	4	5	6	7	8	
Taso 1	Kaltevuus	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Nopeus	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0
Taso 2	Kaltevuus	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Nopeus	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8
Taso 3	Kaltevuus	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Nopeus	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6
Taso 4	Kaltevuus	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Nopeus	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4
Taso 5	Kaltevuus	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Nopeus	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2
Taso 6	Kaltevuus	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Nopeus	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0
Taso 7	Kaltevuus	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Nopeus	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8
Taso 8	Kaltevuus	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Nopeus	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6
Taso 9	Kaltevuus	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Nopeus	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4

		S									
Taso 10	Kaltevuus	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5
	Nopeus	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2

- 5) **MUKAUTETTU:** Voit luoda oman harjoituksen ja käyttää sitä uudelleen yhdistämällä tietyn nopeuden, kaltevuuden ja ajan tai matkan. Vie henkilökohtaisen harjoittelun äärimmilleen. Tämä on aikaan tai matkaan perustuva tavoiteohjelma.



## TAVOITEPROFIILIT

- 6) **MATKA:** Vaadi itseltäsi enemmän harjoituksen aikana 13 matkaharjoituksen avulla. Valitse tavoitteeksi 1 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 13 km, 15 km, 16 km, 20 km, puolimaraton, 24 km, 32 km tai maraton. Sinä asetat tason.

### Kallistuksen muutokset ja kaikki osiot ovat 0,16 km.

Osio	Lämmittely		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Matka	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
Taso 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Taso 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Taso 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Taso 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Taso 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2

Taso 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Taso 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Taso 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Taso 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Taso 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



- 7) **KALORIT:** Määritä välille 20–980 kalorien polttotavoite 20 kalorien lisäyksellä. Voit asettaa oman tason, joka auttaa sinua pysymään rasvanpolttoalueellasi.

### Kallistuksen muutokset ja kaikki osiot ovat 20 kaloria.

Osio	Lämmittely		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Matka	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Taso 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Taso 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Taso 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Taso 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Taso 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Taso 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Taso 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Taso 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Taso 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3





- 8) **TAVOITESYKKE:** Tämä ohjelma on suunniteltu parantamaan aerobista kuntoasi. Asetat vain tavoitesykkeesi. Ohjelma seuraa ja säätää intensiteetin tasoa pitääkseen sykkeesi tavoitealueellasi harjoittelun aikana. Tämä on todistetusti hyvä tapa maksimoida painonpudotus- ja fitness-tavoitteet. Tämä harjoitus edellyttää sykevyön käyttöä ohjelman aikana. Tutustu alla oman tavoitesykkeesi laskemiseen.

## TAVOITESYKKEEN LASKEMINEN

Ensimmäinen vaihe oikean intensiteetin tuntemisessa on selvittää maksimisykkeesi (max. syke = 220 – oma ikä). Ikään perustuva arviointitapa tuottaa keskiarvoisen tilastoihin perustuvan arvion maksimisykkeestäsi, ja se on hyvä menetelmä valtaosalle ihmisistä, varsinkin niille, joilla ei ole aiempaa kokemusta sykerajoilla harjoittelemisesta.

Tarkin tapa selvittää yksilöllinen maksimisykkeesi on suorittaa kardiologin tai liikuntafysiologin kliinisesti tekemä maksimikuormitustesti. Jos olet yli 40-vuotias, ylipainoinen, liikunut vain vähän moneen vuoteen tai lähisuvussasi on ollut sydänsairauksia, suosittellemme kliinistä testausta.

Tässä taulukossa on esimerkkejä 30-vuotiaan sykealueista ja viisi eri sykealuetta. Esimerkissä 30-vuotiaan maksimisyke on 220–30=190 bpm (lyöntiä minuutissa) ja 90 % maksimisykkeestä on 190x0,9=171 bpm.

