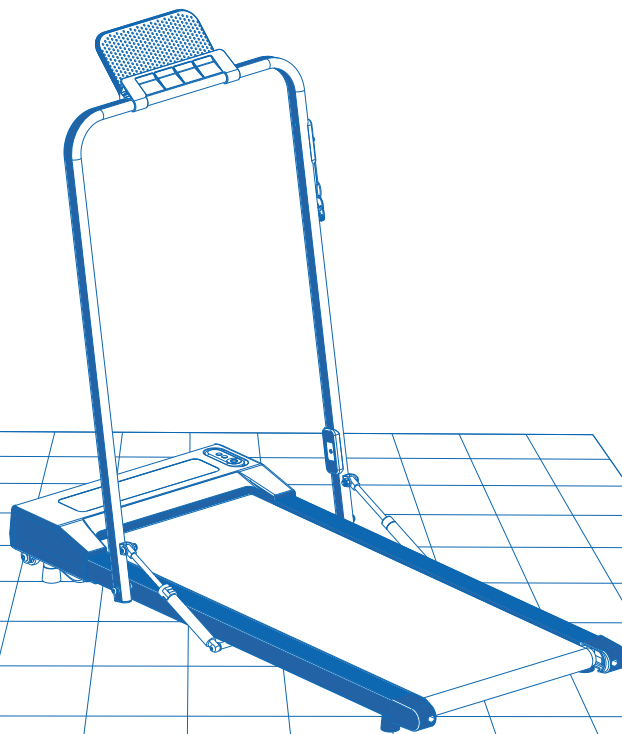


18732 FLEXY

Märkus:

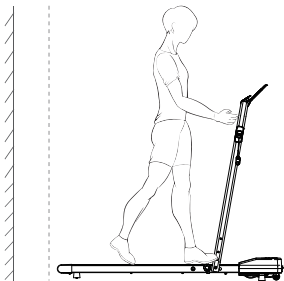
Palun lugege kasutusjuhend enne seadme kokkupanekut ja kasutamist hoolikalt läbi ning hoidke juhend edaspidiseks kasutamiseks alles.



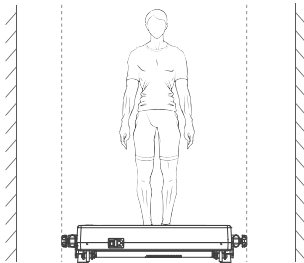
1 OLULISED OHUTUSJUHISED

1. Palun lugege see kasutusjuhend enne seadme kokkupanekut ja kasutamist hoolikalt läbi.
2. Elektriline jooksulint on mõeldud ainult siseruumides kasutamiseks.
3. Ärge asetage jooksulinti paksule vaibale, kuna õhk peab seadme all vabalt ringlema.
4. Jooksulinti kasutades kandke alati sobivat riietust. Riided võivad lindi vahele kinni jääda.
5. Ärge seiske enne jooksulindi käivitamist selle rihmale. Asetage jalad mõlemale poole jooksulindi äärtesse ning astuge lindi peale alles siis, kui mootor käivitub. Ärge astuge lindi peale, kui jooksulint töötab täiskiirusel.
6. Ärge lubage lapsi ega lemmikloomi töötava jooksulindi lähedusse.
7. Ühendage jooksulint alati vooluvõrgust lahti, kui seda ei kasutata.
8. Ärge kasutage jooksulint märgades, niisketes või tolmustes kohtades, kuna see võib seadet kahjustada.
9. Kui mis tahes osa toitekaablist või pistikust on lahtine või kulunud, ärge jooksulint kasutage.
Laske kvalifitseeritud elektrikul probleem üle vaadata.
10. Elektriline jooksulint ei ole mänguasi ega ole mõeldud kasutamiseks lastele ja isikutele kellel on füüsilised või vaimsed erivajadused. Jooksulint ei tohi kasutada isikud, kes ei ole kasutusjuhendit lugenud ega sellest aru saanud.
11. Kui kasutajal on eelnevalt esinenud terviseprobleeme, tuleks enne seadme kasutamist konsulteerida arstiga.
12. Hoiustage jooksulint siseruumides, puhtas ja kuivas kohas, eemal otsesest päikesevalgusest.
Veenduge, et peatoitelüliti on välja lülitatud ja toitejuhe pistikupesast välja tõmmatud.

