



Käyttöopas

Tämän tuotteen toimitti sinulle:



TVINS AB

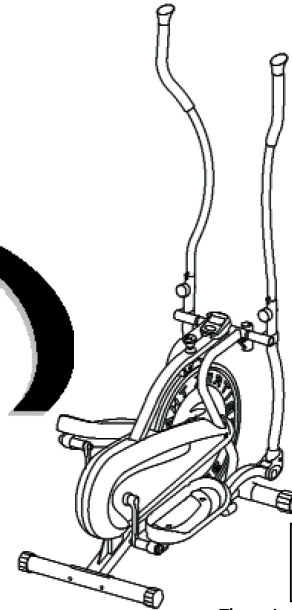
www.tvins.com

(9/02)



KÄYTTÖOPAS

Käyttöturvavaroitukset	2
Kokoaminen ja käyttö ...	3-7
Räjätyskuva	8
Osaluettelo	9-10
Harjoituslaskin	11



TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä. Säilytä tämä opas tulevia tarpeita varten.

TYPE: BK2080

Thane International, Inc.
La Quinta, CA 92253
Thane Direct Canada, Inc.
Toronto, Ontario
Thane Direct UK Limited
Admail ADM3996 London W1T 1ZU
www.thane.com

TÄRKEITÄ KÄYTTÖTURVATIETOJA

Ota huomioon seuraavat varotoimet ennen laitteen kokoamista tai käyttöä.

1. ORBITREK ELITEN SUURIN KUORMITUS SAA OLLA 125 KG (275 LBS). Henkilöiden, joiden ruumiinpaino ylittää tämän rajan, EI tule käyttää tätä laitetta.
2. Pidä lapset ja lemmikkieläimet aina etäällä OrbiTrek Elitestä. ÄLÄ jätä lapsia ilman valvontaa samaan huoneeseen laitteen kanssa.
3. Vammaisten tai liikuntaesteisten henkilöiden ei tule käyttää OrbiTrek Eliteä ilman ammattitaitoisen terveydenhuoltoalan henkilön tai lääkärin läsnäoloa.
4. Jos käyttäjä tuntee huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai saa mitä tahansa muita epänormaaleja oireita, treenaus täytyy LOPETTAA heti. NEUVOTTELE VÄLITTÖMÄSTI LÄÄKÄRIN KANSSA.
5. Ennen harjoittelun alkua poista kaikki 2 metrin säteellä laitteesta. ÄLÄ sijoita mitään teräviä esineitä OrbiTrek Eliten lähelle.
6. Aseta OrbiTrek Elite tyhjälle, tasaiselle vaakapinnalle pois veden ja kosteuden läheltä. Laita laitteen alle matto, joka auttaa laitetta pysymään paikallaan ja suojaa lattiaa.
7. Käytä OrbiTrek Eliteä ainoastaan sille tarkoitettulla tavalla, kuten tässä oppaassa selostetaan. ÄLÄ käytä mitään muita lisävarusteita kuin mitä valmistaja suositaa.
8. Kokoa laite tarkalleen käyttöoppaan selostusten neuvomalla tavalla.
9. Tarkasta kaikki pultit ja liitokset ennen laitteen käyttöä ensimmäisen kerran ja varmista, että kuntolaite on turvallisessa kunnossa.
10. Tiukenna kaikki pultit säännöllisesti.
11. ÄLÄ KOSKAAN käytä OrbiTrek Eliteä, jos se ei toimi oikein.
12. Tätä laitetta voi käyttää vain yhden henkilön harjoitteluun kerrallaan.
13. Älä käytä hiovia tai hankaavia puhdistusaineita laitteen puhdistukseen. Poista hikipisarot laitteelta välittömästi harjoittelun päätyttyä.
14. Pukeudu aina sopivaan jumppa-asuun kuntoillessasi laitteella. Jalkoihin tarvitaan myös lenkki- tai aerobic-tossut.
15. Tee aina venytysharjoituksia ennen laitteella harjoittelua.
16. Laitteen teho nousee nopeuden kasvaessa ja päinvastoin. Laitteessa on säätönuppi, jolla vastusta voi säätää.

