



PRO20.0 EXERCISE BIKE

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	14
INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT	15
FELSÖKNING	23
UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR	24
GARANTI	26



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.

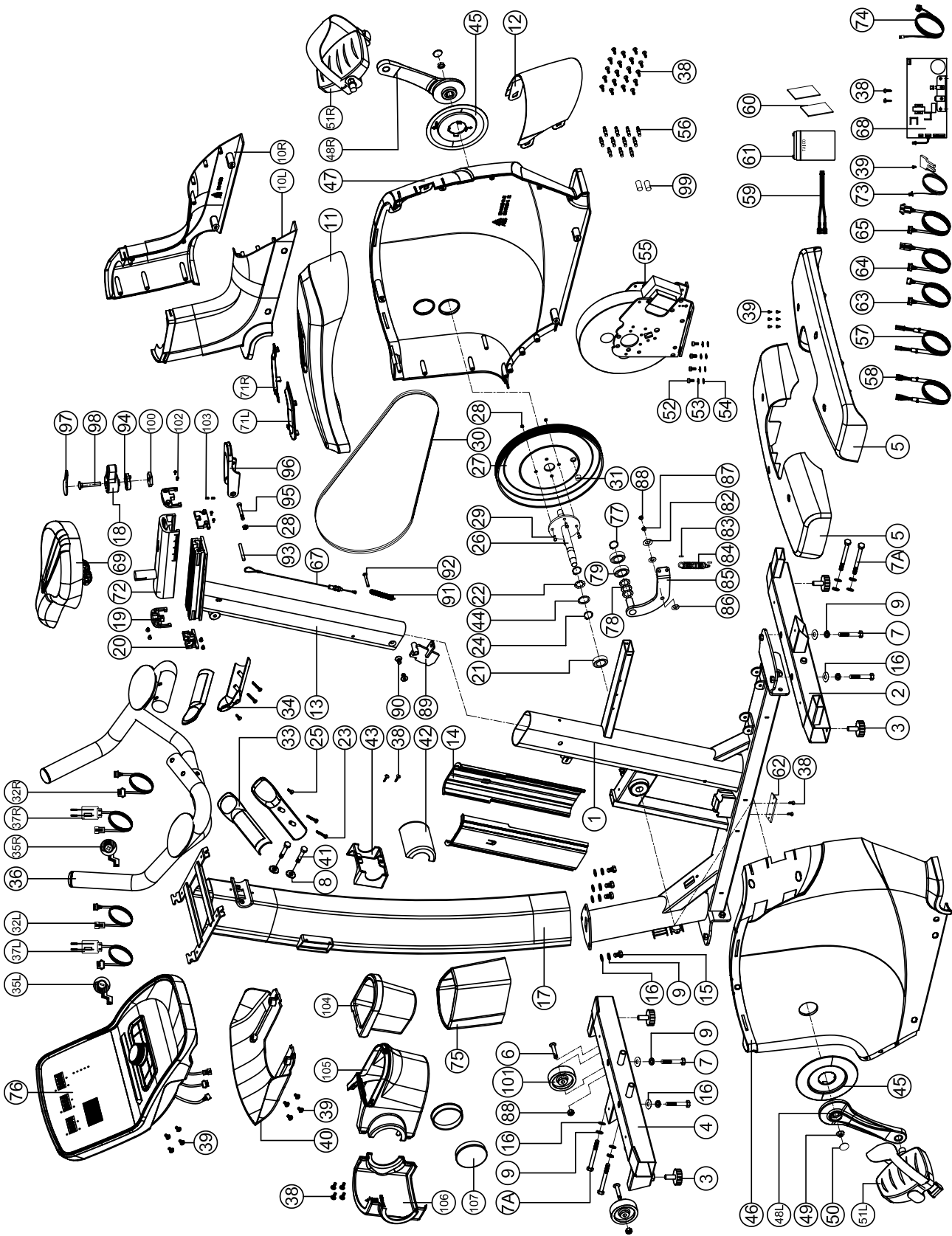


VARNING

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

Del nr.	Beskrivning	Specification	St.
1	Huvudram		1
2	Bakre stabilisator		1
3	Justerbart hjul		4
4	Stabilisator fram		1
5	Stabilisatorskydd fram		2
6	Insexbult	M8*1.25*40L	2
7	Hex bult	M8*1.25*70L	4
7A	Hex bult	M8*1.25*110L	4
8	Böjd bricka	D22xD8.5x1.5T	2
9	Vårbricka	D15.4xD8.2x2T	12
10L	Dekorativ täckning fram (vänster)		1
10R	Dekorativ täckning fram (höger)		1
11	Övre dekorativa skydd		1
12	Bakre skydd		1
13	Sittstolpe		1
14	Innerrör	50*100*340L	2
15	Insexbult	M8*1.25*15L	4
16	Platt bricka	D16*D8.5*1.2T	12
17	Styrstolpen		1
18	Justerbart handtag		1
19	Ändlock (1)		2
20	Ändlock (2)		2
21	Lager	#6004-2RS(CO), SKF	2
22	Vågbricka	D27*D20.3*0.5T	1
23	Skruv	M3*0.5*30L	4
24	C ring	D22.5*D18.5*1.2T	2
25	Korsskruv	M3*0.5*12L	2
26	Vevaxel		1
27	Remskiva		1
28	Anti-lös mutter	M6*1.0*6T	5
29	Hex bult	M6x1.0x15L	4
30	Multi-spårbälte		1
31	Rund magnet		1
32L	Övre kabel för snabbknapp (2)	400L	1
32R	Övre kabel för snabbknapp (1)	400L	1
33	Övre skydd för handpuls		2
34	Nedre skydd för handpuls		2
35L	Membran knapp (-)		1
35R	Membran knapp (+)		1
36	Styre		1

