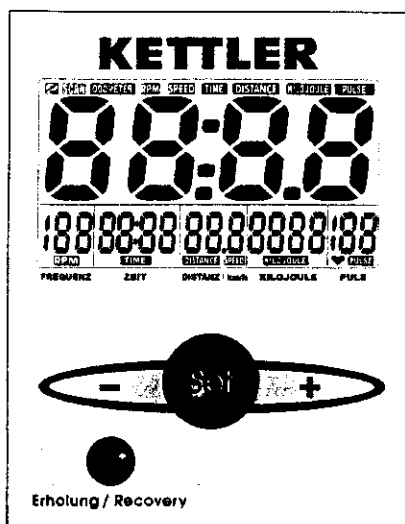


## KETTLER ASTRO CROSSTRAINER 7853-600

### Mittarin käyttöohje

(mittari ST2701-8/ST2703-8/ST2705-8)



#### Toiminnot:

1. P
2. SCAN
3. ODOMETER
4. RPM
5. SPEED
6. TIME
7. DISTANCE
8. KILOJOULE
9. PULSE
10. Sydän

Mittari toimintavalmiina  
 Automaattinen näytönvaihto  
 Kokonaiskilometrit  
 Poljinkierrosten lukumäärä /  
 Polkunopeus  
 Nopeus  
 Aika  
 Harjoitusmatka  
 Energiankulutus  
 Syke  
 Vilkkuu sykkeen tahdissa

#### Lukemat:

10. Iso näyttö: Huoneen lämpötila (0-40 °)  
 Kokonaiskilometrit (0-9999 km)  
 Kuntopiste (F1.0 – F6.0)
11. Poljinkierrokset (RPM)  
 Polkunopeus 20-199 (kierrokset/min)
12. Aika (TIME) 0:00-99:59 (min:sek)
13. Matka (DISTANCE)  
 Nopeus (SPEED) 0.0-99.9 (km)  
 0.0-99.9 (km/h)
14. Energiankulutus (KJ) 0-9999 (KJ)
16. Syke (PULSE) 50-199 (sykettä/min)

#### Painikkeet:

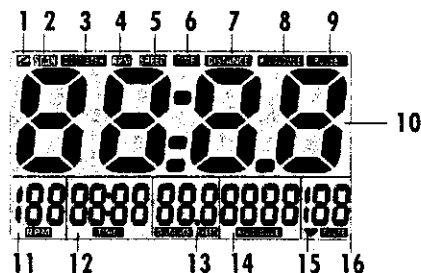
- Miinus-painike (-) Pienentää lukemia (siirtyminen edelliseen toimintoon)  
 SET-painike Toimintonäppäin (asetukset, valinnat, lukemien nollaus)  
 Plus-painike (+) Korottaa lukemia (siirtyminen seuraavaan toimintoon)  
 Palautuminen (RECOVERY) Toimintonäppäin (kuntopisteen määrittely)

#### Liitännät (edessä)

Pistokerasia (4-napainen) korva-anturille

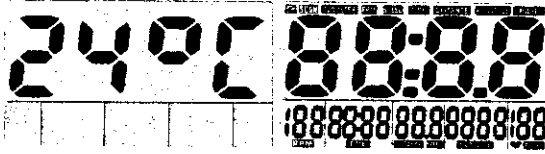
#### Liitännät (takana)

Pistokerasia (4-napainen) käsiantureille  
 Pistokerasia (2-napainen) nopeusmittarille  
 Paristokotelo 2 paristolle: Mignon 1,5 Volt, LR6, AA

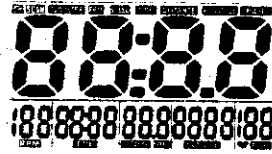


## 1.0 Näytön kentät ennen harjoituksen alkua

1. Huoneen lämpötila; Kuva 1 (ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen)
2. Täysi näyttö; Kuva 2 (painikkeen painalluksesta tai polkimen polkaisusta, 1 sekunnin ajan)
3. Kokonaiskilometrit; Kuva 3 (kesto 10 sekuntia tai näppäinpainalluksesta)
4. Mittari toimintavalmiina; Kuva 4



Kuva 1. Huoneen lämpötila



Kuva 2. Täysi näyttö



Kuva 3. Kokonaiskilometrit

Kuva 4. Mittari toimintavalmiina

## 2.0 Sykkeen mittaus

Tällä mittarilla sykkeen voi mitata 3 eri tavalla:

1. korva-anturilla
2. käsiantureilla
3. Cardio-Pulse-Set –sykevyön (art. 7937-000) avulla, (lisävaruste, saatavana jälleenmyyjältä).

