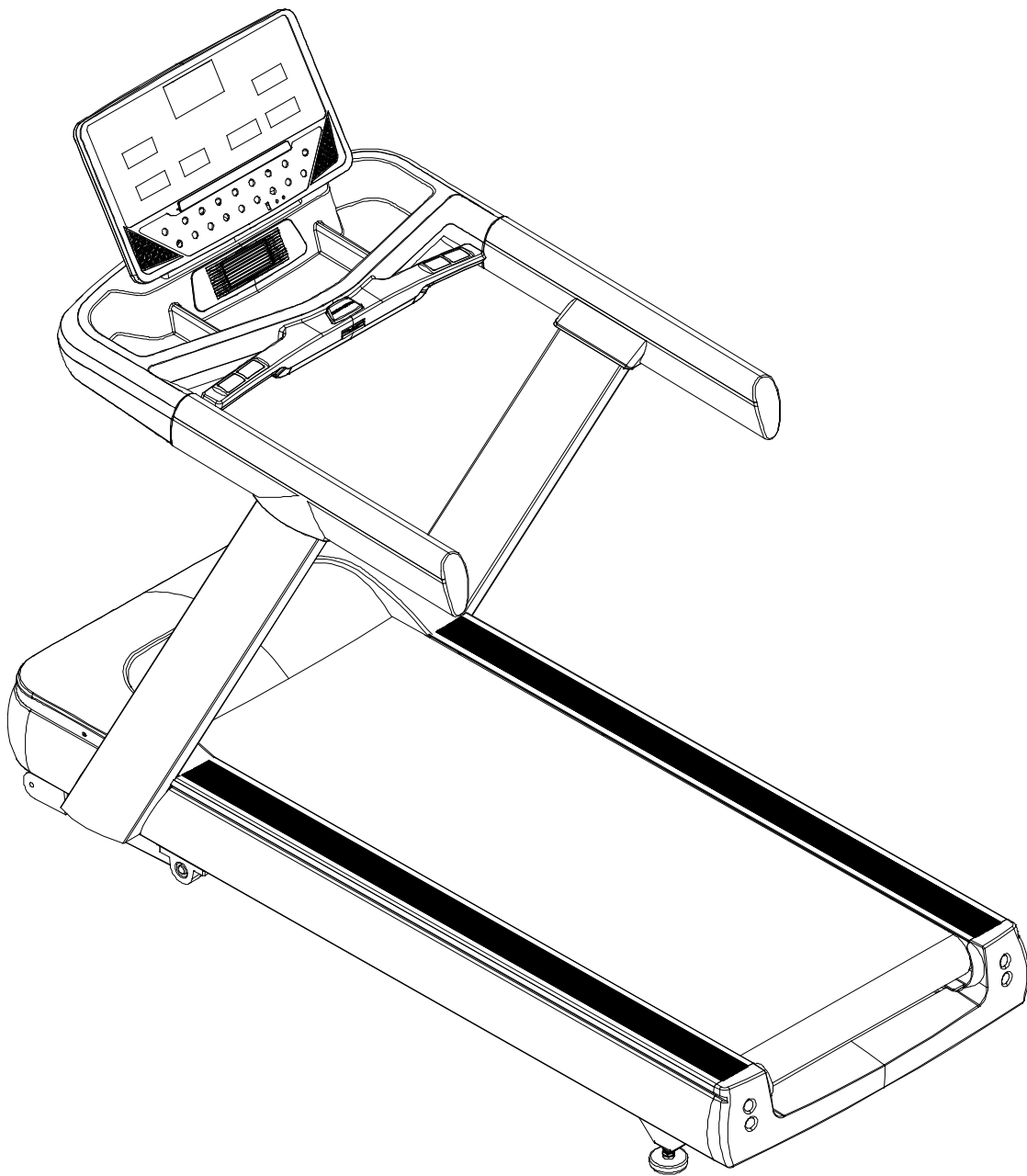


GYMSTICK™

PRO10.0 TREADMILL KÄYTTÖOHJE



TÄRKEÄÄ: Lue kaikki ohjeet huolellisesti läpi ennen laitteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten. Tuotteen tekniset tiedot saattavat erota kuvasta ja muuttua ilman erillistä ilmoitusta.



Kiitos kun valitsit Gymstick PRO10.0 -juoksumaton. Toivomme, että tämän laadukkaan tuotteen käyttäminen saa sinut voimaan hyvin niin fyysisesti kuin henkisestikin ja nauttimaan aktiivisesta elämäntavasta.

SISÄLLYSLUETTELO

1.	TURVALLISUUSOHJEET	3
2.	RÄJÄYTYSKUVA	4
3.	OSALUETTELO	5
4.	KOKOAMISOHJE	7
5.	JUOKSUMATON SIIRTÄMINEN	15
6.	TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJE	16
7.	VIANMÄÄRITYS.....	19
8.	OHJELMIEN NOPEUSTAULUKKO.....	20
9.	TÄRKEÄÄ SÄHKÖTIETOA	22
10.	KÄYTTÖTAPA.....	23
11.	HUOLTO JA YLLÄPITO.....	23
12.	JUOKSUMATON VOITELU.....	25
13.	TAKUU	26



HUOMIO!

LUE TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTÄ TUOTETTA AINA OHJEIDEN MUKAISESTI. OHJEIDEN LAIMINLYÖMINEN VOI JOHTAA VAKAAN LOUKKAANTUMISEEN.

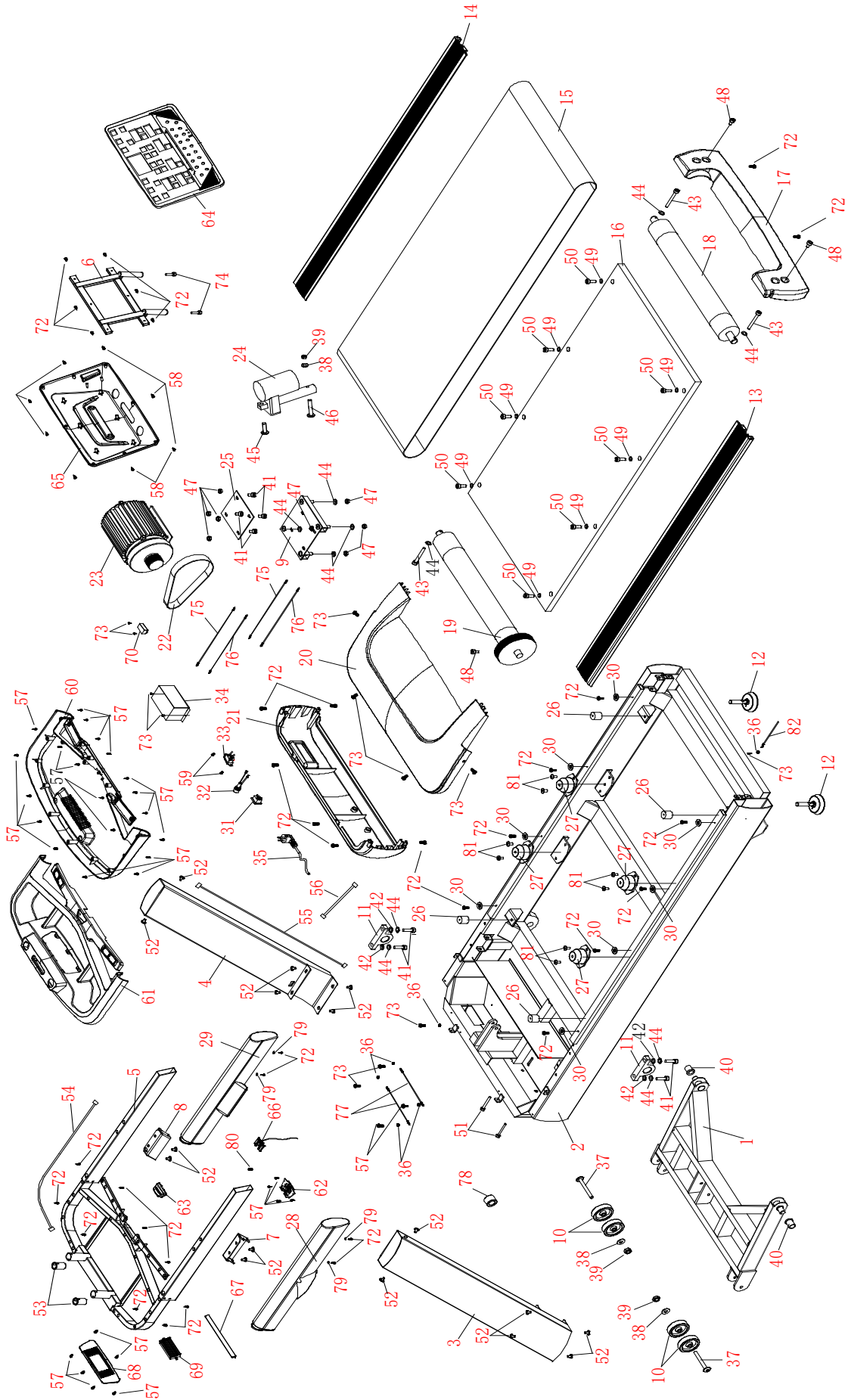
LUE TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTÄ TUOTETTA AINA OHJEIDEN MUKAISESTI. OHJEIDEN LAIMINLYÖMINEN VOI JOHTAA VAKAAN LOUKKAANTUMISEEN.

