

## VAROITUS

Muu kuin käyttöohjeessa määritelty käyttö on kielletty.

Mue ohjeet huolellisesti läpi ennen käyttöönottoa.

Ohjeet vähentävät loukkaantumiseriskä.

Lapset eivät saa leikkiä laitteella.

Alle 3-vuotiaat lapset on pidettävä poissa ellei heitä jatkuvasti valvota.



## LAITTEIDEN JA PARISTOJEN HÄVITTÄMINEN

Eurooppalaisen direktiivin 2002/96/EY täytäntöönpanon jälkeen kansallisessa oikeusjärjestelmässä sovelletaan seuraavaa:

Sähkö- ja elektroniikkalaitteita ei saa hävittää kotitalousjätteen seassa. Laki velvoittaa kuluttajia palauttamaan sähkö- ja elektroniikkalaitteet niiden käyttöön lopussa tähän tarkoitukseen järjestettyihin julkisiin keräyspisteisiin tai myyntipisteeseen. Yksityiskohdat on määritetty kunkin maan kansallisessa laissa. Tähän tuotteeseen, käyttöoppaaseen tai pakkaukseen merkitty symboli tarkoittaa, että tuotteeseen sovelletaan näitä säännöksiä. Kierrättämällä, materiaaleja uusiokäyttämällä tai muilla vanhojen laitteiden hyödyntämismenetelmillä autat edistämään ympäristönsuojelua.

## YMPÄRISTÖNSUOJELU

Tuotteen pakkausta hävitettäessä noudata materiaalista riippuen paikallisia jätehuollosta ja kierrätyksestä annettuja ohjeita. Laitetta ei tule hävittää sekajätteen mukana, vaan se on toimitettava sähkö- ja elektroniikkaromun erilliskeräykseen. Lisätietoja [www.serty.fi](http://www.serty.fi)

## TAKUU

Tuotteen takuu on voimassa 1 vuoden ostopäivästä.

Takuu ei kata kuluvia osia eikä virheellisestä käytöstä johtuvia vaurioita.

Takuu ei ole voimassa, jos tuotetta käytetään muihin tarkoituksiin kuin sen alkuperäiseen tarkoitukseen tai jos tuotetta käytetään kaupalliseen / ammatilliseen tai vuokrauskäyttöön.

Takuu ei kata luonnonolosuhteista aiheutuvia vahinkoja eikä vaurioita, jotka johtuvat virheellisestä säilytyksestä. Takuuasioissa ota yhteys jälleenmyyjään.

## MAAHANTUOJA

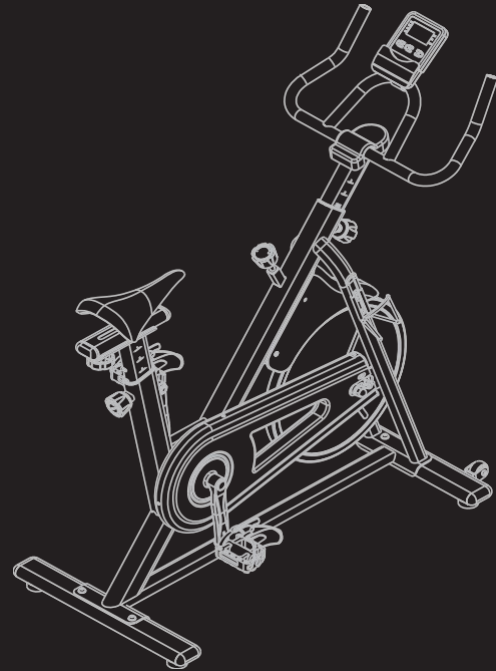
Blue Import BIM Oy, Hampuntie 12-14, 36220 Kangasala, FINLAND

## VALMISTAJA

XIAO QIAO (CHONGQING) SPORTS INDUSTRY DEVELOPMENT CO., LTD  
OSOITE: No. 126 Huang Jue Street, Jiulongpo District, Chongqing City, 400050  
PUH: 0086-21-54019728