### Sykenäytön aktivointi

Aloitus kun mittari on toimintavalmiina, kuten kuvassa 4.

### Sykkeen mittaus korva-anturilla

Liitä korva-anturin johto pistokerasiaan.

Hiero korvalehteä, se vilkastuttaa verenkiertoa.

Kiinnitä korva-anturi korvalehteen.

### Sykkeen mittaus käsiantureilla

Tartu ohjaimissa oleviin käsiantureihin.

### Sykenäyttö

Sydän-symboli (15) vilkkuu sykkeen tahdissa.

Syke ilmestyy näytölle (16) lukemana.

### Huomioitavaa

Sykettä voi mitata ainoastaan yhdellä tavalla kerrallaan (joko korva-anturilla tai käsiantureilla tai sykevyön avulla). Sykkeen mittaus alkaa kun mittarin sydän-symboli vilkkuu sykkeen tahdissa.

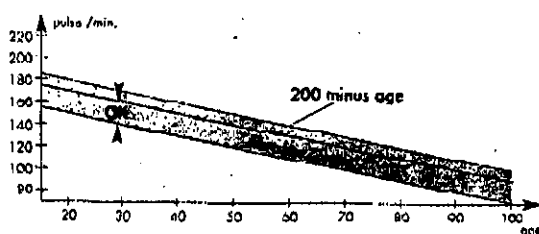
## 3.0 Harjoittelu ilman mittarin ohjelmointia

Aloita polkeminen. Kaikki näytön lukemat alkavat pyöriä ylöspäin.

## 4.0 Harjoittelu ohjelmoidun mittarin avulla

### Oikea harjoitussyke (aerobinen alue).

Harjoitussyke määritetään henkilön iän perusteella. Kullakin ikäryhmällä on "oikea" ns. aerobinen harjoitusalue (nyrkkisääntö: 180 miinus ikä vuosina), joka määräytyy sykkeen maksimi- ja minimiarvojen mukaan (+/- 10 sykettä). Harjoitussykkeen tulisi aina sijaita aerobisella sykealueella. Maksimisykettä (200 miinus ikä vuosina) ei saa ylittää. Terveet henkilöt voivat laskea sykerajansa seuraavan taulukon avulla.



pulse/min = syke/min  
200 minus age = 200 miinus ikä  
Aerobic Zone = aerobinen alue  
age = ikä

### Ajan (12), Matkan (13), Kilojoulien (14) ja sykerajan (16) ohjelmointi.

Ennen harjoituksen alkua tai harjoituksen keskeydyttyä näytön vasempaan yläkulmaan ilmestyy kirjain "P" (Kuva 4). Painamalla **SET-painiketta** mittari on ohjelmoitavissa ja siihen voi syöttää omia tavoitelukemia Miinus- tai Plus-näppäimen avulla.

Ohjelmoitavissa olevien toimintojen näytöt vilkkuvat.

Painamalla Plus- tai Miinus-näppäintä **pitempään**, alkavat lukemat pyöriä nopeammin eteen- tai taaksepäin. Painamalla Plus ja Miinus-näppäintä **yhä aikaa** lukema nollautuu.

**SET-painiketta** painamalla siirryt seuraavaan ohjelmoitavaan toimintoon.

Sykelukeman asettamisen jälkeen mittarin kenttiin ilmestyy kaikki syötetyt lukemat kun olet painanut **SET-painiketta** (Kuva 10/11).

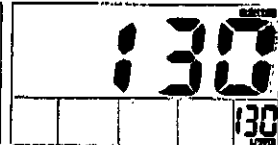
Jos painat SET-painiketta **pitempään** mittari nollautuu ja palaa valmiustilaan (Kuva 2).



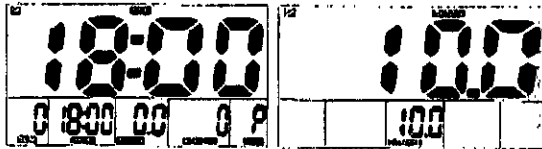
Kuva 5.



Kuva 8.



Kuva 9.



Kuva 6.



Kuva 7.



Kuva 10.



Kuva 11.