- Älä koskaan jätä laitetta ilman valvontaa kun se on kytketty pistorasiaan. Poista pistoke pistorasiasta aina kun laitetta ei käytetä.
- Jos laitetta käyttävät lapset, kehitysvammaiset tai invalidit, tarkka valvonta on suositeltavaa.
- Harjoitellessa on suositeltavaa käyttää urheilujalkineita. Älä pidä harjoitellessasi liian löysiä vaatteita, sillä ne voivat tarttua laitteen liikkuviin osiin.
- Lopeta harjoittelu heti, jos tunnet olosi huonovointiseksi tai tunnet kipua lihaksissa ja nivelissä. Kuuntele kehosi jaksamista ja harjoittele sen mukaan. Huimaus on merkki siitä, että harjoittelet liian kovalla teholla – lopeta ja käy selin makuulle, kunnes huimaus menee ohi.
- Pidä huolta, että lapset ja lemmikit eivät ole liian lähellä laitetta harjoittelun aikana. Säilytä laite lasten ja lemmikkien ulottumattomissa.
- Vain yksi henkilö kerrallaan voi harjoitella laitteella.
- Ennen jokaista harjoittelukertaa varmista, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat tiukasti kiinni. Käytä vain maahantuojaan suosittelemia osia.
- Älä käytä laitetta, jos se on vahingoittunut.
- Aseta laite tukevalle, tasaiselle, puhtaalle alustalle, suojaa lattia/matto erillisellä alustalla tarpeen mukaan. Varmista ettei laitteen läheisyydessä ole teräviä kulmia tai esineitä. Älä päästä laitetta kosketuksiin veden kanssa ja pidä laitteen ympärillä vähintään 0,5 m vapaata tilaa.
- Älä päästä mitään putoamaan laitteessa oleviin aukkoihin äläkä työnnä raajojasi laitteen liikkuviin osiin.
- Käytä laitetta vain sille tarkoitetulla tavalla, kuntoiluvälineenä.
- Jos laitteen sähköjohto on vahingoittunut, se on vaihdettava uuteen.
- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Laite on tarkoitettu käytettäväksi ~220- ~240 voltin jännitteellä.
- Suurin sallittu käyttäjäpaino on 150 kg.



VAROITUS!

OTA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ HENKILÖILLE, JOTKA OVAT YLI 35-VUOTIAITA TAI JOILLA ON ENNESTÄÄN TERVEYSONGELMIA.



NO	NAME	QUANTITY
1	Incline frame	1
2	Platform frame	1
3	Left upright post	1
4	Right upright post	1
5	Console frame	1
6	Screen board frame	1
7	Left clamp ring	1
8	Right clamp ring	1
9	Motor base frame	1
10	Wheel $\phi 78 \times \phi 12.2 \times t23$	4
11	Permanent seat	2
12	Feet pad $\phi 74 \times 86 \times M12$	2
13	Left side rail $25.4 \times 108.4 \times 1475$	1
14	Right side rail $25.4 \times 108.4 \times 1475$	1
15	Running belt $3360 \times 580 \times t3.2$ Tire pattern	1
16	3050CA Running deck $1410 \times 680 \times 25$	1
17	Rear cover $830.5 \times 90 \times 180$	1
18	2650CA Rear roller $\Phi 85 \times \Phi 25 \times 618 \times 691$	1
19	2650CA Front roller $\Phi 150 \times \Phi 85 \times \Phi 25 \times 648$	1
20	3050 Motor cover $1800 \times 496 \times 94$	1
21	3050 Front cover $3050/830 \times 130.5 \times 162$	1
22	Motor belt 270PJ10 (HUTCHINSON)	1
23	Motor	1
24	Incline motor 92W/100mm/AC220V	1
25	Square cushion $180 \times 130 \times \Phi 12 \times t5.0$	1
26	Cylinder cushion $\phi 30 \times 30 \times M8 \times 8$	4
27	Arrange ushering cushion $80 \times 54 \times 40$ (Red)	4
28	Left PU handle bar $774 \times 75 \times 135$	1
29	Right PU handle bar $774 \times 75 \times 135$	1
30	Side rail guider $t2.0 \times 29 \times 40$	8
31	Switch KCD4	1
32	Fuse (with wire) FP-ZHY-8 (6.35×30)/15A	1
33	Computer end socket 250V/10A/	1
34	Converter	1
35	Power cord $3 \times 1.5 \text{mm}^2 \times 3000$	1
36	Lock washer $\Phi 5$	6
37	Allen C.K.S. halfthread screw $M12 \times 80 \times 20$	2
38	Flat washer $\Phi 12$	3
39	Hex self-locking nut M12	3
40	Powder metallurgy set $\Phi 35 \times \Phi 30 \times \Phi 20 \times 27$	2
41	Allen socket full thread screw $M10 \times 35$ (Grade 8.8)	8
42	Spring washer $\Phi 10$	4
43	Allen socket full thread screw $M10 \times 80$	3
44	Falt washer $\Phi 10$	10
45	Allen C.K.S. full thread screw $M10 \times 40 \times 20$	1

46	Allen C.K.S. half thread screw M12×70×20	1
47	Hex self-locking nut M10	8
48	Allen socket full thread screw M8×15	3
49	Flat washer Φ8	8
50	Allen socket full thread screw M8×25	8
51	Allen socket full thread screw M8×80	2
52	Allen C.K.S. full thread screw M8×15	16
53	Hollow circular tube plug Φ35×t1.2	2
54	Communication wire L-900mm	1
55	Communication wire L-1100mm	1
56	Communication wire L-800mm	1
57	Philips full thread screw M4×16(Steel nail)	38
58	Philips self-tapping screw ST4×14	4
59	Philips self-tapping screw ST3×10	2
60	Console B 908×458×100	1
61	Console A 908×458×130	1
62	Safety key mounting plate 106×54×24	1
63	Safety key press 83.5×42.7×33.2	1
64	Plastic center parts of console 583×354×25	1
65	Screen board B 583×354×101	1
66	Safety key drawing (with rope clip) L-1000	1
67	Saucer 300×25×20	1
68	Air outlet installer 300×84×25	1
69	Air outlet 148×51×18	1
70	Filter	1
71	Twill weave ground wire L-300mm	1
72	Philips self-tapping screw ST4×15	37
73	Philips full thread screw M4×10(Steel nail)	77
74	Allen C.K.S. full thread screw M8×25	2
75	Power connection wire L-450mm/1.5mm ² /	2
76	Power connection wire L-450mm/1.5mm ² /	2
77	Wire(ground) L-200mm/1.5mm ² /	2
78	Magnetic ring φ35×φ22×t15.0(Nickel)	1
79	Flat washer Φ4.5×12×t1.0	4
80	Setting bolt spring	1
81	Allen socket full thread screw M8×10	8

PAKKAUKSEN AVAAMINEN JA ASENNUS

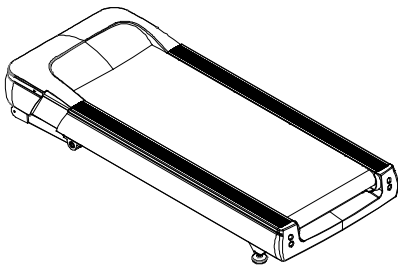
VAROITUS: Ole erityisen varovainen kootessa tätä juoksumattoa. Muutoin seurauksena voi olla loukkaantuminen.

HUOMAUTUS: Jokaisen asennusohjevaiheen numero kertoo, mitä tehdään. Lue ja sisäistä kaikki ohjeet huolellisesti ennen juoksumaton kokoamista.

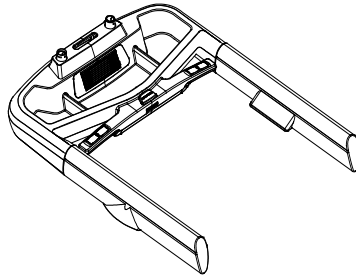
PURA JA TARKISTA LAATIKON SISÄLTÖ:

- Nosta ylös ja poista juoksumaton ympärillä oleva laatikko.
- Tarkista, että seuraavat tuotteet ovat mukana. Jos jokin osista puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