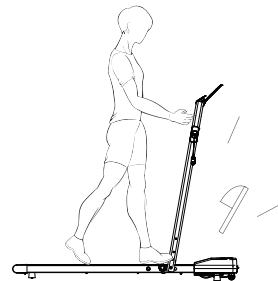
2 OHUTUSNÕUDED



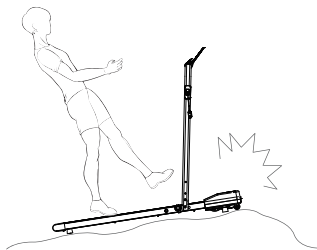
Jätke seadme taha vähemalt 990 mm või rohkem vaba ruumi



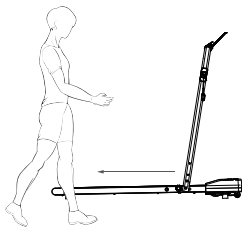
Jätke mõlemale küljele vähemalt 600 mm või rohkem vaba ruumi



Kandke kõndimisel või jooksmisel alati spordijalatsid



Ärge kasutage jooksulinti ebatasasel pinnal



Ärge hüpake jooksulindile ega sellelt maha, kui seade on liikumises.

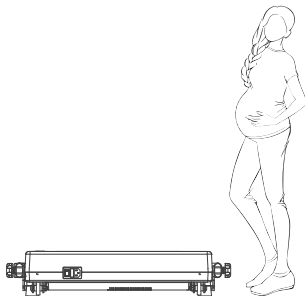
00:00

TIME SPEED DISTANCE CALORIE

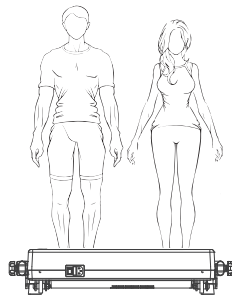


Ärge seiske jooksulindil ajal, mil see pärast sisselülitamist 4 sekundi jooksul automaatselt kalibreerib

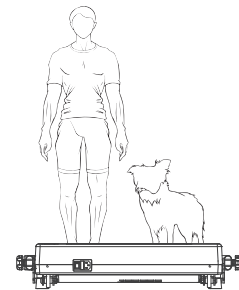
2 OHUTUSNÕUDED



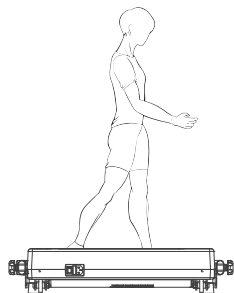
⊗ Eakad ja rasedad kasutajad peavad jooksulindi kasutamisel olema eriti ettevaatlikud



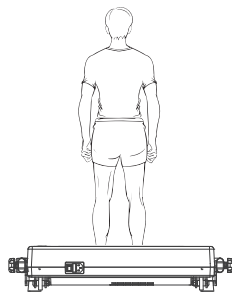
⊗ Veenduge, et jooksulinti kasutab korraga ainult üks inimene



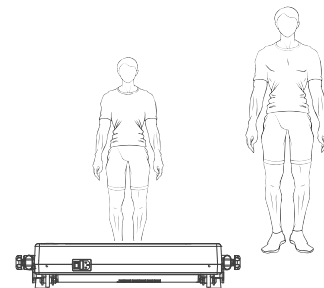
⊗ Ärge kasutage seadet koos lemmikloomaga



