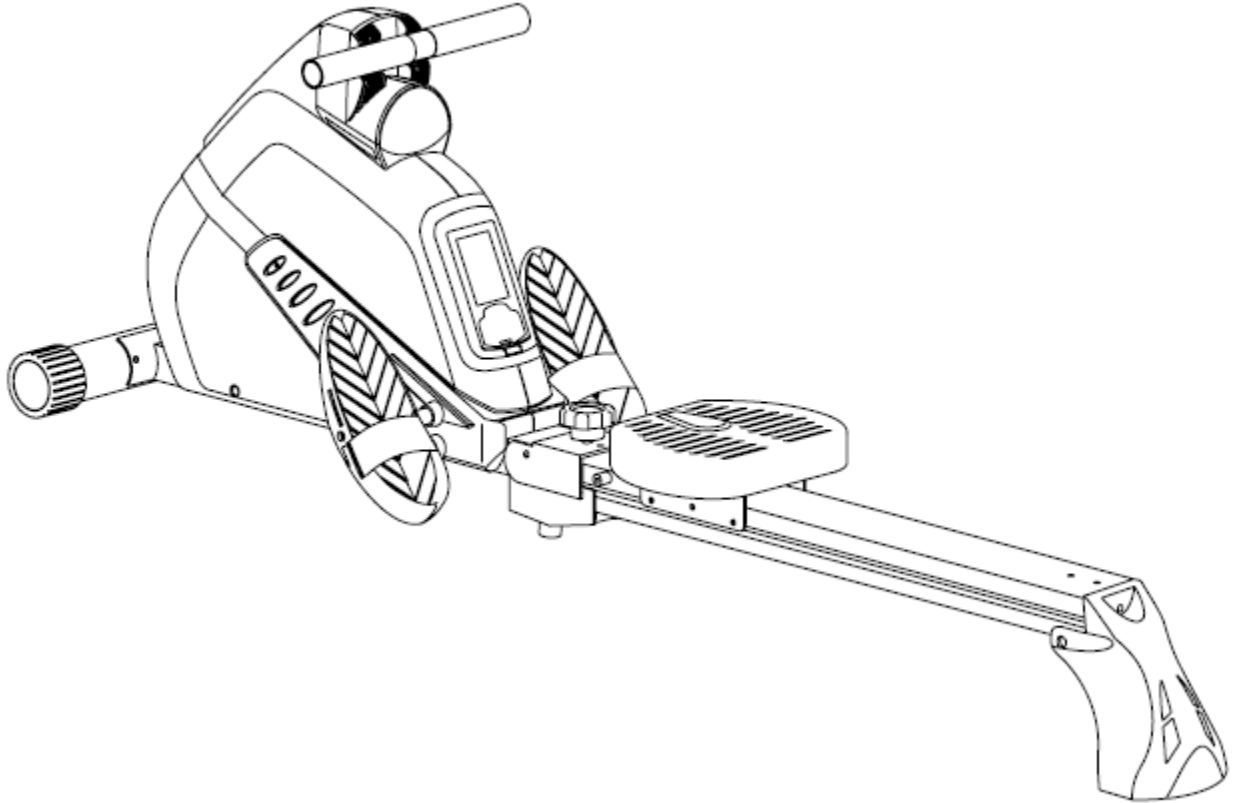


Soutulaite magneettisella vastuksella

KÄYTTÄJÄN OHJEKIRJA

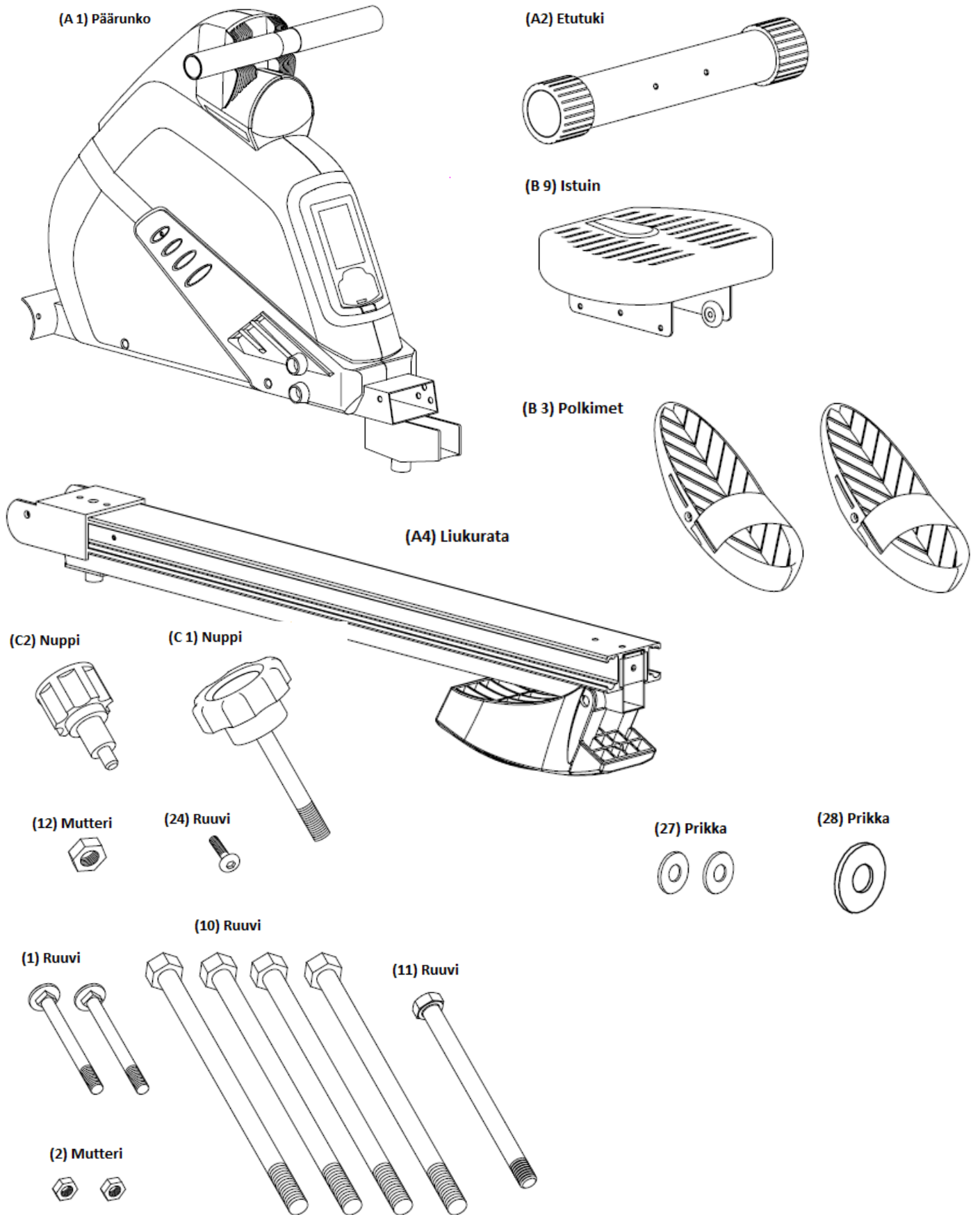
MALLI R600 P



