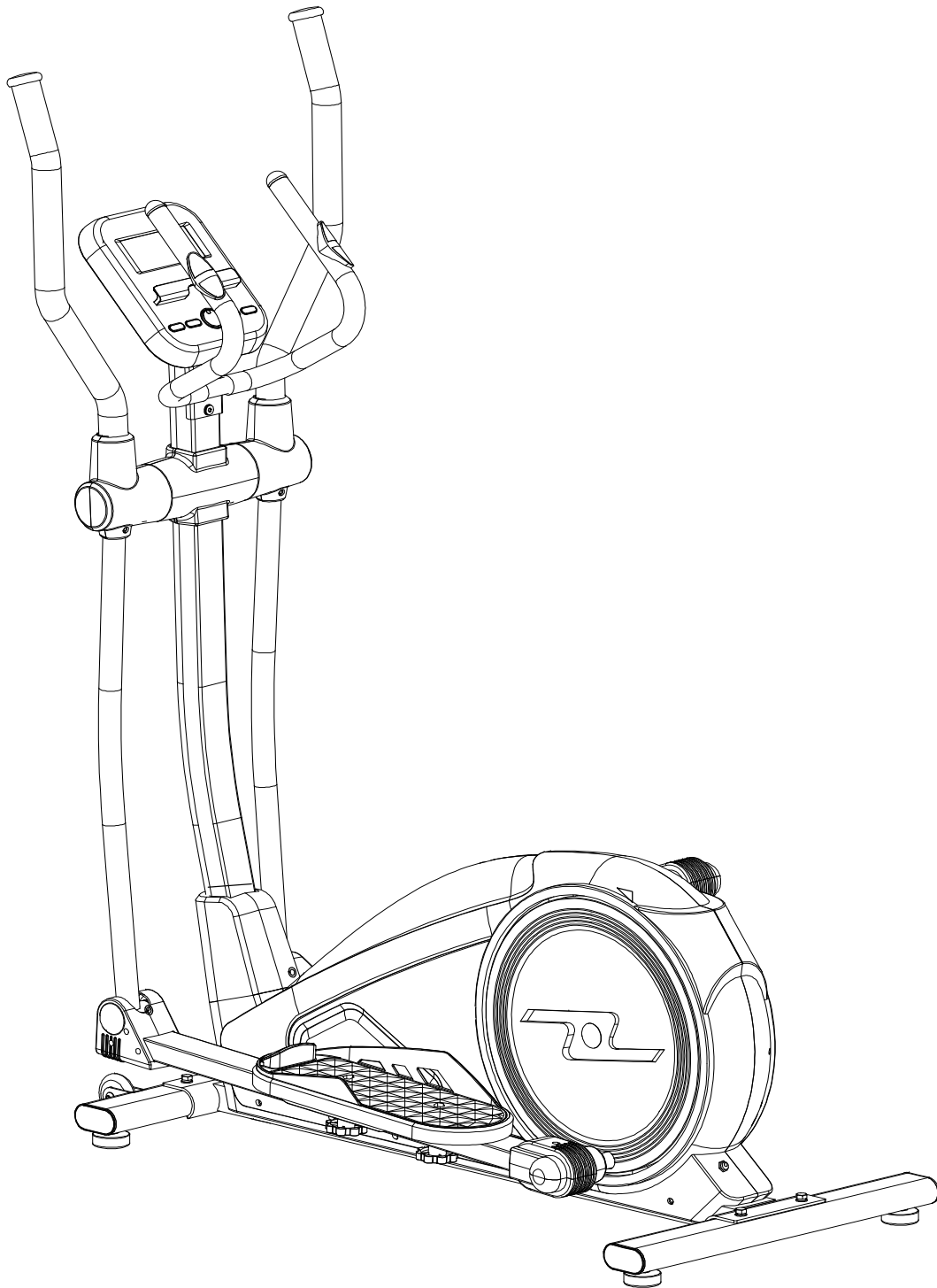


GYMSTICK™

GX4.0 CROSSTRAINER **KÄYTTÖOHJE**



TÄRKEÄÄ: Lue kaikki ohjeet huolellisesti läpi ennen laitteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten. Tuotteen tekniset tiedot saattavat erota kuvasta ja muuttua ilman erillistä ilmoitusta.



GYMSTICK.COM

Kiitos kun valitsit Gymstick GX4.0 -crosstrainerin. Toivomme, että tämän laadukkaan tuotteen käyttäminen saa sinut voimaan hyvin niin fyysisesti kuin henkisestikin ja nauttimaan aktiivisesta elämäntavasta.

SISÄLLYSLUETTELO

1.	TURVALLISUUSOHJEET.....	3
2.	RÄJÄYTYSKUVA.....	4
3.	OSALUETTELO.....	5
4.	RUUVISARJA.....	7
5.	KOKOAMISOHJEET.....	8
6.	TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJEET.....	13
7.	HUOLTO.....	17
8.	ONGELMANRATKAISU.....	18
9.	LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELYHARJOITUKSET.....	19
10.	TAKUU.....	22



HUOMIO!

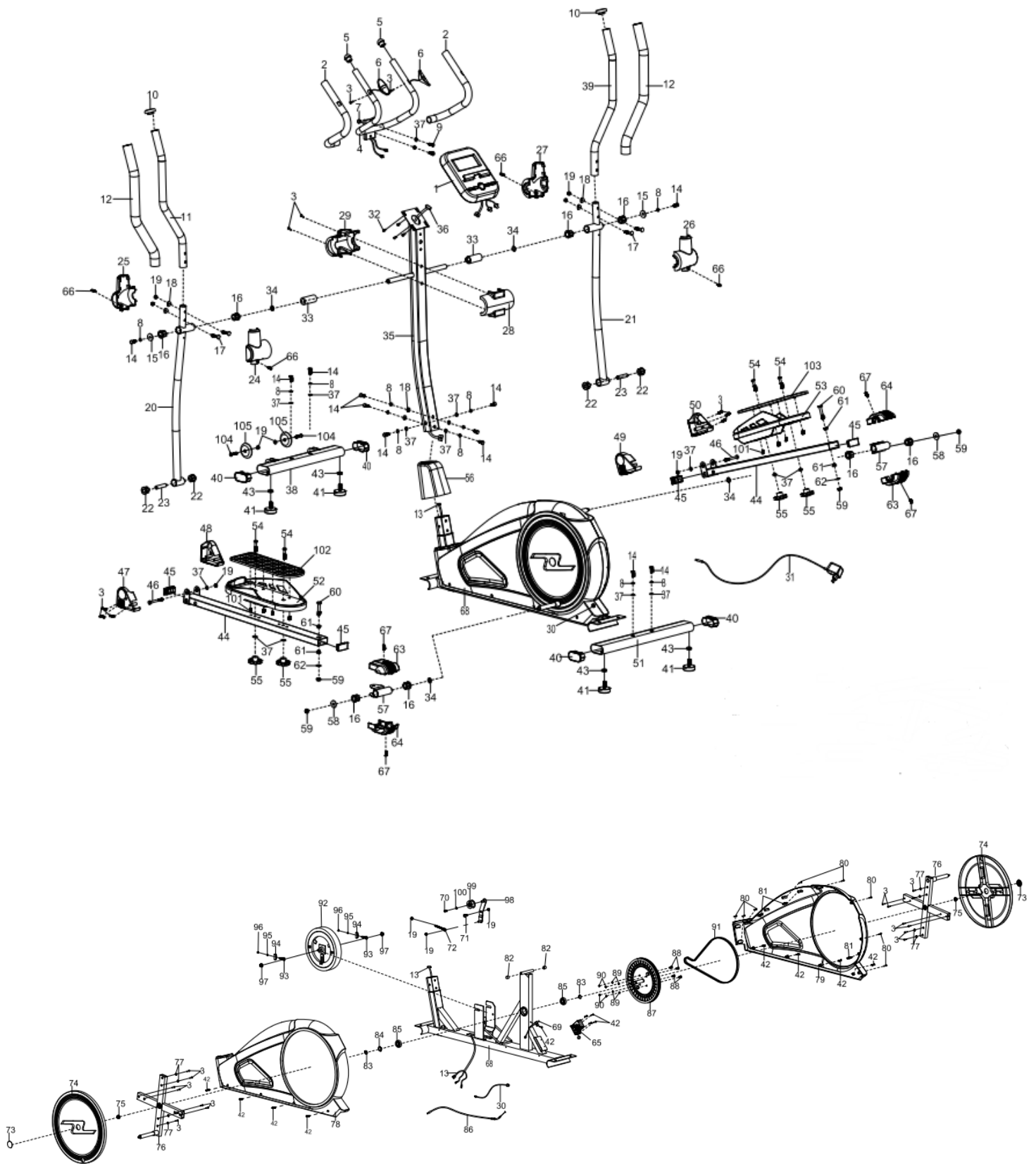
LUE TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTÄ TUOTETTA AINA OHJEIDEN MUKAISESTI. OHJEIDEN LAIMINLYÖMINEN VOI JOHTAA VAKAAN LOUKKAANTUMISEEN.

Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.

1. Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä laitteella. Huolehdi, että lapset ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä käyttäessäsi laitetta.
2. Liikuntarajoitteisten tai vammautuneiden henkilöiden ei tulisi käyttää pyörää ilman liikunta-alan ammattilaisen tai muun ammattilaisen valvontaa.
3. Jos tunnet rintakipua, huonovointisuutta, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.
4. Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laitteen jokaisella sivulla on 2 metrin vapaa tila. Varmista, ettei laitteen läheisyydessä ole teräviä esineitä tai kulmia.
5. Kokoa ja käytä laitetta pitävällä ja tasaisella alustalla. Älä aseta laitetta pehmeiden mattojen tai epätasaisten pintojen päälle. Laitteen alla on suositeltavaa käyttää asianmukaista suojamattoa.
6. Käytä tuotetta vai harjoituskäyttöön. Älä käytä laitteessa mitään lisä- tai varaosia, joita tuotteen valmistaja ei ole hyväksynyt.
7. Asenna laite tarkasti tämän käyttöohjeen mukaisesti.
8. Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että laitetta on turvallinen käyttää. Laitteessa ei saa olla kuluneita tai irrallisia osia.
9. Tarkista tuotteen kunto säännöllisesti. Kiinnitä erityistä huomiota laitteen kuluvien osien kuntoon (liitoskohdat, jarrupala ja kaikki liikkuvat osat). Vaihda kaikki kuluneet tai irralliset osat ennen kuin jatkat laitteen käyttöä.
10. Älä koskaan käytä pyörää, mikäli se ei ole täysin toimintakuntoinen.
11. Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
12. Älä käytä laitteen puhdistamiseen voimakkaita tai hankaavia puhdistusmenetelmiä. Puhdista laite jokaisen käyttökerran jälkeen.
13. Älä koskaan harjoittele paljain jaloin tai ilman kenkiä. Käytä aina harjoitteluun soveltuvia jalkineita, kuten esimerkiksi lenkkareita.
14. Lämmittele ja venyttele ennen jokaista käyttökertaa.
15. Suurin sallittu käyttäjäpaino on 110 kg.

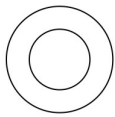


OTA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ HENKILÖILLE, JOTKA OVAT YLI 35-VUOTIAITA TAI JOILLA ON ENNESTÄÄN TERVEYSONGELMIA.

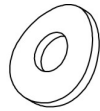


No.	Description	Qty
001	Computer	1
002	Handrail Foam Grip Ø24x30x500	2
003	Self-tapping Screw ST4.2*16	26
004	Handlebar	1
005	Handlebar End Cap Ø25x1.5	2
006	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2
007	Line plug	1
008	Spring Washer Ø8	12
009	Bolt M8*20	2
010	Handrail End Cap Ø32x1.5	2
011	Left Handrail	1
012	Handrail Foam Grip Ø34x41x614	2
013	Broken wire under electronic watch	1
014	Bolt M8*20	12
015	Big Washer Ø8*Ø32*2.0	2
016	BushingΦ32*3.5*24*Φ19.3	8
017	Bolt M8*43	4
018	Big Arc Washer Ø8*Ø20*2.0	6
019	Nut M8	11
020	Left Handrail Arm	1
021	Right Handrail Arm	1
022	BushingΦ33*3*19*Φ14.1	4
023	spacer bushΦ14*Φ8.2*59	2
024	Left Handrail Arm Cover-A	1
025	Left Handrail Arm Cover-B	1
026	Right Handrail Arm Cover-A	1
027	Right Handrail Arm Cover-B	1
028	Front Post Front Cover	1
029	Front Post Rear Cover	1
030	Voltage regulator connector	1

No.	Description	Qty
031	Adaptor	1
032	Screw M5*12	4
033	Bushing Ø31.8* Ø19.2*75	2
034	Wave Washer Ø19XØ26x0.3	4
035	Front Post	1
036	Sensor Wire L=1150mm	1
037	Washer Ø8*Ø16*1.5	16
038	Front Stabilizer	1
039	Right Handrail	1
040	End Cap For Front/Rear Stabilizer	4
041	Foot Pad	4
042	Self-tapping self-drilling screw ST4.2*20	9
043	Nut M10	4
044(L/R)	Foot Bar	2
045	Square Tube Plug	4
046	Bolt M8*75	2
047	Left Foot Bar Cover-B	1
048	Left Foot Bar Cover-A	1
049	Right Foot Bar Cover-A	1
050	Right Foot Bar Cover -B	1
051	Rear Stabilizer	11
052	Left Foot Pedal	1
053	Right Foot Pedal	1
054	Bolt M8*45	4
055	Round Knob M8	4
056	Front Post Cover	1
057	Rotate the Tube	2
058	Big Washer Ø10*Ø32*2.0	2
059	Nut M10	4
060	Bolt M10*55	2



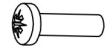
**(37)Washer Ø8*Ø16*1.5
6PCS**



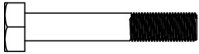
**(18)Big Arc Washer Ø8*Ø20*2.0
4PCS**



**(19)Nut M8
6PCS**



**(67)Bolt M5*10
4PCS**



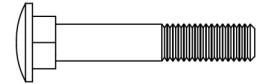
**(46)Bolt M8*75
2PCS**



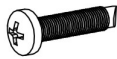
**(54)Bolt M8*45
4PCS**



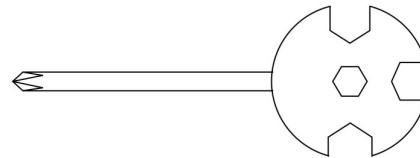
**(3)Self-tapping Screw ST4.2*16
8PCS**



**(17)BoltM8*43
4PCS**



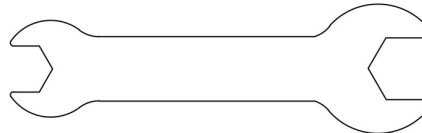
**(106)Self-tapping self-drilling screw ST4.2*15
4PCS**



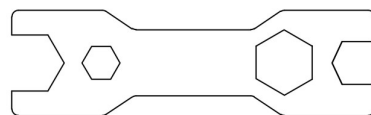
**Multi Hex Tool/Phillips Screwdriver
S10 , S13, S14, S15
1PC**



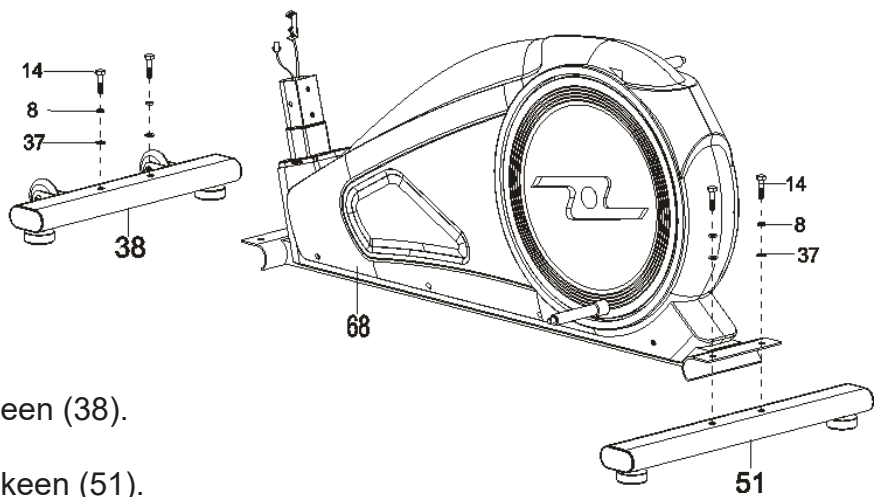
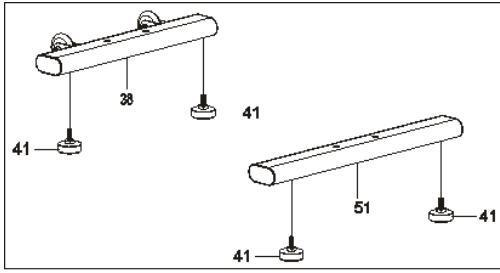
**Allen Wrench 6mm
1PC**



**Solid Wrench
S14- S19
1PC**



**Multi Hex Tool
S10-13-17-19
1PC**



VAIHE 1. Etu- ja takatuen asentaminen

A. Asenna kaksi jalkaosaa (41) etutukeen (38).

B. Asenna kaksi jalkaosaa (41) takatukeen (51).

C. Irrota kaksi M8x20-pulttia (14), kaksi jousialuslevyä Ø8 (8) ja kaksi aluslevyä Ø8 * Ø16 * 1,5 (37) etutuesta (38). Aseta etutuki (38) päärungon (68) eteen ja kohdista pulttien reiät. Kiinnitä etutuki (38) päärungon (68) etuosaan kahdella irrotetulla M8x20-pultilla (14), kahdella jousialuslevyllä Ø8 (8) ja kahdella aluslevyllä Ø8 * Ø16 * 1,5 (37).