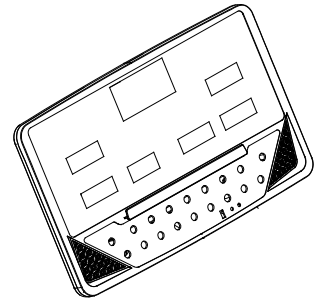
PÄÄOSAT



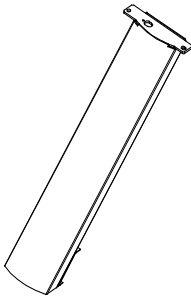
Runko



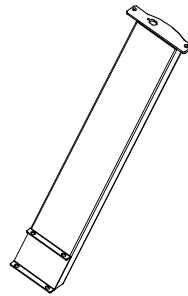
Ohjauspaneeli



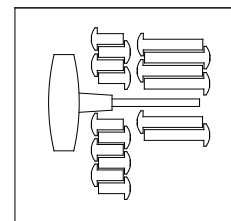
Ohjauspaneelin keskiosa



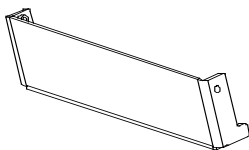
Vasen pystytolppa



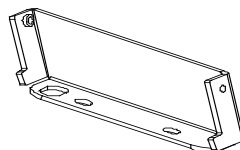
Oikea pystytolppa



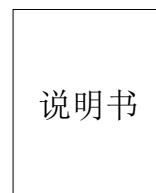
Työkalut ja osasarja



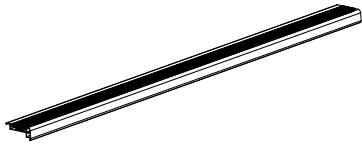
Vasen tukirauta



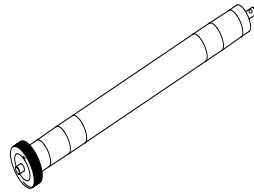
Oikea tukirauta



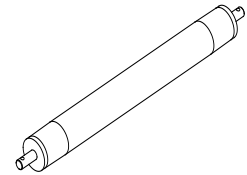
Käyttöohje



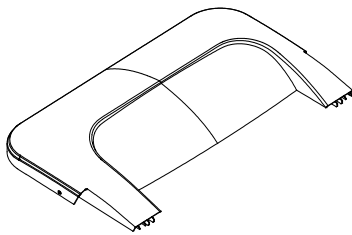
Sivulista



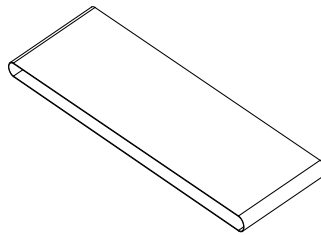
Eturulla



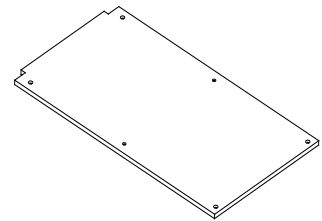
Takarulla



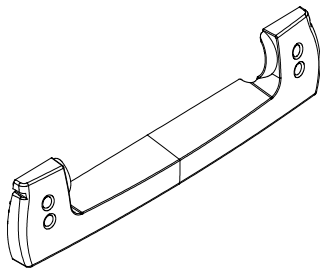
Moottorin suoja



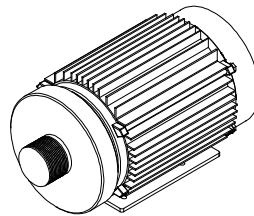
Juoksuhihna



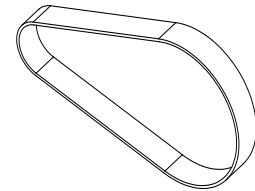
Juoksualusta



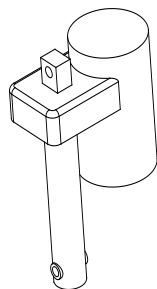
Takasuoja



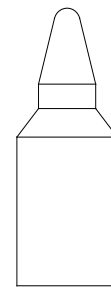
Moottori



Moottorin hihna

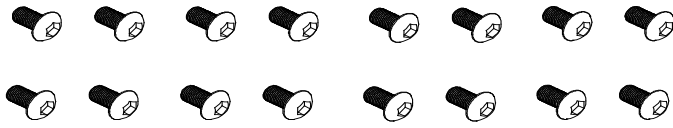


Kallistusmoottori

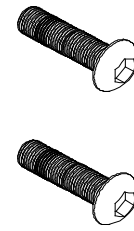


Silikoniöljy

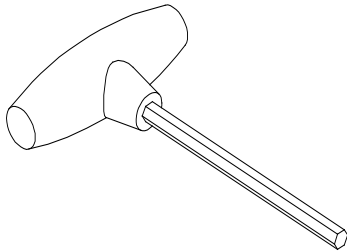
TYÖKALUT JA OSAT



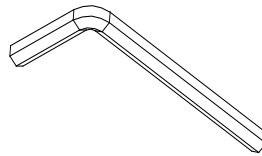
