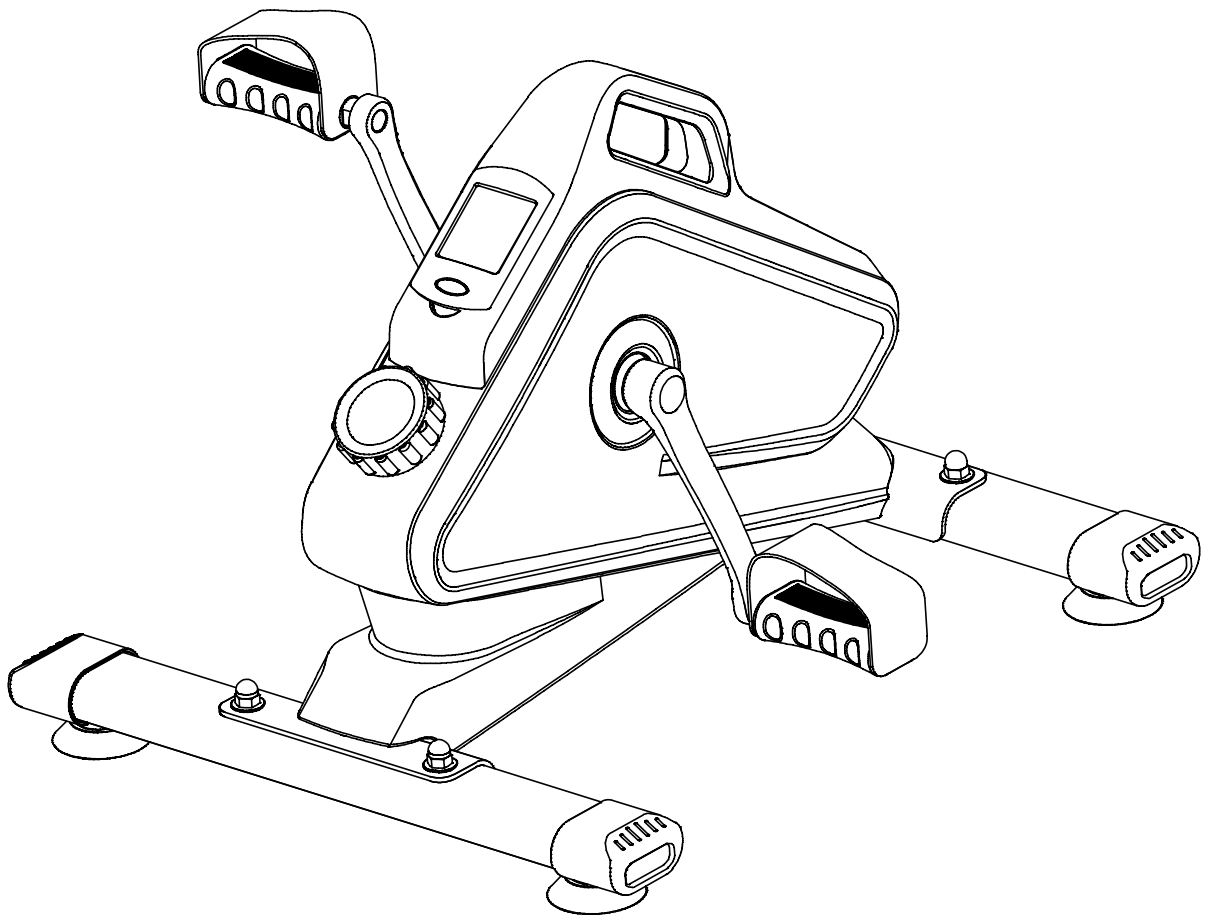


GYMSTICK™

MINI BIKE 2.0 ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Behåll manualen för framtida bruk. Specifikationerna för den här produkten kan skilja sig från bilden, ändringar sker utan förvarning.



Tack för att du köpt Mini Bike 2.0. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

INNEHÅLL

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3
2.	FÖRTECKNING ÖVER DELAR	4
3.	MONTERINGSINSTRUKTIONER	5
4.	BATTERIINSTALLATION	6
5.	UNDERHÅLL	7
6.	FELSÖKNING.....	7
7.	UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR.....	8
8.	GARANTI.....	11



OBS!

