

SOUTULAITE JMR-3000

TURVALLISUUSOHJEET

- a. Lue käyttöohje ja noudata sitä.
- b. Tämä laite on suunniteltu vain yksityiskäyttöön ja sisätiloihin.
- c. Tarkista soutulaite ennen käyttöä varmistaaksesi, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat kunnolla kiristettyjä.
- d. Tarkista, että laite on tukevasti lattialla ennen harjoittelua.
- e. Useimpia kuntolaitteita ei suositella pienten lasten käytettäväksi. Lasten ei tule käyttää tätä laitetta ilman aikuisen valvontaa.
- f. Laitteessa on liikkuvia osia. Turvallisuuden vuoksi älä päästä lapsia lähelle laitetta kun harjoittelet.
- g. Tarkista, että kaikki säädöt ovat kohdallaan ennen harjoittelua.
- h. Poista kaikki korut (kaulaketjut, sormukset yms.) ennen harjoittelua.
- i. Käytä aina sopivia kuntoiluvaatteita ja jalkineita. Älä käytä liian löysiä vaatteita, jotka saattavat tarttua laitteen liikkuviin osiin.
- j. Lämmittele 5-10 min ennen harjoittelua ja jäähyttele 5-10 min harjoittelun jälkeen välttääksesi venähdykset.
- k. Älä koskaan pidättele hengitystäsi harjoitellessasi.
- l. Lepää tarpeeksi harjoitusten välillä. Lihakset kehittyvät lepojaksoiden aikana. Aloittelijan tulisi harjoitella kaksi kertaa viikossa ja lisätä sitten tasaisesti harjoituskertoja 4-5 kertaan viikossa.
- m. Älä yliharjoittele. Väärin tehdyt liikkeet tai liika harjoittelu voivat aiheuttaa vammoja.

TÄRKEÄÄ

Käyttäjän enimmäispaino tälle laitteelle on 110kg.

VAROITUS

Ennen kuin aloitat harjoittelun puhu lääkärisi kanssa. Jos tunnet olosi heikoksi, pyörryt tai sinua sattuu, lopeta harjoittelu ja puhu lääkärisi kanssa ennen harjoittelun jatkamista. Edellä mainittuja ohjeita ja varoituksia ei ole tehty laitteen käyttäjän kiusaksi tai käytön rajoittamiseksi. Varoitukset ovat vain käyttäjän turvallisuuden takaamiseksi. Jos varoitukset jätetään huomiotta ja laitteen käyttäjä vahingoittuu, valmistaja voi vedota näihin varoituksiin oikeudessa.

Tätä laitetta voidaan käyttää turvallisesti vain jos se tarkistetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta.

Tämä laite ei ole sopiva alle 14-vuotiaille lapsille.

Turvallinen etäisyys laitteesta, kun sillä harjoitellaan, on etupuolella ja takana 50cm, vasemmalla ja oikealla puolella 30cm.

ENNEN KUIN ALOITAT:

Lue kaikki ohjeet huolellisesti. Kokoa soutu-laite kokoamisohjeiden mukaisesti. Ota kaikki osat ulos pahvilaatikosta ja tarkista, että ne ovat kaikki tallella. Jos laatikosta ei löydy kaikkia osia, soita Suomen Polkupyörätukku Oy p. 09 351 1713.

Jos jokin osa on viallinen älä käytä sitä vaan odota että saat korvaavan osan.

Jotkin osat saattavat olla jo tehtaalla kasattuja.

Kaikkein todennäköisimmin kuluvat osat ovat laakeri/ vetohihna.

Tietoja soutilaitteesta:

Vastus	magneettipyörä
Soutumekanismi	hihnapyörä
Vauhtipyörä	5,5kg
Käyttäjän maksimipaino	110kg
Laitteen koko	165*50*48cm
A paketin koko	64*30*47cm
B paketin koko	134*10*6cm
Nettopaino/bruttopaino	20kg /22,5kg

KASAAMINEN

VAIHE 1 (englanninkielinen ohje s.5)

Aseta tukiputki (03) kuvan osoittamalla tavalla.

