

Sisälllys:

- **Tärkeitä turvallisuusohjeita**
- **Ennen laitteen käyttöönottoa**
- **Juoksumaton oikea käyttö**
- **Muita tärkeitä tietoja**
- **Usein kysytyt kysymykset ja kunnossapito**
- **Huolto**

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Noudata käyttöohjeita.

Vaara: Lue kaikki käyttöohjeiden ohjeet ennen laitteen käyttöönottoa.

Sähkölaitteita käytettäessä on noudatettava perusvarotoimia, jotta vältetään tulipalot, sähköiskut tai henkilövahingot. Juoksumattoa saa käyttää vain kuten näissä käyttöohjeissa on kuvattu. Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikki laitteen käyttäjät ovat ymmärtäneet käyttöohjeissa kuvatut varotoimet ja noudattavat niitä.

Liitäntä- ja maadoitusohjeet

Vaara: Laitteen saa liittää vain oikein maadoitettuun pistorasiaan.

Laite on maadoitettava. Maadoitusvian ilmetessä pienenee sähköiskun vaara, koska laite on liitetty maadoitettuun pistorasiaan. Liitäntä maadoitettuun pistorasiaan vähentää myös mahdollisuuksia staattisen varauksen muodostumiselle. Staattinen varaus voi aiheuttaa sähköiskun, sähkömagneettisia häiriöitä ja sähköosien vaurioitumista.

Laite toimitetaan varustettuna kaapelilla, jossa on maadoitusjohdot ja maadoitettu pistoke. Pistoke pitää liittää omaan pistorasiaan, joka on asennettu ja maadoitettu paikallisten määräysten mukaisesti. Pistoketta ei saa muokata millään tavoin, jos pistoke ei sovi pistorasiaan, pätevän sähköasentajan on asennettava sellainen.

Laitetta pitää käyttää 220–240 voltin nimellisjännitteellä ja maadoitetulla pistokkeella. Tuotetta pitää käyttää määrätyllä virralla, juoksumatossa suositellaan 16 A:n virtaa. Vältä jatkojohdon ja/tai jakorasian käyttöä.

Ennen laitteen käyttöönottoa

Juoksumaton sijoittaminen

Juoksumaton tulee sijaita tasaisella ja vakaalla alustalla. Juoksumaton taakse suositellaan 2 metrin, sivuille 1 metrin ja eteen 30 cm:n vapaata tilaa virtajohtoa ja juoksumaton säilytysasentoon asettamista varten.

Aseta se paikkaan, jossa venttiilit tai tuuletusaukot eivät peity. Juoksumattoa tulee pitää sisätiloissa ilmastoidussa ja kuivassa tilassa. Sitä ei saa sijoittaa autotalliin, katetulle kuistille tai vastaavaan paikkaan, kosteaan tilaan tai ulos. Juoksumaton näyttöä ei saa altistaa suoralle auringonvalolle.

Turva-avain

Vaara: Älä käytä juoksumattoa koskaan ilman turva-avainta.

Juoksumatto ei käynnisty, jollei turva-avainta ole liitetty. Liitä klipsillä varustettu pää hyvin vaatekukseen, turva-avain pysäyttää juoksumaton, jos käyttäjä putoaa matolta.

Varmista ennen käyttöönottoa, ettei turva-avain pääse irtoamaan vaatteista ja että se irtoaa juoksumaton liitännästä kaaduttaessa.

Tila

Juoksumatto on tarkastettava joka kerta ennen käyttöönottoa löystyneiden osien ja muiden vaurioiden tai kulumien varalta. Varmista, että kaikki osat ovat kunnossa. Jos juoksumatossa on löystyneitä osia, vaurioita tai kulumia, ne on korjattava kuntoon ennen juoksumaton käyttöä.

Juoksumaton oikea käyttö

Vaara: Älä seiso hihnalla, kun juoksumatto käynnistyy.

