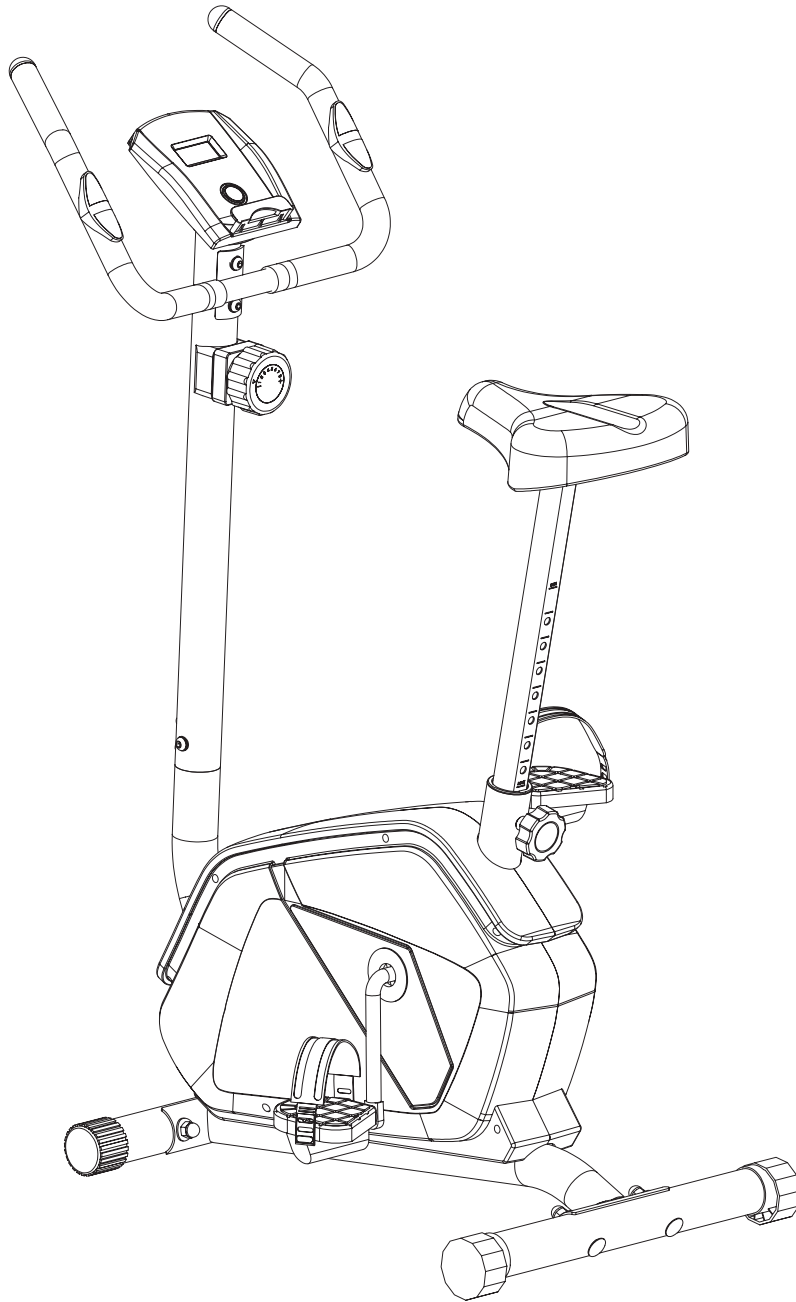


# GYMSTICK™

## B10 EXERCISE BIKE 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.



Kiitos kun valitsit Gymstick B10 -kuntopyörän. 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.....	6
5.	KOKOAMISOHJEET.....	7
6.	TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJEET.....	10
7.	HUOLTO.....	11
8.	ONGELMANRATKAISU.....	11
9.	LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELYHARJOITUKSET.....	12
10.	TAKUU.....	15



