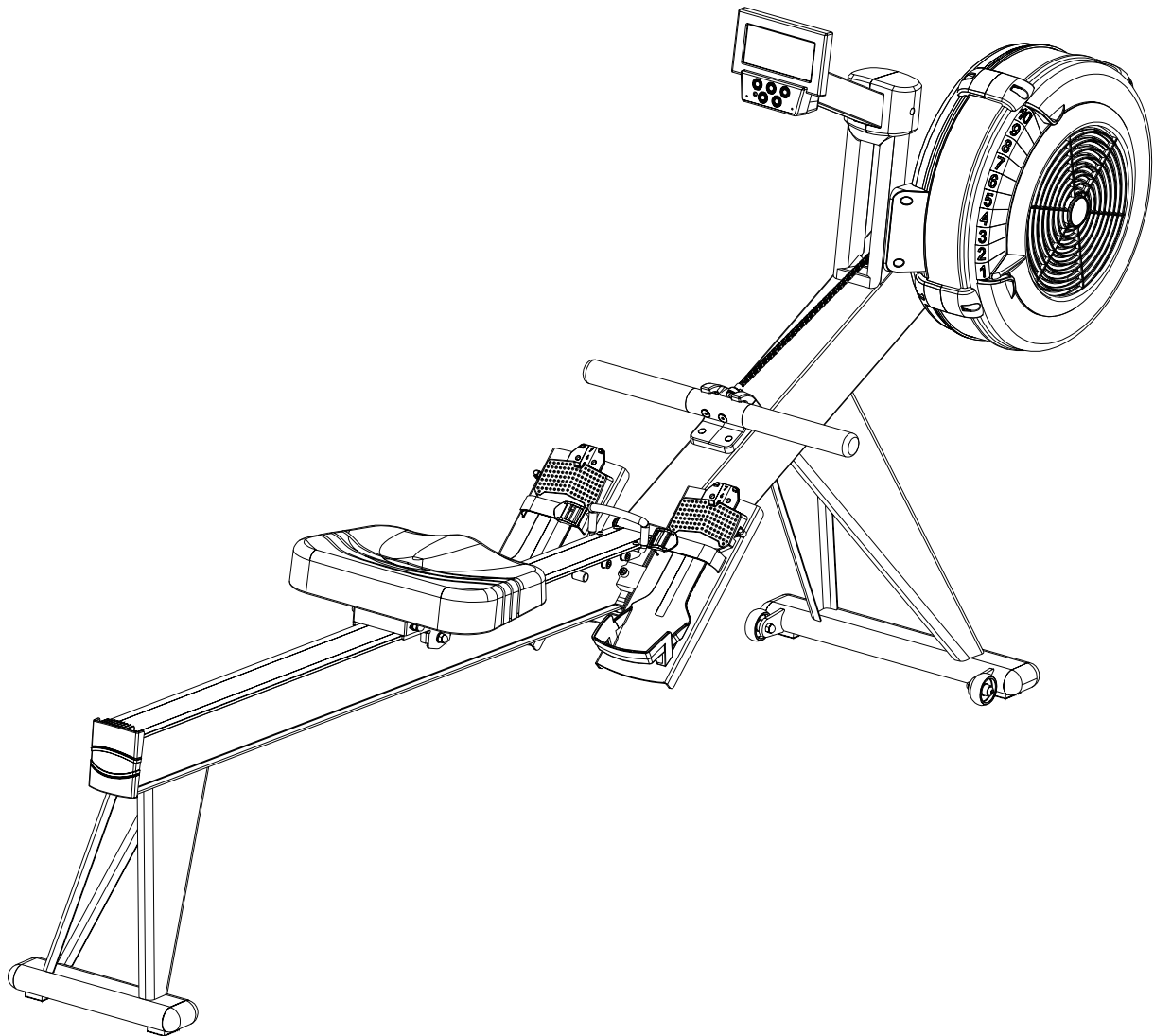


GYMSTICK™

AIR ROWER PRO 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 Air Rower Pro soutulaitteen. 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.	OSASARJA	7
5.	KOKOAMISOHJEET	8
6.	LAITTEEN SÄÄDÖT	13
7.	KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET	14
8.	OIKEAOPPINEN SOUTUTEKNIikka	22
9.	LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY	24
10.	TAKUU	27

**HUOMIO!**

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

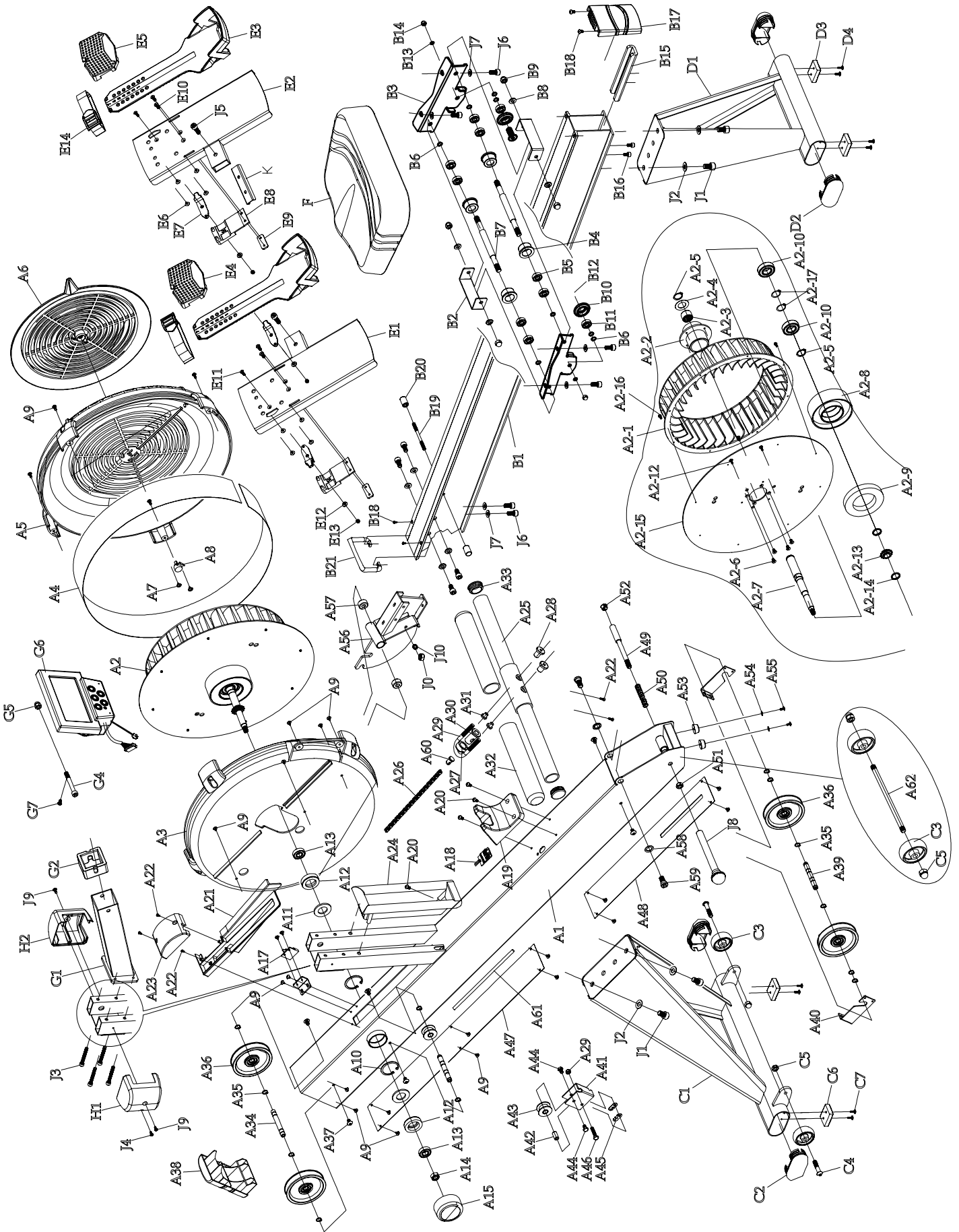
Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.

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 (liitos-kohdat, jarrupala ja kaikki liikkuvat osat). Vaihda kaikki kuluneet tai irralliset osat ennen kuin jatkat laitteen käyttöä.
10. Älä koskaan käytä laitetta, 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. Maksimikäyttöpaino 160kg.



