



HUR Rehab Elliptical

Käyttöohje



Tärkeitä turvallisuusohjeita

Lue kaikki ohjeet ennen elliptisen laitteen käyttöä.

Huom. Tämä tuote on tarkoitettu sekä kaupalliseen käyttöön että kotikäyttöön.

VAARA

Vältäaksesi sähköiskun: irrota laitteen virtajohto pistorasiasta aina käytön jälkeen ja ennen puhdistusta.

VAROITUS

Henkilövahingon riski. Pidä alle 13-vuotiaat lapset poissa laitteen ulottuvilta.

VAROITUS

Vältäaksesi palovammojen, tulipalon, sähköiskujen tai henkilövahinkojen syntymisen:

- Laitetta ei tulisi koskaan jättää valvomatta kytkettynä. Irrota laitteen virtajohto pistorasiasta, kun laitetta ei käytetä, sekä ennen osien lisäämistä tai poistamista
- Tarkka valvonta on tarpeen, kun laitetta käyttää tai sen lähellä on lapsi tai vammautunut tai liikuntarajoitteinen henkilö
- Käytä laitetta vain tässä käyttöohjeessa kuvattuun laitteen tarkoitettuun käyttöön. Älä käytä lisäosia tai kiinnittimiä, jotka eivät ole HURin suosittelemia
- Älä koskaan käytä laitetta, jos siinä on vahingoittunut johto tai pistoke, jos se ei toimi kunnolla, tai jos sille on aiheutunut vaurioita. Ota välittömästi yhteys jälleenmyyjäsi tai valtuutettuun huoltohenkilöstöön laitteen tarkastelua ja korjaustoimenpiteitä varten
- Pidä virtajohto poissa kuumenevien tasojen ulottuvilta. Varmista, että johto on riittävän löyhällä, eikä voi jäädä laitteen alle puristuksiin
- Älä kanna laitetta virtajohdosta tai käytä virtajohtoa kahvana
- Älä koskaan pudota tai liitä ylimääräisiä esineitä mihinkään laitteen aukoista. Varmista, ettei mitään ylimääräisiä esineitä ole laitteen lähetyvillä tai alla
- Älä koskaan käytä laitetta, jonka ilma-aukot ovat tukossa. Pidä ilma-aukot puhtaana pölystä, hiuksista ja muista roskista
- Älä käytä ulkona
- Älä käytä ympäristössä, jossa käytetään aerosolituotteita (spray), tai jossa suoritetaan happijakelua
- Lopettaaksesi käytön, aseta kaikki säätimet off-asentoon ja irrota virtajohto pistorasiasta

SÄÄSTÄ NÄMÄ TURVALLISUUSOHJEET

VAROITUS

Seuraavien ohjeiden huomiotta jättäminen voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen!

- Älä käytä tätä laitetta konsultoimatta ensin lääkäriäsi, mikäli sinulla on sairaus, terveydellinen tila tai rajoite, joka vaikuttaa kykyysi juosta, kävellä tai harrastaa liikuntaa
- Älä käytä tätä laitetta ilman valvontaa, mikäli sinulla on sairaus, terveydellinen tila tai rajoite, joka vaikuttaa kykyysi juosta, kävellä tai harrastaa liikuntaa. Täten toimimatta jättäminen voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen, mikäli kaadut laitteen ollessa käynnissä
- Laiminlyönti riittävän tilan jättämisessä laitteen ympärille voi aiheuttaa käyttäjän jumiutumisen laitteen ja seinän väliin johtaen vakavaan loukkaantumiseen. **Jätä laitteen molemmille puolille vähintään 15,5 cm (6 tuumaa) vapaata tilaa. Jätä laitteen taakse vähintään 30,5 cm (1 jalan mitta) vapaata tilaa**
- Perehdy tähän käyttöoppaaseen. Varmista, että ymmärrät laitteen toiminnot ennen käyttöä
- Noudata aina tavanomaisia turvallisuusvarotoimenpiteitä käyttäessäsi sähkölaitetta

SÄÄSTÄ NÄMÄ TURVALLISUUSOHJEET

VAROITUS

Sykettä mittaavat järjestelmät voivat olla virheellisiä. Liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan. Mikäli tunnet huimausta, lopeta harjoittelu välittömästi.

VAROITUS

Tämä laite sisältää sellaisia kemikaaleja, jotka ovat Kalifornian osavaltion tietämyksen mukaan aiheuttaneet syöpää, syntymävikoja tai muita lisääntymishaittoja.

VAROITUS

Kytke laite vain asianmukaisesti maadoitettuun ja sille tarkoitettuun pistorasiaan. Katso oheiset maadoitusohjeet.

Tämä laite tulee maadoittaa. Toimintahäiriön tai laiterikon sattuessa asianmukainen maadoitus on sähkövirralle vähiten vastusta tuottava kulkureitti sähköiskun vaaran vähentämiseksi. Tämä laite on varustettu johdolla, jossa on suojajohdin ja maadoituspistoke. Pistoke tulee asentaa sellaiseen pistorasiaan, jonka asennuksessa ja maadoittamisessa on noudatettu kaikkia paikallisia sääntöjä ja määräyksiä.



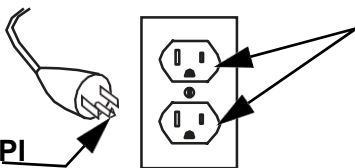
VAARA

Suojajohtimen epäonnistunut liittäminen voi johtaa sähköiskun vaaraan. Mikäli epäilet laitteen asianmukaista maadoitusta, konsultoi sähköalan ammattilaista/huoltoteknikkoa asiasta. Älä tee muutoksia laitteen mukana toimitettuun pistokkeeseen. Jos pistoke ei sovi pistorasiaan, anna sähköalan ammattilaisen asentaa oikeanlainen pistorasia.

110–250 (50/60Hz) Elliptiset laitteet

Tämä elliptinen laite on määritetty toimimaan 110–250 VAC (50/60 Hz) välisillä virtapiireillä. Sisäinen muuntaja sovittaa kaikki virtapiirien konfiguraatiot automaattisesti näiden rajojen sisällä. Tämä laite on käytettävissä 120 voltin nimellisvirran piirissä ja omaa maadoituspistokkeen, joka näyttää alla kuvatun pistokkeen kaltaiselta. Varmista, että laite on kytketty pistorasiaan, joka on yhteensopiva pistokkeen kanssa. Tämän laitteen kanssa ei tule käyttää mitään adapteria eikä maadoitusvälineitä tulisi lisätä laitteeseen.

MAADOITUSTAPPI



**MAADOITETUT
PISTORASIAT**

Elliptiset laitteet merkillä 200–250 VAC on tarkoitettu yli 120 voltin nimellisvirran piirille. Laitteet ovat tehdasvarusteltuja tarkoitukseen määritellyllä johdolla ja pistokkeella mahdollistaen yhdistämisen asianmukaiseen sähkövirtapiiriin. Varmista, että laite on yhdistetty pistorasiaan, joka on yhteensopiva pistokkeen kanssa. Älä käytä adapteria tässä laitteessa. Jos laite täytyy siirtää eri virtapiiriin käyttöä varten, ammattihuoltohenkilöstön tulisi huolehtia tästä.

Käyttöpaneelin käyttö

Katso tarkemmat ohjeistukset sivulta 29.



Elliptisen laitteen käyttöpaneelin näppäimien pikakäynnistysopas on esitetty seuraavassa taulukossa.

Laitteen käyttöpaneeli: pikakäynnistysopas

Käynnistääksesi laitteen: Paina **START** näppäintä käynnistääksesi laitteen. Kaikki näytön valot syttyvät. Lähtövastus on asetettu tasolle 1 (Level 1).

Sammuttaaksesi laitteen: Paina **STOP** näppäintä kerran, jos haluat pitää tauon. Paina **STOP** näppäintä kahdesti sammuttaaksesi laitteen. Laite sammuu ja kaikki tilastotiedot harjoituksesta tyhjennetään.

Tarkastellaksesi nopeutta eri mittayksiköissä: Paina **SPEED (+ / -)** näppäintä valitaksesi mailit tunnissa (MPH), kilometrit tunnissa (Km/hr) tai kierrosluvun minuutissa (RPM).

Vaihtaaksesi vastustasoa:

Paina ja pidä pohjassa **EFFORT (+)** näppäintä nostaaksesi vastusta. Yli 2 sekunnin napin painaminen nostaa vastusta nopeammin. Vapauta nappi, kun haluamasi vastustaso näkyy **EFFORT** näytössä.

Paina ja pidä pohjassa **EFFORT (-)** näppäintä pienentääksesi vastusta. Yli 2 sekunnin napin painaminen pienentää vastusta nopeammin. Vapauta nappi, kun haluamasi vastustaso näkyy **EFFORT** näytössä.

Tarkastellaksesi eri kuvaruutuja harjoituksen aikana:

Paina **ENTER** näppäintä tai käytä nuolinäppäimiä milloin vain valitaksesi näyttöruudun, joka parhaiten sopii harjoitukseesi.

Vaihtelu englantilaisen yksikkö-/metrijärjestelmän välillä

Laite näyttää arvot ja mitat oletusarvoisesti englantilaisen yksikköjärjestelmän mukaisesti (mph nopeudelle, lb painolle). Vaihtaaksesi metrijärjestelmään (km/h nopeudelle ja kg painolle):

- Varmista, että laite on kytketty ja sammuksissa
- Paina ja pidä pohjassa **3, 9** ja **START** näppäintä samanaikaisesti laitteen ollessa sammuksissa, jonka jälkeen vapauta kaikki näppäimet. Käytä **+** tai **-** näppäimiä liikkuaaksesi ylös alas valikossa ja valitse **Toggle Units**. Paina sitten **START** näppäintä valitaksesi asetukset käyttöön. Paina **STOP** näppäintä tallentaaksesi muutokset ja poistuaksesi näytöltä

Toista halutessasi samat toimenpiteet palauttaaksesi englantilaisen yksikköjärjestelmän laitteen näytölle.

Tärkeitä turvallisuusohjeita.....	2
Maadoitusohjeet.....	4
Elliptisen laitteen pikakäynnistysopas	5
Käyttöpaneelin käyttö	5
Vaihtelu englantilaisen yksikkö-/metrijärjestelmän välillä	6
 1. Johdanto	 9
1.1. Ennen kuin aloitat	9
1.2. Sykemittaus	11
1.2.1. Mitä on harjoittelun teho?	11
1.2.2. Mikä on maksimisyke?	11
1.2.3. Miksi minun tulisi seurata harjoitukseni tehoa?	12
1.2.4. Kuinka määrittelen tavoitesykealueeni?	13
1.3. Sykemittarit.....	14
1.3.1. Langaton sykevyö	14
1.3.2. Kosketuksella toimiva sykeurantajärjestelmä	15
1.4. Elliptisen laitteen ohjelmien ominaisuudet	16
 2. Asennus	 17
2.1. Tarvittavat työkalut	17
2.2. Purkaminen	17
2.3. Kokoonpano	18
 3. Laitteen ominaisuudet	 29
3.1. Käyttöpaneeli	29
3.2. Näytön ominaisuudet.....	31
3.3. Laitteen käyttö	33
3.3.1. Laitteen käyttö	33
3.4. Sisäänrakennettujen (Built-in) ohjelmien käyttö	34
3.4.1. Kuvaus.....	34
3.4.2. Sisäänrakennetun (Built-in) ohjelman suorittaminen	35
3.5. Käyttäjän omat ohjelmat.....	36
3.5.1. Käyttäjän oma ohjelma	37
3.5.2. Laitteen oppimistila (Learn Mode).....	38
3.6. Tavoitteelliset ohjelmat	39
3.7. Sykkeenhallintaan keskittyvät ohjelmat (HRC)	41
3.7.1. Sisäänrakennetut (Built-in) HRC ohjelmat	42
3.7.2. Käyttäjän määrittelemät (User-Defined) HRC ohjelmat ...	43

4. Kuntotestaus	45
4.1. Johdanto.....	45
4.2. Army 2 Mile kuntotesti	45
4.3. Balken kuntotesti	47
4.4. Firefighter (Gerkin) kuntotesti.....	49
5. Huolto ja vianmääritys	51
5.1. Puhdistaminen.....	51
5.2. Oma vianmääritys	52
5.3. Piilovalikot.....	53

1. Johdanto

1.1. Ennen kuin aloitat

- **Rekisteröi laitteesi.** HUR tarjoaa laitteellesi vahvantakuun. Takuuaika lasketaan alkavaksi siitä, kun ostaja on ostanut ja vastaanottanut tuotteen, hyväksynyt tuotteen asennuksen allekirjoittamalla takuunaktivointilomakkeen ja palauttanut takuunaktivointilomakkeen HUR:lle.
- **Jos laitteessasi on ongelma,** ostajan tulee tehdä takuunalaisesta viasta kirjallinen ilmoitus HUR:lle sähköpostitse kahden (2) viikon sisällä vian ilmenemisestä. Kirjallinen ilmoitus on ehtona takuukorjaukselle. Kirjallisesta ilmoituksesta tulee käydä ilmi vähintään seuraavat asiat:
 - Viallisen tuotteen tyyppi ja sarjanumero
 - Viallisen tuotteen toimituspäivä sekä tuotteen sijaintitiedot
 - Kuvaus viallisen tuotteen käytöstä
 - Yksityiskohtainen kuvaus viasta
- **Varmista, että sopiva pistorasia on saatavilla:**
 - Vakiomalli: 120VAC/15 amp. virtalähde
 - Valinnainen: 220VAC/15 amp. virtalähde
- **Valitse asianmukainen sijainti.** Laite tulisi asentaa huoneeseen, jossa lämpötila ja ilmankosteus ovat säädeltyjä, eikä laite altistulämpötilan ja ilmankosteuden vaihtelulle. Katso ”Asennus” sivulta 17.
- **Tutustu seuraavissa kuvissa esitettyihin laitteen toimintoihin.**

Kuva 1–1. Toiminnot ja näppäimet



Taulukko 1–1 Toiminnot ja näppäimet

Toiminto	Kuvaus
Käyttöpaneeli	Sisältää harjoitukseen liittyvät näyttöruudut ja näppäimet.
USB portti	Sisältää latausportin maks. 600 mA laitteille.
Lukuteline	Pitelee lukumateriaalia tai tablettia.