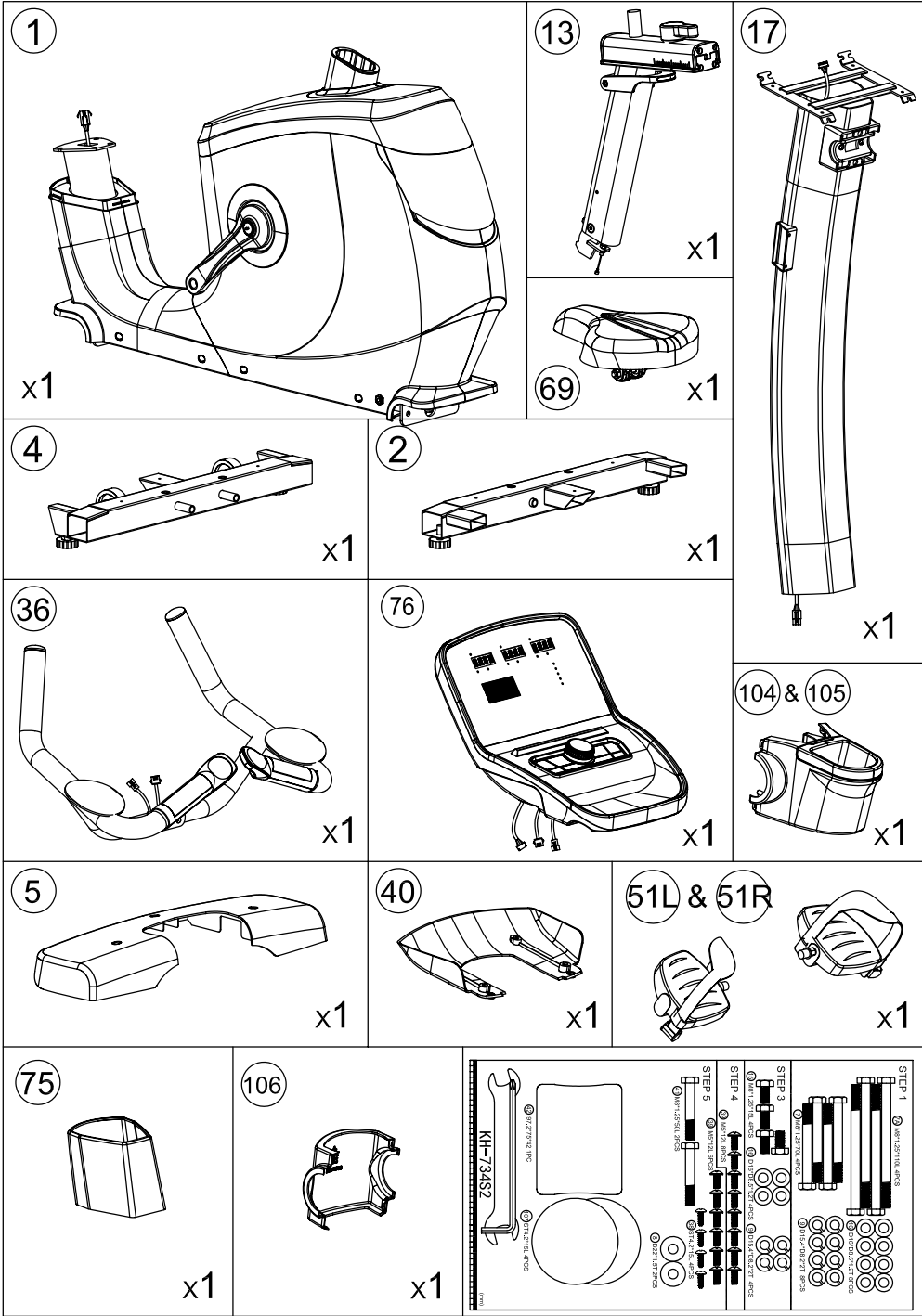
DELLISTA

Del nr.	Beskrivning	Specification	St.
37L	Nedre kabeln för snabbknapp (2)	850L	1
37R	Nedre kabeln för snabbknapp (1)	850L	1
38	Skruv	ST4.2*15L	38
39	Korsbult	M5*0.8*12L	16
40	Baksidan för konsolen	337.6*225.5*58.4	1
41	Bult	M8*1.25*50L	2
42	Bakre skyddskåpa för styret		1
43	Främre skyddskåpa för styret		1
44	Platt bricka	D26*D21*1.5T	1
45	Vevskydd		2
46	Vänster kedjeöverdrag		1
47	Höger kedjelock		1
48L	Vänster vev		1
48R	Höger vev		1
49	Anti-lös mutter	M10*1.25*9T	2
50	Skruvskydd		2
51L&51R	Pedal		1
52	Skruv	M6*1.0*15L	4
53	Vårbricka	D10.5*D6.1*1.3T	4
54	Platt bricka	D13*D6.5*1.0T	4
55	Själv generator		1
56	Stift	D6*26.5*7.7	12
57	Anslutningskabel	500L	1
58	Anslutningskabel (2)	1000L	1
59	Batterikopplingskabel	750L	1
60	Buffert	25*2T*80	2
61	Laddningsbart batteri		1
62	Fästplatta (1)		1
63	Övre datorkabel	300L	1
64	Mitt datorkabel	1000L	1
65	Sänk datorkabeln	1350L	1
67	Spänningskabel	D1.5*507.5L	1
68	Kontrollbräda		1
69	Sadel		1
71L	Vänster packning för kedjedäck		1
71R	Höger packning för kedjedäck		1
72	Justerbart rör för sadel		1
73	Sensorkabel	500L	1
74	Elektrisk kabel	700L	1
75	Övre skyddskåpa		1

DELLISTA

Del nr.	Beskrivning	Specification	St.
76	Dator		1
77	C ring	S-17(1T)	1
78	Vågbricka	D17*D22*0.3T	3
79	Lager	6203-2RS , SKF	2
82	Platt bricka	D28*D8.5*3T	1
83	Plastöverdrag		2
84	Fjäder	D2.2*D14*55L	1
85	Fästplatta för tomgångshjul		1
86	Plastbricka	D10*D24*0.4T	2
87	Mutter	M8*1.25*6T	1
88	Nylonmutter	M8*1.25*8T	3
89	Justerbar stolpe		1
90	Insexbult	M8*1.25*16L	2
91	Fjäder	D1.5*D14*50L	1
92	Bult	M5*0.8*40L	1
93	Fäststång		1
94	Dra åt packningen		1
95	Skruv	M6*1.0*45L	1
96	Dra handtag		1
97	Ändlock för justerbart handtag		1
98	Bult	M8x1.25x50L	1
99	Buffert	D10.5*20L	2
100	Blockplatta		1
101	Rörligt hjul		2
102	Rund huvudskruv	M5x0.8x10L	4
103	Inre hexfästskruv	M5*0.8*12L	2
104	Vattenflaskhållare bottle holder		1
105	vattenflaskhållare (fram) (svart)		1
106	vattenflaskhållare (bak) (svart)		1
107	Lock		2
	Allen skruvnyckel		1
	Öppen skitnyckel		1

