



PRO20.0 CROSSTRAINER

ANVÄNDARMANUAL



VIKTIG

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
Spara den här bruksanvisningen för framtida referens.



GYMSTICK.COM

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt Gymstick träningsutrustning. Vi är mycket stolta över att producera denna högkvalitativa produkt och hoppas att den kommer att få dig att må bättre och njuta av livet till fullo. Läs den här bruksanvisningen i dess helhet innan du börjar använda denna produkt.



VIKTIG

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
Spara den här bruksanvisningen för framtida referens.



VARNING

Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner noggrant.
Underlåtenhet att följa säkerhetsinstruktionerna kan leda till allvarliga skador.

INNAN DU BÖRJAR	2
SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3
SPRÄNGSKISS	4
DELLISTA	5
HÅRDVARA PACKLISTA	8
MONTERINGSINSTRUKTIONER	9
VIKTIG EL-INFORMATION	17
INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT	18
FELSÖKNING	26
UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR	27
GARANTI	29



VIKTIG

Specifikationerna för denna produkt kan variera och kan ändras utan föregående meddelande.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Grundläggande försiktighetsåtgärder bör alltid följas när du använder denna maskin. För att säkerställa säker Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner som ingår i denna bruksanvisning. Underlåtenhet att göra det kan resultera i allvarliga skador.

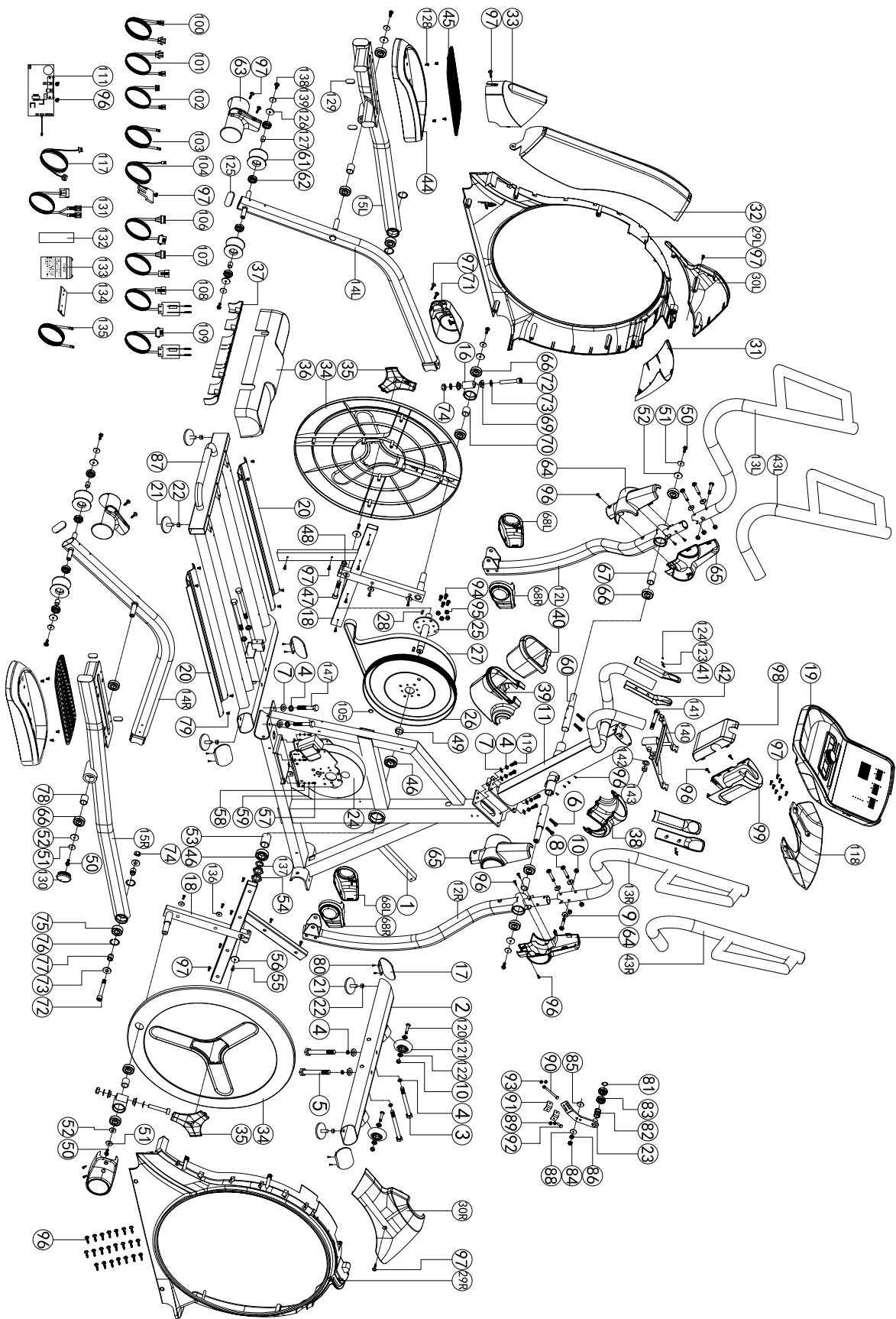


VARNING

Innan du använder denna produkt, rådfråga din läkare först. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.

- ▲ Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna inte oövervakade barn i samma rum som maskinen.
- ▲ Handikappade eller handikappade personer bör inte använda maskinen utan närvaro av en kvalificerad sjukvårdspersonal eller läkare.
- ▲ Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart. Kontakta omedelbart en läkare.
- ▲ Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen. Placera inga vassa föremål runt maskinen.
- ▲ Placera maskinen på en klar, jämn yta borta från vatten och fukt. Det rekommenderas att placera en matta under enheten för att hålla maskinen stabil och för att skydda golvet.
- ▲ Använd endast maskinen för dess avsedda ändamål enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd inga andra tillbehör än de som rekommenderas av tillverkaren.
- ▲ Montera maskinen exakt som i beskrivningen i denna bruksanvisning.
- ▲ Kontrollera alla bultar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången och se till att maskinen är i gott och säkert skick.
- ▲ Håll en rutininspektion av utrustningen. Var särskilt uppmärksam på komponenter som är mest känsliga för slitage. Eventuella defekta komponenter ska bytas ut omedelbart innan maskinen används.
- ▲ Använd aldrig maskinen om den inte fungerar som den ska.
- ▲ Denna maskin kan endast användas för en persons träning åt gången.
- ▲ Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Torka av svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
- ▲ Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Löp- eller aerobaskor krävs också.
- ▲ Innan du tränar, varm alltid upp din kropp ordentligt genom att dynamisk stretcha vår uppvärmningsrutin.
- ▲ Denna maskin är avsedd för professionell användning.
- ▲ Denna maskin måste monteras av vuxna.
- ▲ Det är ägarens ansvar att se till att alla användare är korrekt informerade om hur man använder denna produkt på ett säkert sätt.
- ▲ Max användarvikt: 180 kg.

SPRÄNGSKISS



DELLISTA

Part no.	Description	Specification	Q'ty
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Bolt	M8*1.25*120L	4
4	Spring washer	D15.4xD8.2x2T	12
5	Bolt	M8*1.25*70L	2
6	Bolt	M8*1.25*20L	4
7	Flat washer	D16*D8.5*1.2T	8
8	Allen bolt	M8*1.25*50L	6
9	Curved washer	D22xD8.5x1.5T	6
10	Anti-loose nut	M8*1.25*8T	8
11	Handlebar post		1
12L	Left movable support welding set		1
12R	Right movable support welding set		1
13L	Left moving handlebar		1
13R	Right moving handlebar		1
14L	Left pedal supporting tube		1
14R	Right pedal supporting tube		1
15L	Left pedal bracket welding set		1
15R	Right pedal bracket welding set		1
16	Universal joint		2
17	Foot tube cap		2
18	Crank welding set		2
19	Computer		1
20	Slide beam		2
21	Adjusting round wheel		6
22	Hex nut	M10*1.5*8T	6
23	Idle wheel fixing plate		1
24	Self-generator		1
25	Crank axle welding set		1
26	Belt wheel		1
27	Belt	520 PJ8	1
28	C flat key	8*7*20L	2
29L	Left chain cover		1
29R	Right chain cover		1
30L	Left front chain cover		1
30R	Right front chain cover		1
31	Front modified cover		1
32	Upper modified cover		1
33	Rear modified cover		1
34	Round disc		2
35	Side cover		2
36	Rear stabilizer cover		1
37	Rear stabilizer inside cover		1
38	Water bottle holder (front)		1
39	Water bottle holder (rear)		1
40	Water bottle		1
41	Hand pulse cable upper cover		2
42	Hand pulse cable lower cover		2
43L	Dip foam(left)		1