VAROITUS: NEUVOTTELE LÄÄKÄRIN KANSSA ENNEN KUIN ALOITAT TÄMÄN TAI MINKÄÄN MUUNKAAN HARJOITUSOHJELMAN. Tämä on erityisen tärkeää YLI 35-VUOTIAILLE TAI henkilöille, joilla on terveysongelmia ENTUUDESTAAN. LUE KAIKKI OHJEET ENNEN ORBITREK ELITEN KÄYTTÖÄ. THANE FITNESS EI OLE MILLÄÄN TAVALLA VASTUUSSA HENKILÖVAHINGOISTA TAI AINEELLISISTA VAHINGOISTA, JOITA AIHEUTUU TÄMÄN TUOTTEEN KÄYTTÖSTÄ.

TALLENNA NÄMÄ KÄYTTÖOHJEET

KOKOAMISOHJEET

ENNEN kuin aloitat:

1. Etsi miellyttävä käyttöpaikka. Kokoa OrbiTrek Elite vapaassa tilassa, jossa on riittävä tuuletus ja valaistus. Koska OrbiTrek Elite on jossain määrin siirrettävä, sinun ei tarvitse koota sitä tarkalleen käyttöpaikkaan. Oman mukavuutesi kannalta sinun kuitenkin tulisi välttää laitteen raahaamista liian pitkiä matkoja, ahtaiden kulkuteiden läpi tai pitkin portaita sitten kun se on koottu.
2. Kannattaa litistää pahvinen pakkauslaatikko ja käyttää sitä työskentelyalustana OrbiTrek Eliteä koottaessa. Pidä varalla muutama paperipyyhe, koska eräät osat on kevyesti esirasvattu.

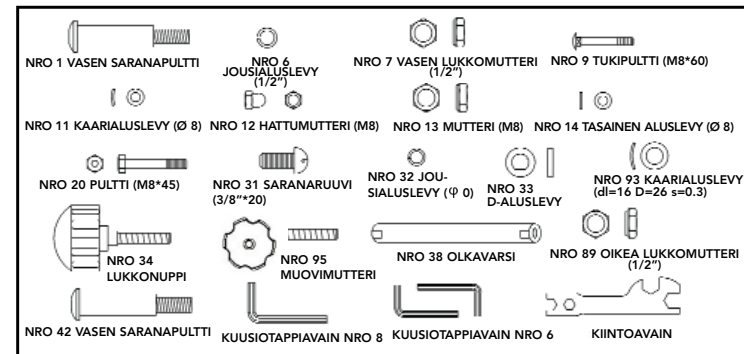
Huomautus:

Etsi työkalut valmiiksi esille. Tarvitset Orbitrek Eliten kokoamiseen seuraavia työkaluja. Mitan, jossa on metriset ja englantilaiset mittayksiköt. Kuusiotappiavaimet (numerot 6 ja 8) Kiintoavaimen

Ennen kokoamista tarkasta, että kaikki tarvittavat osat ovat käytettävissä (tämän ohjelehtisen yläosasta löydät räjäytyspiirroksen, jossa ovat kuvattuina ja numeroituina kaikki tämän laitteen osat.

Tunnista tavarat:

Järjestä pultit ja mutterit ennen kokoamista. Mutterit tunnistetaan aukkojen halkaisijoiden mukaan. Lisätietoja on räjäytyskuvan kaaviossa ja osaluettelossa tämän oppaan sivuilla 8-10.



Vaihe 1: Etu- ja takatuen kiinnitys

Kiinnitä selkeästi teksteillä FRONT - ETU ja REAR - TAKA merkityt etu- ja takatukiputket (Nro 23 ja Nro 10) päärunkoon (Nro 1) seuraavilla osilla:

- 4 – TUKIPULTTI (Nro 9)
- 4 – Kaarialuslevyt (Nro 11)
- 4 – Hattumutterit (Nro 12)

Aseta etuputki (Nro 23) päärunkoa vasten ja varmista, että reiät kohdistuvat vastakkain. Ota kaksi tukipulttia (Nro 9) ja vie ne läpi rei'istä sekä laitteessa olevista putken tuista. Liu'uta kaksi kaarialuslevyä (Nro 11) alas tukipulttien kierreosa pitkin. Laita kaksi hattumutteria (Nro 12) kaarialuslevyjen (Nro 11) päälle ja kiristä hattumutterit (Nro 12) paikoilleen mukana toimitetulla avaimella.