# OVICX

## SPINNING BIKE Q100





# OVICX

## CONTENTS

---

Turvallista käyttöä koskevat ohjeet	1
Q100-tuotteen esittely	2
Q100-tuotteen osaluettelo	3
Harjoitustietokoneen käyttöopas	5
Q100-tuotteen asennusvaiheet	6
Säätöopas	9
Kuntopyörän säätäminen	10
Kuntopyörän siirtäminen	11
Ohjeet ennen kuntolaitteen käyttöä	12

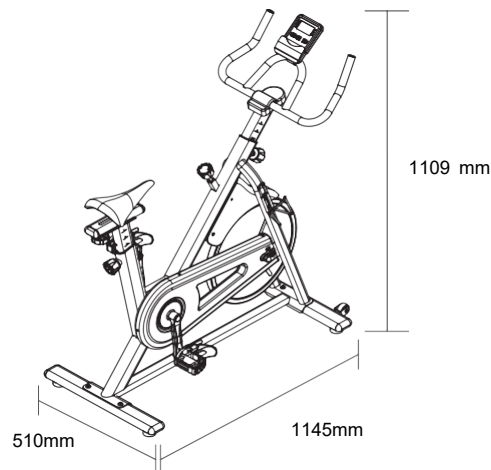
**⚠️ HUOMAUTUS:**

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen tämän laitteen käyttöä.

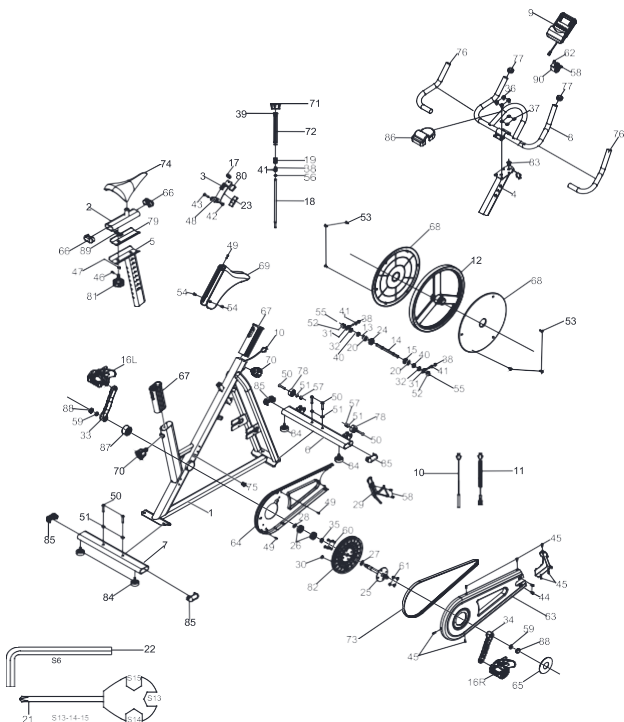
**TURVALLISTA KÄYTTÖÄ KOSKEVAT OHJEET**

Kiitos tuotteidemme hankkimisesta! Käyttämällä tätä laitetta oikein takaat turvallisuutesi ja terveytesi. Lue seuraava sisältö huolellisesti ennen kuntopyörän käyttämistä:

1. On tärkeää lukea käyttöopas ennen asennusta ja käyttöä. Voit harjoitella turvallisesti ja tehokkaasti vain, kun tämä laite asennetaan ja sitä huolletaan ja käytetään asianmukaisesti.
2. Ennen kuin aloitat mitään harjoitteluohjelmaa neuvottele lääkärin kanssa, sallii nykyinen terveydentilasi tämän laitteen käytön tai onko siitä haittaa terveydellesi. Jos saat sydämen rytmihoidon, verenpainehoitoa tai kolesterolihoidon, lääkärisi neuvot ovat erittäin tarpeen.
3. Kiinnitä huomiota kehosi oireisiin. Virheellinen ja liiallinen harjoittelu vahingoittaa terveyttäsi. Jos sinulla on epämiellyttäviä oireita, kuten kipua, paineen tunnetta rintakehässä, sydämentykytystä, tihentynyttä hengitystä, painavuuden tunnetta, huimausta tai pahoinvointia, lopeta harjoittelu heti. Jos haluat jatkaa harjoittelua, neuvottele ensin lääkärin kanssa.
4. Pidä lapset ja lemmikit etäällä laitteesta, sillä tämä laite on suunniteltu aikuisille.
5. Aseta laitteen alle vahva ja tasainen alusta suojaamaan lattiaa tai mattoa. Turvallisuussyistä varmista, että laitteen ympärillä on vähintään 0,5 m vapaata tilaa.
6. Ennen käyttöä varmista, että ruuvit ja mutterit ovat tiukalla.
7. Käytä tätä laitetta varovasti. Jos havaitset mitään vikoja laitteen asennuksen tai käytön yhteydessä tai siitä kuuluu epätavallista ääntä, lopeta harjoittelu heti ja jatka käyttöä vasta, kun ongelma on ratkaistu.
8. Käytä harjoitellessasi hyvin istuvia vaatteita, sillä voit kompastua löysiin vaatteisiin tai ne voivat rajoittaa harjoittelua. Huomaa, että virheellinen ja liiallinen harjoittelu voivat aiheuttaa haittaa.
9. Laite soveltuu vain sisä- ja kotikäyttöön.
10. Ole varovainen siirtäessäsi laitetta tarpeettomien vammojen välttämiseksi.
11. Tätä tuotetta ei voi käyttää lääketieteellisenä laitteena.



Tuotteen nimi	OVICX Kuntopyörä Q100
Tuotemalli	OVICX – Q100
Vastusjärjestelmä	Magneettinen vastusjärjestelmä
Vetotapa	Hihnavetoinen
Tuotteen väri	Tummanharmaa
Korkeusraajat	1500-1900mm
Nettopaino	27KG
Bruttopaino	31KG
Lattiatila	1145*510*1109mm
Pakkauksen koko	1010*220*880mm



### PAINIKKEEN TOIMINTO

- Tällä painikkeella voit valita haluamasi toiminnon ja lukita sen. SELAUS — AIKA — NOPEUS — MATKA — KALORIT (CAL) — KOKONAISMATKA (ODO) (jos on) — RPM (Kierrosnopeus) (jos on) — SYKE.
- Nollaa arvo painamalla 3 sekuntia (pl.ODO).

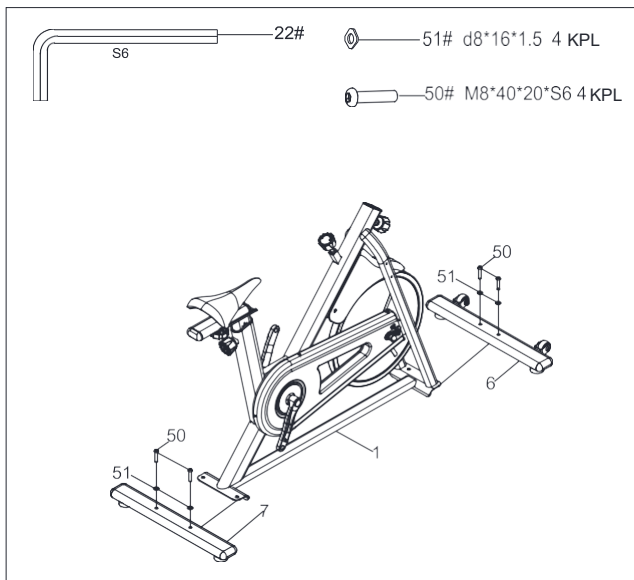
### LEPOTILA

- Järjestelmä siirtyä automaattisesti lepotilaan, jos anturin signaalia ei ole saatu tai mitään painiketta ei ole painettu noin 4 minuuttiin.
- Järjestelmä kytkeytyy päälle, kun sen ollessa lepotilassa painetaan TILA-painiketta tai anturilta tulee signaali.