Muuta huomioitavaa tavoitesykkeisiin liittyen:

- 1) Juoksumaton kaltevuutta säädetään automaattisesti, jotta pääset lähelle määritettyä sykettäsi.
- 2) Jos sykettä ei tunnisteta, laite ei muuta kaltevuutta.
- 3) Jos sykkeesi on 25 lyöntiä yli tavoitesykealueesi, ohjelma sammuu.

Sykkeen tavoitealue	Harjoituksen kesto	Sykealueen esimerkki (ikä 30)	Sinun sykkeen tavoitealue	Käyttötarkoitus
ERITTÄIN RASKAS 90–100%	< 5 min	171–190 BPM		Hyväkuntoisen urheiluharjoitteluun
RASKAS 80–90%	2–10 min	152–171 BPM		Lyhyemmät harjoitukset
KESKITASO 70–80%	10–40 min	133–152 BPM		Keskipitkät harjoitukset
KEVYT 60–70%	40–80 min	114–133 BPM		Pidemmät ja toistuvat lyhyemmät

## NÄYTÖN NOLLAAMINEN

Pitä STOP-näppäintä painettuna 3 sekunnin ajan.

## HARJOITTELUN LOPETTAMINEN

Kun harjoitus on päättynyt, laitteesta kuuluu äänimerkki. Harjoitustietosi näkyvät näytössä 30 sekunnin ajan, jonka jälkeen ne nollautuvat.

## SYKKEEN BLUETOOTH-SEURANTA

7.0AT on varustettu monikanavaisella Bluetoothilla, jonka avulla voit liittää juoksumattoon langattomasti yhteensopivat Bluetooth-sykemittarit. Varmista, että langaton sykemittari on Bluetooth 4.0 -yhteensopiva ja että se sallii tietojen jakamisen. "Suljetut" laitteet jakavat tietoja yleensä vain omien sovellustensa kanssa. Jotta 7.0AT pystyy vastaanottamaan tietoja laitteesta, laitteen on sallittava tietojen jakaminen. Saatat joutua tutustumaan laitteen käyttöoppaaseen tai ottamaan yhteyttä valmistajaan voidaksesi varmistaa, että laite on avoin.

Yhdistä sykelaite sovellukseen, jotta ohjauspaneeli saa tiedot tabletista. Jos haluat käyttää Bluetooth-sykevyötä ilman tablettia, pidä Bluetooth-painike painettuna, jotta ohjauspaneeli voi muodostaa yhteyden sykelaiteeseesi. Kun näyttö on muodostanut laiteparin sykevyön kanssa, se ei muodosta laiteparia tabletin kanssa. Muodosta yhteys tablettiin pitämällä Bluetooth-painiketta painettuna 5 sekunnin ajan tai käynnistä laite uudelleen.

## MUSIIKKILAITTEEN KÄYTTÖ

7.0AT-juoksumatto muodostaa yhteyden yhteensopivaan musiikkilaitteeseesi, josta se suoratoistaa musiikkia. Laitteet voivat olla älypuhelimia tai perinteisiä mp3-soittimia.

7.0AT on varustettu Bluetooth-kaiuttimilla. Bluetooth-yhteensopivat laitteet voivat suoratoistaa musiikkia langattomasti laitteestasi kaiuttimiin. Voit myös yhdistää musiikkilaitteesi äänikaapelilla ja toistaa musiikkia kaiuttimista. Löydät ohjeet molempia ääniliitäntätapoja varten alla.

## YHDISTÄMINEN BLUETOOTH 4.0 LE:N AVULLA

- 1) Tarkista, että musiikkilaitteesi on Bluetooth 4.0 -yhteensopiva.
- 2) Siirry laitteen Bluetooth-asetuksiin ja etsi laitteita (älä paina Bluetooth-näppäintä).
- 3) Etsi musiikkilaitteelta Bluetooth-laitteiden luettelo. Valitse luettelossa näkyvä juoksumatto tai crosstrainer. Odota, että musiikkilaitteesi muodostaa laiteparin.
- 4) Pariliitos on onnistunut, kun musiikkilaitteesi näyttää laiteparinaan juoksumaton tai crosstrainerin.