Käyttäjän tulee aina seistä juoksumaton käynnistyksen aikana sivukiskoilla ja nousta hihnalle vasta kun käynti on tasainen.

Juoksumatto voi liikkua suurella nopeudella. Aloita aina matalasta nopeudesta ja säädä nopeutta pienin askelin kohti suurta nopeutta.

Älä jätä juoksumattoa ilman valvontaa sen ollessa käynnissä. Kun juoksumatto ei ole käytössä, irrota turva-avain, aseta virtakytkin pois/off ja irrota pistoke pistorasiasta.

Muita tärkeitä tietoja

- Laitteen käyttöalue on kuntoharjoittelu kotitalouksissa.
- Lue huolellisesti kunnossapito ja puhdistusta koskevat ohjeet käyttöohjeista. Ohjeiden noudattaminen voi vaikuttaa merkittävästi sekä yksittäisten osien että koko juoksumaton käyttöikään.
- Lapset eivät saa käyttää juoksumattoa ilman valvontaa tai olla laitteen läheisyydessä kun joku muu käyttää sitä.
- Juoksumattoa saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Käytä omia, puhtaita kenkiä. Laitteen kanssa suositellaan käytettävän vain sisätiloissa käytettäviä kenkiä.
- Juoksumaton alla suositellaan käytettävän suojamattoa, jotta estetään lattian tai lattiapinnoitteen vahingoittuminen. Suojamatto vähentää myös staattisen sähkön muodostumisen mahdollisuutta.
- Muovia, polyesteria tai nailonia olevat kuntoiluvälineet ja kengät voivat myös muodostaa staattista sähköä ja vahingoittaa juoksumaton osia tai aiheuttaa käyttäjälle epämiellyttävän

sähköiskun kosketuksessa teräsrunkoon.

- Juoksumattoa ei saa käyttää lääketieteellisen tai fysikaalisen hoidon yhteydessä, jollei sitä lääkäri tai fysioterapeutti ole erikseen määrännyt.
- Älä käytä löysiä vaatteita, jotta vältetään vaara vaatteiden takertumisesta juoksumattoon käytön aikana.
- Älä poistu juoksumaton läheisyydestä sen ollessa käynnissä.
- Älä laita juoksumaton aukkoihin irtoesineitä.
- Juoksumattoa saa käyttää vain kuten näissä käyttöohjeissa on kuvattu.
- Oppaassa olevista painovirheistä ei olla vastuussa.
- Henkilöt, joiden paino on yli ... kg, eivät saa käyttää juoksumattoa.

Usein kysytyt kysymykset ja kunnossapito

Usein kysytyt kysymykset

Äänet

Uusista juoksumatoista kuuluu yleensä kopsahtava ääni, kun hihnan liitoskohta kulkee rullien päältä, mutta ääni vaimenee ajan kanssa, ei kuitenkaan välttämättä kokonaan. Kun hihna on otettu käyttöön, se pehmenee ja venyy ja kulkee helpommin rullien päältä.

Laitteesta aiheutuvat häiriöt ovat aina suurempia asunnossa kuin esittelytiloissa mm. huonekoon, taustamelun ja alustan mukaan. Kuminen suojamatto vähentää lattiasta aiheutuvaa kaikua. Suurempi etäisyys seinistä ja muista kovista pinnoista vähentää myös melua. Niin kauan kuin juoksumatosta ei kuulu epätavanomaisia ääniä, äänet ovat normaaleja.

Juoksumatto altistuu käytön aikana paljon tärinälle. Siksi on tärkeää että pultit, ruuvit ja mutterit kiristetään käyttöohjeissa annetun kunnossapitoaikataulun mukaan, jotta vältetään juoksumaton liiallinen melun aiheuttaminen ja turha kuluminen.

Staattinen sähkö

Staattista sähköä voi aiheutua monista eri syistä.