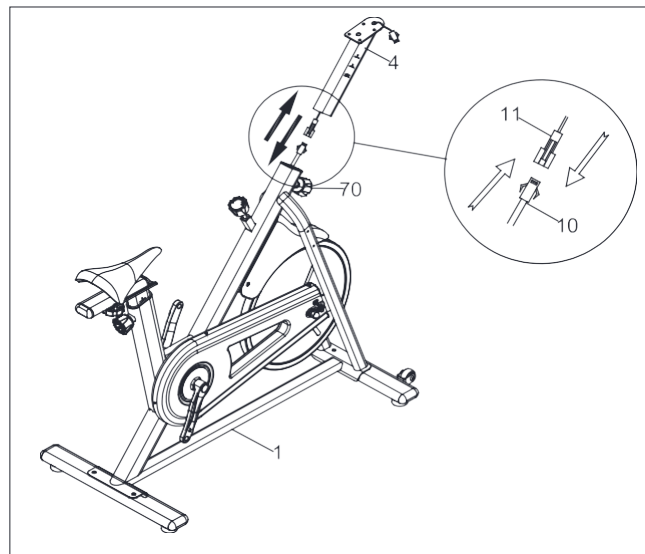
### TOIMINNOT

- SELAUS: Näyttö vaihtuu automaattisesti seuraavaan toimintoon 6 sekunnin välein. AIKA — NOPEUS — MATKA — KALORIT (CAL) — ODO (jos on) — RPM (jos on) — SYKE
- AIKA: Kun aloitat harjoittelun, sen kokonaisaika näytetään.
- NOPEUS: Kun aloitat harjoittelun, nykyinen nopeusnäytetään.
- MATKA: Kun aloitat harjoittelun, kunkin harjoittelun matkanäytetään.

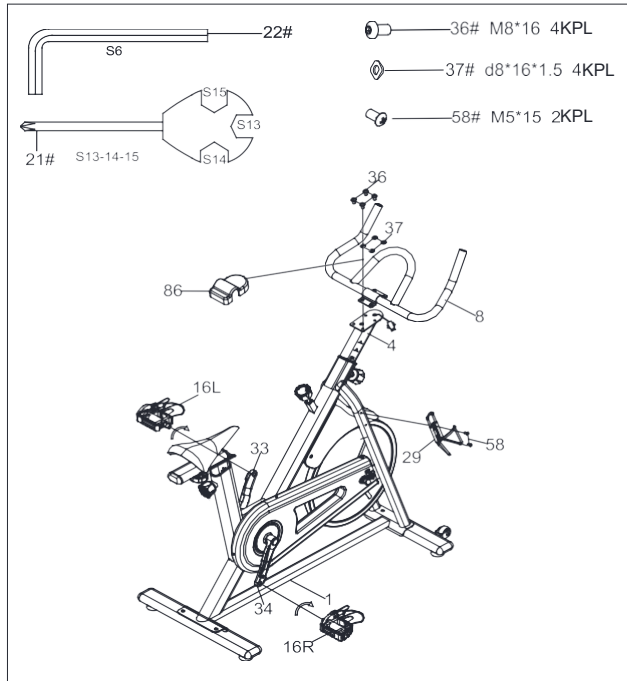
<b>TOIMINTO</b>	SELAUS	6 s
	AIKA	0:00–99:59 (Min:S)
	NOPEUS	0–999,9 MAILIA/H
	MATKA	0–9999 MAILIA
	ODO	0–9999 MAILIA
	CAL	0–9999 Kcal
	RPM	0–999 kierrosta minuutissa
	SYKE	40–240 lyöntiä minuutissa
PARISTO		KOKO AAA *2
Käyttölämpötila		0 °C – +40 °C
Säilytyslämpötila		-10°C – +60 °C

