

Attract TREADMILL HMT-1010



ATTRACT
Enjoy your life



SUOMEKSI

Sisällys

Esipuhe	28
Kokoamisohjeet	29
Turvallisuustiedot	30-31
Käyttöohjeet	32
Maton käynnistäminen	33
Esiasetetut ohjelmat	34
Säännöllinen hoito	35
Tuotetiedot	36
Takuuehdot	37
Vianmääritys	38
Yhteystiedot	38

Esipuhe

Kiitos, että olet valinnut Attractin!

Attractin kävelymatto on testattu ja todettu turvalliseksi ja luotettavaksi yksityiskäyttöön. Lue tämä käyttöohje huolellisesti, ennen kuin otat kävelymaton käyttöön. Näin saat laitteesta mahdollisimman paljon irti ja käytät sitä oikein. Tämä opas on hyvä pitää lähettävillä, jotta siihen voidaan helposti palata tarvittaessa.

Attractin kävelymaton suunnittelu on tarkoin harkittua ja tarjoaa monia etuja. Matto on kokoonaitetuna ainoastaan 26 cm korkea, ja kätevän kokonsa ansiosta sitä on todella helppo säilyttää käyttökertojen välillä. Näin ollen myös sen kuljetus sujuu vaivattomasti.

Terveydelliset hyödyt

Matalaintensiivinen liikunta ehkäisee mm. sydän- ja verisuonitauteja ja vanhuusiän diabetesta sekä vähentää luun hauraudesta johtuvien murtumien riskiä. Tämä kaikki puolestaan tarjoaa paremmat fyysiset edellytykset hyvään elämänlaatuun. Kävelymatto tarjoaa monia etuja, ja se sopii erinomaisesti niille, joilla on vähän aikaa ja haluavat kuntoilla kotona. Kävelyhän on yksi maailman parhaista kuntoilumuodoista.

Ripeä kävelylenkki vaikuttaa niin kehoon kuin mieleenkin. Se virkistää ja vähentää stressiä. Lisäksi säännölliset kävelyt voivat tarjota lukuisia terveydellisiä hyötyjä:

- Vahvempi sydän ja parempi kunto.
- Pienempi riski saada sydän- ja verisuonitauti, korkea verenpaine ja diabetes.
- Vahvemmat lihakset ja nivelten lisääntynyt liikkuvuus.
- Parempi tasapaino ja koordinaatio.
- Pienempi luiden haurastumisriski.
- Veren alhaisempi kolesterolipitoisuus.
- Lisääntynyt energiankulutus ja sen myötä painon lasku.

Jos et ole liikkunut lainkaan, saat eniten hyötyä kävelyn kuntoa kohottavista vaikutuksista! Vain muutaman viikon kuntoilun jälkeen lepopulssisi on laskenut – todiste siitä, että kuntosi on kohentunut. Jos haluat pudottaa painoa, sinulla on hyvät mahdollisuudet onnistua, jos yhdistät säännölliset kävelylenkit terveelliseen ravintoon.

Onnittelut hyvästä ostoksesta – vihdoin voit tehdä turvallisia kävelylenkejä silloin kun haluat!

Kokoamisohjeet

1. Avaa paketti ja ota kävelymatto ulos.

Huom. Säästä pakkaus mahdollisia tulevia kuljetuksia varten.

Pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Kävelymatto



2. Turvaruuvi (2 kpl)



• Kuusiokoloavain (1 kpl)



• Turvahihna (1 kpl)

Kävelymaton kokoaminen vaihe vaiheelta.

1. Aseta matto pystyasentoon (kuvan osoittamalla tavalla). Vedä ulos lukitus-sokka, joka on keskellä maton vasemmalla puolella (se varmistaa, että kävelymatto pysyy kokoonlaitettuna). Sokka on jousitettu ja irtoaa lukituksesta, kun nostat mattoa hiukan ja vedät sitä samanaikaisesti varovasti ulos jousitusta vasten. Aseta kävelypinta lattiaa vasten.



2. Ruuvaa kiinni isompi ruuvi (löytyy mukana toimitetusta pus-sista) maton etuosaan vasemmalle puolelle suoraan sen kohdan alapuolelle, johon kädensija päättyy. Näin kävelymatto kiinnitetään



3. Kiinnitä ohjauspaneeli kiertämällä ohjauspaneeli kädensijaan niin, että kädensijassa oleva reikä ja ohjauspaneelin kiinnikkeen takana oleva reikä ovat samalla kohtaa. Ruuvaa toinen mukana toimitettu ruuvi ohjauspaneelin takana olevaan reikään.