Huomio: Etuputkessa (Nro 23) on pyörät OrbiTrek Eliten siirtämiseksi.

Kiinnitä takimmainen tukiputki samalla tavalla.

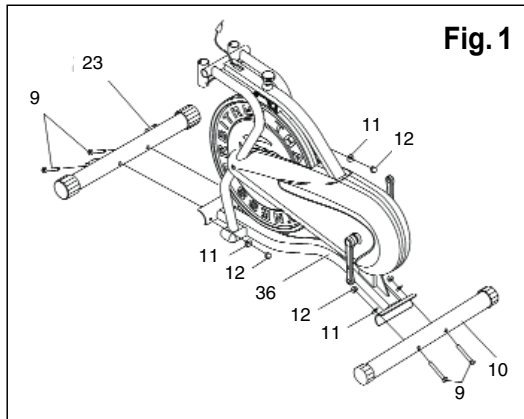


Fig. 1

Vaihe 2: Kiertokangen kiinnitys

Laita kiertokanki (Nro 38) oikeanpuoleisen yhdysputken (Nro 55) ja kaarialuslevyn (Nro 93) läpi päärunkoon, ja edelleen läpi kaarialuslevyn (Nro 93) vasempaan yhdysputkeen (Nro 24). Laita D-aluslevy (Nro 33) ja jousialuslevy (Nro 32) kummallekin puolelle kiertokankea ja kiristä molemmat päät saranaruuveilla (Nro 31).

- 2 – "D"-aluslevy (Nro 33)
- 2 – Jousialuslevy (Nro 32)
- 2 – Saranapulttia (Nro 31)

Laita oikea saranapultti (Nro 42) kaarialuslevyineen (Nro 93) läpi poljintuesta (Nro 19) oikealla puolella. Laita pulttiin jousialuslevy (Nro 6) ja vie sitten oikea saranapultti (Nro 42) läpi kammien (Nro 91) ja kiristä pultti oikeanpuoleisella lukkomutterilla (Nro 89).

- 1 – Oikea saranapultti (Nro 42)
- 1 – Vasen saranapultti (Nro 1)
- 2 – Kaarialuslevy (Nro 93)
- 2 – Jousialuslevy (Nro 6)
- 1 – Oikea lukkomutteri (Nro 89)
- 1 – Vasen lukkomutteri (Nro 7)

Toista tämä vaihe vasemmalla puolella.

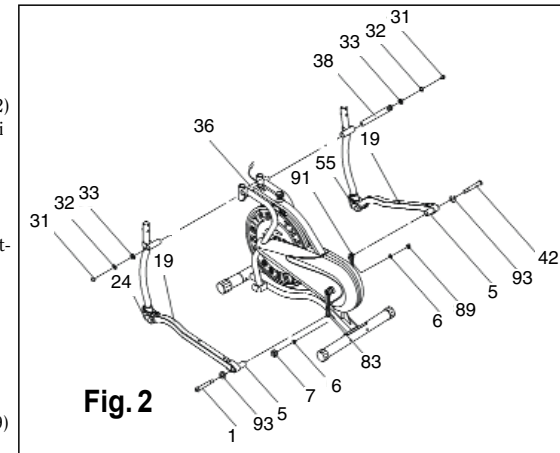
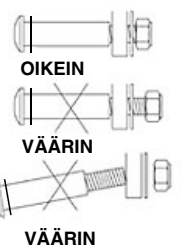


Fig. 2

Nro 1: VASEN Nro 42: OIKEA



HUOMIO:

Oikean ja vasemman saranapultin (Nro 42 ja nro 1) täytyy tunkeutua kokonaan yhdysputken (Nro 5) sisällä olevan nailonrenkaan sekä oikean ja vasemman kammien (Nro 91 ja nro 83) läpi. Tällä varmistetaan OrbiTrek Eliten vakavuus ja kestävyys.