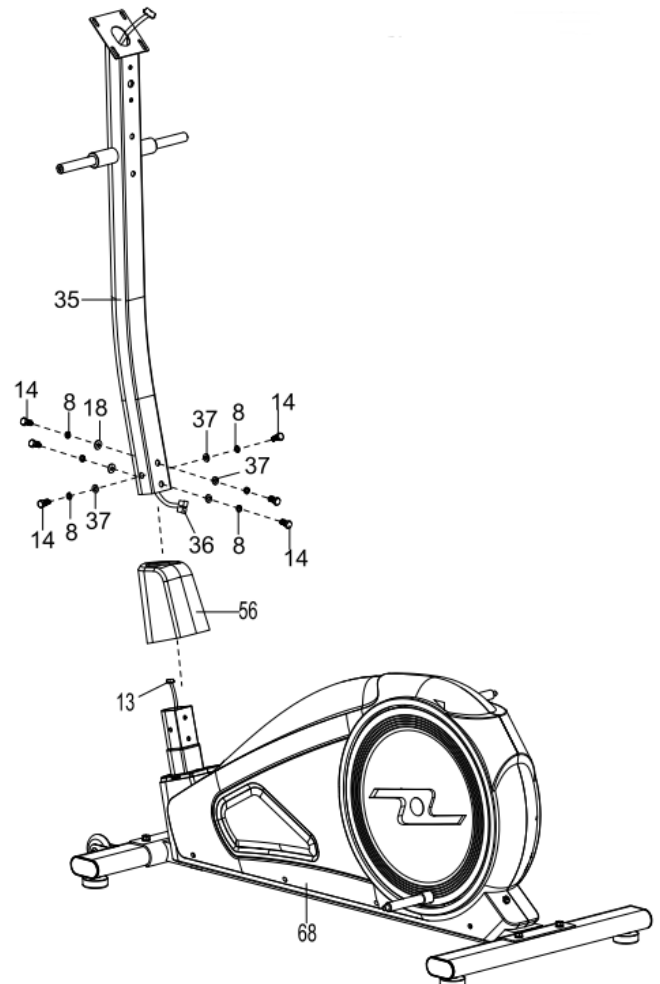
D. Irrota kaksi M8x20-pulttia (14), kaksi jousialuslevyä Ø8 (8) ja kaksi aluslevyä Ø8 * Ø16 * 1,5 (37) takatuesta (51). Aseta takatuki (51) päärungon (68) taakse ja kohdista pulttien reiät. Kiinnitä takatuki (51) päärungon (68) takaosaan kahdella irrotetulla M8x20-pultilla (14), kahdella jousialuslevyllä Ø8 (8) ja kahdella aluslevyllä Ø8 * Ø16 * 1,5 (37).

VAIHE 2. Etuosan asennus

Irrota kuusi M8x20-pulttia (14), kuusi jousialuslevyä Ø8 (8), kaksi isoa kaarilevyä Ø8 * Ø20 * 2,0 (18) ja neljä aluslevyä Ø8 * Ø16 * 1,5 (37) päärungosta (68).

Aseta ohjaustangon pylvässuoja (56) ohjaustangon putkeen (35) ja liu'uta ohjaustangon pylvässuoja paikoilleen.

Asenna eturunko (35) päärungon (68) putkeen ja kiinnitä kuudella M8x20-pultilla (14), kuudella jousialuslevyllä Ø8 (8), kahdella isokaarilevyllä Ø8 * Ø20 * 2,0 (18) ja neljällä aluslevyllä Ø8 * Ø16 * 1,5 (37), jotka poistettiin.



STEP 3. Vasemman/oikean käsikahvan ja vasemman/oikean poljintangon asennus

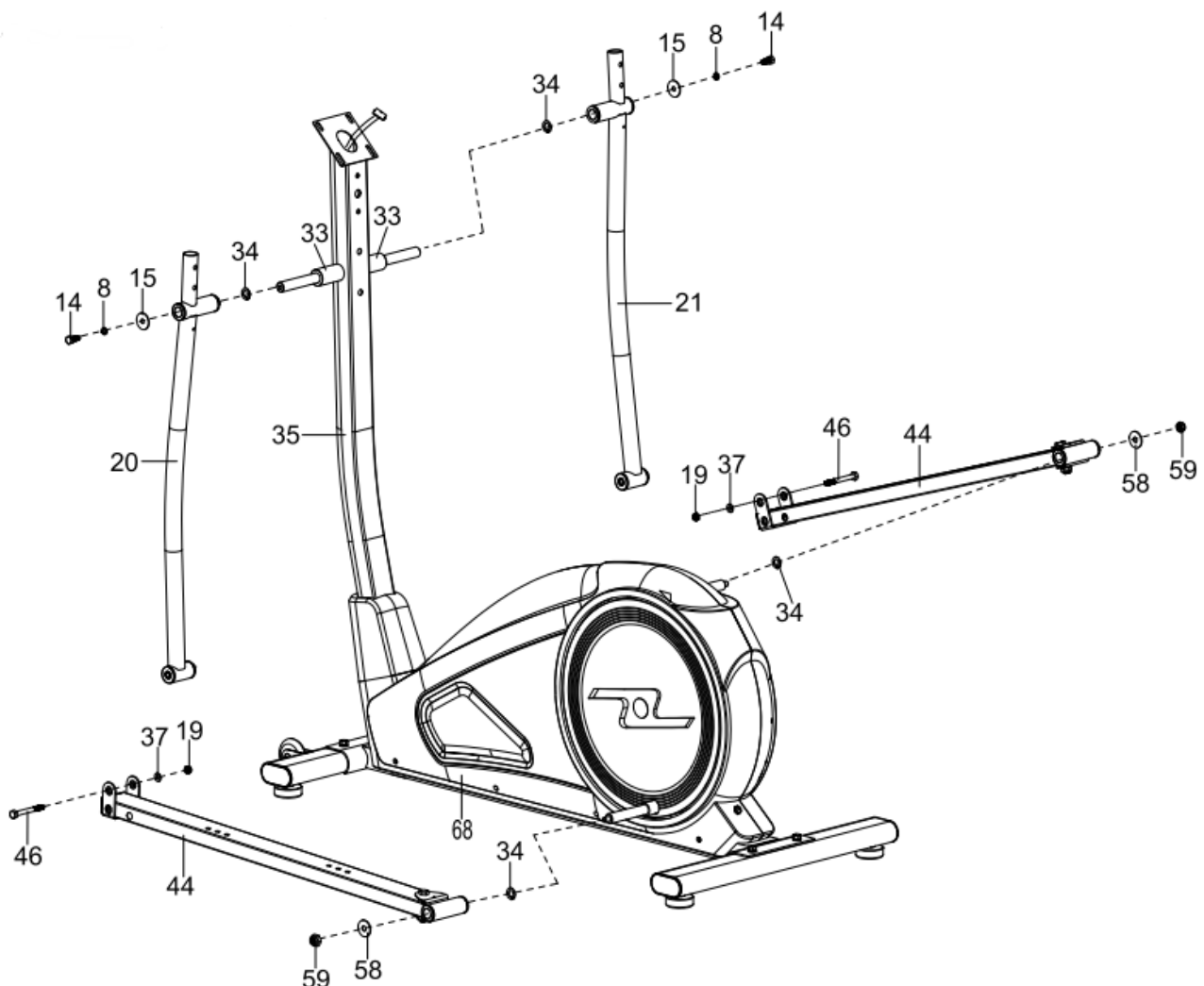
Irrota kaksi M8 * 20 -pulttia (14), kaksi Ø8-jousialuslevyä (8), kaksi Ø8 * Ø32x2,0 isoa aluslevyä (15) ja kaksi Ø19 * Ø26 * 0,3 aaltolevyä (34) vasemmalta ja oikealta vaaka-akselilta eturungosta (35).

Kiinnitä vasen käsikahva (20) eturungon (35) vasempaan vaaka-akseliin yhdellä M8 * 20 -ruuvilla (14), yhdellä Ø8 jousialuslevyllä (8), yhdellä Ø8 * Ø32x2.0 iso aluslevy (15), ja yhdellä Ø19 * Ø26 * 0,3 aaltolevy (34), jotka irrotettiin.