Kuva 5: Ajan asetusta: alussa näkyy OFF (ei päällä)

Kuva 6: Ajan asetusta: esim. 18 minuuttia

Kuva 7: Matkan asetusta: esim. 10 kilometriä

Kuva 8: Energiankulutuksen asetusta: esim. 380 Kilojoule

Kuva 9: Sykerajan asetusta: esim. 130 sykettä

Kuva 10: Toimintavalmiina (valmiustilassa), kentissä syötetyt lukemat (MATKA)

Kuva 11: Toimintavalmiina (valmiustilassa), kentissä syötetyt lukemat (NOPEUS)

#### Huomioitavaa

Matka ja Nopeus (13) vuorottelevat 5 sekunnin välein.

Jos mittaria ei ohjelmoi 4 minuutin sisällä, se hypähtää ilmaisemaan huoneen lämpötilan (Kuva 1).

#### Toiminnot

Aloita polkeminen. Kaikki ohjelmoitujen toimintojen laskurit (paitsi sykeraja) alkavat pyöriä alaspäin, vilkkuvat muutaman sekunnin ajan saavuttaessaan 0:an ja jatkavat sen jälkeen pyörimistä asetetusta luvusta ylöspäin.

Jos syke ylittää asetetun sykerajan, alkaa sykenäyttö vilkkua varoitukseksi ja mittari antaa äänimerkin.

### 5.0 Mittarin näytöt harjoituksen aikana

Kun poljet yli 20 kierrosta alkaa automaattinen näytönvaihto **SCAN** (näytön symboli 2) pyöriä 5 sekunnin välein. **SET-painiketta** painamalla sen voi pysäyttää. Plus- tai Miinus-näppäimellä siirryt eteen- tai taaksepäin ja voit valita haluamasi toiminnon näytölle.

#### Huomioitavaa

Matka ja Nopeus (13) vaihtuvat 5 sekunnin välein.

Kun ohjelmoitu toiminto (paitsi sykeraja) saavuttaa tavoitelukemansa, siirtyy arvo heti mittarin isoimpaan näyttöön (10).

## 6.0 Mittarin näytöt ennen harjoitusta, harjoituksen keskeydyttyä, harjoituksen päätyttyä

Jos poljet vähemmän kuin 20 poljinkierrosta tulkitsee mittari sen harjoituksen keskeytymiseksi. Automaattinen näytönvaihto pysähtyy, **SCAN**-symboli häviää, **P-kirjain** ilmestyy näytölle ja ko. toiminto jää isoon näyttöön. Jos et jatka harjoitusta 4 minuutin sisällä, näytölle ilmestyy huoneen lämpötila (Kuva 1). Tässä tapauksessa kokonaiskilometrit lisääntyvät harjoitusmatkan määrällä. Kaikki muut lukemat häviävät.

### Huomioitavaa

Matka ja Nopeus (13) vaihtuvat 5 sekunnin välein.

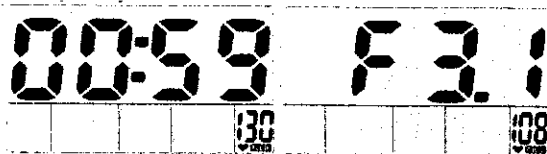
Plus- ja Miinus-näppäimillä voi hypätä toiminnosta toiseen, eteen- tai taaksepäin. **SET**-painikkeella palaat taas ohjelmointivaiheeseen. Tällöin kaikki aikaisemmat harjoitus- ja tavoitelukemat häviävät.

## 7.0 Mittarin näytöt harjoituksen jatkuessa

Jatka polkemista. Näytön lukemat jatkavat pyörimistä.

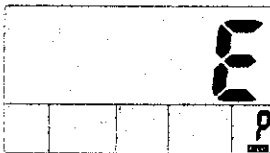
## 8.0 Palautumispulssin mittaaminen

Mittarin tietokone mittaa harjoituksen päätteeksi myös palautumispulssin. Kun olet lopettanut harjoituksen, paina palautumispulssi-näppäintä. Tietokone mittaa pulssisi minuutin ajan (Kuva 12). Ajan loputtua näyttöön ilmestyy kuntopiste (F, Kuva 13). Kuntopisteen määräyksestä lisää kohdassa 9.0 Yleistä. Pulssin mittauksen keskeytyessä ilmestyy näytölle kirjain "E" lukeman sijaan. Painamalla Palautumispulssi-näppäintä uudestaan ilmestyvät harjoituslukemat uudelleen näytön kenttiin.