**HUOMIO!**

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

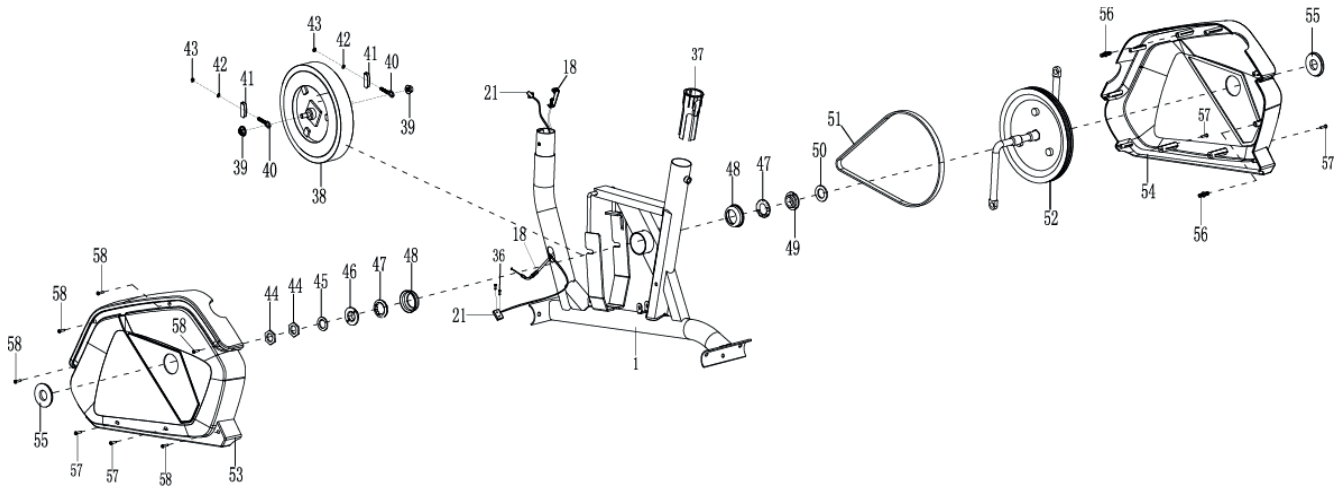
**Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.**

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.