Irrota kaksi Ø19 * Ø26 * 0,3 aaltolevyä (34), kaksi isoa aluslevyä Ø10 * Ø32 * 2.0 (58) ja kaksi M10 mutteria (59) päärungosta (68).

Kiinnitä vasen poljintanko (44) päärunkoon (68) yhdellä irrotetulla Ø19 * Ø26 * 0,3 aaltolevyllä (34), yhdellä isolla aluslevyllä Ø10 * Ø32 * 2.0 (58) ja yhdellä M10-mutterilla (59).

Toista yllä oleva vaihe ja kiinnitä oikea käsikahva (21) eturungon (35) oikeaan vaaka-akseliin ja oikea poljintanko (44) päärunkoon (68).



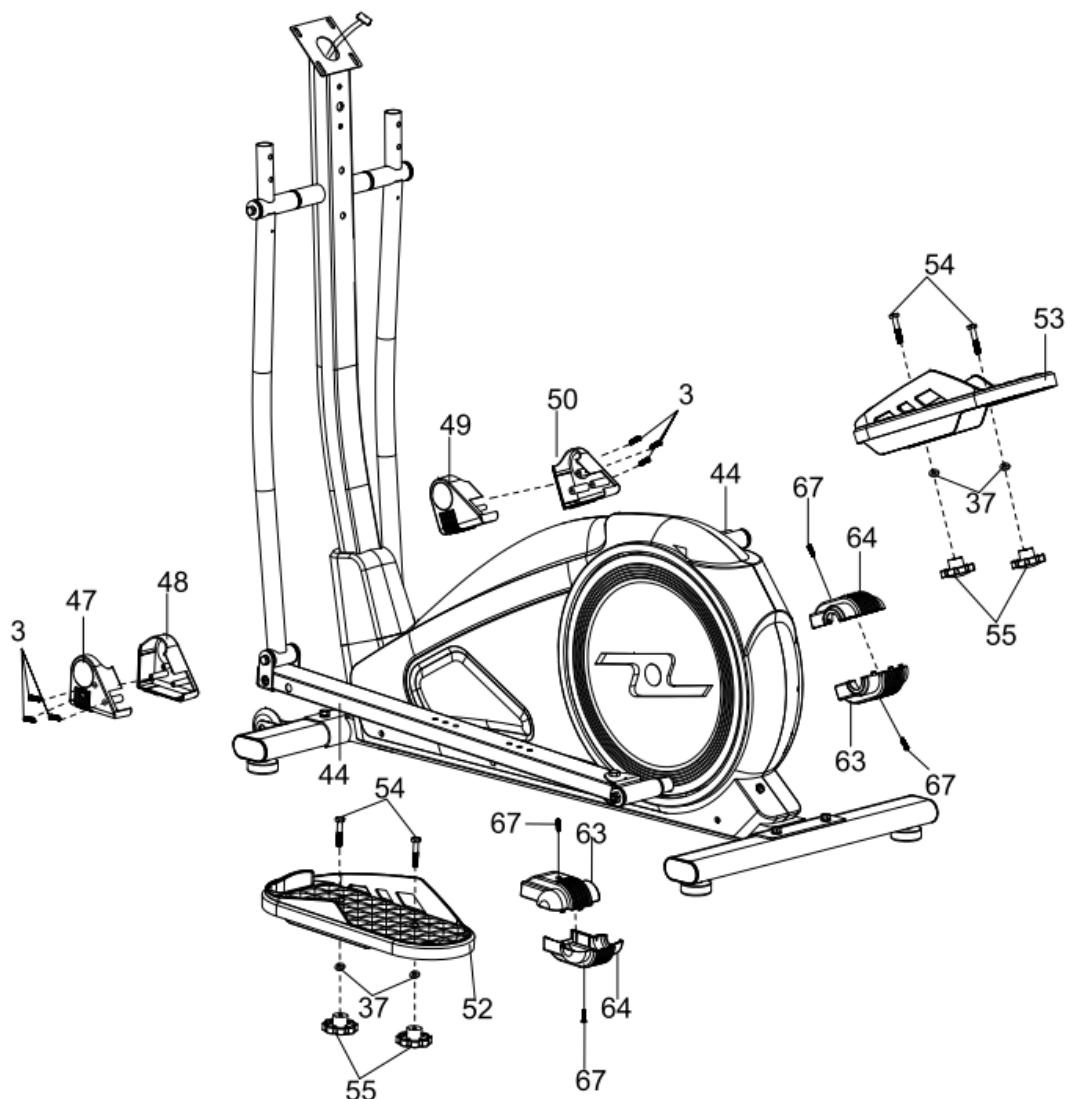
STEP 4. Tangon suojus - A / B, vasen / oikea poljintangon suoja ja vasen / oikea poljinasennus

Kiinnitä vasen poljintangon suoja -A / B (48/47) vasempaan poljintankoon(44) kolmella ruuvilla ST4.2 * 16 (3). Kiinnitä oikea poljintangon suoja -A/B (49/50) oikeaan poljintankoon (44) kolmella ruuvilla ST4.2*16(3).

Kiinnitä yksi pyörivä tangon suoja-A/B (63/64) vasempaan kiertävään tankoon (57) kahdella ruuvilla M5*10(67). Kiinnitä yksi pyörivä tangon suoja-A/B (63/64) oikeaan kiertävään tankoon (57) kahdella ruuvilla M5*10(67).

Kiinnitä vasen poljin (52) vasemman jalan tankoon (44) kahdella pultilla M8 * 45 (54), kahdella aluslevyllä Ø8 * Ø16 * 1,5 (37) ja kahdella pyöreällä nupilla M8 (55). Kiinnitä oikea poljin (52) oikeanpuoleiseen jalan tankoon (44) kahdella pultilla M8 * 45 (54), kahdella aluslevyllä Ø8 * Ø16 * 1,5 (37) ja kahdella pyöreällä nupilla M8 (55).

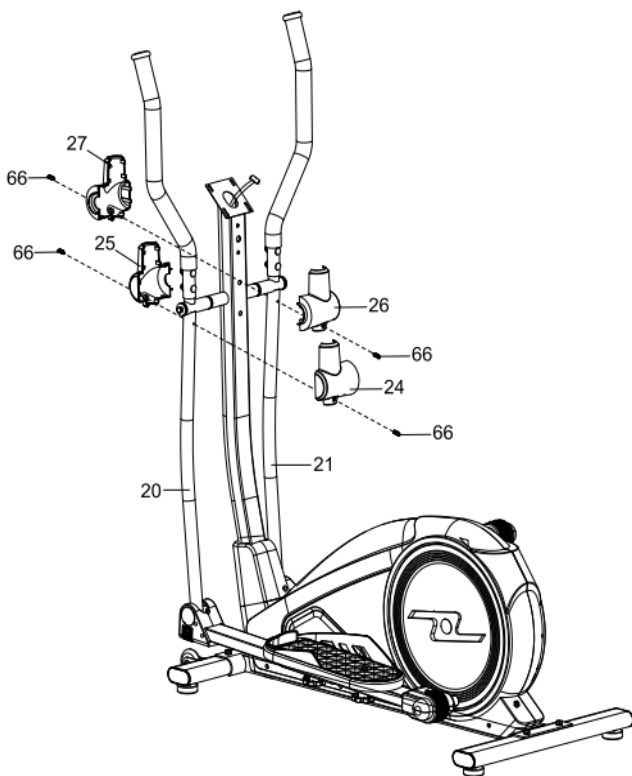
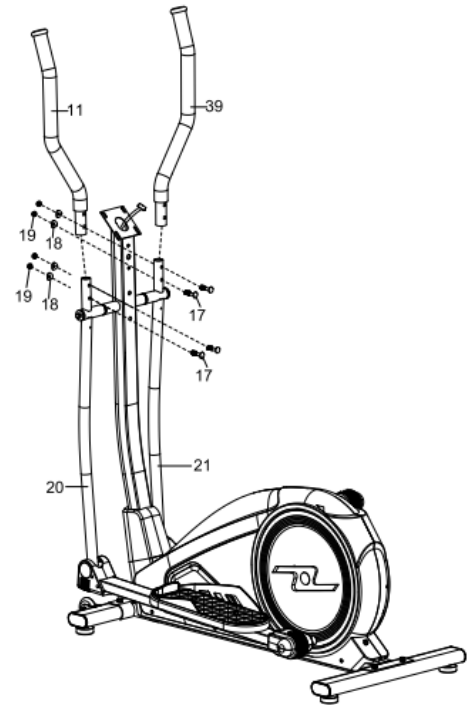
Kiristä ruuvit mukana toimitetulla Multi Hex -työkalulla.