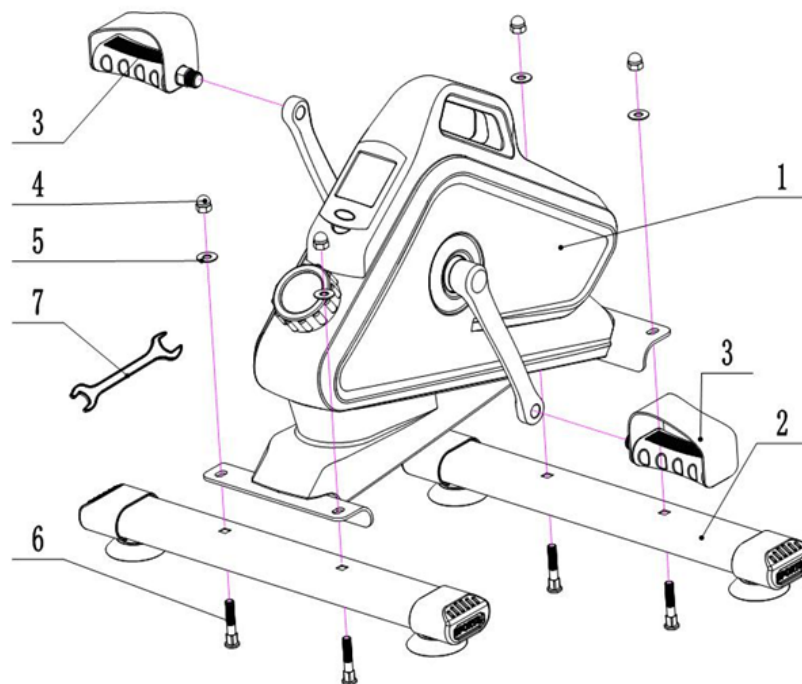
LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

1. Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
2. Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
3. Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningssessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
4. Det minsta fria utrymmet som krävs runt maskinen under användning är två meter.
5. Använd maskinen endast på en fast och jämn yta. Placera inte maskinen på lösa mattor eller ojämna ytor. Skydda vid behov golvet/mattan med ett speciellt underlag. Låt inte redskapet komma i kontakt med vatten.
6. Använd redskapet endast på det avsedda sättet som träningsredskap. Använd endast fästnanordningar som importören rekommenderar.
7. Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen.
8. Kontrollera före det första träningspasset, att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
9. Se till att maskinen har inga slitna eller lösa komponenter före varje användning. Byt ut alla lösa eller slitna komponenter innan du använder maskinen.
10. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar optimalt.
11. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
12. Använd inte för starka rengöringsmedel. Ta bort droppar av svett från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
13. Träna aldrig barfotar eller utan skor. Använd alltid korrekt skor såsom tränings skor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
14. Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
15. Maximal användarvikt 150kg.



RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.



DELAR

Nr.	DEL	ST.	Nr.	DEL	ST
1	Huvudram	1	5	Bricka	4
2	Stödben	2	6	Bult	4
3	Pedal (V/H)	1	7	Blocknyckel	1
4	Kupolmutter	4			

OBSERVERA:

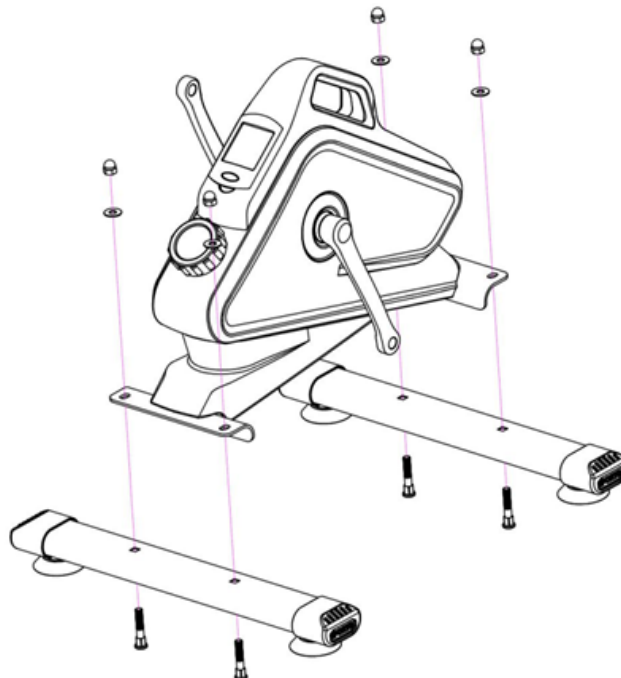
De flesta av de listade monteringsdelarna har förpackats separat medan en del artiklar förmonterats i rätt del redan i fabriken. I dessa fall kan man enkelt ta bort delen och installera om den där det behövs. Vänligen följ monteringsstegen och anteckna samtliga förinstallerade delar.