⊗ Ärge kõndige ega jookske seadmel külgsuunas

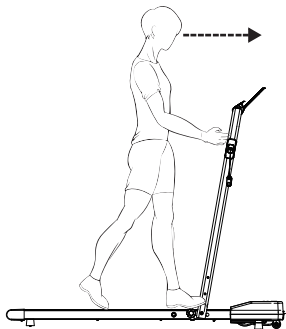


⊗ Ärge kõndige ega jookske seadmel tagurpidi



⚠ Laste tegevust jooksulindi läheduses tuleb pidevalt jälgida

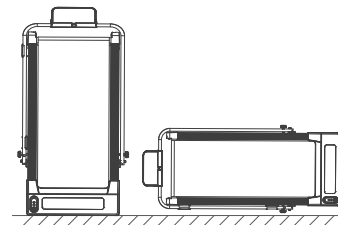
2 OHUTUSNÕUDED



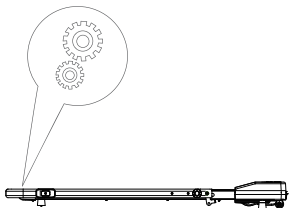
⚠ Pearingluse vältimiseks vaadake otse ette



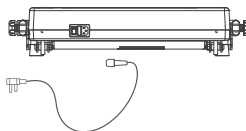
⊗ Ärge trampige jooksulindil



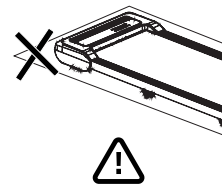
⊗ Ärge hoiustage jooksulinti püstises asendis



⚠ Veenduge, et riided või muud väikesed esemed ei jääks jooksulindi vahele kinni



⚠ Kui seadet ei kasutata, tõmmake toitejuhe pistikupesast välja

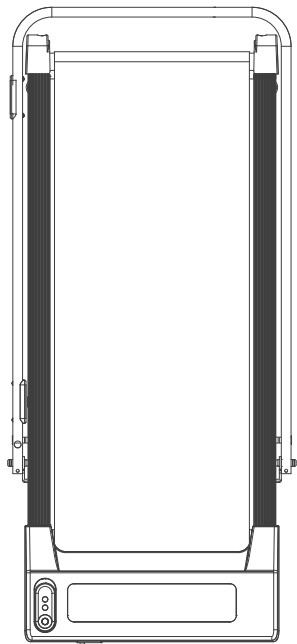


⊗ Jooksulindi kasutamine vaibal võib põhjustada tulekahju

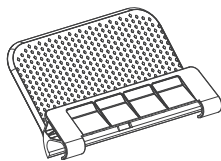
3 SPETSIFIKATSIOON

Maksimaalne kasutaja kaal	120 kg
Kiirusvahemik (lahtiklapituna)	1-10km/h
Kiirusvahemik (kokkuklapituna)	1-6km/h
Jooksupind / kõndimisala	100 x 40 cm
Toote mõõtmed (lahtiklapituna)	125 x 59.5 x 108.5 cm
Toote mõõtmed (kokkuklapituna)	142 x 59.5 x 12.5 cm
Käsipuu kõrgus	98 cm
Netokaal	21 kg
Brutokaal	24.6 kg
Võimsus	745 W
Pinge	100V ~ 240 V
Soovitav kasutajate vanus	14 - 60