HÅRDVARA PACKLISTA



VIKTIG

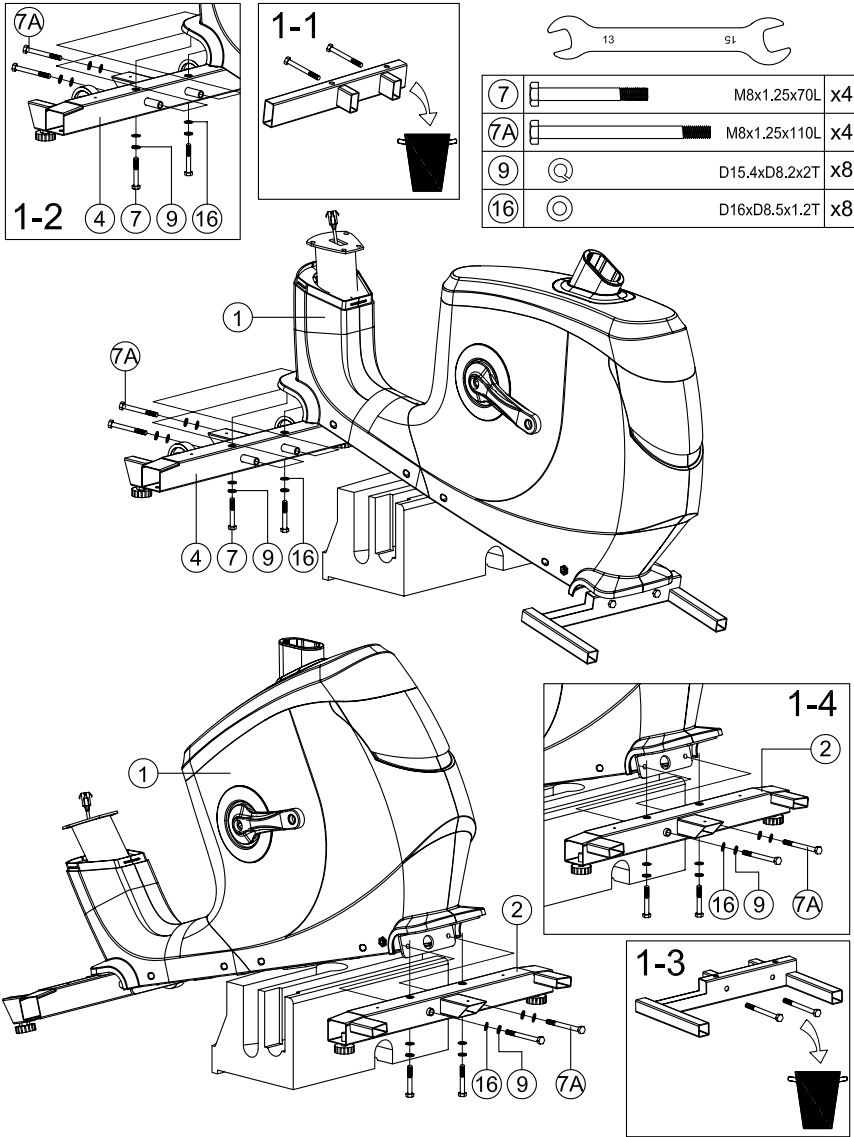
Innan montering, se till att alla delar ingår i paketet.
Om några delar saknas, kontakta vår kundtjänst för att lösa problemet.

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.

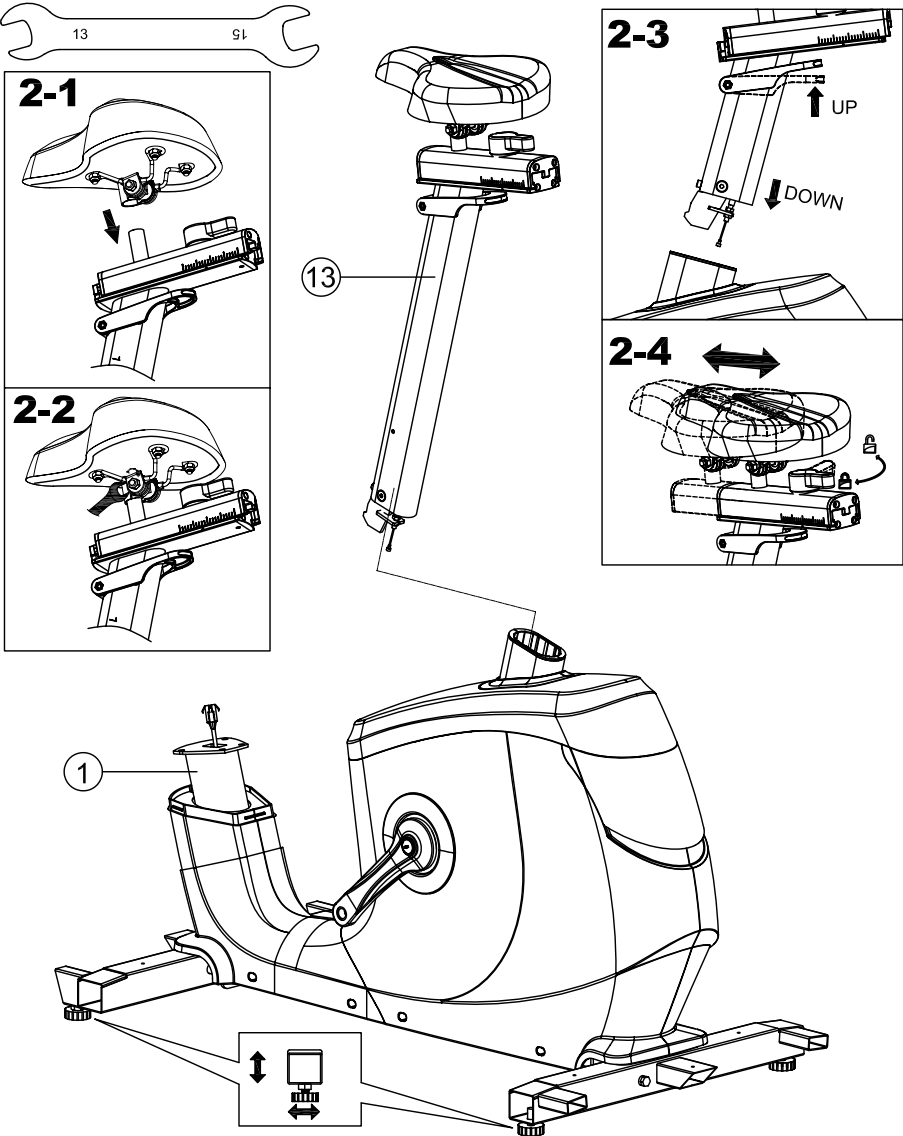
1. Kasta bort röret och bultarna under framsidan av huvudramen i papperskorgen enligt fig 1-1. Observera att de bara är de delar som stöder huvudramen för att förenkla din montering.
2. Lyft upp ramen, montera den främre stabilisatorn (4) på huvudramen (1) med hjälp av tvärbulten (7 & 7A), fjäderbrickan (9) och den plana brickan (16). Se 1-2.
3. Kasta bort röret och bultarna under baksidan av huvudramen i papperskorgen enligt fig 1-3. Observera att de bara är de delar som stöder huvudramen för att förenkla din montering.
4. Lyft upp ramen, montera den bakre stabilisatorn (2) på huvudramen (1) med hjälp av tvärbulten (7 & 7A), fjäderbrickan (9) och den plana brickan (16). Se 1-4.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 2.