Juoksumatto on liitettävä maadoitettuun pistorasiaan. Maadoitetun kontaktin kautta muodostuu pieni vastus sähkölle siten, että se vähentää sähköiskun saamisen mahdollisuutta. Juoksumatto altistuu staattiselle sähkölle erityisesti talvisena vuodenaikana, jolloin ilma on kuiva. Jos juoksuhihnan alusta kuivuu, myös se voi aiheuttaa staattista sähköä.

Erilaisia syitä, jotka voivat aiheuttaa staattista sähköä:

- Kuiva ilma
- Käyttäjä on kuivunut
- Juoksuhihnan alusta on kuiva (voideltava)
- Kuluneet juoksukengät ja nailonpohjaiset kengät
- Pöly
- Pistorasia ei ole maadoitettu
- Villavaatteet tai synteettiset materiaalit
- Käyttäjän juoksutapa
- Jotkin pyykinpesuaineet
- Kuluneet moottorihihnat
- Kulunut juoksuhihna

- Juoksumaton alla oleva matto, juoksumaton tulee olla sijoitettu mielellään kumimatolle.

Syketoiminto

Laitteen syketoiminto ei ole lääketieteellinen tieto. Tarkoitus on antaa viitteellinen tieto käyttäjän todellisesta sykkeestä. Jos halutaan saavuttaa tarkempi sykelukema, suositellaan käytettävän sykevyötä tai sykemittaria.

Seuraavat tekijät voivat aiheuttaa virheellisen tuloksen:

- Käyttäjän ote on liian voimakas, suositus on tarttua antureista normaalilla otteella.
- Käyttäjän kädet ovat kuivat ja/tai kylmät. Kokeile lämmittää ja kostuttaa käsiä hieromalla niitä yhteen.
- Käyttäjän käsien iho on paksu ja/tai kova.
- Verenkiertoa haittaavien vaatteiden, korujen tai vastaavien asusteiden käyttö.
- Terveystila, kuten verisuonikalkkeumat, rytmihäiriöt, alhainen verenpaine tai heikentynyt ääreisverenkierto.
- Loisteputkivalojen, tietokoneiden, hälyttimien tai suuremmilla moottoreilla varustettujen laitteiden aiheuttamat häiriöt.

Kunnossapito

Vaara: Kytke katkaisija pois päältä ja irrota pistoke pistorasiasta ennen juoksumaton kunnossapitotoimia tai huoltoa.

On tärkeää pitää juoksumatto ja ympäristö puhtaana, jotta vältetään ongelmat ja huollon tarve voidaan minimoida. Ongelmattoman käytön varmistamiseksi suositellaan seuraavaa kunnossapito-ohjelmaa:

Ennen käyttöä:

- Varmista ennen laitteen käyttöä, ettei juoksumatossa ole löystyneitä osia eikä osissa ole vaurioita.
- Tarkista että juoksualustan yläpinta on voideltu voiteluaineella. Aseta käsi juoksuhihnan alle, löysää sitä ensin tarvittaessa. Tunnustele kädellä juoksualustan yläpinnasta onko siinä voiteluainejäämiä. Jos se on aivan kuiva, voiteluainetta on lisättävä. Noudata aina valmistajan suosittamia voiteluvälejä.

Käytön jälkeen:

- Puhdista laite, kuivaa hiki ja poista jäämät juoksuhihnalta ja sen ympäriltä kostealla liinalla.
- Tarkista juoksuhihnan kireys ja keskitys.

Kuukausittain:

- Pyyhi liinalla tai puhdista pölynimurilla juoksumaton ympärille ja alle kertynyt pöly ja lika.

- Irrota moottorikotelon suojus, poista tai imuroi moottoritilaan ja moottoriin kertynyt pöly, jotta vältetään sähköosien vikaantuminen.
- Pyyhi juoksualusta talouspaperilla tai liinalla pölyn ja lian irrottamiseksi. Arvioi samalla onko juoksualusta voiteluaineen tarpeessa.
- Tarkasta, että kaikki pultit, mutterit ja ruuvit ovat oikein paikallaan ja kiristä tarvittaessa.