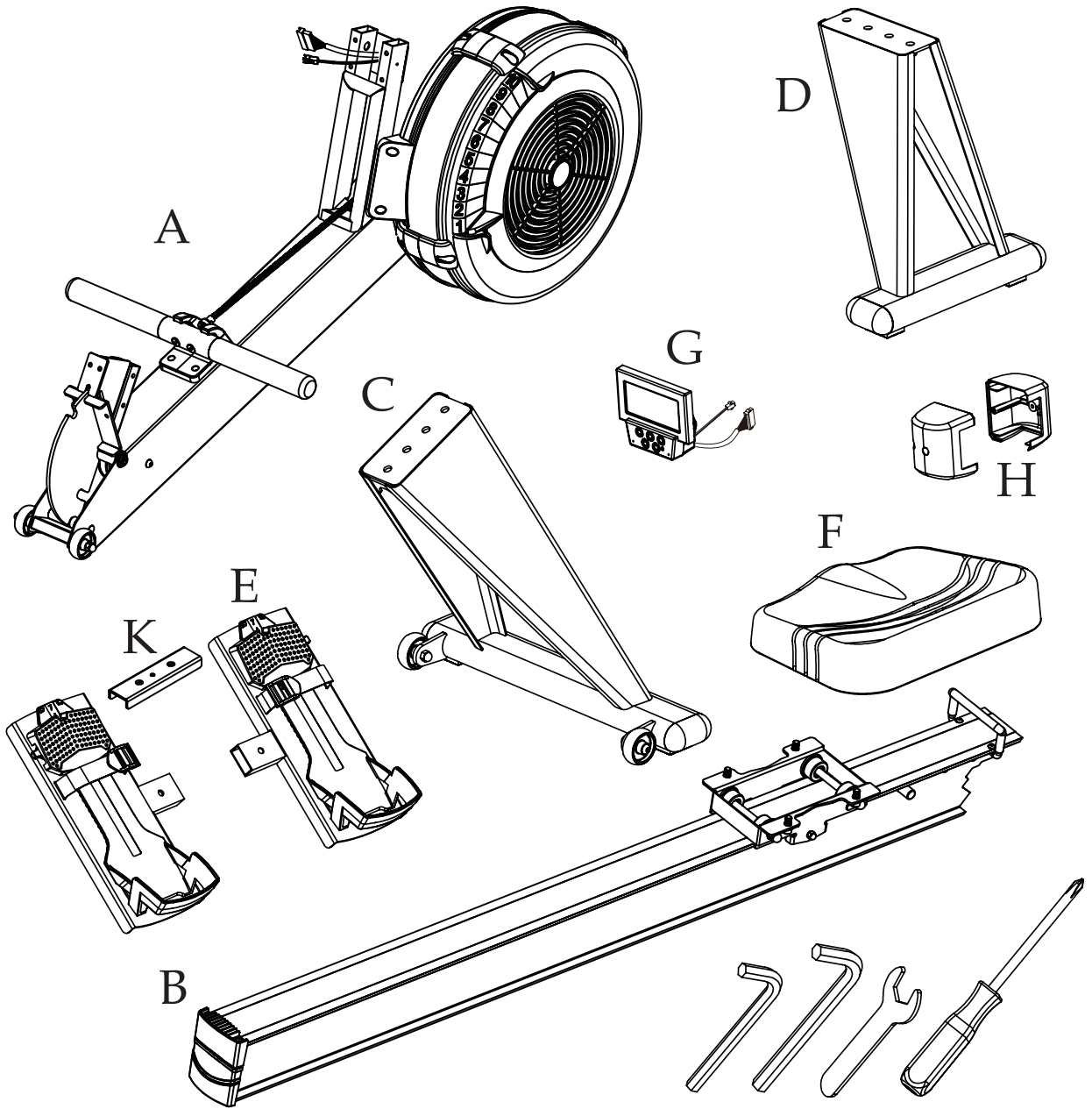
VAROITUS!

ON SUOSITELTAVAA OTTAA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN KUNTOILUN ALOITTAMISTA, ETENKIN JOS OLET YLI 35-VUOTIAS, RASKAANA TAI SINULLA ON TERVEYSONGELMIA. LAITTEEN MAAHANTUOJA EI OLE VASTUUSSA, JOS LAITETTA KÄYTETÄÄN OHJEIDEN VASTAISELLA TAVALLA.



NO.	NAME	SPECIFICATION	Q'TY	NO.	NAME	SPECIFICATION	Q'TY
A1	Main Frame Assembly		1	A21	Sensor Base Cover	ABS	1
A2	Flywheel Fan Assembly		1	A22	Tapping Screw	M4*12mm	5
A2-1	Fan		1	A23	Sensor Cover	ABS	1
A2-2	Tube		1	A24	Outer Chain Cover	ABS	1
A2-3	One-Way Bearing	FC 2016	1	A25	Handle-bar	Φ31.8	1
A2-4	Iron Washer		1	A26	1/4" Chain		1
A2-5	S-type Buckle	S20	2	A27	Chain Connecting Spacer	SC-2473	1
A2-6	Cap Head Socket Screw	M5*10mm	4	A28	Even Head Nut	Ø18×Ø9(M6)×15mm	2
A2-7	Axial of Flywheel	Φ20*197mm	1	A29	Chain Hook		1
A2-8	Magnet Covering		1	A30	Chain Connector		1
A2-9	Ring Magnet	Φ100*Φ60*15T	1	A31	T-type Nut	Ø14×Ø8(M6)×10.5mm	2
A2-10	Bearing	BR-6004ZZDKFL	2	A32	Hand Grip		2
A2-11	Interval Ring	Old Design	1	A33	End Cap		2
A2-12	Tapping Screw	M4*12mm	3	A34	Axial of Pulley(Front)	Φ10*79.8mm	1
A2-13	1/4" Chain Gear		1	A35	C-Type Buckle		10
A2-14	PU Washer		2	A36	Pulley		4
A2-15	Fan stable Bracket	Φ430*2.5T	1	A37	Philip Head Socket Screw	M5*10mm	4
A2-16	Tapping Screw	M4*10mm	8	A38	Main Frame Front Cap	ABS	1
A2-17	R-type Buckle	R42	2	A39	Axial of Pulley(Back)	Φ10*79.8mm	2
A3	Chain Cover(Left)	ABS	1	A40	Elastic Rope Bracket		2
A4	Mesh		1	A41	Chain Bracket		1
A5	Chain Cover(Right)	ABS	1	A42	Pulley Socket		1
A6	Adjust Disc	ABS	1	A43	Chain Pulley		2
A7	Tapping Screw	M4*8mm	2	A44	Hexagon Head Screw	M6*10mm	2
A8	Variable Resistor		1	A45	Trim Panel		2
A9	Tapping Screw	M4*12mm	21	A46	Hexagon Head Screw	M6*30mm	1
A10	C-Type Buckle	R40	2	A47	Main Frame Bottom Board(Front)		1
A11	Washer	Φ22*Φ44.2*3T	2	A48	Main Frame Bottom Board(Back)		1
A12-1	Rubber Cover	6001	1	A49	Axial of Pin	Φ12.7*76mm	1
A12-2	Rubber Cover	6903	1	A50	Spring		1
A13-1	Bearing	BR-6001ZZDKFL	1	A51	Nut		1
A13-2	Bearing	BR-6903ZZDKFL	1	A52	Plug Block		1
A14	Nylon Insert Lock Nut	M10	1	A53	Foot Pad		1
A15	Ring Cover	ABS	1	A54	Washer	M4*Φ10*1T	2
A16	Sensor Bracket		1	A55	Tapping Screw	M4*10mm	2
A17	Sensor		1	A56	Swivel Axial		1
A18	Heart Rate Receiver		1	A57	Swivel Axial Socket	Φ21.5*12mm	2
A19	Handle Holder	ABS	1	A58	Washer	1/2"*2.0T*Φ23	2
A20	Philip Head Socket Screw	M5*10mm	4	A59	Cap Head Socket Screw	M10*16mm	2

NO.	NAME	SPECIFICATION	Q'TY	NO.	NAME	SPECIFICATION	Q'TY
A60	Chain Connecting Axial		1	E1	Left Pedal Rest		1
A61	Elastic Rope		1	E2	Right Pedal Rest		1
A62	Axial of Moving Wheel	Φ8X156mm	1	E3	Adjust Pedal Pad	TPE	2
				E4	Left Pedal Rest Cover		1
B1	Aluminum Rail		1	E5	Right Pedal Rest Cover		1
B2	Seat Carriage Roller Cover		2	E6	Tapping Screw	M4*8mm	8
B3	Seat Carriage Cover		2	E7	Set Piece		2
B4	Seat Carriage Wheel		4	E8	Set Base		2
B5	Bearing	PR-608ZZ(BMC)	8	E9	Foot Snap		2
B6	Spacer	Φ8*Φ12*2mm	8	E10	Flat Head Phillips Screw	M5*15mm	4
B7	Seat Carriage Axial	Φ10*121mm	2	E11	Flat Head Phillips Screw	M4*15mm	2
B8	Washer	M8*2.0T*Φ16	4	E12	Spacer		2
B9	Lower Acorn Nut	M8	4	E13	Nylon Insert Lock Nut	M4	2
B10	Seat Carriage Roller		2	E14	Foot Strap		2
B11	Bearing	PR-608ZZ(BMC)	2				
B12	Even Head Socket Screw	M8*20mm	2	F	Seat		1
B13	Washer	M8*Φ16*2T	2				
B14	Lower Acorn Nut	M8	2	G1	Console Tube		1
B15	Rail Upper Plate		1	G2	Console Bracket		1
B16	Cap Head Socket Screw	M6*10mm	2	G3	Console Back Cover	Old design	1
B17	Rail End Cap	ABS	1	G4	Cap Head Socket Screw	M8*85mm	1
B18	Phillip Head Socket Screw	M5*10mm	4	G5	Nylon Acorn Nut	M8	1
B19	Double Head Screw	Φ5.25*85mm	1	G6	Console		1
B20	Seat Carriage Stopper	TPR	2	G7	Ball Head Screw	M5*10mm	4
B21	Rail Handle		1				
				H1	Left Console Tube Cover	ABS	1
C1	Front Stabilizer		1	H2	Right Console Tube Cover	ABS	1
C2	Flat Oval End Cap	40*80	2	J0	Nylon Insert Lock Nut	M8	2
C3	Moving Wheel	Φ50	4	J1	Cap Head Socket Screw	M10*16mm	4
C4	Phillip Head Socket Screw	M8*40mm	2	J2	Washer	M10*1.5T*Φ20	4
C5	Lower Acorn Nut	M8	4	J3	Cap Head Socket Screw	M6*50mm	4
C6	Foot Pad	40*32mm	2	J4	Tapping Screw	M4*12mm	3
C7	Tapping Screw	M4*12mm	2	J5	Cap Head Socket Screw	M8*35mm	2
				J6	Cap Head Socket Screw	M8*16mm	10
D1	Rear Stabilizer		1	J7	Washer	M8*Φ16*1.5T	10
D2	Flat Oval End Cap	40*80	2	J8	Pull Pin		1
D3	Foot Pad	40*32mm	2	J9	Ball Head Screw	M4*10mm	2
D4	Tapping Screw	M4*12mm	2	J10	Spring Washer		2
				K	Pedal Stable Bracket		1

