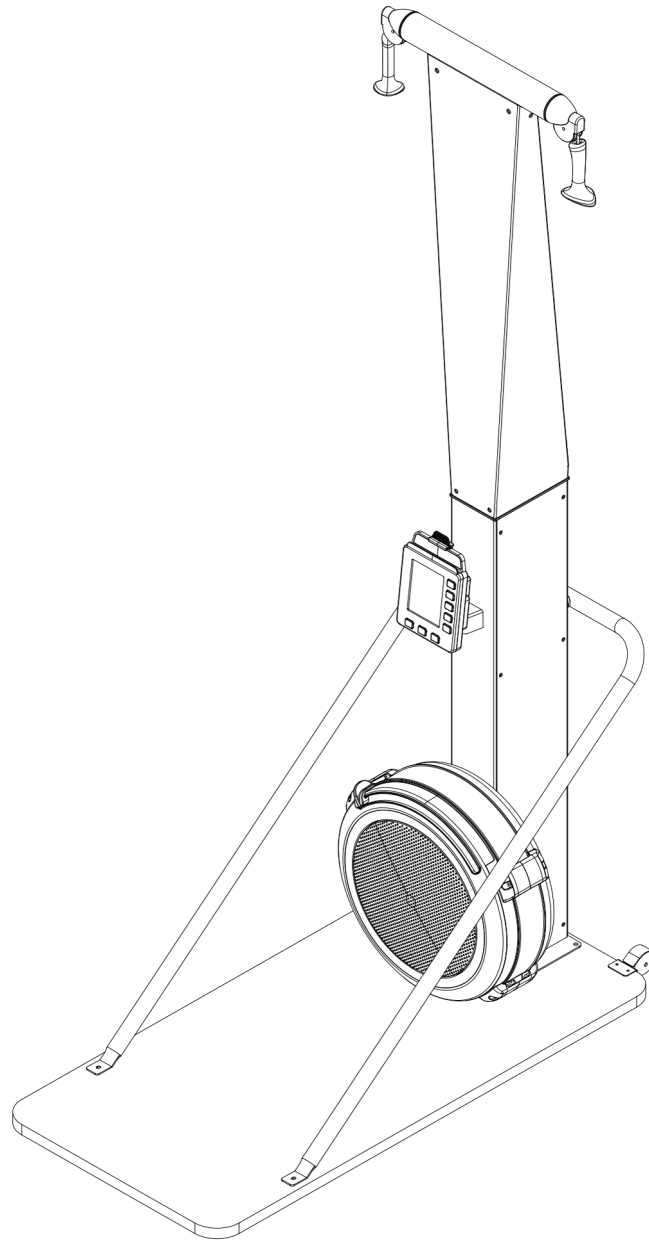


# SKI TRAINER - HIIHTOLAITE

KÄYTTÖOHJE  
(Vapaasti seisova malli)



*Tuotteen ulkonäkö voi poiketa kuvasta .*

TURVALLISUUSOHJEET .....	2	HUOLTO-OHJEET.....	23
ENNEN KUIN ALOITAT .....	3	LAITTEEN SÄILYTYS.....	24
ASENNUSTARVIKKEIDEN TUNNISTUSKAAVIO	4	HARJOITUSSYKEALUEET.....	25
ASENNUSOHJEET .....	6	HIIHTOLAITTEEN OSAKAAVIO.....	26
NÄYTTÖKONSOLIN KÄYTTÄMINEN .....	14	HIIHTOLAITTEEN OSALUETTELO.....	27
KÄYTTÖOHJEITA.....	22		

### TURVALLISUUSOHJEET

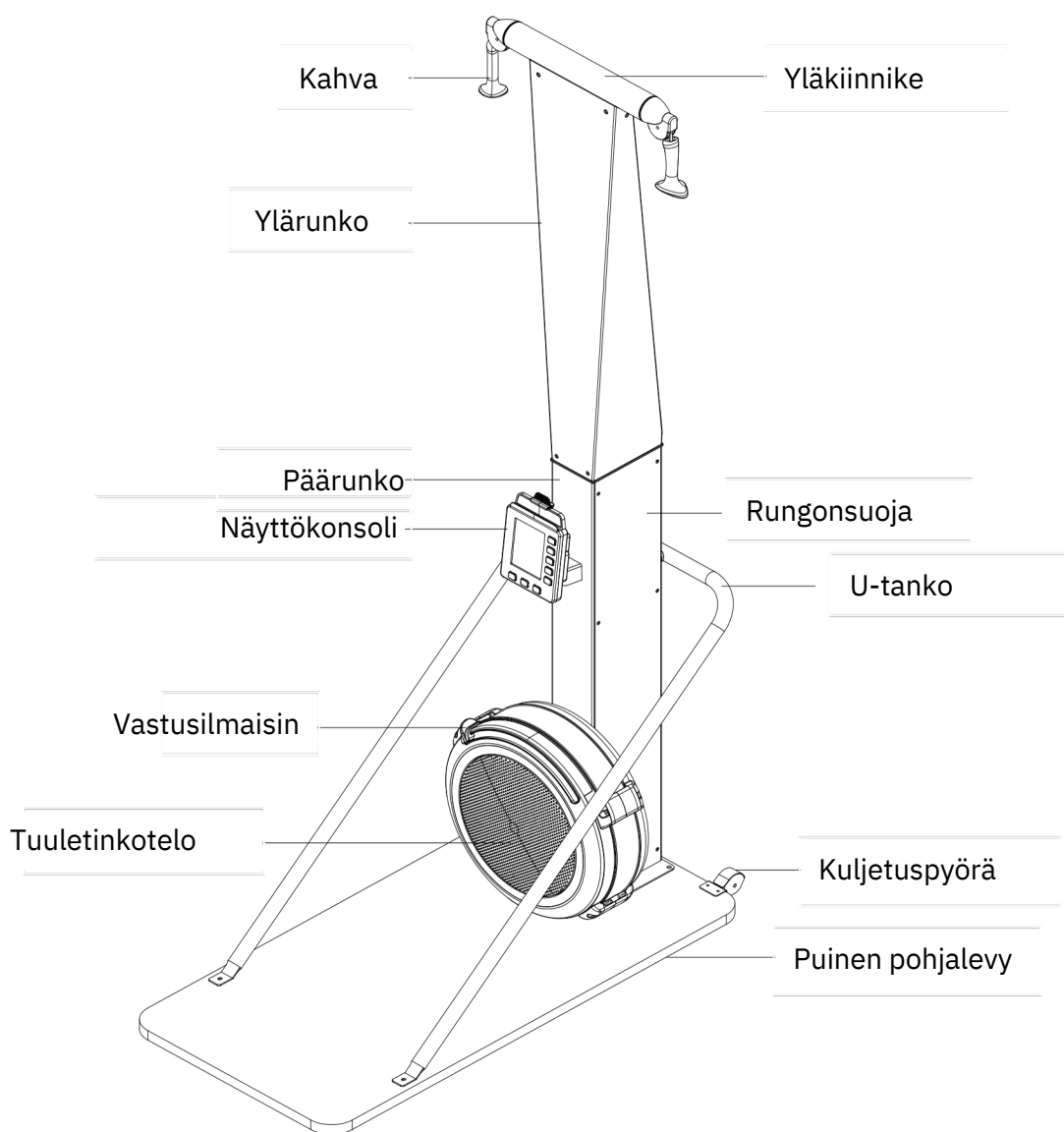
1. Vähentääksesi vakavan loukkaantumisen riskiä, lue turvallisuusohjeet ennen laitteen käyttöä.
2. Säilytä laitteen käyttöohje ja varmista, että hiihtolaitteen käyttäjät tutustuvat ohjeisiin huolellisesti ennen laitteella harjoittelua.
3. Lue kaikki hiihtolaitteeseen liitetyt varoitukset ja huomiomerkinnot huolellisesti.
4. Varmista ennen käyttöä että hiihtolaite on asianmukaisesti kasattu ja osat kiristetty.
5. Hiihtolaitteen asennukseen tarvitaan kaksi henkilöä.
6. Älä anna lasten leikkiä hiihtolaitteella tai käyttää sitä. Pidä lapset ja eläimet poissa lähetyviltä kun laitetta käytetään.
7. Sijoita hiihtolaite tasaiselle kiinteälle pinnalle. Älä sijoita laitetta liukkaalle tai pehmeälle matolle. Suosittelemme että laitteen alla käytetään laitemattoa.
8. Varmista että hiihtolaitteen ympärillä on riittävästi tilaa jotta harjoittelu on turvallista.
9. Tarkista aina ennen laitteen käyttöä, ettei laitteessa ole löystyneitä tai kuluneita osia. Vaihda kuluneet osat ja kiristä löystyneet komponentit ennen käyttöä.
10. Tarkista laitteen vetohihna (52) ennen käyttöä. Korvaa kulunut, murtunut, tai rikkiäinen osa ennen laitteen käyttöä.
11. Keskustele lääkärin kanssa ennen aktiivisen liikuntaharjoittelun aloittamista ja noudata annettuja suosituksia. Keskeytä harjoittelu, mikäli tunnet pyörrytystä, huimausta tai kipua. Harjoittele aina oman kuntotasosi rajoissa ja käyttäen tervettä maalaisjärkeä.
12. Älä käytä löysiä tai roikkuvia vaatteita harjoitellessasi tällä hiihtolaitteella.
13. Käytä harjoitellessa asianmukaisia jalkaa tukevia ja luistamattomia liikuntajalkineita, kuten juoksu-, kävely-, tai CrossTraining - kenkiä. Älä koskaan harjoittele paljain jaloin.
14. Kiinnitä huomiota tasapainon säilyttämiseen asentaessasi, kootessasi, tai käyttäessäsi hiihtolaitetta. Tasapainon menetys voi johtaa kaatumiseen ja ruumiinvammaan.
15. Älä käytä U-Tangon kannatinta (6) hiihtolaitteen siirtämiseen, se voi aiheuttaa vaaran. Pidä lapset loitolla laitteesta kootessasi tai purkaessasi sitä.
16. Hiihtolaitteen käyttöön tulee varata harjoittelualue joka on kooltaan 61 X 132 X 215.9 cm (24 X 52 X 85 tuumaa)
17. Hiihtolaite on tarkoitettu yhden henkilön käytettäväksi kerrallaan.

## ENNEN KUIN ALOITAT

Kiitos, että valitsit SKI TRAINER - Hiihtolaitteen. Olemme ylpeitä tästä tuotteesta ja toivomme, että se tarjoaa sinulle laadukkaita liikuntahetkiä.