Joka 3. kuukausi:

- Tarkasta juoksualustan kunto. Aseta käsi juoksuhihnan alle ja tunnustele onko juoksualustan yläpinta sileä ja tasainen. Jos epätasaisuuksia tai vaurioita tuntuu kädellä, juoksualusta on vaihdettava tai tasoittaa, jos se mallissa on mahdollista.
- Voitele mahdolliset jousitukset teflonpohjaisella suihkeella.

Voiteluohjeet

Löysää molemmat takana olevat rullapultit juoksuhihnan löysäämiseksi. Voitele sitten juoksualustan koko yläpinta voiteluaineella. Kun olet levittänyt voiteluaineen ja kiristänyt juoksuhihnan paikoilleen, liitä pistoke pistorasiaan ja turva-avain lukkoon, käynnistä juoksumatto ja kävele hihnalla kahden minuutin ajan levittääksesi voiteluaineen juoksuhihnalle.

Juoksuhihnan kiristäminen ja keskittäminen:

Juoksuhihna voi venyä käytössä ja se on tarpeen mukaan kiristettävä. Juoksuhihna voi käyttäjän juokсутavasta riippuen myös siirtyä paikaltaan ja tarvitsee keskittämistä.

Juoksuhihnan säätö

Juoksumaton käyttöään pituuden kannalta juoksuhihnan keskittäminen ja oikea kiristäminen ovat tärkeitä. Hihna on säädetty tehdasasetuksena oikein, mutta kuljetus, epätasainen lattia ja vastaavat tekijät voivat aiheuttaa hihnan siirtymisen sivulle vahingoittumisen reunoja tai runkoa vasten hankautumisen vuoksi. Noudata hihnan säätötoimissa seuraavia ohjeita.

Reunaa kohti siirtyvä juoksuhihna: Etsi säätöruuvi juoksumaton takaosasta (katso kuva). Aseta hihna liikkeelle (3-6 km/tunnissa). Käytä mukana toimitettua kuusiokoloavainta takatelan säätämiseen pituussuunnassa ja tarkkaile juoksuhihnaa, kun se liikkuu sivuittain. Juoksuhihna siirtyy aina sille reunalle, joka on löysin. Se tarkoittaa, että jos säädät telan vasenta reunaa lähemmäksi itseäsi (ruuvaamalla vasenta ruuvia myötäpäivään), hihna liikkuu oikealle. Varo, ettet kiristä liikaa yhdellä säätökerralla. Yleissääntönä 1/2 tai 1 ruuvin kierros riittää. Jollei toimenpide korjaa hihnan liikesuuntaa, toistetaan toimenpide kunnes hihna kulkee oikein.

Lipsuva juoksuhihna: Hihnan lipsumiseen voi olla monia syitä: Jos hihna on liian kireä, etutelan kiilahihna voi pyöriä. Jos hihna on liian löysä, hihna pyörii telassa. Jos juoksualustaa on voideltu liikaa, hihna voi lipsua teloilla ja jos alustan voitelu on huono, hihna voi roikkua esim. liian kitkan vuoksi (katso voiteluohjeet). Käytä hihnan kiristämässä tai löysäämisessä samaa säätöruuvia kuin keskittämisessä. Huolehdi, että ruuvaat saman kierrosmäärän kummallakin puolella. Muussa tapauksessa hihna liikkuu sivuittain.

HUOMIO! Juoksuhihna voi lipsua myös, jos käyttöhihna moottorin ja etutelan välillä on kulunut tai tarvitsee kiristystä.

VAARA!

Älä kiristä hihnaa liikaa, se aiheuttaa hihnan ja telalaakerin kulumisen lisääntymistä.