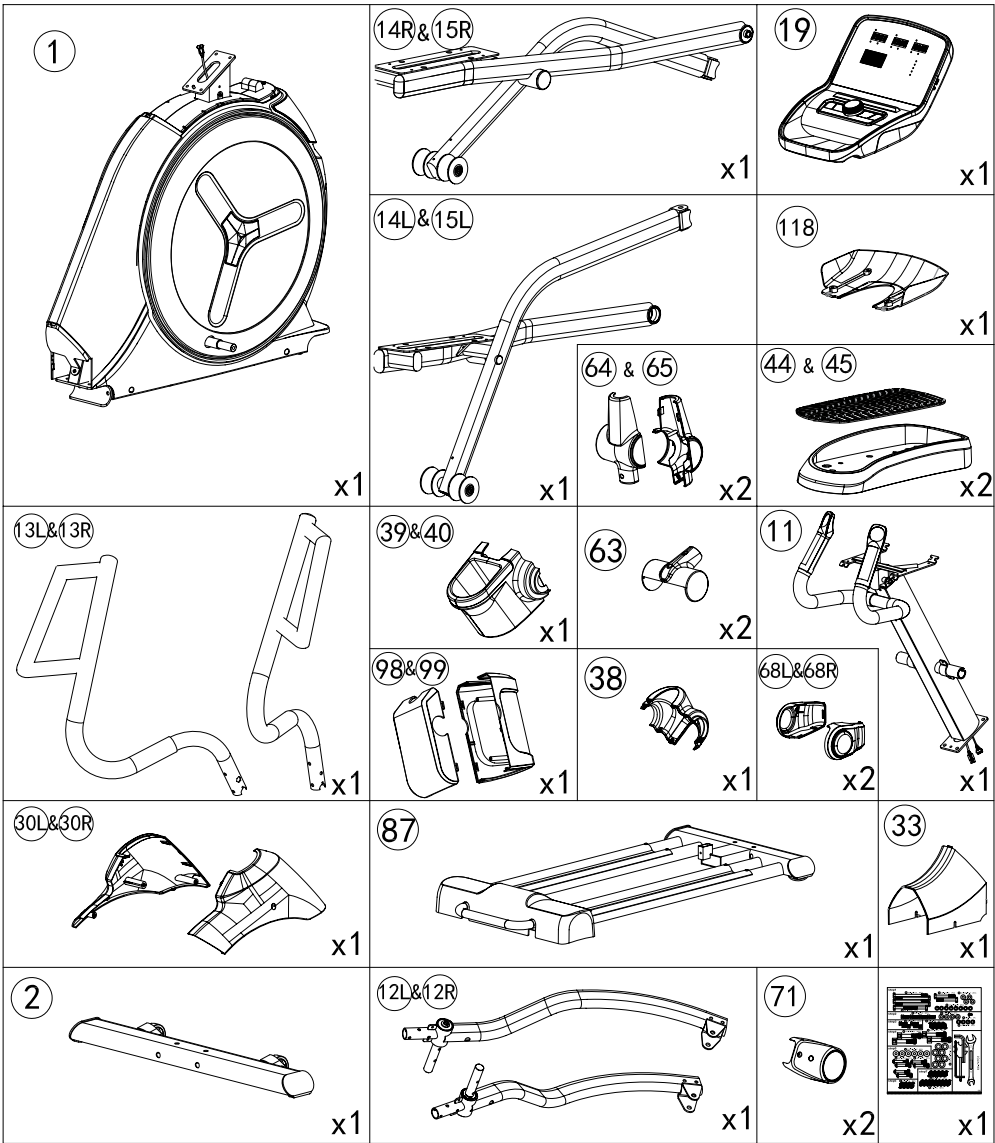
DELLISTA

Part no.	Description	Specification	Q'ty
43R	Dip foam(right)		1
44	Pedals		2
45	Pedal pads		2
46	Bearing	#6205,2RS,SKF	2
47	Bolt	M10*1.5*65L	2
48	Hex nut	M10*1.5*8T	4
49	Spacer ring	D29.5*D25.2*9T	1
50	Bolt	M8*1.25*20L	6
51	Flat washer	D25xD8.5x2T	6
52	Buffer	D27*D8.2*2.5T	6
53	Sleeve	D30*D25.2*45L	1
54	Fixing nut	M25*1.5*32*6T	2
55	Bolt	M6*1.0*10L	2
56	Flat washer	D28*D6.5*2T	2
57	Screw	M6*1.0*15L	4
58	Flat washer	D13*D6.5*1.0T	4
59	Spring washer	D10.5*D6.1*1.3T	4
60	Swing axle	D25*180.5L	2
61	Roller wheel	D70*43	4
62	Bearing	6002 2RS,SKF	8
63	Roller wheel cover	162*136.2*87	2
64	Handlebar cover(front)	240.5*127.8*59	2
65	Handlebar cover (rear)	240.5*127.8*50	2
66	Bearing	#60042RS,SKF	12
67	Sleeve	D25.4*D20.2*44L	2
68L	Front foot cover (left)	152.3*91.1*46.7	2
68R	Front foot cover (right)	152.3*91.1*60	2
69	Spacer bushing	D29*D12.1*9T	4
70	screened pipe	D25.4*D20.2*26L	2
71	Front pedal axle cover	182.4*95.7*67.6	2
72	Bolt	M12*1.75*70L	4
73	Flat washer	D24*D13.5*D2.5T	8
74	Anti-loose nut	M12*1.75*12T	4
75	Bearing	#2203-2RS	2
76	C ring	S-40(1.8T) D40	2
77	Space bushing	D19*D17*D12*20T	4
78	bushing	D25.4*D20.2*31L	2
79	Bolt	M6*1*15L	8
80	Screw	ST4.2*15L	8
81	C ring	S-17(1T)	1
82	Waved washer	D17*D22*0.3T	3
83	Bearing	6203-2RS ,SKF	2
84	Anti-loose nut	M8*1.25*8T	1
85	Flat washer	D28*D8.5*3T	1
86	Hex nut	M8*1.25*6T	1
87	Sliding beam welding set		1
88	Plastic flat washer	D50*D10*1.0T	1
89	Anti-loose nut	M6x1.0x6T	2
90	Bolt	M6*75L	1

DELLISTA

Part no.	Description	Specification	Q'ty
91	Fixing sheet	20*27*4T	2
92	Bolt	M6x1.0x15L	2
93	Bolt	M6*1*5T	3
94	Bolt	M8x1.25x20L	4
95	Hex nut	M8*1.25*8T	4
96	Screw	ST4.2*15L	49
97	Bolt	M5*0.8*12L	38
98	Computer bracket(front)		1
99	Computer bracket(right)		1
100	Upper computer cable	300L	1
101	Middle computer cable	900L	1
102	Lower computer cable	650L	1
103	Connecting cable	1000L	1
104	sensor cable	500L	1
105	Round magnet		1
106	Upper cable for quick button (1)	400L	1
107	Upper cable for quick button (2)	400L	1
108	Lower cable for quick button (1)	850L	1
109	Lower cable for quick button (2)	850L	1
111	control board		1
117	Power cable	620L	1
118	Computer back cover		1
119	Bolt	M8*1.25*25L	4
120	Bolt	M8*1.25*40L	2
121	Roller wheel		2
122	Spacer bushing	D22.2*D8.2*7T	4
123	Screw	M3*0.5*30L	4
124	Screw	M3*0.5*12L	2
125	End cap		2
126	Buffer	D21*D8.2*2.5T	4
127	Spacer ring	D19*D15.2*25.5L	4
128	Bolt	M6*1*15L	8
129	End cap		4
130	Round cap		2
131	Battary connecting cable		1
132	Buffer	25*2T*80	2
133	Chargeable battery		1
134	Fixing plate(1)		1
135	Connecting cable(2)	1000L	1
136	Flat washer	D15*D5.2*1.0T	4
137	Flat washer	D34*D26*2T	1
138	Bolt	M8*1.25*20L	4
139	Flat washer	D18*D8.5*1.2T	4
140	Computer fixed base welding set		1
141	Bolt	M10*1.5*75L	1
142	Flat washer	D20*D11*2T	1
143	Hex nut	M10*1.5*10T	1
144	Pin	D6*26.5*7.7	2
145	Screw	ST4*1.4*12L	3
147	Bolt	M8*1.25*55L	2

HÅRDVARA PACKLISTA



VIKTIG

Innan montering, se till att alla delar ingår i paketet.
Om några delar saknas, kontakta vår kundtjänst för att lösa problemet.