4. Kiinnitä turvahihna punaisella magneetilla ohjauspaneelin keltaista ympyrää vasten. Kävelymatto on käyttövalmis!

Huom. Tarkista että matto on keskitetty. Ellei ole, säädä mattoa niin, että se kulkee vapaasti (ks. luku Säännöllinen hoito, sivu 35.

Turvallisuustiedot

Lue kaikki ohjeet ennen käyttöä mahdollisten riskien minimoimiseksi.

(Huom. Tämä on tärkeää, jotta takuu olisi voimassa.)

Kävelymatto tulee liittää maadoitettuun pistorasiaan!

Sähkölaitteita käytettäessä on suoritettava normaalit varotoimenpiteet erityisesti silloin, kun lapsia on läsnä. Näihin sisältyy myös seuraavaa:

- Tuotetta ei tule käyttää, jos henkilöllä on sellaisia fyysisiä vammoja, jotka rajoittavat mahdollisuutta ylettyä ohjauspaneeliin.
- Alle 10-vuotiaat lapset eivät saa käyttää tätä tuotetta.
- Vammaisten käyttöä tulee valvoa.
- Raskaana olevien tulee ottaa yhteyttä lääkäriin ennen kävelymaton käyttöä.
- Jos virtajohto vahingoittuu, huolehdi, että pätevä sähkömies/huoltoliike korjaa sen.
- Kävelymaton käyttö on sallittua ainoastaan sisätiloissa, eikä kävelymatto saa joutua kosketuksiin kosteuden kanssa.
- Irrota kävelymatto pistorasiasta aina käytön jälkeen ja ennen puhdistusta.
- Älä aseta tuotetta veteen tai muuhun nesteeseen.
- Älä koskaan käytä metalliesineitä yhdessä tämän kävelymaton kanssa. Varmista, että taskut on tyhjennetty ennen käyttöä, jotta onnettomuuksilta vältytään.
- Pidä tuote kuivana äläkä käytä sitä olosuhteissa, joissa on korkea ilmankosteus.

Turvallisuustiedot jatkuu

Ainoastaan valtuutettu henkilöstö saa suorittaa tähän kävelymattoon liittyviä huolto- ja korjaustöitä.

- Älä nosta tai siirrä tuotetta, kun virtajohto on pistorasiassa.
- Sammuta aina kävelymatto ohjauspaneelin punaisesta napista ja irrota sitten virtajohto.
- Tämä tuote on suunniteltu ainoastaan yksityiskäyttöön, ei ammattikäyttöön.

Varoitus palovammojen, sähköiskujen, tulipalon tai muiden henkilövahinkojen riskin minimoimiseksi: Älä koskaan jätä pistorasiaan kytkettyä kävelymattoa ilman valvontaa. Irrota kävelymaton virtajohto, kun sitä ei käytetä, mm. jotta lapset eivät voi käynnistää kävelymattoa ilman aikuisen valvontaa. Älä koskaan irrota virtajohtoa kosteilla käsillä. Vedä pistokkeesta, älä johdosta. Varmista, ettei johto koskaan jää puristuksiin.

SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET.

Käyttöohjeet

Huomioi nämä seikat ennen käyttöä.

- Säädä tarvittaessa mattoa mukana toimitetulla kuusiokoloavaimella, jos matto vetää vinoon tai jos siitä kuuluu omituista ääntä (ks. luku Säännöllinen hoito, s. 35).
- Ennen kuin virta kytketään päälle, varmista että kävelymatto on koottu oikein ja asetettu tasaiselle alustalle.
- Älä aseta kävelymattoa maton päälle, sillä ilman täytyy voida kiertää sen alla.
- Älä käytä liian pitkiä vaatteita, sillä ne voivat jäädä kiinni kävelymattoon. Tyhjennä housuntaskut ennen käyttöä.
- Kävelykenkien/urheilukenkien käyttöä suositellaan. Korollisia kenkiä ei tulisi käyttää, sillä tämä voi johtaa henkilövahinkoihin sekä tuotteen vahingoittumiseen.
- Varmista tapaturmien välttämiseksi, ettei laitteen välittömässä läheisyydessä ole lapsia tai lemmikkieläimiä.
- Käytä aina ”turvahihnaa”, kun kuntoilet kävelymatolla. Kyseessä on varoimi, jonka ansiosta kävelymatto pysähtyy välittömästi, jos turvahihnan ja kävelymaton magneetit menettävät kosketuksen toisiinsa. Kiinnitä turvahihna esimerkiksi puse-ron alaosaan.
- Aloita matalimmalla nopeudella ja aloita kävely, lisää sitten nopeutta vähittäin, kunnes se tuntuu sopivalta ja haluttu nopeus on saavutettu. Älä koskaan yritä nousta matolle, kun se on liikkeessä. Sammuta se ensin, nouse sitten matolle ja käynnistä se uudelleen.
- Jotta kävelymatolle nouseminen ja siltä poistuminen olisi helpompaa, on suositeltavaa jättää sen taakse noin kaksi neliometriä vapaata tilaa. Tämä maksimoi käyttöturvallisuuden.