Taulukko 1–1 Toiminnot ja näppäimet (jatkuu)

Toiminto	Kuvaus
Välineteline (2)	Tarjoaa säilytystilaa varusteille ja tarvikkeille.
Käsikahvat sykemittauksella (2)	Havaitsee sykkeen käsien ollessa kahvoilla, mahdollistaen sydämensykkeen mittaamisen ja näyttämisen laitteelle.
Pulloteline (2)	Pitelee pulloja/mukeja.

1.2. Sykemittaus

Tämä osio käsittää sydämensykkeen mittaamisen peruskäsitteet, jotta voit paremmin ymmärtää mittauksen käytön saavuttaaksesi haluamasi kuntotason.

1.2.1. Mitä on harjoittelun teho?

Harjoittelun teho tarkoittaa sen mittaamista, kuinka kovasti ponnistelet ja teet töitä tiettyyn aikaan harjoituksen aikana. Maailman johtava lääketieteellinen ja tieteellinen urheilulääketieteen ja kuntoilun asiantuntija, Amerikan Urheilulääketieteen Korkeakoulu (ACSM), suosittelee, että jokainen harjoitusohjelmaa suorittava yksilö olisi tietoinen siitä, kuinka kovasti hän ponnistelee ja tekee töitä harjoituksen aikana.

Sydämesi tarjoaa keskeistä tietoa sen selvittämiseen, kuinka intensiivisesti ponnistelet ja teet töitä harjoituksen aikana. Sykkeesi (kuinka monta kertaa sydämesi sykkii minuutissa) on oikeastaan tehokkuusmittari koko kehollesi. Määrä, jonka sydämesi sykkii jokaisena harjoituksen sisältämänä minuuttina, määrittää harjoituksen tehon eli intensiteetin. Jos sykkeesi on matala, on harjoituksen intensiteetti matala; jos sykkeesi on korkea, on harjoituksen intensiteetti korkea.

1.2.2. Mikä on maksimisyke?

Maksimisyke (MHR) on se maksimaalinen ja saavutettavissa oleva sydämensyke, jonka kehosi voi saavuttaa ennen täydellistä uupumista. Todellinen maksimisyke mitataan uupumis- tai "stressi" testillä. Tämä testi tulee suorittaa kliinisissä oloissa, eikä se ole tarkoituksenmukaista tai mahdollista useimmille ihmisille.



Kaavan käytössä ei ole tehty oletuksia taustalla olevista sydän – tai hengitysongelmista tai sairauksista, joihin harjoittelu voisi vaikuttaa haitallisesti. Keskustele lääkärisi kanssa ennen kaavan käyttöä!

Todennäköinen maksimisykkeesi voidaan määrittää seuraavan kaavan avulla:

Arvioitu maksimisyke = 220 miinus ikäsi

Jos Janne on 35 vuotta, mikä on hänen maksimisykkeensä?

Jannen arvioitu maksimisyke on: $220 - 35 = 185$

185 lyöntiä minuutissa on se arvioitu maksimimäärä, jonka Jannen sydän lyö ennen täydellistä uupumista tai ”totaaliväsähtämistä”. Tämä luku on erittäin hyödyllinen, sillä se osoittaa korkeimman mahdollisen harjoittelutehon, jonka Jannen keho kykenee sietämään, ennen kuin hänen kehonsa uupuu. ACSM toteaa, että Jannen tulisi pitää sykkeensä maksimitason alapuolella harjoituksensa aikana, jotta hän ei uuvu ja joudu lopettamaan harjoitusta. ACSM antaa Jannelle itse asiassa täsmällisen prosentteihin perustuvan sykealueen maksimisykkeestä, jolla harjoitella. Tätä kutsutaan nimellä tavoitesykealue eli Target HeartRate Zone (THRZ).

1.2.3. Miksi minun tulisi seurata harjoitukseni tehoa?

Sydämesi on kehosi tärkein lihas, ja kuten kaikkia lihaksia, tulee myös sydäntä harjoittaa säännöllisesti, jotta se pysyy vahvana ja tehokkaana. Kuntoiluasiantuntijoiden mukaan harjoittelu on tehokkaampaa, mikäli se on toteutettu tietyllä sykkeellä tai sykealueella. Tätä kutsutaan tavoitesykealueeksi, ja se kuvastaa sydämenlyöntiesi määrää per minuutti. Tämä alue voi vaihdella iästä, kuntotasosta ja muista tekijöistä riippuen. Jos sykkeesi on harjoituksen aikana liian matalalla, kehosi hyötyy harjoituksesta vähän tai ei ollenkaan. Tämä tarkoittaa sitä, ettet todennäköisesti saavuta haluamiasi tuloksia, kuten painon putoamista tai

parantunutta kestävyyttä. Jos sykkeesi on harjoituksen aikana liian korkealla, saatat väsyä liian nopeasti, uupua tai olla jopa vaarassa loukkaantua.

Harjoitustehon seuranta auttaa sinua pysymään sellaisella harjoittelun tasolla, joka auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi. ACSM suosittelee, että saadaksesi suurimman hyödyn irti aerobisesta harjoittelusta, sinun tulisi harjoitella tavoitesykealueellasi vähintään 20–60 minuuttia per harjoitus, 3–5 kertaa viikossa. Tietäessäsi harjoituksesi tehon ja tavoitesykealueesi, mahdollistat harjoittelusi oikealla tasolla ja voit saavuttaa tämän suosituksen.

1.2.4. Kuinka määrittelen tavoitesykealueeni?

Tavoitesykealueesi edustaa minimi- ja maksimimäärää, jonka verran sydämesi tulisi lyödä yhden minuutin aikana harjoitellessa. ACSM suosittelee, että tavoitesykealueeksi asetetaan 60–85 % maksimisykkeestä. Tämä tarkoittaa, että sykkeesi ei tulisi laskea alle 60 % tai nousta yli 85 % maksimisykkeestäsi harjoituksen aikana. Katsotaanpa Jannea aiemmasta esimerkistämme. Janne on 35 vuotta, joten hänen arvioitu maksimisykkeensä on 220 miinus 35, tai 185 lyöntiä minuutissa (bpm). ACSM suosittelee, että Jannen tulisi harjoitella 60–85 % teholla 185 lyönnistä per minuutti pysyäksään tavoitesykealueellaan. Määritellään Jannen tavoitesykealue:

- Jannen arvioitu maksimisyke: 185 bpm
- Alempi sykearvo: $185 \text{ (MHR)} \times 0.6 = 111 \text{ bpm}$
- Ylempi sykearvo: $185 \text{ (MHR)} \times 0.85 = 157 \text{ bpm}$
- Jannen tavoitesykealue: 111–157 bpm

111–157 lyöntiä minuutissa on se alue Jannen sykkeelle harjoituksen aikana, jolla hänen on mahdollista saavuttaa tavoitteensa. Jos Janne on aloitteleva harjoittelija, hänen kannattaa pysytellä tavoitesykealueensa matalammassa päässä. Jos Janne on kokeneempi harjoittelija, hän voinee haluta harjoitella tavoitesykealueensa korkeammassa päässä haastaakseen itseään enemmän. Seuraava listaus osoittaa erilaiset harjoittelun intensiteettitasot tavoitesykealueella:

- Aloittelija: 60 % of MHR
- Painonpudotus: 75 % of MHR
- Aerobinen: 85 % of MHR

1.3. Sykemittarit

Sykemittarit on rakennettu laitteen käsikahvojen sisään, ja asuinkäyttöön tarkoitetuille malleille on saatavilla myös langaton sykevyö.

Liiallinen harjoittelu voi aiheuttaa loukkaantumisvaaran. Sykemittari muistuttaa sinua turvallisesta ja tehokkaasta sykkeen lyöntivoimakkuudesta, jolla sinun tulisi harjoitella. Mittari myös varoittaa sinua, mikäli harjoituksesi menevät liian pitkälle.

Jos haluat saavuttaa harjoitustavoitteesi, on tärkeää pysytellä tavoitesykealueiden sisällä harjoitusten aikana. Sykemittari tarjoaa jokaisen harjoittelukerran intensiteetistä ja laadusta huomautuksen.

Landice sykemittareita käytetään mittaamaan harjoitustehosi tasoa harjoitustesi aikana. Pulssia mittaavilla laitteilla on korkea virhemarginaali. Manuaaliset pulssin mittaukset harjoituksen aikana voivat johtaa jopa ± 15 lyönnin virhemarginaaliin minuutissa, ja mahdollinen virhelukema saattaa vielä kasvaa sydämen sykkeen noustessa.

1.3.1. Langaton sykevyö

Huom. Langaton sykevyö on saatavilla vain asuinkäyttöön tarkoitetuille laitemalleille.

Langattoman sykevyön lähetin toimii parhaiten paljasta ihoa vasten, sillä hiki (suolainen vesi) johtaa sähköä. Mikäli sinulla on vaikeuksia saada paikkaansa pitävää lukemaa, kokeile kostuttaa lähettimen elektrodipintoja vedellä.

Kuva 1–2. Langattoman sykevyön lähetin



Aseta lähetin ja sen keskikohta rinnalle niin ylös rintalihasten (rinnat) alle kuin mahdollista. Kiristä hihnaa niin, että vyö on niin kireällä kuin mahdollista tuntumatta kuitenkaan epämukavalta.

1.3.2. Kosketuksella toimiva sykeurantajärjestelmä

Kosketuksella toimiva sykeurantajärjestelmä on suunniteltu hitaammalle vauhdille, sillä järjestelmä vaatii käsien pysymistä paikallaan, jotta se toimii. Suosittelemme käyttämään sykettä mittaavia käsikahvoja alle 6,4 km/h vauhdissa.

Kosketuksella toimivaa sykeurantajärjestelmää voi käyttää langattoman sykevyön sijasta seuraavissa toiminnoissa:

- Mittaamaan aikaasi Time in Zone -ohjelmassa
- HRC-ohjelman säätämisessä
- Tavoitesykkeesi säilyttämisessä

Käyttääksesi kosketuksella toimivaa sykeurantajärjestelmää:

- Vaihda mihin vain näyttöruutuun, jossa lukee Pulse
- Tartu käsikahvoihin. Kun asetat kätesi kahvoille, näyttö välkkyi. Näytöllä näkyvä pulssi "lyö" lyhyen aikaa ja näyttää sitten sykkeesi. Sykettäsi mitataan jatkuvasti niin kauan, kun kätesi pysyvät käsikahvoilla

HRC-ohjelmat tekevät muutoksia harjoitustasoon pitääksesi sykkeesi tavoitealueella, kun kätesi ovat käsikahvoilla. Jos siirrät kätesi, HRC-ohjelmat eivät vaihda harjoitustasoa ennen kuin asetat kätesi kahvoille.

Huom. Jos käytät langatonta sykevyötä, käsikahvoista saatu sykesignaali kumoaa sykevyön lähettämän signaalin silloin, kun kätesi ovat käsikahvoilla. Kun päästät kahvoista irti, käyttää laite langattoman sykevyön signaalia sykkeen arvioimiseen.

1.4. Elliptisen laitteen ohjelmien ominaisuudet

Elliptisessä laitteessa on seuraavat ohjelmat:

- **5 sisäänrakennettua (Built-in) ohjelmaa:** Valitse ohjelman maksimiaika ja harjoitusteho. Katso sivu 34.
- **3 tavoitteellista (Specific Goal) ohjelmaa:** Aseta aikatavoite, välimatkatavoite ja kaloritavoite numeronäppäimistöä käyttämällä. Katso sivu 39.
- **Sykkeenhallintaan keskittyvät (HRC) ohjelmat:** Ohjelma säättää vastusta automaattisesti tavoitesykkeeseesi perustuen. Maksimoi suorituksesi minimoiden harjoitukseen käytettävän ajan. Katso sivu 41.
- **5 käyttäjän määrittelemää (User-Defined) ohjelmaa:** Toimii kuten sisäänrakennettu ohjelma. Pääasiallinen ero on kustomoinnissa: käyttäjän määrittelemät ohjelmat antavat sinun manuaalisesti muuttaa yksittäisiä osioita, kuten aikaa tai välimatkaa. Katso sivu 43.
- **Kuntotestit (Fitness Tests):** Testit mittaavat kuntotasoasi ikääsi, sukupuoleesi ja suoritukseesi perustuen. Kuntotasosi arvioidaan eri säännöstöjä ja ohjenuoria noudattaen. Katso "Kuntotestaus" sivulla 45.

