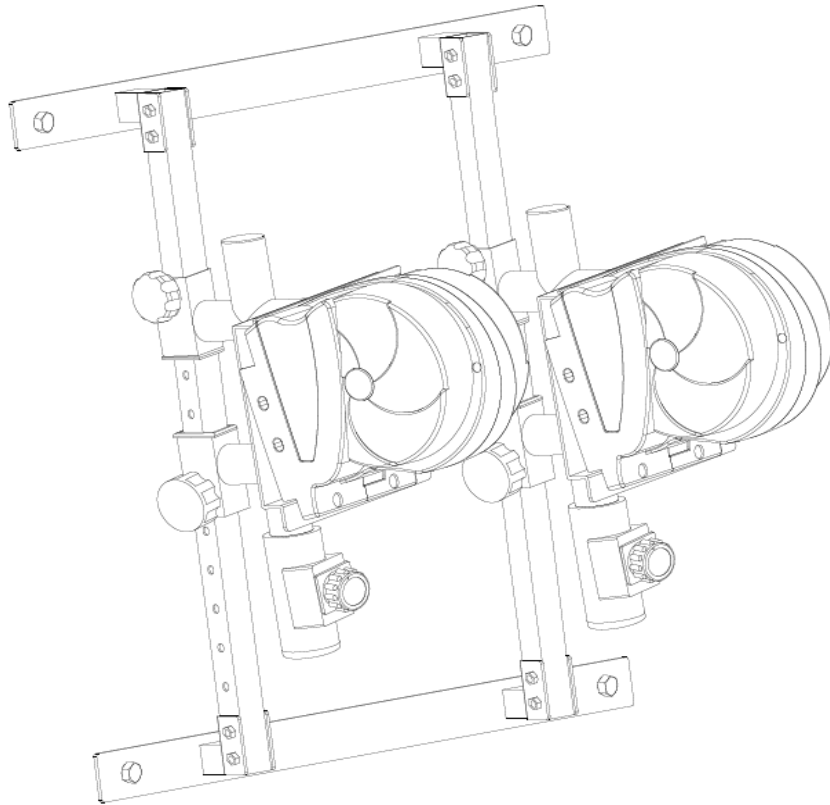


HIHTOLAITE

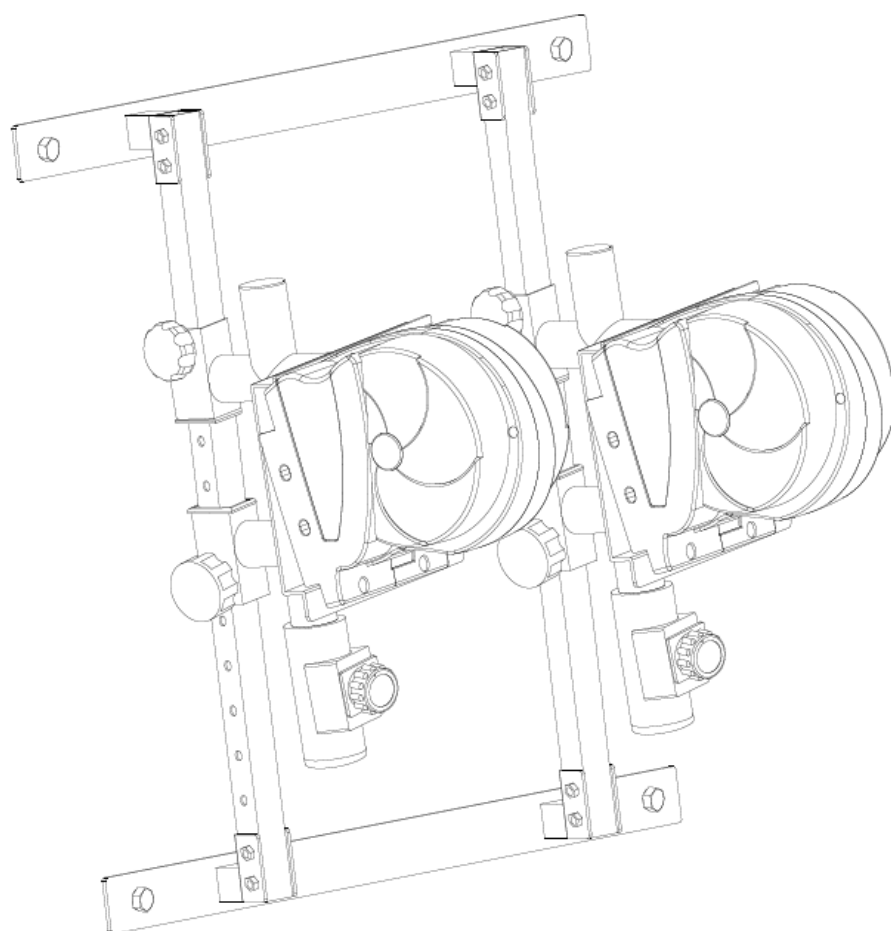


Valmistettu Taiwanissa

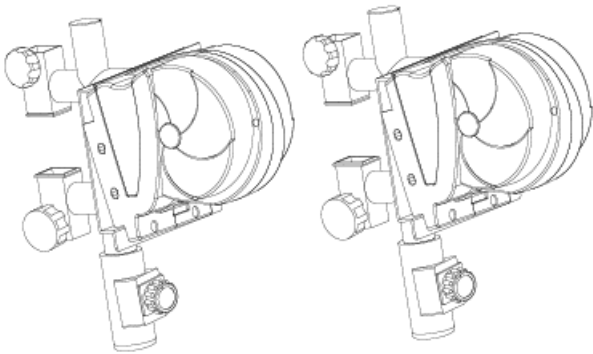
Käyttöohjeet

Sisällys

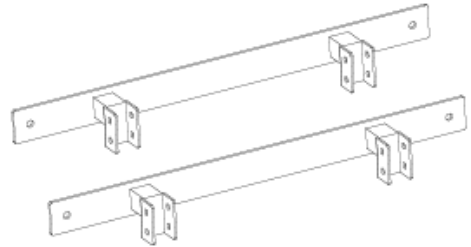
Osat.....	1-2
Asennus.....	3-5
Huomautuksia.....	6-7
Räjätyskuva	8-10
Osaluettelo.....	11