**VAIHE 1:**

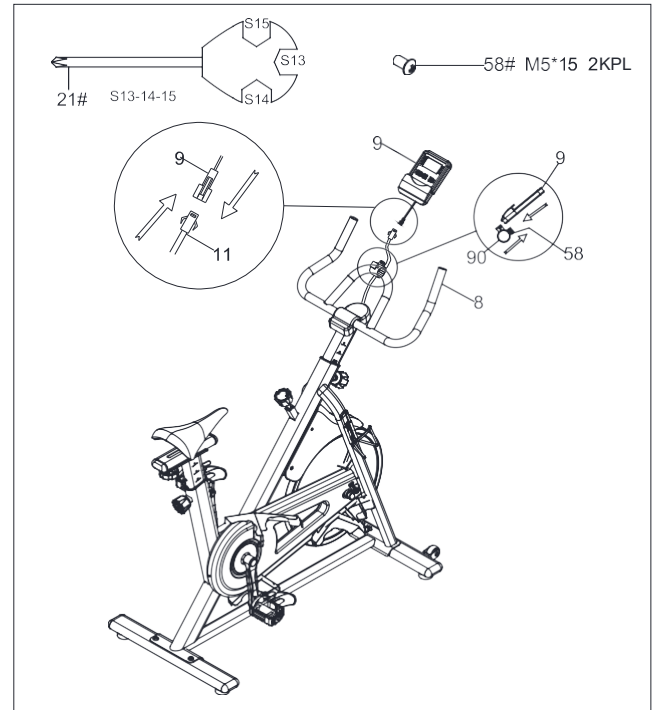
Asenna ensin etupohjaputki (6) ja takapohjaputki (7) päärukkoon (1). Asenna sitten neljä ruuvia (50) ja neljä aluslevyä (51) etupohjaputkeen (6) ja takapohjaputkeen (7). Lukitse ruuvit sisäkuusiokoloavaimella(22).

**VAIHE 2:**

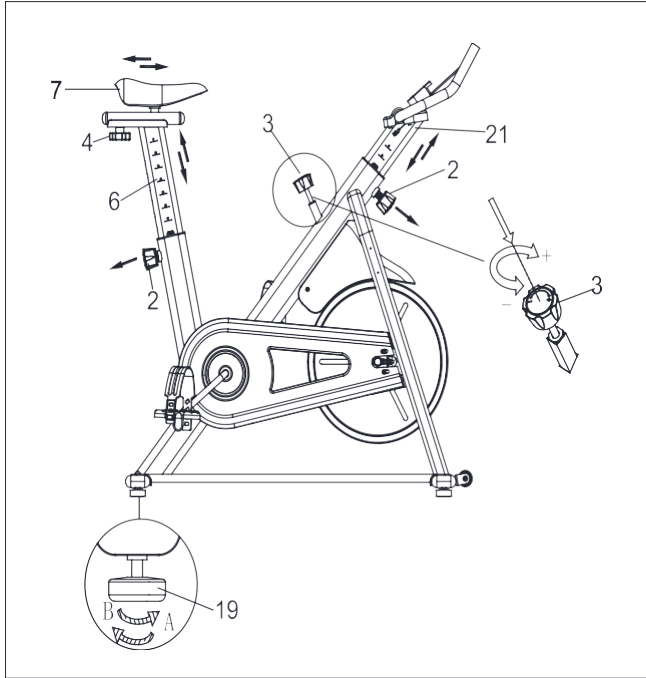
Yhdistä ensin pystyputkesta (4) tuleva jousivaijerin (11) naaraspäätä päärungosta (1) tulevan neulamaisen anturijohdon (10) urospäähän käsin varmistaen, että ne lukittuvat toisiinsa. Käännä sitten jousitapin nuppia vastapäivään ja vedä sitä ulospäin ja työnnä pystyputki (4) päärukkoon (1).

**VAIHE 3:**

1. Asenna ensin kahvakokoonpano (8) pystyputkeen (4) ja asenna sitten reikiin 4 ruuvia (38) ja 4 tiivistettä (37). Kiristä ruuvit sisäkuusiokoloavaimella S6 (22). Kiinnitä sitten kahvan suojus (86) kahvakokoonpanoon (8).
2. Kierrä ensin vasen poljin (16L) kiinni vasempaan kampeen (33) ja oikea poljin (16R) kiinni oikeaan kampeen (34) nuolten suuntaan kuten kuvassa. Kiristä sitten monitoimiavaimella (21).
3. Asenna ensin juomapulloteline (29) päärunkoon (1) asettaen reiät kohdakkain ja asenna sitten monitoimiavaimella (21) kaksi ruuvia (58) juomapullotelineen kiinnittämiseksi.