Maton käynnistäminen

Aktivoi kävelymatto.

Aseta pisteke maadoitettuun pistorasiaan ja tarkista, että kävelymaton takaosassa oleva virtakytkin on päällä. Heti kun kävelymatto saa virtaa, kuuluu 5 lyhyttä merkkiääntä. Ne ilmaisevat, että kaikki on kunnossa ja että laite on stand-by-tilassa käyttövalmiina. (Matto ilmoittaa "SAFE", jos turvahihnaa ei ole kiinnitetty näytön etuosaan.) Ohjauspaneelissa näkyvä nyt vaakasuoria viiruja.

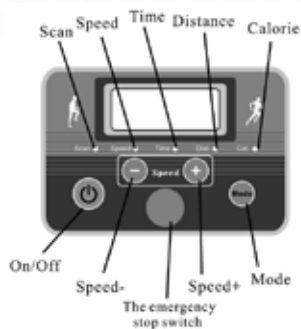
Kun olet valmis ja olet noussut matolle:

1. Aloita. "On". Nyt näyttö laskee 3...2...1...,

ja kävelymatto alkaa rullata matalimmalla nopeudella (1.0).

2. Valitse, mitä näytössä näkyy. "MODE" Paina valitaksesi, mitä näytössä näkyy – nopeus, aika, kuljettu etäisyys tai kulutetut kalorit. Kun Scan-kohdassa näkyy vihreä valo, kaikki neljä tietoa tulevat automaattisesti näyttöön niin, että kukin näkyy 5 sekunnin ajan. Esiasetettu aika on 30 minuuttia.

3. Valitse nopeus. Lopuksi valitaan nopeus, jota säädellään yksinkertaisesti painamalla "Speed" + tai -, kunnes nopeus tuntuu sopivalta. Nopeus voidaan valita väliltä 1.0–10.0 (luvut vastaavat km/h).



Ohjauspaneeli.

Valitse seuraavista näytettävistä tiedoista:

Speed = Nopeus km/h

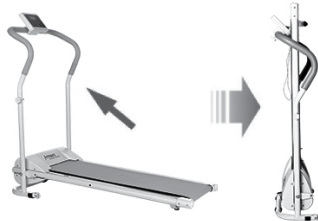
Time = Aika minuuteissa

Pace = Etäisyys kilometreissä

Cal. = Kulutetut kalorit

Emergency stop switch = Turvahihna on asetettava tähän kohtaan, jotta sitä voitaisiin käyttää.

Valitse haluttaessa "Scan" MODE-napilla, niin kaikki neljä tietoa näkyvät automaattisesti, kukin viiden sekunnin ajan.



Kun kuntoilu on lopetettu. Sammuta matto, vedä pisteke irti seinästä ja irrota alempi turvaruuvi. Taita mattopinta runkoa vasten. Vedä samanaikaisesti ulos toinen turvaruuvi. Napsauta toinen turvaruuvi takaisin mattoon. **Huom. Säilytä irtonaista turvaruuvia sopivassa paikassa kotona, jotta se ei katoa.**

Esiasetetut ohjelmat

Voit käyttää esiasetettuja ohjelmia (P1, P2 tai P3), jotka säätelevät nopeutta ja kestoa itsenäisesti.

Huom. Älä paina on-nappia, kun harjoittelu halutaan aloittaa automaatiohjelmalla. Kytke ainoastaan virtakatkaisija päälle ja noudata seuraavia ohjeita.

Automaattiset ohjelmat: Kun näytössä näkyy "----", paina MODE-nappia ja sitten "+"-nappia. Tämän jälkeen näytössä näkyy P1. Jos haluat kuntoilla P1-ohjelmalla, vahvista valinta painamalla on/off-nappia. Jos haluat käyttää P2- tai P3-ohjelmaa, paina "+"-nappia ennen vahvistamista on/off-napilla.