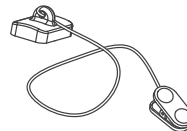
4 TOODE JA TARVIKUD



Jooksulint x1



Tahvelarvuti hoidik x1

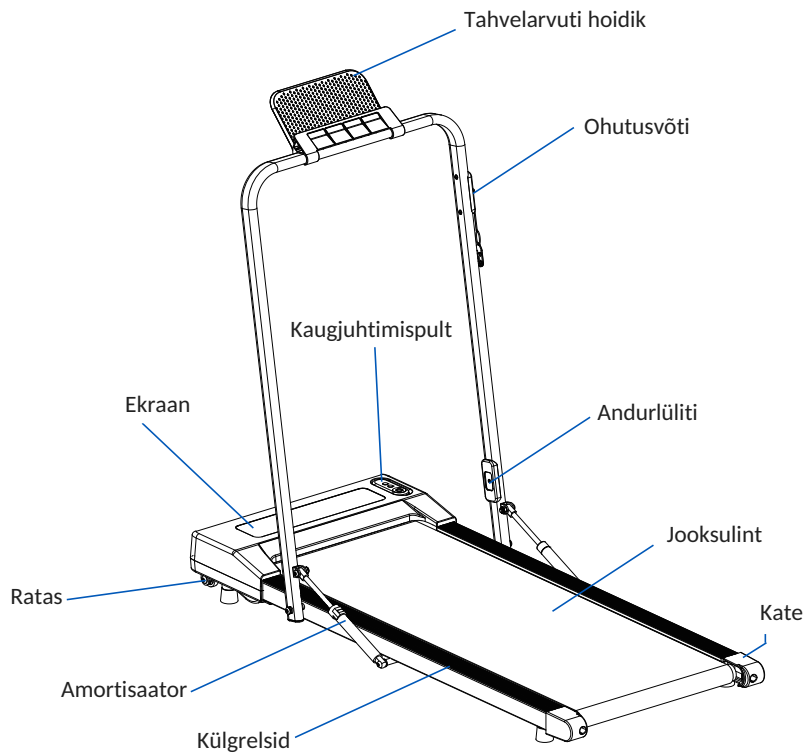


Ohutusvõti x1



Võti x1

5 JOOKSULINDI OSAD



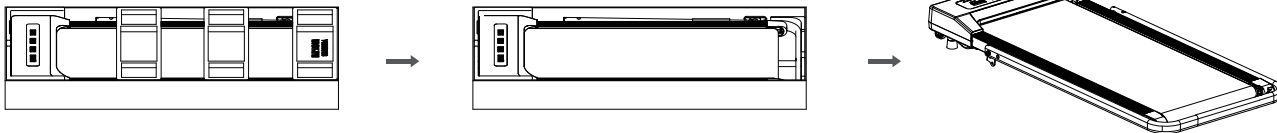
6 ENNE ALUSTAMIST JA HOIUSTAMINE

• Võtke jooksulint pakendist välja

1. Avage kast ja võtke välja tarvikute kotid
2. Tõstke seade välja ja asetage see tasasele pinnale.

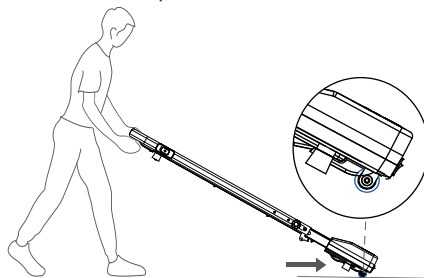
Tähelepanu: Vaja on 2-3 inimese abi.

3. On normaalne, et jooksulindil võib olla tootmisest jäänud keevitusjälgi.



• Transport

1. Enne jooksulindi liigutamist tõmmake alati toitejuhe välja.
2. Kui seadet on vaja liigutada, seadke kaldenurk nulli, lülitage toide välja ja alles siis liigutage. Seadet on lihtne liigutada põhja all olevate transpordirataste abil.