2. Asennus

2.1. Tarvittavat työkalut

Laitteen mukana tuleva työkalupakki sisältää useimmat laitteen asennukseen tarvittavat työkalut. Seuraavassa on lista sekä toimitukseen sisältyvistä että sen asennukseen vielä tarvittavista työkaluista.

Sisältää:

- Ristipääruuvimeisseli, #6 kuusiokoloavain (yhdistelmä)
- #5 Kuusiokoloavain
- #8 Kuusiokoloavain
- #10

Kuusiokoloavain

Tarvitaan:

- 3/8 Hylsyavain (räikkä)
- 3/8 Hylsyavaimen jatkovarsi (7,6 cm/3 tuumaa pitkä varsi)
- 3/8 10MM Standard-mallin hylsy
- 3/8 13MM Standard-mallin hylsy
- 3/8 16MM Standard-mallin hylsy
- 3/8 19MM Standard-mallin hylsy
- 19MM Kiintolenkkiavain
- Kumivasara
- Katkoteräveitsi

2.2. Purkaminen

Laitteen paketista purkaminen ja asentaminen tulisi suorittaa ammattitaitoisen teknikon toimesta. Pakattu laite on erittäin painava ja painaa pakkauksineen noin 240 kg.

 **VAROITUS**

Vältäaksesi loukkaantumisen: ole varovainen liikuttaessasi ja nostaessasi laitetta purkamisen ja kokoonpanon aikana.

 **HUOMIO**

Vältäaksesi laitteen vaurioittamisen: ÄLÄ leikkaa laatikon keskiosan läpi.

Huom. Siirrä pakkauslaatikko/lava kokonaisuudessaan sinne, mihin laite asennetaan. Varmista laitteen ympärille 1–1,5 metrin työskentelyalue laatikon ja lavan turvallista poistamista varten.

2.3. Kokoonpano

VAROITUS

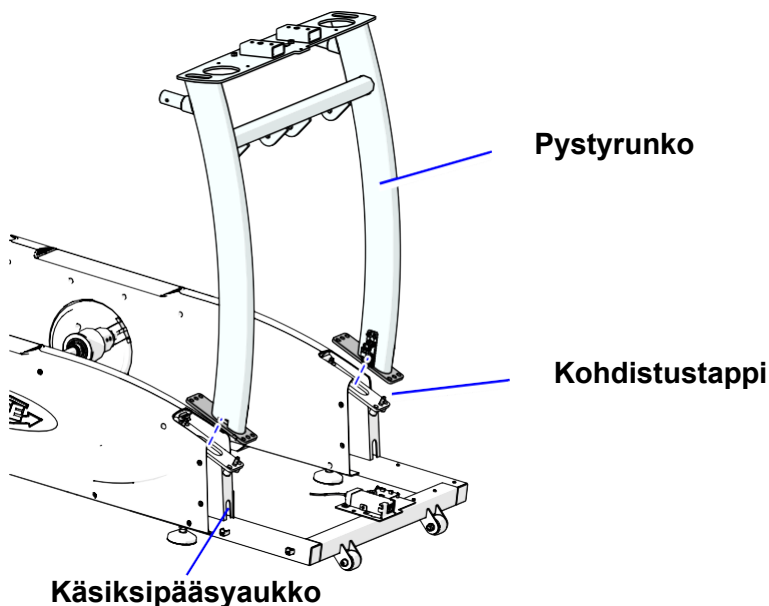
Laiminlyönti riittävän tilan jättämisessä laitteen ympärille voi aiheuttaa käyttäjän jumiutumisen laitteen ja seinän väliin johtaen vakavaan loukkaantumiseen.

VAROITUS

Älä kytke laitetta syöksyaaltosuojaimeen tai maadoituskatkaisijan ulostuloon.

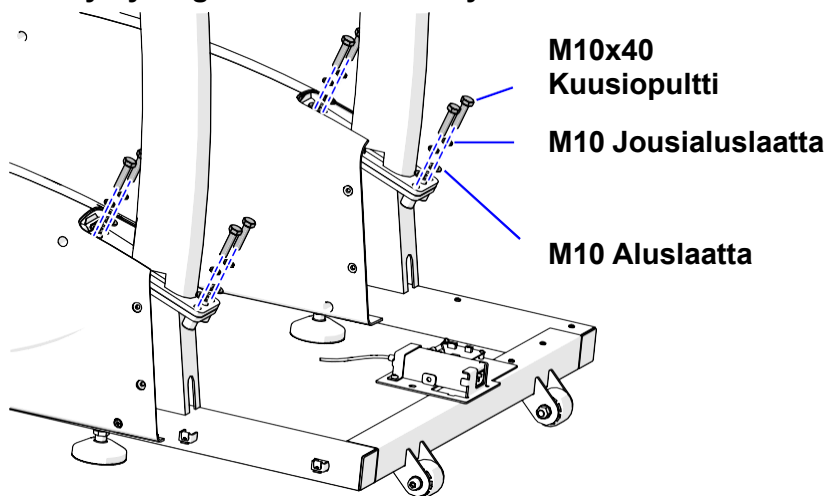
1. Varmista, että reitität johtosarjan opastelangan (löytyy pystyrungon oikeanpuoleisesta tolpast) rungon alemmasta käsiksipääsyaukosta ulos asettaessasi pystyrunkoa laitteen rungon kohdistustappeihin.

Kuva 2–1. Pystyrungon asennus rungon kiinnityskohtiin



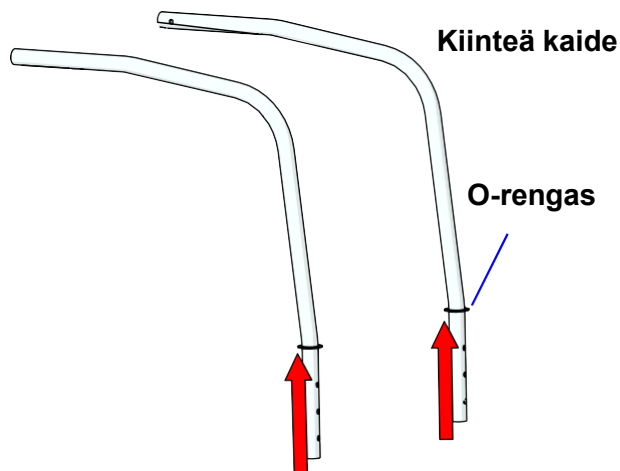
2. Asenna pystyrunko paikoilleen löyhästi kiinnityssetillä, joka sisältää: (8)M10x40 kuusiopultteja, (8) M10 aluslaattoja ja (8) M10 jousialuslaattoja.

Kuva 2–2. Pystyrungon asennus kiinnityssetillä



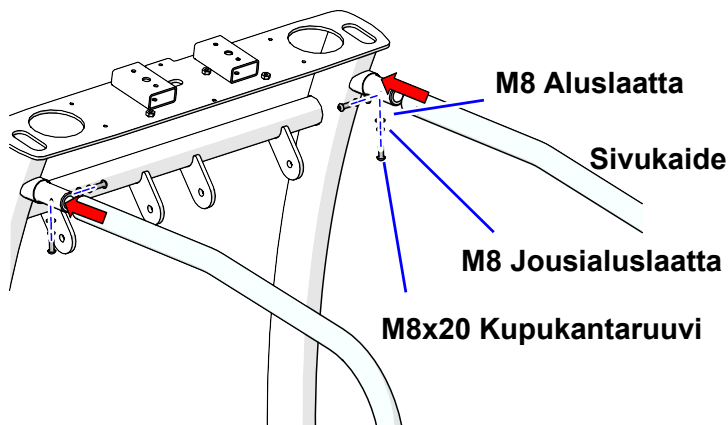
3. Liu'uta tarvikesetistä löytyvä litteä 2.5" O-rengas kiinteään kaiteeseen.

Kuva 2–3. O-renkaat



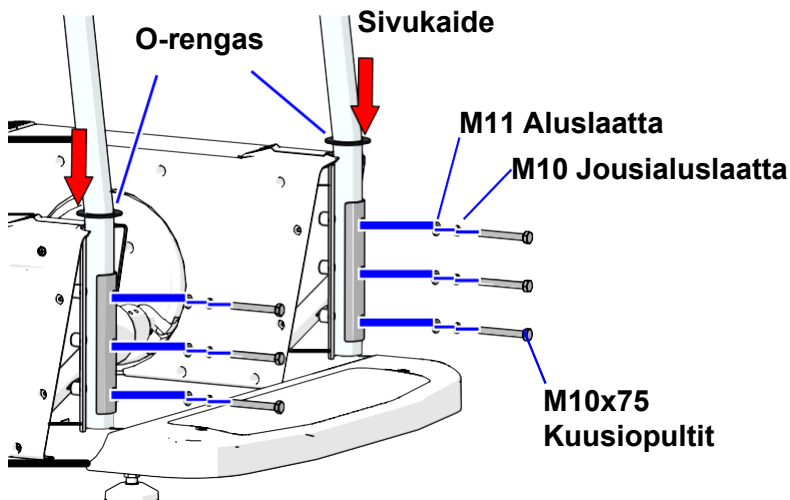
4. Kiinnitä sivukaiteet pystyrungon kiinnityskohtiin ja kiristä tarvittavat osat paikoilleen käsin: (4) M8x20 kupukantaruuveja, (4) M8 jousialuslaattoja ja (4) M8 aluslaattoja. Toista sama toiselle puolelle.

Kuva 2–4. Sivukaiteiden kiinnitys



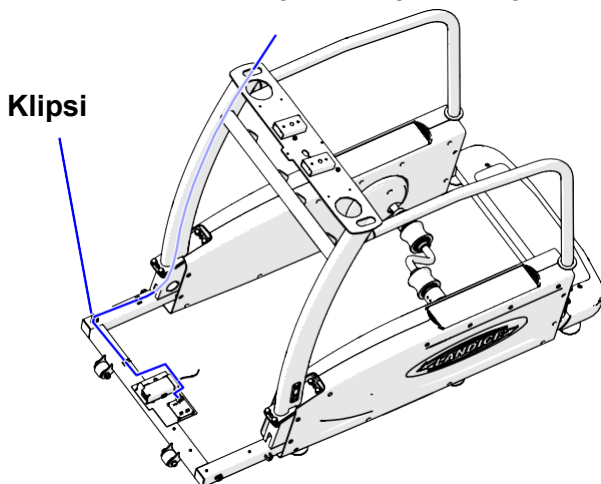
5. Kiinnitä sivukaiteen alaosa (3) M10x75 kuusiopulteilla, (3) M11 aluslaatoilla ja (3) M10 jousialuslaatoilla. Kiristä tiukasti kiinni. Toista sama toiselle puolelle. Palaa kohtiin 2 ja 3 ja kiristä osat tiukasti kiinni.

Kuva 2–5. Sivukaiteen alaosan kiinnitys



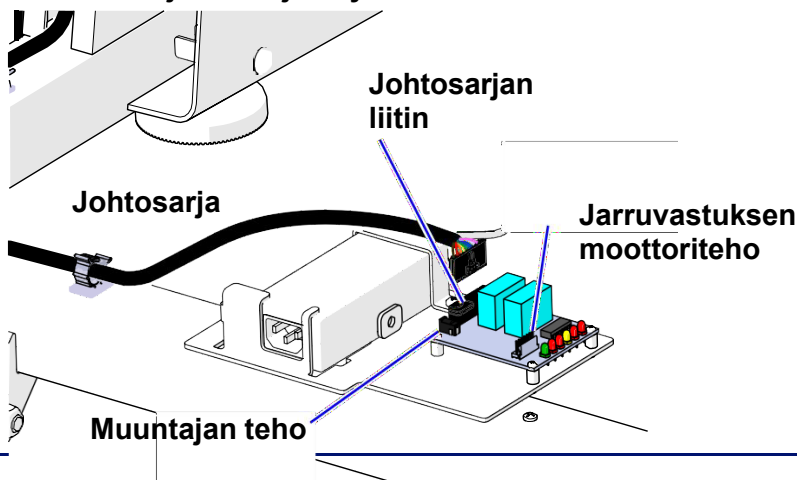
6. Liu'uta O-renkaat alas sivulla olevien muovisuojusten päälle. O-rengasta käytetään peittämään kaiteen ja ympäröivien muovisuojusten väliset raot.
7. Kiinnitä konsolin virtajohtosarjan urospuolinen liitin (male end) johtosarjan opastelankaan (löytyy pystyrungon oikeanpuoleisesta tolpast). Reititä virtajohtosarja varovasti ulos rungon alaosaan olevasta käsiksupääsyaukosta.