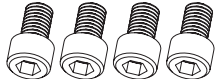


J

(J0) M8 Nylon Nut



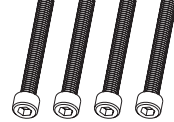
(J1) Bolt M10x16mm



(J2) Washer M10x1.5t



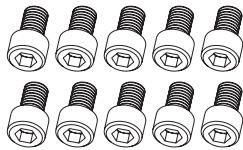
(J3) Bolt M6x50mm



(J4) Screw
M4x12.7mm



(J6) Bolt M8x16mm



(J7) Washer M8x1.5t



(J8) Pull pin



(J5) Bolt M8x25mm



(J10) Spring Washer



(J9) Screw
M4x10mm



HUOM: Ennen kokoamisen aloittamista, levitä KAIKKI manuaalin mukaiset tarvittavat osat esille varmistaaksesi ettei mitään osia puutu.

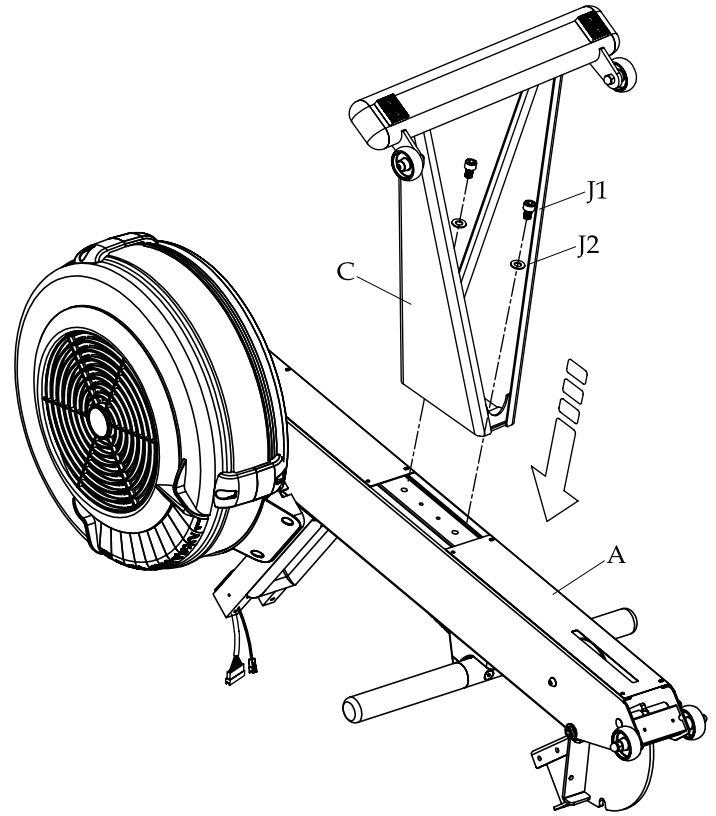
OLE VAROVAINEN, sillä jotkin laitteen komponentit voivat olla teräviä ja saattavat aiheuttaa vahinkoa, jos niitä ei käsitellä oikein. Noudata aina turvallisuusohjeita kootessasi laitetta.

VAIHE 1.

Parhaan tuloksen varmistamiseksi, aseta Etummainen Runko (A) (Ilmanvastuskotelo) ylösalaisin pehmeälle ja turvalliselle alustalle.

Tämän jälkeen esiruuvatut reiät Etummaisen Rungon Jalalle (C) tulevat näkyviin. Kiinnitä Jalka (C) Runkoon (A) ja aseta osat suoraan päällekkäin ruuvattujen reikien kohdalle.

Kiinnitä kahdella (J1) Pultilla ja kahdella (J2) Aluslevyllä.

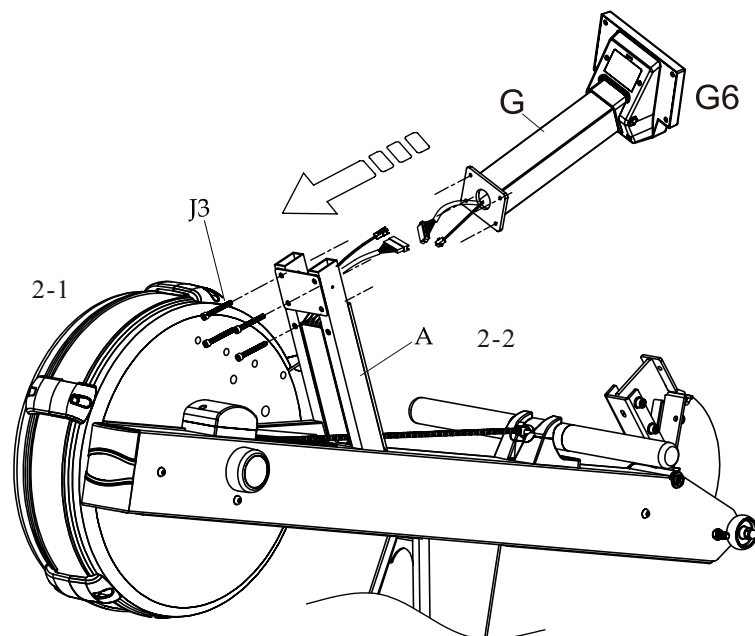


VAIHE 2-1

Vedä johtoja KEVYESTI niin, että ne eivät vetäydy Rungon Jalan varteen (A). ÄLÄ LEIKKAA JOHTOJA; johdot yhdistetään Konsolin Putkeen.

VAROITUS: KÄSITTELE VAROVASTI, SILLÄ SÄHKÖJOHDOT OVAT HERKKIÄ. JOS JOHTOJA KÄSITELLÄÄN LIIALLISELLA VOIMALLA, NE VOIVAT IRROTA TAI VAIHINGOITTUA.

Kun johdot ovat esillä, yhdistä johdot VAROVASTI.



VAIHE 2-2

Kun johdot ovat yhdistetty, kiinnitä Konsolin Putki (G) Rungon Jalan varteen (A).

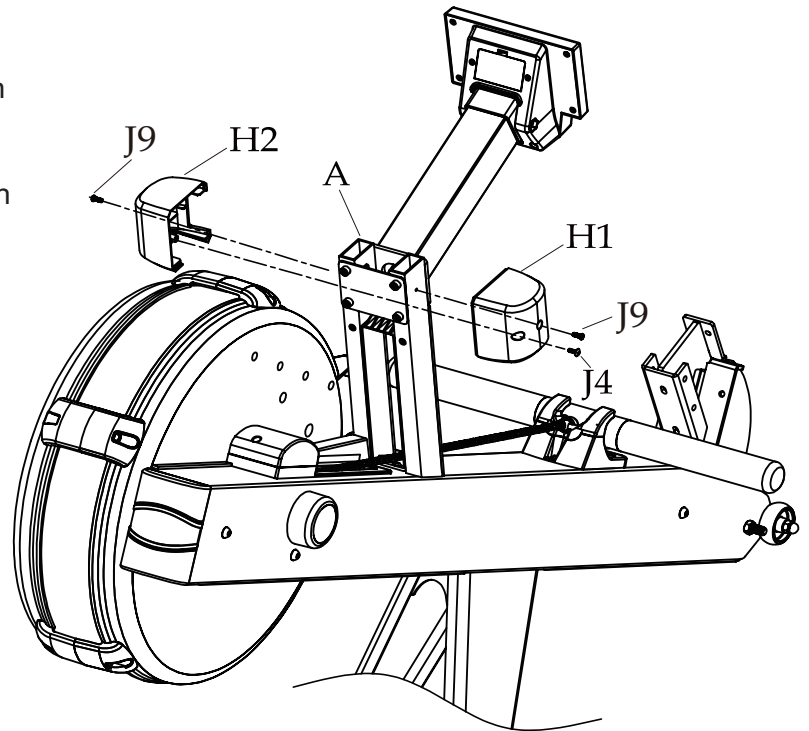
OLE VAROVAINEN JOHTOJEN PÄIDEN KANSSA. JOHDOT TULEE KIINNITTÄMISEN JÄLKEEN ASETTAA TAKAISIN RUNGON SISÄÄN VAHINKOJEN TAI IRTOAMISEN ESTÄMISEKSI.