- 1. Montera sadeln på sadelstolpen med skiftnyckel. Se 2-1 & 2-2.
- 2. Justera sadelpositionen vertikalt. Se 2-3.
- 3. Justera sadelpositionen horisontellt. Se 2-4.

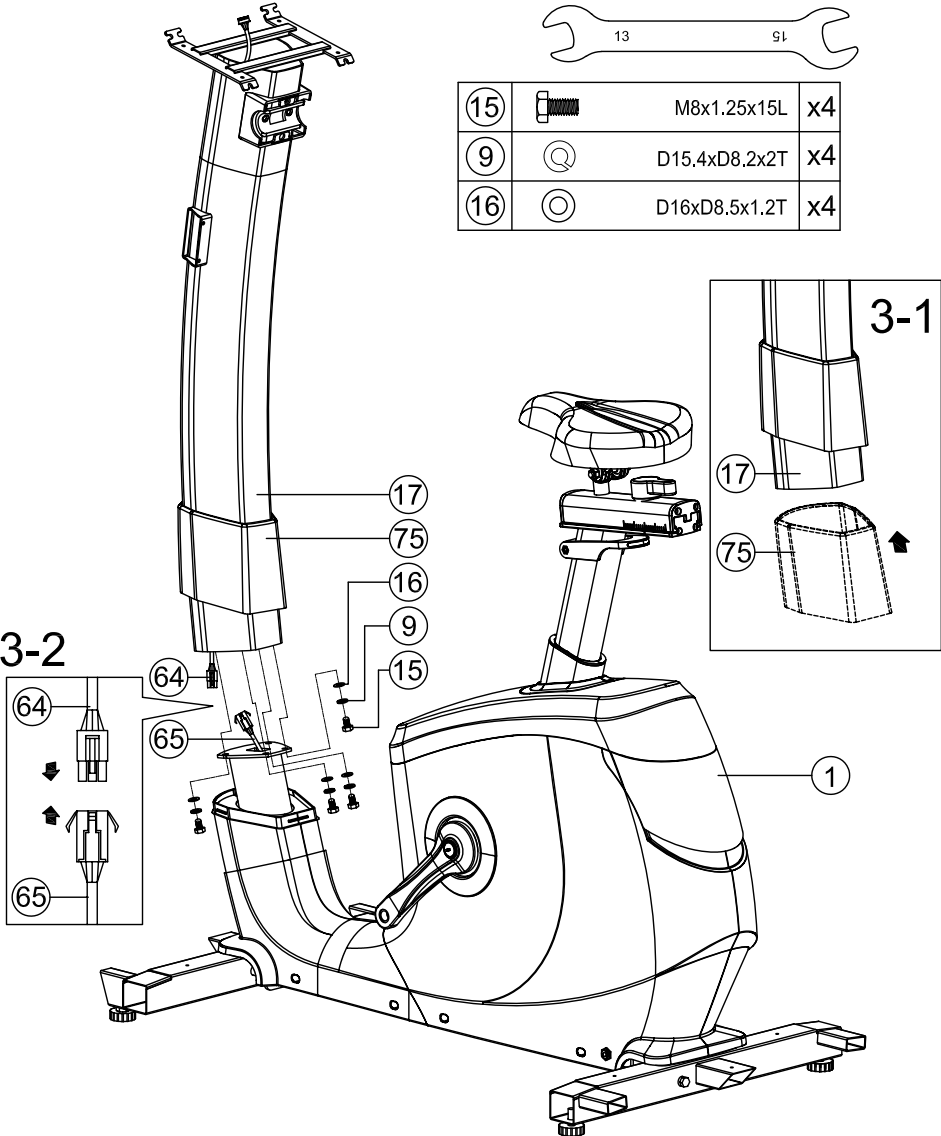


MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 3.