Säännöllinen liikunta parantaa fyysistä ja henkistä terveyttä. SKI TRAINER - Hiihtolaite tarjoaa helpon tavan aloittaa matkasi kohti parempaa hyvinvointia ja terveellistä elämäntapaa.

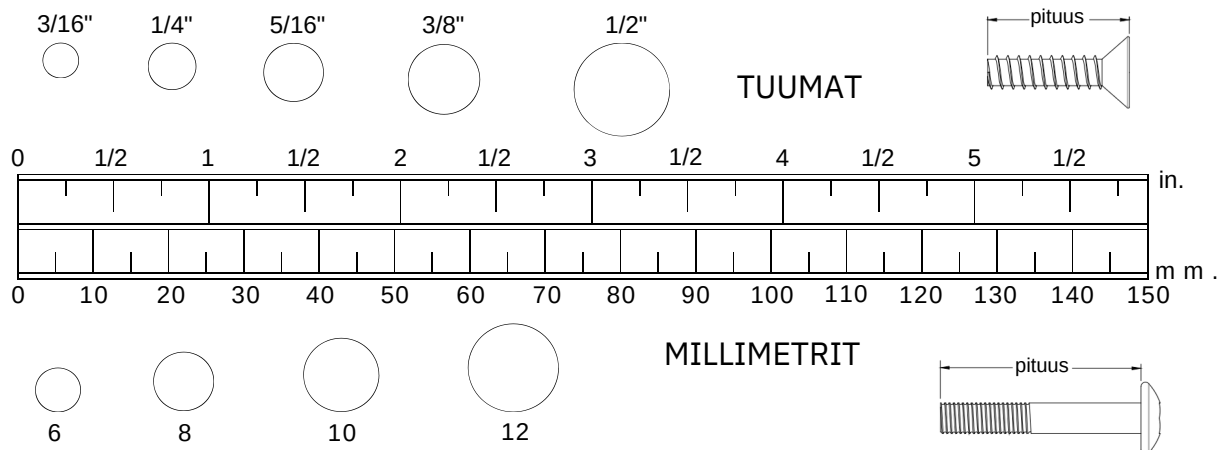
**Lue nämä käyttöohjeet huolellisesti ennen hiihtolaitteen käyttöä. Ennen kuin luet käyttöohjetta pidemmälle, tutustu alla olevaan laitteen havainnekuvaan.**






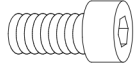

## ASENNUSTARVIKKEIDEN TUNNISTUSKAAVIO

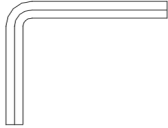


Tämä kaavio auttaa tunnistamaan asennuksessa tarvittavat osat. Aseta aluslevyt tai pulttien tai ruuvien päät ympyröiden päälle tarkistaaksesi oikean halkaisijan. Tarkista pulttien ja ruuvien pituudet asteikon avulla.

**HUOMAUTUS: Kaikkien pulttien ja ruuvien, paitsi litteäpäisten, pituus on mitattuna pään alapuolelta pultin tai ruuvin päähän. Litteäpäiset pultit ja ruuvit mitataan pään yläosasta pultin tai ruuvin päähän.**

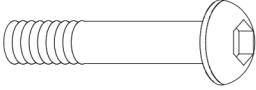

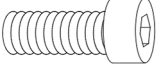

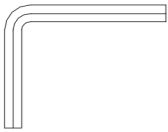


Kun olet purkanut laitteen pakkauksesta, avaa asennustarvikepussi ja varmista, että sinulla on kaikki seuraavat kiinnitystarvikkeet. Osa kiinnikkeistä saattaa olla jo paikoillaan.

Kiinnitystarvikkeen kuva	Osa NRO	Kuvaus	KPL
	82	Pyöreäkantapultti M8x75 mm	1
	71	Tasaprikka M8	9
	72	Nyloc mutteri M8	1
	86	Kuusiokolokantapultti M8x12 mm	8
	142	Pyöreäkantapultti M6x10 mm	6

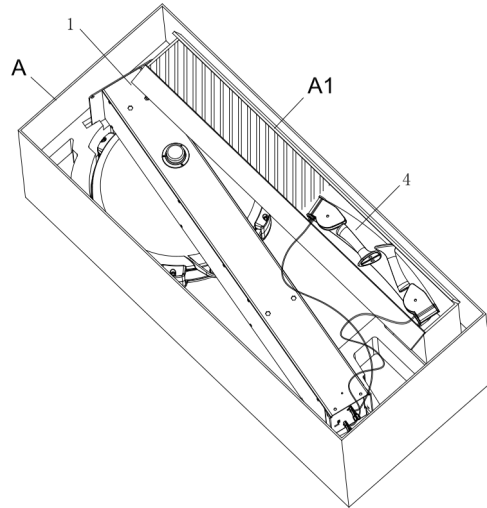
	89	Kuusiokoloavain 6mm	1
	88	Kiintoavain	1
	143	Kuusiokoloavain 4mm	1

Alapuolella lisäkiinnikkeet vapaasti seisovaan malliin:

Kiinnitystarvikkeen kuva	Osa NRO	Kuvaus	KPL
	84	Pyöreäkantapultti M8x50 mm	2
	85	Kaariprikka M8	2
	83	Kuusiokolokantapultti M8x30 mm	6
	71	Tasaprikka M8	6
	90	Kuusiokoloavain 5mm	1

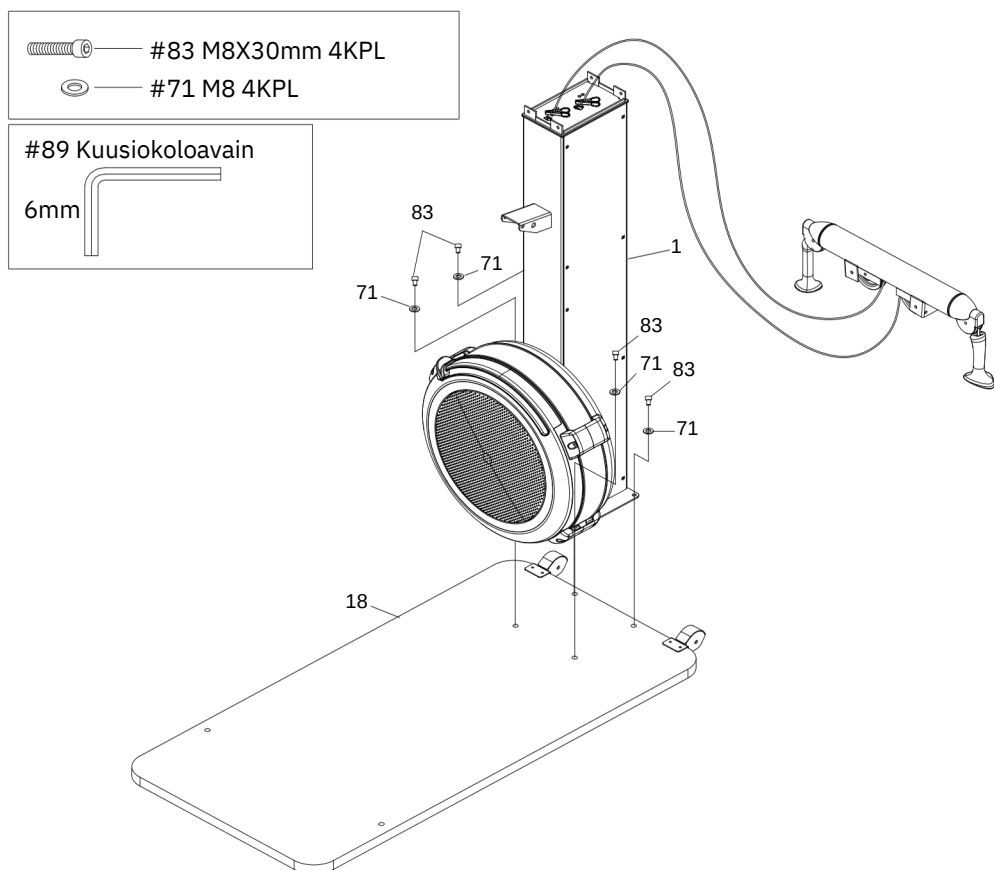
## ASENNUSOHJEET

Irrota ensin yläkiinnike (4), päärunko (1) ja kaikki osat laatikosta A. Aseta kaikki pakkausmateriaalit takaisin laatikkoon äläkä heitä niitä pois ennen kuin kaikki on koottu.



### VAIHE 1

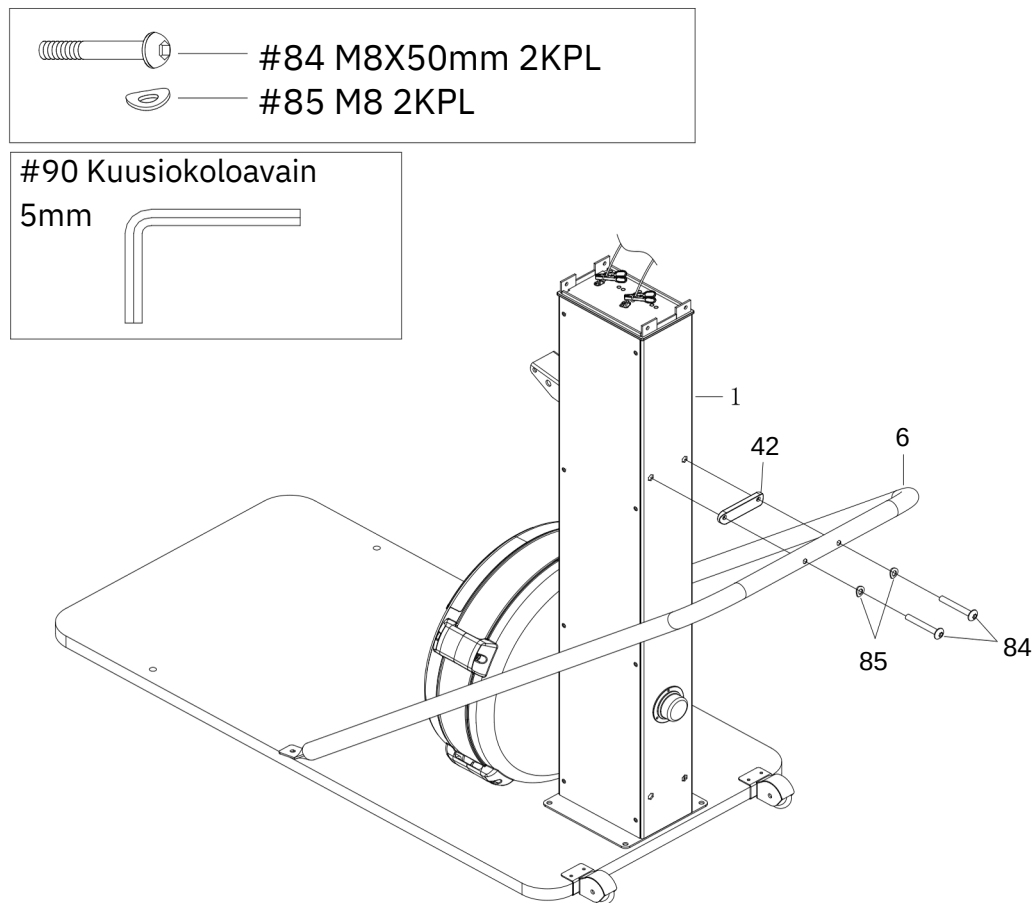
Kiinnitä päärunko (1) puiseen pohjalevyyn (18) käyttämällä 4 kpl kuusiokolokantapulttia M8x30 mm (83) ja 4 kpl tasaprikkaa M8 (71)



## VAIHE 2

Kiinnitä U-tangon kannatin (6) päärunkoon (1) käyttämällä 2 kpl kuperapäistä pyöreäkantapulttia M8x50mm (84), 2 kpl kaariprikkaa M8 (85) sekä U-tangon kiinnikkeen pehmustetta (42).