VAIHE 3.

Viimeistele Konsolin (G) kiinnitys Etummaiseen Runkoon (A) kiinnittämällä Pidike (H).

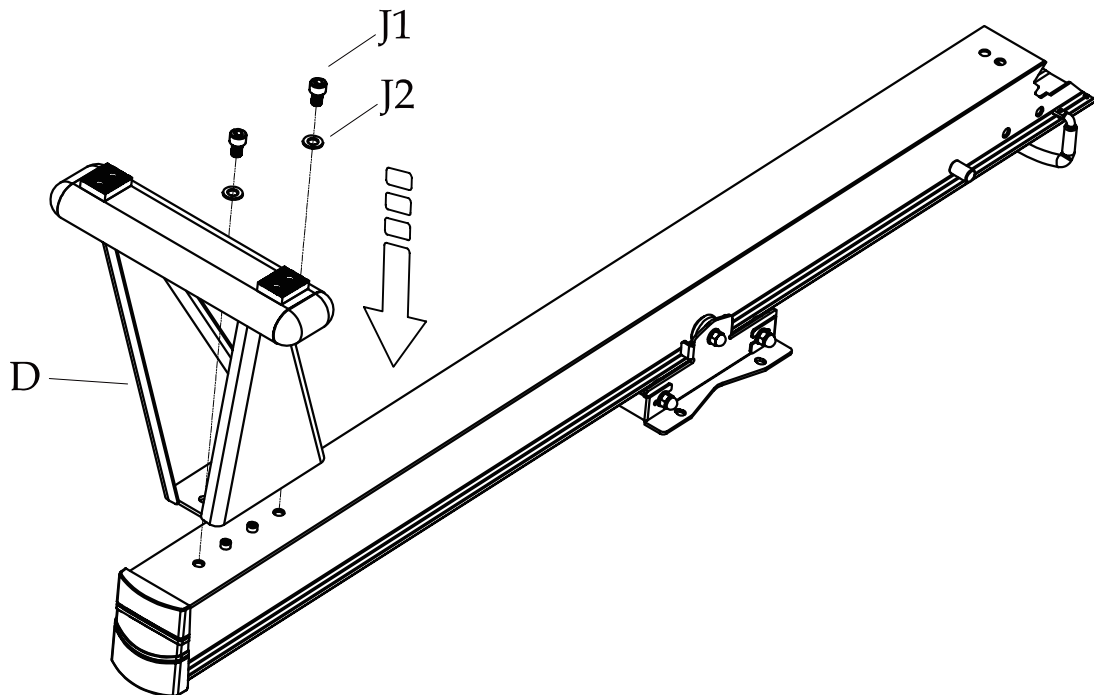
Pidike (H) on kaksiosainen (H1) ja (H2). Näiden komponenttien tulee osua yhteen, kun pidike on kiinnitetty Runkoon (A).

Kun komponentit ovat yhdessä, kiinnitä kahdella (J9) Ruuvilla ja yhdellä (J4) Ruuvilla.



VAIHE 4.

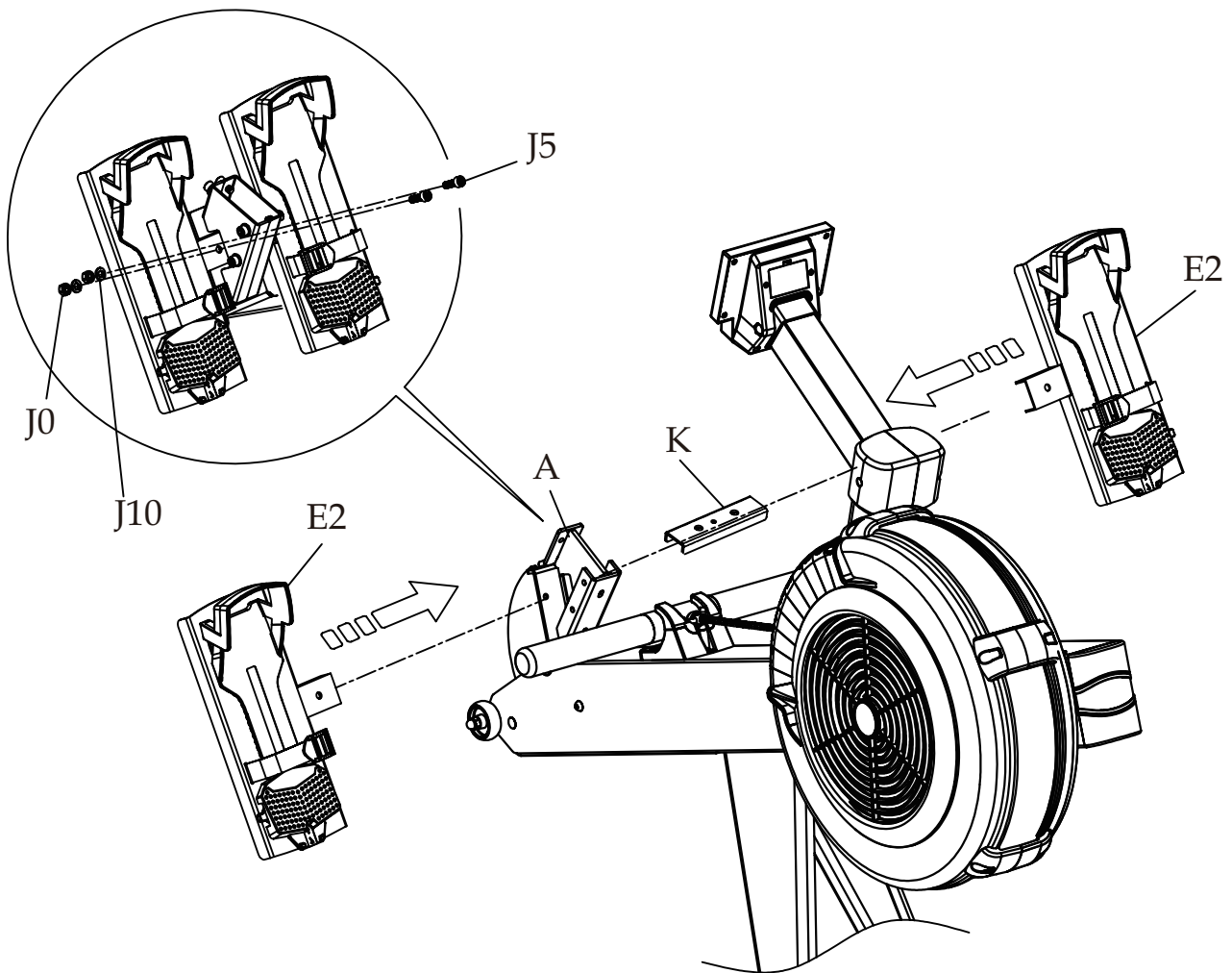
Kiinnittääksesi Takimmaisen Rungon Jalan (D), kohdistaa Rungon Kaide (B) alaspäin niin, että istuimen paikka on alustaa vasten. Aseta Takimmainen Jalka (D) Kaiteeseen (B) esiruuvattujen reikien yläpuolelle. Kiinnitä kahdella (J1) Pultilla ja kahdella (J2) aluslevyllä.



VAIHE 5.

Kiinnittääksesi Jalansijat (E1) ja (E2) Etummaiseen Runkoon (A), yhdistä Metallikiinnikkeellä (K). Kiinnikkeen (K) tulee liukua paikalleen Jalansijan (E1) kanssa. Kiinnitä kahdella (J5) Pultilla, (J10) Jousialuslevyillä ja (J0) Muttereilla.

HUOM: Jalansijat on asennettava ennen siirtymistä seuraaviin kokoamisvaiheisiin. Jos Vaihe 5 ohitetaan, Kaiteeseen esiruuvatut reiät peittävät Rungon Etummaiseen Jalkaan ruuvatut reiät, joihin polkimet kiinnitetään.