Allen C.K.S Täyskierrerruuvi
M8*15



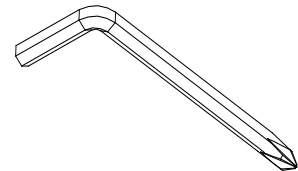
Allen C.K.S Täyskierrerruuvi
M8*25



T-muotoinen avain
8x75

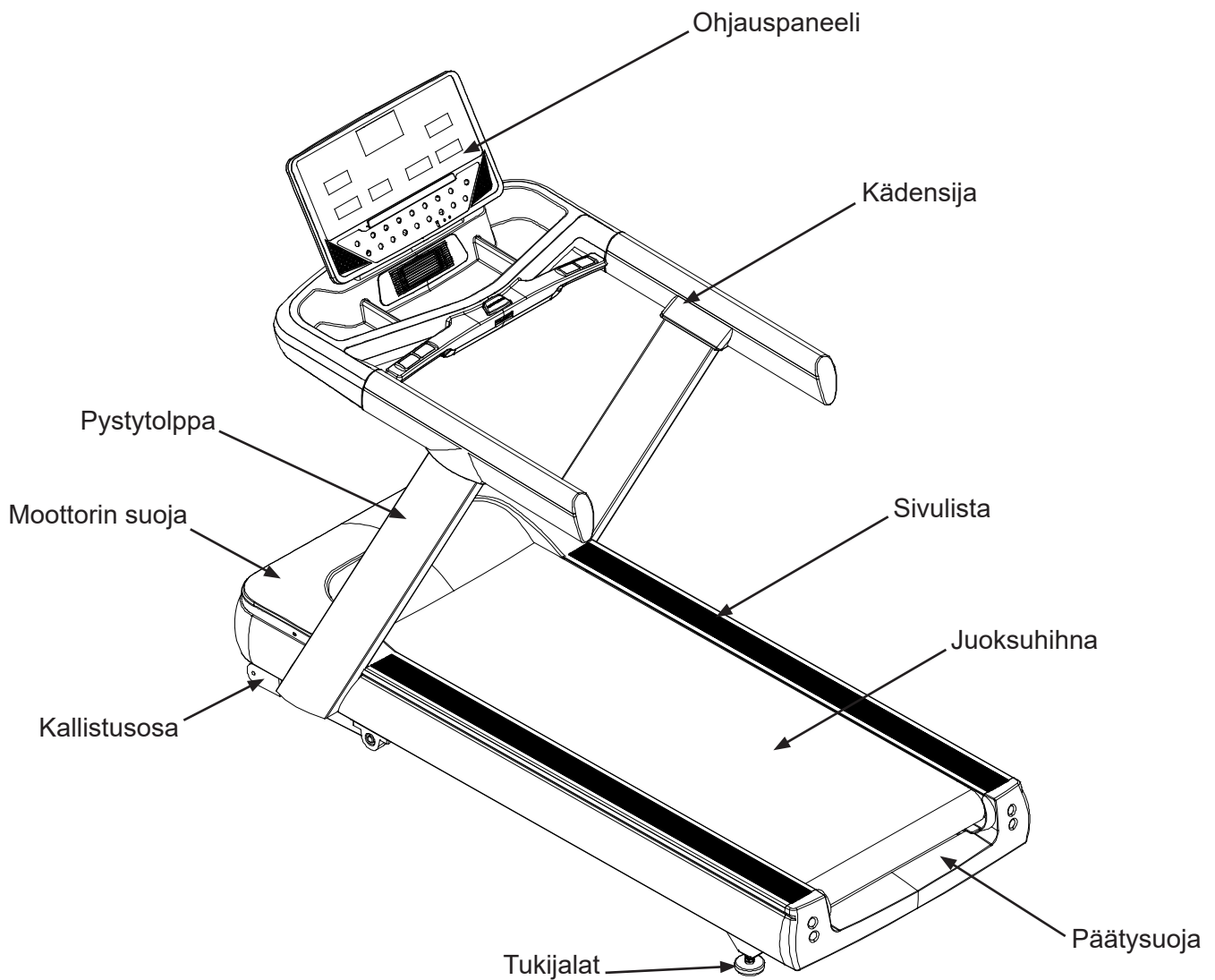


L-kuusiokoloavain
6x35x80



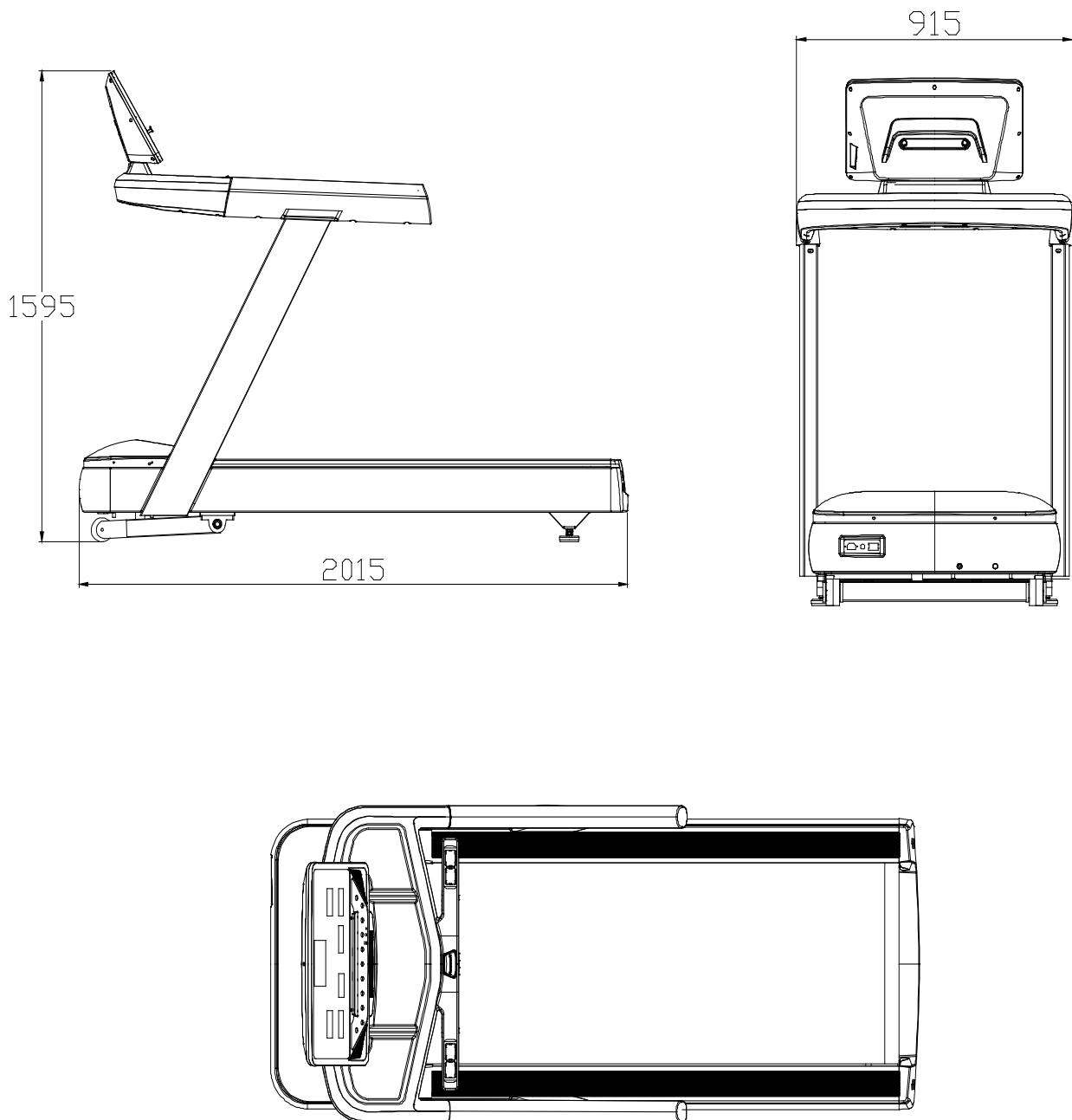
L-kuusiokoloavain
5x35x85

YLEISKUVA



Käyttöjännite	AC220V 50Hz
Mitat	2015*915*1595mm
Juoksupinta-ala	1560*580mm
Nopeusalue	1.0–22.0Km/h

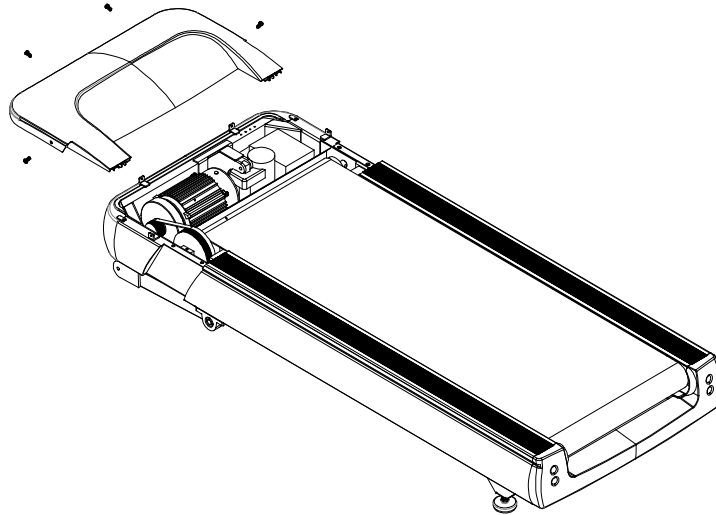
TEKNISET TIEDOT



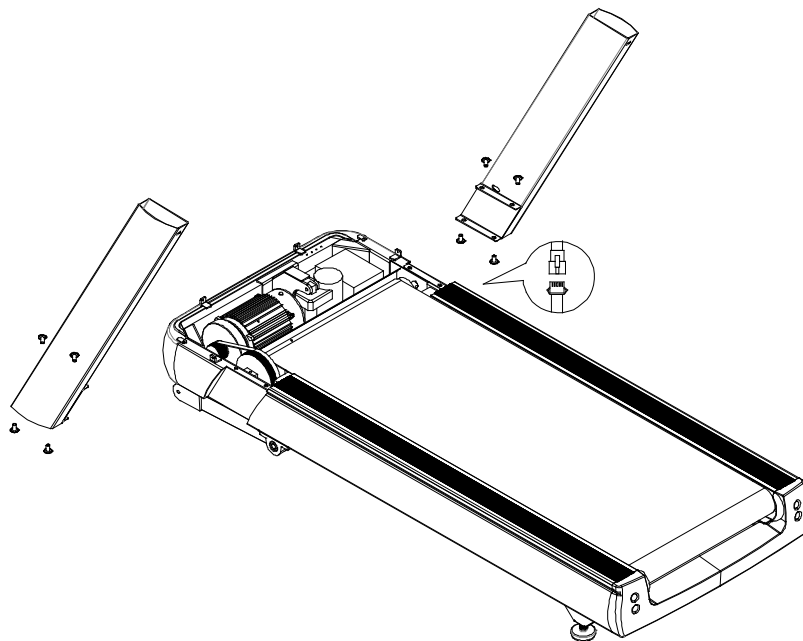
HUOM: Pidämme oikeuden muuttaa tuotetta, ilman erillistä ilmoitusta.

VAIHE 1

Poista laite laatikosta ja laita se tasaiselle lattialle. Irrota moottorin suojan vasemmalla, oikealla ja etupuolella olevat ruuvit. Irrota moottorin kansi. (Kuvassa)

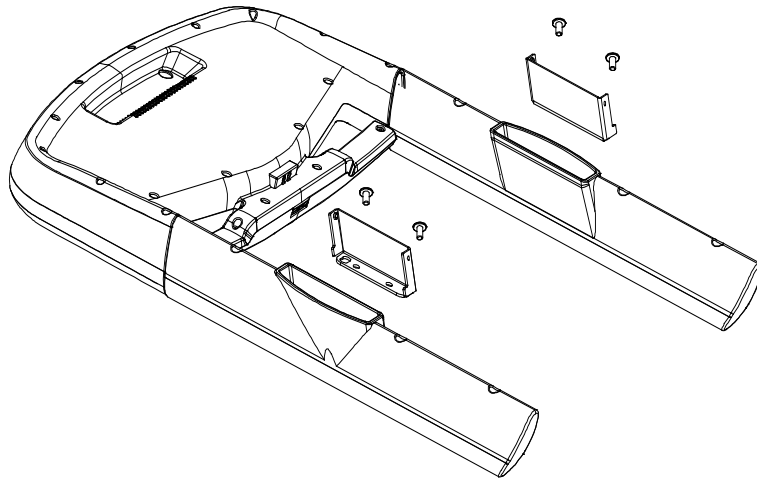
**VAIHE 2**

Aseta pystytolpat päärungon molemmille puolille kiinnittäen Allen C.K.S. puolikierrerruuveilla M8*20 ja Allen C.K.S. täyskierrerruuveilla M8*20 (ilman lukitusta nyt). Kytke pystytolpan ja rungon signaalijohdot. (Kuvassa)

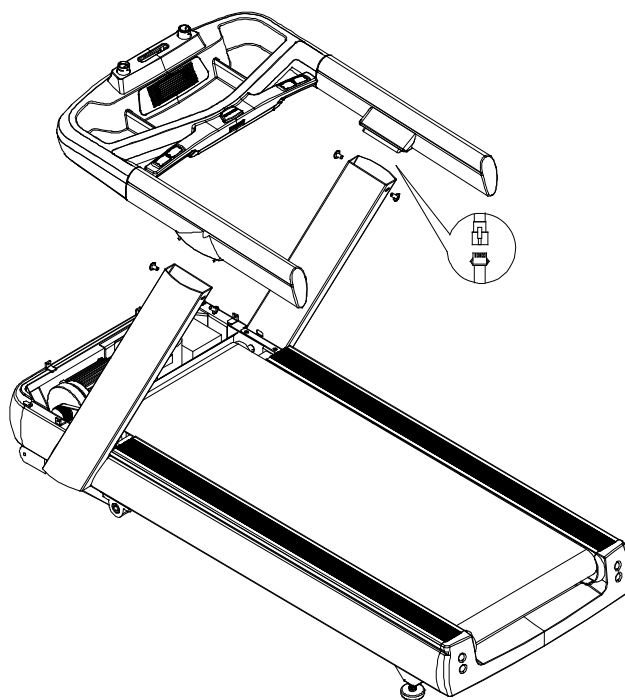


VAIHE 3

Kiinnitä pystytolppien tukiraudat pääkehiksen molemmilla puolilla oleviin kädensijoihin ruuveilla M8*20. Vedä signaalijohdin ulos, kun asennat oikeanpuoleisen tolpan tukirautoja (lukittu nyt).