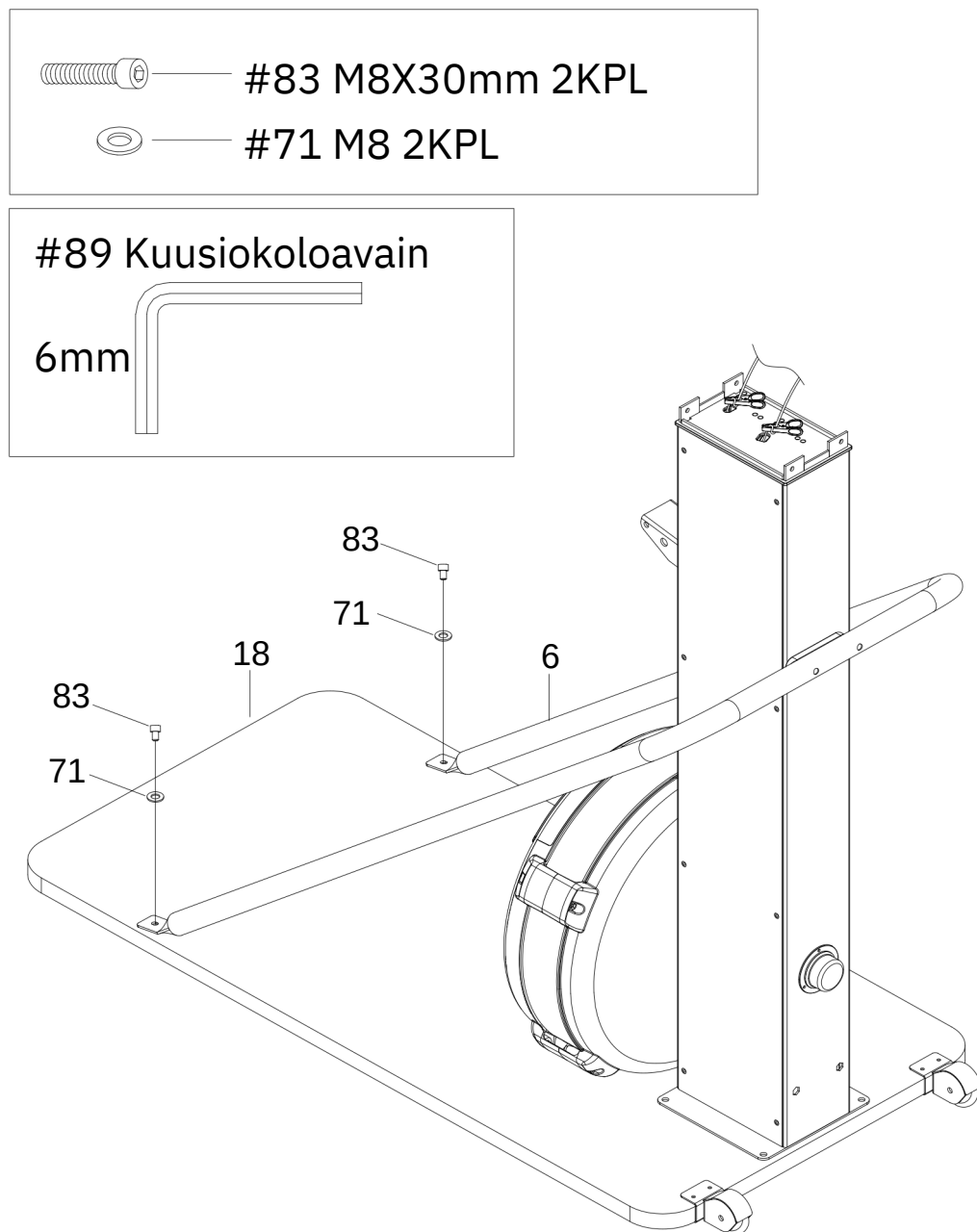
**HUOMAUTUS: Älä kiristä pultteja täysin tässä vaiheessa**



### VAIHE 3

Kiinnitä U-tangon kannatin (6) puiseen pohjalevyyn (18) käyttämällä 2kpl kuusiokolokantapulttia M8x30mm (83) sekä 2 kpl tasaprikkaa M8 (71).

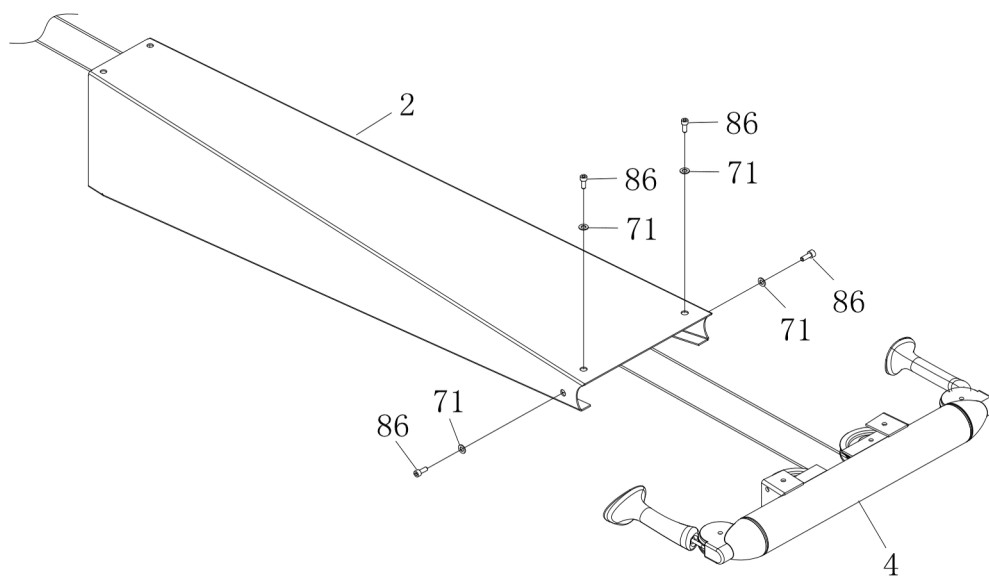
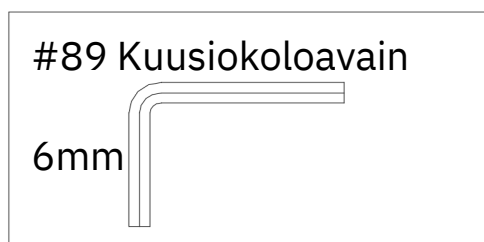
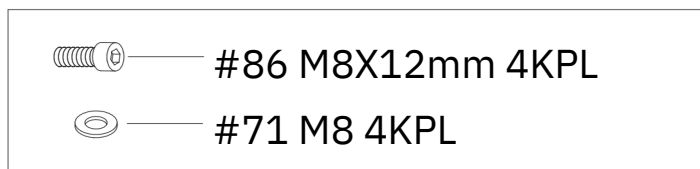
**HUOMAUTUS: Kiristä U-tangon kannattimen (6) pultit täysin tässä vaiheessa.**