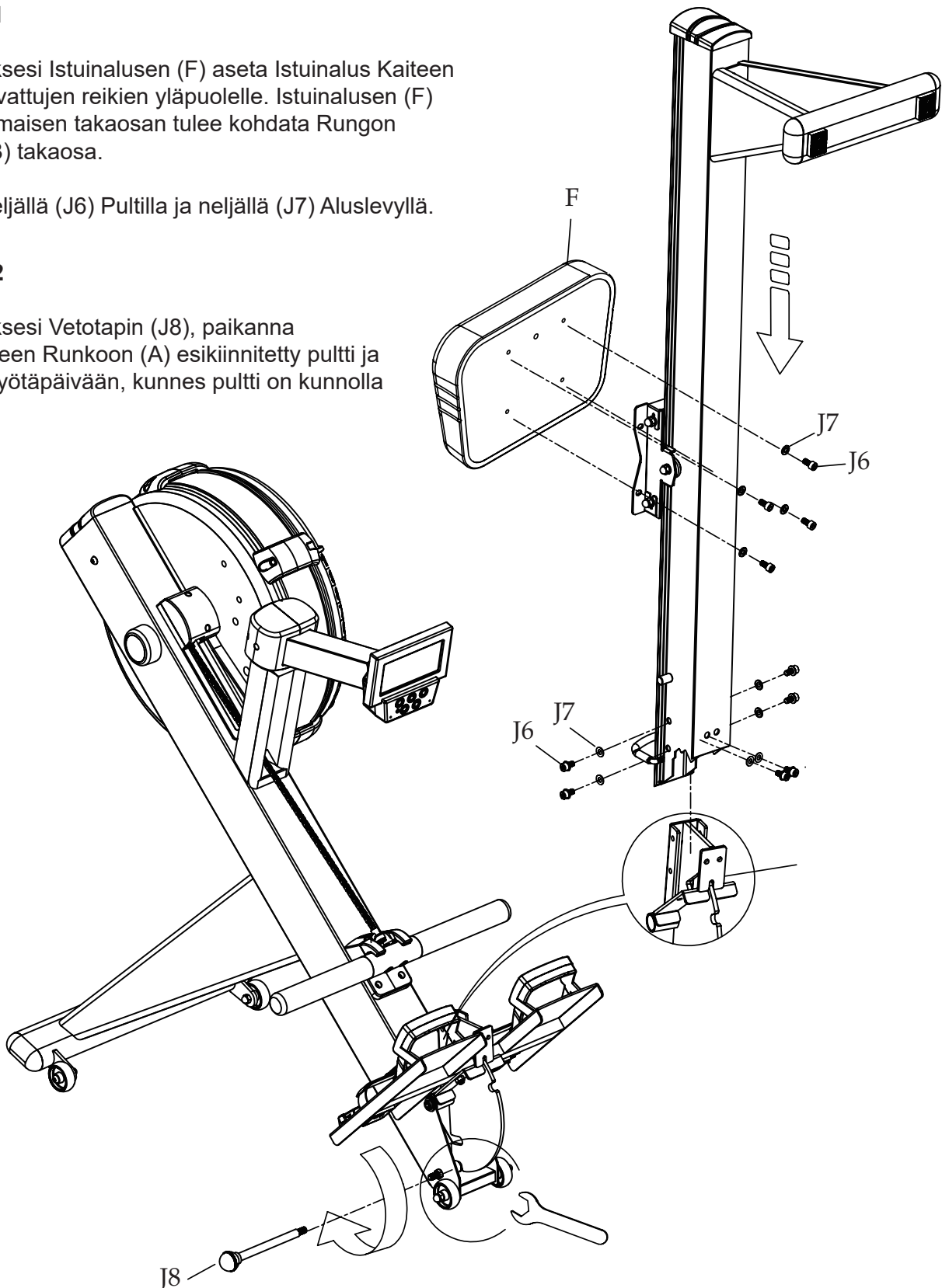
VAIHE 6-1

Kiinnittääksesi Istuinalusen (F) aseta Istuinalus Kaiteen (B) esiruuvattujen reikien yläpuolelle. Istuinalusen (F) korkeakulmaisen takaosan tulee kohdata Rungon Kaiteen (B) takaosa.

Kiinnitä neljällä (J6) Pultilla ja neljällä (J7) Aluslevyllä.

VAIHE 6-2

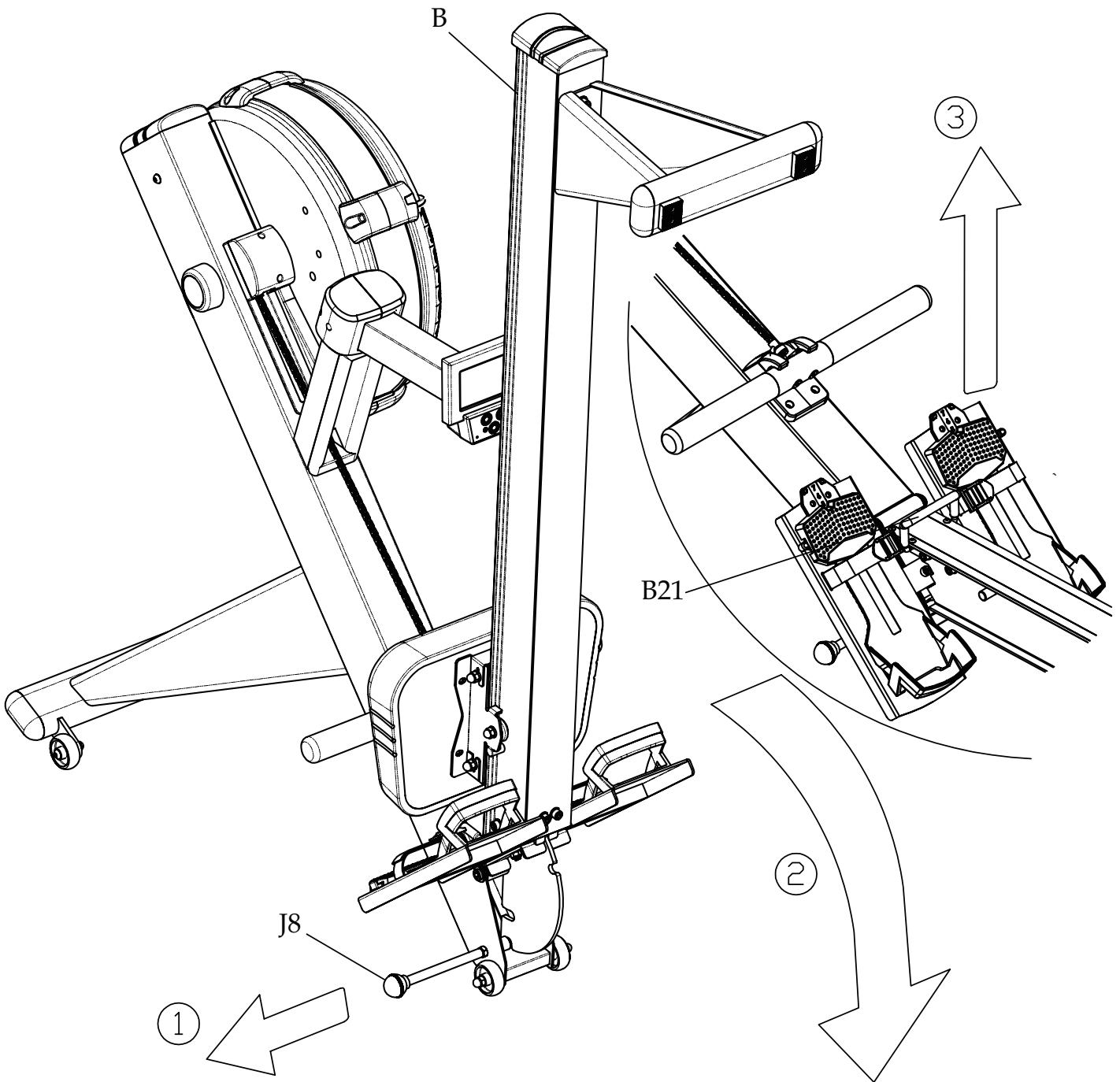
Kiinnittääksesi Vetotapin (J8), paikanna Etummaiseen Runkoon (A) esikiinnitetty pultti ja käännä myötäpäivään, kunnes pultti on kunnolla kiristetty.



VAIHE 6-3

Tasaa Etummainen Runko (A) Kaiteen (B) kanssa niin, että esiruuvattut reiät ovat suoraan päällekkäin. Kiinnitä Etummainen Runko (A) Kaiteeseen (B) neljällä (J6) Pultilla ja neljällä (J7) Aluslevyllä.

