

Ennen kuin kokoat tai käytät kuntopyörää, lue nämä ohjeet huolellisesti. Ne sisältävät tärkeää tietoa laitteen käytöstä, huoltamisesta ja turvallisuudesta. Säilytä nämä ohjeet huoltoa ja varaosien tilaamista varten

Turvallisuusohjeita

- Kuntolaitetta saa käyttää vain sille tarkoitettuun käyttöön eli aikuisten kuntoiluun.
- Laitetta ei pidä käyttää mihinkään muihin tarkoituksiin. Tämä voi olla vaarallista. Valmistaja ei ole vastuussa vahingoista tai loukkaantumisista, jotka aiheutuvat laitteen väärästä käytöstä.
- Kuntolaite on suunniteltu viimeisimpien turvastandardien mukaisesti. Loukkaantumisvaaraa lisäävät osat ja toiminnot on pyritty poistamaan ja laitteesta on tehty mahdollisimman turvallinen.
- Jos laitetta yritetään korjata väärällä tavalla tai siihen tehdään rakenteellisia muutoksia, kuten poistetaan alkuperäisiä osia tai korvataan niitä siihen kuulumattomilla osilla, saattaa laitteen käyttöturvallisuus huonontua.
- Vahingoittuneet osat saattavat heikentää käyttöturvallisuutta tai lyhentää laitteiston elinikää. Tämän vuoksi kuluneet tai vahingoittuneet osat on korvattava uusilla osilla välittömästi, eikä laitetta saa käyttää ennen korjausta. Käytä ainoastaan alkuperäisiä KETTLER -varaosia.
- Kaikki laitteen osat on tarkistettava huolellisesti 1 - 2 kuukauden

Laitteen käsitteleminen

- Ennen kuin käytät laitetta kuntoilemiseen, varmista, että se on koottu oikein.
- Ennen kuin aloitat kuntoilun, tutustu tarkasti laitteen toimintaan ja toimintoihin.
- Älä säilytä, äläkä käytä laitetta kosteissa tiloissa. Laite saattaa ruostua. **HUOLEHDI MYÖS SIITTÄ ETTEI LAITE JOUDU KOSKETUKSIIN NESTEMÄISTEN AINEIDEN KANSSA (esim. juomat, hiki jne.) TÄMÄ SAATTAA AIHEUTTAA SYÖPYMISTÄ.**
- Kuntolaite on suunniteltu aikuisten käyttöön. Älä anna lasten leikkiä laitteella. Leikkivät lapset käyttäytyvät arvaamattomasti, mikä saattaa aiheuttaa vaaratilanteita. Valmistaja ei ole vastuussa tällaisista tilanteista. Jos kuitenkin annat lasten käyttää laitetta, neuvo heille laitteen oikea käyttötapa, ja huolehdi riittävästi valvonnasta.
- Kuntopyörä on DIN EN 957 - 1/5, luokka HB -standardin mukainen. Se ei sovellu kuntoutuskäyttöön.
- Vauhtipyörän laakerin aiheuttama pieni kohina on peräisin laitteen rakenteesta eikä ääni vaikuta negatiivisesti laitteen toimintaan. Taaksepäin poljettaessa mahdollisesti kuuluva ääni

Kokoamisohjeita

- 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 laitteen asentamista. Suorita asennuksen vaiheet siinä järjestyksessä, jossa ne on esitetty kaavioissa. Oikea kokoamisjärjestys on merkitty isoilla kirjaimilla.
- Aikuisen henkilön tulee koota laite huolellisesti.
- Käsin ja työkaluilla työskentelemisessä on aina loukkaantumisen vaara. Ole siksi varovainen kokoamisen eri vaiheissa.
- Varmista, että työskentelytilassa ei ole ylimääräistä tavaraa,

välein normaalissa käytössä. Kiinnitä erityisesti huomiota pulttien ja muttereiden kiristykseen. Tämä koskee erityisesti satulan ja ohjaustangon kiinnityspultteja.