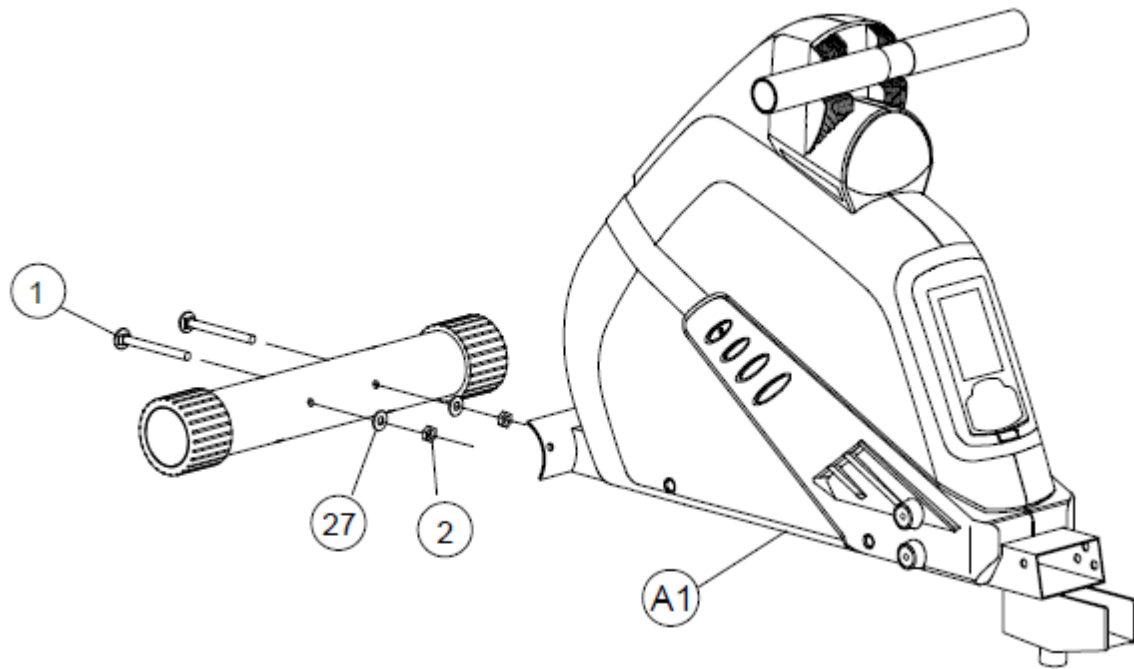
SPORTOP

Laitteella on vuoden takuu. Takuu kattaa sekä valmiste- että raaka-aineviat. Takuu on voimassa ainoastaan laitteen ollessa yksityisessä kotikäytössä.