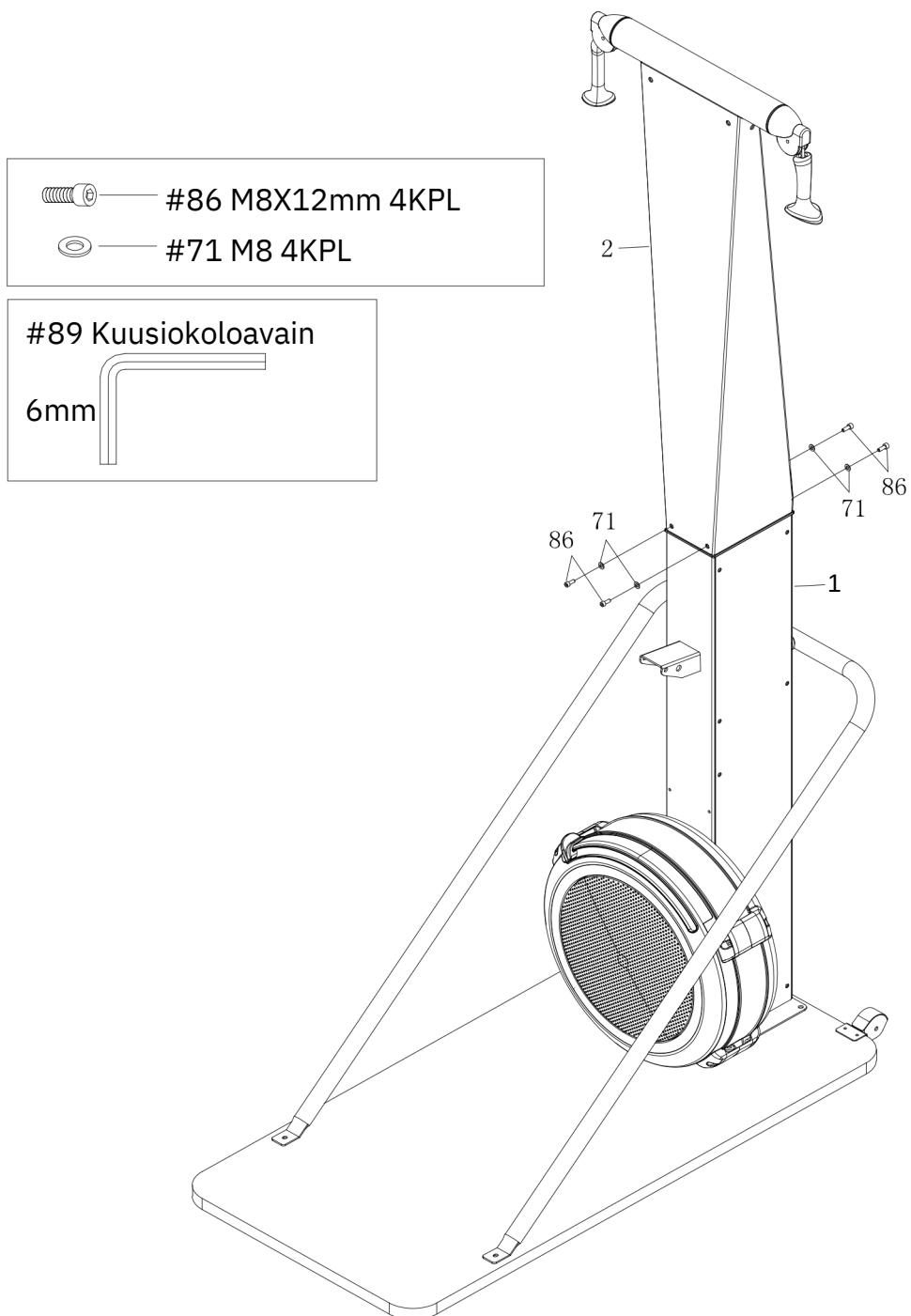
## VAIHE 4

Kiinnitä yläiinnike (4) ylärunkoon (2) käyttämällä 4kpl hylsykantaruuvia M8x12mm (86) sekä 4kpl aluslevyä M8 (71).



## STEP 5

Kiinnitä ylärunko (2) päärunkoon (1) käyttämällä 4 kpl kuusiokolokantapulttia M8x12mm (86) sekä 4 kpl tasaprikkaa M8 (71)

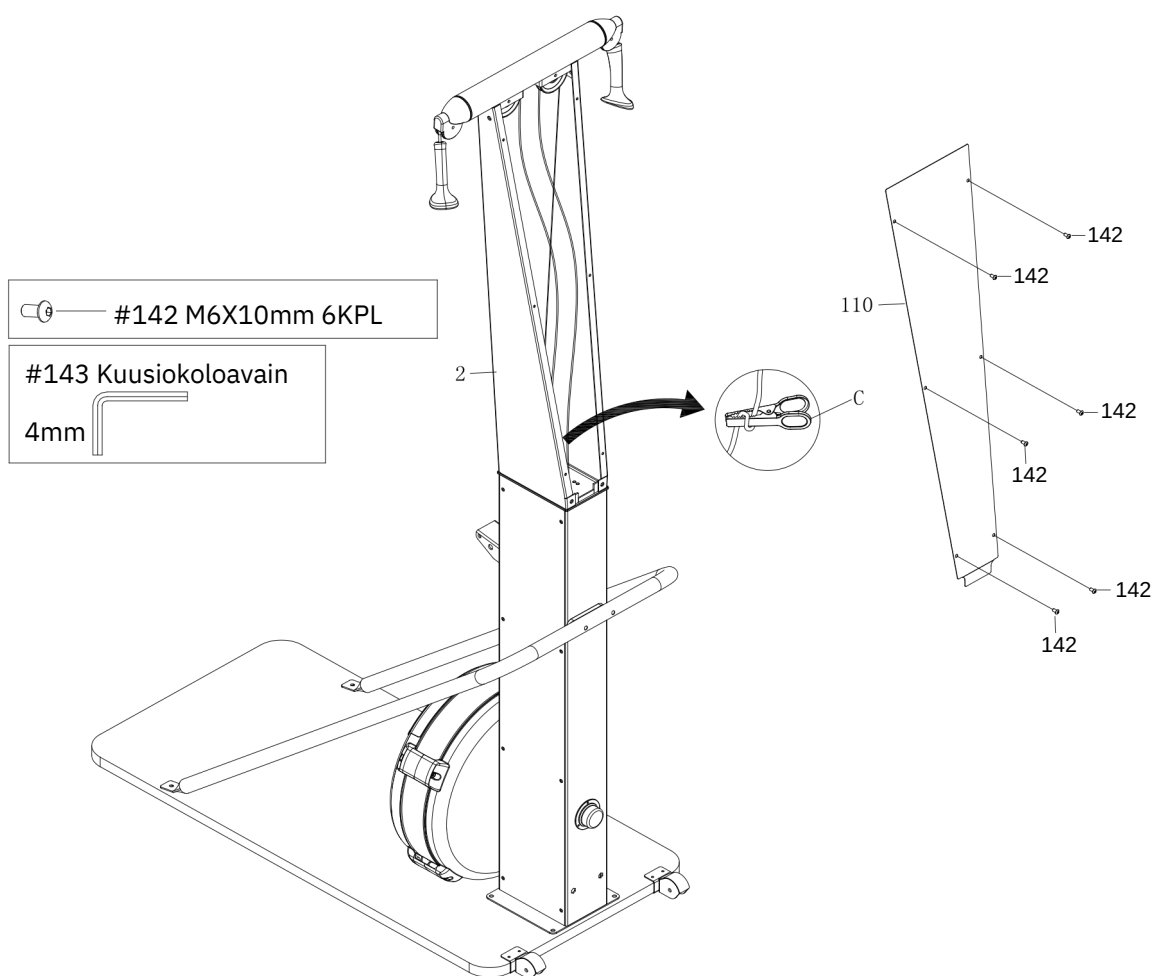


## VAIHE 6

Irrota leikkurit vetohihnasta (52)

## VAIHE 7

Kiinnitä takakansi (110) ylärunkoon (2) käyttämällä 6 kpl pyöreäkantapultti M6x10mm (142).

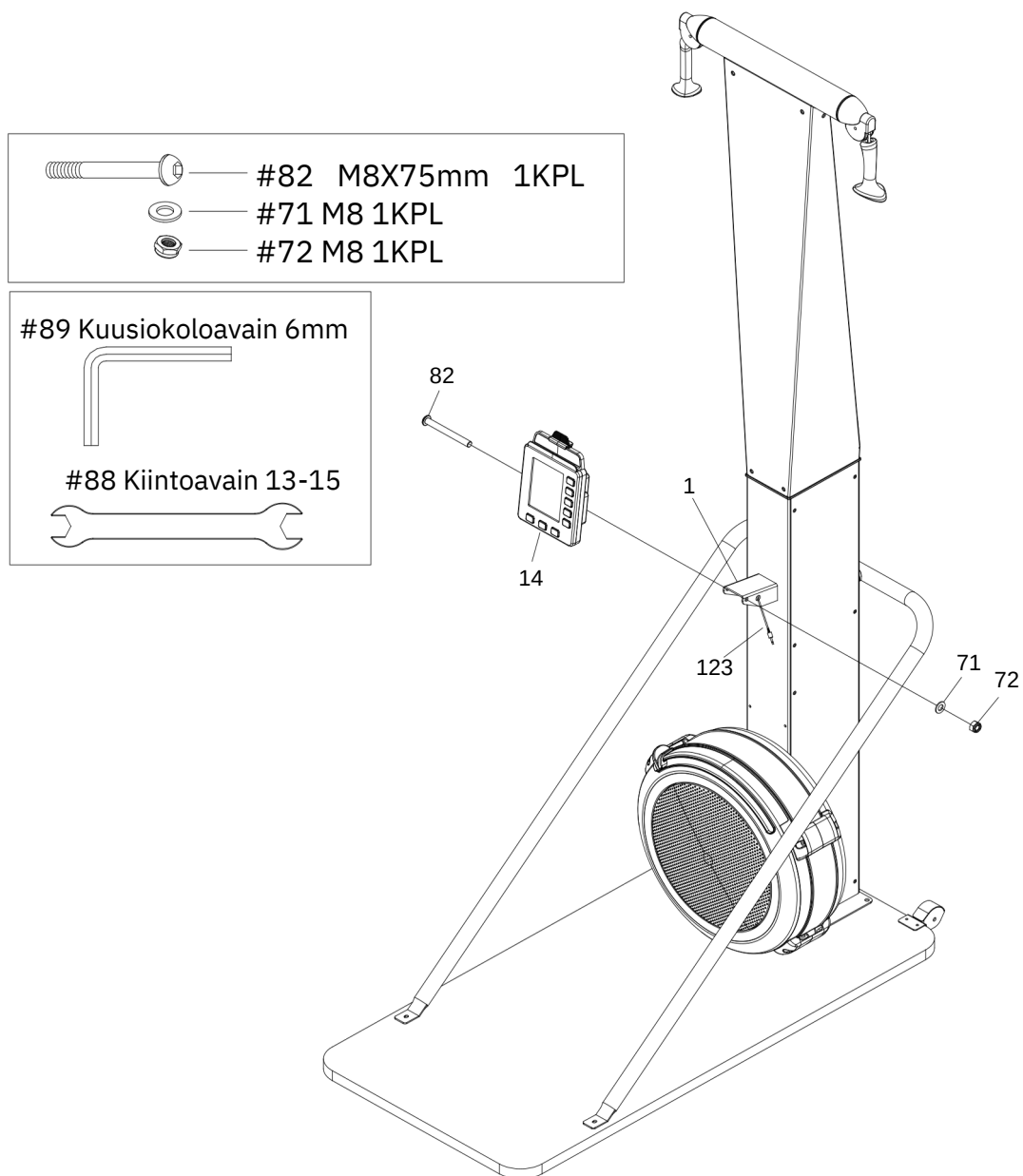


## VAIHE 8

Kiinnitä näyttökonsoli (14) näytön kiinnityskannattimeen päärungossa (1) käyttämällä 1 kpl pyöreäkantapultti M8x75mm (82), 1kpl tasaprikka M8 (71) sekä 1kpl Nyloc-mutteri M8 (72).

## VAIHE 9

Liitä anturikaapeli (123) näyttökonsolin (14) takana olevaan reikään.



## NÄYTTÖKONSOLIN KÄYTTÄMINEN

POWER SKI käyttää harjoitusvastuksen luomiseen kaksoisjärjestelmää, jossa on ilmatuuletin ja magneettivastus. Näyttökonsolin avulla pysyt ajan tasalla harjoituksen edistymisestä.