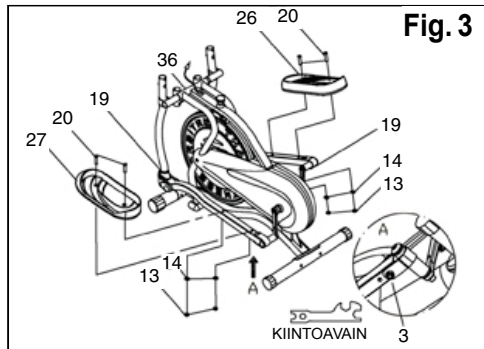
Jotta saranapultin saisi kiinnitetyksi kunnolla, pidä pultti täysin kohtisuorassa työntäessäsi sitä poljinputken ja kampiakselin läpi. Jos saranapultti kiinnittyy kampiakseliin kulmassa, saattavat sekä saranapultti että kampiakseli vaurioitua.

Vaihe 3: Lukkomuttereiden kiristys ja polkimien kiinnitys

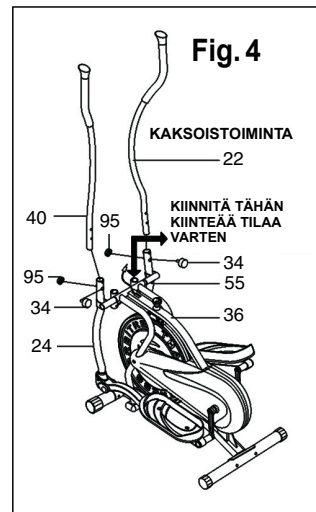
Kiristä lukkomutterit (Nro 3) kummaltakin puolelta ennen polkimien kiinnitystä. Kiinnitä oikea poljin (Nro 26) ja vasen poljin (Nro 27) vastaaviin poljinputkiinsa (Nro 19) käyttäen seuraavia osia:

- 4 – Kuusiokantapultti (Nro 20)
- 4 – Lukkomutteri (Nro 13)
- 4 – Aluslevy (Nro 14)

Kohdista polkimien reiät poljinputkien reikiin. Laita kuusiokantapultti (Nro 20) reikiin läpi. Liu'uta aluslevy (Nro 14) ja lukkomutteri (Nro 13) kuusiokantapulttiin (Nro 20), ja tiukenna mutteri kiintoavaimella.



Vaihe 4: Kahvojen kiinnitys



Voit helposti vaihtaa oikean ja vasemman kahvan (Nro 22 ja nro 40) kaksitoimisen tilan ja kiinteän tilan välillä harjoittelun aikana.

KAKSITOIMINEN TILA

Jotta kahvat liikkuisivat yhtäaikaan polkimien kanssa kiinnitä ne yhdystankoihin. Valitse käyttäjälle miellyttävä korkeusasetus ja varmista, että molemmat kahvat on kiinnitetty samalle korkeudelle. Lukitse kahvat paikoilleen lukkonupilla (Nro 34) muovimutteri (Nro 95). Ks. kuva 4.

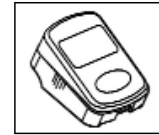
KIINTEÄ TILA

Voit pitää kahvat paikoillaan treenatessasi kiinnittämällä ne päärunгон putkiin yhdystankojen väliin. Kuten kaksitoimisessa tilassa. Kiinnitä molemmat kahvat mukavalle korkeudelle ja varmista ne lukkonupeilla (Nro 34).

Vaihe 5: Anturin kiinnitys

Kiinnitä anturi B1 ja B2 kuten kuvassa 5 esitetään, ja asenna siten laskin (Nro 37) päärunгон (Nro 36) tukiputkeen.

Laite on nyt koottu.

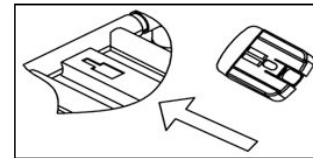


Voit irrottaa laskimen vetämällä yläosaa, liu'uttamalla laskinta alas ja sitten vetämällä putkitekelineestä.