Osalista



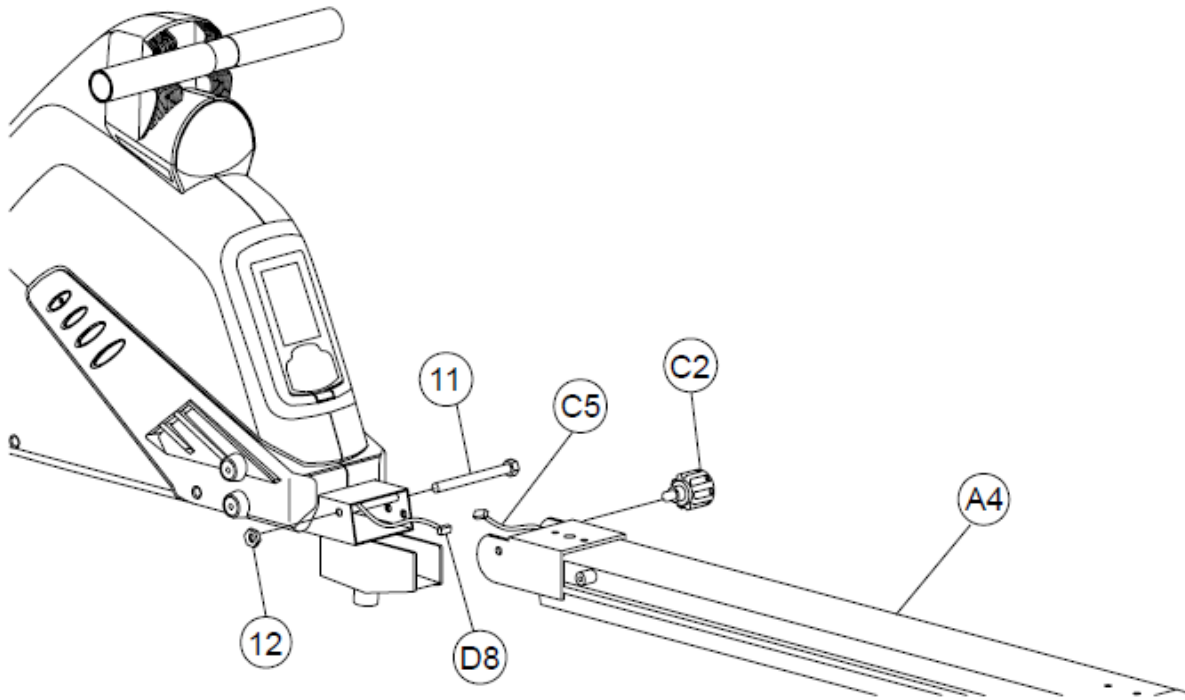
Kuva 1

**Etutuen asennus päärunkoon**

Vaihe 1

Kiinnitä etutuki (A2) päärunkoon (A1) telapultilla (1), prikalla (27) ja mutterilla (2).

Kuva 2

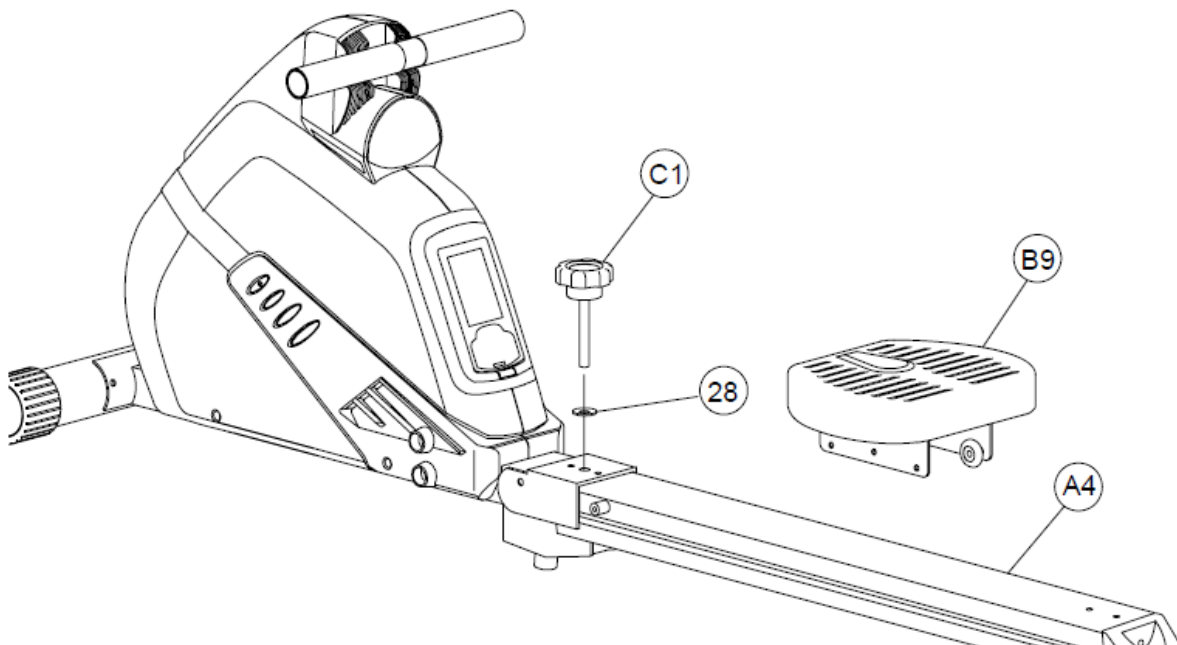


Päärungon ja liukuradan kiinnitys

Vaihe 1: Yhdistä kaapeli (D8) ja langaton sykevastaanotin (C5).