### 1. NÄYTTÖKONSOLIN PERUSASETUKSET

#### (1) VIRTA PÄÄLLE

Vedä laitteen kahvoista aloittaaksesi harjoittelun pika-aloitusohjelmassa, tai paina mitä tahansa painiketta siirtyäksesi järjestelmätilaan (IDLE). Kun käynnistät laitteen ensimmäistä kertaa, sinua pyydetään asettamaan päivämäärä (DATE) ja aika (TIME). Aseta päivämäärä nuolipainikkeilla. Paina vasemmanpuoleisinta näppäintä pitkään päästäksesi asettamaan aika. Asetettuasi päivämäärän ja ajan, paina ENTER-näppäintä vahvistaaksesi asetetut arvot.

#### (2) VIRRRAN SAMMUTTAMINEN

Laite sammuu järjestelmätilassa (IDLE) automaattisesti 20 sekunnin käyttämättömyyden jälkeen. Intervalliohjelmassa laite sammuu automaattisesti kahden minuutin käyttämättömyyden jälkeen. Muissa harjoitusohjelmissa laite sammuu automaattisesti 30 sekunnin käyttämättömyyden jälkeen.

#### (3) PARISTON ASENNUS

Näyttökonsoli toimii kahdella (2 kpl) D-koon paristolla. Patterikotelo on näyttökonsolin takaosassa. Laitteeseen on tehtaalla asennettu paristot valmiiksi. Kun hiihtolaitteessa ei ole paristoja, näyttökonsoli toimii edelleen käytettäessä pika-aloitusohjelmaa.

## 2. TOIMINTOPAINIKKEET

### (1) OHJELMAPAINIKE (PROG)

Näyttökonsolin ollessa järjestelmätilassa (IDLE), paina lyhyesti PROG-painiketta selataksesi eri ohjelmatilojen välillä. Voit asettaa tavoitearvot matkalle (DISTANCE), harjoitusajalle (TIME), sekä tavoitekaloreille (CALORIES), tai määrittää intervalliohjelman (Interval program) matkan (DISTANCE), harjoitusajan (TIME), tai kaloritavoitteen (CALORIES). Ohjelmatiloista viimeisenä on muistitila (Memory Mode).

**HUOMAUTUS: Oletusharjoitustila on Pika-aloitustila (Quick start program)**

### (2) NÄYTTÖPAINIKE (DISPLAY)

Halutessasi vaihtaa toiseen näyttönäkymään missä tahansa ohjelmatilassa, paina näyttöpainiketta (DISPLAY) kunnes kuulet piippauksen merkiksi näyttönäkymän vaihtumisesta. Painamalla näyttöpainiketta uudelleen kuulet kaksoispiippauksen merkiksi näyttönäkymän vaihtumisesta.

- Kun tarkastelet harjoituksen yhteenvetoa tai olet muistitilassa, paina näyttöpainiketta kiertääksesi kahden näyttösarjan välillä

### (3) STOP-PAINIKE

Kun olet valitsemasi ohjelmaa, paina STOP-painiketta palataksesi taaksepäin. Asettaessasi harjoitustietoja, STOP-painike toimii paluupainikkeena, jolla voit palata takaisin ENTER-painikkeen painamisen jälkeen. Mikäli painat STOP-painiketta harjoitustilan aikana kerran, harjoitus pysähtyy ja kalorit ja watit palautuvat nolnaan. Painamalla STOP-painiketta toisen kerran näet harjoituksen yhteenvedon. Painamalla STOP-painiketta 3. kerran palaat takaisin järjestelmätilaan (IDLE)

**HUOMAUTUS: Halutessasi ohjelmatilassa tallentaa harjoituksesi, sinun on painettava STOP-painiketta tallentaaksesi harjoituksesi. Tämä ei koske pika-aloitusohjelmaa.**

Pitämällä STOP-painiketta pohjassa tiedot nollautuvat ja palautut järjestelmätilaan (IDLE).

### (4) ▲ YLÖS-PAINIKE

Paina YLÖS-painiketta suurentaaksesi arvoa jonka haluat asettaa. Pitämällä YLÖS-painiketta pohjassa saat arvon kasvamaan nopeammin.

Muistitilassa voit käyttää YLÖS-painiketta liikkuaksesi tallennettujen harjoitusten välillä.

### (5) ▼ ALAS-PAINIKE

Paina ALAS-painiketta pienentääksesi arvoa jonka haluat asettaa. Pitämällä ALAS-painiketta pohjassa saat arvon pieneneväksi nopeammin.

Muistitilassa voit käyttää ALAS-painiketta liikkuaksesi tallennettujen harjoitusten välillä.

### (6) ENTER-PAINIKE

Kun valitset ohjelmia tai asetat arvoja, paina ENTER-painiketta vahvistaaksesi valintasi, tai siirtyäksesi seuraavan arvon asettamiseen.

### (7) ► OIKEA-PAINIKE

Paina OIKEA-painiketta liikkuaksesi numeroiden välillä asettaessasi haluamiasi arvoja. Muisti- ja yhteenvetotiloissa voit käyttää OIKEA-painiketta tarkastellaksesi harjoitusten väliaikoja.

### (8) ◀ VASEN-PAINIKE

paina VASEN-painiketta liikkuaaksesi numeroiden välillä asettaessasi haluamiasi arvoja. Muisti- ja yhteenvetotiloissa voit käyttää VASEN-painiketta tarkastellaksesi harjoitusten väliaikoja.

## 3. NÄYTTÖKONSOLI

### (1) TIME & D M Y (KELLONAIKA ja PÄIVÄYS)

- Näyttöalue: 0:00:00 ~ 17:59:59 (Tunnit: Minuutit: Sekunnit).

Harjoitusaika kertyy missä tahansa harjoitusohjelmassa, paitsi aikalaskentaohjelmassa (Countdown Mode).

- AIKA-arvo pika-aloitustilassa on maksimissaan 02:34:59 ja muissa harjoitustiloissa enintään 17:59:59. Intervalliohjelmassa luvut palaavat takaisin arvoon 0:00:00 jos maksimiaika saavutetaan.

- Kun näyttöön tulee D M Y, yllä oleva arvo on PÄIVÄ, KUUKAUSI, VUOSI. Tämä näkyy ainoastaan järjestelmätilassa ja muistitilassa.

- Asettaaksesi kellon ja päiväyksen uudelleen, siirry järjestelmätilaan ja pidä pohjassa ohjelmapainiketta (PROG) ja näyttöpainiketta (DISPLAY) samanaikaisesti (DISPLAY on painettava pohjaan hieman ennen PROG-painiketta.)

### (2) S/M STROKE RATE (VETOTIHEYS)

- Toiminto näyttää vetojen määrän minuutissa harjoituksen aikana.

- Näyttöalue: 1 ~ 99.

### (3) TIME/500M & AVE TIME/500M & REST TIME (LEPOAIKA)

- Näyttöalue: 00:00 ~ 99:59 (Minuutit : Sekunnit).

- TIME/500M näyttää arvioidun ajan jossa 500 metrin matka saavutetaan senhetkisellä vetotiheydellä.

- AVE TIME/500M on keskimääräinen aika joka tarvitaan 500 metrin matkan saavuttamiseen koko harjoituksen aikana

- REST TIME on intervalliohjelmassa asetettu lepoaika.

### (4) VEDOT

- Näyttää vetojen kokonaismäärän harjoituksen aikana

- Näyttöalue: 0 ~ 9999.

### (5) CYCLE (SYKLI) & LEVEL (VASTUSTASO)

- Näyttöalue CYCLE (SYKLI): 0 ~ 35 sykliä

- Näytetään vain intervalliohjelmassa, kertoo monennessako syklissä senhetkistä intervalliharjoitusta olet.

- Näyttöalue LEVEL (VASTUSTASO): 1 ~ 16

- Näyttää käytössä olevan vastustason nykyiselle harjoitukselle. Vastustasot #1 - #10 ovat ilmanvastuksella, vastustasot #10-#16 toimivat magneettivastusjärjestelmän avulla.

### (6) WATTS & AVE WATTS (WATIT JA KESKIWATIT)

- Näyttöalue: 0 ~ 999.
- Näyttää harjoituksen reaaliaikaisen wattilukeman
- AVE WATTS näyttää koko harjoituksen wattikeskiarvon

### (7) ♥ PULSE & DRAG (SYKE JA VETOARVO)

- Näyttöalue PULSE(SYKE): 40 ~ 220 lyöntiä per minuutti harjoituksen aikana
- Sykettä varten on käytettävä sykepantaa, sykemittaria tai vastaavaa harjoituslaitetta jossa on 5.3KHZ taajuus.
- VETOARVO on vetotiheyden ja koetun vastuksen viitenumero

### (8) TOTAL METER (KOKONAISMETRIT) & TOTAL METER/30MIN (KOKONAISMETRIT/30MIN)

- Näyttöalue: 0 ~ 99999 metriä.
- Intervalliohjelmassa luvut palaavat takaisin nolnaan, mikäli kuljettu etäisyys ylittää näyttöalueen maksimiarvon 99999 metriä.
- kokonaismetrit kertyvät kaikissa harjoitustiloissa paitsi matkalaskentaohjelmassa (Distance countdown program).
- KOKONAISMETRIT/30MIN on kokonaisarvio saavutetusta matkasta 30 minuutissa nykyisellä vetotiheydellä.

### (9) CALORIES (KALORIT) & CALORIES/HR (KALORIA PER TUNTI)

- KALORIA PER TUNTI (CALORIES/HR) on arvio tunnissa kulutetusta kokonaiskalorimäärästä nykyisellä vetotiheydellä ja harjoitusteholla.
- Näyttöalue: 0 ~ 9999.
- Intervalliohjelmassa luvut palautuvat nolnaan, mikäli saavutettu kalorimäärä ylittää näyttöalueen maksimiarvon 9999.

### (10) SPLIT TIME/500M (VÄLIAIKA/500M) & SPLIT CALORIES (OSAKALORIT)

- Näyttöalue SPLIT TIME/500M(VÄLIAIKA/500M): 00:00 ~ 99:59 (Tunnit: Minuutit).
- Näyttää keskiarvoajan käynnissä olevalle kokonaismatkan etapille.
- SPLIT CALORIES/OSAKALORIT näyttää käynnissä olevan etapin kalorimäärän

### (11) SPLIT (VÄLIAIKA)

- Näyttöalue: 0 ~ 35.
- SPLIT/VÄLIAIKA näkyy harjoituksen yhteenvetotilassa ja muistitilassa
- Kun SPLIT on nolla, se tarkoittaa ettei väliaikoja tai etappeja ole, vaan tiedot kertyvät koko harjoituksesta.