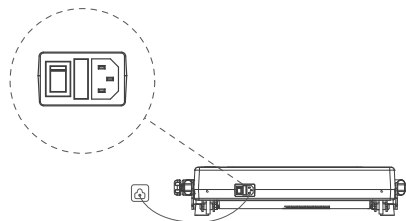
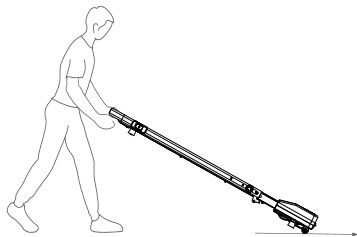


6 ENNE ALUSTAMIST JA HOIUSTAMINE

• Toit ühendamine

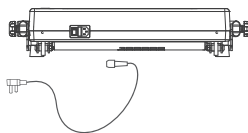
1. Valige jooksulindi paigaldamiseks tasane põrand. Ärge asetage seda paksule ja pehmele vaibale.
2. Ühendage toitejuhe ja lülitage sisse toitelüliti nupp. Kuulete helisignaali, mis tähendab, et seade on vooluvõrguga ühendatud.

Hoiatus: Kasutada TOHIB VAID pakendis kaasas olevat originaaltoitejuhet



• Hoiustamine

Enne hoiustamist lülitage seade välja ja eemaldage toitejuhe vooluvõrgust



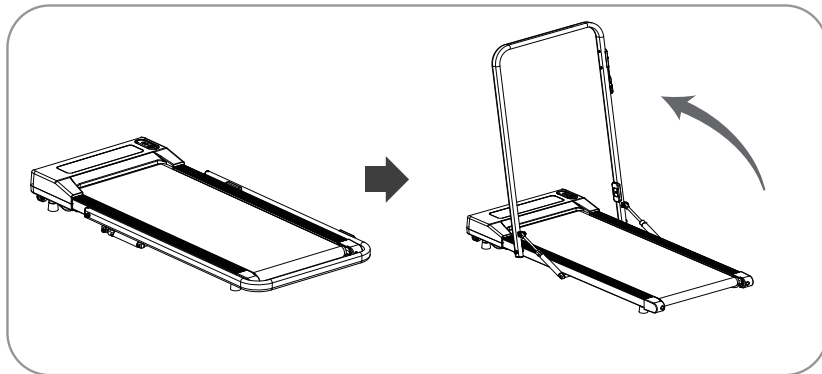
HOIATUS:

Enne treeningu alustamist hinnake oma füüsilist vormi ning treenige mõõdukalt ja regulaarselt.

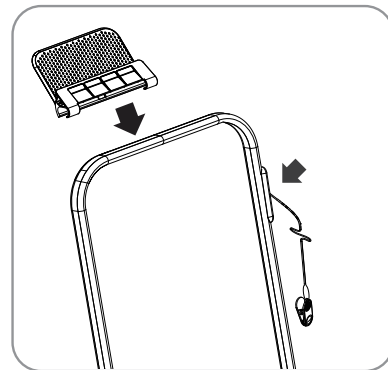
Vale või liigne koormus võib kahjustada tervist. Kui tunnete end halvasti, lõpetage kohe treening ja konsulteerige arstiga.

7 KOKKUPANEK

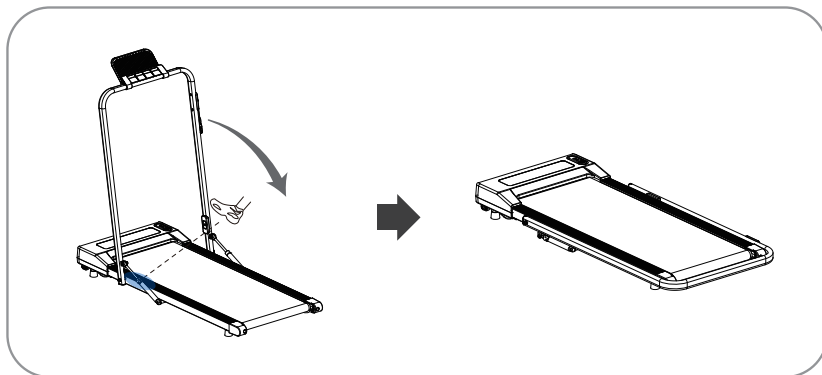
1. KLAPPIGE JOOKSULINT LAHTI



PAIGALDAGE TAHVELARVUTI HOIDIK
JA TURVAVÖTI



2. KLAPPIGE JOOKSULINT KOKKU



Ärge nõjatuge jooksulindi
käetoole kogu keharaaskusega.