Att föreslå är att detta steg utförs utav 2 personer.

- 1. Lyft först upp det övre skyddskåpan (75) som fig. (3-1), anslut sedan konsolkabeln (64 & 65) som fig. (3-2)
- 2. Sätt i den främre stolpen (17) på huvudramen och dra åt den med den plana brickan (16), fjäderbrickan (9) och bulten (15). Lägg ner det övre skyddslocket och sätt fast det på huvudramen.



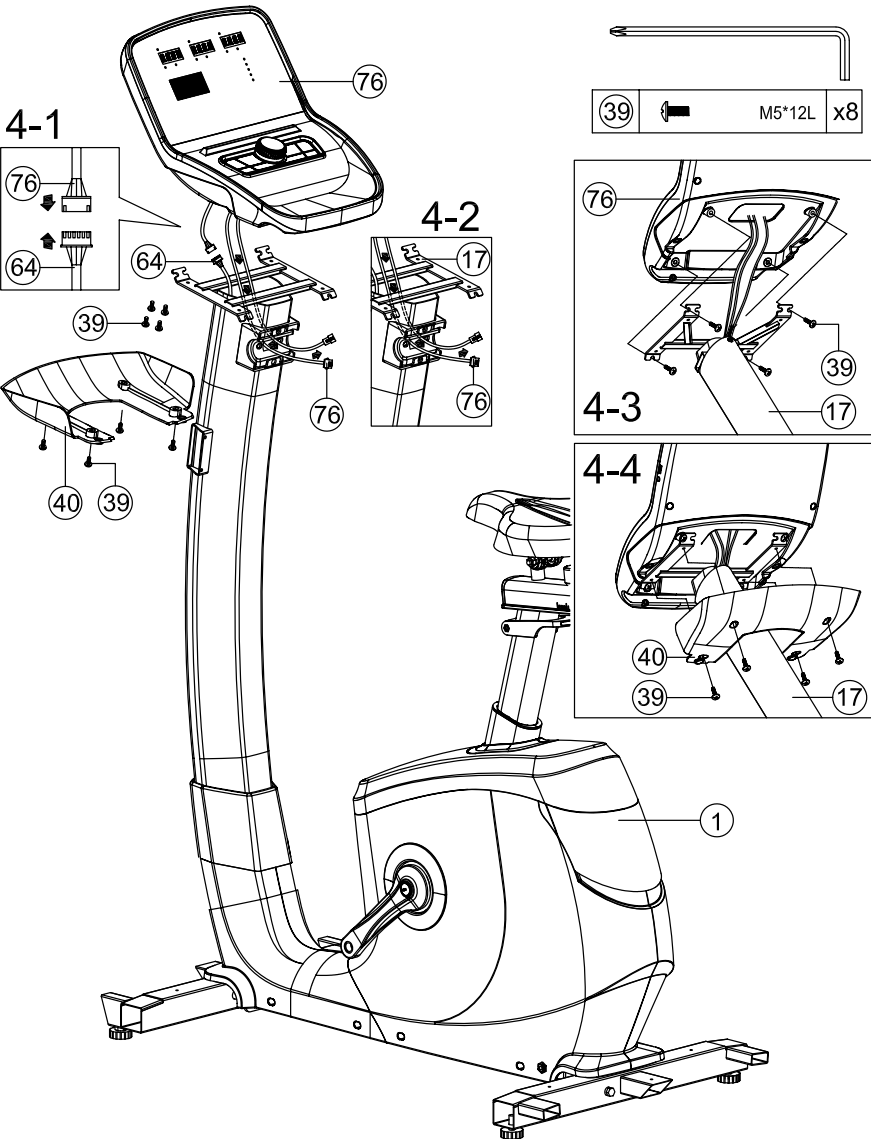
VARNING

Var försiktig så att du inte skadar ledningarna!

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 4.

- 1. Anslut konsolen (76) med mittkabeln för konsolen (64). Se fig 4-1.
- 2. Genom konsolkabeln in i framstolpen (17) ut. Se fig 4-2.
- 3. Dra åt konsolen på framstolpen med bult (39). Se fig 4-3
- 4. Fäst bakkåpan för konsolen (40) med konsolen med tvärbult (39). Se fig 4-4