### (12) MUISTI

- Näyttöalue: 0 ~ 35.
- Toiminto näyttää aiempien harjoitustesi tiedot, ja toimii vain muistitilassa.
- Uusimmat harjoitustiedot tallennetaan muistipaikkaan 01, toiseksi uusimmat paikkaan 02 jne. Kun harjoitusten määrä ylittää 35 tallennettua harjoitusta, vanhin harjoitustieto poistetaan.



## 4. OHJELMAT

Näyttökonsolissa on kahdeksan eri ohjelmaa: Pika-aloitus (Quick Start), Matkalaskenta (Distance Countdown), aikalaskenta (Time Countdown), kalorilaskenta (Calories Countdown), aikaintervallit (Time Interval), etäisyysintervallit (Distance Interval), kalori-intervallit (Calories Interval), sekä muistitila (Memory mode.)

Paina ohjelmapainiketta (PROG) vaihdellaksesi eri ohjelmatilojen välillä järjestyksessä Quick Start, Distance Countdown, Time Countdown, Calories Countdown, Time Interval, Distance Interval, Calories Interval, Memory

Pika-aloitus ja muut ohjelmat: Paina näyttöpainiketta (DISPLAY) valitaksesi samassa näyttöikkunassa näytettävät tiedot tai anna näytön vaihtua automaattisesti viiden sekunnin välein.

Paina STOP-painiketta kerran lopettaaksesi tietojen laskennan, tällöin kalorit ja watit näyttävät nollassa. Paina STOP-painiketta uudelleen, jolloin näyttökonsoli näyttää harjoituksen yhteenvedon. Painamalla STOP-painiketta kolmannen kerran yhteenvetotilassa, harjoitus tallentuu muistitilaan (MEMORY) ja palaat takaisin järjestelmätilaan (IDLE) .

**HUOMAUTUS: Pika-aloitustilassa harjoitustietoja ei tallenneta muistitilaan (MEMORY)**

### (1) PIKA-ALOITUSOHJELMA

- Voit käynnistää pika-aloitusohjelman vetämällä käsikahvoista, jolloin harjoitus käynnistyy. Näyttökonsolin näyttämät numeroarvot lasketaan ylöspäin. Voit käynnistää pika-aloitusohjelman virran ollessa pois päältä tai ollessasi järjestelmätilassa aloittamalla hiihtämisen. Pika-aloitusohjelma näyttää STOP-painiketta painamalla harjoituksen yhteenvedon, mutta harjoituksen tiedot eivät tallennu laitteen muistitilaan.

### (2) MATKALASKENTA (DISTANCE COUNTDOWN PROGRAM)

- Harjoituksen aikana matkaa lasketaan alaspäin ennen harjoitusta laitteeseen asetetusta matkatavoitteesta.
- Harjoitustilan näyttöalue: 100 ~ 50000 metriä. MATKALASKENTA käynnistyy vetämällä laitteen kahvoista (3). Kun harjoitus on valmis, näet yhteenvedon harjoituksesta. Harjoitustiedot voi tallentaa muistitilaan (MEMORY) painamalla STOP-painiketta. Painalluksen jälkeen laite palaa järjestelmätilaan.

### (3) AIKALASKENTA (TIME COUNTDOWN PROGRAM)

- Harjoituksen aikana aika lasketaan alaspäin esiasetetusta arvosta.
- Harjoitustilan näyttöalue: 00:00:20 ~ 09:59:59 (tunnit: minuutit: sekunnit).
- Ajan alaslaskenta käynnistyy laitteen kahvoista vetämällä (3). Kun harjoitus on valmis, näet yhteenvedon harjoituksesta. Harjoitustiedot voi tallentaa muistitilaan (MEMORY) STOP-painiketta painamalla. Painalluksen jälkeen laite palaa järjestelmätilaan.

## (4) KALORILASKENTA (CALORIES COUNTDOWN PROGRAM)

- Harjoituksen aikana kaloreita lasketaan alaspäin esiasetetusta arvosta. Kalorien näyttöalue: 10 ~ 5000 kaloria.
- Kalorilaskenta käynnistyy laitteen kahvoista vetämällä (3). Ohjelman päätyttyä näet yhteenvedon harjoituksesta. Voit tallentaa harjoituksen muistitilaan painamalla STOP-painiketta. Painalluksen jälkeen laite palaa järjestelmätilaan.

## (5) AIKA-INTERVALLIT (TIME INTERVAL PROGRAM)

- Kun aika-intervalliohjelma on valittu, näet harjoitusajan (TIME) vilkkuvan, myös lepoaika (REST TIME) ilmestyy näkyviin.
- Aseta haluamasi harjoitusaika kullekin aikaintervallille (TIME). Paina harjoitusajan asettamisen jälkeen ENTER-painiketta siirtyäksesi asettamaan intervallien välisen lepoajan (REST TIME)
- Harjoitusajan arvon asetusalue: 00:00:20 ~ 09:59:59 (Tunnit: Minuutit: Sekunnit).
- Lepoajan arvon asetusalue: 00:10 ~ 30:00 (Minuutit: Sekunnit).
- Intervallisyklien määrä enintään 35 sykliä.

## (6) ETÄISYYSINTERVALLIT (DISTANCE INTERVAL PROGRAM)

- Kun etäisyysintervalliohjelma on valittu, kokonaismetrimäärä (TOTAL METER) vilkkuu näytöllä. Myös lepoaika ilmestyy näkyviin.
- Aseta haluamasi intervallin pituus metreinä (METER). Asetettuasi intervallipituuden, paina ENTER-painiketta asettaaksesi intervallien lepoajan (REST TIME).
- Harjoitusetäisyyden asetusalue: 100 ~ 50000 metriä.
- Lepoajan asetusalue: 00:10 ~ 30:00 (Minuutit: Sekunnit).
- Intervallisyklien määrä enintään 35 sykliä.

## (7) KALORI-INTERVALLIT (CALORIES INTERVAL PROGRAM)

- Kun kalori-intervalliohjelma on valittu, kalorimäärä (CALORIES) vilkkuu näytöllä. Myös lepoaika ilmestyy näkyviin.
- Aseta haluamasi tavoitekalorimäärä (CALORIES) harjoitusintervalleille. Paina kalorien asettamisen jälkeen ENTER-painiketta asettaaksesi intervallien lepoajan (REST TIME).
- Harjoituksen kalorien asetusalue: 10 ~ 5000 kaloria.
- Lepoajan asetusalue: 00:10 ~ 30:00 (Minuutit: Sekunnit).
- Intervallisyklien määrä enintään 35 sykliä.

## (8) MUISTITILA

- Kun olet painanut ohjelmapainiketta (PROG), muistitila ilmestyy näkyviin (MEMORY). Paina ENTER-painiketta tarkastellaksesi aiempia harjoituksiasi. Käytä YLÖS ja ALAS -nuolipainikkeita selataksesi tallennettuja harjoituksia.
- Paina ENTER-painiketta näyttääksesi harjoitustiedot. Kun olet siirtynyt harjoitustietojen tarkasteluun, voit painaa VASEN ja OIKEA nuolipainikkeita, tarkastellaksesi harjoituksen etappeja (SPLIT). Paina STOP-painiketta palataksesi taaksepäin ja selataksesi muita tallennettuja harjoituksia.

## NÄYTTÖKONSOLIN KÄYTTÄMINEN

- Harjoitustiloista pika-aloitustilan harjoitusyhteenvedoa ei tallenneta laitteen muistiin, muiden harjoitustilojen yhteenvedot tallennetaan muistitilaan.
- Näyttökonsolin muistiin voidaan tallentaa enintään 80 eri harjoitustietoa tai harjoituksen väliaikaa/etappia. Näyttökonsoli tallentaa enintään 35 harjoitusta. Esimerkki: Hiihdät aikalaskentaohjelmalla 1000 metriä ja tallennat kolme harjoitustietoa, yhden kokonaiskeskiarvon, sekä 2500 metrin etappitiedot.
- Kun olet tallentamassa harjoitusyhteenvedoa mutta tallennustilaa ei ole riittävästi, laite pyyhkii automaattisesti vanhimman harjoituksen muistista voidakseen tallentaa uusimman harjoituksesi yhteenvedon muistiin.
- Mitä pienempi harjoituksen numero muistitilassa on, sitä uudempi harjoitus on kyseessä.
- Muistitilassa aika (TIME) ja päivämäärä (D M Y), vaihtuvat viiden sekunnin välein.
- Voit painaa näyttöpainiketta (DISPLAY) vaihtaaksesi näyttönäkymien välillä.
- Kun etappien määrä (SPLIT) näyttää "00", tiedot ovat koko harjoituksen kokonaiskeskiarvo.
- Alla oleva taulukko kuvaa kuinka näyttökonsoli jakaa harjoitusten etappien tiedot.

### Ajan alaslaskenta (Time Countdown Mode)

Sääntö	Väliajat
10 h > TIME > 5 h	30min
5 hour > TIME > 200min	15min
200min > TIME > 100min	10min
100min > TIME > 60min	5min
60min > TIME > 20min	3min
20min > TIME > 5min	1min
5min > TIME > 1min	30sek
1min > TIME	20sek

### Kalorilaskenta (Calories Countdown Mode)

Sääntö	Etapit
5000 > Kalorit > 4000	250cal
4000 > Kalorit > 3000	200cal
3000 > Kalorit > 2000	150cal
2000 > Kalorit > 1000	100cal
1000 > Kalorit > 500	50cal
500 > Kalorit > 100	20cal
100 > Kalorit	10cal

### Intervalliohjelma

Sääntö	Väliajat
1 Sykli = 1 Väliaika (SPLIT)	MAX 35 kpl

### Matkan alaslaskenta (Distance Countdown Mode)

Sääntö	Välimatkat
500 > Distance > 250	20km
250 > Distance > 100	10km
100 > Distance > 50	5km
50 > Distance > 20	2km
20 > Distance	1km

**HUOMAUTUS:** Jos asetat harjoitukselle tavoitteeksi numeroarvon jolla väliajat tai matkat eivät mene tasan, viimeinen väliaika/matka/etappi ei näy kun tarkastelet SPLIT-tietoja. Viimeinen etappi lisätään harjoituksen kokonaistietoihin (SPLIT "00"), laite toimii samoin myös silloin kun harjoitus päätetään keskeneräisenä.