FÖRBEREDELSE:

Innan du påbörjar monteringen, se till att du har gott om plats att arbeta på. Använd verktygen på föregående sida och se till att samtliga monteringsdelar finns tillgängliga.

STEG 1

Ta bort Bultar (6), Brickor (5) och Kupolmuttrar (4) från Främre och Bakre Stödbenen (1). Skruva åt Främre och Bakre Stödbenen (2) på Huvudramen (1) med Kupolmuttrar (4), Brickor (5) och Bultar (6). Dra åt Kupolmuttrar med Blocknyckel (7).

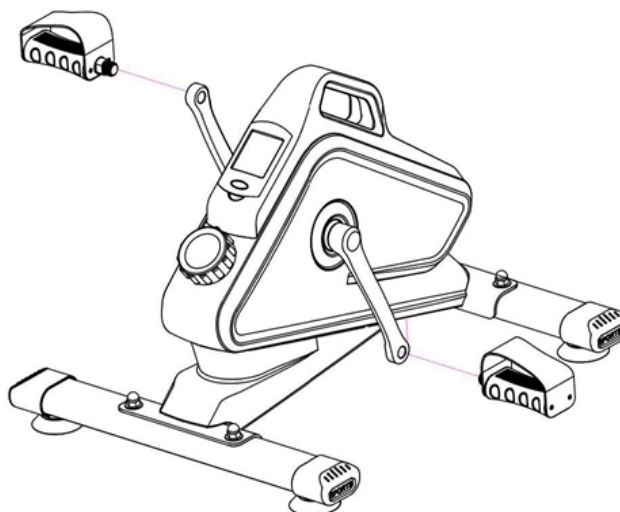


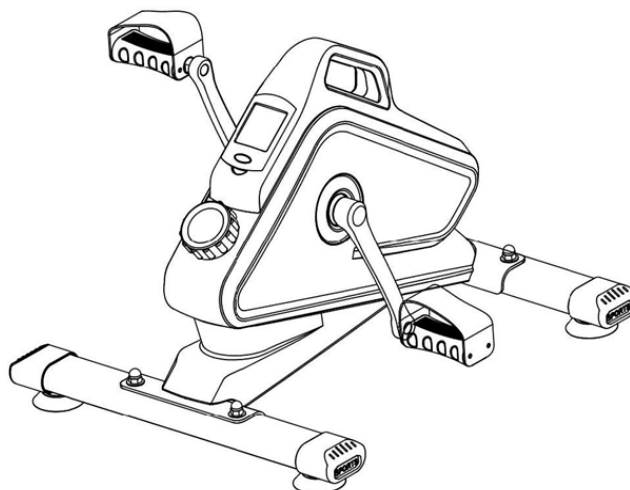
STEG 2

Pedalerna är märkta med L (vänster) och R (höger).

Montera pedalskaft av Vänster Pedal (3) i vevhålet på vänster Vev. Vrid moturs per hand tills pedalen sitter fast. Montera pedalskaft på Höger Pedal (3) i vevhålet på höger Vev. Vrid medurs per hand tills pedalen sitter fast. Dra åt med Blocknyckel (7).

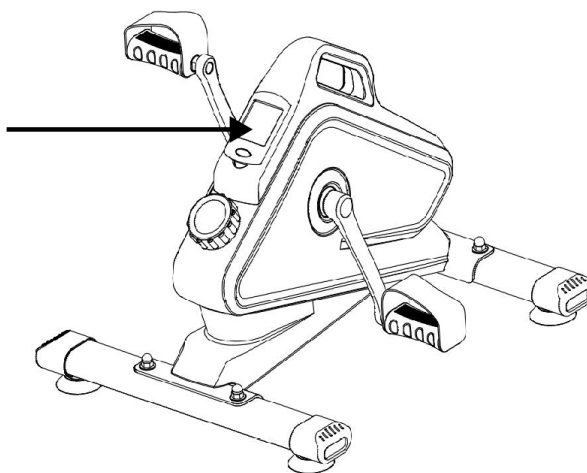
OBS: Vrid ej pedalskaftet åt fel håll, detta kan skada gängorna!





BATTERIINSTALLATION

Konsolen drivs med ett (1) AAA-batteri (ingår ej). Batterihållaren sitter på konsolens baksida.