Osat

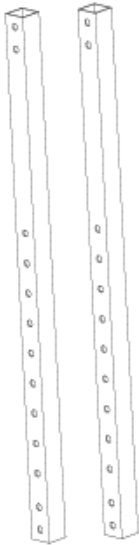


Päärunko x 2



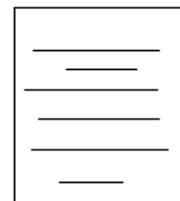
#1

Kiskotuet x 2

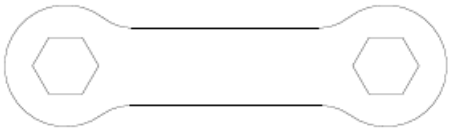


#2

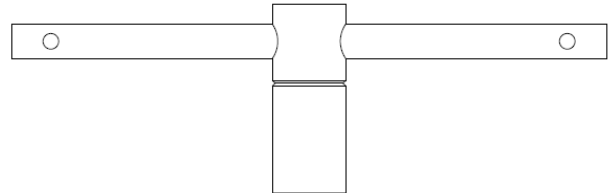
Kiskot x 2
Käyttöohjeet x 1



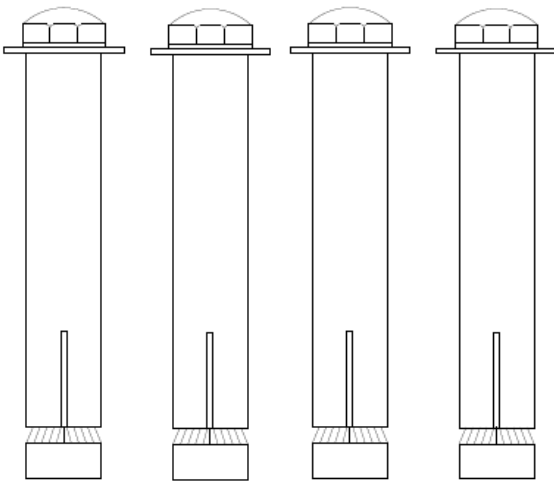
Pienet osat



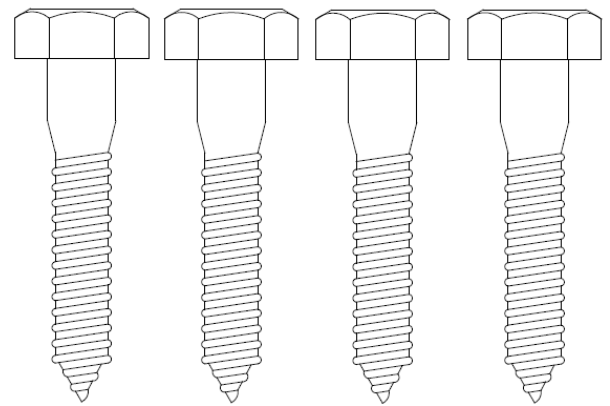
Jakoavain x 1



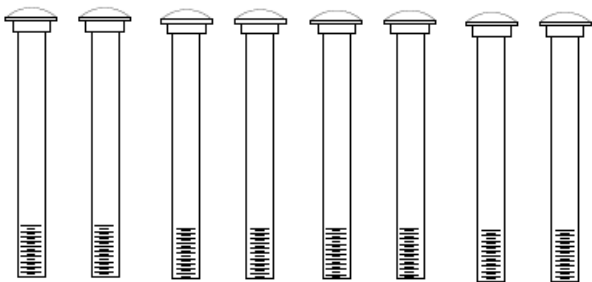