### 5. BLUETOOTH -YHTEYS

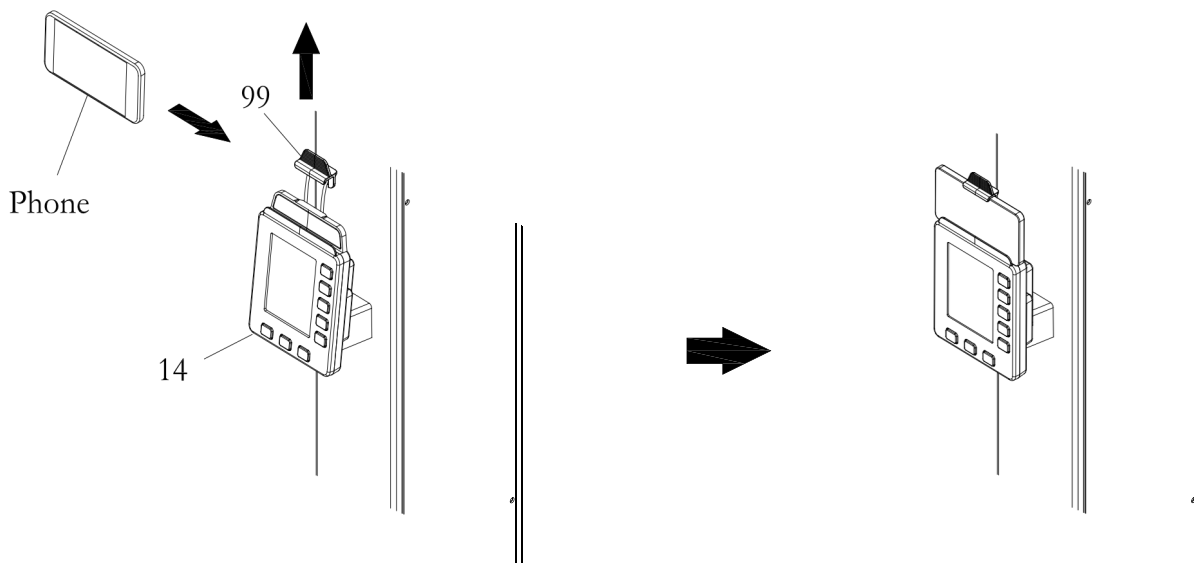
- Varmista että näyttökonsoli on kytketty päälle, jotta Bluetooth -yhteys älypuhelimeen tai tablettiin on mahdollista muodostaa.
- Bluetooth -yhteyttä varten saatavilla olevat sovellukset ovat Kinomap ja D-Fit.



- Bluetooth -yhteys sovellukseen käyttää FTMS -protokollaa.
- “bt” lyhenne näkyy näyttökonsolin vasemmassa alalaidassa kun yhteys laitteiden välillä on muodostunut. Laitteen muut näppäimet eivät ole käytettävissä, ennen kuin sovelluksen yhteys katkaistaan.
- Siirry laitteidesi asetuksiin salliaksesi sovellusten käyttää Bluetooth -yhteyttä.

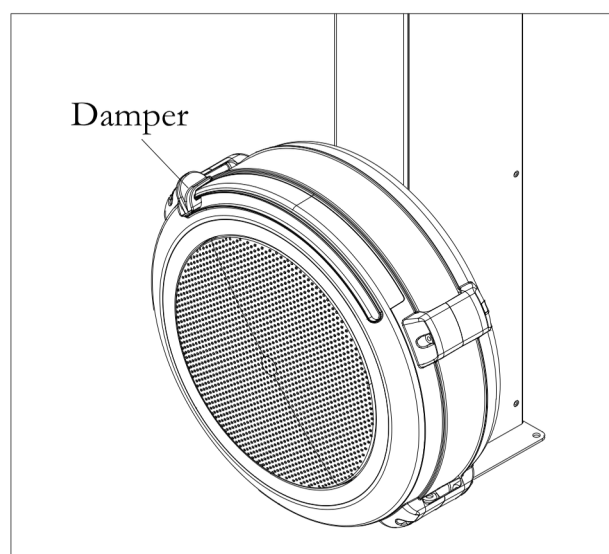
## ☐ PUHELINTELINEEN KÄYTTÖ

Nosta puhelintelineen (99) yläkappaletta, ja liu'uta puhelin sille tarkoitettuun uraan.



## ☐ VASTUKSEN SÄÄTÖ

Säädä vastusta siirtämällä vastusilmäisinta tuulettimen suojuksen numeroiden kohdalle. Vastus on säädettävissä välillä 1-16, joista 1 tarjoaa pienimmän vastuksen ja 16 suurimman.

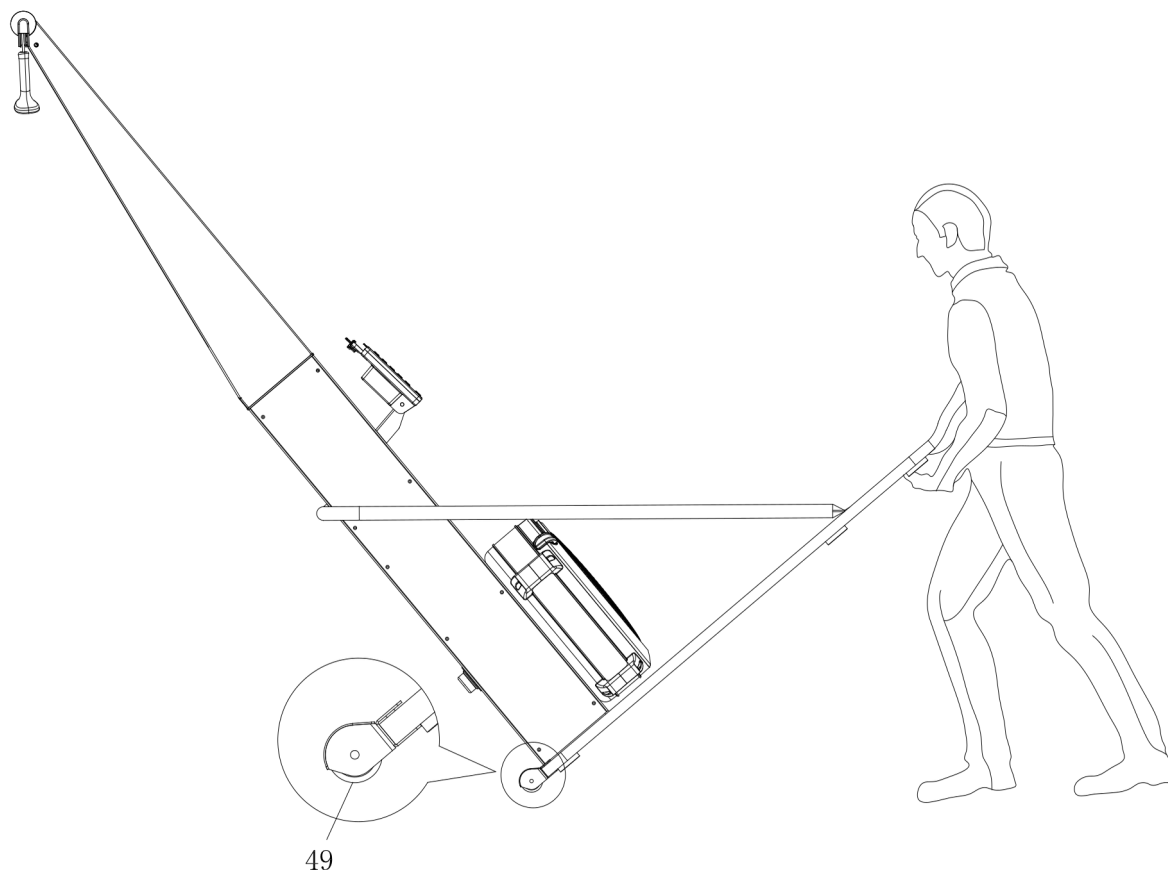


SKI TRAINER -hiihtolaite on suunniteltu turvalliseksi, mutta turvallinen käyttö edellyttää säännöllistä tarkastusta ja huoltoa. Omistajan vastuulla on, että laite tarkastetaan ja huolletaan säännöllisesti vaurioiden ja kuluvien osien varalta. Ennen laitteen käytön jatkamista vaurioituneet tai kuluneet osat on korvattava uusilla. Erityisesti seuraaviin asioihin tulee kiinnittää huomiota:

1. Vedä laitteen kahvoista (44), varmista että laitteen veto on tasainen.
2. Puhdista vetokahvojen narut sekä hihnapyörät, selvitä tarvittaessa kierteelle menneet narut.
3. Tarkista että kaikki mutterit ja pultit ovat kireällä ja paikoillaan. Korvaa puuttuvat osat tarvittaessa.
4. Tarkista laitteen vetohihnan kunto( 52). Korvaa vaurioitunut tai rikkinäinen hihna.
5. Varmista että varoitustarra on paikoillaan.
6. Huolehdi laitteen puhtaudesta pyyhkimällä se käytön jälkeen imukykyisellä liinalla.

## LAITTEEN SÄILYTYS

1. Säilytä hiihtolaite puhtaassa ja kuivassa paikassa.
2. Välttääksesi elektroniikkavauriot, poista patterit hiihtolaitteen näyttökonsolista ennen laitteen pitkäaikaista, yli vuoden kestävästä varastointia.
3. Hyödynnä kuljetuspyöriä (49) hiihtolaitteen siirtämisessä. Nosta laitteen pohjalevystä (18) voidaksesi siirtää laitetta pyörien avulla (Katso kuva alla). Älä liikuttele hiihtolaitetta U-tangosta (6) kiinni pitäen, tämä voi aiheuttaa vaaratilanteen.

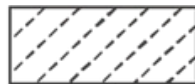


## MITÄ HARJOITUSSYKEALUEET OVAT?

Harjoitussykealueet ovat prosenttiosuuksia maksimisykkeestäsi (sydämen lyöntitaajuus per minuutti). Harjoitussykealueiden tavoitteena on optimoida harjoittelusi kehittääksesi kestävyyskuntoasi parhaalla mahdollisella tavalla.

## TAVOITESYKEALUEIDEN LÖYTÄMINEN

Tavoitesykealueiden käytön ymmärtäminen on tärkeää voidaksesi harjoitella tehokkaasti. Alla olevaa taulukkoa voit käyttää ohjenuorana tavoitteesi mukaisen harjoitussykealueen valintaan (Heart Rate Zone).