8 EKRAANI KUVAD / FUNKTSIOONID

A digital display showing the time 00:00 in a large, segmented font.

TIME

Kuvab treeningu möödunud aega minutites ja sekundites. (Vahemik: 0–99:59)

A digital display showing the speed 3.5 in a large, segmented font.

SPEED

Kuvab kiirust alates 1 km/h kuni maksimaalselt 10 km/h (lahtiklapituna) või 6 km/h (kokkuklapituna).

A digital display showing the distance 00.0 in a large, segmented font.

DISTANCE

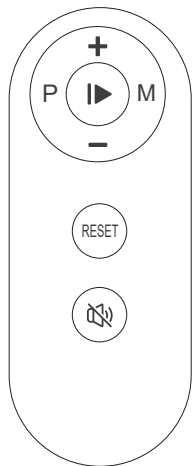
Kuvab treeningu jooksul läbitud vahemaad kilomeetrites
Vahemik: 0–65 km








A digital display showing the calories 578 in a large, segmented font.

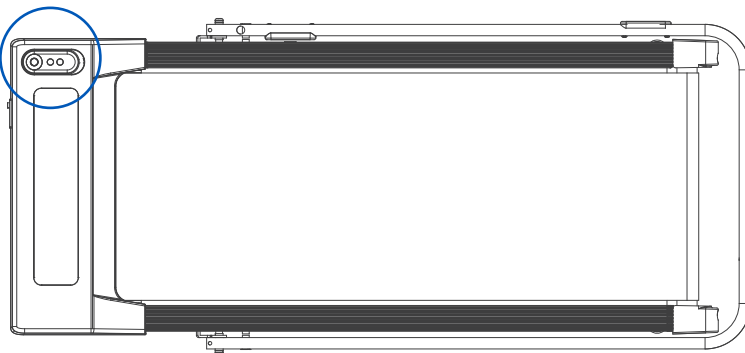
CALORIES

Kuvab treeningu jooksul põletatud kogukaloreid
Vahemik: 0–999

9 KAUGJUHTIMISPULT



-  Käivitab või paneb jooksulindi pausile. Treeningu andmeid näeb ekraanilt.
-  Suurendab kiirust
-  Vähendab kiirust
-  Valib enne treeningut eelreguleeritud treeningprogrammi (P01–P06)
-  Lülitab ekraanikuva, et seadistada sihtaeg, vahemaa või kalorit.
 - * Aja vahemik: 5–99 minutit
 - * Distsantsi vahemik: 0,5–65,0 km
 - * Kalorite vahemik: 10–995 Kcal
-  Peatab jooksulindi. Kõik 4 ekraanifunktsiooni kuvavad väärtust "0"
-  Lülitab välja piiksuva heli



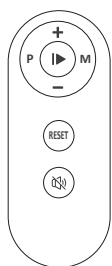
9 KAUGJUHTIMISPULT

PATAREI VAHETAMINE

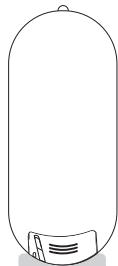
Samm 1: Lükake ja seejärel tõmmake patareihooldiku eemaldamiseks.