VAIHE 2

Kiinnitä tukiputki (03) ruuvilla (35) sekä tiivistysrenkaalla (27) keskiputkeen (02) ja kiristä jakoavaimella. Kiinnitä tiivistysrenkaalla (27) ja nupilla (23).

VAIHE 3

Kiinnitä istuin (04) alustaansa (05) ruuvilla (35) ja tiivistysrenkaalla (27) ja kiristä jakoavaimella. Tämän jälkeen kiinnitä istuimen alusta (05) keskiputkeen (02). Muista, että asetat istuimen oikein päin, tarkista että L(vasen)ja R (oikea) merkit täsmäävät sekä istuimessa ja keskiputkessa.

VAIHE 4

Kytke liitoskaapeli (11) ja sensorijohto (12), tämän jälkeen asenna keskiputki (02) päänkoon (01) ja kiinnitä nupilla (26). Tarkista, että istuin on oikein päin.

VAIHE 5 (englanninkielinen ohje s.6)

Kiinnitä akseli (06) päänkoon (01). Asenna polkimet (08) akselin molemmin puolin ja kiinnitä ruuvilla (36) sekä tiivistysrenkaalla (34), kiristä jakoavaimella.

VAIHE 6

Paina päänrungossa olevaa aukkoa nostaaksesi näyttöä varovaisesti, huolehdi, että sensorikaapeli pysyy kytkettynä näyttöön ja aseta paristo (1,5V AAA (R03) *1kpl). Aseta näyttö paikoilleen ja paina kiinni.

Vastuksen säätäminen (englanninkielinen ohje s.7)

Vastapäivään kääntäminen lisää vastusta ja myötäpäivään kääntäminen vähentää sitä.

Istuimen säätäminen (englanninkielinen ohje s.7)

Jos sinusta tuntuu että istuin on liian kireällä tai tiukassa, voit säätää sitä jakoavaimilla. Ota kiinni jakoavaimella nailon mutterista (29) joka sijaitsee istuimen alustan (05) sivussa ja käänä.

NÄYTTÖ

Toimintonäppäimet

MODE Paina valitaksesi toiminnon.

Toiminnot

SCAN	Laite ilmoittaa eri arvot vaihtaen kuuden sekunnin välein.,
TIME	Ilmoittaa ajan välillä 00:00-99:59
COUNT	Ilmoittaa vetojen määrään 9999 vetoon asti.
TOTAL COUNT	Näyttää vetojen yhteismäärään, näkyy koko ajan näyttöruudulla. Nollaantuu paristojen vaihdon yhteydessä.
CALORIES	Ilmoittaa arvioidun kalorikulutuksen välillä 0-9999.

HUOM.

1. Jos laite ei saa signaalia 5 minuuttiin, se sammuu automaattisesti.
2. Voit aloittaa harjoittelun joko MODE näppäintä painamalla tai soutamalla.
3. Jos painat MODE näppäintä yli 4 sekunnin ajan, muut arvot TOTAL COUNT arvoja lukuun ottamatta nollaantuvat.
4. Laite toimii yhdellä 1,5V AAA (R03) paristolla.

Oikea soutuasento (englanninkielinen ohje s.11)

1. Nojaa eteen polvet taivutettuina ja käsivarret suorina.
2. Vedä itseäsi taaksepäin suoristaen samalla jalat ja selän.
3. Jatka liikettä kunne nojaat hieman taaksepäin taivuta käsiä samanaikaisesti. Palaa aloitusasentoon ja toista.¹

¹ Suomen Polkupyörätukku Oy
Horsmakuja 1
01300 VANTAA
p. 09 351 1713 / internet www.suomenpolkupyoratukku.fi