- Suosittelemme laitteen huoltoa (huoltoa tarjoavassa jälleenmyyjäliikkeessä) säännöllisesti (kerran vuodessa) varmistamaan laitteen moitteeton toiminta.
- Varmista, että laitetta käyttävät henkilöt (erityisesti lapset) tuntevat sen mahdolliset vaarat.
- Ennen kuin aloitat kunto-ohjelmasi, varmista lääkäriltäsi, että laitteen käyttöön ei ole esteitä. **Kunto-ohjelman on perustuttava lääkärin antamiin ohjeisiin. Vääränlainen tai liiallinen kuntoilu saattaa vaarantaa terveytesi.**
- **Muut korjaukset tai osien säädöt, kuin tässä ohjeessa on kuvailtu, saattavat rikkoa laitteen tai vahingoittaa laitteen käyttäjää. Vain Kettlerin oma huolto tai Kettlerin valtuuttama huoltoliike saa suorittaa korjauksia.**
- Lisätietoja antaa KETTLER -jälleenmyyjä.

johtuu laitteen tekniikasta eikä vaikuta sen toimintaan.

- Älä käytä syövyttäviä tai hankaavia aineita laitteen puhdistamiseen. Varmista, että käyttämäsi puhdistusaineet eivät vahingoita ympäristöä.
- Laitteessa on magneettinen jarrujärjestelmä.
- Sykemittaus toimii parhaiten, kun paristo-osan paristojen jännite on vähintään 2,7 voltia (vain paristolla toimiva mittari).
- Tämän kuntopyörän toiminta perustuu kierroslukuun/min.
- **Varmista, että nestettä tai hikeä ei pääse laitteeseen tai mittaristoon.**
- Tarkista aina ennen käyttöä kaikki ruuvit, liitännät ja muut turvallisuustekijät.
- Käytä aina asianmukaisia urheilujalkineita.
- Kaikki sähköiset laitteet tuottavat toimiessaan elektromagneettista säteilyä. Älä sen takia pidä voimakkaasti säteileviä laitteita (esim. matkapuhelinta) kuntolaitteen tai sen mittariston läheisyydessä, koska säteily saattaa vääristää mittarilukemia (sykkeen mittaus).

älä esim. jätä työkaluja lojumaan. Hävitä myös pakkausmateriaalit asianmukaisesti. Tyhjä muovipussit aiheuttavat tukehtumisvaaran jos lasten sallitaan leikkiä niillä.

- Asennuksen kussakin vaiheessa tarvittavat kiinnitystarvikkeet on kuvattu liitekaaviossa. Käytä kiinnitystarvikkeita täsmällisesti ohjeiden mukaan. Laitteen mukana toimitetaan tarvittavat työkalut.
- Kiinnitä kaikki osat toisiinsa aluksi löysästi ja varmista oikea asennus. Kiristä mutterit ensin käsin ja **käytä sitten avainta ja kiristä kunnolla mutterit lukkoasentoon.** Tarkista vielä, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat kireällä. **HUOM:** Lukkomutteri ei toimi enää kunnolla, jos sen kerran avaa

FIN Asennusohjeita

(lukitusmekanismi tuhoutuu) ja siksi se on korvattava uudella.

- Laite on alustavasti koottu teknisistä syistä, esim. putkien päätytulpat on asennettu.

Varaosaluettelo

Tilatessasi varaosia, ilmoita aina laitteen koko artikkelinumero, varaosan numero, tarvittava määrä ja asennusohjeen kääntöpuolella oleva tarkistusnumero.

Esimerkkitalaus: Art. no. 07942-600 / varaosanumero 67000170 / 2 kappaletta / tarkistusnumero XXXXXXXX.

Tärkeää: Varaosien hintoihin ei sisälly kiinnitysmateriaaleja. Jos tarvitset kiinnitysmateriaaleja, kuten pultteja, muttereita tai

- Säilytä alkuperäinen kartonkipakkaus mahdollista, myöhemmin tapahtuvaa kuljetusta varten.

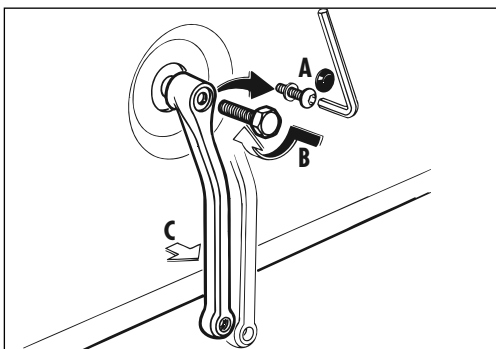
aluslevyjä, ilmoita tästä selvästi sanoin **”myös kiinnitystarvikkeet”**.