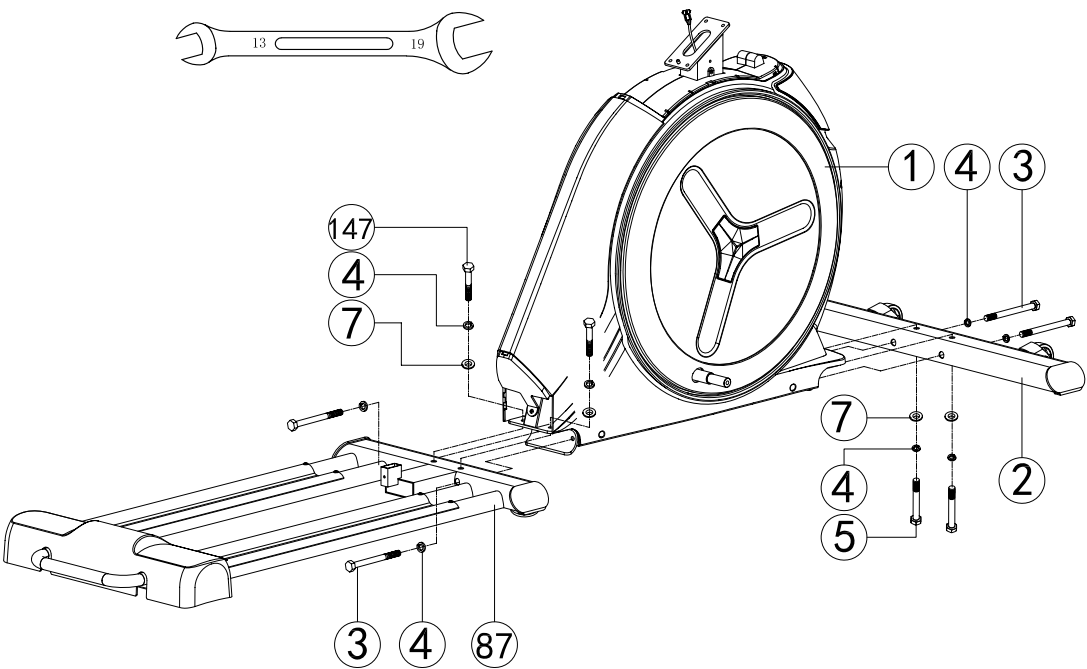
MONTERINGSINSTRUKTIONER

Monteringsprocessen har dokumenterats i lätta att följa steg. Läs alla monteringsanvisningar noggrant. Denna maskin måste monteras av vuxna. Kassera inte något förpackningsmaterial förrän monteringen av produkten är klar.

STEG 1.

- Montera den främre stabilisatorn (2) till huvudramen (1) med bult (3), platt bricka (7), fjäderbricka (4) och bult (5).
- Montera glidstrålens svetssats (87) till huvudramen (1) med bult (147), bult (3), platt bricka (7) och fjäderbricka (4).

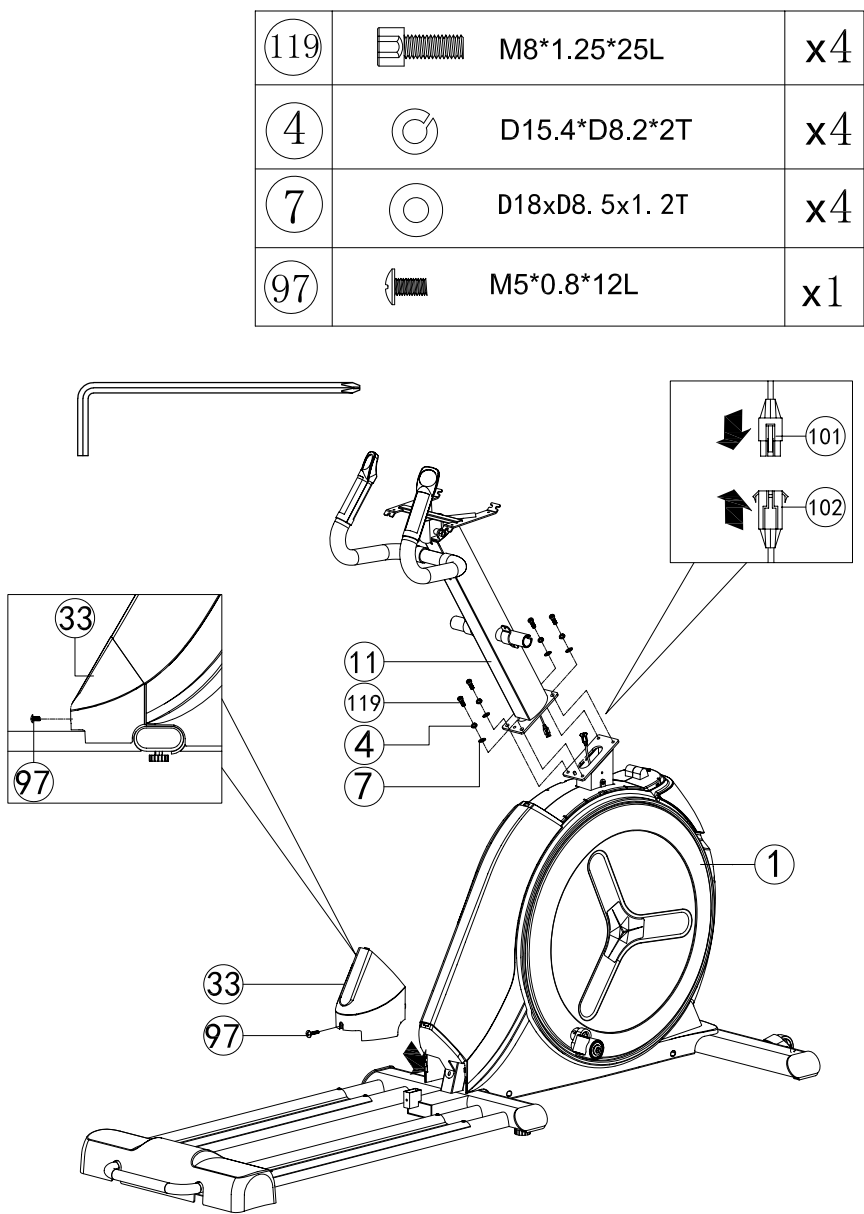
3		M8*1.25*120L	x4
5		M8*1.25*70L	x2
4		D15.4*D8.2*2T	x8
7		D18xD8. 5x1. 2T	x4
147		M8*1.25*55L	x2



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 2.

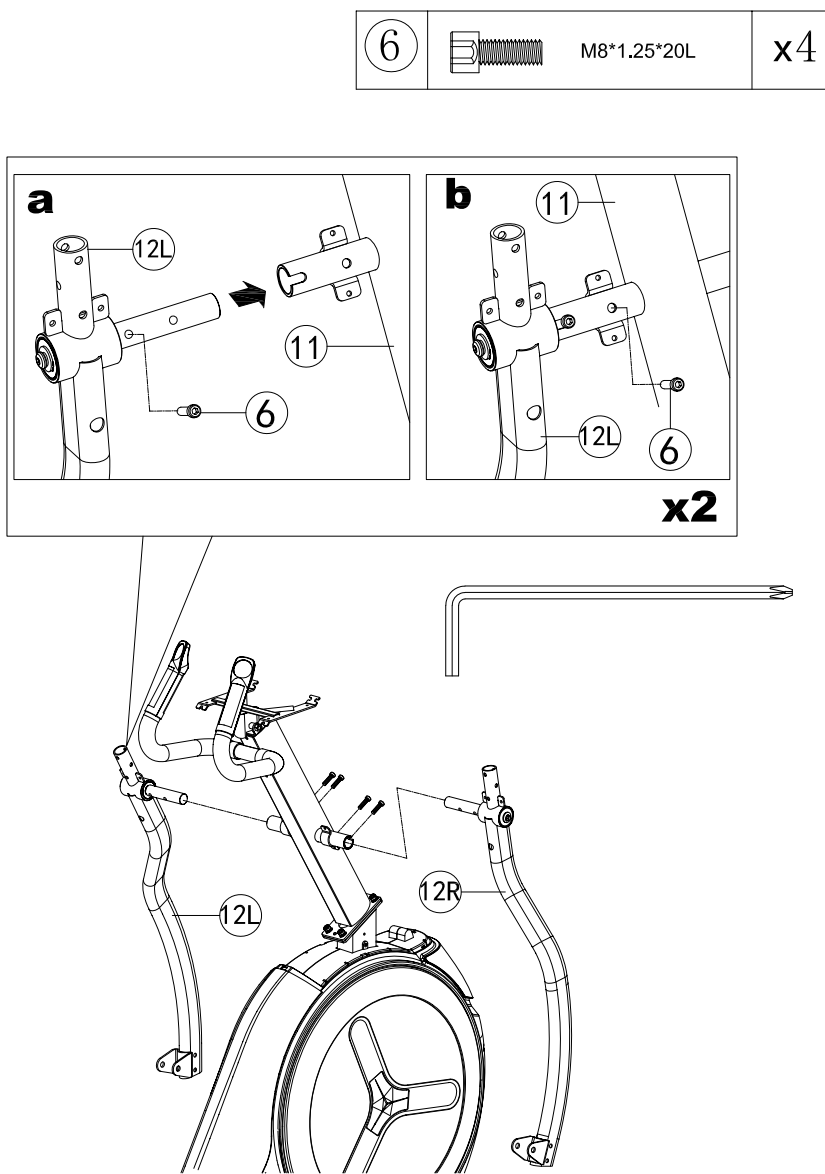
- 1. Fäst den mellersta datorkabeln (101) på den nedre datorkabeln (102).
- 2. Montera styrstången (11) till huvudramen (1) med bult (119), fjäderbricka (4) och blytbricka (7).
- 3. Använd bult (97) för att fixa det bakre modifierade locket (33).