Kuva 2–6. Konsolin virtajohtosarjan reititys



8. Reititä johtosarja päärunгон ulkolaitaa pitkin vihreään piirilevyyn. Lukitse johtosarja paikoilleen mukana tulleilla klipseillä.

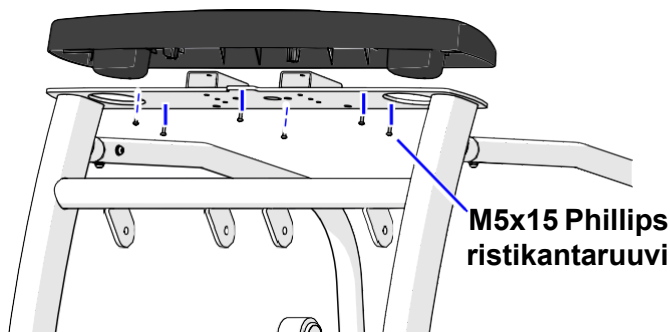
Kuva 2–7. Virtajohtosarjan kytkeminen



9. Aseta pulloteline pystyrungon kiinnityslevyn päälle. Varmista, että pääjohtosarja on reititetty konsolin käsiksupääsyaukon keskelle. Kiinnitä (6) M5x15 Phillips ristikantaruuveilla kiinnityslevyn alapuolelta.

Kuva 2–8. Pullotelineen asentaminen

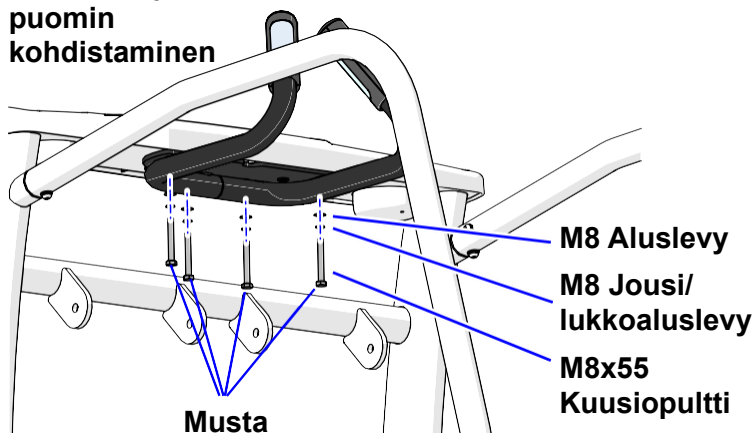
Pullotelineen asettaminen paikoilleen



10. Kiinnitä kosketuksella toimiva syke-seurantajärjestelmä (käsikahvojen puomi) pystyrungon kiinnityslevyn alapuolelle. Syötä johdot kiinnityslevyn läpi ylöspäin varmistaen, etteivät johdot jää kiinnityslevyn ja puomin väliin puristuksiin, kun ne on asennettu. Kiinnitä (4) M8x55 mustilla kuusiopulteilla, (4) M8 mustilla jousi/lukkoaluslevyillä ja (4) M8 mustilla aluslevyillä.

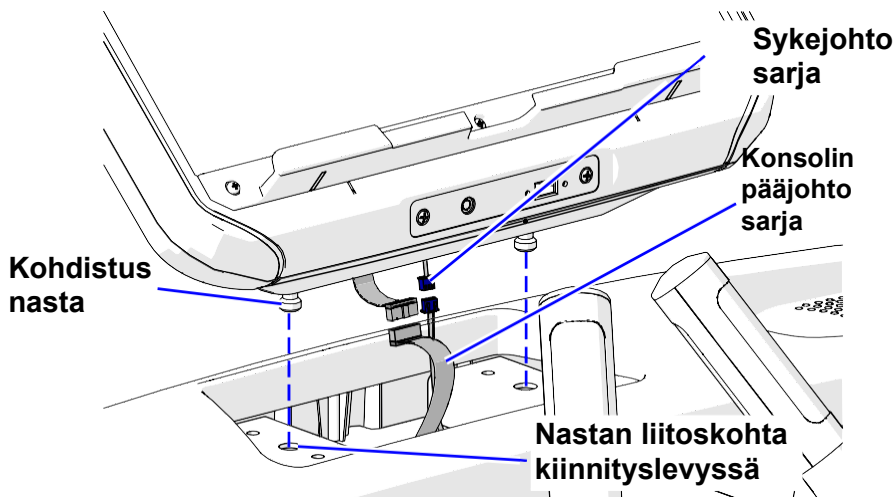
Kuva 2–9. Sykettä seuraavien käsikahvojen asentaminen

Käsikahvojen puomin kohdistaminen



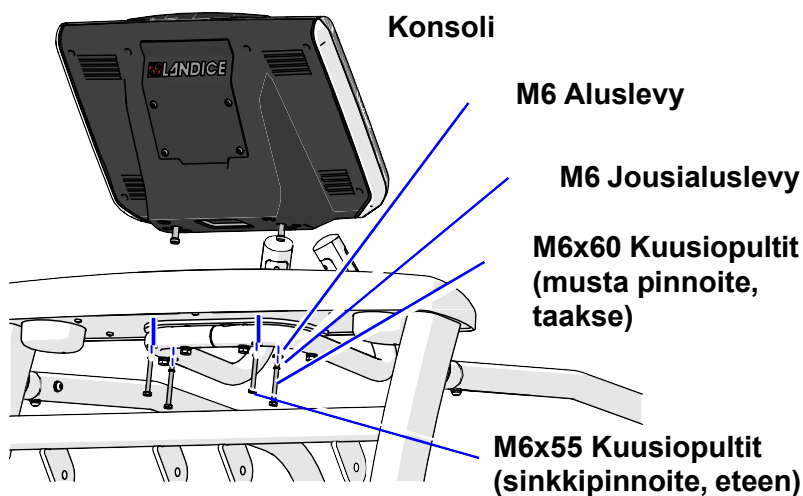
11. Liitä konsolin pääjohtosarja pystyrungon läpi reititettyyn liittimeen. Liitä syke-seurantajärjestelmän johtosarja konsolin johtoihin. Reititä johdot pois molemmista kiinnityslevyn kohotetuista pinnoista.

Kuva 2–10. Konsolin johtosarjan liittäminen



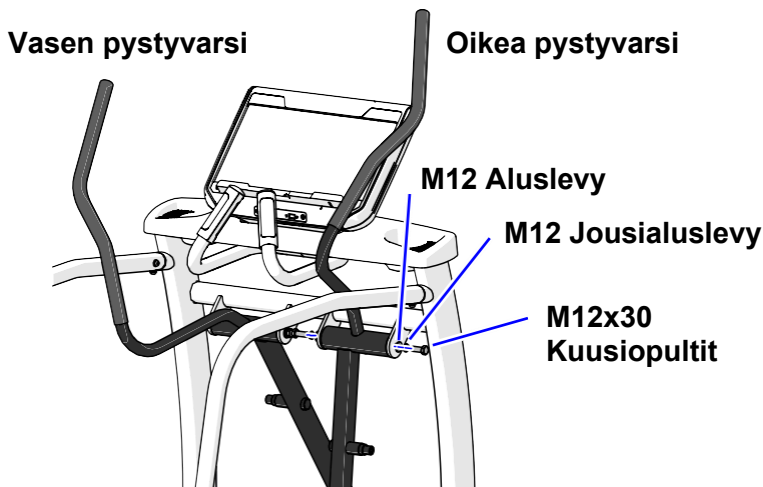
12. Kiinnitä konsoli pystyrungon kiinnityslevyyn: pidä konsolia vakaana paikoillaan toisella kädellä ja kiinnitä kiinnityslevyn alapuolelta käyttäen (2) M6x60 mustia kuusiopultteja, mustia aluslevyjä ja jousialuslevyjä (taakse) ja (2) M6x55 sinkkipuusiopultteja, sinkkialuslevyjä ja -jousialuslevyjä (eteen).

Kuva 2–11. Konsolin kiinnitys



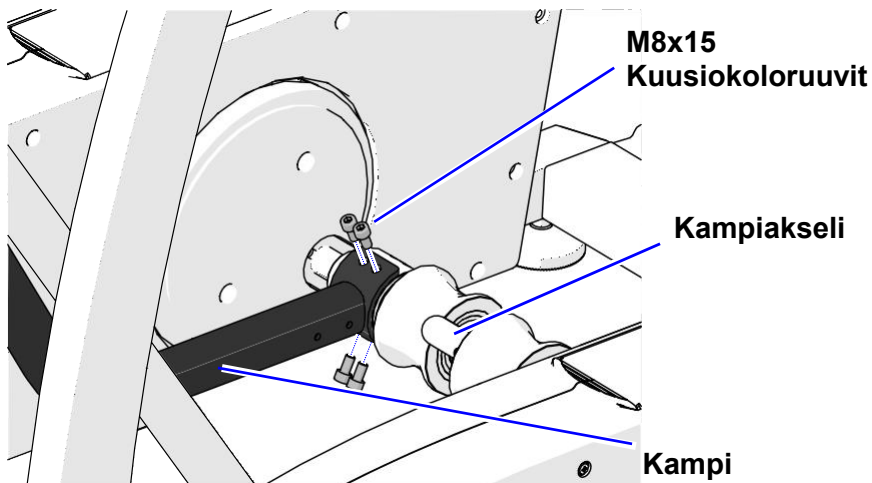
13. Asenna vasen ja oikea pystyvarsi käyttäen (4) M12x30 kuusiopultteja, (4) M12 jousialuslevyjä ja (4) M12 aluslevyjä. Kiristä pultteja samanaikaisesti, kunnes ne ovat täysin kiinni.

Kuva 2–12. Pystyvarsien asentaminen



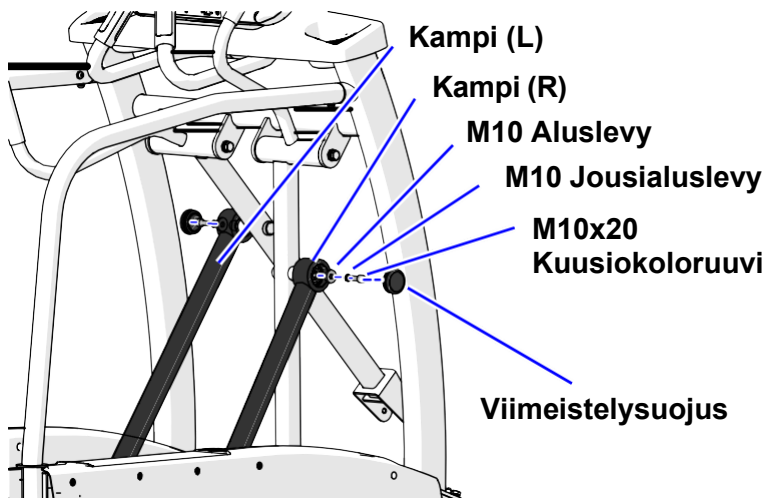
14. Yhdistä alempi kampi (merkitty L ja R) kampiakselin laakereihin. Kiinnitä (4) M8x15 kuusiokoloruuveilla, jätä osat löyhästi kiinnitetyiksi.

Kuva 2–13. Alemman kammen kiinnitys kampiakseliin



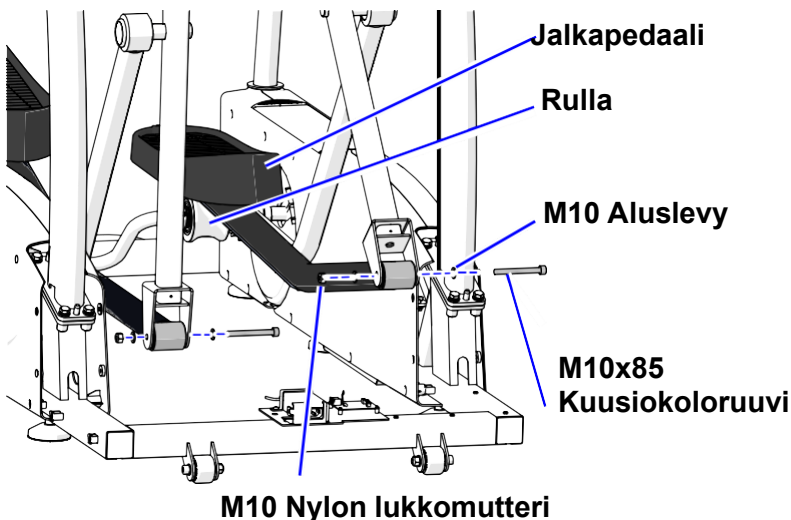
15. Asenna ylempi kampi pystyvarren kiinnitystappiin (1) M10x20 kuusiokoloruuvilla ja (1) M10.5 aluslevyllä. Kiristä tiukasti ja asenna muovinen viimeistelysuojus. Toista sama toiselle puolelle. Palaa alemman kammen pariin ja kiristä osat tiukasti.