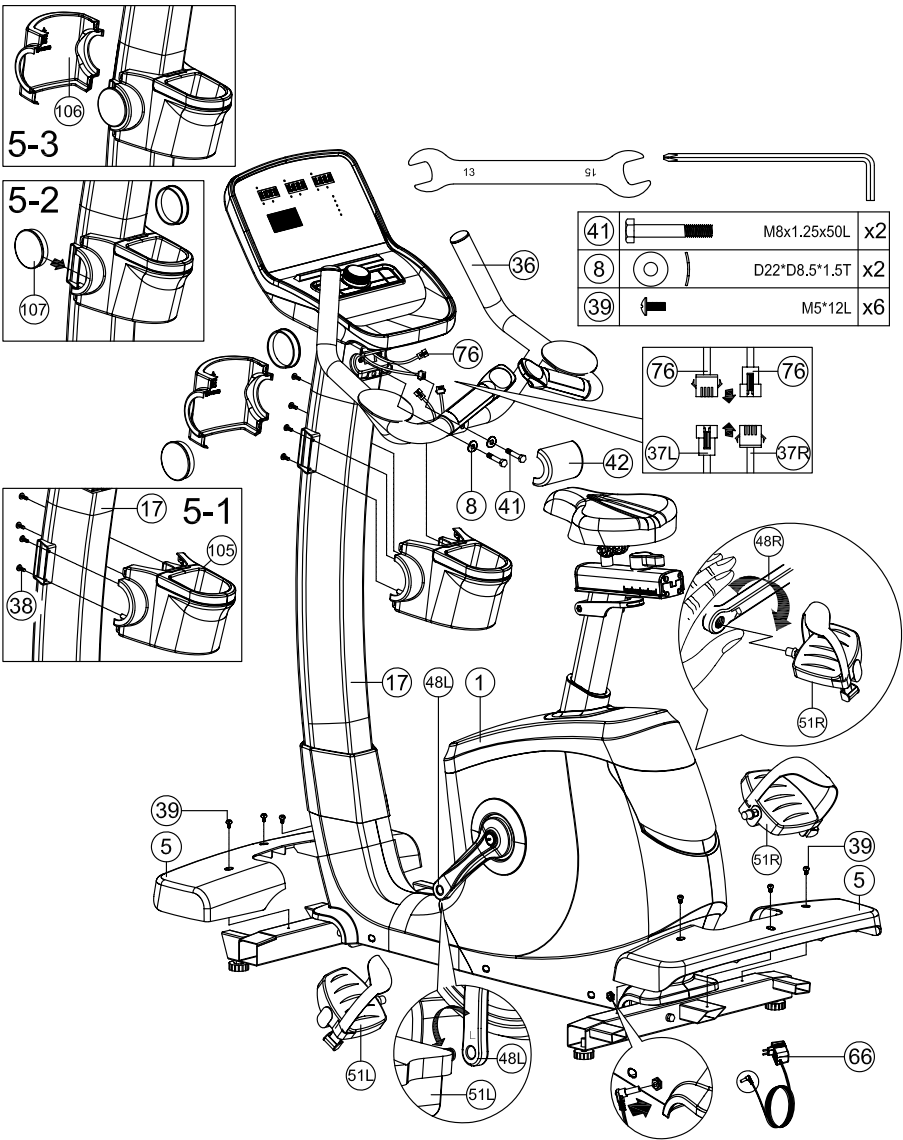
VARNING

Var försiktig så att du inte skadar ledningarna!

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 5.

- 1. Anslut konsolen (76) med nedre kabeln för snabbknapp (2) (37L) och nedre kabel för snabbknapp (1) (37R).
- 2. Montera styret (36) på den främre stolpen (17) med den krökta brickan (8) och sexkantsbulten (41). Täck det bakre skyddslocket för styret (42).
- 3. Montera pedalen (51L & 51R) med vänster vev (48L & 48R). Vänster pedal medurs höger pedal medsols.
- 4. Täck skyddet till främre och bakre stabilisator (5) och vänster och höger räck (114 & 115), fäst dem med hjälp av tvärbult (39).
- 5. Montera vattenflaskhållaren (framsidan) (svart) (105) & locket (107) & vattenflaskhållaren (bak) (svart) (106) på den främre stolpen. Se ovanstående bilder. Se bild (5-1) (5-2) (5-3).



VIKTIG EL-INFORMATION

**PRO20.0 EXERCISE BIKE**

Model No. : EB-PRO20.0
Maximum Load : 180 kg
Made in : China
Manufactured for : Gymstick International Oy
Address : Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, Finland

SN: 500924EBPRO2000371

WARNING - To reduce the risk of personal injury, read and understand all the instructions before using this product.