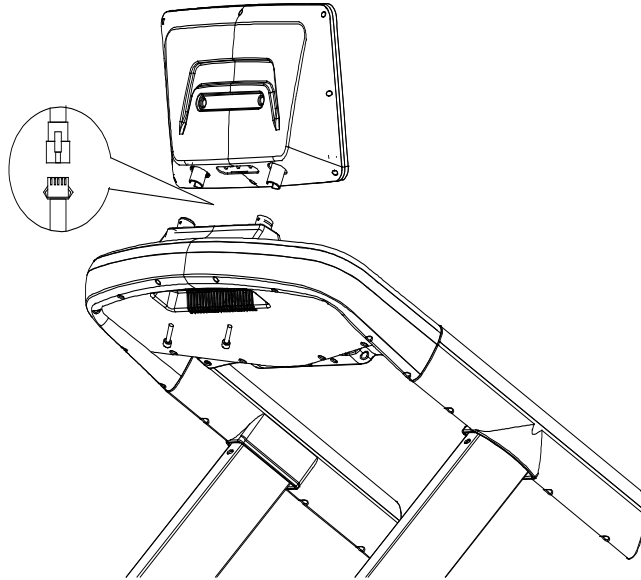
**VAIHE 4**

Aseta kädensijat vaakasuoraan linjaan (kuvioiden suuntaan), yhdistä sitten ohjauspaneeli ja pystytolpat neljällä M8 * 20 (ilman lukitusta nyt).

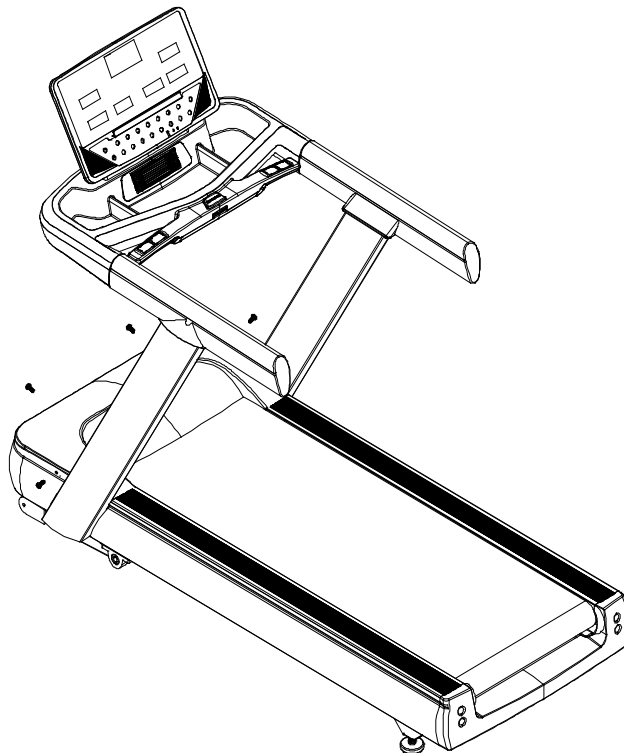


VAIHE 5

Aseta ohjauspaneeli A juoksumattoon ja kytke kaikki johdot hyvin. Kiristä konsoli täysikierteisellä kuusiokoloruuvilla M8 * 25 (lukko nyt).

**VAIHE 6**

Asenna moottorin suojus päärunkoon neljällä M4 * 16 ruuvilla. Kiinnitä ruuvit työkaluilla ja juoksumatto on valmis.



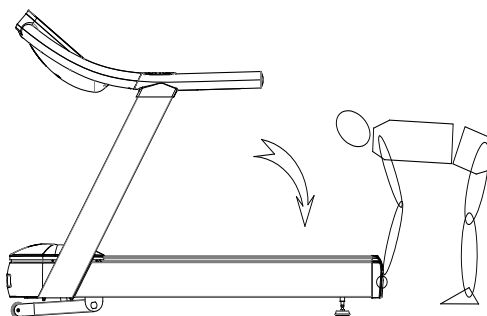
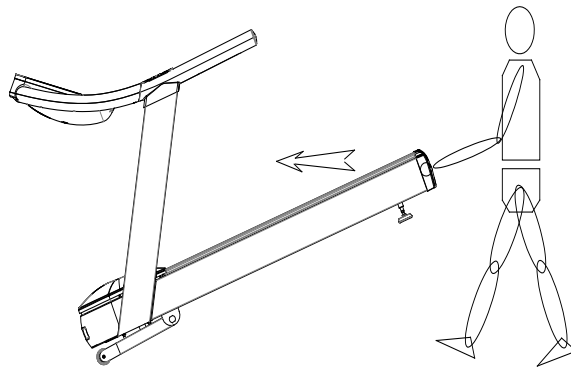
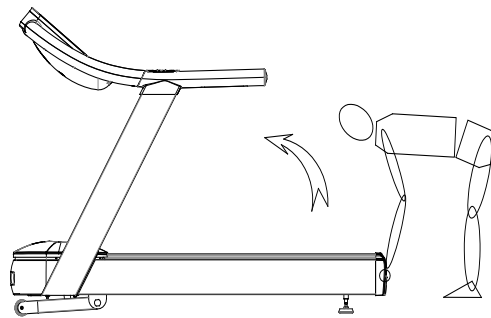
Juoksumattoa voidaan liikuttaa sisätiloissa turvallisesti taitetussa asennossa kuljetuspyörien avulla.

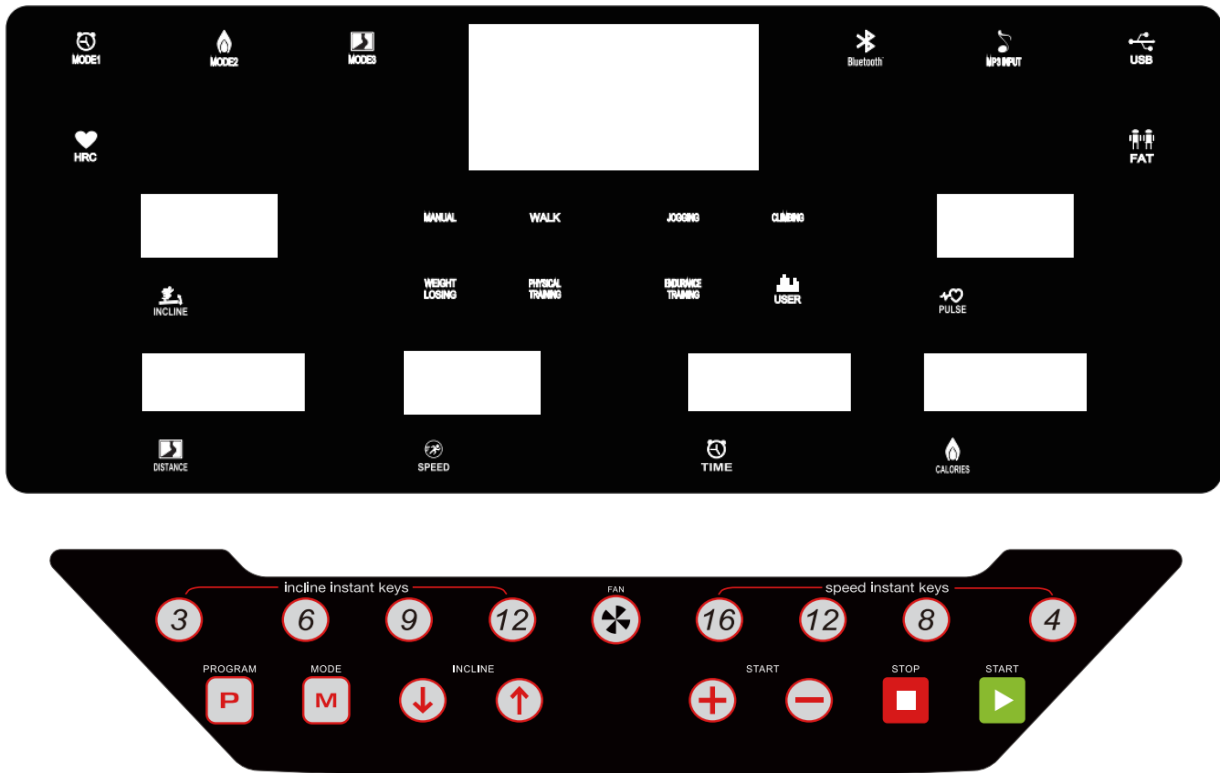
Kun siirrät laitetta, seuraavat asiat oltava suoritettu:

1. Päärunko on laskettu alimpaan pisteeseen.
2. Virtakytkin on suljettu.
3. Pistorasia on irrotettu pistorasiasta.

Kun olet tehnyt yllä olevat kohdat, tartu lavan päästä molemmin käsin ja nosta laite ylös.

Seiso suorassa ja liikuta laitetta hitaasti eteen- tai taaksepäin. Kun olet siirtänyt laitteen oikeaan paikkaan, anna juoksualustan laskeutua hitaasti ennen otteen irrottamista.