ÖPPNA BATTERILUCKAN

Avlägsna konsolen enligt bilden. Sätt i batteriet i batterihållaren. Tryck tillbaka konsolen på plats.



RENGÖRING

Maskinen kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipande ytor eller lösningsmedel på plastdelar. Torka av svett från maskinen efter varje användning. Se till att skärmen inte blir utsatt för överdriven fukt då det kan orsaka att elektroniken går sönder.

Håll cykel, och särskilt skärmen, undan från direkt solljus för att förhindra skador på skärmen. Kontrollera att alla monteringsbultar och pedaler på maskinen sitter ordentligt varje vecka.

FÖRVARING

Förvara maskinen i en ren och torr miljö och håll den undan från barn.

FELSÖKNING

PROBLEM	LÖSNING
Cykeln vinglar vid användning.	Vrid den justerbara veven på den bakre eller främre stabilisatorn för att rätta upp cykeln.
Datorkonsolen visar ingenting.	<ol style="list-style-type: none">1. Ta bort datorkonsolen och bekräfta att trådarna från datorn är ordentligt kopplade.2. Kontrollera att batteriet sitter rätt och att batterifjädrarna är i kontakt med batteriet.3. Batteriet i konsolen kan vara döda. Byt batteriet.

Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning. 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.

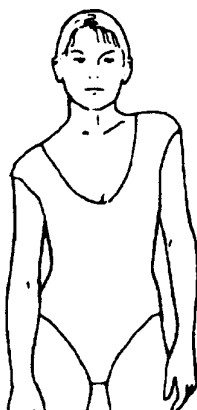
AEROB TRÄNING är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt 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.

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.

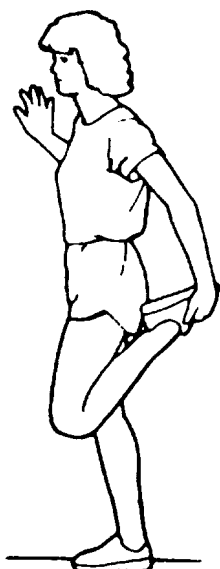
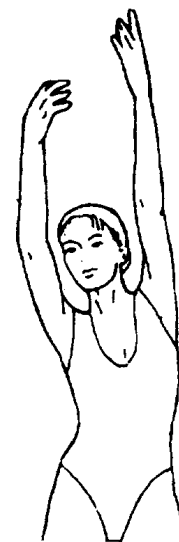


AXELLYFT

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.

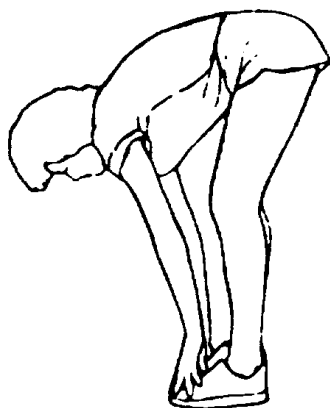
**QUADRICEPS STRETCH**

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.



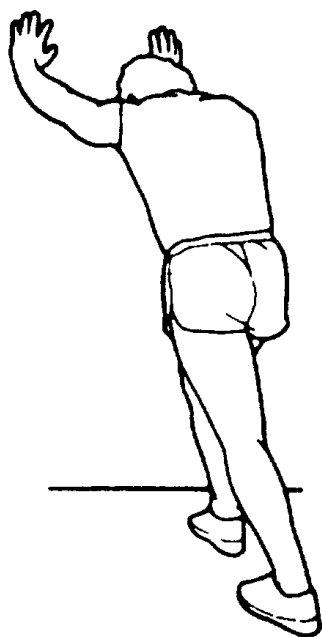
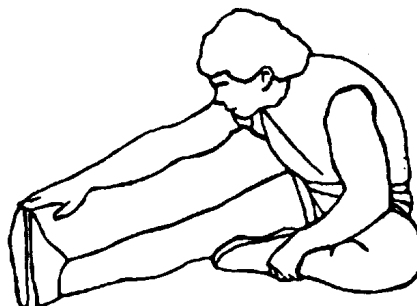


TÅBERÖRINGAR

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.

Importören av denna maskin försäkrar att produkten är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH / eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garantin för slitdelar är 1 år och för stomme 3 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin gäller för följande delar: stomme, kedja, elektronisk utrustning, hjul och pedaler.

Garantin omfattar inte:

- För fel som beror på normalt slitage
- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande

Enheten är avsedd endast för hemma och kontorbruk.

Tillverkad för:

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