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 3.

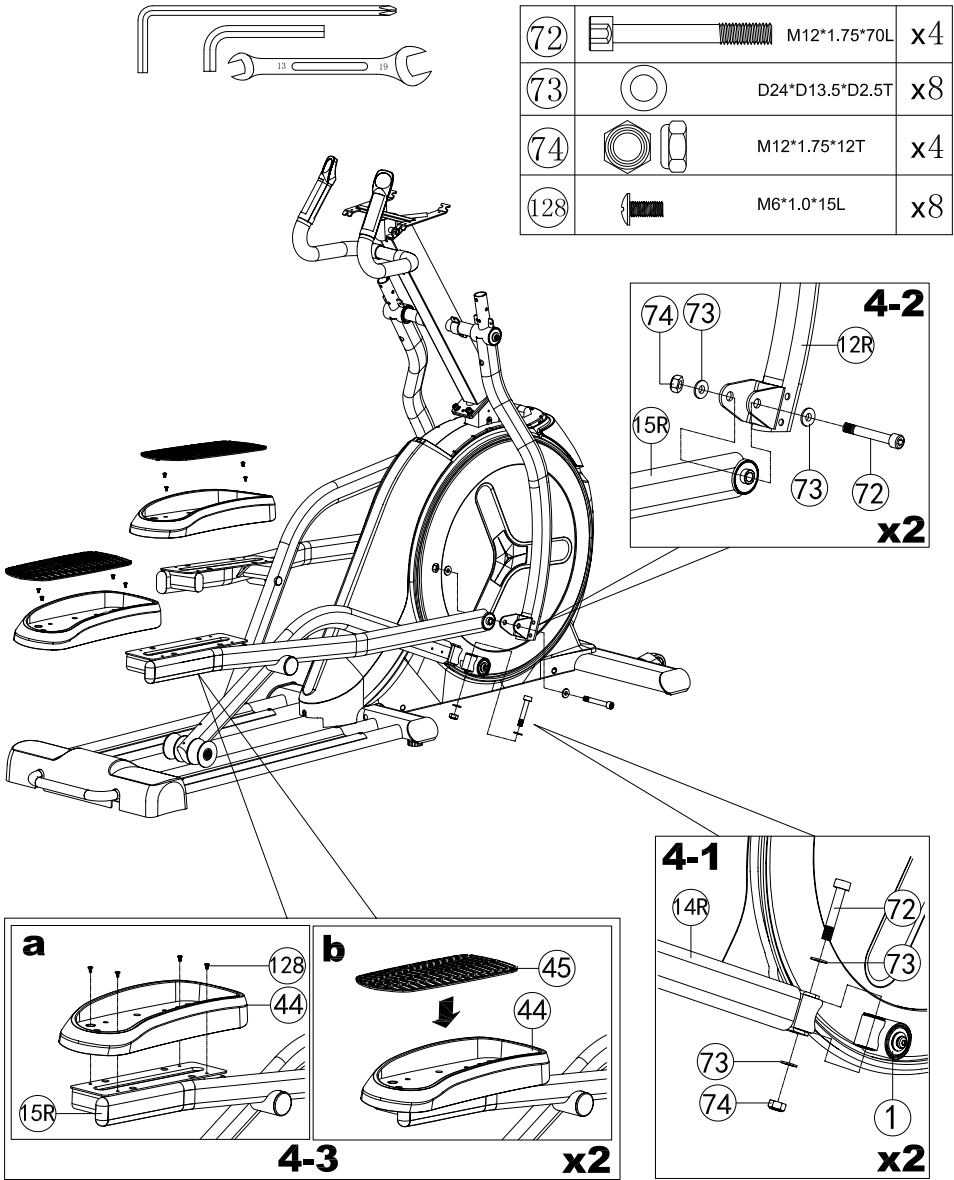
- 1. Montera vänster och höger rörlig stödsvetssats (12L & 12R) till styrstången (11), med bult (6) som visas i fig (a) och (b).



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 4.

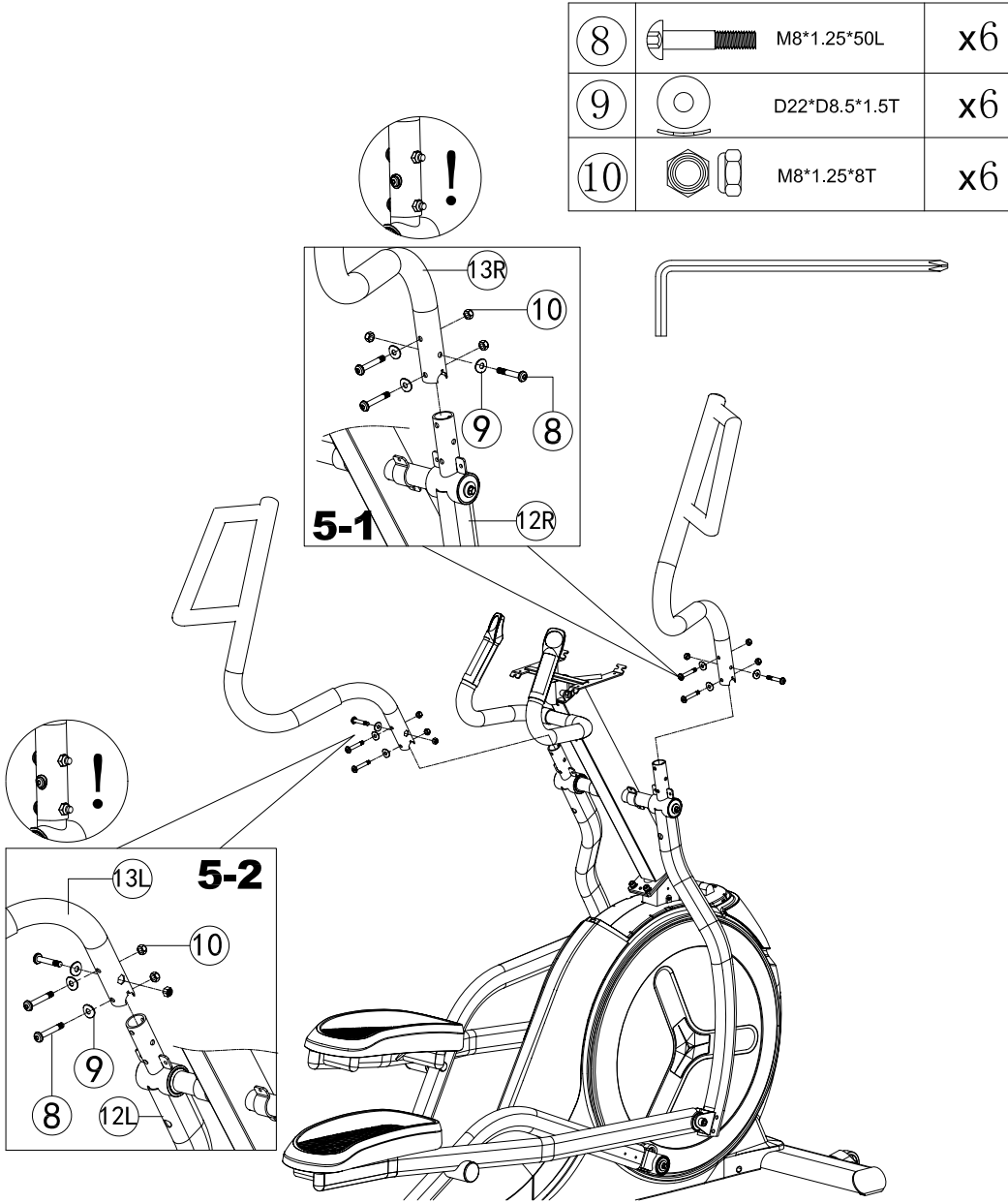
- 1. Montera höger pedalstödrör (14R) på mianramen (1), med bulten (72) och platt bricka (73), antislöst nu (74), (fig 4-1).
- 2. Sätt i den högra rörliga stödsvetssatsen (12R) till den högra pedalsvetssvetsatsen (15R) med bult (72) och platt bricka (73), antislöst nu (74), (fig 4-2).
- 3. Montera pedalerna (44) till den högra pedalsvetssatsen (15R) med en tvärbult (128), (fig 4-3 a).
- 4. Montera pedalskydden (45) på pedalerna (44), (fig 4-3 b).