(I).LED-ikkunaohjeet:

- 1.1.“SPEED” ikkuna: Näyttää nopeuden numeerisen arvon.
- 1.2.“TIME” ikkuna: Näyttää ajan numeerisen arvon.
- 1.3.“DISTANCE” “STEP” ikkuna: Näyttää matkan ja askelten numeerisen arvon.
- 1.4.“CALORIES” ikkuna: Näyttää kalorien numeerisen arvon.
- 1.5.“PULSE” ikkuna: Näyttää sykkeen numeerisen arvon.
- 1.6.“INCLINE” ikkuna: Näyttää kallistuskulman numeerisen arvon

(II).Näppäinohjeet

- 2.1. “**PROG** ”: Ohjelman valintapainike: kun juoksumatto on pysäytetty, syklin valinta manuaalisesta ohjelmasta valitsemaasi kohtaan“P1-P36 → U1 ~ U3 → FAT ”.
- 2.2. “**MODE**”: Kun manuaalitilan alkutila on valittu normaalitilaksi, MODE-painiketta voidaan kierrättää valitsemaan manuaalitilassa aikalaskenta → kalorien laskeminen → etäisyyslaskenta → normaalitila. Oletusasetus on 30 minuuttia P1-P36-tilassa.
- 2.3. “**START/PAUSE**” näppäin: Kun juoksumatto on pysähtynyt, käynnistä juoksumatto painamalla START-näppäintä. Painettaessa “START” -näppäintä käynnissä ollessa, laite pysähtyy.
- 2.4. “**STOP**” näppäin: Juoksumatto ollessa käynnissä, pysäytä juoksumatto hitaasti painamalla STOP-näppäintä kerran.
- 2.5. “**Speed +**” Näppäin: Pysäytystilassa tai Body Fat tilassa lisää parametrin arvoa. Juoksumatossa lisää nopeutta.
- 2.6. “**Speed -**” näppäin: Pysäytystilassa tai Body Fat tilassa vähentää parametrin arvoa. Juoksumatossa vähentää nopeutta.
- 2.7. “**QUICK SPEED**” näppäin: Juoksumaton ollessa käynnissä siirry suoraan nopeuteen **4, 8, 12, 16**.
- 2.8. “**Incline +**” näppäin: Suurena kaltevuutta painamalla tätä näppäintä.
- 2.9. “**Incline -**” näppäin: Pienennä kaltevuutta painamalla tätä näppäintä.
- 2.10. “**QUICK INCLINE**” näppäin: Juoksumaton ollessa käynnissä siirry suoraan kaltevuuteen **3, 6, 9, 12**.

(III). Yleisen ja brittijärjestelmän muuntaminen

- 3.1. Turva-avaimen vedettyä irti, paina "PROGRAM" ja "MODE" -näppäimiä. Näytössä näkyy "M" muuttaakseen kilometrit mailiksi.
- 3.2. Turva-avaimen vedettyä irti, paina "PROGRAM" ja "MODE" -näppäimiä. Näytössä näkyy "KM" muuttaakseen kilometristä mailiksi.

(IV). Turva-avain toiminnot

Turva-avain koostuu kosketuskytkimestä, vaatepidikkeestä ja nylonköydestä. Sen tehtävänä on hätäpysäytys Missä tahansa tilassa turva-avainta vedettäessä, juoksumatto ja konsolin näppäimistö pysähtyvät, ja ikkuna näyttää: "E-07" äänimerkillä. Aseta turva-avain takaisin, valot palavat kahden sekunnin ajan ja laite siirtyy järjestelmän oletustilaan.

(V). Ohjeet turvalliseen käyttöön

- 5.1. Aseta virtajohto 10A:n pistorasiaan. Käännä kytkin ON-asentoon. Näyttö käynnistyy merkkiäänellä ja tunnistaa turva-avaimen.

- 5.2. Aseta turva-avain oikeaan asentoon ja pidike rintaan. Kaikki valot palavat kahden sekunnin ajan ja siirtyy oletustilaan: kaikki laskurit nollautuvat ja asetettu arvo palautetaan. Juoksumatto siirtyy P0-normaalitilaan.

- 5.3. Paina "PROG" näppäintä ja valitse ohjelma: **P0~P36, U1, U2, U3, FAT**;

- a) "P0" käyttäjäohjelma. Paina "MODE" -näppäintä vaihtaaksesi 4 harjoitusmuodon välillä. Käyttäjä voi valita nopeuden ja kaltevuuden. Oletusnopeus on 1,0 km / h, ja kallistusasetus on 0%.

Training mode 1: Laskenta. Aika, matka, kalori. Valinta toiminto on suljettu.

Training mode 2: Ajanlaskenta. Valittuna aikaikkuna välkkyä, paina "+" ja "-" muuttaaksesi arvoa. Alue on 5-99 minuuttia. Oletus on 30:00.

Training mode 3: Kalorien laskeminen. Valittuna kaloriikkuna välähtää, valitsemalla "+" ja "-" muutat arvoa. Alue on 20-990CAL. Oletus on 50CAL.

Training mode 4: Etäisyyslaskenta. Valittuna etäisyys-ikkuna välähtää, paina "+" ja "-" muuttaaksesi arvoa. Alue on 1,0-99,0 km. Oletusarvo on 1,0 kt.

- b) "P1-P36" Esiasetettu ohjelma. Vain aikalaskentatilaan. Valittuna aikaikkuna välähtää, paina "+" ja "-" valitaksesi. Alue on 5-99 minuuttia. Oletus on 30:00. Palaa oletusasetuksiin painamalla MODE-näppäintä.

- 5.4. Paina "START" -näppäintä harjoittelutilan asettamisen jälkeen. Näyttö näyttää 5 sekuntia lähtölaskentaan, johon sisältyy viisi vihjeääntä. Laskettua arvoon 1, juoksumatto käynnistyy varovasti; nopeus kasvaa hitaasti vakionopeuteen.

- a) P1 – P36:lla nopeus ja kaltevuus on jaettu 16 segmenttiin. Jokaisella segmentillä on sama aika. Nopeus on valinnan jälkeen käytettävissä nykyisessä segmentissä. Siirryttäessä seuraavaan segmenttiin kuuluu äänimerkki 3 kertaa etukäteen. 16 segmentin jälkeen moottori pysähtyy pitkällä, nopealla äänimerkillä.

- b) Painettaessa "START" -näppäintä juoksuutilassa laite pysähtyy. Painettaessa "START" -näppäintä uudelleen laite käynnistyy ja tietuetiedot jatkuvat.

- 5.5. Painettaessa "STOP" -näppäintä juoksuutilassa, juoksumatto pysähtyy hitaasti. Kaikki asetukset palaavat oletustilaan.

- 5.6. Vedettäessä turva-avaimesta missä tahansa tilassa ja näytölle ilmestyy "E-07" merkkiäänänen kanssa. Juoksumatto lakkaa liikkumasta.

- 5.7. Ohjain on aina tarkastuksen alainen. Juoksumatto pysähtyy, kun jotain epänormaalia tapahtuu. Ikkuna näyttää ERR-viestin ja äänimerkin.

5.8. Kehorasvan testausmenetelmä : Paina "PROG" -näppäintä valitaksesi FAT."DISTANCE" näyttää ohjelmanumeron ja paina "MODE" -näppäintä valitaksesi ohjelman järjestysnumeron. Oikeanpuoleinen "TIME" -ikkuna näyttää parametrien asetukset. Aseta ne painamalla "+" ja "-" -näppäimiä.

- a) Numero **F1**: Sukupuoli, 1 (mies), 2 (nainen). Parametrien asetusalue: 1-2. Oletusarvo: 1;
- b) Numero **F3**: Ikä, asetusalue 1-99, oletusarvo 25.
- c) Numero **F3**: Pituus, asetusalue 100 - 220 cm (39 - 87 tuumaa), oletusarvo 170 cm (67 tuumaa)
- d) Numero **F4**: Paino, asetusalue 20 - 150 kg (44 - 330 paunaa), oletusarvo 70 kg (154 paunaa)
- e) Numero **F5**: keskimääräinen painoindeksi. Asetettua arvot ja aloita kehon rasvatoiminto. Laita kaksi kättä käsisijoille, odota 8 sekuntia, ja ikkunassa näkyy BMI.

Esimerkkinä aasialaiset:

BMI alle 18 tarkoittaa alipainoa;

Välillä 18 - 24 normaalipaino

Välillä 25- 28 ylipaino

Yli 29 liikalihava

(VI). Tuuletin (Valinnainen):

6.1. Kun tuuletin pysähtyy, paina tuulettimen näppäintä ja tuuletin käynnistyy; Kun tuuletin on käynnissä, paina tuulettimen näppäintä ja tuuletin pysähtyy.

(VII). MP3 (Valinnainen):

7.1. Konsolissa on sisäänrakennettu kaksikanavainen ääni, kytkentätilan virtalähde ja ei-signaalinen äänen toiminto. Audiosovitin on kytketty MP3-Heatset-liitäntään ja elektronisen mittarin audiotuloliitäntään ha-jautetulla audiosovitinjohtolla. Tämä on tarkoitettu äänen toistoon.

(VIII). HRC:

8.1. HRC:n oletusarvona on kolme ryhmää. HRC1:n, HRC2:n, HRC3:n nopeusrajoitukset ovat 9 km/h, 11 km/h ja 13km/h.

8.2. HRC voi asettaa menetelmien, tilauksien ja parametrien alueen. Painettaessa ohjelmapainiketta näyttääksesi HRC:n, paina mode vahvistaaksesi ja siirtyäksesi seuraavaan asetusryhmään. Painettaessa nopeuspainiketta asetetaan lopulliset parametrit ja ohjelma alkaa.

A: Ikäalue: 15-80 vuotta, oletus 25 vuotta.