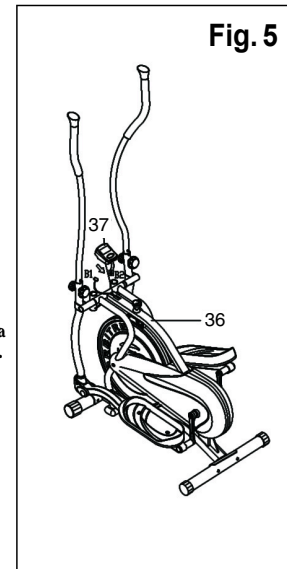


Pariston laitto:

Avaa laskimen yläkansi ja laita sitten paristo paristokoteloon.



Laita laskin putkitekelineeseen.



Vastuksen säätö

Orbitrek Elite -laitteesi on nyt koottu valmiiksi. Kokeillessasi sillä harjoittelua ensi kertaa sinun tulisi säätää vastus sopivalle tasolle ennen täyden treenauksen aloittamista. Säätönuppia kiertämällä voit muuttaa vastustasoa ja vaihdella treenauksen tehoa harjoittelun aikana. Vastusta lisätään kiertämällä vastusnuppia oikealle ja vastusta vähennetään kiertämällä vastusnuppia vasemmalle.

Liike taaksepäin

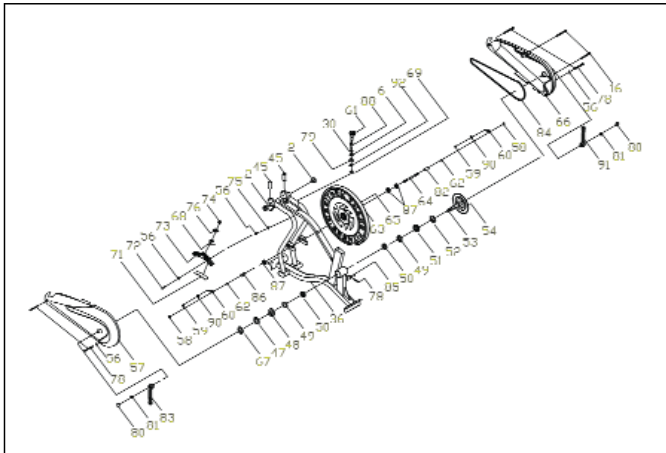
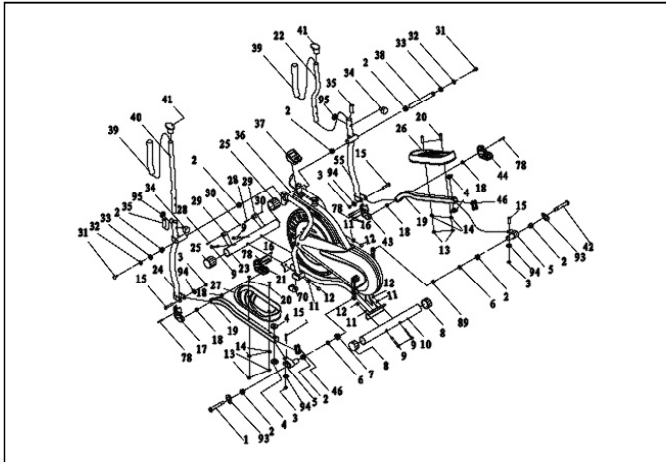
Muista, että Orbitrek Elite -laitteessa on liike TAAKSEPÄIN!

Eteenpäin polkeminen kehittää nelipäisiä lihaksia (etureisilihaksia), kun taakse polkeminen kehittää polvitaiteita (takareisilihaksia). Käytä hyväksesi tämä seikka ja tee treenauksestasi vähemmän raskasta ja hausempaa.

Huomautus: Orbitrek Elite -laitteen etuvakaajassa on kaksi siirrettävää pyörää. Niiden avulla kuntopyörää on helppo siirtää. Takavakaajan päätyपालan avulla laitteen voi säätää vaakasuoraan.

VAROITUS: VARMISTA ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA, ETTÄ OLET KIRISTÄNYT KAIKKI PULTIT JA MUTTERIT KUNNOLLA.