Vaihe 2: Kiinnitä päärunko ((A1) liukurataan (A4) pultilla (11) ja mutterilla (12) yhdistäen ne nupilla (C2).

Kuva 3

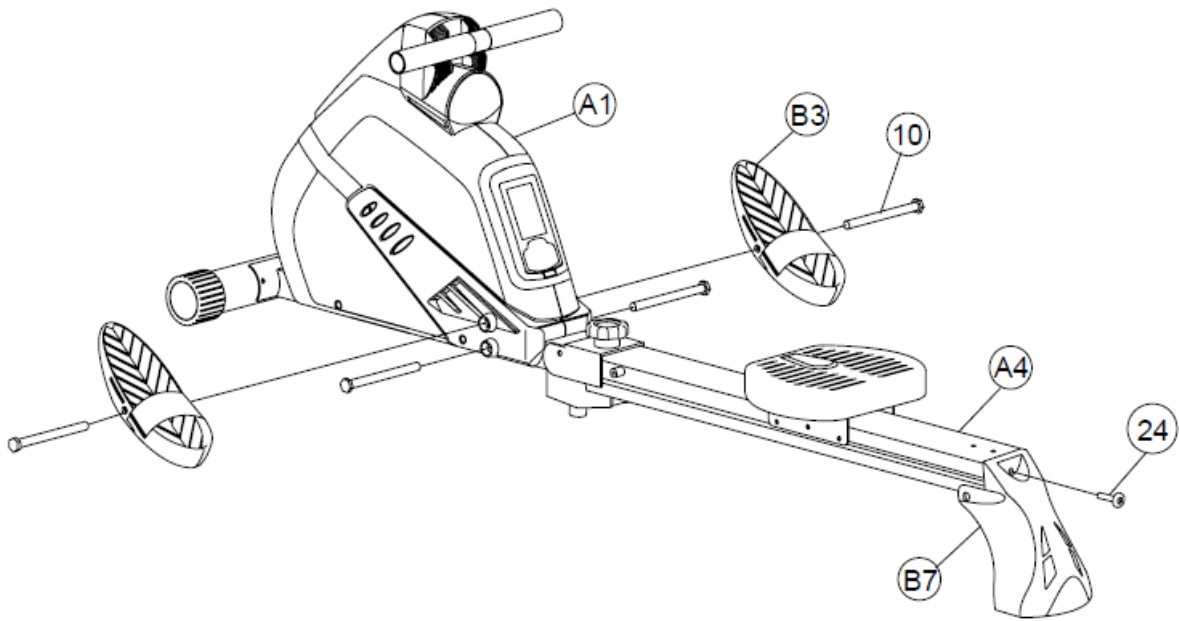


Istuimen kiinnitys liukurataan

Vaihe 1: Käännä alas takatuki (B7).

Vaihe 2: Laita istuin (B9) paikalleen ja kiinnitä se nupilla (C1) ja prikalla (28).

Kuva 4



Polkimien asennus

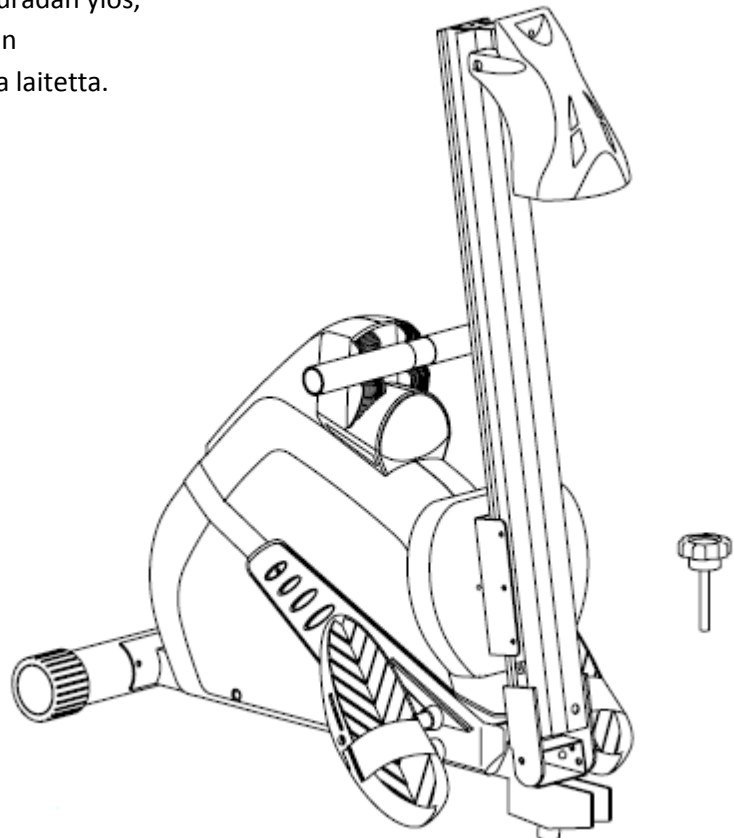
Vaihe 1: Laita ruuvi (10) polkimen (B3) sisään ja kiristä.