STEP 5. Vasen/oikea käsikahvan asennus

Kiinnitä vasen / oikea käsikahva (11, 39) vasempaan / oikeaan kahvavarteeseen (20, 21) neljällä mutterilla M8 (19), neljällä aluslevyllä Ø8 * Ø20 * 2.0 (18) ja neljällä ruuvilla M8 * 43 (17).

Kiristä mutterit mukana toimitetulla Multi Hex Phillips -työkalulla.

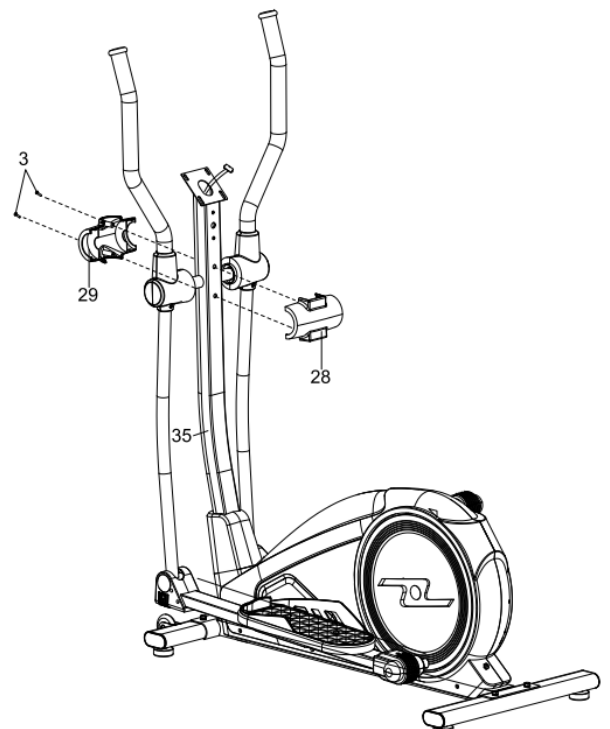


STEP 6. Vasemman/oikean käsikahvan suojuksen A/B asennus

Kiinnitä vasen käsikahvan suojus A / B (24,25) vasempaan käsikahvaan (20) kahdella itsekiertyvällä ruuvilla ST4.2 * 15 (66).

Kiinnitä oikea käsikahvan suojus-A / B (26,27) oikeaan käsikahvaan (21) kahdella itsekiertyvällä itseporautuvalla ruuvilla ST4.2 * 15.

Kiristä mutterit mukana toimitetulla Multi Hex Phillips -työkalulla.



STEP 7. Eturungon etu- ja takasuojan asennus

Kiinnitä eturungon etu- ja takasuoja (28, 29) eturunkoon (35) kahdella ruuvilla ST4.2 * 16 (3).

Kiristä mutterit mukana toimitetulla Multi Hex Phillips -työkalulla.

STEP 8. Ohjaustangon ja tietokoneen asennus

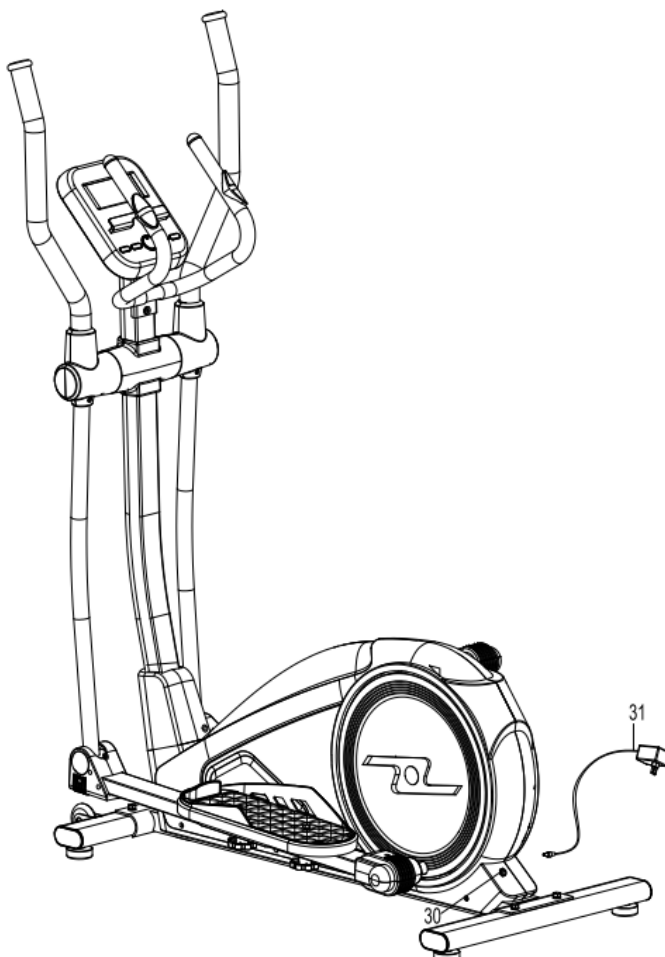
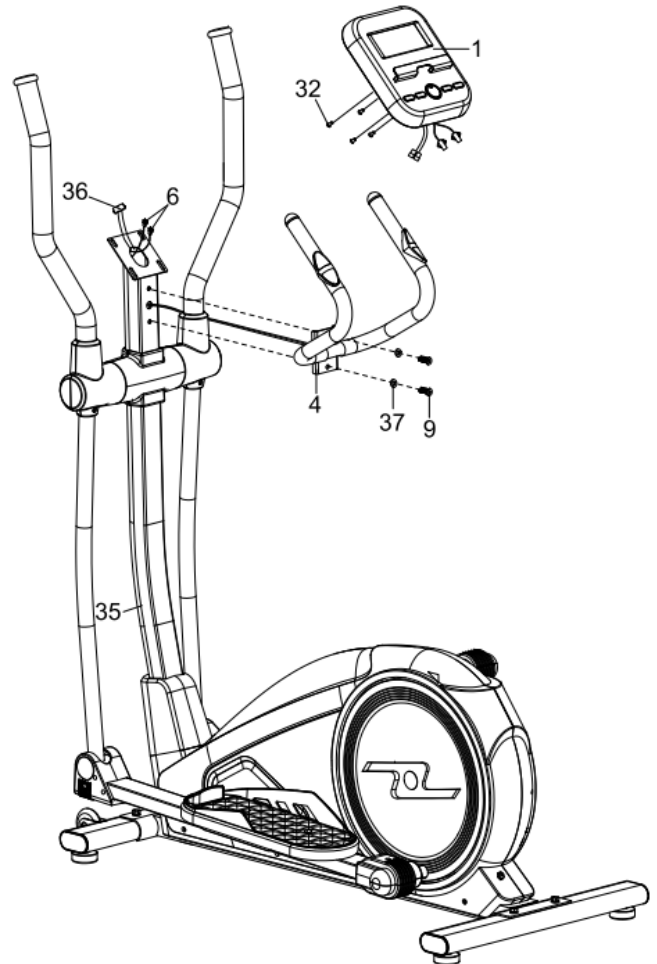
Irrota neljä M5 * 12-ruuvia (32) tietokoneen takaa (1). Poista pultit mukana toimitetulla Multi Hex Phillips -työkalulla.

Irrota kaksi M8 * 20 -pulttia (9) ja kaksi Ø8 * Ø16 * 1,5 -levyä (37) eturungosta (35). Irrota pultit ja aluslevyt mukana toimitetulla S6-kuusioavaimella.

Kiinnitä ohjaustanko (4) eturunkoon (35) kahdella irrotetulla M8 * 20 -pultilla (9) ja kahdella Ø8 * Ø16 * 1.5 -levyllä (37). Kiristä pultit ja aluslevyt mukana toimitetulla S6-kuusioavaimella.

Liitä sensorinjohto (36) ja käsipulssianturin johdot (6) tietokoneesta tuleviin johtoihin (1) ja kiinnitä tietokone (1) eturungon (35) yläpähän neljällä M5* 12 ruuvilla (32), jotka irrotettiin.

Kiristä mutterit mukana toimitetulla Multi Hex Phillips -työkalulla.



STEP 9. AC Adapterin asennus

Kytke adapterin (31) toinen pää virtaliittimeen vasemman suojuksen (30) etuosassa. Ennen kuin kytket pistorasian, tarkista huolellisesti adapterin tekniset tiedot. Kytke verkkolaitteen toinen pää (31) seinäpistorasiaan.



AVAINTOIMINNOT

START/STOP(ST/SP):

1. Käynnistää ja pysäyttää harjoituksen.
2. Aloita body fat mittaus.

DOWN:

Pienentää valitun harjoitteluparametrin arvoa: AIKA, MATKA jne. Harjoituksen aikana vähentää vastuskuormitusta.

UP:

Lisää valitun harjoitteluparametrin arvoa. Harjoituksen aikana lisää vastuskuormitusta.