Kuva 12.

Kuva 13.



Kuva 14.

Kuva 12: Palautumispulssin mittaus, jäljellä oleva mittausaika (0:60-0.00)

Kuva 13: Kuntopiste

Kuva 14: Ei mitattua sykettä (E) palautumispulssitoiminnossa

### Huomioitavaa

Jos sykelukemaa ei ole, ei palautumispulssitoiminto käynnisty.

**Painettuasi Palautumispulssi-näppäintä tartu nopeasti taas ohjaustankoon, muuten pulssin mittaus keskeytyy jos mittaus tapahtuu käsiantureilla.**

## 9.0 Yleistä

### Kuntopyörä:

#### Nopeuden mittaaminen

60 poljinkierrosta minuutissa tuottaa nopeudeksi 21.3 km/h

#### Kilojoulien määräitys

Urheilulääketieteessä pyöräily kuluttaa energiaa seuraavasti: 1 tunnin pyöräily 24 km/h kuluttaa 1680 kJ, 1 km kuluttaa 70 kilojoulea.

Laskelma perustuu keskimääräiseen polkuvastukseen ja muuttuu vain polkunopeuden vaihtuessa.

### Crosstrainer:

#### Nopeuden mittaaminen

60 poljinkierrosta minuutissa tuottaa nopeudeksi 9.5 km/h

#### Kilojoulien määräitys

Urheilulääketieteessä crosstraining kuluttaa energiaa seuraavasti: 1 tunnin harjoitus 9.5 km/h kuluttaa 3344 kJ. 1 km kuluttaa 352 kJ (keskimääräistä polkuvastusta käyttäen)

### Kuntopisteen määrittäminen

Harjoituksen aikaisen pulssin ja palautumispulssin vertaaminen on hyvä ja nopea tapa määrittää fyysinen kunto. Tietokone laskee erotuksen ja määrittää Kuntopisteesi seuraavan kaavan avulla:

$$\text{Kuntopiste (F)} = 6 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = rasiuspulssi

P2 = palautumispulssi

(Paras kuntopiste on 1, kuntopiste 6 on huono).

Kuntopiste osoittaa palautumiskykyä fyysisen rasituksen jälkeen. Ennen kuin painat Palautumispulssi-näppäintä (15) kuntopisteen määrittämiseksi sinun on poljettava pitempään, vähintään 10 minuuttia, omassa rasiustasossasi. Huomaat, että säännöllinen harjoittelu parantaa kuntoa ja siten kuntopistettä.

### Ohjeita pulssin mittaukseen

Pulssin mittaus alkaa kun mittarissa oleva sydän-symboli vilkkuu sykkeesi tahdissa.

### Sykkeiden mittaus korva-anturilla

Korva-anturi toimii infrapunavalon avulla ja mittaa ihon läpinäkyvyyden muutoksia, jotka aiheutuvat sydämen toiminnasta. Ennen kuin asetat anturin paikoilleen, hiero korvalehteäsi voimakkaasti noin 10 kertaa. Tämä vilkastuttaa verenkiertoa.

### Vältä häiriötekijöitä.

Kiinnitä korva-anturi huolellisesti korvalehteen, niin että sydän-symboli näytöllä vilkkuu yhtäjaksoisesti. Vältä harjoittelemasta kirkkaassa valossa, kuten neon-, halogeeni-, kohde- tai suorassa auringonvalossa. Vältä myös heiluttamasta tai koskemasta korva-anturia tai sen johtoa. Kiinnitä johto vaatteisiin tai otsapantaan mukana seuraavalla kiinnittimellä.

### Sykkeiden mittaus käsiantureilla

Sydämen toiminnasta syntyvä jännite välittyy käsiantureiden kautta ja muuntuu elektronisesti tietokoneessa.

- Tartu aina molemmiin käsiin ohjaimiin
- Älä tartu ohjaimiin kovakouraisesti
- Tartu ohjaimiin rauhallisesti äläkä purista tai hiero kosketuspintoja

### Sykkeiden mittaus Cardio-Pulse-Set –sykevyön avulla

Noudata sykevyön mukana seuraavia ohjeita.

### Häiriöitä sykenäytössä

Jos sykkeen näytössä ilmenee ongelmia, tarkista vielä kerran, että edellä esitetyt seikat on huomioitu. Tarkista paristojen jännite.