Automaattisissa ohjelmissa on esiasetettuna 10 minuutin kesto. Jos esiasetettua kestoa halutaan muuttaa, se voidaan tehdä painamalla uudelleen MODE-nappia ja sitten "+"-nappia. Paina tämän jälkeen on/off-nappia. (Harjoittelun kesto voidaan pidentää 10 minuutista enintään 30 minuuttiin).

Kun automaattinen ohjelma on käytössä, ajastimen aika alkaa kulua valitusta kestoista, kunnes harjoittelua on jäljellä nolla minuuttia.

Automaattinen ohjelma P1

Vaihtaa nopeutta 1 minuutin välein seuraavasti:

1 km, 3 km, 5 km, 7 km (x 4),
5 km, 3 km, 1 km (x1)

Automaattinen ohjelma P2

Vaihtaa nopeutta 30 sekunnin välein seuraavasti:

2 km, 3 km, 4 km, 5 km, 6 km (x2)
5 km, 4 km, 3 km, 2 km (x2)
3 km, 4 km, 5 km, 6 km (x2)
5 km, 4 km, 3 km, 2 km (x1)

Automaattinen ohjelma P3

Vaihtaa nopeutta 30 sekunnin välein seuraavasti:

3 km, 5 km, 8 km, 5 km, 8 km, (x1)
5 km, 8 km, 5 km, 8 km, 5 km, (x1)
8 km, 5 km, 8 km, 5 km, 8 km, (x1)
5 km, 8 km, 5 km, 8 km, 5 km (x1)

Säännöllinen hoito

Puhdistus

Varmista ennen puhdistuksen aloittamista, että kävelymatto on sammutettu kokonaan ja pistoke on irrotettu pistorasiasta. Pyyhi tuote säännöllisesti suojataksesi osat pölyltä ja pitääksesi laitteen puhtaana. Pyyhi kävelymatto kevyesti kostutetulla liinalla ja miedolla puhdistusaineella. Älä unohda sitä puolta, joka jää tuolloin alapuolelle. Pyyhi aina kädensijat ja kävelymatto heti käytön jälkeen. Ohjauspaneelin puhdistukseen tulee aina käyttää kuivaa ja pehmeää liinaa.

Voitelu

Laitte on käsitelty tehtaalla antistaattisella voiteluaineella. Loppukäyttäjän tulee voidella astinlaudat (maton sivuilla) sekä kävelymatto noin 100 tunnin käytön jälkeen. Voiteluainetta myydään erikoisliikkeissä.

Kävelymaton säätäminen

Jotta kävelymatto toimisi mahdollisimman hyvin, sitä tulee joskus säätää. Tämä saattaa mahdollisesti olla tarpeen heti alussa, kun tuote tulee tehtaalta (ks. kuva alla).

Varmista ennen mahdollisen säätämisen aloittamista, että laite on sammutettu. Jos matto alkaa vetää vinoon oikealle (takaa katsottuna), käännä takana oikealla puolella olevaa ruuvia puoli kierrosta myötäpäivään ja sitten takana vasemmalla puolella olevaa ruuvia puoli kierrosta vastapäivään. Jos kävelymatto vetää vinoon vasemmalle, käännä oikeanpuoleista ruuvia puoli kierrosta vastapäivään ja sitten vasemmanpuoleista ruuvia puoli kierrosta myötäpäivään. Testaa ja anna matton juosta varmistaaksesi, että se kulkee oikein. Toista, kunnes kävelymatto on sopivassa kohdassa. Jos kävelymatto alkaa löystyä, säädä kiertämällä kumpaakin takaosan ruuvia myötäpäivään.



Säilytys

Säilytä kävelymatto kätevästi kokoon taitettuna vaatekaapissa, sängyn alla tai muussa tilassa, jota ei tavallisesti käytetä. Muista säilyttää kävelymatto kuivassa äläkä kuormita sitä kasaamalla tavaraa sen päälle.

Tuotetiedot

Attract-kävelymatto

Mallin nimi: Attract-kävelymatto, HMT-1010

Mallinro/tuotenro: 901–906

Jännite: 220–240 V

Moottorin teho: 500 W

Taajuus: 50–60 Hz

Nopeus: 1–10 km/h

Paino: 25 kg

Mitat levitettynä (P x L x K): 122 x 62 x 108 cm

Mitat kokoonlaitettuna (P x L x K): 124 x 62 x 26 cm

Kävelymaton mitat (P x L): 98,5 x 36 cm

Pakkauksen koko (P x L x K): 130 x 64,5 x 31,5 cm

Enimmäiskuorma: 120 kg

Johdon pituus: 185 cm

Takuuehdot

Datura Trading AB Org. nro 556314-7627 (25.5.2009)