Samm 2: Eemaldage vana patarei ja sisestage uus

Eemaldage isolatsioonikate enne kasutamist



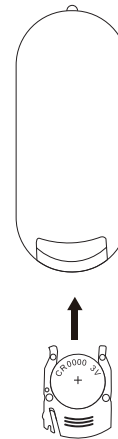
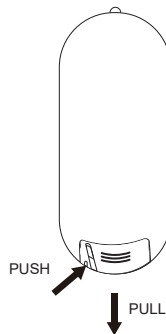
Eest



Tagant



Isolatsioonikate



10 EELREŽIIMID / PROGRAMMID



P1: Kõndimisprogramm



P2: Ronimisprogramm 1



P3: Ronimisprogramm 2



P4: Mägitest/Mägitee programm



P5: Intervallprogramm



P6: Sörkjooksu programm

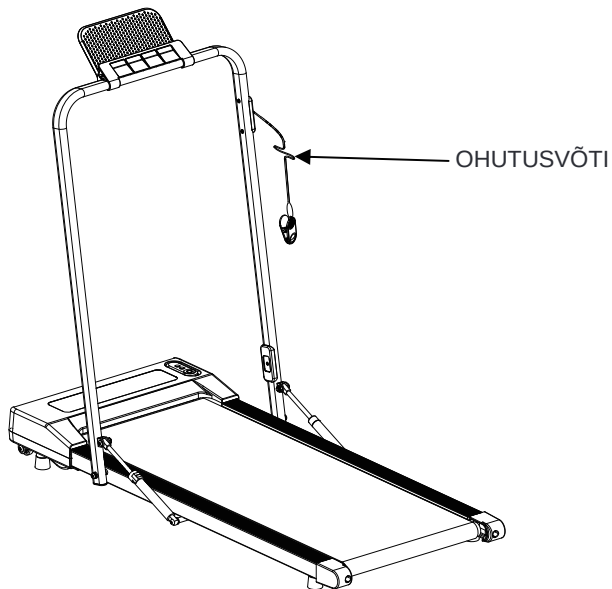
FAAS PROG KIIRUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P1	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	1.0	
P2	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	
P3	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	6.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0	1.0	
P4	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	5.0	6.0	4.0	4.0	3.0	4.0	5.0	2.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	
P5	2.0	2.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0	1.0	4.0	4.0	1.0	1.0	5.0	5.0	1.0	1.0	6.0	6.0	1.0	1.0	
P6	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0

11 HÄDASEISKAMINE JA OHUTUSVÕTI

Enne treeningu alustamist veenduge, et ohutusvõti on korrektselt oma pesas ja ohutusklamber on tugevalt teie riide külge kinnitatud.

Kukkumise korral tõmbub klamber koos ohutusvõtmega konsoolist välja ja jooksurihm seiskub koheselt.

Treeningu jätkamiseks pange ohutusvõti tagasi oma kohale ja vajutage nuppu START.



12 TÕRKEOTSING

Probleem	Võimalik põhjus	Lahendus
Jooksulint ei käivitu	<ol style="list-style-type: none">1. Toitejuhe pole vooluvõrgus.2. Ohutusvõti ei ole korrektselt paigaldatud.3. Maja elektrikilbi kaitse on välja lülitunud.4. Jooksulindi enda kaitse on välja lülitunud.	<ol style="list-style-type: none">1. Ühendage toitejuhe pistikupessa.2. Paigaldage ohutusvõti uuesti.3. Kutsuge elektrik.4. Vahetage mootori juhtploki trükkplaat uue vastu.
Jooksurihm libiseb	Jooksurihm pole piisavalt pingul.	Reguleerige ja pingutage jooksurihma.
Jooksulint ei liigu kui sellele astutakse	<ol style="list-style-type: none">1. Jooksupind vajab määrimist.2. Jooksurihm on liiga pingul.	<ol style="list-style-type: none">1. Kandke peale jooksulindi määret.2. Reguleerige rihma pingutust.
Jooksurihm pole keskel	Rihma pinge tagumise rulliku juures on ebaühtlane.	Seadke jooksurihm keskele (vt hooldusjuhendit).
Jooksurihm seiskus	Kasutaja kaal ületab 120 kg.	Lülitage toitelüliti uuesti sisse. Jooksulint on taas kasutatav inimestele, kelle kaal on alla 120 kg.