Kuva 2–14. Ylemmän kammen asentaminen



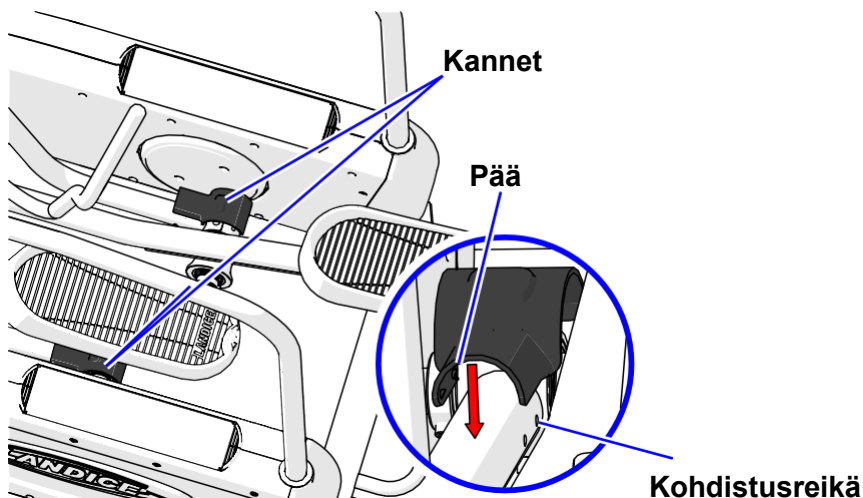
16. Kiinnitä jalkapedaalit pystyvarren alaosaan (1) M10x85 kuusiokoloruuvilla, M10 aluslevyllä ja M10 nylon lukkomutterilla. Kiristä tiukasti. Toista sama toisella puolella.

Kuva 2–15. Jalkapedaalien kiinnitys



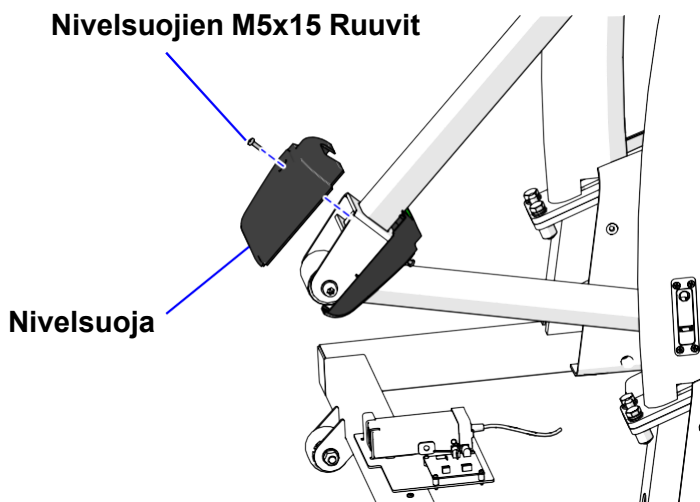
17. Asenna alemman kammien laakerin kansi. Paina kannen päätä alaspäin putken päälle, kunnes kansi lukittuu napsahtaen paikoilleen. Toista sama toisella puolella.

Kuva 2–16. Laakerin kansien asentaminen



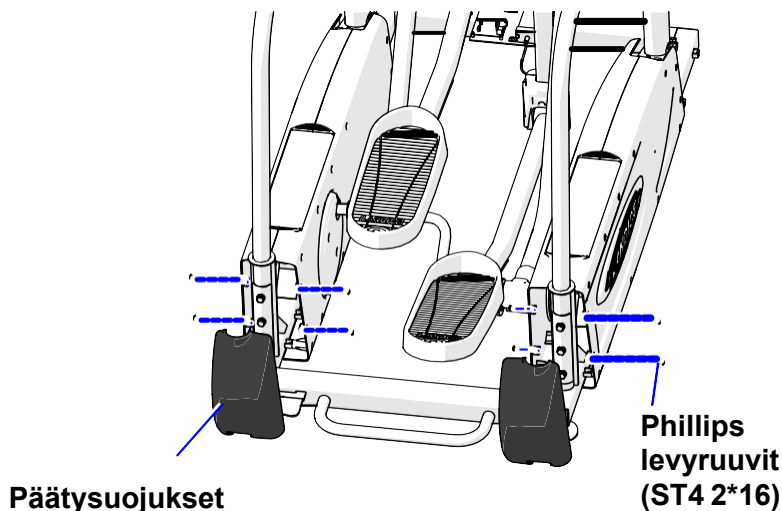
18. Asenna pystyvarsien ja jalkapedaalien varsisuojukset (2) M5x15 ristipääruuveilla. Toista sama toisella puolella.

Kuva 2–17. Pystyvarsien nivelsuojat



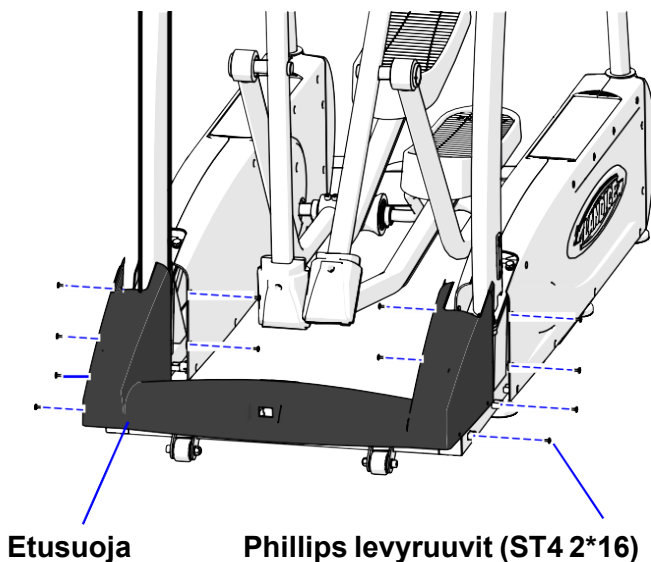
19. Asenna päätysuojukset (4) Phillips levyruuveilla (ST4 2*16).
Toista sama toisella puolella.

Kuva 2–18. Päätysuojusten asentaminen



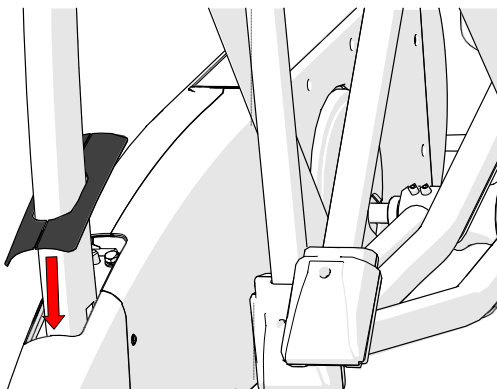
20. Asenna etusuoja (12) Phillips levyruuveilla(ST4 2*16).

Kuva 2–19. Etusuojan asentaminen



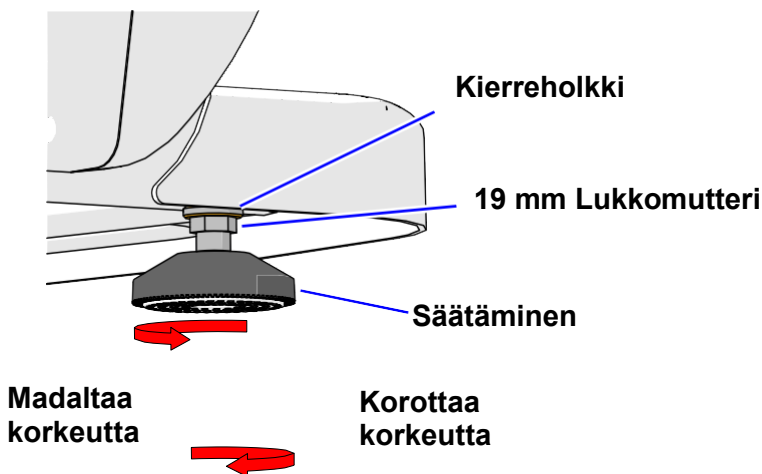
21. Liu'uta pystyrungon kiinnityskohtien muovisuojuksia kuoren/etusuojan päälle. Säädä suojuksia varmistaaksesi, että ne ovat tasapintaiset ympäröivien pintojen kanssa.

Kuva 2–20. Pystyrungon kiinnityskohtien suojen asennus



22. Asenna takaosan astinlauta (2) M6x25 ristipääkoneruuveilla.
23. Varmista laitteen vakaus ja säädä säätäjalkoja tarpeen mukaan 19MM kiintolenkkiavainta käyttämällä.

Kuva 2–21. Säätäjalkojen säätäminen



24. Kytke laitteen virtajohto sille tarkoitettuun pistorasiaan. Varmista, että laitteen johto on riittävän löyhällä, eikä voi jäädä laitteen alle puristuksiin.

3. Laitteen ominaisuudet

3.1. Käyttöpaneeli



Taulukko 3–1 Käyttöpaneelin toiminnot

Toiminto	Kuvaus
EFFORT	Näyttää laitteen vastusasetukset.
SPEED	Tarkastellaksesi nopeutta eri mittayksiköissä: Paina SPEED (+ / -) näppäintä valitaksesi mailit tunnissa (MPH), kilometrit tunnissa (Km/hr) tai kierrosluvun minuutissa (RPM).
START	Paina START näppäintä käynnistääksesi laitteen. Kaikki näytön valot syttyvät. Lähtövastus on asetettu tasolle 1.
STOP	Paina STOP näppäintä kerran, jos haluat pitää tauon, ja kahdesti sammuttaaksesi laitteen. Laite sammuu ja kaikki tilastotiedot harjoituksesta tyhjentyvät.
ENTER	Tarkastellaksesi eri kuvaruutuja harjoituksen aikana: Paina ENTER näppäintä tai käytä nuolinäppäimiä milloin vain valitaksesi näyttöruudun, joka parhaiten sopii harjoitukseesi.
MANUAL	Manual Mode -tilassa ei ole rajoja tai arvoja asetettavaksi. Vastustason muutokset tapahtuvat vain nappeja painamalla.

Taulukko 3–1 Käyttöpaneelin toiminnot (jatkuu)

Toiminto	Kuvaus
PROGRAMS	Käyttääksesi sisäänrakennettuja (Built-in) ja käyttäjän määrittelemiä (User-Defined) harjoitusohjelmia: Paina PROGRAMS näppäintä nähdäksesi ohjelmien valintanäytön. Käytä nuolinäppäimiä selataksesi ohjelman läpi. Paina ENTER näppäintä valitaksesi halutun ohjelman. Aseta ohjelman vaatimat arvot (vastustaso, aika) nuolinäppäimiä käyttämällä. Paina START näppäintä aloittaaksesi ohjelman.
PLUS KEY	Paina ja pidä näppäintä pohjassa nostaaksesi vastusta tai siirtyäksesi arvojen välillä. Yli 2 sekunnin napin painaminen nostaa vastusta nopeammin. Vapauta nappi, kun haluamasi vastustaso näkyy näyttöruudulla.
MINUS KEY	Paina ja pidä näppäintä pohjassa pienentääksesi vastusta tai siirtyäksesi arvojen välillä. Yli 2 sekunnin napin painaminen pienentää vastusta nopeammin. Vapauta nappi, kun haluamasi vastustaso näkyy näyttöruudulla.
ARROW KEYS	Nuolinäppäimiä käytetään arvojen asettamiseen, ohjelmien valitsemiseen tai kuvaruutujen esittämiseen.
HEART RATE PROGRAMS	Käyttääksesi sykkeenhallintaan keskittyviä ohjelmia, paina HEART RATE PROGRAMS näppäintä. Valitse joko sisäänrakennettu (Built-in) tai käyttäjän määrittelemä (User-Defined) ohjelma. Sykkeenhallintaan keskittyvät (HRC) ohjelmat säätävät vastusta automaattisesti säilyttääkseen halutun syketason.
EXPRESS 1	Tämä näppäin, yhdessä numeronäppäimistön kanssa, antaa sinun asettaa haluamasi vastuksen käyttämättä +/- näppäimiä. Paina EXPRESS 1 näppäintä ja aseta haluttu arvo numeronäppäimistöä käyttäen. Paina sitten ENTER näppäintä tai odota 3 sekuntia, jotta laite sopeutuu uusiin asetuksiin.
EXPRESS 2	Valitse mailleja tunnissa (MPH), kilometrejä tunnissa (Km/hr) tai kierrosluku minuutissa (RPM) painamalla EXPRESS 2 näppäintä.
Numeronäppäimistöä käytetään säätämään vastusta EXPRESS 1 näppäimellä, asettamaan käyttäjän asetukset sekä määrittämään ohjelmia.	
	

3.2. Näytön ominaisuudet

Oikealla olevat näyttöruudut ovat valittavissa harjoituksen tilastojen esittämistä varten. Taulukko 3–2 tarjoaa tarkempaa tietoa mahdollisista vaihtoehtoista.

Vaihdellaksesi näyttöruutuja harjoituksen aikana, paina **ENTER** näppäintä tai käytä nuolinäppäimiä.

Kustomoidaksesi Personalized Stats -ruudulla (henkilökohtaiset tilastot) näkyvät tiedot, paina **ENTER** näppäintä 3 sekunnin ajan päästäksesi muokkausruudulle. Käytä nuolinäppäimiä vaihtoehtojen välillä siirtymiseen ja paina **ENTER** näppäintä vahvistaaksesi valintasi.