1. DATURA TRADING AB antaa Attract-kävelymatolle lakisääteisen 2 vuoden takuun.

2. Jos takuuajana ilmenee olennaisia virheitä, Datura Trading AB:n tekninen huoltopalvelu vaihtaa veloituksetta mahdolliset sellaiset osat, joissa on olennaisia virheitä tai valmistusvirheitä, alla olevien ehtojen mukaisesti:

a) Takuun piiriin kuuluva kävelymatto tulee toimittaa Datura Trading AB:n tekniseen huoltopalveluun tutkittavaksi ja korjattavaksi. Asiakastukeemme tulee aina ottaa yhteyttä heti kun virheet on havaittu, jotta jatkosta voidaan sopia.

b) Datura Trading AB:n teknisellä huoltopalvelulla on oikeus päättää sopivin korjausmenetelmä.

c) Takuuaikaa ei jatketa mahdollisen huollon / korjauksen / varaosien vaihdon johdosta. d) Datura Trading AB:n takuut eivät sisällä laajempia oikeuksia, kuten esim. vaihto, alennus tai korvaukset kivusta ja säyrystä.

3. Datura Trading AB:n takuut ovat voimassa ainoastaan silloin, kun viallisen Attractin kävelymatton yhteydessä voidaan esittää alkuperäinen lasku tai ostokuitti (joista ilmenee myyntipäivä ja malli).

4. Datura Trading AB:n takuut eivät kata eivätkä korvaa vaurioita, jotka ovat aiheutuneet muutoksista tai säädöistä, jotka on tehty tuotteelle ilman Datura Trading AB:n ennakoon antamaa kirjallista lupaa.

5. Datura Trading AB:n takuut eivät ole voimassa, jos laitteen sarjanumeroa on muutettu, se on poistettu, kadonnut tai se osoittautuu mitättömäksi.

6. Tämä takuu koskee ainoastaan loppukäyttäjää eikä ole siirrettävissä.

7. Tämä takuu ei kata mitään seuraavista:

a) Vahingot, joiden syynä on:

- Epäsopiva käyttö: (a) tuotteen virheellinen käyttö epäsopiviin tarkoituksiin tai käyttö- ja hoito-ohjeiden vastaisesti ja (b) tuotteen asennus tai käyttö teknisten normien tai turvallisuusnormien vastaisesti, (c) ulkokäyttö.

- Onnettomuudet, salamet, vesi, tuli, epäsopiva tuuletus tai force majeure ja muut syyt, joihin valmistaja ei voi vaikuttaa.

- Tähän tuotteeseen liitetyn järjestelmän vika.

b) Datura Trading AB pidättää oikeuden suorittaa mahdolliset korjaukset omissa teknisissä huoltopajoissaan.

Vianmääritys

Vika	Mahdollinen syy	Ratkaisu
Kävelymatto ei toimi	Pistoketta ei ole liitetty pistorasiaan oikein.	Aseta pistoke pistorasiaan.
Kävelymatto ei toimi	Virtapainike ei ole päällä-asennossa.	Laita tuotteen virta päälle painamalla kävelymaton etupuolella oleva nappi l-asentoon.
Todellinen nopeus ei saavuta asetettua nopeutta.	Virran voimakkuus on liian matala.	Odota, kunnes virransyöttö toimii optimaalisesti.
Kävelymatto vetää vinoon ja/tai siitä lähtee outoa ääntä	Kävelymaton säädöt riippuvat käyttäjän painosta, tasapainosta ja maton kuormituksesta. Sitä on mahdollisesti säädettävä.	Säädä kiertämällä kävelymaton takana olevia ruuveja. Katso tarkemmat tiedot kohdasta Säännöllinen hoito.
Kävelymatto luisuu ja on liian löysällä.	Ajan ja kuormituksen myötä kävelymatto saattaa löystyä. Tällöin sitä on kiristettävä.	Säädä kiertämällä kävelymaton takana olevia ruuveja myötäpäivään molemmilta puolilta.

Yhteystiedot

Attract-kävelymatto, HMT-1010 -
markkinoinija Pohjoismaissa
Datura Trading AB

ATTRACT
Enjoy your life

Datura Trading AB

Käyntiosoite: Storgatan 15, 852 30 SUNDSVALL, SWEDEN

Postiosoite: Box 63, 851 02 SUNDSVALL, SWEDEN

Puhelin: +46(0)20-220 220 Fax: 060-12 50 40

Sähköposti: info@datura.se

Kotisivut: www.attract.nu