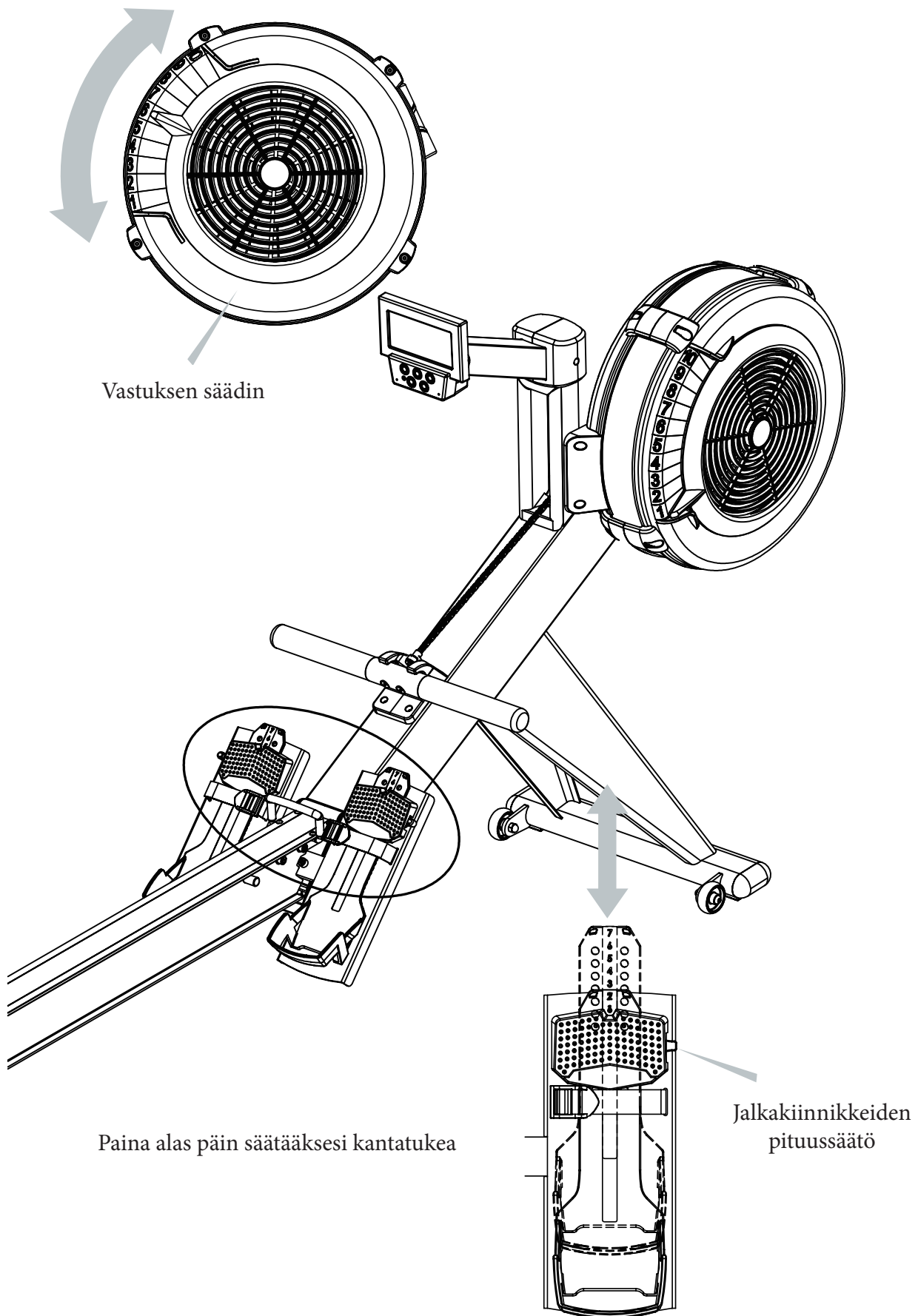
HUOM: Kiristä ja varmista, että KAIKKI PULTIT JA ALUSLEVYT OVAT KUNNOLLA PAIKOILLAAN, VARMISTAAKSESI LAITTEEN TURVALLINEN KÄYTTÖ.



VAIHE 7. SÄILYTYSASENTOON TAITTAMINEN

Taittaaksesi laitteen kasaan, vedä VETOTAPPIA (J8), joka sijaitsee Etummaisesta Rungon (A) ja Rungon Kaiteen (B) välissä. Näin Etummainen Runko (A) putoaa alaspäin ja mahdollistaa Kaiteen (B) nostamisen niin, että Etummaisesta Rungon Jalka (C) osoittaa ulospäin. Kun olet valmis käyttämään laitetta uudelleen, vedä VETOTAPPIA (J8) pitäen samalla kiinni Kaiteesta (B). Näin Kaide (B) laskeutuu alas.

HUOM: Pidä kunnolla kiinni KAIKISTA LIIKKUVISTA OSISTA, kun taitat laitetta kasaan. Laitteen paino aiheuttaa Etummaisesta Rungon (A) voimakkaan putoamisen, kun taitat laitetta kasaan ja Kaiteen (B) voimakkaan putoamisen, kun avaat laitetta uudelleen käyttöön.



METERS

Soudettu kokonaismatka metreinä

SPM

Vedot per minuutti (soutamisen tahti)

PULSE

Näyttää sykkeen, kun signaali sykemonitorista on saatavilla

WATTS

Näyttää voiman watteina per veto

TIME/500M

Näyttää ennustetun ajan, jonka kuluessa saavutetaan 500 metriä (perustuu sen hetkiseen soutunopeuteen)

CALORIES

Näyttää harjoituksen aikana kulutetut kalorit

STROKES

Soutuvetojen kokonaismäärä

TIME

Näyttää soutamisen kokonaisajan (ei laske lepotaukoja)



LARGE TOGGLE DISPLAY FOR 9 PERFORMANCE MEASUREMENTS

Seuraa harjoituksen kokonaiskestoja minutteina ja sekunteina tai selaa näytöllä harjoituksen dataa 9 eri osa-alueen välillä.

AVERAGE 500M PACE



Aika, joka vaaditaan 500 metrin matkan saavuttamiseen kaikkien soutuvetojen perusteella.

AVERAGE M/STROKE



Keskiarvo soudetuista metreistä per veto.

MAX HEART RATE



Maksimisyke harjoituksen aikana.

CALORIES PER HOUR



Ennustaa tunnin aikana kulutetut kalorit harjoituksen aikana tehtyjen soutuvetojen perusteella.

FORCE CURVE



Esittää graafisesti voiman käyttöä soutuvetojen aikana.

MAX WATT



Kaikkien vetojen aikana tuotettu maksimi watti lukema.

WATTCHART



Graafinen esitys tuotettujen wattien jakaumasta harjoituksen aikana tehtyjen vetojen välillä

AVERAGE WATT



Keskiarvo tuotetuista wateista per veto. Perustuu kaikkiin harjoituksen aikana tehtyihin soutuvetoihin.

VALMISOHJELMAT

Selaa valikkoa ja valitse jokin valmiiksi luoduista ohjelmista käyttäen ylös/alas -nuolinäppäimiä: Pikakäynnistys, Kilpailuohjelma, Intervalli/Tabata, Tavoiteaika, Tavoite-etäisyys, Kalorien kulutustavoite tai Soutuvetojen tavoitemäärä

KONSOLIN TOIMINNOT



1. Paina START käynnistääksesi konsolin. Näet "PRESS START TO QUICKSTART OR SELECT PROGRAM" -tekstin mittarinäytöllä ("PAINA START PIKAKÄYNNISTÄÄKSESI TAI VALITSE OHJELMA")
2. Valitaksesi PIKAKÄYNNISTYKSEN (QUICKSTART), paina START -näppäintä uudelleen ja aloita harjoittelu.



3. Valitaksesi harjoitusohjelman, paina "YLÖS/ ALAS" -näppäimiä siirtyäksesi eri harjoitusohjelmien välillä: QUICKSTART (pikakäynnistys) / RACE (kilpailu) / INTERVAL (intervalliharjoitus) / TIME (aika) / DISTANCE (etäisyys) / CUSTOM (mukautettu)

PIKA-ALOITUS



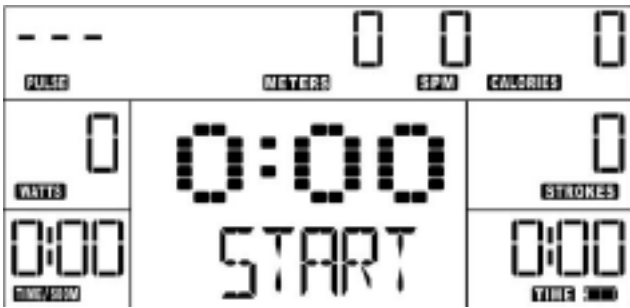
1. Konsoli valitsee oletusohjelmana Pikakäynnistuksen (QUICKSTART), kun painat "START/STOP" -nappia tai aloitat soutamisen valitsematta ohjelmaa.
2. Harjoituksen aikana monitori näyttää seuraavat mittarit: AIKA / VEDOT / KALORIT / METRIT / WATIT / AIKA/500M / SYKE / VEDOT PER MINUUTTI (SPM) Jokainen mittari laskee arvoa ylöspäin alkaen nollasta.

3. Paina YLÖS / ALAS -näppäimiä nähdäksesi keskinäytöllä muut mittarit, kuten KOKONAISKESTO, KESKIAARVO / 500M, KESKIAARVO METRIÄ / VETO, MAKSIMISYKE, MAKSIMIWATIT, WATTIEN KESKIAARVO, KALORIT / SYKE, WATTIKAAVIO ja VOIMAKÄYRÄ.

4. Jos lopetat soutamisen, aika näytön oikeassa alareunassa pysähtyy. Kun jatkat soutamista, aika jatkuu siitä, mihin harjoitus keskeytyi.

5. Paina STOP -nappia lopettaaksesi harjoittelun.

PIKAOHJELMA



1. Konsoli valitsee oletusohjelmana Pikakäynnistyksen (QUICKSTART), kun painat "START/STOP" -nappia tai aloitat soutamisen valitsematta ohjelmaa.
2. Harjoituksen aikana monitori näyttää seuraavat mittarit: AIKA / VEDOT / KALORIT / METRIT / WATIT / AIKA/500M / SYKE / VEDOT PER MINUUTTI (SPM).

3. Paina YLÖS / ALAS -näppäimiä nähdäksesi keskinäytöllä muut mittarit, kuten KOKONAISKESTO, KESKIARVO / 500M, KESKIARVO METRIÄ / VETO, MAKSIMISYKE, MAKSIMIWATIT, WATTIEN KESKIARVO, KALORIT / SYKE, WATTIKAATIO ja VOIMAKÄYRÄ.

4. Jos lopetat soutamisen, aika näytön oikeassa alareunassa pysähtyy. Kun jatkat soutamista, aika jatkuu siitä, mihin harjoitus keskeytyi.