Avain x 1



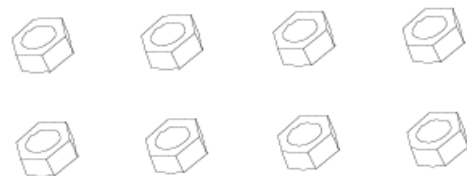
#3 Ruuvi x 4



#36 Ruuvi x 4

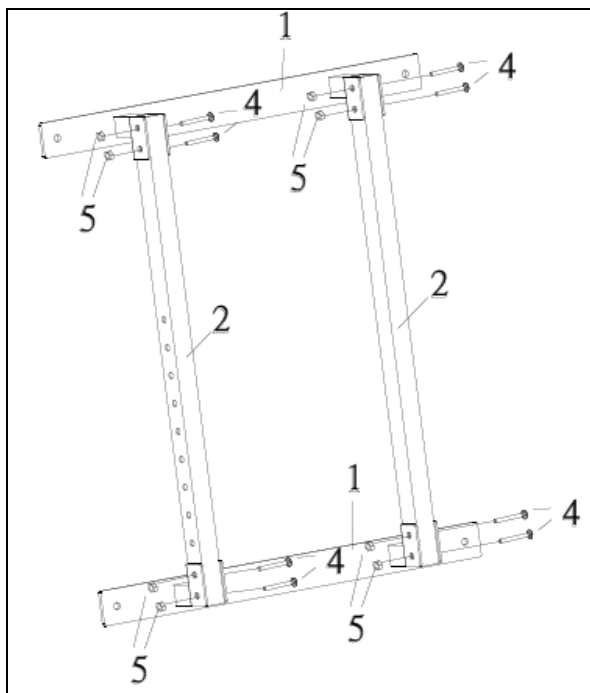


#4 Lukkopultti x 8



#5 Mutteri x 8

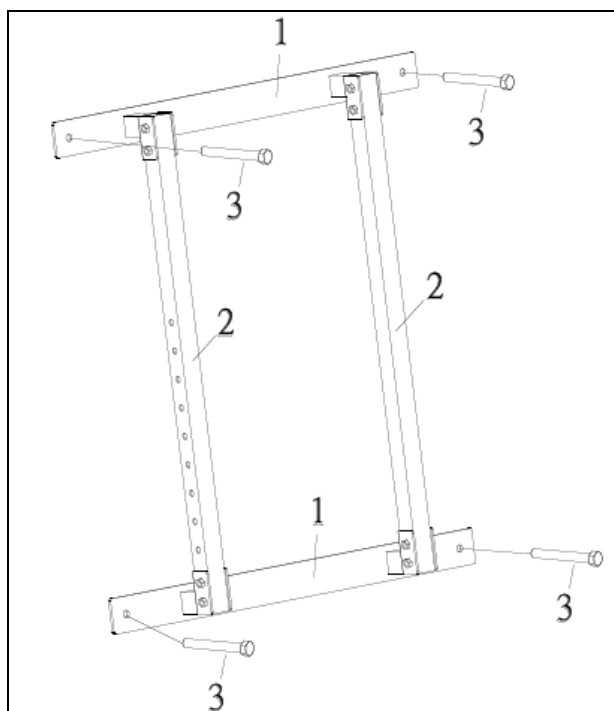
Asennus



Kiinnitä kiskotuet (1) kiskoisiin (2) pulleilla (4) ja muttereilla (5).

Huomaa: Kiskojen (2) reikien on oltava ulospäin ja setin alaosassa.