### Häiriöitä mittarissa

Jos mittarissa esiintyy virheellisiä lukemia, poista paristot, tarkista jännite ja aseta paristot uudelleen. **Kirjaa ensin muistiin kokonaiskilometrit, koska lukema häviää pariston vaihdon yhteydessä.**

## 10.0. Harjoitusohjeita

### Turvaohjeita:

Ennen kuin alat harjoitella, tarkista lääkäriltäsi, että kuntosi sallii harjoittelemisen tällä laitteella. Harjoitusohjelmasi tulee perustua lääkärin antamiin ohjeisiin. Väärä tai liiallinen harjoittelu saattaa vahingoittaa terveyttäsi.

Kuntopyörä on suunniteltu kuntoilijoita ajatellen. Se on hyvä väline sydämen toiminnan ja verenkierron harjoittamiseen. Harjoittelun pitää noudattaa yleisiä kestävyysurheilun käytäntöjä. Tavoitteena on sydän- ja verenkiertotoimintojen parantaminen. Tähän sisältyy sekä lepo- että rasiuspulssin aleneminen. Näin sydänkammioilla on enemmän aikaa täyttyä, mikä puolestaan parantaa sydänverisuonien verenkiertoa. Lisäksi hengityksen syvyys ja ilman sisäänhengitysmäärä kasvavat. Aineenvaihdunnassa tapahtuu myös merkittäviä muutoksia. Nämä positiiviset tulokset vaativat järjestelmällistä kuntoiluohjelmaa.

### Harjoittelun tehokkuus (kuntopyörä)

Harjoittelun tehokkuus määräytyy sekä polkunopeuden (vauhdin) että jarruvastuksen mukaan. Käyttäjä voi säätää jarruvastusta ohjainrungossa sijaitsevan säätimen avulla. Ylettömän kuormituksen käyttöä täytyy ehdottomasti välttää, koska väärä tai liiallinen harjoittelu saattaa vahingoittaa terveyttä vakavasti.

### Harjoittelun tehokkuus (crosstrainer)

Harjoittelun tehokkuus määräytyy sekä polkunopeuden että jarruvastuksen mukaan. Käyttäjä voi säätää jarruvastusta 10-asentoisen säätimen avulla.

Ylettömän kuormituksen käyttöä täytyy ehdottomasti välttää, koska väärä tai liiallinen harjoittelu saattaa vahingoittaa terveyttä vakavasti.

Sykemittari osoittaa, oletko säätänyt kuntoilun tehokkuuden oikealle tasolle. Käyttökelpoinen nyrkkisääntö pulssiarvolle on

#### 180 – ikä vuosina

Täten esimerkiksi 50-vuotiaan pulssin olisi hyvä olla noin 130 sykettä minuutissa.

Tämä pulssin määrittämistapa on lääketieteen asiantuntijoiden yleisesti hyväksymä tapa. Polkemisnopeutesi ja jarruvastus tulee siis säätää siten, että pulssisi ei ylitä tätä arvoa.

**Nämä suositukset koskevat vain terveitä ihmisiä mutta eivät henkilöitä, joilla on sydän- ja verenkierto-ongelmia.**

### Harjoittelun määrä ja kuormitus

Aloittelijan kannattaa lisätä kuormitusta ja määrää vähitellen. Ensimmäisten harjoittelukertojen on syytä olla suhteellisen lyhyitä, ja toteuttaa intervalliharjoituksina.

Seuraavat määrät on todettu yleisesti tehokkaimmiksi:

| Määrä:              | Kesto:          |
|---------------------|-----------------|
| Päivittäin          | 10 minuuttia    |
| 2-3 kertaa viikossa | 20-30 minuuttia |
| 1-2 kertaa viikossa | 30-60 minuuttia |

30-60 minuutin harjoittelujaksot eivät sovi aloittelijoille.