RÄJÄYTYSKUVA JA OSALUETTELO



NRO.	NIMI	MÄÄRÄ	SPESIFIKAATIO
1	VASEN SARANAPULTTI	1	1/2"
2	HOLKKI 1	10	Φ28* Φ16*16
3	LUKKOMUTTERI	4	M10
4	TERÄSHOLKKI	4	Φ28* Φ14*10
5	YHDYSPUTKI	2	
6	JOUSIALUSLEVY	2	1/2"
7	VASEN LUKKOMUTTERI	1	1/2"
8	SÄÄDETTÄVÄ PÄÄTYTULPPA	2	
9	TUKIPULTTI	4	M8X60
10	TAKAVAKAAJA	1	Φ50*1.5
11	KAARIALUSLEVY	4	
12	HATTUMUTTERI	4	M8
13	LUKKOMUTTERI	4	M8
14	ALUSLEVY	4	Ø8
15	KUUSIOKANTAPULTTI	4	M10X55
16	RULVI	2	ST4.2X19
17	VASEMMAN KAHVAN KUORI (L)	1	
18	HOLKKI 2	4	28* Φ10*10
19	POLJINPUTKI	2	
20	KUUSIOKANTAPULTTI	4	M8X45
21	VASEMMAN KAHVAN KUORI (R)	1	
22	OIKEA KAHVA	1	
23	ETUVAKAAJA	1	
24	VASEN YHDYSPUTKI	1	
25	PÄÄTYTULPPA	2	50*1.5
26	OIKEA POLJIN	1	2
27	VASEN POLJIN	1	10
28	KUUSIOKANTAPULTTI	2	M6X48
29	PYÖRÄ	2	23* Φ6.2*32
30	LUKKOMUTTERI	3	M6
31	SARANARUUVI	2	3/8"*20
32	JOUSIALUSLEVY	2	Φ10
33	D-ALUSLEVY	2	
34	LUKKONUPPI	2	
35	MUOVIKAULUS	2	
36	PÄÄRUNKO	1	
37	LASKIN	1	
38	OLKAVARSI	1	
39	VAAHTOKÄDENSIA	2	Φ33* Φ23*310
40	VASEN KAHVA	1	
41	KAHVAN PÄÄTYTULPPA	2	Φ25.4*2
42	OIKEA SARANAPULTTI	1	1/2"
43	OIKEAN KAHVAN KUORI (L)	1	
44	OIKEAN KAHVAN KUORI (R)	1	
45	MUOVIKAULUS	2	
46	PÄÄTYTULPPA	2	30*30*1.5
47	KIINNITYSALUSLEVY (L)	1	
48	ALUSLEVY	1	
49	LAAKERI	2	
50	LAAKERIPESA	2	
51	KIINNITYSALUSLEVY <R>	1	
52	ALUSLEVY	1	Φ40*2.8
53	KAMPIAKSELI	1	Φ17*202
54	KETJUPYÖRÄ	1	d=3.2,P=6.35
55	OIKEA YHDYSPUTKI	1	
56	ALUSLEVY	3	Ø5
57	VASEMMAN KAHVAN KUORI	1	
58	KIINNITYSMUTTERI	2	M10*1.0

59	MUTTERI	2	M6
60	KIINNITYSPULTTI	2	M6*55
61	VASTUSNUPPI	1	
62	MUTTERI	2	M10*1
63	VAHTIPYÖRÄ	1	
64	VAHTIPYÖRÄN AKSELI	1	
65	PIENI KETJUPYÖRÄ	1	
66	OIKEA KETJUSUOJUS	1	
67	MUTTERI	1	7/8"
68	JOUSI	1	
69	HATTUMUTTERI	1	M6
70	PÄÄTYTULPPA	2	
71	VILLAPALA	1	
72	KUUSIOKANTAPULTTI	1	M5X30
73	MUOVIRUNKO	1	
74	KUMI	1	
75	LUKKOMUTTERI	1	M5
76	JOUSISUOJUS	1	
77	VASEN PIENI SUOJUS	1	
78	RUIVI	13	ST4. 2*12
79	KUMISUOJUS	1	φ 32*10
80	PÄÄTYTULPPA	2	
81	KIINNITYSMUTTERI	2	M10*1.25
82	KIINNITYSPUTKI II	1	φ13.6*φ10.3*25.5
83	VASEN KAMPI	1	
84	KETJU	1	
85	ANTURI	1	
86	KIINNITYSPUTKI I	1	φ13.6*φ10.3*10.5
87	LAAKERI	3	3 6000ZZ
88	SÄÄTÖMUTTERI	1	φ14*35
89	OIKEA LUKKOMUTTERI	1	1/2"
90	JOUSIALUSLEVY	2	φ6
91	OIKEA KAHVA	1	
92	MUTTERI	1	M12*1.25
93	KAARIALUSLEVY	2	d1=16 D=26 S=0.3
94	ALUSLEVY	4	φ 10
95	MUOVIMUTTERI	2	M8