MODE (ENTER):

1. Halutun arvon tai harjoitustilan syöttäminen.
2. Paina vaihtaaksesi näyttömuoto RPM NOPEUTEEN, ODO MATKAAN DIST, WATT kaloreihin treenin aikana.

TEST (PULSE-RECOVERY):

Paina siirtyäksesi palautustoimintoon, kun tietokoneelle tulee sykearvo. Palautuminen näkyy kuntotasoina 1-6 yhden minuutin kuluttua. F1 on paras ja F6 on huonoin.

RESET:

Nykyisten asetusten nollaaminen. Paina painiketta 3 sekunnin ajan nollataksesi kaikkien toimintojen arvot.

BODY FAT:

BODY FAT –ohjelman pikavalinta.

HARJOITUSVALIKKO

Käynnistyksen jälkeen valitse UP tai DOWN-painikkeilla ja paina sitten ENTER siirtyäksesi haluamaasi tilaan.

HARJOITUSPARAMETRIEN ASETTAMINEN

Kun olet valinnut haluamasi ohjelman, voit asettaa useita harjoitusparametreja haluttujen tulosten saavuttamiseksi.

HARJOITUSPARAMETRIT: TIME (aika) / DISTANCE (matka) / CALORIES (kalorit) / AGE (ikä)

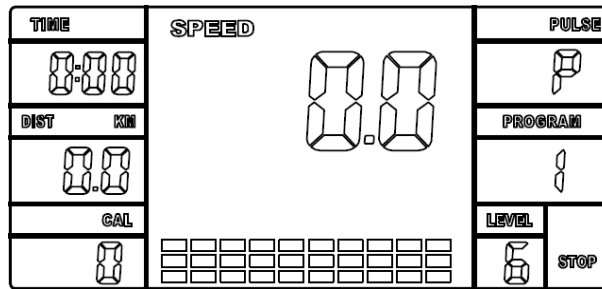
Huom. Jotkin parametrit eivät ole säädettävissä tietyissä ohjelmissa.

Kun ohjelma on valittu, "ENTER" -painike palaa "Time" -parametriin. UP- tai DOWN-näppäimellä voit valita halutun aika-arvon. Syötä arvo painamalla ENTER-näppäintä. Vilkkuva kehote siirtyy seuraavaan parametriin. Jatka UP- tai DOWN-näppäimen käyttöä. Aloita harjoitus painamalla START / STOP.

MANUAALINEN OHJELMA (P1)

Valitse "MANUAALINEN" UP- tai DOWN-näppäimellä ja paina sitten ENTER-näppäintä. Ensimmäinen parametri "Time/ Aika" vilkkuu, jolloin arvoa voidaan säätää UP- tai DOWN-näppäimellä. Paina ENTER-näppäintä tallentaaksesi arvon ja siirtyäksesi seuraavaan säädettävään parametriin. Jatka kaikkien haluttujen parametrien läpi. Paina START / STOP aloittaaksesi harjoituksen.

Huom. Yksi harjoitusparametreistä laskee nollaan. Kuuluu BEEP-ääni ja harjoitus loppuu automaattisesti. Paina START KEY-painiketta jatkaaksesi harjoitusta saavuttaaksesi keskeneräisen harjoitusparametrin.

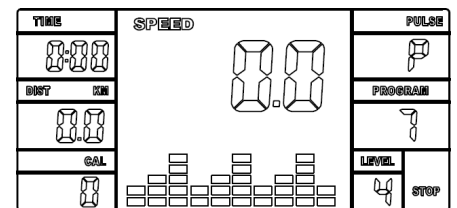
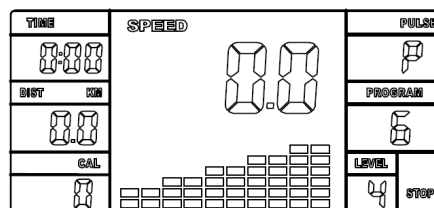
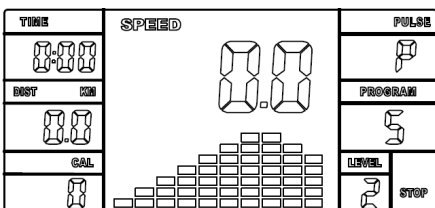
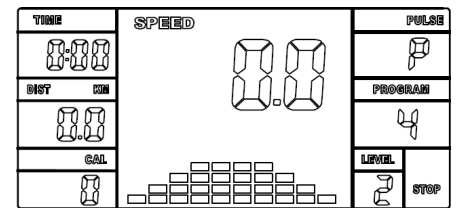
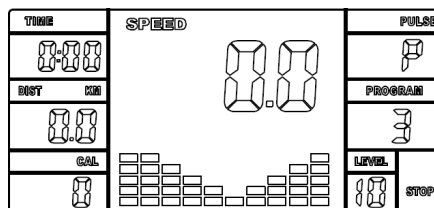
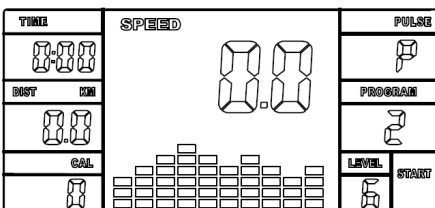


VALMIIT OHJELMAT (P2-P7)

Käytettävissä on 6 ohjelmaprofiilia. Parametrien asettaminen valmiille ohjelmille:

Valitse yksi ohjelmista UP- tai DOWN-näppäimellä ja paina sitten ENTER-näppäintä. Ensimmäinen parametri "Time/ Aika" vilkkuu, jolloin arvoa voidaan säätää UP- tai DOWN-näppäimellä. Paina ENTER-näppäintä tallentaaksesi arvon ja siirtyäksesi seuraavaan säädettävään parametriin. Jatka kaikkien haluttujen parametrien läpi. Paina START / STOP aloittaaksesi harjoituksen.

Huom. Yksi harjoitusparametreistä laskee nollaan. Kuuluu BEEP-ääni ja harjoitus loppuu automaattisesti. Paina START KEY-painiketta jatkaaksesi harjoitusta saavuttaaksesi keskeneräisen.



HEART RATE CONTROL OHJELMA (P8-P10)

Tavoitesykkeelle on 3 valintaa:

P8 - 55% TAVOITE H.R= 55% of (220-IKÄ)

P9 - 75% TAVOITE H.R= 75% of (220-IKÄ)

P10 - 90% TAVOITE H.R= 90% of (220-IKÄ)

Parametrien asettaminen HEART RATE CONTROL -ohjelmaan:

Valitse yksi "Sykeohjausohjelmista" käyttämällä UP- tai DOWN-NÄPPÄINTÄ ja lopuksi ENTER-näppäintä.

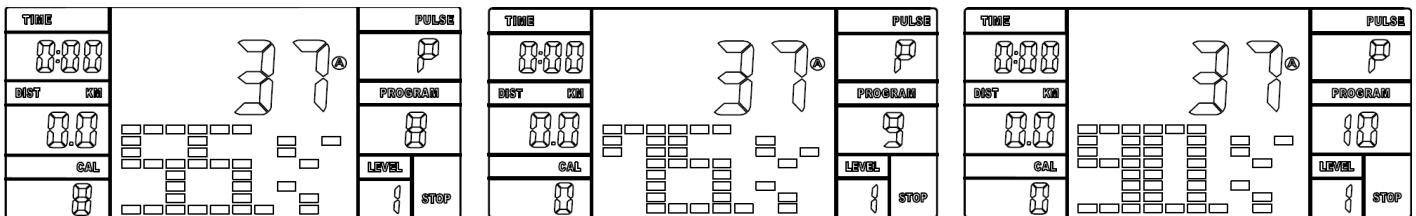
Ensimmäinen parametri "Time/Aika" vilkkuu, jotta arvoa voidaan säätää YLÖS- tai ALAS-näppäimellä. Paina ENTER-näppäintä tallentaaksesi arvon ja siirtyäksesi seuraavaan säädettävään parametriin.

Jatka kaikkien haluttujen parametrien läpi. Paina START / STOP aloittaaksesi harjoituksen.

Huom. Jos pulssi on TAVOITE H.R:n ylä- tai alapuolella (± 5), tietokone säätää vastuskuorman automaattisesti.

Se tarkistetaan noin 10 sekunnin välein. Vastuskuorma kasvaa tai laskee. Yksi harjoitusparametreistä laskee

nollaan. Kuuluu BEEP-ääni ja harjoitus loppuu automaattisesti. Paina START KEY-painiketta jatkaaksesi harjoitusta saavuttaaksesi keskeneräisen harjoitusparametrin.