Aloittelijoiden kannattaa harjoitella seuraavan taulukon mukaan ensimmäisten 4 viikon aikana.

| Määrä:                    | Harjoitusjaksojen pituus:  |
|---------------------------|--|
| <b>Ensimmäinen viikko</b> |  |
| Kolme kertaa viikossa     | 2 minuutin harjoittelu<br>1 minuutin voimistelutauko<br>2 minuutin harjoittelu<br>1 minuutin voimistelutauko<br>2 minuutin harjoittelu |
| <b>Toinen viikko</b>      |  |
| Kolme kertaa viikossa     | 3 minuutin harjoittelu<br>1 minuutin voimistelutauko<br>3 minuutin harjoittelu<br>1 minuutin voimistelutauko<br>2 minuutin harjoittelu |
| <b>Kolmas viikko</b>      |  |
| Kolme kertaa viikossa     | 4 minuutin harjoittelu<br>1 minuutin voimistelutauko<br>3 minuutin harjoittelu<br>1 minuutin voimistelutauko<br>3 minuutin harjoittelu |
| <b>Neljäs viikko</b>      |  |
| Kolme kertaa viikossa     | 5 minuutin harjoittelu<br>1 minuutin voimistelutauko<br>4 minuutin harjoittelu<br>1 minuutin voimistelutauko<br>4 minuutin harjoittelu |

On hyvä seurata harjoituksissa saavutettuja tuloksia merkitsemällä harjoituslukemat muistiin.

Venyttely 5 minuuttia ennen kutakin kuntoilukertaa ja kunkin kuntoilukerran jälkeen, lämmittely ja jäähdyttely on tärkeä osa kuntoilua. Kun kunto-ohjelmassasi on kolme 20-30 minuutin viikoittaista kuntoilukertaa, kunkin kuntoilupäivän välissä täytyy olla yksi palautumispäivä.

Voit kuitenkin turvallisesti harjoitella myös päivittäin.

## Liikerata (crosstrainer)

Astinlautojen elliptisen pyörimisliikkeen ja ohjainten muotoilun ansiosta liikerata on jo ennalta määrätty. Siitä huolimatta on syytä huomioida seuraavaa:

- Tarkista aina ennen harjoitusta, että laite on käyttökunnossa ja sijaitsee harjoitukseen sopivassa paikassa.
- Laitteelle astuessa toinen astinlauta on oltava pohja-asennossa ja toinen yläasennossa. Tartu ohjaimiin molemmin käsin ja astu matalalla olevalle astinlaudalle ensin. Kun poistut laitteesta, nosta ensin jalka yläasennossa olevalta astinlaudalta.
- Tarkista, että jalkalevyt ovat sinulle sopivalla etäisyydellä ohjaimista. Varmista riittävä jalkatila ohjainten suuntaan.
- Harjoittele asianmukaisissa urheilujalkineissa ja varmista, että seisot tukevasti jalkalevyillä.
- Ota tukeva ote ohjainten välissä sijaitsevasta tukitangosta, jos vain haluat harjoittaa alaruumista. (Älä harjoittele ilman käsiä).
- Pyri tasapainoiseen, pyöreään liikerataan.
- Säädä jarruvastus sinulle sopivaksi rungossa sijaitsevan säätimen avulla.
- Vaihda polkusuuntaa eteen ja taaksepäin harjoituksen aikana, mikä vahvistaa jalka- ja pakaralihaksia eri tavalla.

Säännöllinen harjoittelu lisää kestävyyttä, voimaa ja siten myös hyvinvointia. Harjoittelun antamaa hyötyä lisää terveellinen elämäntapa ja terveellinen ruokavalio.

Kettler kuntolaitteet on suunniteltu viimeisimpien turvastandardien mukaisesti aikuisten käyttöön. Jos annat lasten käyttää laitetta, neuvo heille laitteen oikea käyttötapa ja huolehdi riittävästä valvonnasta. Laitteen valmistaja ei ole vastuussa virheellisestä käytöstä johtuvista vahingoista. Ennen kuin aloitat kunto-ohjelmasi, varmista lääkäriltäsi, että laitteen käytölle ei ole esteitä. Säännöllinen kuntoilu kohentaa sekä ruumiillista että henkistä hyvinvointia.

Maahantuoja:

**OY SULTRADE LTD**

Niittyrinne 2, 02270 ESPOO

Puh. 09-85 95 91

Faksi 09-85 95 9200

## ASENNUSOHJEITA

Ennen kuin asennat kuntolaitteen tai käytät sitä, lue nämä ohjeet huolellisesti. Niissä on laitteen käyttöä ja huoltoa sekä omaa turvallisuuttasi koskevia tärkeitä tietoja. Säilytä nämä ohjeet huoltoa ja varaosien tilaamista varten.