Maahantuoja:

Oy Sultrade Ltd - Niittyrinne 2 B - 02270 Espoo
Puh. (09) 859 591

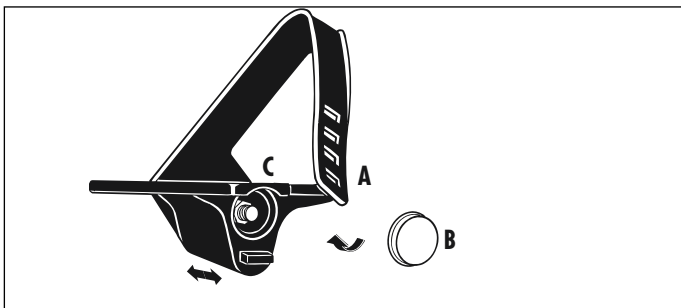
<http://www.kettler.net>

Polkimen varren irroittaminen



Irroita poljinvarret poistamalla ensin suojakapseli ja ruuvi (A). Tartu tiukasti polkimen varteeseen ja kierrä M12 -kokoa oleva pultti (ei vakiovaruste) aukkoon (B). Muutaman kierroksen jälkeen voit irroittaa polkimen varren (C).

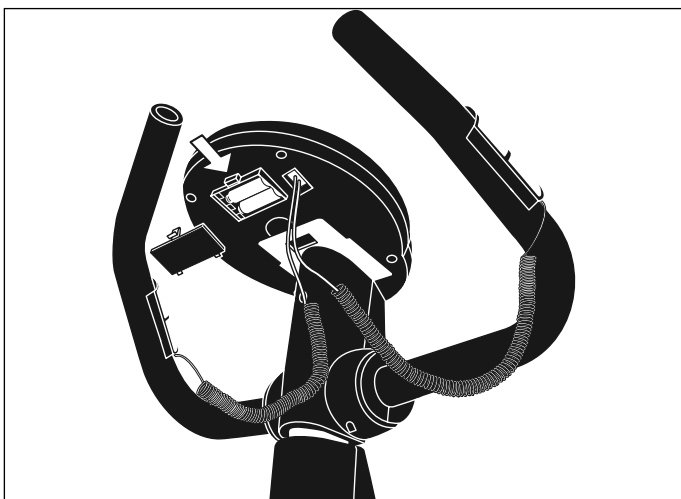
Poljinakselin säätäminen



Aloitettuasi kuntoilun, voi kuntopyörän poljinakselit vaatia säätämistä. Tämän voit huomata pienestä rätisevästä äänestä. Toimi seuraavan ohjeen mukaisesti:

- A: Irrota jalkahihna
- B: Poista pölysuoja
- C: Kiristä ruuvia hylsyavaimella, koko 11

Pariston vaihtaminen



Jos näytössä on virheitä tai näyttö himmenee, vaihda paristot.

Tietokoneessa on kaksi paristoa. Vaihda paristot näin:

- Poista paristo-osan kansi ja korvaa molemmat uusilla AA 1,5 V paristoilla (käytä vain alkaliparistoja).
- Aseta paristo-osan (+) ja (-) -merkkien avulla paristot oikein päin.
- Jos tietokoneen näytön arvot ovat vääriä, poista paristot ja aseta ne uudelleen.

TÄRKEÄÄ: Takuu ei korvaa käytettyjä paristoja.

Vie käytetyt paristot kierrätyspisteeseen.

Käyttöohjeet digitaal näyttöiseen mittariin (ST 2800-7) (ST 2801-7)



Arvot:

KM/H	0.0 - 99.9
AIKA	0:00 - 99:59 [min:sec]
VÄLIMATKA	0 - 99.9 [km.]
KILOJOULE	0 - 9999 [Kj]
SYKE	40 - 199 [lyöntiä/min]

Symbolit:

1	☑ P	Keskeytys
2	♥ Sydän	vilkkuva [sydämen lyönnit]
3	↔ Vaihto	Näytön vaihdon aktivointi

Painike

4	Toiminto	Toimintopainike [Näytön vaihto Pois/Päällä, poistaa 1 sekunti]
---	----------	---

Liitännät (takana)