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 5.

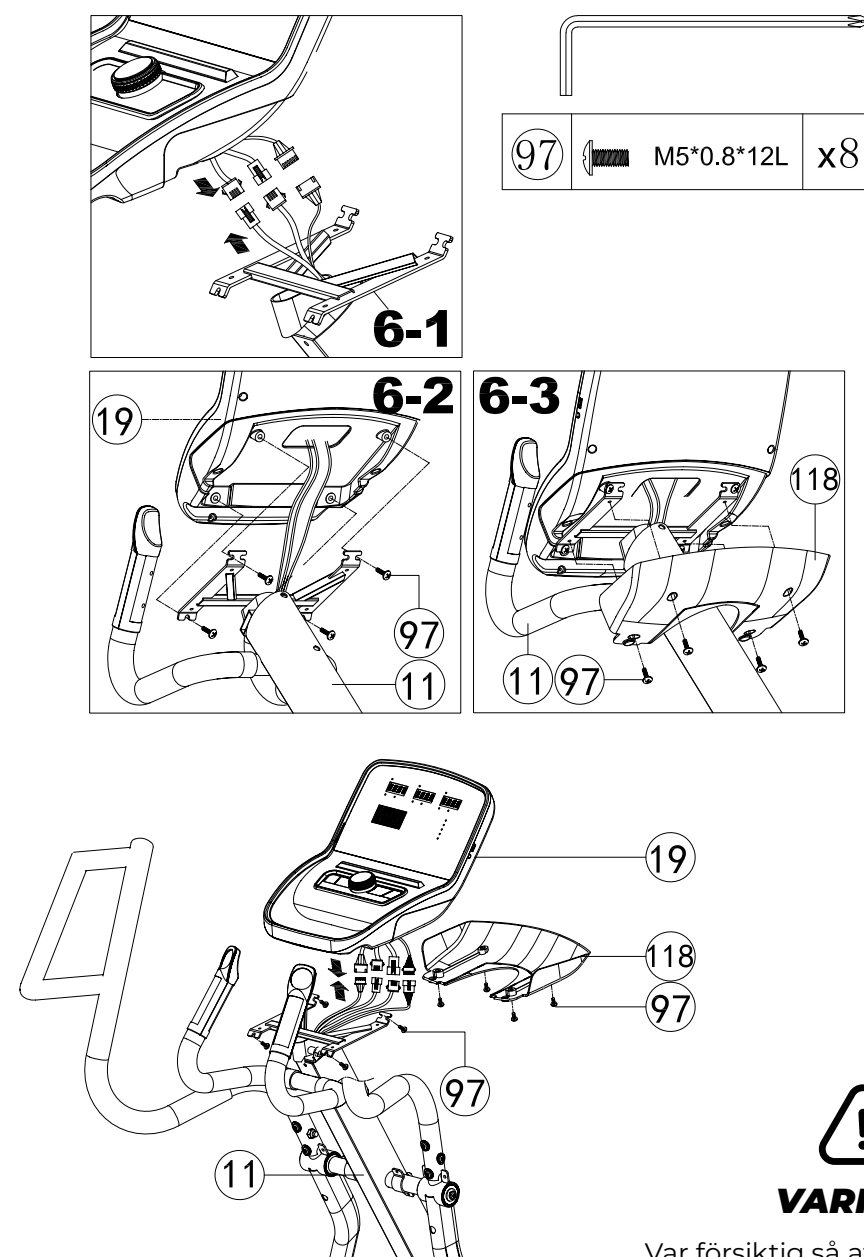
- 1. Montera det högra rörliga styret (13R) till det högra rörliga stödsvetssetet (12R), med bulten (8) och den böjda brickan (9), antislöst nu (10), (fig 5-1).
- 2. Montera det vänstra rörliga styret (13L) till den vänstra rörliga stödsvetssatsen (12L), med bulten (8) och den böjda brickan (9), antilös nu (10), (fig 5-2).



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 6.

1. Sätt i datorn (19), fixa den övre datorn (100) på den mellersta datorn (101), den övre kabeln för snabbknapp (1) (106) på den nedre kabeln för snabbknappen (1) (108), övre kabeln för snabbknapp (2) (107) till den nedre kabeln för snabbknapp (2) (109), (fig 6-1).
2. Montera datorn (19) på styrstången (11), med bulten (97), (fig 6-2).
3. Sätt tillbaka datorns baklucka (118) på styrstolpen (11), med bulten (97), (fig 6-3).

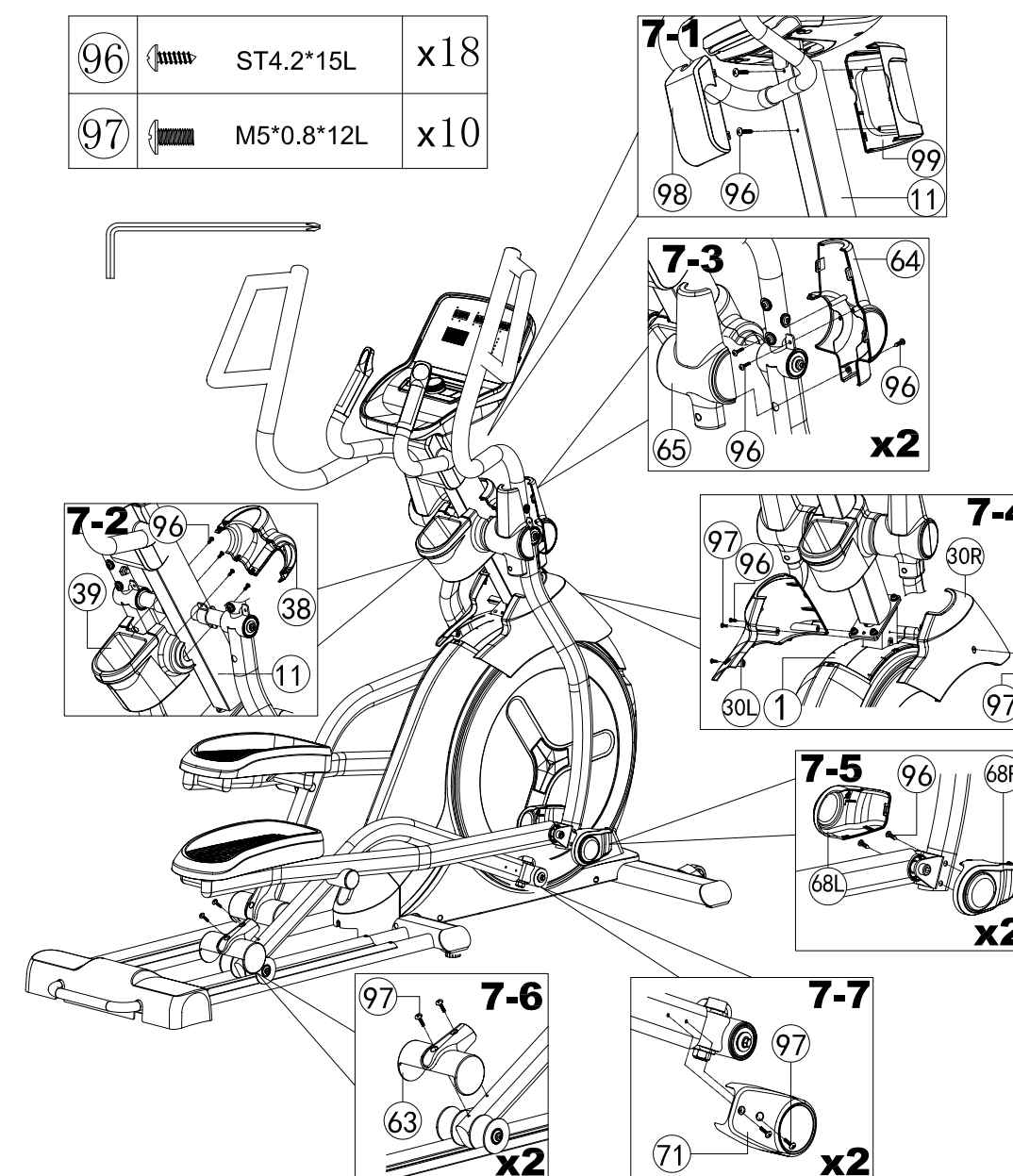


Var försiktig så att du inte skadar
ledningarna!