**VAIHE 4:**

1. Asenna ensin harjoitustietokone (9) harjoitustietokoneen kiinnikkeeseen (90) kahvakokoonpanossa (8). Säädä sitten harjoitustietokone oikeaan kulmaan ja lukitse ruuveilla (58) monitoimiavaimen (21) avulla.
2. Yhdistä harjoitustietokone (9) ja jousivaijeri (11) kuvan mukaisesti varmistuen, että ne lukittuvat toisiinsa.

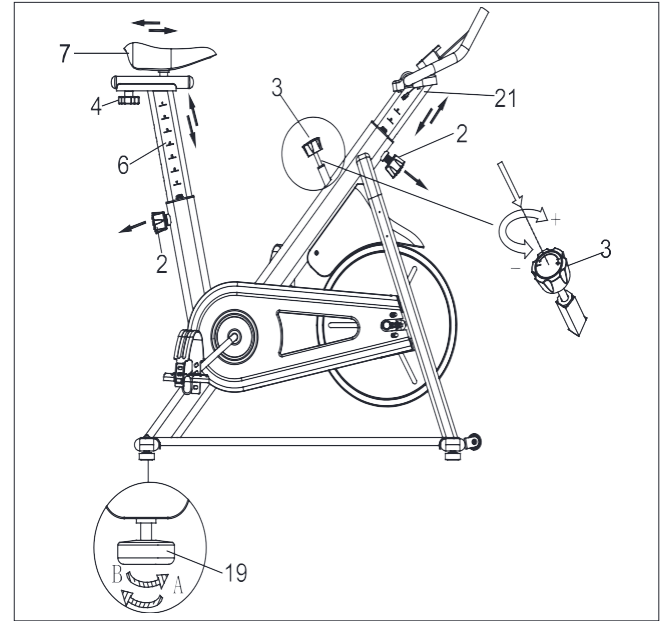


### TASAPAINON SÄÄTÄMINEN

Jotta polkeminen olisi tasaista ja miellyttävää, kuntopyörän tasapaino on varmistettava. Jos huomaat, että kuntopyörä joutuu epätasapainoon käytön aikana, säädä etu- ja takajalkatassuja.

Ne sijaitsevat etu- ja takapohjaputkien alla. Tee säätö kääntämällä jalkatassua (19) myötäpäivään (suuntaan A) käsin löysätksesi ja lisätksesi korkeutta. Käännä vastapäivään (suuntaan B) ja kiristä vähentääksesi korkeutta, kunnes kuntopyörä on tasapainossa. Säädä etu- ja takajalkatassuja edellä kuvatun mukaisesti varmistaen, että etu- ja takaputket ovat vaakasuorassa lattiatasoon nähden.

Toista säädöt tarvittaessa tasapainon saavuttamiseksi.



### SATULAN SÄÄTÄMINEN

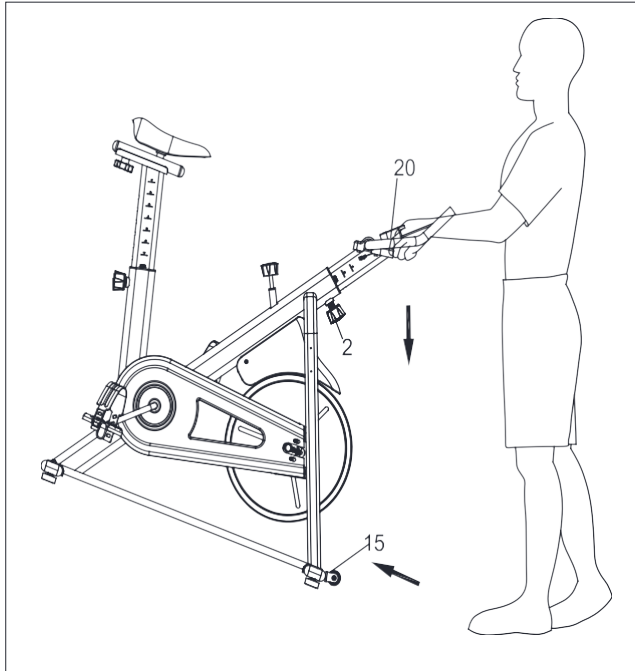
Löysää satulan säätönuppia (4) ja nosta satulan putki (6) haluamaasi asentoon. Varmista, että satulan säätönuppi (4) kiinnittyy oikeaan reikään. Löysää satulan säätönuppia (4) ja siirrä satulaa eteen- tai taaksepäin haluamaasi asentoon. Kun satula on oikeassa paikassa, kiinnitä satulan säätönuppi (4) tiukasti kääntämällä sitä myötäpäivään.