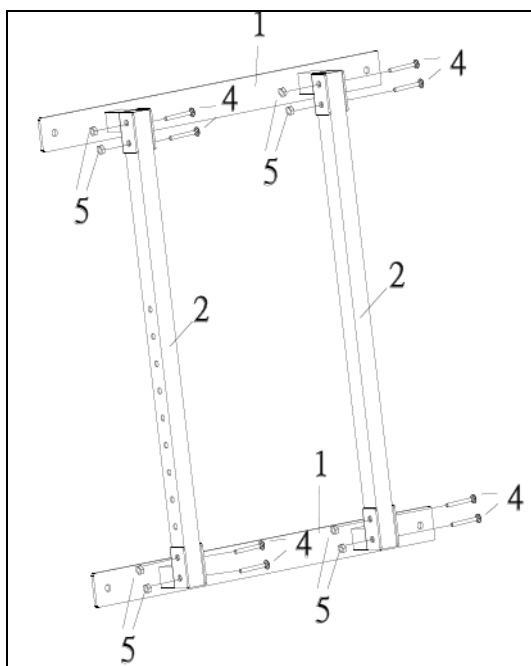
(Kuva 1)



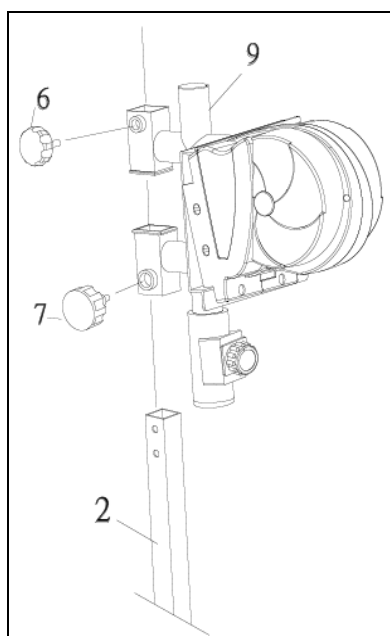
Kiinnitä kiskotuet (1) seiniin ruuveilla (3).

Huomaa: Käytä kiskotukia mallina, kun poraat seinään neljä reikää, ja kiinnitä mutterit reikiin.

Asennus

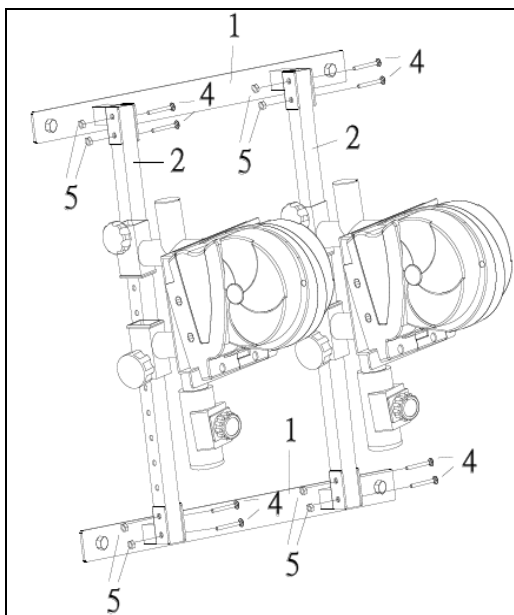


Löysää pultit (4) ja mutterit (5) kuten kuvassa.



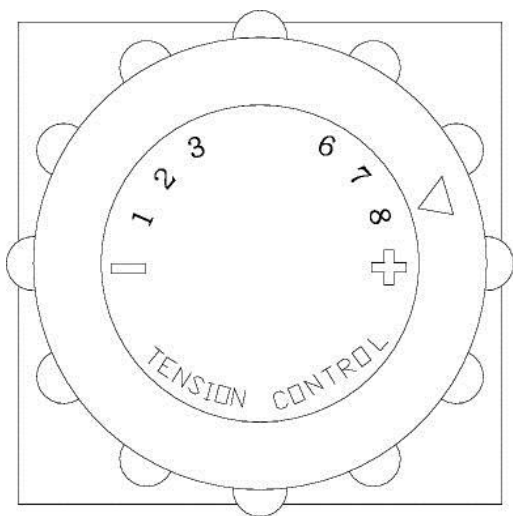
Vie kiskot (2) päärungon (9) läpi ja kiinnitä hyvin ylimmällä ylemmällä lukkotapilla (6) ja alemmalla lukkotapilla (7).

Asennus



Kiinnitä kiskot (2) takaisin kiskotukiin (1) pulteilla (4) ja muttereilla (5).

Huomaa: Kiskojen (2) reikien on oltava ulospäin ja setin alaosassa.



Vastusruuvissa on plus- ja miinus-merkki sekä 8 numeroitua vastustasoa. Käännä vastusruuvia vasemmalle vastuksen pienentämiseksi ja käännä sitä oikealle, kun haluat nostaa vastusta.