13 HOOLDUS JA KORRASHOID

1. Enne liigutamist või puhastamist ühendage seade vooluvõrgust lahti.
2. Puhastage jooksulinti niiske lapiga, vältides juhtpaneeli/konsooli. Ärge kasutage abrasiivseid puhastusvahendeid.
3. Puhastage toitelülitit ja ekraani pehme kuiva lapiga. Märja lapi kasutamine neis kohtades on keelatud.
4. Ärge kasutage jooksulint märgades, niisketes või tolmastes kohtades.

A. Jooksurihma reguleerimine

1. Pideval kasutamisel võib rihm veidi paigast nihkuda, mis on täiesti normaalne.
2. Jooksulindi reguleerimiseks keerake aluse mõlemal küljel asuvat reguleerimispoliti.
3. Ärge laske rihmal vastu seadme külgi hõõruda, kuna see võib rihma lõhkuda.

a) Kui rihm nihkub vasakule

Käivitage lint kiirusel 2 km/h, keerake kuuskantvõtmega vasakpoolset tagumist kruvi päripäeva 1/4 pööret.

Jälgige mõne sekundi jooksul, kas rihm liigub keskele.

Kui rihm ei ole piisavalt keskel, korrake tegevust (1/4 pööret haaval).



b) Kui rihm nihkub paremale

Käivitage lint kiirusel 2 km/h, keerake kuuskantvõtmega parempoolset tagumist kruvi päripäeva 1/4 pööret.

Jälgige rihma ja vajadusel korrake tegevust.



13 HOOLDUS JA KORRASHOID



- c) Kui rihm on liiga lõtv (tunnete kõndides libisemist)
Käivitage lint kiirusel 2 km/h, keerake mõlemat tagumist kruvi päripäeva 1 täispöörde võrra.
Astuge lindile ja proovige; kui libiseb ikka, keerake veel 1 pööre.
Keerake mõlemat poolt võrdselt, et lint viltu ei läheks.



- d) Kui rihm on liiga pingul (rullikutest kostub müra)
Käivitage lint kiirusel 2 km/h, keerake mõlemat kruvi vastupäeva 1 täispöörde võrra.
Katsetage ja vajadusel korrake

B. PUHASTAMINE

1. Enne liigutamist või puhastamist ühendage seade vooluvõrgust lahti.
2. Vigastuste vältimiseks kontrollige alati jooksulindi kulumist.
3. Puhastage jooksulinti niiske lapiga, vältides juhtpaneeli/konsooli.
4. Puhastage toitelülitiit ja ekraani pehme kuiva lapiga. Märja lapi kasutamine neis kohtades on keelatud
5. Puhastage jooksulint alati peale kasutamist.

ÄRGE KASUTAGE ABRASIIVSEID VÕI HAPPELISI PUHASTUSVAHENEID.

13 HOOLDUS JA KORRASHOID

C. MÄÄRIMINE

1. Jooksurihma aluse määrimine tagab parema töö ja pikendab rihma eluiga.

Määrige seadet pärast esimest 25 töötundi (või 2–3 kuu möödumisel) ning edaspidi iga 50 töötundi (või 5–8 kuu) järel.

2. Kuidas kontrollida määrimise vajadust:

Tõstke jooksurihma serv üles ja katsuge käega rihma all oleva alusplaadi pinda.

Kui see on katsudes libe, pole määrida vaja. Kui pind on kuiv, tuleb lisada määret.

3. Kuidas määret kanda:

Tõstke rihma serv üles ja valage veidi jooksulindi määret rihma alla, otse alusplaadi keskosa piirkonda.

4. Käivitage jooksulint aeglasel kiirusel ja sõrkige või kõndige sellel 3–5 minutit, et määre leviks ühtlaselt laiali.

MÄRKUS: Ärge määrige seadet üleliia. Kõik üleliigne või välja lekkiv määre tuleb lapiga ära pühkida.



Määre