Personalized Stats



Track Screen



Statistics Screen



Heart Rate Screen

Huom. Kustomoidut Personalized Statistic Screen -näyttöruudut on pysyvästi tallennettu Client 1 (Asiakas 1) ja Client 2 (Asiakas 2) -toimintoihin. Guest Mode (Vieraskäyttö) nollaa ajan, välimatkan ja vauhdin joka kerta, kun käynnistät laitteen.

Taulukko 3–2 Näytön ominaisuudet

TOIMINTO	KUVAUS
EFFORT	20 tasoa, valitse käyttämällä EFFORT +/- näppäimiä.
SPEED*	Näytetään valintasi mukaan MPH, Km/Hr tai RPM arvona, valitse käyttämällä SPEED +/- näppäimiä.
TIME	Laitteelle rekisteröitynyt käytetty aika, esitetään muodossa "Minuutit: Sekunnit".
DISTANCE*	Laitteelle rekisteröityneet mailit (kilometrit metrijärjestelmää käytettäessä).
CALORIES	Käyttäjän painoon pohjautuva poltettujen kalorien lukumäärä.
CAL/HR	Käyttäjän painoon pohjautuva kalorinpolton vauhti, poltetut kalorit per tunti.
PACE*	Aika, joka kuluu 1 mailissa (1 kilometri metrijärjestelmää käytettäessä).
METS	MET-taso, perustuu käyttäjän painoon / vastustasoon / nopeuteen. Yksi MET tarkoittaa keskiverron aikuisen kuluttamaa energiaa lepotilassa.
LAP (PROGRESS)	Neljäosamailin (400 metriä) kierroslaskuri.
LAP (COUNTER)	Toteutuneiden kierrosten lukumäärä.
PULSE	Näyttää senhetkisen sykkeen.
TIME IN ZONE	Tavoitealueella kulutettu aika. Alue on ± 8 sydämenlyöntiä tavoitesykkeestä.
IN ZONE	Käyttäjän syke on 8 sydämenlyönnin sisällä tavoitesykkeestä.
OUT OF ZONE	Käyttäjän syke on tavoitealueen ulkopuolella (enemmän kuin 8 sydämenlyöntiä tavoitesykkeen ylä- tai alapuolella.).
ABOVE MAX	Käyttäjän syke on halutun maksimisykkeen yläpuolella.
MAX	Sallittu maksimisyke pysyäksesi tavoitealueella.
TARGET HR	Tavoitesyke (käyttäjän Heart Rate Status-ruudulla määrittelemä arvo).

Taulukko 3–2 Näytön ominaisuudet (jatkuu)

TOIMINTO	KUVAUS
MIN	Sallittu minimisyke pysyäksesi tavoitealueella.
BELOW MIN	Syke on alle sallitun minimisykkeen tavoitealueella pysymiseen.
TIME	Käyttäjän harjoitukseen käyttämä aika.
* Nopeus ja välimatka lasketaan käyttämällä pitkälle kehitettyä algoritmia, jossa juoksemisen aineenvaihdunnallinen taso on otettu huomioon. Polkemanopeutesi ja käytetty vastustaso tuottavat ”juoksu” nopeuden, jossa energiankulutus on vastaavalla tasolla.	

3.3. Laitteen käyttö

Huom. Client Mode (asiakaskäyttö) löytyy vain kotikäyttöön tarkoitetuista malleista.

Laitetta voi käyttää välittömästi vieraskäyttäjänä (Guest) tai oletusasiakkaana (Client). CLIENT LOGIN -toiminto antaa kahden eri käyttäjän rekisteröidä keraantuvia tilastotietoja harjoituksesta toiseen. Kotikäyttölaitteissa asiakastilastotiedot (kilometrit, tunnit, kalorit, paino, keskimääräinen km/h ja kcal/h) tallennetaan.

Kustomoidut Personalized Statistic Screen -näyttöruudut ja tilastotiedot harjoituksista on pysyvästi tallennettu Client-toiminnon käyttäjille. Guest-toiminto pyytää asettamaan ajan, välimatkan ja vauhdin uudelleen joka kerta, kun käynnistät laitteen.

Aktivoidaksesi/deaktivoidaksesi Client-toiminnon:
Paina **3, 9** ja **START** näppäimiä samanaikaisesti laitteen ollessa sammutettuna. Saat näkyviin piilotetut valikot (Hidden Menus). Käytä **+** tai **–** näppäimiä liikkuaaksesi listalla edestakaisin. Valitse Toggle Client Mode ja paina **START** näppäintä valitaksesi asetukset.

3.3.1. Laitteen käyttö

1. Varmista, että olet lukenut ja ymmärtänyt käyttöohjeet ennen laitteen käyttöä.
2. Kytke laitteen virtajohto pistorasiaan.

3. Paina **START** näppäintä. Käynnistysnäyttö näkyy kuvaruudulla. **CLIENT LOGIN** näyttö näkyy kuvaruudulla. Client login -toiminto löytyy vain kotikäyttöön tarkoitetuista malleista.



4. Käytä näytöllä määritettyä nappia valitaksesi asiakkaan. Jos **CLIENT 1** tai **CLIENT 2** käyttäjää ei valita, käyttäjä rekisteröityy laitteelle vieraskäyttäjänä (GUEST).

Huom. Jos haluat nollata kaikki Client-toiminnon taakse tallennetut tilastot: Valitse Reset Client Statistics - nappi asiakastilastoruudulta (Client Statistics).

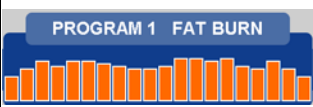
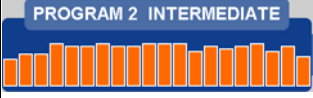
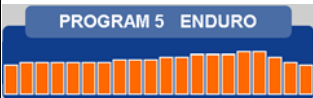
5. Aseta painosi numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Paina **ENTER** näppäintä tai odota kolme sekuntia edetäksesi ensimmäiseen kuvaruutuun.
6. Laite on nyt valmiina käyttöön. Voit halutessasi vaihdella nopeutta tai vastusta käyttämällä **SPEED (+/-)** ja **EFFORT (+/-)** näppäimiä tai **EXPRESS 1** ja **EXPRESS 2** näppäimiä.

3.4. Sisäänrakennettujen (Built-in) ohjelmien käyttö

3.4.1. Kuvaus

Laitteen 5 Built-in ohjelmaa eroaa toisistaan vastustasossa. Jokainen ohjelma antaa sinun valita maksimivastuksen ja ajan (10–99 minuuttia). (Intervals ohjelma edellyttää myös minimivastuksen asettamista.) Laite ei ylitä maksimilukuja, ellei niitä manuaalisilla valinnoillaan ylitä. Jokaisessa ohjelmassa on 20 ajallisesti yhtenevää osiota, alkaen 3 lämmittelyosiollla (warm-up) ja päättyen 2 jäähdyttelyosioon (cool-down). Esimerkiksi 40 minuutin ohjelma sisältää 20 kpl 2 minuutin osioita.

Taulukko 3–3 Sisäänrakennetut (Built-in) ohjelmat

Näyttö	Ohjelman kuvaus
	FAT BURN: Tämä ohjelma sisältää kaksi huippukohtaa ja etenee muutoin loivin muutoksin vastustasossa. Päättävöitteena on nostaa sykeä, säilyttää kohonnut syke suurimmaksi osaksi harjoitteluajasta ja sitten asteittain tuoda syke alemmaksi viimeisten 3 jäähdyttelyosion aikana.
	INTERMEDIATE: Ohjelman päättävöitteena on aiheuttaa sykevaihtelua nostamalla ja laskemalla sykeä useaan otteeseen. Tarjoaa haastavan aerobisen harjoituksen.
	ADVANCED: Ohjelman päättävöitteena on nostaa sykeä korkeilla vastustasoilla. Tarjoaa edistyneen aerobisen harjoituksen.
	INTERVALS: Ohjelman päättävöitteena on vaihdella harjoituksen kuormitusta. Vaihtelu huippukohdan ja palautumisajan välillä tapahtuu 8 kertaa harjoituksen aikana.
	ENDURO: Tämä ohjelma vaatii maksimiponnisteluja. Päättävöitteena on kasvattaa harjoittelun intensiteettiä huippukohtaa kohden, ilman palautumista, jäähdyttelyosioon saakka.

3.4.2. Sisäänrakennetun (Built-in) ohjelman suorittaminen

1. Aloita harjoitus kuten ”Laitteen käyttö” sivulla on ohjeistettu (sivu 37).
2. Paina **PROGRAMS** näppäintä nähdäksesi ohjelmien valintakuvaruudun.
3. Valitse sisäänrakennettu (Built-in) ohjelma selaamalla listaa nuolinäppäimillä, ja paina sitten **ENTER** näppäintä. Sinun tulee asettaa seuraavat arvot:
 - **Maximum Effort:** Mitoittaa vastuskäyrän annettuun maksimivastustasoon.

- **Program Time:** Asettaa haluamasi kokonaisajan harjoituksen kestolle.
 - **Minimum Effort:** Vain INTERVALS ohjelmassa.
4. Aseta haluamasi arvo maksimivastukseksi (Maximum Effort) numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä, ja paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
 5. Aseta ohjelmaan käytettävä aika (Program Time) numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä, ja paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia. Ajan tulisi olla vähintään 10 minuuttia ja enintään 99 minuuttia.
 6. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi harjoituksen. Program Progress Detail kuvaruutu näyttää kulloisenkin osion vastustason ja jäljellä olevan ajan.
 7. Valitse **View Other Segments** näppäin tarkastellaksesi muita osioita. Käytä nuolinäppäimiä liikkuaaksesi vasemmalle tai oikealle. Paina **DONE** näppäintä poistuaksesi.
 8. Paina nuolinäppäimien alla olevia nappeja tarkastellaksesi muita kuvaruutuja harjoituksesi aikana. Kun tarkastelet jotain muuta kuvaruutua kuin Program Progress Detail -näyttöä silloin, kun harjoituksen osiot vaihtuvat, näyttää näyttöruutu väliaikaisesti Program Progress Detail -näyttösi ja palaa sitten sille näytölle, mitä tarkastelit. Harjoituksen osioiden vaihtuessa vastustasoa näyttävä kuvake välähtää, mikäli vastus muuttuu.

3.5. Käyttäjän omat ohjelmat

Laitteet voivat varastoida jopa 5 yksilöllistä, muunneltavissa olevaa käyttäjän oman (User-Defined) ohjelman profiilia.

Käyttäjän oma (User-Defined) ohjelma näyttää ja toimii täysin kuten sisäänrakennettu (Built-in) ohjelma, mutta se voidaan myös kustomoida vastaamaan käyttäjän tarpeita. Toisin kuin sisäänrakennetuissa ohjelmissa, käyttäjän omista ohjelmissa yksilöllisten osioiden

sisällön sekä niiden kappalemäärän muuttaminen on mahdollista.

3.5.1. Käyttäjän oma ohjelma

1. Paina **PROGRAMS** näppäimen alla olevaa nappia nähdäksesi ohjelmien valintakuvaruudun.
2. Selaa vaihtoehtoja painamalla **PROGRAMS** näppäintä tai käytä nuolinäppäimiä. Kun USERPROGRAM PREVIEW näkyy ruudulla, paina **ENTER** näppäintä.
3. Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia. Ruudulla näkyy teksti: PRESS START TO BEGIN OR EDIT TO SET UP
4. Paina **EDIT** näppäintä. EDIT MODE ohjaa asettamaan ajan osiolle 1 (katso kuva).

EDITING USER PROG 1	SEGMENT 1	SEGMENT 2
	EFFORT	EFFORT
	3	7
	TIME	TIME
	3:00	14:00
Use SWITCH FOCUS to toggle between Effort & Time. Use Numeric Keypad or Effort + / - keys to enter new values.		
Use PREVIOUS/NEXT keys below to change segments. After desired final segment, set 0:00 as Time to END program.		

Huom. Paina **SWITCH FOCUS** näppäintä vaihdellaksesi vastustasoa ja aikaa kunkin osion sisällä. Siirtyäksesi toiseen osioon, paina **NEXT SEGMENT** tai **PREVIOUS SEGMENT** näppäintä. Voit siirtyä osioissa joko eteen- tai taaksepäin.

5. Käytä numeronäppäimistöä vaihtaaksesi asetettuja arvoja (vastustaso, aika) ja paina **SWITCH FOCUS**. Jatka seuraavaan osioon painamalla joko seuraavia tai edeltäviä osionäppäimiä.
6. Jos haluat ohjelmaan alle 20 osiota, luo viimeinen osio asettamalla 0 aika-arvon kohdalle. Siihen tulee teksti END. Ohjelma loppuu, kun tämä osio saavutetaan harjoituksen aikana.

7. Kun olet muokannut ohjelman mieleiseksi, voit aloittaa sen painamalla **START** tai **DONE** näppäintä.

Huom. Jos yrität viedä kohdistinta yli osioiden maksimimäärän (20), näytölle ilmestyy teksti PRESS START TO BEGIN OR EDIT TO SET UP, ja voit joko aloittaa ohjelmasi tai muokata sitä vielä. Voit poistua Edit Mode muokkaustilasta myös painamalla MANUAL MODE tai PROGRAMS näppäimiä.