Huomautuksia

1. Keskustele lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää, jos olet yli 35-vuotias tai sinulla on tiedossa olevia terveysongelmia.
2. Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen kuin käytät laitetta.
3. Jos tunnet kipuja tai epämukavaa oloa kuntoilujakson aikana, lopeta heti ja keskustele siitä lääkärin kanssa.
4. Pidä alle 12-vuotiaat lapset ja lemmikkieläimet erossa laitteesta.
5. Käytä sopivia urheiluvarusteita, kun aiot käyttää laitetta. Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteen osiin. Käytä aina puhtaita juoksukenkiä - älä käytä laitetta paljain jaloin, sukkasillaan tai sandaalit jaloissa.
6. Tarkista että kaikki laitteen ruuvit ja mutterit on kiristetty kunnolla.
7. Suositus on tarkastaa laite säännöllisesti.
8. Tällä laitteella kuntoilu vaihtelee fyysisen kunnan mukaan. Jos käyttäjä ei ole kuntoillut vähään aikaan tai on ylipainoinen, kuntoilu on aloitettava varovasti ja lisättävä kuntoilumääriä asteittain ajan kanssa.

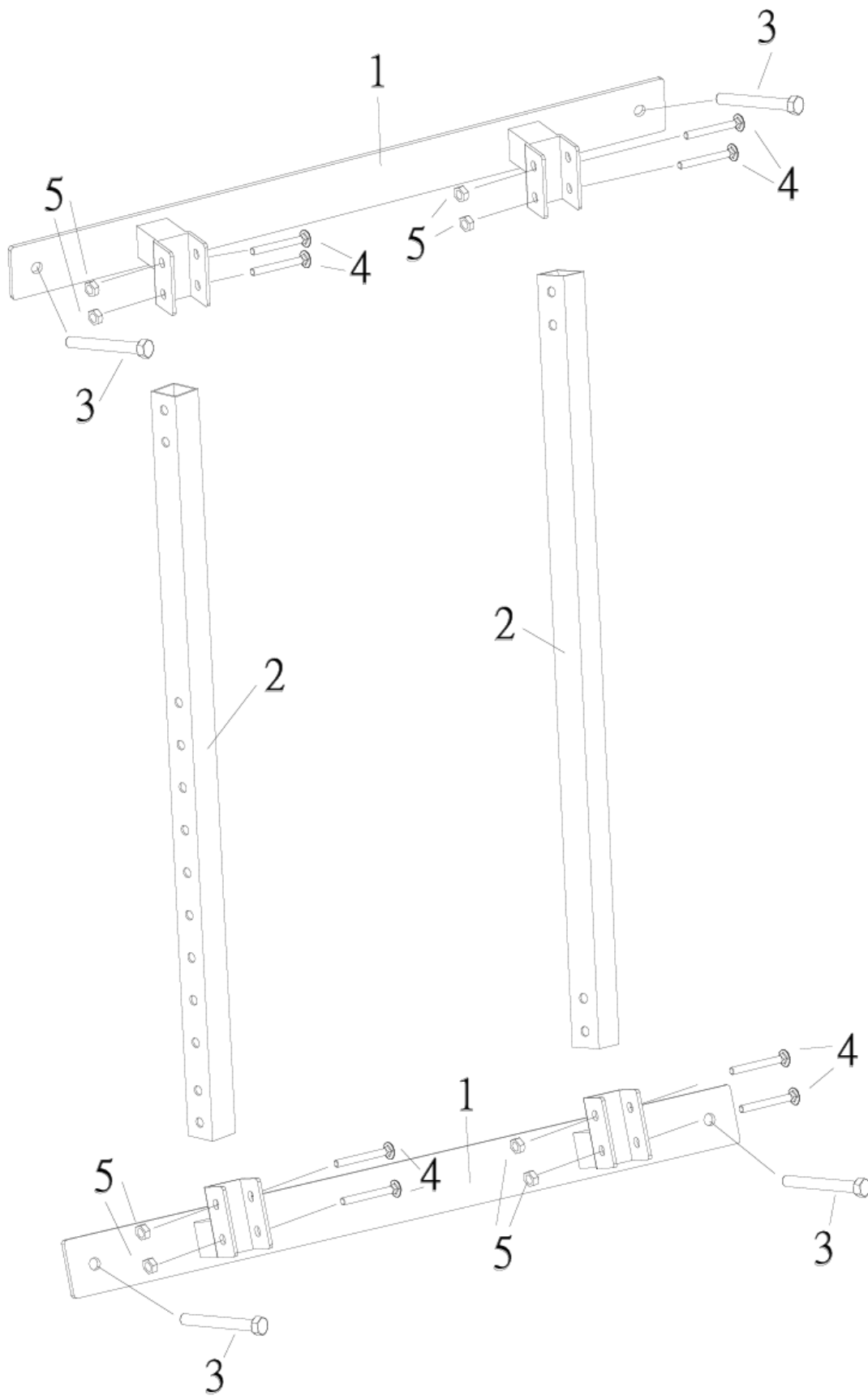
Huomaa

Aivan uuden harjoitteluohjelman alussa voi käydä niin, että haluat käyttää vain pari kolme minuuttia itsellesi asettamasi tavoitteen saavuttamiseen. Sen jälkeen sinulla menee kuudesta kahdeksaan viikkoon ennen kuin fyysinen kuntosi paranee. Tämä aika vaihtelee, joten on tärkeää ettet menetä toivoa, vaikka sinulla menisi siihen enemmän aikaa. Tärkeintä on, että kuntoilu tapahtuu oman aikataulusi mukaan ja saavutat lopulta tavoitteen vähintään 30 minuutin kuntoilusta harjoitusta kohti. Mitä parempi fyysinen kuntosi on, sitä haastavampaa kuntoharjoittelusi tulisi olla.

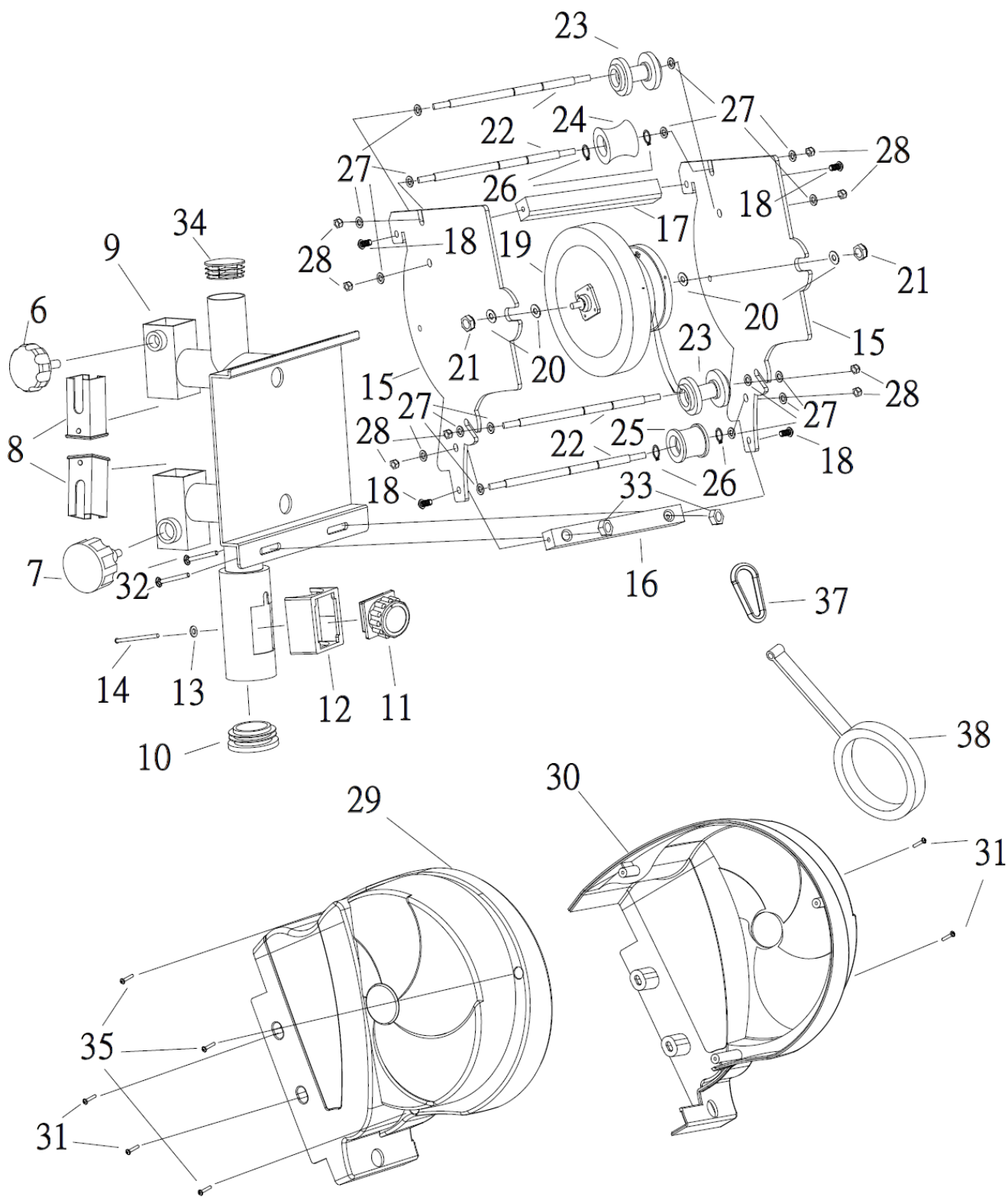
On tärkeää muistaa seuraava:

- Keskustele lääkärin kanssa ennen kuin aloitat uuden kunto-ohjelman. Lääkäri voi antaa hyviä sinulle sopivaa kunto-ohjelmaa koskevia neuvoja ja ruokavalio-ohjeita.
- Vaihteleva kuntoiluohjelma voi tuoda lisäkiinnostusta kuntoiluun. Muut aerobiset harjoituksen, kuten käveleminen, hölkkääminen, juokseminen, tanssiminen, pyöräileminen jne. toimivat hyvinä lisäharjoitteina.
- On tärkeää juoda paljon vettä kuntoilun aikana. Kehosi menettää paljon vettä kuntoilun aikana, ja veden kulutus on tärkeää korvata, jotta kehosi ei kuivu. On suositeltavampaa juoda huoneenlämpöistä kuin kylmää vettä.
- Mittaa sykkeesi kuntoilun aikana. Jos sinulla ei ole käytössä sykemittaria, keskustele lääkärin kanssa. Hän voi antaa sinulle ohjeita miten lasket oman sykkeesi suhteessa ikääsi. Aseta itsellesi syketavoite.

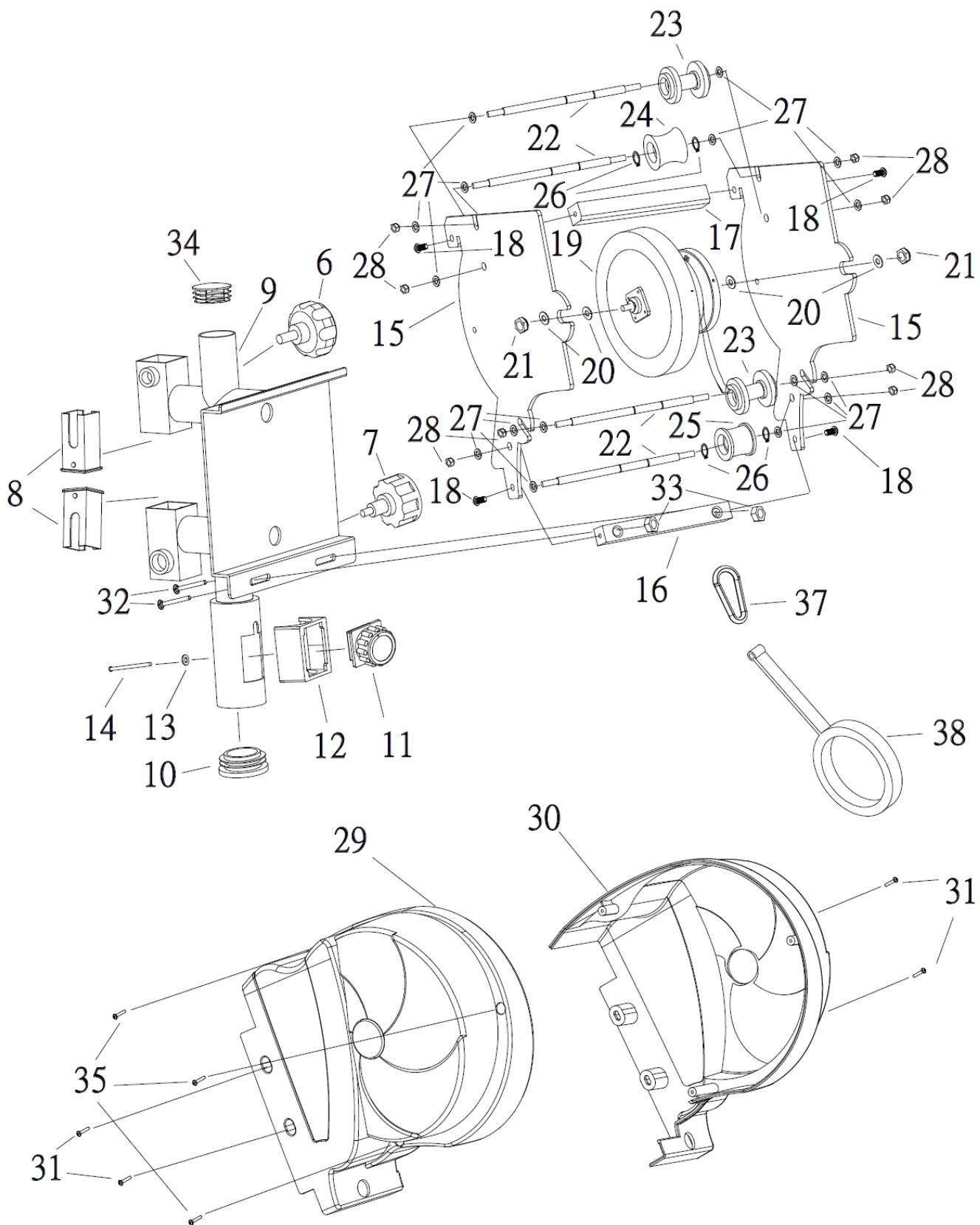
Yleiskuva 1



Yleiskuva 2



Yleiskuva 3



Osaluettelo

Nro	Kuvaus	Kpl	Nro	Kuvaus	Kpl
1	Kiskotuet	2	26	C-klipsi	8
2	Kiskot	2	27	Levy	32
3	Säädä	4	28	Mutteri	16
4	Pultti	8	29	Vasen ketjusuojus	2
5	Mutteri	8	30	Oikea ketjusuojus	2
6	Yläosan lukitustappi	2	31	Säädä	8
7	Alaosan lukitustappi	2	32	Pultti	4
8	Päätytulppa	4	33	Mutteri	4
9	Päärunko	2	34	Päätytulppa	2
10	Päätytulppa	2	35	Säädä	6
11	Vastuspultti	2	36	Säädä	4
12	Ruuvituki	2	37	Koukku	2
13	Levy	2	38	Kädensija	2
14	Ruuvi, vastusruuvi	2			
15	Runkotuki	4			
16	Ylempi kytkentätanko	2			
17	Alempi kytkentätanko	2			
18	Säädä	8			
19	Magneettijärjestelmä	2			
20	Levy	8			
21	Mutteri	4			
22	Akseli	8			
23	Ylempi pyörä	4			
24	Kiinteä pyörä	2			
25	Alempi pyörä	2			

Valitusehdot koskevat kotikuntoilussa käytettyjä tuotteita.
Yritysmarkkinoille on oma jakso puoliammattilaisvälineiden takuuehdoista.

Kuntoilulaitteiden tapaiset komponentit on koottu pääasiassa kolmeen pääryhmään jaettavista osista: **kulutuset osat** **muut vaihdettavat osat** ja **rakenne/runko-osat**.

Kulutuset osilla tarkoitetaan osia, jotka normaalissa käytössä kuluvat ja joita on vaihdettava säännöllisin väliajoin. Näitä ovat esimerkiksi jarrupalat, pyörät, vaijerit, säätöruuvit, kuulalaakerit ja jouset.