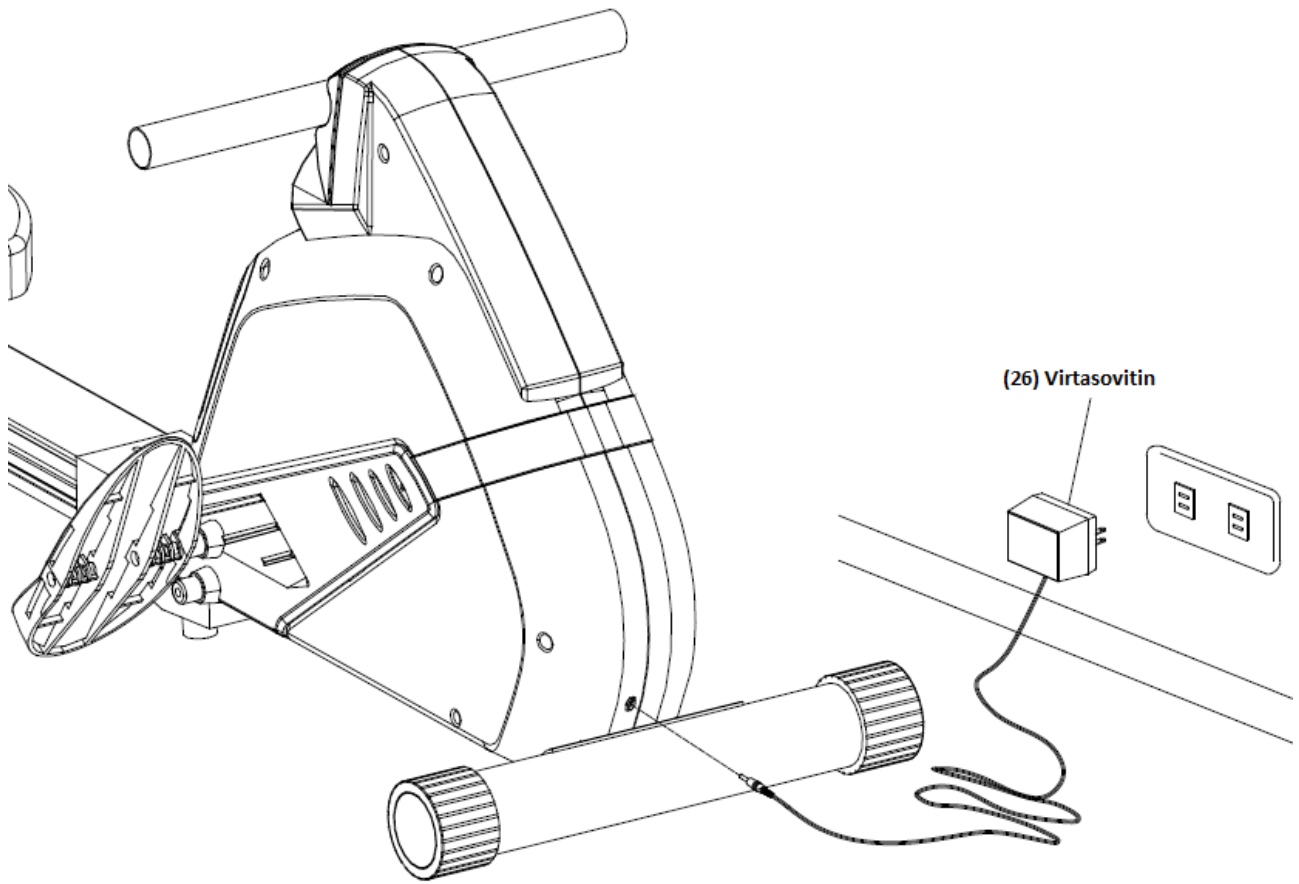
Vaihe 2: Kiristä ruuvi (24) paikoilleen tiukasti.