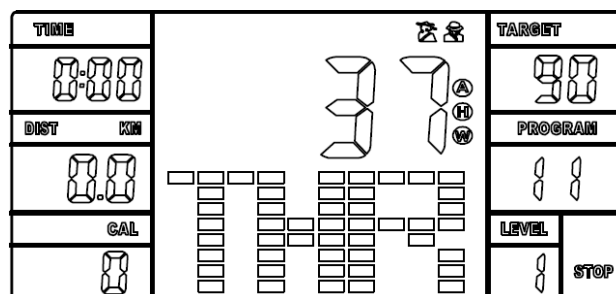
TARGET HEART RATE OHJELMA (P11)

Parametrien asettaminen TARGET H.R. -ohjelmaan:

Valitse "TARGET H.R." käyttämällä UP- tai DOWN-NÄPPÄINTÄ ja sitten ENTER-näppäintä. Ensimmäinen parametri "Time / Aika" vilkkuu, jolloin arvoa voidaan säätää UP- tai DOWN-näppäimellä. Paina ENTER-näppäintä tallentaaksesi arvon ja siirtyäksesi seuraavaan säädettävään parametriin. Jatka kaikkien haluttujen parametrien läpi. Paina START / STOP aloittaaksesi harjoituksen.

Huom. Jos pulssi on TAVOITE H.R:n ylä- tai alapuolella (± 5), tietokone säätää vastuskuorman automaattisesti. Se tarkistetaan noin 10 sekunnin välein. Vastuskuorma kasvaa tai laskee.

Yksi harjoitusparametreistä laskee nollaan. Kuuluu BEEP-ääni ja harjoitus loppuu



BODY FAT OHJELMA (P12)

Parametrien asettaminen BODY FAT -ohjelmaan:

Valitse "BODY FAT Program" painikkeilla UP- tai DOWN ja paina sitten ENTER.

1. "Male/Mies" vilkkuu, jolloin sukupuolta voidaan säätää YLÖS- tai DOWN-näppäimellä. Tallenna sukupuoli ja siirry seuraavaan tietoon painamalla ENTER-painiketta.
2. Korkeuden "175" vilkkuu, jolloin korkeutta voidaan säätää YLÖS- tai ALAS-näppäimellä. Painamalla ENTER-näppäintä tallenna arvo ja siirry seuraavaan tietoon.
3. Painon "75" vilkkuu, jolloin painoa voidaan säätää YLÖS- tai ALAS-näppäimellä. Tallenna paino ja siirry seuraavaan tietoon painamalla ENTER-näppäintä.
4. Iän "30" vilkkuu, jolloin ikää voidaan säätää YLÖS- tai ALAS-näppäimellä. paina ENTER tallentaaksesi arvon.

Paina START / STOP aloittaaksesi mittauksen. Pidä käsillä kiinni pulssiantureista.

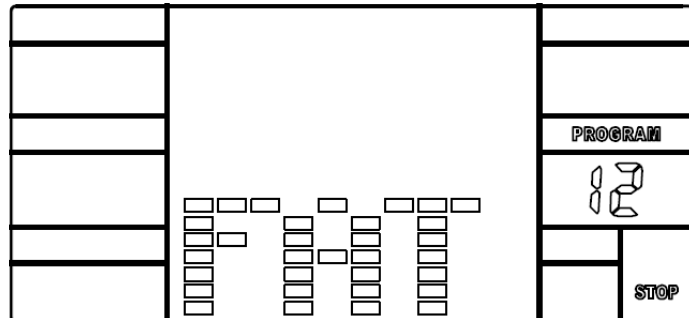
15 sekunnin kuluttua näytöllä näkyy kehon rasvaprosentit, BMR, BMI ja vartalon tyyppi.

Huom. Kehotyyppejä on 9, jotka on jaettu lasketun FAT%: n mukaan.

- Tyyppi 1 on 5 - 9%
- Tyyppi 2 on 10 - 14%
- Tyyppi 3 on 15 - 19%
- Tyyppi 4 on 20 - 24%
- Tyyppi 5 on 25 - 29%
- Tyyppi 6 on 30 - 34%
- Tyyppi 7 on 35 - 39%
- Tyyppi 8 on 40 - 44%
- Tyyppi 9 on 45 - 50%

BMR: Perusaineenvaihdunnan suhde

BMI: Painoindeksi



VIRTALÄHTEEN KYTKEMINEN

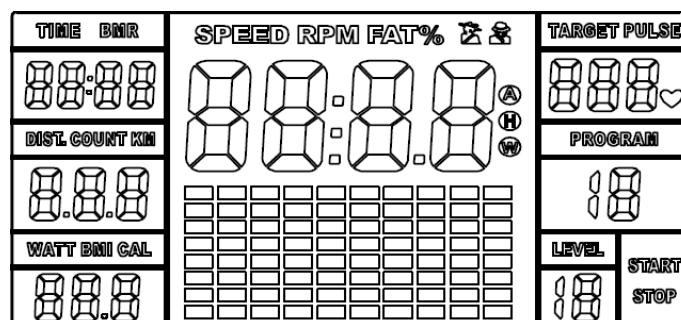
Kytke virtalähteen toinen pää vaihtovirtapistokkeeseen ja toinen pää mittarin verkkoliitännään. Tällöin mittari antaa "BEEP" -äänen yhden sekunnin ajan, ja mittari näytetään kokonaan alkutilassa.

HÄLYTYSKEHOTE

Mittarinäyttö ERROR1 osoittaa, että moottorin kytkentäjohto ei ole hyvin kosketuksissa tai moottori on vaurioitunut
Mittarinäyttö ERROR2 osoittaa ettei kädet ole kosketuksessa antureihin Body Fat -testin aikana.

Virtalähde: virta-adaptteri

Tulo AC (kansallisten verkkostandardien mukaan)



Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta ja kunto ovat hyödyllisiä ihmisen terveydelle. Surgeon General julkaisi raportin fyysisestä aktiivisuudesta ja totesi liikunnan olevan keskeinen tekijä tautien ehkäisyssä ja terveellisemmässä elämässä. Syketasosi voi auttaa sinua mittaamaan harjoittelusi voimakkuuden. Gymstick-konsolissa on langaton sykevastaanotin, joka tunnistaa langattomasta sykevyön lähetettävän signaalin.

Langaton sykevastaanotin (ei sisälly toimitukseen)

Yleensä langaton sykerintahihna (ei sisälly toimitukseen) tarjoaa tarkimman ja helpon tavan seurata sykettä. Tietyt Wi-Fi-verkot ja langattomat puhelimet voivat häiritä rintahihnan signaalia, mikä näyttää virheellisiä signaalituloksia konsolissa. Jos näin käy, siirrä pyörä pois mahdollisista häiriöistä. Näin käytät sykevyötä:

- a) Pue sykevyö päällesi.
- b) Napsauta tarvittaessa sykevyö päälle ON/OFF -kytkimestä. Konsoli etsii lähettyvillä olevia laitteita ja kytkeytyy niihin automaattisesti.
- c) Sykkeesi näkyy konsolin näytöllä Pulse-kohdassa. Olet valmis aloittamaan harjoittelun.

HUOLTO

PUHDISTUS

Pyörän voi puhdistaa pehmeällä liinalla ja miedolla puhdistusaineella. Älä käytä hioma-aineita tai liuottimia muoviin. Pyyhi hikintahrat pyörästä jokaisen käyttökerran jälkeen. Ole varovainen, ettei tietokoneen näyttöpaneeliin pääse kosteutta, koska se voi aiheuttaa sähkövaaran tai elektroniikan vioittumisen.

Pidä pyörä, erityisesti konsoli, poissa suorasta auringonvalosta välttääksesi näytön vahingoittumisen. Tarkista joka viikko kaikki koneen kiinnityspultit ja polkimet, jotta ne ovat tarpeeksi tiukkoja.

SÄILYTYS

Säilytä pyörää puhtaassa ja kuivassa ympäristössä, lasten ulottumattomissa.