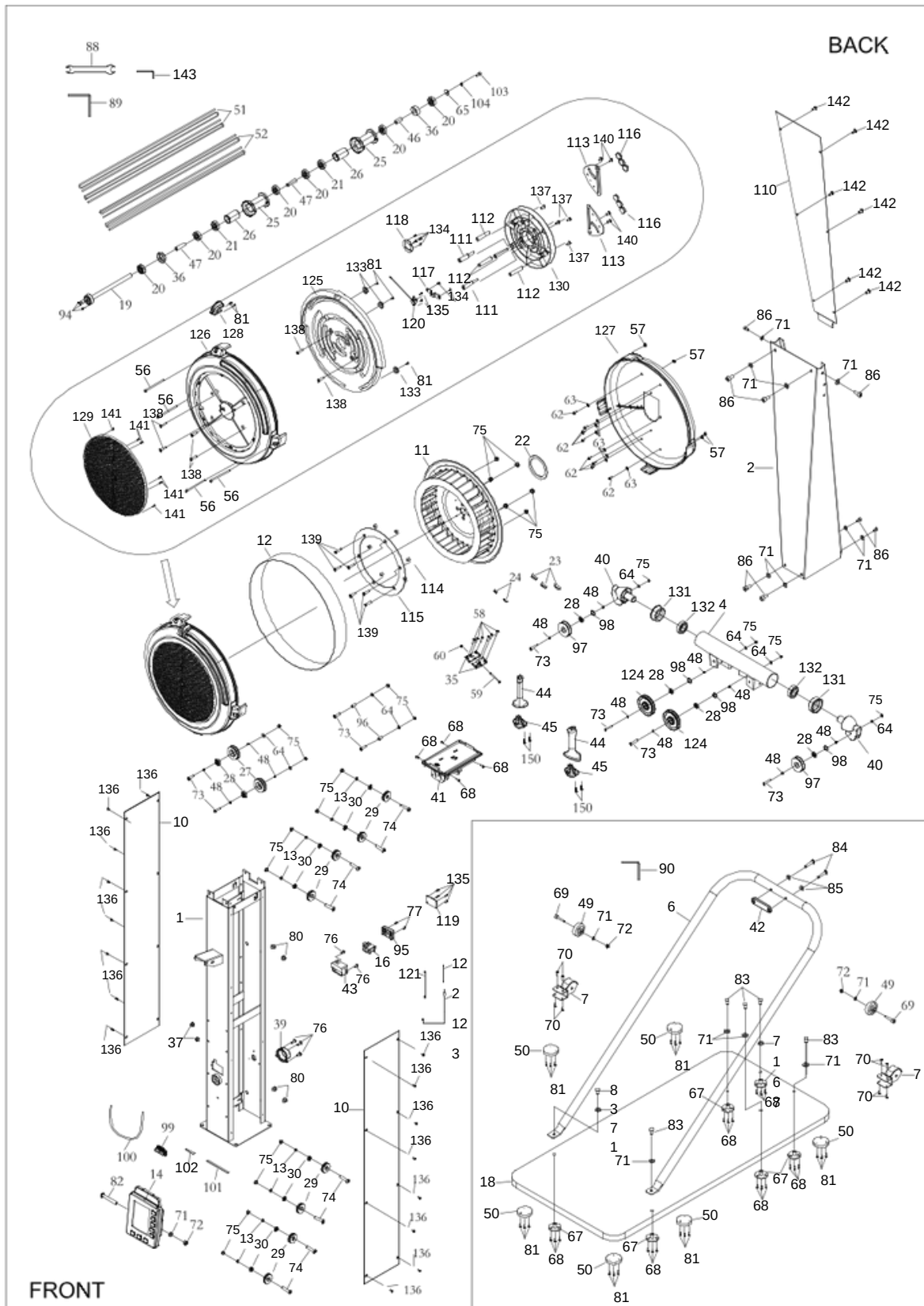


### RECOMMENDED TRAINING ZONE

	AGE										
	20	25	30	35	40	45	50	55	65	70	
Heart Rate (beats per minute)	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150	100%
	180	176	171	167	162	158	153	149	140	135	90%
	160	156	152	148	144	140	136	132	124	126	80%
	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105	70%
	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90	60%
	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75	50%



# HIHTOLAITTEEN OSAKAAVIO



# Hiihtolaitteen osaluettelo

<b>NRO</b>	<b>KUVAUS</b>	<b>KPL</b>
1	Päärunko	1
2	Ylärunko	1
4	Yläkiinnike	1
6	U-tangon kannatin	1
7	Kuljetuspyörän suojus	2
10	Rungonsuojus vasen/oikea	2
11	Tuuletin	1
12	Rei'itetty teräksinen suojaverkko	1
13	Konsolin hihnapyörän aluslevy	8
14	Näyttökonsoli	1
16	Generaattori	1
18	Puinen pohjalevy	1
19	Tuulettimen akseli	1
20	Laakeri 6001 RS	6
21	Yksisuuntainen laakeri HF1216, 16t	2
22	Magneetti	1
23	Vastapaino	3
24	Pieni vastapaino	2
25	Johdon suojus	2

# Hiihtolaitteen osaluettelo

<b>NRO</b>	<b>KUVAUS</b>	<b>KPL</b>
26	Hihnapyörän aluslevy	2
27	Johdon hihnapyörä	2
28	Laakeri 6000ZZ	6
29	Konsolin hihnapyörä	8
30	Laakeri 606ZZ	8
35	Teräksinen aluslevy	2
36	Holkki 6001	2
37	Kaapelin tulppa	2
39	Hihnapyörän suojus	1
40	Hihnapyörän kiinnike	2

# Hiihtolaitteen osaluettelo

<b>NRO</b>	<b>KUVAUS</b>	<b>KPL</b>
41	Yläosan suojus	1
42	U-tangon kiinnikkeen pehmuste	1
43	Generaattorin pohja	1
44	Kahva	2
45	Kahvan tulppa	2
46	Lyhyt välikappale	1
47	Pitkä välikappale	2
48	Johdon hihnapyörän välikappale	12
49	Kuljetuspyörä	2
50	Puisen alustalevyn pehmuste	6
51	Joustava naru (harmaa)	2
52	Vetohihna (valkoinen)	2
56	Kuusiokolokantapultti M5x92mm	4
57	Kuusiomutteri M5	4
58	Philips- kuppikantainen itseporautuva ruuvi ST4.2x6mm	6
59	Philips- kuppikantainen ruuvi M4x45mm	1
60	Kuusiomutteri M4	1
62	Philips- kupukantainen ruuvi M6x10mm	8
63	Lukkoprikka, hammastettu, M6	8

# Hiihtolaitteen osaluettelo

NRO	KUVAUS	KPL
64	Tasaprikka M6	8
65	Tasaprikka Ø16 × Ø6.2×1.5T	1
67	Vaimentava mutteri M8	6
68	Phillips-tasakantainen itsekierteittävä ruuvi, ST4.2×16mm	22
69	Kuusiokolokantapultti, M8×40mm	2
70	Phillips-pyöreäkantainen itsekierteittävä ruuvi, ST4.2×25mm	8
71	Tasaprikka M8	17
72	Nyloc mutteri M8	3
73	Pyöreäkantapultti, M6×35mm	8
74	Phillips-matalakantainen ruuvi, M6×20mm	8
75	Nyloc mutteri M6	22
76	Phillips-pyöreäkantainen itseporaava ruuvi, ST4.2×13mm	5
77	Phillips-pyöreäkantainen itsekierteittävä ruuvi, ST3.0×20mm	2
80	Kuusikulmainen niittimutteri M8	4
81	Phillips-pyöreäkantainen itsekierteittävä ruuvi, ST4.2×16mm	23
82	Pyöreäkantapultti, M8×75mm	1
83	Kuusiokolokantapultti, M8×30mm	6
84	Pyöreäkantapultti, M8×50mm	2
85	Kaariprikka M8	2

# Hiihtolaitteen osaluettelo

NRO	KUVAUS	KPL
86	Kuusiokolokantapultti, M8×12mm	8
88	Kiintoavain	1
89	Kuusiokoloavain 6mm	1
90	Kuusiokoloavain 5mm	1
94	Kuusiokolokantapultti, M4×12mm	3
95	Generaattorin suojus	1
96	PU-välikappale (polyuretaani)	2
97	Alumiinipyörä	2
98	Joustorengas Ø26	4
99	Puhelinteline	1
100	Joustonyöri puhelimen pidikkeelle	1
101	EVA-pehmike näyttökonsolille	1
102	EVA-pehmike puhelimen pidikkeelle	1
103	Kuusiokolokantapultti, M6×16mm	1
104	Jousiprikka M6	1
110	Takakansi	1
111	Magneetin säätötolppa	2
112	Magneetin tukitolppa	4
113	Magneettikiinnike	2

# Hiihtolaitteen osaluettelo

<b>NRO</b>	<b>KUVAUS</b>	<b>KPL</b>
114	Ruostumattomasta teräksestä valmistettu välikappale	6
115	Alumiinilevy	1
116	Pyöreä magneetti	6
117	VR-teline	1
118	Rengas	1
119	Sovitinlevy	1
120	VR	1
121	VR-johto	1
122	Generaattorijohto	1
123	Anturikaapeli	1
124	Alumiinipyörä D81	2
125	Vaimentaja	1
126	Vasen tuuletinkotelo	1
127	Oikea tuuletinkotelo	1
128	Vastusilmaisim	1
129	Muoviverkko	1
130	Magneettitelineen pohja	1
131	Laakeripesä 6005	2
132	Laakeri 6005ZZ	2

# Hiihtolaitteen osaluettelo

<b>NRO</b>	<b>KUVAUS</b>	<b>KPL</b>
133	Olkaprikka	3
134	Phillips-pyöreäkantainen itsekierteittävä ruuvi, ST4.2×10mm	6
135	Phillips-pyöreäkantainen itsekierteittävä ruuvi, ST3.0×8mm	6
136	Pyöreäkantapultti, M5×8mm	16
137	Pyöreäkantapultti, M6×12mm	4
138	Kuusikulmakantapultti, M6×20mm	6
139	Kuusikulmakantapultti, M6×40mm	6
140	Phillips-matalakantainen ruuvi, M6×16mm	4
141	Phillips-tasakantainen itsekierteittävä ruuvi, ST4.2×16mm	6
142	Pyöreäkantapultti, M6×10mm	6
143	Kuusiokoloavain 4mm	1
150	Phillips-tasakantainen itsekierteittävä ruuvi, ST3.5×13mm	4