### KAHVOJEN SÄÄTÄMINEN

Löysää säätönuppia (2), jolloin runkokokoonpano (21) nousee haluttuun kohtaan. Varmista, että runkokokoonpanon säätönuppi (2) kiinnittyy oikeaan reikään. Kun kahvat ovat oikeassa kohdassa, kiristä runkokokoonpanon säätönuppi (2) tiukasti kääntämällä sitä myötäpäivään.

### VASTUKSEN SÄÄTÄMINEN

Vastusta lisätään kääntämällä vastuksen säätönuppia (3) oikealle, ja vastusta vähennetään kääntämällä vastuksen säätönuppia (3) vasemmalle. Häätäjarrutus tehdään painamalla vastuksen säätönuppi (3) pohjaan.

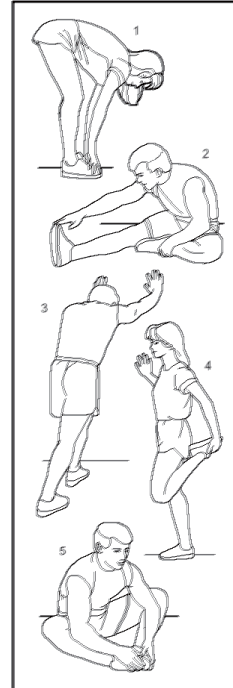


### KUNTOPYÖRÄN SIIRTÄMINEN

Kun haluat siirtää kuntopyörää, varmista ensin, että kahvat ovat kunnolla kiinni. Jos kahvat ovat löysällä, kiristä nappi (2). Seiso sitten kuntopyörän edessä niin, että olet suoraan kahvojen edessä. Pidä lujasti kiinni molemmista kahvoista, aseta toinen jalkasi etupohjaputken (15) päälle, paina kahvoja (20) käsilläsi ja kallista kuntopyörää, kunnes etupyörät koskettavat vakaasti lattiaa. Kun pyörät ovat maassa, voit helposti siirtää kuntopyörän haluamaasi paikkaan.

### VAROITIMENPITEITÄ HARJOITTELUUN

Neuvottele ammattilaisen kanssa ennen harjoittelun aloittamista saadaksesi suosituksia harjoittelun tiheydestä, intensiteetistä ja kestosta ikäsi ja fyysisen kuntosi mukaisesti. Jos harjoittelun aikana tunnet paineen tunnetta rintakehässä, rintakipua, hengenahdistusta, huimausta tai muita epämiellyttäviä tunteita tai sydämesi rytmisi on epäsäännöllinen, lopeta harjoittelu heti! Ota yhteyttä ammattilaiseen ennen kuin jatkat.



#### 1. Alaspäin taivutus

Taivuta polviasi hieman, taivuta käsiäsi ja vartaloasi hitaasti eteenpäin, rentouta selkäsi ja hartiasi, kosketa varpaitasi niin paljon kuin voit. Pidä asento 10–15 sekuntia ja rentouta. Toista kolme kertaa.

#### 2. Takareiden venytys

Istu lattialle, suorista toinen jalka, taivuta toinen jalka koukkuun niin, että sen jalkapohja on suoristetun jalan sisäreittä vasten, ja yritä saada kiinni varpaistasi. Pidä asento 10–15 sekuntia ja rentouta. Toista kolme kertaa kummallekin jalalle.