Ongelma	Mahdollinen syy	Ratkaisu
E1	1. Vika vastuksensäätö-moottorissa	a) Tarkista, että laitteen vastusmekanismi toimii ja vastusta voidaan säätää normaalisti. Ongelman seurauksena moottorilla on vaikeuksia säätää vastusta ja siitä kuuluu epänormaali ääni. Mikäli näin käy, voi moottori olla jo vaurioitunut. Kun ongelma saadaan ratkaistua, tarkista, ettei moottori ole vaurioitunut. b) Moottoriongelma. Moottorista kuuluu epätavallisen kova ääni. Moottorin vaihteistossa voi olla vikaa. Yritä vaihdella vastusta ääripäästä toiseen ja yritä uudelleen. Mikäli ongelma jatkuu, vaihda moottori.
	2. Vika johdoissa	Tarkista, etteivät johdot ole vaurioituneet. Tarkista johtojen kytkennät.
	3. Vika konsolissa	Vaihda konsoli
E2	1. Vika johdoissa	Tarkista, etteivät johdot ole vaurioituneet. Tarkista johtojen kytkennät.
	2. Vika konsolissa	Vaihda konsoli
	3. Vika moottorissa	Vaihda moottori
E3	Vika johdoissa	Tarkista, etteivät johdot ole vaurioituneet. Tarkista johtojen kytkennät.
E4	Kehonrasvatestin aikana sykettä ei tunnisteta ensimmäisen 8 sekunnin aikana.	Varmista, että molemmat kädet ovat kunnolla sykesensorien päällä
	Laite heiluu käytön aikana.	Käännä takimmaisen vakaajan säätöjalkaa tarpeen mukaan, jotta laite on tasapainossa.
	Tietokoneen näyttö ei toimi	a) Irrota tietokonekonsoli ja tarkista, että tietokonekonsolista tulevat johdot on kytketty oikein etuolpan johtoihin. b) Varmista, että muuntaja on kytketty.
	Ei ole sykelukemaa tai sykelukema on virheellinen	a) Varmista, että käsipulssianturien johtoliitännät ovat kunnossa. b) Jotta pulssilukema olisi tarkempi, pidä aina kahdella kädellä kiinni ohjaustangon sykeantureista eikä vain yhdellä kädellä, kun testaat sykelukemaasi.

Hyvään harjoitukseen kuuluu lämmittely, aerobinen osuus sekä jäähdyttely. Tee harjoitusohjelma vähintään kaksi, mieluiten kolme kertaa viikossa niin että pidät lepopäivän harjoituspäivien välissä. Muutaman kuukauden kuluttua voit lisätä harjoituksia neljään tai viiteen kertaan viikossa.

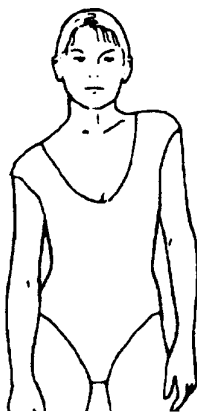
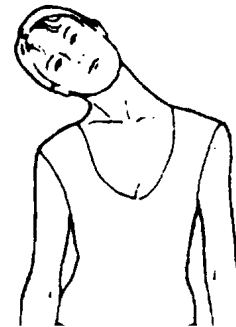
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja hengityksen tihentämään. Aerobinen harjoittelu tulisi olla osa kuntoilurutiinia.

Lämmittely on tärkeä osa harjoitusta ja sillä tulisi aina aloittaa. Se valmisteleo vartaloasi tulevaan harjoitukseen lämmittämällä ja venyttämällä lihaksiasi, lisäämällä verenkiertoasi, kohottamalla sykettäsi ja tuomalla lisää happea lihaksille.

Jäähdyttele harjoituksen loppuksi, toista alla olevat harjoitukset ehkäistäkseen lihasten kipeytymistä.

PÄÄN PYÖRITYS

Kierrä pää oikealle ja tunne venytys niskan vasemmalla puolella. Kierrä pää takaisin ja venytä leukaa ylös, pidä suu auki. Kierrä pää vasemmalle ja loppuksi eteen, leuka rinnassa.

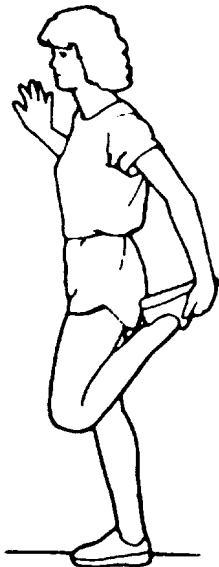
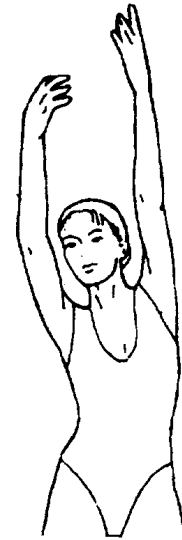


HARTIOIDEN NOSTO

Nosta oikea hartia ylös kohti korvaa ja pidä asento. Laske hartia ja toista sama vasemmalle puolelle.

SIVUVENYTYYS

Nosta kädet sivuille pään yläpuolelle. Kurkota oikea käsi niin korkealle kuin pystyt. Tunne venytys oikeassa kyljessä. Toista sama vasemmalle puolelle.

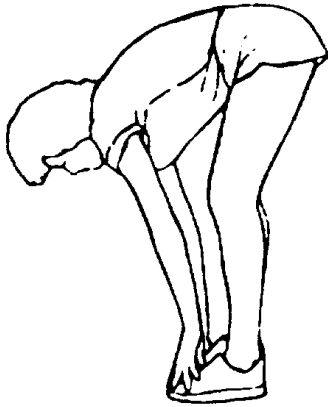
**ETUREIDEN VENYTYYS**

Ota oikealla kädellä tukea seinästä ja ota vasemmalla kiinni vasemman jalan nilkasta. Tuo nilkkaa lähelle pakaraa. Venytä 15 sekuntia ja toista oikealle puolelle.

SISÄREIDEN VENYTYYS

Istu jalkapohjat toisiaan vasten, polvet osoittaen ulospäin. Vedä jalat lähelle nivusia ja työnnä polvia varovasti lattiaa kohden. Pidä 15 sekuntia.



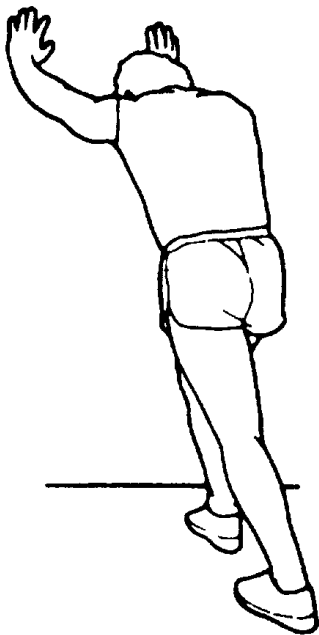
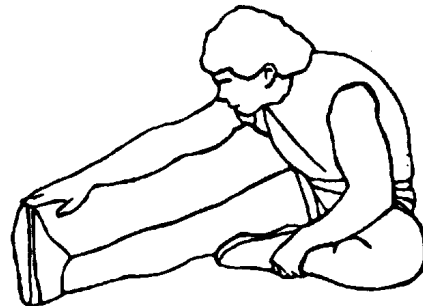


KOSKETUS VARPAISIIN

Taivuta vartaloa hitaasti vyötäröstä alaspäin, rentouta selkä ja hartiat ja kurkota varpasiin. Taivuta niin pitkälle kuin pystyt ja pidä 15 sekuntia.

TAKAREIDEN VENYTYS

Istu oikea jalka suoristettuna ja pidä vasen jalkapohja oikeaa reittä vasten. Venytä eteenpäin kohti varpaita ja pidä venytys 15 sekuntia. Rentouta ja toista vasemmalle puolelle.



POHJEVENYTYS

Nojaa seinään vasen jalka oikean edessä, kädet seinää vasten. Pidä oikea jalka suorana ja vasen jalka lattiassa. Koukista vasenta jalkaa ja nojaa eteenpäin työntämällä lantiota seinää kohti. Pidä asento 15 sekuntia ja toista sama toiselle puolelle.

Tämän laitteen maahantuoja vakuuttaa, että valmistukseen on käytetty ainoastaan korkealuokkaisia materiaaleja.

Takuun edellytyksenä on tämän ohjekirjan mukaisesti suoritettu asennus. Laitteen virheellinen käyttö, virheellinen kuljetus tai väärin suoritettu asennus voivat aiheuttaa takuun kumoutumisen.

Kulutusosien takuu on 1 vuosi ja rungon takuu 3 vuotta. Takuu lasketaan alkavaksi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: runko, sähköiset osat, siirtopyörät, poljinremmit ja polkimet.

Takuu ei kata:

- ulkoisesti aiheutunut vahinko
- ei-valtuutettujen huoltopartnereiden käyttö
- laitteen vääränlainen käsittely
- ohjeiden huomiotta jättämisestä aiheutuvat ongelmat

Laitte on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.

ASENNUKSEEN JA HUOLTOON LIITTYVISSÄ ASIOISSA OTA YHTEYTTÄ GYMSTICK-HUOLTOON:

huolto@gymstick.com tai p. 010-229 3050

Valmistuttaja:
Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti



Tällä symbolilla merkityt laitteet on hävitettävä erillään talousjätteestä, koska ne sisältävät arvokkaita materiaaleja, jotka voidaan kierrättää. Asianmukainen hävittäminen suojaa ympäristöä ja ihmisten terveyttä. Paikallinen viranomais tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