### Turvallisuusohjeita

- Kuntolaitetta saa käyttää vain sen käyttötarkoitukseen eli aikuisten kuntoiluun.
- Laitetta ei saa käyttää mihinkään muihin tarkoituksiin. Tämä voi olla vaarallista. Valmistaja ei ole vastuussa vahingoista tai loukkaantumisista, jotka aiheutuvat laitteiston väärästä käytöstä.
- Kuntolaite on suunniteltu viimeisimpien turvastandardien mukaisesti. Loukkaantumisvaaraa lisäävät osat ja toiminnot on pyritty poistamaan ja laitteesta on tehty mahdollisimman turvallinen.
- Jos laitteistoa yritetään korjata väärällä tavalla tai siihen tehdään rakenteellisia muutoksia, kuten poistetaan alkuperäisiä osia tai korvataan niitä toisilla osilla, laitteiston käyttöturvallisuus saattaa heiketä.
- Vahingoittuneet osat saattavat heikentää käyttöturvallisuutta tai lyhentää laitteiston elinikää. Tämän vuoksi kuluneet tai vahingoittuneet osat on korvattava uusilla heti, eikä laitteistoa saa käyttää ennen korjausta. Käytä ainoastaan alkuperäisiä Kettler-varaosia.
- Jos haluat lisätietoja, ota yhteys jälleenmyyjääsi.
- Kaikki laitteiston osat on tarkistettava huolellisesti 1 - 2 kuukauden välein normaalissa käytössä. Kiinnitä erityisesti huomiota pulttien ja mutterien kiristykseen. Tämä koskee erityisesti satulan ja kahvojen kiinnityspultteja.
- Varmista, että laitteistoa käyttävät henkilöt (erityisesti lapset) tuntevat sen mahdolliset vaarat. Tämä koskee erityisesti painojen käyttöä.
- Ennen kuin aloitat kunto-ohjelmasi, varmista lääkäriltäsi, että laitteiston käytölle ei ole esteitä. Kunto-ohjelman on perustuttava lääkärin antamiin ohjeisiin. Vääränlainen tai liiallinen kuntoilu saattaa vaarantaa terveytesi.

### Laitteiston käsitteleminen

- Ennen kuin käytät laitteistoa kuntoilemiseen, varmista, että se on koottu oikein.
- Älä säilytä äläkä käytä laitteistoa kosteissa tiloissa. Laitteisto saattaa ruostua.
- Kuntolaite on suunniteltu aikuisten käyttöön. Lapset eivät saa leikkiä sillä. Leikkivät lapset käyttäytyvät arvaamattomasti, mikä saattaa aiheuttaa vaaratilanteita. Valmistaja ei ole vastuussa tällaisista tilanteista. Jos kuitenkin annat lasten käyttää laitteistoa, neuvo heille laitteiston oikea käyttötapa ja huolehdi riittävästä valvonnasta.
- Laitte ei tarvitse erityistä huoltoa. Kaikissa laakereissa on pysyvä voitelu, eikä niitä tarvitse huoltaa.
- Älä käytä syövyttäviä tai hankaavia materiaaleja laitteiston puhdistamiseen. Varmista, että käyttämäsi puhdistusaineet eivät vahingoita ympäristöä.

### Kokoamisohjeet

- Tarkista, että olet saanut kaikki tarvittavat osat (ks. osaluettelo), ja varmista, että ne ovat vahingoittumattomia. Jos lähetyksessä on huomautettavaa, ota yhteys jälleenmyyjääsi.
- Tutustu asennusohjeiden kuviin huolellisesti ennen laitteiston asentamista. Suorita asennuksen vaiheet siinä järjestyksessä, jossa ne on esitetty kaavioissa. Oikea kokoamisjärjestys on merkitty isoilla kirjaimilla. Joissakin tapauksissa vaiheesta saattaa olla lisätietoja.
- Aikuisen henkilön tulee koota laitteisto huolellisesti.
- Asennuksen kussakin vaiheessa tarvittavat kiinnitystarvikkeet on kuvattu liitekaaviossa. Käytä kiinnitystarvikkeita täsmällisesti ohjeiden mukaan. Laitteiston mukana toimitetaan tarvittavat työkalut.
- Kiinnitä kaikki osat toisiinsa aluksi löysästi. Älä kiristä pultteja, ennen kuin laitteisto on kokonaisuudessaan koottu.
- Laitteisto on koottu alustavasti teknisistä syistä.