Kuva 5

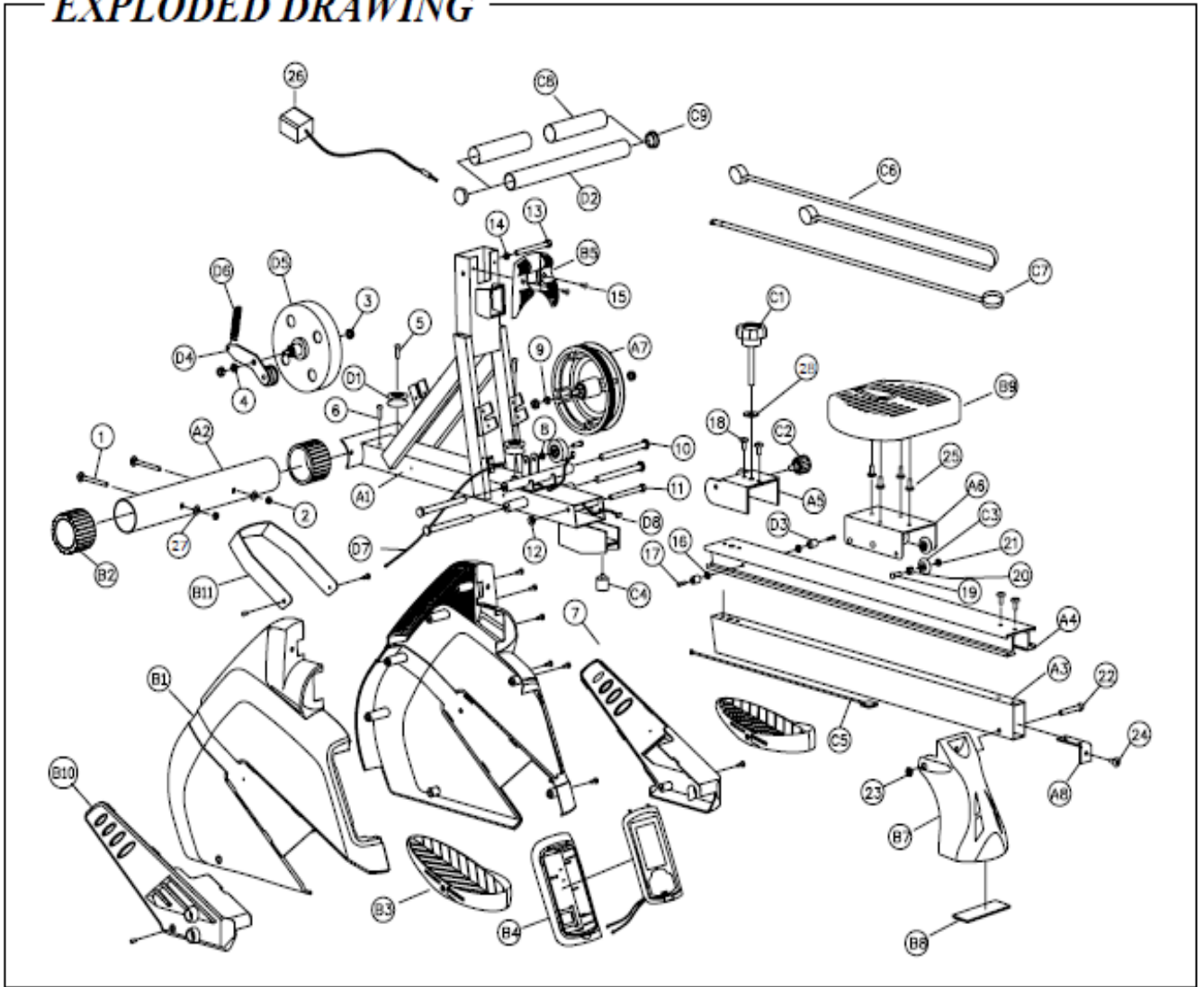
Laitteen taittaminen

Löysää nuppia pystyäksesi taittamaan liukuradan ylös, sitten voit ruuvata nupin takaisin taitettuun laitteeseen. Nyt voit varastoida tai liikuttaa laitetta.



Virtasovitin

Laite toimii verkkovirralla. Ennen kuin kytket virtasovittimen pistokkeeseen, kytke ensin virtasovittimen kaapeli laitteen pistokkeeseen (katso kuva).