5. Paina STOP -näppäintä lopettaaksesi harjoittelun.

RACE - KILPAILUOHJELMA



1. Käytä aloitusvalikossa "YLÖS / ALAS" -näppäimiä valitaksesi RACE -ohjelman ja paina sitten ENTER -näppäintä vahvistaaksesi ohjelman valinnan.

A. Metrien asettaminen



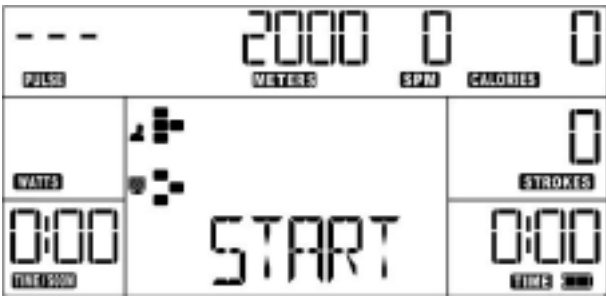
1. Kun käyttäjä valitsee RACE -ohjelman, monitori näyttää ohjelman oletusetaisyuden 2000 metriä.
2. Käyttäjä voi muuttaa ohjelman etäisyyttä "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla. Paina ENTER -näppäintä vahvistaaksesi valitun etäisyyden.

B. TIME/500M asettaminen



1. Kun tavoite-etäisyys on asetettu, ohjelman oletusvauhti 2:15/500M ilmestyy näytölle.
2. Käyttäjä voi muuttaa AIKA/500M -asetusta "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla. Paina ENTER -näppäintä vahvistaaksesi valitun ajan.

C. Paina START -nappia aloittaaksesi ohjelman



1. RACE -ohjelman aikana monitori mittaa nolasta ylöspäin seuraavia lukuja: "AIKA / VEDOT / KALORIT / WATIT" METRIT -mittari näyttää jäljellä olevan matkan asetetusta tavoite-etäisyydestä.
2. Kilpailun aikana pistematriisi näyttää SINUN sijaintisi ja TIETOKONEEN sijainnin; monitori näyttää välimatkan näiden kahden välillä metreinä. Kilpailun jälkeen monitori näyttää voittajan: sinä tai tietokone.

3. Jos lopetat soutamisen, aika näytön oikeassa alareunassa pysähtyy. Kun jatkat soutamista, aika jatkuu siitä, mihin harjoitus keskeytyi.

4. Paina STOP -nappia lopettaaksesi harjoittelun.

INTERVAL - OHJELMA

1. Käytä aloitusvalikossa "YLÖS / ALAS" -näppäimiä valitaksesi INTERVAL -ohjelman ja paina sitten ENTER -näppäintä vahvistaaksesi ohjelman valinnan.

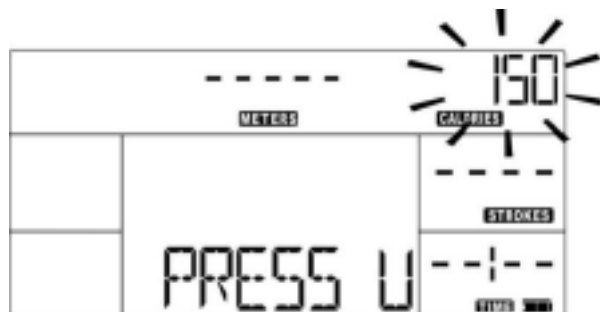
2. AIKA / VEDOT / KALORIT / METRIT asettaminen



1. Kun olet painanut ENTER -näppäintä, 4 mittaria (aika, vedot, kalorit, etäisyys) alkaa vilkkua.

2. KÄYTTÄJÄ voi valita ohjelman "YLÖS / ALAS" -näppäimillä ja sen jälkeen, paina "ENTER" valitaksesi mittarin intervallin työskentelyosuudeksi.

3. Tämän jälkeen käyttäjä voi asettaa työmäärän perustuen mainittuihin 4 mittariin, palautumisaikaan ja intervallien kierrosmäärään. Paina ENTER -näppäintä, kun olet valmis.



HARJOITUSAJAN asettaminen



1. Kun olet asettanut intervallien määrän, konsoli näyttää ohjelman harjoitteluajan oletuskeston 1:00.

2. Käyttäjä voi muuttaa ohjelman harjoittelu-aikaa "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla.

Paina ENTER -nappia vahvistaaksesi valitun ajan.

PALAUTUMISAJAN asettaminen



1. Kun harjoittelu-aika on asetettu, konsoli näyttää palautumisaajan oletuskeston 0:30.

2. Käyttäjä voi muuttaa ohjelman palautumisaikaa "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla.

Paina ENTER -nappia vahvistaaksesi valitun ajan.

SOUTUVETOJEN asettaminen



1. Kun palautumisaika on asetettu, monitori näyttää vetojen oletusmäärän 300.

2. Käyttäjä voi muuttaa määrää "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla.

Paina ENTER -nappia vahvistaaksesi valitun arvon.

KALORIENKULUTUKSEN asettaminen



1. Kun soutuvetojen määrä on asetettu, konsoli näyttää kalorien kulutustavoitteen oletusarvon 150.

2. Käyttäjä voi muuttaa kalorien tavoitemäärää "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla.

Paina ENTER -nappia vahvistaaksesi valitun arvon.

METRIEN asettaminen



1. Kun kalorien määrä on asetettu, monitori näyttää ohjelman oletusetaisyyden 2000 metriä.
 2. Käyttäjä voi muuttaa tavoite-etäisyyttä "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla.
- Paina ENTER -nappia vahvistaaksesi valitun matkan.

Paina START -nappia aloittaaksesi ohjelman



1. INTERVAL -ohjelman aikana monitori näyttää "WORK" intervallien aikana ja laskee alaspäin jäljellä olevaa työskentelyaikaa. Kun intervalli on suoritettu, monitori näyttää "REST" ja laskee alaspäin jäljellä olevaa palautumisaikaa.
2. Ohjelma vuorottelee WORK ja REST aikojen välillä intervallien kierrosten mukaan.

3. Ohjelman aikana SOUTUVEDOT, KALORIT ja METRIT laskevat ohjelman aikana alaspäin asettamistasi arvoista kohti nollaa.

4. Paina STOP -näppäintä lopettaaksesi harjoittelun.

AIKAOHJELMA



1. Käytä aloitusvalikossa "YLÖS / ALAS" -näppäimiä valitaksesi TIME -ohjelman ja paina sitten ENTER -näppäintä vahvistaaksesi ohjelman valinnan.

Ajan asettaminen



1. Kun käyttäjä valitsee TIME -ohjelman, konsoli näyttää harjoitusohjelman oletuskeston 20 minuuttia.
2. Käyttäjä voi muuttaa tavoiteaikaa "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla. Paina ENTER -näppäintä vahvistaaksesi valitun ajan.

Paina START -nappia aloittaaksesi ohjelman



1. Ohjelman aikana AIKA konsolin alareunassa laskee alaspäin asetetusta kestosta kohti 0:00. VEDOT, KALORIT ja METRIT aloittavat mittaamisen nolosta ylöspäin.
2. Paina YLÖS / ALAS -näppäimiä nähdäksesi näytöllä muut mittarit, kuten kokonaiskesto, keskiarvo/500m, keskiarvo metriä, vedot, maksimisykkeen, maksimiwattit, wattien keskiarvon, kalorit, sykkeen, wattikaavion ja voimakäyrän.

3. Jos lopetat soutamisen, aika näytön oikeassa alareunassa pysähtyy. Kun jatkat soutamista, aika jatkuu siitä, mihin harjoitus keskeytyi.

4. Paina STOP -nappia lopettaaksesi harjoittelun.

MATKAOHJELMA



1. Käytä aloitusvalikossa "YLÖS / ALAS" -näppäimiä valitaksesi DISTANCE -ohjelman ja paina sitten ENTER -näppäintä vahvistaaksesi ohjelman valinnan.

MATKAN asettaminen



1. Kun käyttäjä valitsee DISTANCE -ohjelman, konsoli näyttää ohjelman oletusetaisuuden 2000 metriä.
2. Käyttäjä voi muuttaa tavoite-etäisyyttä "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla. Paina ENTER -näppäintä vahvistaaksesi valitun metrimäärän.

Paina START -nappia aloittaaksesi ohjelman



1. Ohjelman aikana etäisyys (METRIT) laskevat alaspäin kohti nolaa. AIKA, VEDOT ja KALORIT aloittavat mittaamisen nolasta ylöspäin.
2. Paina YLÖS / ALAS -näppäimiä nähdäksesi keskinäytöllä muut mittarit, kuten kokonaiskesto, keskiarvo/500m, keskiarvo metriä, vedot, maksimisykkeen, maksimiwattit, wattien keskiarvon, kalorit, sykkeen, wattikaavion ja voimakäyrän.

3. Jos lopetat soutamisen, aika näytön oikeassa alareunassa pysähtyy. Kun jatkat soutamista, aika jatkuu siitä, mihin harjoitus keskeytyi. Paina STOP -näppäintä lopettaaksesi harjoittelun.

MUKAUTETTUOHJELMA



1. Käytä aloitusvalikossa "YLÖS / ALAS" -näppäimiä valitaksesi CUSTOM -ohjelman ja paina sitten ENTER -näppäintä vahvistaaksesi ohjelman valinnan.
2. Huomaa, että ohjelmassa on oletusasetukset intervallien määrälle, työskentelyajalle, palautumisajalle, soutuvedoille, kalorien kulutukselle ja metreille.