PARISTOJEN HÄVITTÄMINEN:

Paristoja ei saa hävittää tavallisena kotitalousjätteenä. Kuluttajan täytyy palauttaa loppuun käytetyt paristot. Loppuun käytetyt paristot täytyy viedä ongelmajätteiden keräyspisteeseen tai palauttaa liikkeisiin, jotka myyvät paristoja.

**SUOSITAMME ALKALIMANGANIPARISTOJEN KÄYTTÖÄ.**

Haitallisia aineita sisältävistä paristoista löytyy näitä merkintöjä:

Pb = Paristo sisältää lyijyä
Cd = Paristo sisältää kadmiumia
Hg = Paristo sisältää elohopeaa



Pb



Cd



Hg

HARJOITUSLASKIN**TEKNISET TIEDOT:**

AIKA (TMR).....00:00-99:59

NOPEUS (SPD)...0,0-99,9 KM/H tai ML/H

MATKA (DST).....0,00-999,9 KM

KALORIT (CAL).....0-9999 KCAL

NÄPPÄINTOIMINNOT:

MODE -TILA: Tällä näppäimellä voit valita ja lukita haluamasi toiminnon.

KÄYTTÖ:**1. AUTO ON/OFF:**

Järjestelmä käynnistyy painettaessa jotakin näppäintä tai saadessaan syötteen nopeusanturilta. Laskin sammuu automaattisesti, kun nopeusanturi ei anna signaalia tai mitään näppäintä ei paineta suunnilleen 4 minuuttiin.

2. NOLLAUS:

Laitteen voi nollata vaihtamalla paristot tai painamalla MODE-tilanäppäintä 3 sekuntia.

3. AJAN, MATKAN JA KALOREIDEN ESIASETUKSET:

Jos et halua selauttilaa, voit valita SCAN tai LOCK ja painaa sitten MODE-tilanäppäintä, kun kohdistin alkaa vilkkua haluamasi toiminnon kohdalla.

4. TOIMINNOT:

AIKA: Painamalla painiketta MODE, kunnes TMR tulee esiin, näytetään harjoitukseen käytetty aika.
NOPEUS: Painamalla painiketta MODE, kunnes SPD tulee esiin, näytetään senhetkinen nopeus.
MATKA: Painamalla painiketta MODE, kunnes DST tulee esiin, näytetään harjoituksen matka.
KALORIT: Painamalla painiketta MODE, kunnes CAL tulee esiin, näytetään poltetut kalorit.
SCAN - SELAUS: Näyttää automaattisesti seuraavat toiminnot tässä järjestyksessä: AIKA-NOPEUS-MATKA-KALORIT

PARISTO:

Tämä monitori toimii yhdellä paristolla. Jos monitorin näyttö ei toimi oikein, asentakaa uusi paristo.

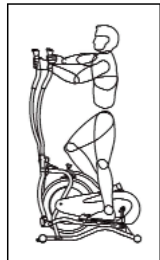
Orbitrek Eliten käyttö antaa useita etuja. Fyysinen kuntosi kohenee, lihaksesi kiinteytyvät ja yhdessä kaloreineen määrätyn ruokavalion kanssa painosi laskee.

1. Lämmittelyvaihe

Tämä vaihe pistää veren kiertämään kehossasi ja saa lihakset toimimaan kunnolla. Se myös vähentää kramppeja ja lihavammojen vaaraa. On suositeltavaa tehdä muutamia venytysharjoituksia seuraavien ohjeiden mukaan. Jokaista venytystä tulisi pitää noin 30 sekuntia. Älä pakota tai nyi lihaksiasi venytykseen. Jos tuntuu kipua, LOPETA.