5 nelinapainen	käsipulssiantureille
6 kaksinapainen	nopeusantureille

1.0 Näyttö harjoittelun alussa

1. Koko näyttö Kuva 1 [polkaisemalla tai painamalla painiketta]
2. Aktivoitu näyttö Kuva 2 [1 sekunnin jälkeen]



Kuva 1



Kuva 2

2.0 Näyttö harjoittelun aikana ja sen keskeytyessä

Harjoitusnäyttö Kuva 3 [aloitettuasi polkemisen] Aloita polkemi-



Kuva 3

nen. Kaikki mittarin arvot laskevat nolasta ylöspäin, paitsi syke arvot. Arvot AIKA, VÄLIMATKA, KILOJOULE ja SYKE vaihtuvat näytöllä 6 sekunnin välein (symboli 3). Halutessasi voit valita näytölle yhden arvoista painamalla toimintopainiketta. Painamalla toimintopainiketta uudelleen niin kauan, että saat näytölle arvon AIKA, saat näytön uudelleen vaihtuvaksi.

Mittarin näyttö harjoittelun keskeytyessä Kuva 4/5 [n.5 sekunnin päästä]



Kuva 4



Kuva 5

Kun harjoittelu on keskeytetty a P (2) ja viimeisin sykearvosi näkyy näytöllä (kuva 4). Jos sykettä ei ole tallennettu näkyy näytöllä a P (kuva 5). Painamalla toimintopainiketta, näkyvät muut arvot näytöllä.

Harjoituksen jatkaminen

Jatka polkemista. Arvojen laskeminen jatkuu.

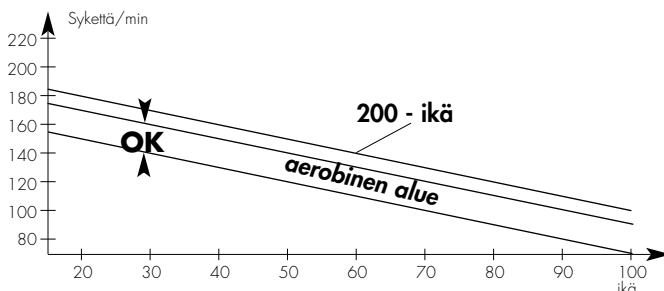
3.0 Sykkeen tallentaminen

Aseta kätesi antureille. Sydän -symboli vilkkuu sydämen tahdisa. Sydämen lyönnit näkyvät näytöllä kohdassa PULSE.

Oikea syketahti harjoittelun aikana [aerobinen alue]

Sykkeeseen täytyy vastata kuntoilevan henkilön ikää. Kullakin ikäryhmällä on "oikea" laskettu sykealue (yksinkertainen kaava: 180 - ikä), joka ilmaisee alimman ja korkeimman mahdollisen sykkeen (+/- 10 lyöntiä).

Ideaalinen syke pitäisi pysytellä aerobisella alueella harjoituksen aikana. Maksimisykettä (200 - ikä) ei pitäisi ylittää harjoittelun aikana. Terveet ihmiset voivat laskea sykearvonsa seuraavasta taulukosta.



4.0 Yleistä tietoa

Engiansäästötila

Neljän minuutin päästä harjoittelun keskeytyessä, sammuu näyttö itsestään.

Nopeuden mittaaminen

60 poljinkierrosta kasvattaa vauhdin 21.3 km/h

Kilojoulen laskeminen

Urheilulääketieteessä pyöräilyn kuluttama energia määritetään seuraavasti: 1 tunti pyöräilyä, vauhdin ollessa 24 km/h, kuluttaa 1680 kJ. Yksi kilometri vastaa 70 kilojoulea (perustuen keskiraskaaseen taakkaan).

Määrittäminen perustuu keskiraskaaseen vastukseen ja muuttuu vain vauhdin muuttuessa.

Käsi­puls­sianturit

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

Tartu aina molemmin käsin ohjaimiin.

Älä tartu ohjaimiin kovakouraisesti.

Tartu ohjaimiin rauhallisesti äläkä purista tai hiero niiden pintaa.

Sykenäytössä virheitä

Jos sykelukemissa esiintyy virheitä, tarkista edellä esitetyt seikat uudelleen. Tarkista pattereiden jännite.