Voit muuttaa mitä tahansa oletusarvoa seuraavilla ohjeilla. Paina START -näppäintä tai aloita soutaminen milloin vain käynnistääksesi harjoitusohjelman oletusasetuksilla tai muuttaaksesi haluttuja arvoja.

AJAN asettaminen



1. Kun käyttäjä valitsee CUSTOM -ohjelman, konsoli näyttää harjoitusohjelman oletuskeston 20:00.
 2. Käyttäjää voi muuttaa aikaa "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla.
- Paina ENTER -näppäintä vahvistaaksesi valitun ajan.

SOUTUVEOJEN asettaminen



1. Kun ohjelman aika on asetettu, konsoli näyttää vetojen oletusarvon 300.
 2. Käyttäjää voi muuttaa määrää "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla.
- Paina ENTER -näppäintä vahvistaaksesi valitun määrän.

KALORIEN asettaminen



1. Kun vetojen määrä on asetettu, konsoli näyttää kalorien kulutuksen oletusarvon 150.
 2. Käyttäjää voi muuttaa kalorien määrää "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla.
- Paina ENTER -näppäintä vahvistaaksesi valitun määrän.

METRIEN asettaminen



1. Kun kalorien määrä on asetettu, konsoli näyttää ohjelman etäisyyden oletusarvon 2000 metriä.

2. Käyttäjä voi muuttaa etäisyyttä "YLÖS / ALAS" -näppäimiä painamalla.

Paina ENTER -näppäintä vahvistaaksesi valitun määrän.

Paina START -nappia aloittaaksesi ohjelman



1. Ohjelman aikana AIKA, VEDOT, KALORIT ja METRIT laskevat alaspäin kohti nollaa ja pysähtyvät 0:00.

2. Paina YLÖS / ALAS -näppäimiä nähdäksesi näytöllä muut mittarit, kuten kokonaiskesto, keskiarvo/500m, keskiarvo metriä, vedot, maksimi sykkeen, maksimiwattit, wattien keskiarvon, kalorit, sykkeen, wattikaavion ja voimakäyrän.

3. Jos lopetat soutamisen, aika näytön oikeassa alareunassa pysähtyy. Kun jatkat soutamista, aika jatkuu siitä, mihin harjoitus keskeytyi.

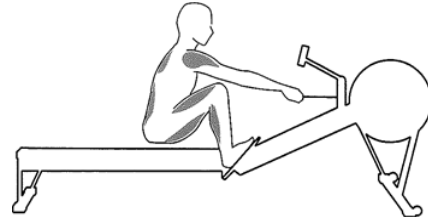
4. Paina STOP -nappia lopettaaksesi harjoittelun.

Soutamisessa on kolme vaihetta: alkuveto, liukuminen ja loppuveto. Johdonmukaisuuden vuoksi nämä vaiheet kuitenkin sulautuvat toisiinsa. Liikkeen ei tule pysähtyä soutamisen aikana. On suositeltavaa, että joku tarkkailee soutamistasi, verraten sitä kuvasarjan mukaisiin asentoihin. Väärä harjoittelutyyli voi aiheuttaa ruumillista haittaa.

ALKUVETO

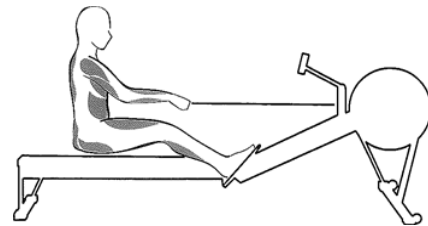
Vedä kehoasi aloitusasentoon aloittaaksesi soutamisen jalkojesi voimaa käyttäen. Nyt käyttäjä voi aloittaa vedon.

Muista, että liike ei koskaan saa pysähtyä äkkinäisesti.



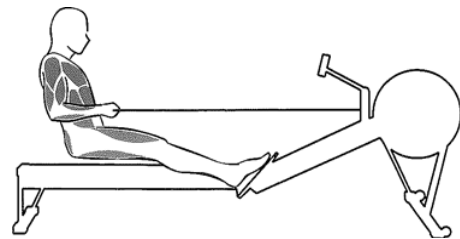
LIUKUMINEN

Soutamisprosessin aikana, käyttäjä suoristaa jalkansa, pysyen koko ajan pystyasennossa. Vetäessä, kädet ovat vielä suorina, hartioiden pitäisi olla rentona.



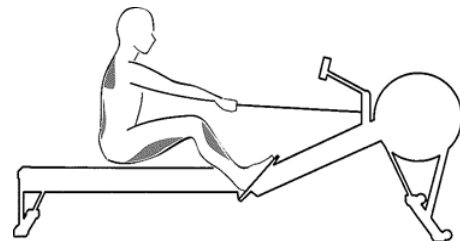
LOPPUVETO

Soutamisprosessin lopussa, vedä kahva kohti keskivartaloa käyttäen käsi- ja hartiavoimia. Jalat ovat suorina ja keho nojaa hieman taaksepäin. Huomioi ettei kahvan korkeus ole rinnan tai polvien korkeudella.



LIUKUMINEN

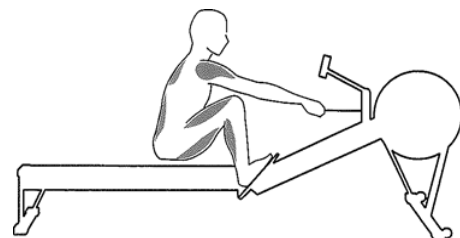
Kurota kätesi, heilauta kehoasi eteenpäin lantion tukieissa ja aloita paluu alkuasentoon. Näin saat kahvan polviesi eteen, välttämällä käsien ja polvien yhteen törmäämisen istuimen liikkuesssa eteenpäin.



ALKUVETO

Soutaja taittaa polvensa, kurottaa kätensä ja nojaa keholla eteenpäin vauhtipyörää kohti. Kaikki voima on keskittynyt jalkoihin ja selkään. Aloita veto.

Huomio: käsien pitää olla suorassa ja hartioiden rentoina.



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.

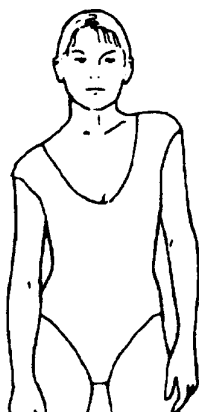
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja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

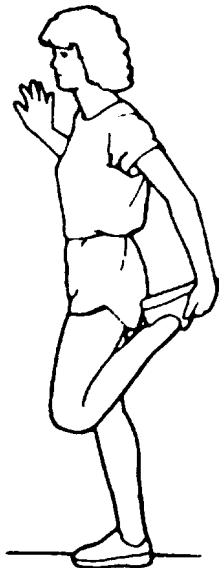
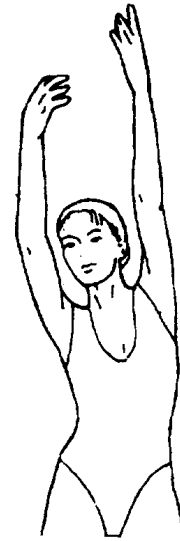


HARTIOIDEN NOSTO

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.

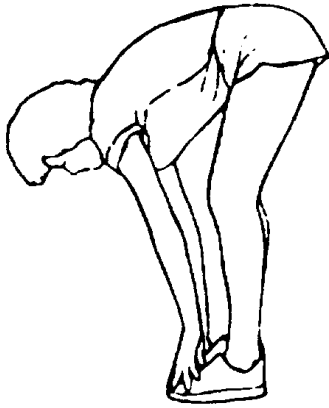
**ETUREIDEN VENYTYYS**

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.



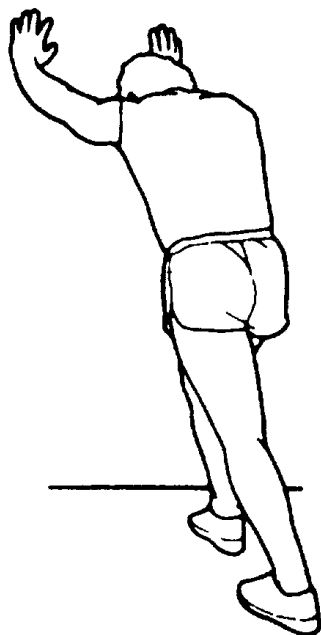
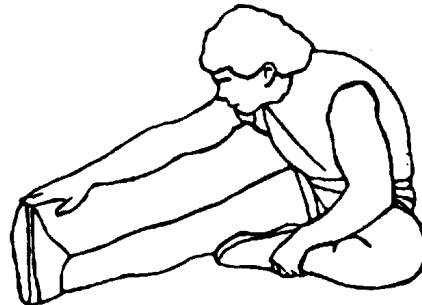


KOSKETUS VARPAISIIN

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, pyörät, jalkaremmit ja jalkatuet.

Takuu ei kata:

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

Laitteen kuluvat osat eivät kuulu takuun piiriin.

Laite on tarkoitettu kotikäyttöön ja ammattikäyttöön.

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 viranomainen tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