2. Harjoitusvaihe

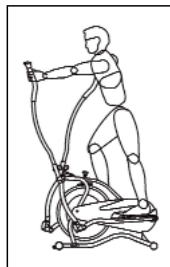


Alkuasento

Seiso pyörän vasemmalla puolella, ota kiinni kahvoista (kahvojen päätykapaleista noin 100 mm alaspäin), ojenna sitten vasen jalkasi, aseta vasen jalkasi vasemmalle polkimelle, aseta oikea jalkasi oikealle polkimelle, säädä käsiesi asento ja seiso mukavassa asennossa.

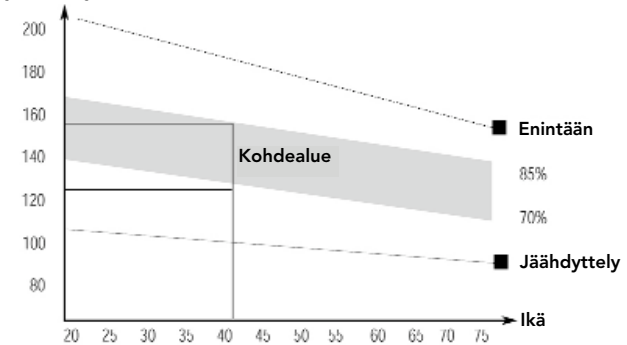
Ajoasento

Pidä kiinni kahvoista ja liikuta sitten kahvoja eteen ja taakse vuorotellen, jolloin polkimet liikkuvat soikeanmuotoisessa liikkeessä. Orbitrek Elite -laitteessa on liike taakse eteenpäin. Eteenpäin polkeminen kehittää nelipäisiä lihaksia (etureisilihaksia), kun taakse polkeminen kehittää polvi- taipeita (takareisilihaksia). Halutessasi vaihtaa liikesuuntaa muista pysäyttää liike ensin.



Tässä vaiheessa pelissä on raskuus mukana. Säännöllisen käytön jälkeen jalkasi tulevat joustavammaksi. Työskentele omaan tahtiisi ja muista pitää yllä tasaista vauhtia koko ajan. Raskuuden tulisi pysyä riittävänä nostamaan sydämen lyöntitiheys alla olevan kaavion osoittamalle kohdealueelle.

Sydämen lyönti



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia, joskin useimmat ihmiset aloittavat noin 15-20 minuutilla.

3. Jäähdytysvaihe

Tässä vaiheessa sydänverisuonisto ja lihakset palautuvat hitaampaan tempoon. Tämä on lämmittelyvaiheen toisto. Alenna ensin tahtiasi ja jatka tätä hitaampaa tahtia noin 5 minuuttia ennen kuin nouse pois kuntopyörältä. Nyt tulisi toistaa venytysharjoitukset muistaen taas, ettei pakota tai nyi lihaksiasi venytykseen. Sitä mukaa kun kuntosi kohenee, saatat haluta treenata pitempään ja kovempaa. On suositeltavaa treenata vähintään kolme kertaa viikossa ja mikäli mahdollista jakaa kuntoharjoittelut tasaisesti viikolle.

LIHASTEN KIINTEYTYYS

Lihasten kiinteyttämiseksi KUNTOPYÖRÄLLÄ täytyy vastus säätää melko suureksi. Silloin jalkalihaksiin kohdistuu enemmän raskuutta ja se saattaa tarkoittaa, ettei voi treenata niin kauan kuin haluaisit. Jos pyrit myös parantamaan kuntoasi, saatat joutua muuttamaan harjoitteluohjelmaasi. Pyri treenaamaan normaalisti lämmittely- ja jäähdytysvaiheissa, mutta varsinaisen harjoitteluvaiheen lopussa lisää vastusta saadaksesi jalkasi työskentelemään kovemmin. Pitääksesi sydämesi lyöntitiheyden kohdealueella saatat joutua alentamaan nopeutta.

PAINON VÄHENNYS

Tässä tärkeä tekijä on käyttämäsi ponnistelujen määrä. Mitä kovempaa ja kauemmin työskentelet, sitä enemmän kaloreita poltat. Teholtaan tämä on samaa kuin jos treenaisit parantaaksesi kuntoasi, mutta ero on tavoitteissa.