B: Tavoite syke (THR): $(220\text{-ikä}) \cdot 0.6$

C: Kohdesykkeen korjausalue: 80-180

D: Ajan oletus aika 30 minuuttia. Korjausalue: 5-99 minuuttia.

8.3. Nopeuden muutos

A: Muuttaen taajuutta, HRC tarkistaa sykkeen kerran 30 sekunnissa (syke on osoitettu).

B: Kun käyttäjän syke on alhaisempi kuin tavoitesyke 30 lyöntiä / minuutti, nopeus kasvaa 2,0 km / h.

C: Kun käyttäjän syke on alhaisempi kuin tavoitesyke 6–29 lyöntiä / min, nopeus kasvaa 1,0 km / h.

D: Kun käyttäjän syke on korkeampi kuin tavoitesyke 30 lyöntiä / minuutti, nopeus laskee 2,0 km / h.

E: Kun käyttäjän syke on korkeampi kuin tavoitesyke 6–29 lyöntiä / min, nopeus laskee 1,0 km / h.

F: Kun käyttäjän syke on korkeampi tai alhaisempi kuin tavoitesyke 0-5 lyöntiä / minuutti, nopeus ei muutu.

8.4. Seuraavan tilanteen mukaan juoksumatto hidastuu alimpaan nopeuteen 20 sekunnissa ja pysähtyy sen jälkeen, kun on juostu pienimmällä nopeudella 15 sekuntia. Äänimerkki kuuluu kerran sekunnissa.

A: Sykettä ei voida tarkistaa minuuttiin.

B: Syke pienentää nopeuden alimmalle nopeudelle 1,0 km / h (0,6 m / h).

C: Syke on korkeampi kuin 220-ikä.

8.5. Alimman nopeuden saavutettua sitä ei voida vähentää, esimerkiksi: alin nopeus on 1,0 km/h, se säilyy 1,0 km/h, kun lasket nopeudesta 1,6 km/h nopeuteen 1,0 km/h.

8.6. Syke ei hallitse kaltevuutta. Se voidaan säätää manuaalisesti. Alkuvauhti on 1,0 km/h, sitä ei voida säätää sykkeen avulla ennen kuin olet juossut minuutin.

Ongelma tai koodi	Mahdollinen syy	Korjaava toimenpide
Juoksumatto ei toimi	a. Ei verkkovirtaa tai ei ole päällä	Kytke pistorasiaan tai käännä pistoke asentoon "ON"
	b. Turva-avain ei ole paikoil- laan	Aseta turva-avain oikeaan paikkaan.
	c. Muuntaja ei kiinnittynyt hyvin tai muuntaja viallinen	Tarkista ja kiinnitä muuntaja hyvin tai vaihda muuntaja
	d. Sähkövirtakatko	Tarkista järjestelmän tulo- ja lähtö- liittimet ja kytke johdot.
Juoskumatto pysähtyy äkillisesti	a. Turva-avain pudonnut	Laita turva-avain uudelleen
	b. Sähköisen järjestelmän ongelma	Kysy apua korjaamolta
Avain viallinen	a. Avain on vaurioitunut tai ei toimi	Vaihda avain
	b. Kaikki avaimet ovat vauri- oituneet	Vaihda näppäimistö ja lanka. Vaihda piirilevy. Vaihda konsoli
	c. KytKentäjohto moottorin ja ohjaimen välillä on löysä tai ohjain viallinen	Kytke johto hyvin tai vaihda ohjain
E7	Konsoli ei voi testata tur- va-avaimen signaalia	Tarkista turva-avain ja aseta se pai- koilleen. Asenna turva-avain takaisin varmistaaksesi, että reikä ja musta kampa ovat paikoillaan. Vaihda konso- li.
Ei pulssia	a. Kahvan pulssijohto ei ole muodostunut kunnolla tai johto on viallinen	Kytke johto hyvin tai vaihda johto.
	b. Konsolipiiri on viallinen	Vaihda konsoli
Konsolissa ei ole näyt- töä tai raja puuttuu	a. Piirilevyn ruuvi on löysä	Kiristä ruuvi hyvin
	b. Konsoli viallinen	Vaihda konsoli
E01	Muuntajan ylikuormitussuoja	Vaihda muunnin tai kysy ammattikorjaa- molta apua
E02	Ylikuormitussuojan sammutus	Vaihda muunnin tai kysy ammattikorjaa- molta apua
E03	Muuntimen ylikuumenemissuoja (1S)	Vaihda muunnin tai kysy ammattikorjaa- molta apua
E04	Ylijännitesuojaus (1S)	Vaihda muunnin tai kysy ammattikorjaa- molta apua
E05	Alijännitesuojaus	Vaihda muunnin tai kysy ammattikorjaa- molta apua
E06	Muuntimen lähtö oikosulku	Vaihda muunnin tai kysy ammattikorjaa- molta apua
E08	Ylijännitesuoja (10S)	Vaihda muunnin tai kysy ammattikorjaa- molta apua
E10	Pienjännitteen näyttö	Vaihda muunnin tai kysy ammattikorjaa- molta apua
E11	Hätäpysäytysnäyttö	Vaihda muunnin tai kysy ammattikorjaa- molta apua
E12	Moottorin ylikuormitussuoja	Vaihda muunnin

LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16
PROG.	CLASSIFICATION															
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	2
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	2

P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	2
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	10.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	3
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	



Tämä juoksumatto vaatii oikean virtalähteen toimiakseen. Ennen kuin kytket laitteen pistorasiaan, tarkista, että virtalähde on oikea. Väärä virtalähde voi aiheuttaa merkittäviä vaurioita laitteelle ja / tai käyttäjälle.

MAADOITUS:

Tämä tuote on maadoitettava. Maadoitus tarjoaa turvallisen kytkennän ja vähentää näin sähköiskuvaaraa. Pistoke on kytkettävä asianmukaiseen pistorasiaan, joka on asennettu ja maadoitettu kaikkien paikallisten sääntöjen ja määräysten mukaisesti.

Tämä tuote käyttää verkkovirtaa ja siinä on maadoitettu pistoke, joka näyttää alla olevan kuvan pistokkeelta. Varmista, että tuote kytketään pistorasiaan, jolla on yhteensopiva laitteen pistokkeen kanssa. Tämän tuotteen kanssa ei saa käyttää adapteria.



Laitteen pistokkeen väärä kytkentä voi johtaa sähköiskun vaaraan. Kysy valtuutetulta sähköasentajalta, jos olet epävarma siitä, onko tuote maadoitettu oikein. Älä muuta tuotteen mukana toimitettua pistoketta. Jos se ei sovi pistorasiaan, anna sähköasentajan asentaa oikeanlainen pistorasia.



1. ÄLÄ KOSKAAN käytä vikavirtapistorasiaa tämän juoksumaton kanssa. Pidä virtajohto pois kaikista juoksumaton liikkuvista osista, mukaan lukien korotusmekanismi ja kuljetuspyörät.
2. ÄLÄ KOSKAAN käytä juoksumattoa generaattorin tai UPS -virtalähteen avulla.
3. ÄLÄ KOSKAAN avaa laitteen suojakuoria katkaisematta ensin virtaa.
4. Älä koskaan altista juoksumattoa sateelle tai kosteudelle. Tätä juoksumattoa ei ole suunniteltu käytettäväksi ulkona, uima-altaiden lähellä tai muissa kosteissa tiloissa.

1. Kytke virta päälle ja varmista, että juoksumatto on ala-asennossa ja että kaikki on kunnossa.
2. Kiinnitä turva-avaimen pikakiinnike vaatteisiin.

Ennen juoksua on varmistettava juoksumaton vakaus ja että toiminta on normaalia. On ehdottomasti kiellettyä seistä juoksumatolla sen käynnistyessä, Seiso sivulistoilla ja pidä kiinni käsikahvoista. Kun kaikki on varmistettu, voit aloittaa juoksemisen.

Virtaa kytkiessä pidä kiinni toisella kädellä käsikahvoista, paina START -nappia. Juoksumatto käynnistyy 5 sekunnin viiveellä nopeuteen 1,0 km/h. Paina SPEED + näppäintä, moottorin nopeus kasvaa nopeuteen 2,5~3,5 km/h (esiasetus), pidä kiinni kädensijoista, aloita juokseminen tasaisella nopeudella.

4. Muutaman minuutin kuluttua voit nopeuttaa vauhtia painamalla + näppäintä tai hidastaa - näppäimellä, pitäen samalla tukevasti käsikahvoista.
5. Paina juoksun aikana pikavalintänäppäimiä, jolloin voit siirtyä nopeasti haluamaasi nopeuteen.
6. Painamalla STOP -näppäintä, moottori pysähtyy.

ESIASETUSTEN KÄYTTÄMINEN

- Kytke virta päälle.
- Paina CHOOSE -näppäintä valitaksesi haluamasi tilan.
- Paina START -näppäintä aloittaaksesi valitsemassasi tilassa.
- Voit muuttaa nopeutta painamalla +, - tai pysäyttää juoksuhihnan STOP -näppäimellä.

SYKETESTI

Kun juoksumatto on kytketty päälle, pidä kädet metallisista pulssiantureista, niin näet HRC-arvon näyttöikkunassa.

HUOM: Kun turva-avain vedetään irti, juoksumatto pysähtyy heti.