EXPLODED DRAWING

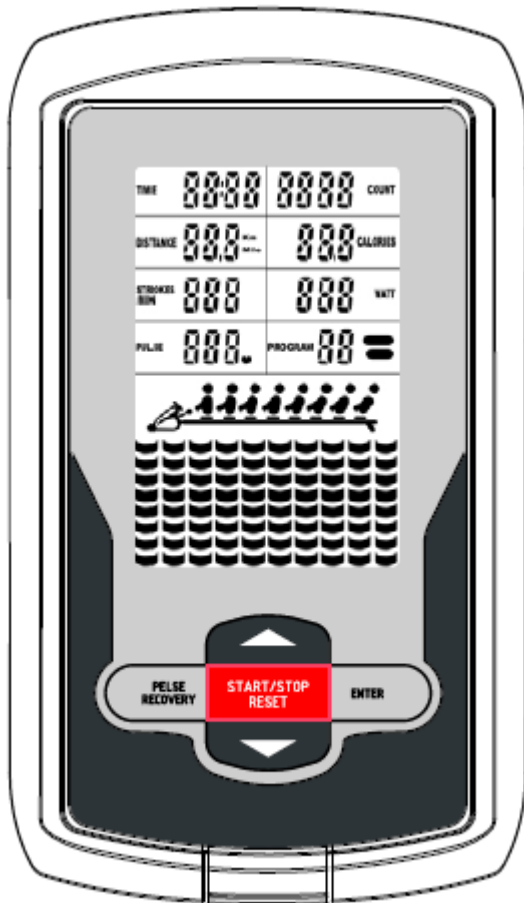
OSALISTA

Nro.	Kuvaus	Määrä	Nro.	Kuvaus	Määrä
A1	Päärunko	1	D7	Sensoriputki	1
A2	Etutuki	1	D8	Kaapeli	1
A3	Liukurata (alempi)	1	1	Telapultti M8=90L	2
A4	Liukurata (ylempi)	1	2	M8 Mutteri	2
A5	Liukulevy	1	3	Mutteri 3/8*26	4
A6	Liukulevy	1	4	Mutteri 3/8 3 T	1
A7	Talja	1	5	Ruuvi M8=35L	3
A8	Välikapale	1	6	Ruuvi M8=30L	1
B1	Ketjun suoja (oikea + vasen)	1	7	Ruuvi 4*16	10
B2	76 Päädyn kupu	2	8	M8 Mutteri	1
B3	Poljin	2	9	Mutteri 3/8*4T	1
B4	Konsoli	1	10	Akseli 1/2	4
B5	Muovisuoja (ylempi)	1	11	Pultti 3/8=120 L	1
B6	Muovisuoja (alempi)	1	12	3/8 Mutteri	1
B7	Takasuoja	1	13	Pultti 3/8=150 L	1
B8	Jalan kupu	1	14	3/8 Mutteri 7t	1
B9	Istuin	1	15	Pultti m5*p0.8*15L	2
B10	Suoja	1	16	m6 Mutteri	2
B11	Alumiininen suojan pidike	1	17	Ruuvi M6=25L	2
C1	Nuppi	1	18	Ruuvi M8=25L	4
C2	Nuppi (taittamiseen)	1	19	Pultti M8=25L	6
C3	37 - PU rulla	1	20	Putki 12,5*8,2*10L	6
C4	Muovinen tiiviste	1	21	M8 Mutteri	6
C5	Langaton pulssivastaanotin	1	22	Pultti 3/8=90L	1
C6	Vetohihna	1	23	3/8 Mutteri	1
C7	10 elastinen hihna	1	24	Ruuvi M8=40L	1
C8	Pehmuste 35	2	25	Ruuvi M8=12L	4
C9	Päädyn kupu	2	26	Sovitin	1
D1	Muovitalja	3	27	Prikka	2
D2	Käsikahva	1	28	Prikka	1
D3	Muovipehmuste	2		Työkalu	
D4	Vetotalja	1		Työkalu 6mm	1
D5	Magneettinen vauhtipyörä	1		Työkalu 14mm	2
D6	Jousi	1		Työkalu 21mm	1

Ohjelmoitava magneettinen soutulaite

Yhteenveto:

Tämä järjestelmä on suunniteltu ohjelmoitavalle magneettiselle soutulaitteelle. Järjestelmässä on kolme osaa: näyttö, moottori ja ohjain sekä magneettinen jarrutusjärjestelmä.



A: Käynnistäminen

- a) Yhdistä kaikki kaapelit näyttöön.
- b) Käynnistämisen jälkeen kaikki LCD-jaksot syttyvät kahdeksi sekunniksi ja CPU menee vastustasolle.
 1. Näyttö menee alkutilaan.
 1. Jos näytön kaapelit on kytketty väärin, matriisinäytölle ilmestyy "E1" ja kuuluu äänimerkki. Ennen kuin otat yhteyttä huoltoon, tarkista, että kaikki kaapelit on kytketty oikein ja irrota sen jälkeen virtajohto ja kytke virta uudelleen tai paina "START/PAUSE" – näppäimiä. Äänimerkki loppuu, kun sammutat laitteesta virran. Paina "PAUSE"-näppäintä pohjassa, jolloin virta käynnistyy uudelleen. Soita huoltoon, jos "E1"-merkki näkyy näytöllä.
 2. Jos näytölle ilmestyy "E2"-viesti, ole hyvä, ja soita huoltoon.

B: Toimintonäppäimet

a) ENTER:

1. Kun laite on "PAUSE"-tilassa, paina "ENTER"-näppäintä valitaksesi halutun ohjelman.
2. Tarkista seuraavat asetukset: TIME (aika), COUNT (vetojen määrä), DISTANCE (matka), CALORIES (kalorinkulutus), PULSE (syke), joka löytyy sydämen syke – ohjelmasta 8, ja ohjelman profiili käyttäjäjärjestelmä-ohjelmasta.

b) START/PAUSE/RESET:

1. Näillä näppäimillä voit aloittaa, pysäyttää tai resetoita ohjelmia.
2. Paina näppäintä pohjassa, jolloin näyttö menee aloitustilaan ja aseta kaikki arvot nolnaan.

c) :

1. Kun laite on "PAUSE"-tilassa, valitse ohjelma tai lisää asetusten arvoja (aika, vedot, etäisyys, kalorit, pulssi).
2. Kun laite on harjoittelutilassa, paina näppäintä lisätäksesi vastuksen määrää.

d) :

1. Kun laite on "PAUSE"-tilassa, valitse ohjelma tai vähennä asetusten arvoja (aika, vedot, etäisyys, kalorit, pulssi).
2. Kun laite on harjoittelutilassa, paina näppäintä vähentääksesi vastuksen määrää.

e) PULSE RECOVERY:

1. Paina näppäintä selvittääksesi pulssin arvon.
F0.1= Excellent (erinomainen), F2.0= Good (hyvä), F3.0= Fair (kohtalainen), F4.0= below average (keskiarvon alapuolella), F5.0= No good (huono), F6.0= Poor (erittäin huono)

C: Toiminnot

Aika: Näet näytöltä ajan harjoittellessasi. Jos et harjoittele neljän sekunnin aikana, aika nollaantuu.

Ajan ilmoitus: Jos et määrittele ajalle arvoa, näyttö ilmaisee ajan välillä 0:00 – 99:59. Jos määrität harjoitteluajan, aika alkaa kulua määrittelystä ajasta. Kun aika on kulunut loppuun, kuuluu äänimerkki ja aika alkaa kulua alusta (nollasta ylöspäin).