3.5.2. Laitteen oppimistila (Learn Mode)

Kun käytät omaa ohjelmaa (User-Defined Program) ja säädät vastustasoa harjoituksen aikana, laite säilyttää viimeisimmän muutoksen kyseiseen osioon.

Huom. Oppimistila antaa sinun säätää ohjelmasi osioita harjoituksen aikana. Et voi kuitenkaan lisätä täysin uusia osioita, kun käytät oppimistilaa.

1. Aloita harjoitus, ja paina sitten **PROGRAMS** näppäintä nähdäksesi ohjelmien valintakuvaruudun.
2. Selaa vaihtoehtoja painamalla **PROGRAMS** näppäintä tai käytä nuolinäppäimiä. Kun USER PROGRAM PREVIEW näkyy ruudulla, paina **ENTER** näppäintä.
3. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi ohjelmasi. Kun aloitat, näkyy Program Progress Detail -kuvaruutu näytöllä. Kunkin osion vastustaso ja aika näkyvät ruudun keskiosassa. Vaihtaaksesi vastustasoa siinä osiossa, jonka mukaan juuri harjoittelet, paina **EFFORT (+/-)** näppäimiä. Muokattu osio on tallennettu uusilla asetuksilla, kunnes taas seuraavan kerran käytät tätä harjoitusohjelmaa.

3.6. Tavoitteelliset ohjelmat

Laite tarjoaa myös tavoitteellisia (Specific Goal) ohjelmia. Haluatpa kulkea 5 kilometriä, polttaa 1000 kaloria tai yksinkertaisesti harjoitella 15 minuuttia, Goal Progress -kuvaruutu arvioi tarkasti edistymistäsi erinäisten tilastotietojen avulla. Näiden ohjelmien aikana sinulla on täysi manuaalinen kontrolli harjoitukseesi.

1. Aloita harjoitus kuten "Laitteen käyttö" sivulla on ohjeistettu (sivu 37).
2. Paina **PROGRAMS** näppäintä nähdäksesi ohjelmien valintakuvaruudun. Valitse haluamasi tavoitteellinen ohjelma.
 - Halutessasi ajallisesti tavoitteellisen ohjelman, valitse TIME GOAL PROGRAM. Aseta tavoiteaika numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Aseta haluamasi aika väliltä 10–99 minuuttia, paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.



- Halutessasi välimatkaan keskittyvän tavoitteellisen ohjelman, valitse **DISTANCE GOAL PROGRAM**. Aseta tavoitematka numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Aseta haluamasi matka väliltä 0,1–99,9 kilometriä, paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.



- Halutessasi kalorinpolttoon keskittyvän ohjelman, valitse **CALORIE GOAL PROGRAM**. Aseta haluamasi tavoitekalorimäärä numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Aseta tavoitteesi 10–9999 kalorien väliltä, paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.



3. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi. Goal Progress -kuvaruutu näyttää valitsemasi tavoitteen (aika, välimatka tai kalorinpoltto) ja laskee alaspäin valitsemastasi tavoitteesta kohti nollaa ja harjoituksen loppua.
4. Paina **ENTER** näppäintä milloin vain harjoituksen aikana tarkastellaksesi muita kuvaruutuja.

3.7. Sykkeenhallintaan keskittyvät ohjelmat (HRC)

HUR Rehab Elliptical laitte tarjoaa myös sykkeenhallintaan keskittyviä ohjelmia (Heart Rate Control, HRC), jotka mittaavat ja näyttävät sykkeesi, ja muokkaavat vastustasoa automaattisesti tähän perustuen. HRC harjoittelu auttaa sinua maksimoimaan suorituksesi minimoiden harjoitteluun käyttämäsi ajan.

Sinun tulee käyttää sykemittauksella varustettuja käsikahvoja tai langatonta sykevyötä (vain kotikäyttöön tarkoitetuissa laitteissa), jotta laite voi havaita sykkeesi HRC ohjelmien aikana.

Laitteessa on 2 erilaista 20:n osion HRC ohjelmaa:

- **HRC** muuttaa laitteen vastustasoa pitääkseen sykkeesi lähellä tavoitesykettä koko harjoituksen ajan.
- **Interval HRC** keskittyy erilaisiin sykkeisiin. Ohjelma muuttaa vastustasoa pitääkseen sykkeen sekä tavoitesykkeessä että hieman matalammassa, 80 % tavoitesykkeestä olevassa sykelukemassa. Tämä sykevaihtelu tekee harjoituksesta intervalliharjoituksen.

Taulukko 3–4 HRC Ohjelmat

Osio	Vaihe	% tavoitesykkeestä	
		HRC	Interval HRC
1	Lämmittely	70	70
2	Lämmittely	80	80
3	Lämmittely	90	90
4-18	Harjoitus	100	Vaihtelee, 80 & 100
19	Jäähdyttely	90	90
20	Jäähdyttely	80	80

3.7.1. Sisäänrakennetut (Built-in) HRC ohjelmat

1. Paina **HEARTRATE PROGRAMS** näppäintä. Selaa vaihtoehtoja nuolinäppäimillä ja valitse HRC tai INTERVAL HRC painamalla **ENTER** näppäintä.

2. Valitse maksimivastustasosi numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.



3. Valitse tavoitesykkeesi numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Laite muuttaa vastustasoa harjoituksesi aikana, jotta saavutat tämän sykkeen. Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.



4. Näyttö pyytää asettamaan harjoitukseen käytettävän ajan numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä. Aseta harjoitukseen käytettävä aika 20–99 minuutin väliltä. Tämä jakaa harjoitukseen kuuluvat 20 osiota tasaisesti valitsemallesi ajalle. Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.



5. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi harjoituksen.

3.7.2. Käyttäjän määrittelemät (User-Defined) HRC ohjelmat

Käyttäjän määrittelemät (User-Defined) HRC ohjelmat on suunniteltu tarjoamaan mahdollisuuden asettaa itse haluamasi tavoitesyke jopa kaikille ohjelman 20 osiolle.

Kustomoidaksesi käyttäjän määrittelemän HRC ohjelman harjoituksesi aikana, säädä tavoitesykettäsi sykekuvaruudulla (Heart Rate Status) painamalla **Change TRG HRT** nappia. Kaikki tavoitesykkeeseen tekemät muutokset harjoituksen aikana tallennetaan ohjelmaan.

Jos haluat muokata ohjelmaasi ennen harjoitusta, seuraa näitä ohjeita:

1. Valitaksesi käyttäjän määrittelemän HRC-ohjelman muokattavaksi, paina **HEART RATE PROGRAMS** näppäintä. Selataksesi vaihtoehtoja, jatka joko painamalla **HEART RATE PROGRAMS** näppäintä tai käytä nuolinäppäimiä. Valitse käyttäjän määrittelemä **HEART RATE** ohjelma muokattavaksi painamalla **ENTER** näppäintä.
2. Valitse maksimivastustasosi numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä ja paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
3. Näyttöön tulee teksti **PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO EDIT**. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi ohjelman tai paina **EDIT** näppäintä muokataksesi ohjelmaan haluamasi muutokset.
4. Muokataksesi harjoituksen osioita, paina **PREVIOUS** tai **NEXT SEGMENT** nappeja. Voit siirtyä osioissa joko eteenpäin tai taaksepäin.



- Ensimmäinen näyttöruutu EDIT MODE-muokkaustilassa pyytää sinua muuttamaan aikaa osiossa 1. Käytä näppäimistöä muuttamaan osion ajan pituutta ja paina **SWITCH FOCUS** näppäintä muuttaaksesi tavoitesykettä.

EDITING HRC USER 2	SEGMENT 1	SEGMENT 2
	TRIGHT	TRIGHT
	87	100
	TIME	TIME
	1:00	1:00
Use SWITCH FOCUS to toggle between Tright & Time. Use Numeric Keypad or Effort +/- keys to enter new values. Use PREVIOUS/NEXT keys below to change segments. After desired final segment, set 0:00 as Time to END program.		

- Jos haluat ohjelmaan alle 20 osiota, luo viimeinen osio asettamalla 0 aika-arvon kohdalle. Paina sitten **DONE** näppäintä. Näytölle tulee teksti END. Ohjelma loppuu, kun tämä osio saavutetaan harjoituksen aikana.

SEGMENT 2	SEGMENT 3	SEGMENT 4
100	TRIGHT	112
1:00	TIME	END
		TIME
Use SWITCH FOCUS to toggle between Tright & Time. Use Numeric Keypad or Effort +/- keys to enter new values. Use PREVIOUS/NEXT keys below to change segments. After desired final segment, set 0:00 as Time to END program.		

- Käytä **SWITCH FOCUS** nappia siirtyäksesi tavoitesyke- ja aika-arvojen välillä kussakin osiossa. Jatka seuraavaan osioon nuolinäppäimiä käyttämällä.
- Kun olet muokannut ohjelman mieleiseksi, jatka jommallakummalla tavalla:
 - Paina **DONE** näppäintä tallentaaksesi ohjelman tai **START** näppäintä aloittaaksesi harjoituksen.
 - Poistu Edit Mode -muokkaustilasta painamalla **MANUAL**, **HRC** tai **PROGRAMS** näppäintä milloin vain. Kaikki Edit Mode -muokkaustilassa tekemäsi muutokset on pysyvästi tallennettu kyseiseen käyttäjän määrittelemään (User-Defined) HRC ohjelmaan.
- Jos yrität viedä kohdistinta yli osioiden maksimimäärän (20), näytölle ilmestyy teksti PRESS START TO BEGIN OR EDIT TO SET UP, ja voit joko aloittaa ohjelmasi tai muokata sitä vielä.

Huom. Säätäksesi ohjelman tavoitesykettä harjoituksen aikana, paina CHANGE TRG HRT nappia Heart Rate Status kuvaruudulta.

4. Kuntotestaus

4.1. Johdanto

Laitteessa on sisäänrakennettuja testejä mittaamaan kuntotasoasi ikääsi, sukupuoleesi ja suoritukseesi perustuen. Kaksi eri tavalla kuntoasi mittaavaa protokollaa on saatavilla.

Kuntotaso voidaan arvioida mittaamalla sitä, kuinka hyvin testattavan henkilön keho käyttää hapetta maksimirasituksen aikana, eli mikä hänen maksimaalinen hapenottokykynsä on. Hapen maksimimäärä (millilitroina) kehon painokiloa kohden minuutissa ilmoitetaan VO_2 Max-arvona

Kun suoritat jonkin tässä osiossa kuvatuista kuntotesteistä, laite mittaa arvioidun VO_2 Max-arvosi ja tuottaa testituloksesi.

Huom. Tulokset saattavat vaihdella verkkojännitteeseen, komponenttien vaihteluväliin ja yksilön ominaisuuksiin liittyen. Saadaksesi varmemman arvion VO_2 Max-arvostasi, laske keskiarvio Balken ja Firefighter kuntotestien testituloksista.

4.2. Army 2 Mile kuntotesti

Tämä on Yhdysvaltojen armeijan käyttämä kahden mailin juoksutesti. Tällä laitteessa kyseessä on kädet vapaana suoritettava kuntoa arvioiva suoritus, joka on tarkoitus saada valmiiksi niin nopeasti kuin mahdollista.

Kuntotestausprotokollassa on automaattivaihteiston ohjelmisto, eli kuntotestauksessa käytettävä ohjelmisto on automatisoitu. Tämä tarkoittaa sitä, että kun askellat nopeammin nostaaksesi nopeuttasi, laite nostaa vastustasoa automaattisesti tuottaen nopeamman ”juoksu”vauhdin. Tämä toimii myös toisinpäin, eli kun askeltahtisi hidastuu, vähentää laite automaattisesti vastustasoa tuottaen hitaamman ”juoksu”vauhdin. Suoritettuasi testin saat arviointipistemäärän (0–100).

Suorittaaksesi testin:

1. Paina **PROGRAMS** näppäintä tarkastellaksesi ohjelmien valintakuvaruutua. Selaa vaihtoehtoja painamalla **PROGRAMS** näppäintä tai käytä nuolinäppäimiä.
2. Valitse Army 2 Mile kuntotesti painamalla **ENTER** näppäintä.
3. Aseta ikäsi (10–99 vuotta) numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä käyttämällä, ja paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia. Aseta sukupuolesi valitsemalla keskimmaisella nuolinäppäimellä joko MALE (mies) tai FEMALE (nainen). Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
4. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi testin.
5. Suorita 2 mailin (noin 3,2 km) juoksu niin nopeasti kuin mahdollista nopeuttamalla askeltamisvauhtiasi. Lopettaaksesi testin suorittamisen missä vaiheessa tahansa, paina **PAUSE, STOP, MANUAL, HEART RATE PROGRAMS** tai **PROGRAMS** näppäintä.

Kun aloitat, näyttää Goal Progress -kuvaruutu tavoitteesi (Army 2 Mile Run), jäljellä olevan ajan, ennusteen arviointipistemäärästäsi ja muita tilastotietoja. Välimatka laskee alaspäin kohti nollaa ja kuntotestin loppua.