HUOLTO JA YLLÄPITO

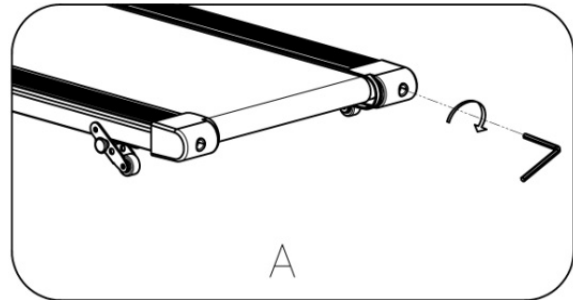
Normaali puhtaanapito auttaa pidentämään juoksumaton käyttöikää ja toimivuutta. Pidä laite puhtaana pyyhkimällä laitteen pinnat säännöllisesti. Puhdista juoksuhihnan molemmat puolet estääksesi pölyn kerääntyminen hihnan alle. Pidä juoksukengät puhtaina, jotta kenkien lika ei kuluta juoksualustaa. Puhdista juoksuhihnan pinta puhtaalla kostealla nukkaamattomalla liinalla.

- Puhdistuksen helpottamiseksi on suositeltavaa käyttää alusmattoa juoksumatolle. Kengät voivat jättää vetävään vyöhön likaa, joka voi pudota juoksumaton alle. Puhdista juoksumaton alusmatto kerran viikossa.
- Juoksumaton ylläpidon ja sen käyttöiän kannalta suositellaan, että laitteesta katkaistaan virta 10 minuutiksi, joka toinen tunti ja virta sammutetaan kokonaan, kun laitetta ei käytetä.
- Liian löysä juoksuhihna hihnan luistamiseen, kun taas liian kireä juoksuhihna vähentää moottorin suorituskykyä ja lisää myös kitkaa rullan ja juoksuhihnan välillä. Hihna on sopivalla kireydellä kun sitä nosttaessa juoksuhihnan ja kansiosan väliin jää 50 - 75 mm tyhjää tilaa.

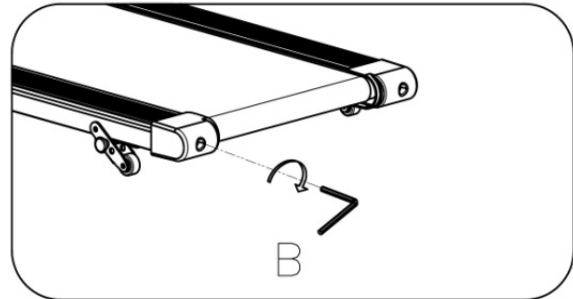
JUOKSUHIHNaN KESKITTÄMINEN

Aseta juoksumatto tasaiselle alustalle ja säädä nopeus 6-8 km/h. Tarkista vetäkö juoksuhihna sivulle.

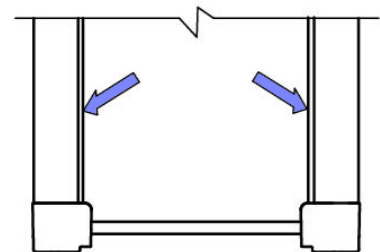
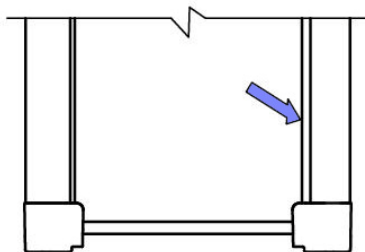
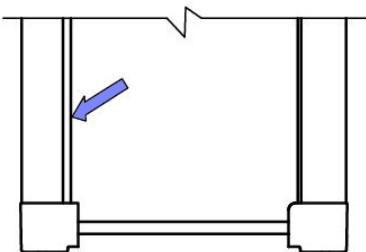
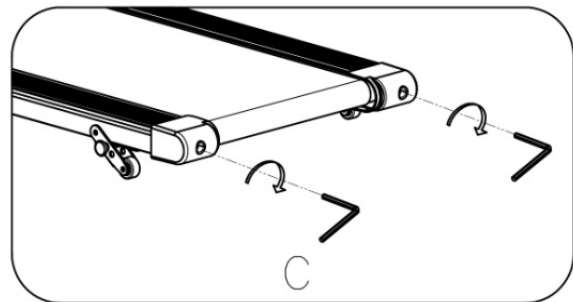
1. Jos **juoksuhihna** siirtyy **oikealle**, käännä säätöpulttia oikealla puolella $\frac{1}{4}$ kierrosta myötäpäivään ja käännä sitten vasenta säätöpulttia $\frac{1}{4}$ kierrosta vastapäivään. Jos hihna ei siirry, toista tämä vaihe, kunnes se keskittyy. Katso kuva A.



2. Jos **juoksuhihna** siirtyy **vasemmalle**, käännä säätöpulttia vasemmalla puolella $\frac{1}{4}$ kierrosta myötäpäivään ja käännä sitten oikeaa säätöpulttia $\frac{1}{4}$ kierrosta vastapäivään. Jos hihna ei siirry, toista tämä vaihe, kunnes se keskittyy. Katso kuva B.



3. Ajan myötä juoksuhihna löystyy. Kiristä hihnaa kiertämällä vasemman ja oikean puolen säätöpultteja yksi täysi kierros myötäpäivään ja tarkista hihnan kireys. Jatka tätä prosessia, kunnes hihna on oikeassa kireydessä. Muista säätää molemmat puolet tasaisesti varmistaaksesi hihnan oikea kohdistus. Katso kuva C.



TÄRKEÄ HUOMIO!

Juoksumatto on tehdasvoideltu. On kuitenkin suositeltavaa tarkistaa juoksumaton voitelu säännöllisesti juoksumaton optimaalisen toiminnan varmistamiseksi.

HIHNAOSAN VOITELU:

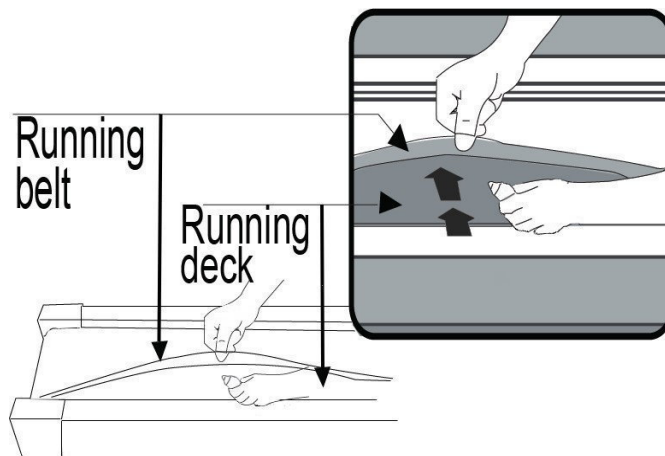
Juoksutason ja juoksuhihnan voitelu on tarpeellista, koska niiden välinen kitka vaikuttaa juoksumaton elinkaareen ja toimintaan. Tarkista juoksukannen ja -hihnan kunto säännöllisesti.



Irrota juoksumatto aina pistorasiasta ennen laitteen puhdistamista, voitelua tai korjaamista.

VOITELUOHJE:

1. Nosta hihnaa ylöspäin toiselta puolelta ja levitä voiteluainetta juoksutasolle. Levitä voiteluaine pohjaan nukkaamattomalla rievulla. Toista tämä prosessi toiselle puolelle.
2. Liikkuvien osien tulee käntyä vapaasti ja äännettömästi. Liikkuvien osien poikkeavuus vaikuttaa laitteen turvallisuuteen. Tarkasta ja kiristä pultit säännöllisesti.
3. Juoksumaton ylläpidon parantamiseksi ja sen eliniän pidentämiseksi suositellaan, että huoltotoimenpiteet tehdään säännöllisesti.



Suosittelut voiteluaikataulu:

Kevyt käyttö	vähemmän kuin 3 tuntia/viikko	kuuden kuukauden välein
Normaalikäyttö	3-5 tuntia/viikko	joka kolmas kuukausi
Intensiivinen käyttö	enemmän kuin 5 tuntia/viikko	joka toinen kuukausi

SÄILYTTÄMINEN

Säilytä juoksumatto puhtaassa ja kuivassa ympäristössä. Varmista, että päävirtakytkin on pois päältä ja irrotettu pistorasiasta.

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

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

Kulutusosien takuu on 3 vuotta ja rungon takuu 5 vuotta. Takuu lasketaan alkavaksi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: runko, sähköiset osat, siirtopyörät ja juoksuhihna.

Takuu ei kata:

- ulkoisesti aiheutunut vahinko
- ei-valtuutettujen huoltopartnereiden käyttö
- laitteen vääränlainen käsittely
- ohjeiden huomiotta jättämisestä aiheutuvat ongelmat
- Kulutusosien normaalia kulumista

Laite on tarkoitettu ammatti- ja kotikäyttöön.

ASENNUKSEEN JA HUOLTOON LIITTYVISSÄ ASIOISSA OTA YHTEYTTÄ GYMSTICK-HUOLTOON:

huolto@gymstick.com tai p. 010-229 3050

Valmistuttaja:
Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti



Tällä symbolilla merkityt laitteet on hävitettävä erillään talousjätteestä, koska ne sisältävät arvokkaita materiaaleja, jotka voidaan kierrättää. Asianmukainen hävittäminen suojaa ympäristöä ja ihmisten terveyttä. Paikallinen viranomainen tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