### KUN LAITE ON KÄYNNISTETTY UUELLEEN

Jos sammutat juoksumaton tai crosstrainerin tai se menee lepotilaan, kun laite seuraavan kerran kytketään päälle, se yrittää muodostaa yhteyden musiikkilaitteeseen, jonka kanssa se on viimeksi muodostanut laiteparin. Se muodostaa laiteparin täällä kertaa automaattisesti.

### MUSIIKKILAITTEIDEN PARILIITOKSEN MUODOSTAMINEN UUELLEEN

Jos laite ei löydä edellistä laitepariaan (musiikkilaitte on esimerkiksi pois päältä tai sitä ei käytetä), laite lopettaa laiteparin muodostamisen musiikkilaitteen kanssa. Jos näin tapahtuu, ja haluat käyttää musiikkilaitettasi uudelleen, sinun täytyy suorittaa parinmuodostusprosessi edellä kuvatulla tavalla ja muodostaa laitepari uudelleen musiikkilaitteen asetuksissa.

### USEIDEN MUSIIKKILAITTEIDEN KÄYTTÖ

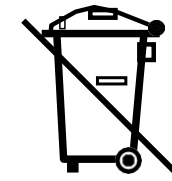
Jos ohjauspaneeliin on yhdistetty useita laitteita (esim. jos useampi käyttäjä käyttää juoksumatto tai crosstraineria omien musiikkilaitteidensa kanssa), ohjauspaneeli yrittää muodostaa laiteparin viimeksi käytetyn laitteen kanssa ja unohtaa muut laitteet. Jos haluat muodostaa laiteparin ”unohdetun” musiikkilaitteen kanssa, sinun täytyy purkaa nykyinen laitepari ja muodostaa laitepari uudelleen yllä kuvatulla tavalla.

### LIITÄNTÄ ÄÄNIKAAPELIN AVULLA

- 1) Liitä mukana toimitettava äänisovitinkaapeli näytön oikeassa yläkulmassa olevaan AUDIO IN -liitäntään ja kuulokeliitäntä omaan musiikkilaitteeseesi.
- 2) Säädä kappaleasetuksia CD- tai MP3-soittimen painikkeilla.
- 3) Irrota ÄÄNISOVITINKAAPELI, kun se ei ole käytössä.
- 4) Jos et halua käyttää KAUITTIMIA, voit kytkeä kuulokkeet näytön alaosassa olevaan AUDIO OUT -liitäntään. Tällä tavalla voit varmistaa, ettei laitteesi putoa, jos takerrut vahingossa kuulokkeidesi johtoon juoksemisen aikana.

### Fin: Jätteen loppukäsittely

VISION Fitness- / HORIZON Fitness- / TEMPO Fitness- / TREO Fitness -tuotteet ovat kierrätettäviä. Hävitä tämä tuote oikein ja turvallisesti (paikalliseen kierrätyspisteeseen), kun sen käyttöikä on tullut loppuunsa.



### Eng: Waste Disposal

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

### Ger: Entsorgungshinweis

Die Produkte VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness on kierrätyspalkki. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

### Dut: Verwijderingsaanwijzing

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness -tuotteet. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

### Fre: Remarque-sukulainen à la gestion des déchets

Les Produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont-kierrätysmateriaalit. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

### Ita: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

### Spe: Gestión de residuos

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables. Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

### Prb: Descarte

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

### ChT: 廢棄物處理

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TRIO Fitness 產品為可回收產品。  
產品的使用年期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品。

(當地的廢棄場)。

**ChS: 废弃物处理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TRIO Fitness 产品是可回收利用的。  
在其使用期结束后，请正确安全地(在本地垃圾处理场)处理本品。