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

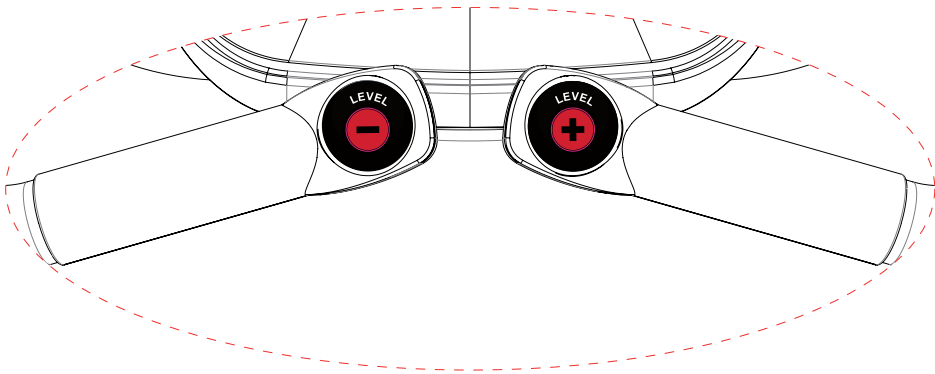
Stäng av maskinen om du inte ska använda den på ett tag.

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.

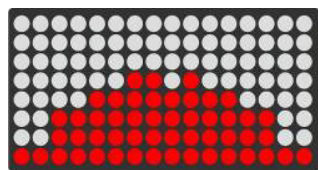


Image 11.

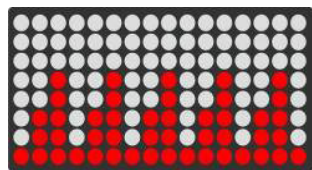


Image 12.

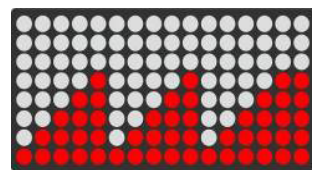
Du kan se alla färdiga program från ikonerna nedan (P1-P12).



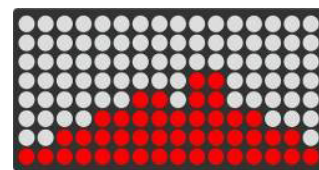
P1



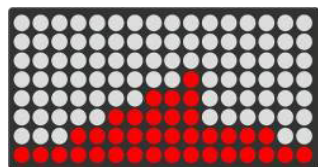
P2



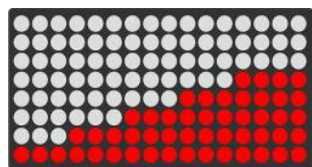
P3



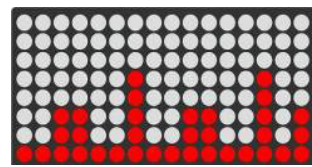
P4



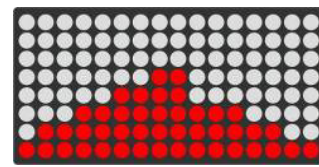
P5



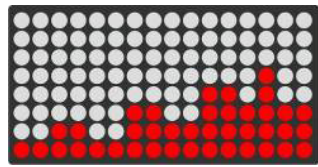
P6



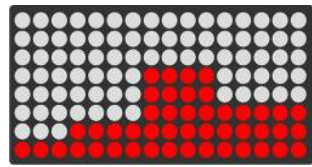
P7



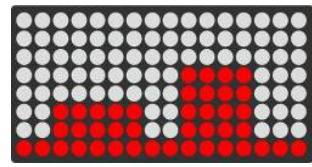
P8



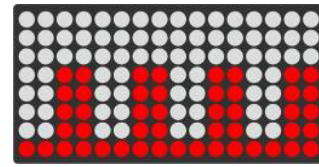
P9



P10



P11



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" (bild 14), 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

- 1. Om ingen pulsängång är det ogiltigt, tryck på "RECOVERY" -knappen.
- 2. Om detekterad pulsängång, 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.
- 3. 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.

- 1. 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 överskrids 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

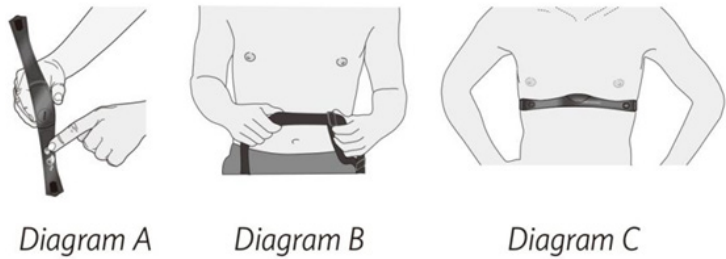
PULSBRÖSTBÄLTE (ingår ej)

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.



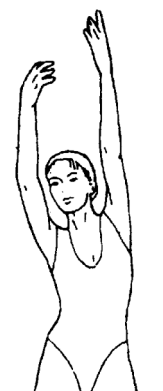
HUVUDRULLNINGAR

Rotera huvudet åt höger och sträck 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 – sträck ut. Rotera huvudet åt vänster och sträck 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. Sträck 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



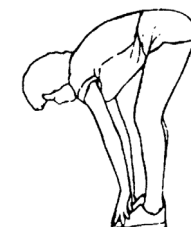
QUADRICEPS STRETCH

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 bruksanvisningen
- 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.