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 7.

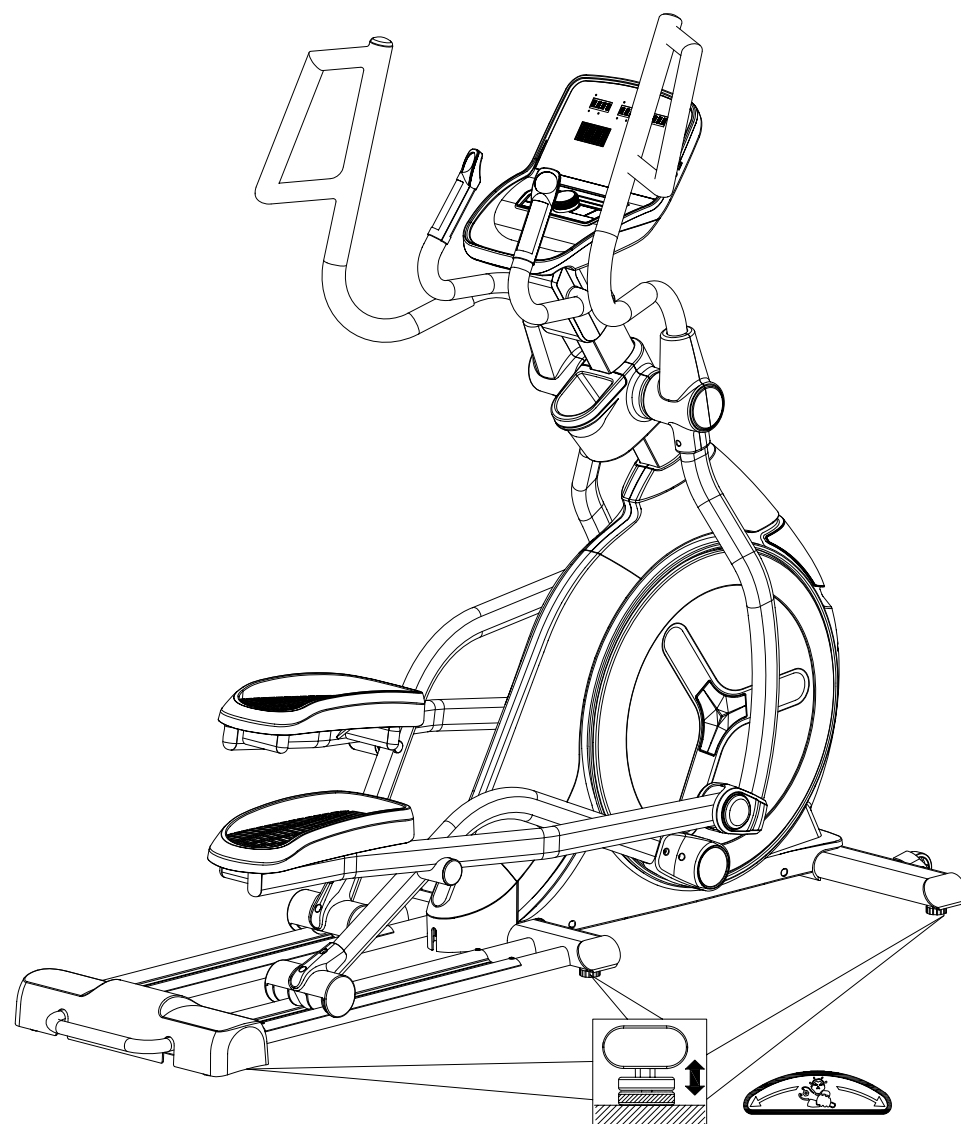
1. Fäst datorkonsolen (98 & 99) på styrcången (11) med skruven (96), (fig 7-1).
2. Fäst vattenflaskhållaren (framsidan) (39) och vattenflaskhållaren (höger) (38) på styrcången (11) med skruven (96), (fig 7-2).
3. Fäst styrskyddet (fram (64) på styrkåpan bak (65) med skruven (96), (fig 7-3).
4. Montera kedjeloeket (30L & 30R) för mianramen (1), med skruven (96) och bult (97), (fig 7-4).
5. Fäst det främre fotloeket till vänster (68L) till det främre loeket till höger (68R), med skruven (96), (fig 7-5).
6. Montera rullhjulskåpan (63) med den 2 st bult (97), (fig 7-6).
7. Fäst de 2 st axelhöljet (71) med bult (97), (fig 7-7).



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 8.

1. Justera det runda hjulet i samma höjd.



VIKTIG

Dra åt alla muttrar och bultar nu!
Enheten är klar att användas.

VIKTIG EL-INFORMATION

		PRO20.0 CROSSTRAINER		
Model No.	: CT-PRO20.0	Maximum Load	: 180 kg	WARNING - To reduce the risk of personal injury, read and understand all the instructions before using this product.
Made in	: China	Manufactured for	: Gymstick International Oy	
Address	: Ratavartijankatu 11 15170 Lahti, Finland			
SN: 500924CTPRO2000093				
				Correct Disposal of this product.

Denna maskin har ett självgenererande system. Detta innebär att maskinen inte kräver en extern strömkälla. Denna maskin måste trampas för att slå på konsolen.

Denna maskin innehåller en integrerad batteri: 12V / Lead Acid (2600 mAh)

Notera! En valfri strömadapter finns också tillgänglig för denna maskin. Adaptern säljs separat. Om du använder adaptern, följ instruktionerna nedan.



VARNING

För din och andras säkerhet, bör du bekräfta att strömkällan stämmer innan du kopplar in utrustningen. Felaktig strömkälla kan orsaka betydande skada på utrustningen och/eller använd

ADAPTER SPECIFICATIONER:

Input: 100-240V 50/60Hz

Output: 12.0V 2.0A



VARNING

Den här produkten måste jordas. Kontakten måste kopplas in i ett lämpligt uttag som är korrekt monterad och jordad i enlighet med lokala regler och rekommendationer.

Felaktig koppling av utrustningen till jordledaren kan resultera i risk för elchock. Kontrollera med en certifierad elektriker om du tvivlar på om produkten är ordentligt jordad.



VIKTIG

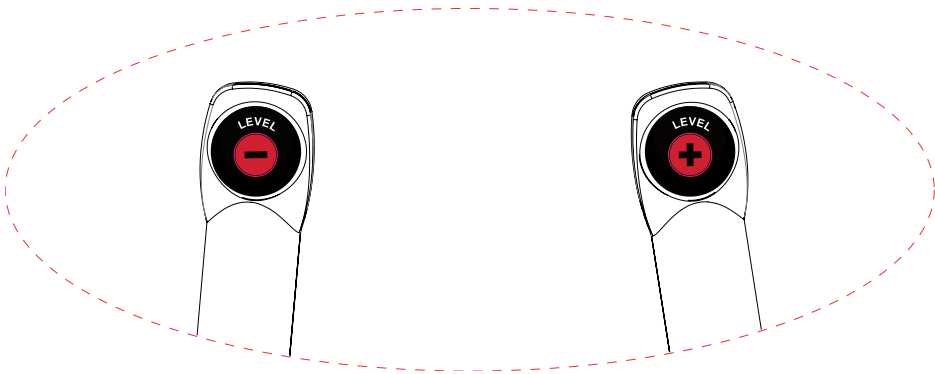
Stäng av maskinen om du inte ska använda den på ett tag.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT



KNAPP FUNKTIONER

KNAPP	BESKRIVNING
LEVEL +	Ställa in eller öka träningsmotståndet.
LEVEL -	Ställa in eller minska träningsmotståndet.
ROTARY BUTTON	För att bekräfta alla inställningar.
STAR/STOP	För att starta eller stoppa träningen.
RESET	I inställningsläge eller i valläge trycker du tillbaka det till inledande träningsläge. Om du håller nedtryckt på knappen 2s kommer datorn att starta om.
RECOVERY	Testa återhämtningsstatus för hjärtfrekvens
BODY FAT	För att testa kroppsfett % när du trycker på BODY FAT-knappen i vänteläge.



INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

KONSOL FUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME	Inställningsområde: 0: 00 ~ 99: 00 (± 1 minut)
DISTANCE	Setting range: 0.00~99.0 (±1) / Display range: 0.00~99.99
CALORIES	Inställningsområde: 0,00 ~ 99,0 (± 1)
PULSE	Setting range: 0~30~230 (±1) /Display range: 0~230
WATTS	Inställningsområde: 0 ~ 9990 (± 10)
SPEED	Visar aktuell hastighet, max 99.9
RPM	Inställningsområde: 0 ~ 30 ~ 230 (± 1)

STRÖMMEN PÅ

Detta är en självgenererande maskin. Användaren måste trampa för att slå på konsolen. När den slås på kommer LED-displayen att visa alla segment (Bild 1 och 2).

Notera! Alternativt kan du använda en nätadapter (säljs separat).



Image 1. Image 2.

Gå in i användarvalsläge, ställ in användarens privata fil U1-U4 (bild 3), KÖN (bild 4), ÅLDER (bild 5), LÄNGD (bild 6), VIKT (bild 7), därefter kommer funktionen att väljas : MANUELL, PROGRAM, ANVÄNDARPROGRAM, HRC, WATT.

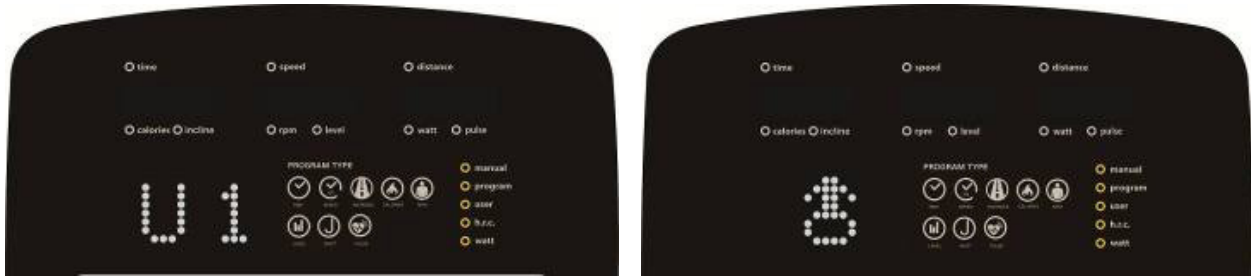


Image 3. Image 4.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT



Image 5. Image 6.



Image 7.

STRÖMMEN AV

Om det inte är någon aktivitet på enheten under 4 minuter stängs LED-skärmen och datorn av. När enheten används igen, vaknar den automatiskt.

MANUELL FUNKTION

Genom att vrida på knappen “+” eller “-” kan användaren ställa in TID > DISTANS > KALORIER > PULSE (bild 8 ~ bild 10). Tryck på START / STOP om utan inställning för att starta träningen, och under träningspasset kan användaren justera RESISTANCE LEVEL, LED visar arbetsvärdet. Tryck sedan på START / STOP, datorn går in i brytningsläge, tryck på knappen “RESET” och lämna detta läge.



Image 8. Image 9.



Image 10.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

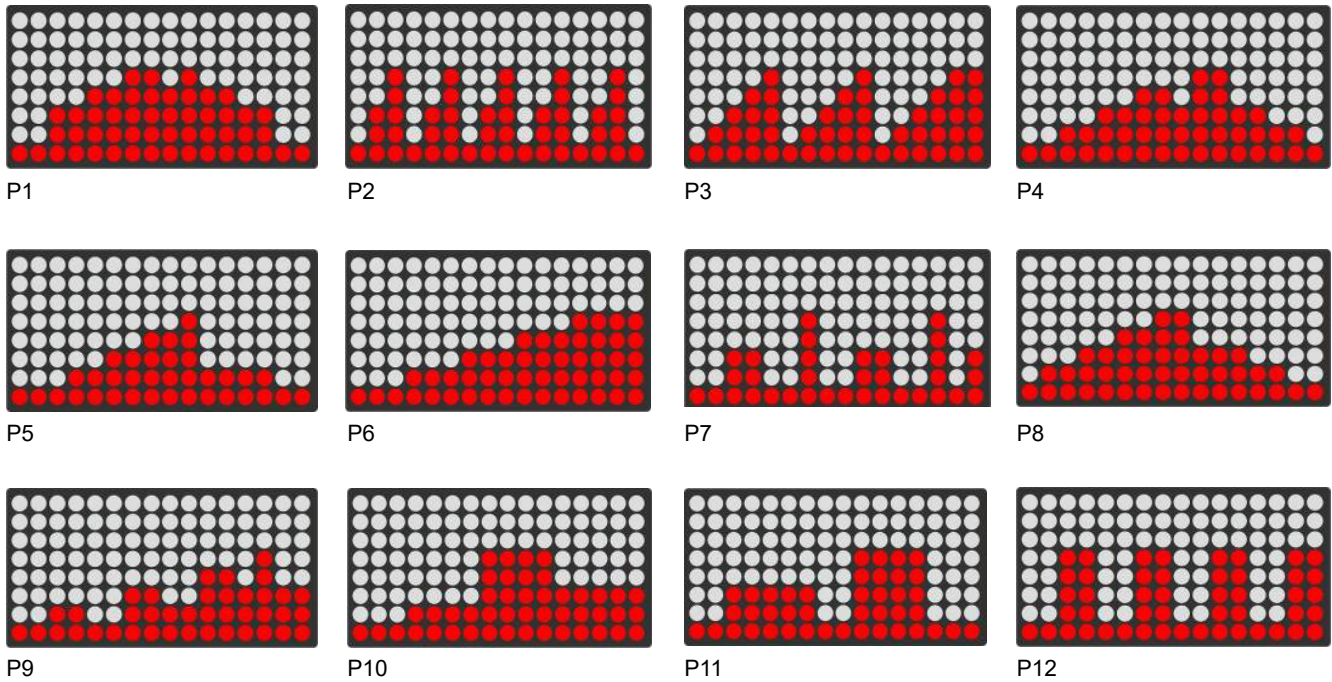
PROGRAM FUNKTION

I detta läge finns det 12 program (P1 ~ P12) för användaren att välja (bild 11). Medan användaren valde PROGRAMMET och vrida knappen “+” eller “-” för att ställa in TID (bild 12), visar LED inställningsvärdet genom användarjustering, om färdig inställning, tryck “START / STOP” för att starta träningen (i pausläge användaren kan välja att justera “TID” -värdet). I START-status kan användaren justera RESISTANCE-nivån. Under arbetstiden, tryck på “START / STOP”, datorn kommer att gå i brytläge, tryck på knappen “RESET” lämna detta läge.



Image 11. Image 12.

Du kan se alla färdiga program från ikonerna nedan (P1-P12).



ANVÄNDARPROGRAM FUNKTION

Genom att vrida på knappen “+” eller “-” kan användaren ställa in PROGRAM-bild och sedan trycka på MODE / ENTER för att bekräfta inställningsvärdet för motstånd (bild 13), om användaren vill stoppa inställningen , håll MODE / ENTER-knappen 2s, LED visar sista inställningsvärde. Medan du trycker på MODE / ENTER-knappen 2s, kan användaren ställa in “TID” (bild14), om inget inställningsvärde trycker du på “START” för att gå in i arbetsbilden. I START-läget kan användaren justera motståndet. Under arbetstiden trycker du på “START” för att gå i brytningsläge och tryck sedan på knappen “RESET”.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT



Image 13.



Image 14.

H.R.C. PULSTES

I H.R.C-läge visar LED-skärmen hjärtfrekvensprocent på 55%, 75%, 90% och TARGET. Användaren kan välja en av hjärtfrekvensen genom att vrida på “+” eller “-” för träning (bild 15). MÅTT-förinställt värde är 100, användaren kan ställa in pulsvärdet av sig själva, tryck på vridknappen kan ställa in TID-värde (bild 16), om det inte behövs, tryck på “START / STOP”, det kommer att börja fungera enligt HRC-funktionen och visa det aktuella pulsvärdet. Om du inte upptäcker pulsen, LED-display som bild 17. Under arbetstiden, tryck på “START” för att gå i brytningsläge, tryck sedan på knappen “RESET”.



Image 15.



Image 16.



Image 17.

WATT FUNKTION

Det förinställda wattvärdet 120 (bild 18) genom att vrida på “+” eller “-” för att ställa in WATT-värdet (inställningsområde: 10 ~ 350). Färdig inställning, tryck på vridknappen för att ställa in TID (bild 19), om inget behov ställer in tidsvärdet, tryck på “START / STOP”, motståndsvärdet kommer att justeras automatiskt enligt det inställda målet WATT-värde. Under arbetstiden tryck på “START / STOP” gå in i brytningsläge och tryck sedan på knappen “RESET”, det kommer att lämna detta läge.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT



Image 18.



Image 19.