Toimintavirheitä tietokoneessa harjoituksen aikana

Jos mittarin toiminnassa ilmenee virheitä, kannattaa paristot poistaa, tarkastaa ja laittaa takaisin paikalleen.

5.0 Harjoitteluohjeita

Turvallisuutta ajatellen suosittelemme:

- Ennen kuin aloitat harjoittelun, tulee sinun tarkistaa terveydentilasi lääkäriltäsi. Kunto-ohjelman tulee perustua lääkärin antamiin ohjeisiin. Liiallinen tai väärä harjoittelu saattaa vaarantaa terveyttäsi.

Kuntopyörä on suunniteltu erityisesti kuntoilijoille. Se on hyvä väline sydämen toiminnan ja verenkierron harjoittamiseen.

Harjoittelun pitää noudattaa yleisiä kestävyysurheilun käytäntöjä. Näin toimimalla pyritään parantamaan sydämen ja verenkierron toimintaa. Tämän lisäksi harjoitusyökkien ja palautumissyökkien taso laskee. Näin sydän kammioilla on enemmän aikaa täyhtyä, mikä puolestaan parantaa sydänverisuonten verenkiertoa.

Lisäksi hengityksen syvyys ja ilman sisäänhengitysmäärä kasvavat.

Aineenvaihdunnassa tapahtuu myös merkittäviä muutoksia.

Nämä tulokset vaativat järjestelmällisen harjoitusohjelman.

Harjoituksen tehokkuus

Kuntoilun tehokkuus määräytyy sekä polkunopeuden (vauhdin) että jarruvastuksen perusteella.

Käyttäjä voi säätää jarruvastusta ohjainrungossa sijaitsevan säätimen avulla. Liiallisen kuormituksen käyttöä täytyy ehdottomasti välttää, koska tämä saattaa vahingoittaa terveyttäsi vakavasti.

Sykemittari osoittaa, oletko säätänyt kuntoilun tehokkuuden oikealle tasolle.

Käyttökelpoinen nyrkkisääntö sykearvolle on

180 - ikä vuosina

Täten esim. 50 -vuotiaan pulssi olisi hyvä olla n. 130 sykettä minuutissa. Tämä sykkeen määrittämistapa on lääketieteen asiantuntijoiden yleisesti hyväksymä tapa.

Polkemisnopeutesi ja jarruvastus tulee siis mukauttaa ja säätää siten, että syke pysyy sinulle ihanteellisella tasolla yllämainitun nyrkkisäännön mukaisesti.

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

Harjoitusmäärä ja rasitus

Aloittelijan kannattaa lisätä kuormitusta vähitellen. Ensimmäisten harjoituskertojen on syytä olla suhteellisen lyhyitä, ja ne voi tehdä intervalliharjoituksina.

Seuraavat määrät on todettu yleisesti tehokkaimiksi:

Harjoituskerrat:	Kesto:
Päivittäin	10 minuuttia
2 - 3 X viikossa	20-30 min
1 - 2 X viikossa	30-60 min

Aloittelijoiden ei pitäisi aloittaa 30 - 60 minuutin harjoitusjaksoilla.

Aloittelijoiden kannattaa harjoitella seuraavan taulukon mukaan ensimmäisten 4.viikon aikana.

Kuntoilun tiheys:	Kuntoilujakson pituus:
1. viikko	
3 X viikossa	2 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 2 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 2 min:tin pyöräily
2. viikko	
3 X viikossa	3 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 3 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 2 min:tin pyöräily
3. viikko	
3 X viikossa	4 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 3 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 3 min:tin pyöräily
4.viikko	
3 X viikossa	5 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 4 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 4 min:tin pyöräily

Voit pitää kirjaa kuntoiluohjelmastasi merkitsemällä saavuttamasi arvot taulukkoon.

Venyttelä 5 minuuttia ennen kutakin pyöräilykertaa ja kunkin pyöräilykerran jälkeen. Kun kunto-ohjelmassasi on kaksi 20 - 30 min:tin viikoittaista pyöräilykertaa, täytyy kunkin kuntoilupäivän välissä olla yksi palautumispäivä.

Voit kuitenkin turvallisesti käyttää kuntopyörää 10 minuuttia päivässä.