Kalorinkulutus: Näet kalorinkulutuksen näytöltä. Kalorinkulutuksen väli on 0,0-999 kcal. Jos et määrittele kalorinkulutukselle arvoa, se alkaa nollasta. Jos määrittelet kalorinkulutuksen, näet näytöltä jäljellä olevat kalorit, kunnes se saavuttaa nollan, jolloin kuuluu äänimerkki, ja sen jälkeen arvoksi tulee nolla, joka jatkuu arvoon 999 asti.

Matka: Näet matkan näytöltä. Matka alkaa metrissä ja näyttö näyttää sen 99,9 kilometriin asti. Etäisyyden mitta on yksi metri. Kun saavutat kilometrin, etäisyys näkyy sen jälkeen 1,1 km:nä ja niin edelleen. Voit määrittellä etäisyyden, josta se alkaa kulua. Kun etäisyys saavuttaa nollan, kuuluu äänimerkki, ja sen jälkeen arvoksi tulee nolla, ja etäisyys alkaa 0,1 metrissä ylöspäin 99,9 kilometriin asti.

Pulssi: Näet näytöltä sykkeesi (lyönti/sekunti). Pulssin arvo näkyy välillä 40–220. Jos laite saa signaalin sykkeestä, näet sen näytöltä. Jos laite ei havaitse sykettä 16 sekunnin aikana, näytölle ilmestyy "p". Laite menee energiansäästötilaan. Jos määrittelet sykkeellesi lyöntialueen (90–220), ja pulssi nousee yli asetukseksi, näyttö alkaa vilkkua muistuttaakseen, että pulssisi on korkeammalla kuin olet asettanut.

Harjoittele rauhallisemmin madaltaaksesi pulssiasi. Huomio: Laitteen mukana tulee sykevyö. Sen avulla laite mittaa sykkeesi.



Kuva näytöllä näyttää suotulaitteen säädön kohdan harjoittellessasi.

D: Ohjelmat

Järjestelmä sisältää 12 erilaista ohjelmaa ja voit säätää harjoitteluajan, ja järjestelmä jakaa ajan kymmeneen jaksoon. Jos et määrittele aikaa, yksi jakso kestää kolme minuuttia.

Esiasetetut ohjelmat 1-7

1. Paina "UP" ja "DOWN" – näppäimiä valitaksesi haluamasi ohjelman.
2. Paina "ENTER" haluamasi ohjelman kohdalla.
3. "TIME" välkkyvä näytöllä, jolloin voit valita halutun ajan painamalla "UP" ja "DOWN"-näppäimiä, ja paina sitten "ENTER".
4. "COUNT" välkkyvä näytöllä, jolloin voit valita haluttujen vetojen määrä painamalla "UP" ja "DOWN"-näppäimiä, ja paina sitten "ENTER".
5. "DISTANCE" välkkyvä näytöllä, jolloin voit valita halutun matkan, jonka haluat harjoitella, painamalla "UP" ja "DOWN"-näppäimiä, ja paina sitten "ENTER".
6. "CALORIE" välkkyvä näytöllä, jolloin voit valita halutun kalorinkulutuksen, jonka haluat saavuttaa, painamalla "UP" ja "DOWN"-näppäimiä, ja paina sitten "ENTER".
7. Paina "START", kun haluat aloittaa harjoittelun, ja "STOP", kun haluat lopettaa.
Huomio: Jos haluat ohittaa ohjelman, paina "ENTER"-näppäintä, jotta pääset seuraavaan ohjelmaan.
 1. Kun saavutat tavoitteesi, kuulet äänimerkin.
 2. Jos asetat useamman tavoitteen ja haluaisit saavuttaa sen, paina "START"-näppäintä harjoitellaksesi uudestaan.

Tavoitesyke-ohjelma (ohjelma 8)

Tässä ohjelmassa tietokone määrittelee vastuksen sykkeen mukaan. Esimerkiksi jos syke on pienempi kuin tavoitesyke, vastus lisääntyy ja toisin päin. Silloin tavoitesyke pysyy +5 tai -5 etäisyydellä tavoitteesta.

1. Paina "UP" ja "DOWN" – näppäimiä valitaksesi haluamasi tavoitesykkeen.
2. Paina "ENTER" haluamasi tavoiterajojen kohdalla.
3. "TIME" välkkyvä näytöllä, jolloin voit valita halutun harjoitteluajan painamalla "UP" ja "DOWN"-näppäimiä, ja paina sitten "ENTER".
4. "COUNT" välkkyvä näytöllä, jolloin voit valita haluttujen vetojen määrä painamalla "UP" ja "DOWN"-näppäimiä, ja paina sitten "ENTER".
5. "DISTANCE" välkkyvä näytöllä, jolloin voit valita halutun matkan, jonka haluat harjoitella, painamalla "UP" ja "DOWN"-näppäimiä, ja paina sitten "ENTER".
6. "CALORIE" välkkyvä näytöllä, jolloin voit valita halutun kalorinkulutuksen, jonka haluat saavuttaa, painamalla "UP" ja "DOWN"-näppäimiä, ja paina sitten "ENTER".
7. Paina "START", kun haluat aloittaa harjoittelun, ja "STOP", kun haluat lopettaa.