Kuluttajasuojalain mukaan tällaisista osista ei lakisääteisesti ole valitusoikeutta. Annamme tällaisille osille kuitenkin yhden vuoden takuun.

*HUOMIO Jotta myyntiehtoja voidaan markkinoida tai kutsua TAKUUksi, laki edellyttää että tarjoamme huomattavasti paremmat oikeudet kuin mitä laki takaa. Myynti- tai markkinointimateriaaleissa **on laiton** kutsua normaalia VALITUSOIKEUTTA TAKUUksi.*

Muilla vaihdettavilla osilla tarkoitetaan kaikki muita laitteessa olevia irto-osia. Näitä ovat esimerkiksi istuintyyny, pehmusteet, polkimet, harjoittelutietokone ja muu elektroniikka.

Tämäntyyppisiä osia koskee lakisääteinen kahden vuoden valitusoikeus, edellyttäen, ettei niitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle.

Poikkeus tähän luokkaan ovat juoksumattojen moottorit.

Kaikkia juoksumattojen moottoreita koskee viiden vuoden valitusoikeus, edellyttäen ettei sitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle tai vaurioille kunnossapidon laiminlyönnin vuoksi.

Rakenne-/runko-osilla tarkoitetaan kuntoiluvälineen pääosia, eli teräsrakenteita ja niiden hitsausaumoja.

Tämäntyyppisiä osia koskee viiden vuoden valitusoikeus, edellyttäen, ettei niitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle.

Kunkin laitteen kohdalla on erikseen mainittu rakenne- ja runko-osien mahdollisesta pidemmästä takuuajasta/elinikäisestä takuusta.

TÄRKEÄÄ LIITTYEN HUOLTOON

Jos jonkinlaisia ongelmia tuotteen kanssa sattuisi ilmenemään, ole yhteydessä Mylna Serviceen.

Haluamme auttaa teitä parhaalla mahdollisella tavalla ja toivoisimme että olette yhteydessä meihin suoraan ennen asiointia myyjän kanssa.

Tutustu sivuihimme www.mylناسport.fi - Sieltä löydät mm. Tuotetietoa, ohjekirjoja ja yhteydenottolomakkeen. Tätä kautta voit olla meihin yhteydessä ja mm. tilata varaosia. Täyttämällä lomakkeen me saamme kaiken tarvittavan tiedon, jolla voimme palvella sinua parhaalla tavalla