ÅTERHÄMTNINGS FUNKTION

- Om ingen pulsingång är det ogiltigt, tryck på “RECOVERY” -knappen.
- Om detekterad pulsingång, tryck på denna knapp för att “RECOVERY” -funktionsläge, tiden räknar ner från 00:60 till 00:00 (bild20). Skärmen visar din pulsåterhämtningsstatus F1 till F6 (bild 21). F1 är bäst, F6 är värst. Användaren kan fortsätta träna för att förbättra statusen för återhämtning av hjärtfrekvensen.
- Tryck på RECOVERY-knappen för att lämna detta testläge.



Image 20.



Image 21.

Notera! Värdena är endast för referens (ej för medicinskt bruk).

F1 = 1.0	Optimal
1.0 < F2 < 2.0	Bra
2.0 < F3 < 2.9	Relativt bra
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Relativt svat
F6 = 6.0	Svag

KROPPSFETT FUNKTION

Tryck på “BODY FAT” -knappen för att starta test av kroppsfett (image22 ~ bild 24), vid denna tidpunkt ska användaren ta handgreppet korrekt, datorn visar testvärdet.

- Om någon efterföljande situation har samlats kommer det att finnas andra möjliga indikationer som visas på LCD.
 - “E-1” (bild 25) - Betyder det att användaren inte satte tummen ordentligt på ledaren. Försök igen.
 - “E-4” - Betyder det att RÅDET FÖR FAT överskrider inställningsområdet (5% ~ 50%).

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

2. Efter avslutad test visar LED både FAT% och BMI (image26, image27). I testläget "BODY FAT", tryck på "BODY FAT" -knappen för att avbryta testet och gå tillbaka för att fortsätta den föregående övningen innan testning.



Image 22.



Image 23.



Image 24.



Image 25.



Image 26.



Image 27.

Body Fat % (kroppsfettprocent)

Kön	Låg	Normal	Hög	För hög
Man	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Kvinna	< 15%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMI (body mass index):

Kön/Ålder	Undervikt	Normal	Lite övervikt	Övervikt	Svår övervikt
Man ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Man > 30	< 17	17 ~ 23	23.1. ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Kvinna ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1. ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Kvinna > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

Notera! Värdena är endast för referens (ej för medicinskt bruk).

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

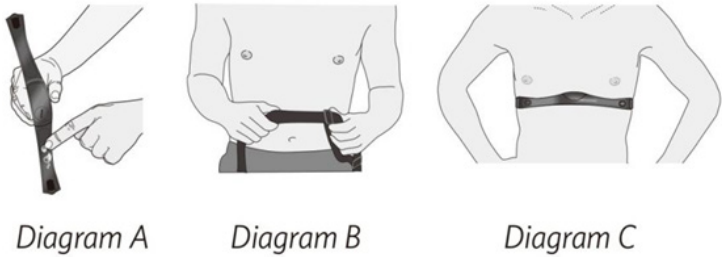
PULSBRÖSTBÄLTE (ingår ej)

Denna produkt är kompatibel med standard 5,3Khz bärbar pulsdetektor. Under ett träningspass visas pulsfunktionerna på displayen när du bär ett bröstbälte. För att få en korrekt avläsning måste bröstremmen vara i direkt kontakt med din hud. Efter att du tagit på dig bröstremmen, vänd dig mot bildskärmskonsolen i minst 15 sekunder. Detta gör att mottagaren i konsolen kan känna igen signalen från bröstremmen.

- A. Fukta försiktigt baksidan av remmen med kranvatten. Använd INTE avjoniserat vatten. Den har inte de rätta mineralerna och salterna för att leda elektriska impulser.
- B. Justera remmen och fäst den runt bröstet. Remmen ska kännas åtsittande, inte begränsande
- C. Se till att bröstremmen är rätsidan upp, ligger horisontellt över bröstet och är centrerat mitt på bröstet.

Se till att bröstbältet är påslaget efter att det är utrustat.

När dessa steg är klara är du redo att se din puls.



RENGÖRING & FÖRVARING



VIKTIG

Stäng alltid av enheten innan du rengör eller utför några underhållsuppgifter.

- Stäng av enheten genom att stänga av alla strömbrytare och dra ur kontakten ur uttaget.
- Den maskinen kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipande ytor eller lösningsmedel.
- Se till att skärmen inte blir utsatt för överdriven fukt då det kan orsaka allvarlig elektrisk fara eller att elektroniken går sönder.
- Torka av svett från maskinen efter varje användning.
- Håll maskinen undan från direkt solljus.
- Förvara maskinen i en ren och torr miljö och håll den undan från barn.
- Tillåten lagringstemperatur 5-40°C.

FELSÖKNING

PROBLEM	LÖSNING
Maskinen vinglar vid användning.	Vrid den justerbara veven för att rätta upp maskinen.
Datorkonsolen visar ingenting.	1. Ta bort datorkonsolen och bekräfta att trådarna från datorn är ordentligt kopplade till trådarna som kommer från handtagsstolpen. 2. Kontrollera att batterien sitter rätt och att kopplingen den är fästa.
Pulsen läses inte av/pulsen är ojämn	1. Kontrollera att kopplingen för trådarna till pulssensorerna är fästa. 2. För att försäkra en mer korrekt pulsavläsning, håll alltid båda händerna på handtagen när du ska testa pulsen. 3. Du kanske greppar sensorerna för hårt. Ha ett lagom grepp när du håller på dem.
Maskinen gnisslar vid användning	Bultarna kan vara lösa. Kontrollera bultarna och fäst alla som inte sitter ordentligt.

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR

Träning i alla former är något av det bästa du kan göra för din allmänna hälsa. Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning.

Aerob träning är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. Aerob träning bör vara en del av din totala träningsrutin.

Uppvärmningen är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

Varva ned i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler.

Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.



HUVUDRULLNINGAR
Roterar huvudet åt höger och sträcker ut vänster sida av halsen för en kort stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – sträcker ut. Roterar huvudet åt vänster och sträcker ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.



AXELLYFT
Lyft din högra axel mot ditt högra öra och håll kvar. Lyft sedan din vänstra axel mot ditt vänstra öra medan du sänker din högra axel – håll kvar.



SIDOSTRETCHING
Öppna dina armar åt sidorna och lyft dem till de är rakt ovanför ditt huvud. Sträcker din högra arm så långt upp mot taket som du kan och håll kvar en kort stund. Repetera denna rörelse med din vänstra arm.

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR



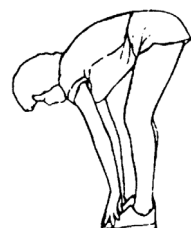
QUADRICEPS STRETCH

Med en hand mot en vägg för balansens skull, ta tag i din högra fot och dra upp den. Tryck din häl så nära ditt säte som möjligt. Håll i cirka 15 sekunder och repetera med vänster fot.



LJUMSKSTRETCH

Sitt i skräddarställning med dina fotsulor mot varandra. Tryck dina fötter så nära dina ljumskar som möjligt. Tryck försiktigt dina knä mot marken. Håll i femton sekunder.



TÅBERÖRINGAR

Böj dig sakta framåt från midjan och låt din rygg och dina axlar vara avslappnade när du sträcker dig ner mot dina tår. Försök att nå så långt ner du kan och håll i femton sekunder.



HAMSTRING STRETCH

Sträck ut ditt högerben. Vila din vänstra fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot dina tår. Håll i femton sekunder. Slappna av och repetera sedan med vänster ben.



VADSTRETCH

Luta dig mot en vägg med ditt vänstra ben framför ditt högra och dina armar framför dig. Håll ditt högra ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll och repetera sedan med det andra benet.

GARANTI

Importören av denna produkt försäkrar att denna enhet är tillverkad av högkvalitativa material. Garantin gäller i 2 (två) år från och med inköpsdatum. Garantin gäller för professionellt bruk.

Garantin gäller för följande delar:

- Ram
- Alla delar ingår i originalleveransen

Garantin täcker inte:

- Felaktig installation
- Skador orsakade externt
- Underlåtenhet att utföra regelbundet underhåll och service
- Felaktig användning och hantering av utrustningen
- Felaktig förvaring av utrustningen
- Underlåtenhet att följa bruksanvisnin
- Slitdelar

TILLVERKAD FÖR

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

ANSVARSBEFRIELSE

Tillverkaren och dess medarbetare och partners har inget ansvar, skyldighet eller ansvar gentemot någon person eller enhet för förluster, skador eller negativa konsekvenser som påstås ha inträffat direkt eller indirekt som en följd av denna produkt.



Produkter märkta med dessa symboler måste kasseras separat från ditt hushållsavfall, eftersom de innehåller värdefullt material som kan återvinnas. Korrekt avfallshantering skyddar miljön och människors hälsa. Din lokala myndighet eller återförsäljare kan ge mer information om ärendet.