Kun testisuorituksesi on valmis, tulee näytölle arviointipistemääräsi (0–100) perustuen aikaasi, ikääsi ja sukupuoleesi.

Taulukko 4–1 U.S. Army kuntotestin arviointipistemäärät

Pisteet	Arvio
85-100	Erinomainen
70-84	Hyvä
32-69	Keskinkertainen
17-31	Välttävä
0-16	Heikko

4.3. Balken kuntotesti

Huom. Sinun tulee puristaa sykettä mittaavia käsikahvoja tai pitää langatonta sykevyötä koko testin ajan. Jos laite kadottaa sykkeesi yli 30 sekunniksi, koko kuntotesti päättyy.

Tämä on sykettä seuraava, kävelytahdilla tehtävä kuntotesti, jossa vastustaso vaihtelee. Testin haastavuus lisääntyy testin aikana, jotta sykkeesi nousee. Kun saavutat tavoitesykkeesi, testi päättyy ja laite arvioi suoritukseksi. Testin raja-arvoja ei voi muuttaa. Ikäsi määrittää testin tavoitesykkeen ja arviointiasteikon.

Testin raja-arvot:

- Maksiminopeus: 55 kierrosta minuutissa (rpm)
- Maksimisyke: 80 % maksimisykkeestä (katso sykemittausosiot).

Suorittaaksesi testin:

1. Paina **HEART RATE PROGRAMS** näppäintä tarkastellaksesi HRC ohjelmien valintakuvaruutua. Selataksesi vaihtoehtoja, jatka joko painamalla **HEART RATE PROGRAMS** näppäintä tai käytä nuolinäppäimiä. Valitse Balke Fitness Test painamalla **ENTER** näppäintä.
2. Käytä numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä asettaaksesi ikäsi (10–99 vuotta), ja paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
3. Aseta sukupuolesi valitsemalla keskimmaisella nuolinäppäimellä joko MALE (mies) tai FEMALE (nainen). Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.

Huom. Arvioitu tavoitesyke, joka näytetään ennen testin alkua, on saatu tavanomaisten sykekapasiteettien tilastotiedoista (katso “Sykemittaus” sivulla 11.) Mikäli koet esitetyn tavoitesykkeen epä mukavana tai tunnet kipua kuntotestin aikana, lopeta testi välittömästi.

4. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi testin.

Tämä automatisoitu testi muuttuu osio osiolta haastavammaksi, kunnes saavutat tavoitesykkeesi. Kun saavutat tavoitesykkeesi, sitä seuraa 30 sekunnin lähtölaskenta, mikä päättää testin. Testin aikana minkä tahansa napin painaminen (paitsi ENTER) päättää testin.

Kun aloitat, näyttää Heart Rate Status -kuvaruutu tavoitesykkeesi, ajan, sykkeen sekä tietyssä osiossa käytetyn ajan.

Suorittuasi testin laite näyttää VO₂ Max-arvosi ja suoritukseesi perustuvan kuntoarvion. Käytä alla olevia taulukoita tulkitaksesi testituloksesi ikääsi ja sukupuoleesi perustuen.

Taulukko 4–2 Miehet: VO₂ Maksimi

Ikä							Arvio
<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	>69	
>65	>62	>58	>54	>52	>50	>48	Erinomainen
57-65	54-62	50-58	46-54	44-52	42-50	40-48	Kiitettävä
47-56	44-53	40-49	37-45	35-43	32-41	30-39	Hyvä
37-46	35-43	32-39	28-36	26-34	24-31	22-29	Keskinkertainen
<37	<35	<32	<28	<26	<24	<22	Heikko

Taulukko 4–3 Naiset: VO₂ Maksimi

Ikä							Arvio
<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	>69	
>62	>58	>54	>51	>47	>44	>42	Erinomainen
54-62	50-58	46-54	43-51	39-47	36-44	34-42	Kiitettävä
42-53	39-38	35-45	32-42	29-38	25-35	23-33	Hyvä
34-41	32-38	29-34	25-31	22-28	19-24	15-22	Keskinkertainen
<34	<352	<29	<25	<22	<19	<15	Heikko

4.4. Firefighter (Gerkin) kuntotesti

Huom. Sinun tulee pitää langatonta sykevyötä tai puristaa sykettä mittaavia käsikahvoja koko testin ajan. Jos laite kadottaa sykkeesi yli 30 sekunniksi, koko kuntotesti päättyy.

Tämä kuntotesti vaatii langattoman sykevyön. Kyseessä on sykekontrolloitu kuntotesti vaihtuvalla vastustasolla. Testin haastavuus lisääntyy testin aikana, jotta sykkeesi nousee. Kun saavutat tavoitesykkeesi, testi päättyy ja laite arvioi kuntotasosi suoritukseksi perusteella. Ikäsi määrittää testin tavoitesykkeen ja arviointiasteikon.

Testin raja-arvot

- Maksiminopeus: 60 kierrosta minuutissa (rpm)
- Maksimisyke: 80 % maksimisykkeestä (katso sykemittausosiot).

Suorittaaksesi testin:

1. Paina **HEART RATE PROGRAMS** näppäintä tarkastellaksesi HRC ohjelmien valintakuvaruutua.
2. Selaa vaihtoehtoja joko jatkamalla **HEART RATE PROGRAMS** näppäimen painamista tai käytä nuolinäppäimiä.
3. Valitse Firefighter kuntotesti painamalla **ENTER** näppäintä.
4. Käytä numeronäppäimistöä tai nuolinäppäimiä asettaaksesi ikäsi (10–99 vuotta), ja paina sitten **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.
5. Aseta sukupuolesi valitsemalla keskimmaisella nuolinäppäimellä joko MALE (mies) tai FEMALE (nainen). Paina **ENTER** näppäintä tai odota 3 sekuntia.

Huom. Arvioitu tavoitesyke, joka näytetään ennen testin alkua, on saatu tavanomaisten sykekapasiteettien tilastotiedoista (katso “Sykemittaus” sivulla 11.) Mikäli koet esitetyn tavoitesykkeen epämukavana tai tunnet kipua kuntotestin aikana, lopeta testi välittömästi.

6. Paina **START** näppäintä aloittaaksesi testin.

Huom. Tämä kuntotesti muuttuu asteittain haastavammaksi, kunnes saavutat tavoitesykkeesi. Tätä seuraa 30 sekunnin lähtölaskenta, mikä päättää testin.

Keskeyttääksesi testin missä vaiheessa tahansa, paina mitä tahansa nappia paitsi ENTER näppäintä.

Suoritettuasi testin laite näyttää VO₂ Max-arvosi ja kuntoarvion, joka perustuu suoritukseesi ja yleisen väestön suorituksien väliseen vertailuun.

Taulukko 4–4 Firefighter kuntotestin tulokset

VO2 Max	Arvio
>59	Erinomainen
50-58	Kiitettävä
40-49	Hyvä
32-39	Keskinkertainen
<32	Heikko

5. Huolto ja vianmääritys

5.1. Puhdistaminen

Käyttöpaneelin ja näytön puhdistaminen jokaisen harjoituksen jälkeen on suositeltavaa.

Yleisesti: Imuroi laitteen alta ja ympäriltä vähintään kerran kuukaudessa. Pyyhi mahdollinen hiki jokaisen harjoituksen jälkeen laitteen pinnoilta.

Käyttöpaneeli ja näyttö: Pyyhi näkyvillä olevat käyttöpaneelin pinnat HUR desifiointiliinoilla ja kuivaa mikrokuituliinalla.

HUR Desinfiointiliinat

- on tarkoitettu HUR-laitteiden ja niiden kahvojen ja pehmusteiden desinfiointiin.
- soveltuvat myös kosketusnäytön desinfiointiin

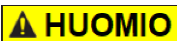


HUR Puhdistusliinat

- on tarkoitettu kaikkien HUR-laitteiden kokonaisvaltaiseen puhdistamiseen.
- on tarkoitettu tartuntakahvojen ja pehmusteiden puhdistukseen.
- soveltuvat myös käsien puhdistukseen.



Langaton sykevyö: Lähetin aktivoituu vyön ollessa kostea. Säästääksesi akunkestoa, pyyhi elektrodipinnat kuivaksi jokaisen käyttökerran jälkeen. Puhdista kuukausittain miedolla saippualla ja vedellä, pyyhi kuivaksi.



HUOMIO Välttääksesi elektrodien vaurioittamista, älä käytä mineraalipohjaisia pesuaineita sykevyön puhdistuksessa. Älä taivuta tai venytä elektrodiliuskoja, etenkin sykevyön säilytyksen aikana.



VAROITUS Hengenvaarallisia jännitteitä ja liikkuvia osia tulee esiin, kun moottorin kotelo poistetaan. Nämä voivat aiheuttaa vakavan loukkaantumisen. Moottorin kotelo ei tule missään nimessä poistaa kenenkään muun kuin HURin tehdasvaltuutetun teknikon toimesta.

5.2. Oma vianmääritys

Laite on varustettu sisäänrakennetulla vianmäärityksellä. Jos laitteeseen tulee jokin häiriö jonkin toiminnon aikana, näytölle ilmestyy virheilmoitus.

ELLIPTICAL DIAGNOSTIC TESTS

PRESS ENTER TO CONTINUE

Voit suorittaa laitteen oman vianmäärityksen lisätietoja saadaksesi painamalla **ENTER** näppäintä.

Mikäli laite on suljettuna ja haluat tehdä vianmäärityksen manuaalisesti, paina **KESKIMMÄISIÄ NUOLINÄPPÄIMIÄ** ja **START** näppäintä samanaikaisesti.

Kun päätät tehdä vianmäärityksen, näytölle ilmestyy varoitus. Kun olet lukenut sen, asetu laitteen päälle astumalla juoksupintojen sivuissa oleville, raidoin kuvioituille alueille ja paina **ENTER** näppäintä.

Laite testaa systemaattisesti kaikki siihen sisältyvät yksilölliset komponentit. Joidenkin testien aikana sinulta kysytään yksinkertaisia ”kyllä tai ei” kysymyksiä vianmäärityksen tueksi.

DISPLAY MEMORY:	PASS
SPEED SENSOR:	PASS
BRAKE CONTROLLER:	14

NO ERRORS DETECTED

Vastaa kysymyksiin käyttämällä VASENTA NUOLINÄPPÄINTÄ tarkoittamaan EI-vastausta ja OIKEAA NUOLINÄPPÄINTÄ tarkoittamaan KYLLÄ-vastausta.

Kun vianmääritys on suorittanut kaikki testit, näkyy näytön alalaidassa jompikumpi seuraavista teksteistä: NO ERRORS DETECTED (ei havaittuja virheitä) tai ERROR DETECTED, CONTACT SERVICE PROVIDER (virhe havaittu, ota yhteyttä palveluntarjoajaan). Ota yhteyttä jälleenmyyjääsi tai mene osoitteeseen www.landice.com ja etsi alueesi palveluntarjoaja klikkaamalla Service Locator -toimintoa.

5.3. Piilovalikot

Piilovalikoiden avulla pääsee tarkastelemaan alla lueteltuja asetuksia. Tarkastellaksesi piilovalikoita, paina **3**, **9** ja **START** näppäimiä samanaikaisesti käyttöpaneelin ollessa suljettuna.

Käytä **+** tai **-** näppäimiä liikkuaksesi ylös ja alas listalla. Paina sitten **START** näppäintä valitaksesi asetuksen. Paina **STOP** näppäintä tallentaaksesi ja poistuaksesi piilovalikkojen osiosta.

- **Error Logs:** Rekisteröi ne kerrat, kun tietty vikakoodi ilmenee.
- **NV Init - Boot:** VAIN valmistajan käyttöön.
- **Diagnostics:** Tarjoaa teknikoille mahdollisuuden testata näppäimiä ja kalibroida laitteen. Paina **STOP** näppäintä ja pidä sitä pohjassa poistuaksesi tästä asetuksesta.
- **Reprogram Firmware:** VAIN valmistajan käyttöön.
- **Self-Diagnostics:** Suorittaa automaattisen määrättyjen komponenttien testauksen avustaakseen teknikkoja vianmäärityksessä.
- **Toggle Lockout Mode:** Sekä aktivoi että deaktivoi koodin käyttämisen laitteen käytössä. Kun **Lockout Mode** on aktivoitu, mahdollistaa se personoidun, nelinumeroisen koodin asettamisen laitteen käytölle. Mikäli koodi unohdetaan, pääsee laitteelle 9010-koodilla.
- **Toggle Units:** Mahdollistaa mittayksiköiden vaihtelun englantilaisen yksikkö- ja metrijärjestelmän välillä.
- **Toggle Beeper:** Sekä aktivoi että deaktivoi keinon kontrolloida laitteen piippausääntä.
- **Toggle Client Mode:** Mahdollistaa ja näyttää kahden asiakaskäyttäjän (Client) ja yhden vieraskäyttäjän (Guest) käytön näyttöruudun kotinäkylässä. Tämä toiminto on vain kotikäyttöön tarkoitetuissa laitteissa.



HUR
Patamäentie 4, 67100 Kokkola - Finland
Tel. +358 68 32 55 00
www.hur.fi