#### 3. Pohkeen ja akillesjänteen venytys

Seiso molemmat kädet seinää vasten ja aseta toinen jalkasi toista taaemmas. Pidä taaempi jalka suorana jakantapää maassa ja kallistu kohti seinää. Pidä asento 10–15 sekuntia ja rentouta. Toista kolme kertaa kummallekin jalalle.

#### 4. Etureiden venytys

Pidä tasapaino pidellen vasemmalla kädellä kiinni seinästä tai pöydästä, taivuta oikea kätesi taaksepäin, ota kiinni oikeasta nilkasta ja vedä hitaasti kohti pakaraa, kunnes tunnet, että etureiden lihakset venyvät. Pidä asento 10–15 sekuntia ja rentouta. Toista kolme kertaa kummallekin jalalle.

#### 5. Räättälinihaksen (sijaitsee sisäreidessä) venytys

Istu asettaen jalkapohjat vastakkain ja polvet ulospäin. Aseta kädet jalkojen päälle ja paina alaspäin. Pidä asento 10–15 sekuntia ja rentouta. Toista kolmekertaa.



## VAROITUS

Lue ohjeet huolellisesti läpi ennen käyttöönottoa. Ohjeet vähentävät loukkaantumiseriskiä.

Muu kuin käyttöohjeessa määritelty käyttö on kielletty.

Lapset eivät saa leikkiä laitteella.

Alle 3-vuotiaat lapset on pidettävä poissa, ellei heitä jatkuvasti valvota.

## LAITTEIDEN JA PARISTOJEN HÄVITTÄMINEN



Eurooppalaisen direktiivin 2002/96/EY täytäntöönpanon jälkeen kansallisessa oikeusjärjestelmässä sovelletaan seuraavaa:

Sähkö- ja elektroniikkalaitteita ei saa hävittää kotitalousjätteen seassa. Laki velvoittaa kuluttajia

palauttamaan sähkö- ja elektroniikkalaitteet niiden käyttöänsä lopussa tähän tarkoitukseen järjestettyihin julkisiin keräyspisteisiin tai myyntipisteeseen. Yksityiskohdat on määritetty kunkin maan kansallisessa laissa. Tämä tuoteeseen, käyttöoppaaseen tai pakkaukseen merkitty symboli tarkoittaa, että tuoteeseen sovelletaan näitä säännöksiä. Kierrättämällä, materiaaleja uusiokäyttämällä tai muilla vanhojen laitteiden hyödyntämismenetelmillä autat edistämään ympäristönsuojelua.

## YMPÄRISTÖNSUOJELU

Tuotteen pakkausta hävitettäessä noudata materiaalista riippuen paikallisia jätehuollosta ja kierrätyksestä annettuja ohjeita. Laitetta ei tule hävittää sekajätteen mukana, vaan se on toimitettava sähkö- ja elektroniikkaromun erilliskeräykseen. Lisätietoja [www.serty.fi](http://www.serty.fi)

## TAKUU

Tuotteen takuu on voimassa 1 vuoden ostopäivästä.

Takuu ei kata kuluvia osia eikä virheellisestä käytöstä johtuvia vaurioita.

Takuu ei ole voimassa, jos tuotetta käytetään muihin tarkoituksiin kuin sen alkuperäiseen tarkoitukseen tai jos tuotetta käytetään kaupalliseen / ammatilliseen tai vuokrauskäyttöön.

Takuu ei kata luonnonolosuhteista aiheutuvia vahinkoja eikä vaurioita, jotka johtuvat virheellisestä säilytyksestä.

Takuuasioissa ota yhteys jälleenmyyjään.

## CE-VAATIMUSTENMUKAISUUS



Tämä laite on suunniteltu ja valmistettu ja sitä myydään pienjännitedirektiivin ja RoHS- direktiivin vaatimusten mukaisesti. Siksi tuotteella on CE-merkintä ja sille on laadittu CE-vaatimustenmukaisuusvakuutus, joka on viranomaisten saatavilla.

**Blue Import BIM Oy** Hampuntie 12-14, 36220 Kangasala, Finland