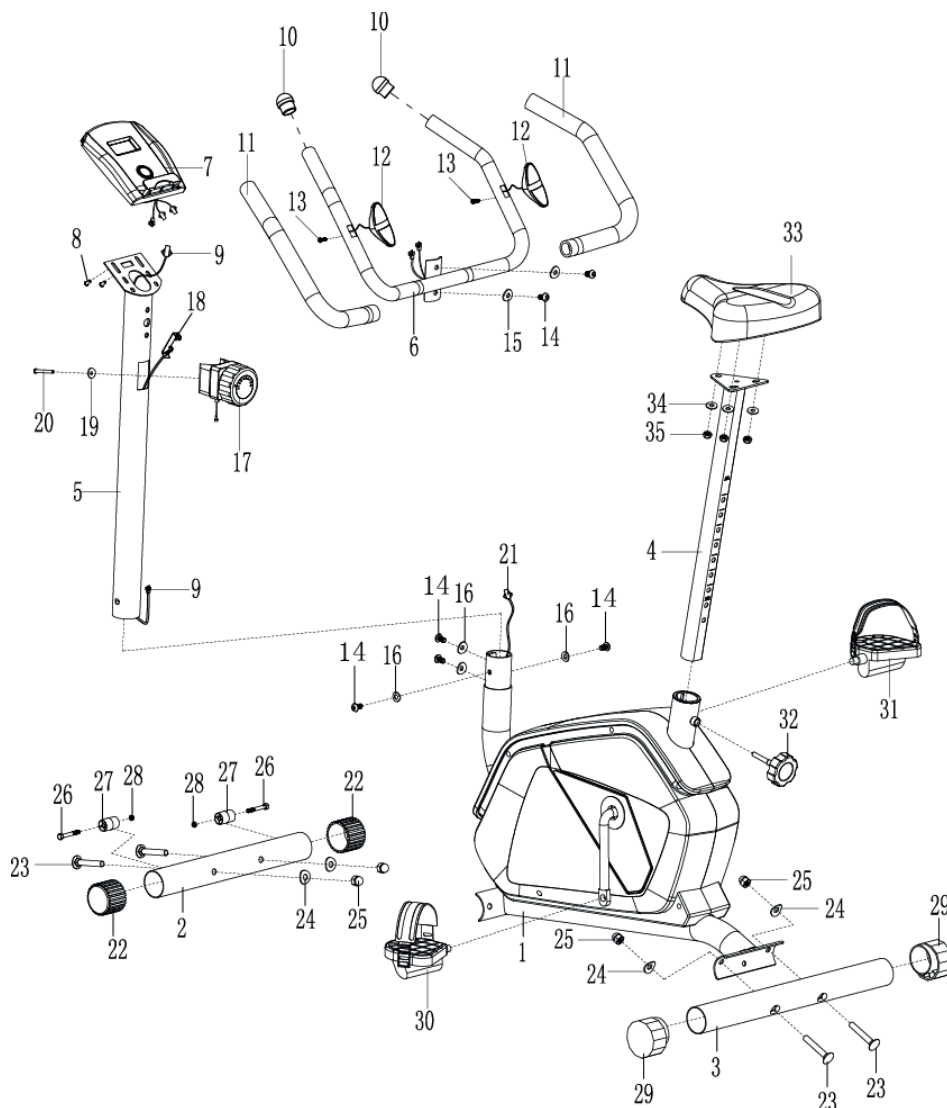


**OTA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ HENKILÖILLE, JOTKA OVAT YLI 35-VUOTIAITA TAI JOILLA ON ENNESTÄÄN TERVEYSONGELMIA.**

A.



B.



No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame	1	032	Seat Post Knob M10*60	1
002	Front Stabilizer	1	033	Seat Cushion	1
003	Rear Stabilizer	1	034	Washer Ø8X Ø 16x1.5	3
004	Seat Post	1	035	Nut M8 S13	3
005	Handlebar Post	1	036	Screw ST2.9*16	2
006	Handlebar	1	037	Bushing	1
007	Computer	1	038	Flywheel	1
008	Screw M5x10	2	039	Nut M10*1.0*6	2
009	Extension Sensor Wire L=800mm	1	040	Eye Bolt M6x36	2
010	Handlebar End Cap Ø25	2	041	U Bracket Ø30x Ø31x1.0	2
011	Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x470	2	042	Spring Washer Ø6	2
012	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	043	Nut M6 S10	2
013	Screw ST4.2x20	2	044	Hexagon Nut 7/8"	2
014	Bolt M8x15	6	045	Washer Ø23x34.5x2.5	1
015	Curve Washer Ø16x Ø 8x1.5	2	046	Axle Sleeve II 7/8"	1
016	Big Washer Ø8x Ø20x2.0	4	047	Bearing	2
017	Tension Control Knob	1	048	Bearing Cup	2
018	Tension Cable L=1400mm	1	049	Axle Sleeve 15/16"	1
019	Big Washer Ø15x Ø5x1.0	1	050	Washer I Ø24x40x3.0	1
020	Bolt M5x45	1	051	Belt	1
021	Sensor with Wire L=1100mm	1	052	Belt Pulley with Crank	1
022	End cap for front stabilizer	2	053	Left Chain Cover	1
023	Bolt M10*57	4	054	Right Chain Cover	1
024	Big Curve Washer Ø25x Ø10x1.5	4	055	Crank Cover	2
025	Cap Nut M10	4	056	Plastic Bolt Ø8*32	3
026	Bolt M6*45	2	057	Screw ST4.2*20	4
027	Rolling Wheel	2	058	Screw ST4.2*25	6
028	Nut M6	2			
029	End cap for rear stabilizer	2			
030	Left Pedal	1			
031	Right Pedal	1			



(25) Kupolimutteri M10  
4kpl



(23) Pultti M10x57  
4kpl

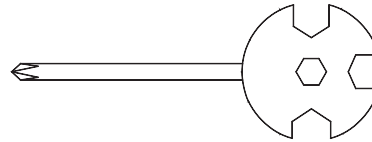


(24) Iso kaareva aluslevy  
ø10xø25x1.5  
4kpl

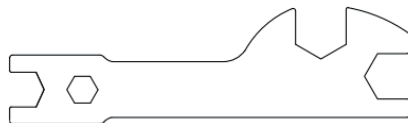
## TYÖKALUT



Kuusioavain S6  
1kpl



Monitoimiavain  
S10, S13, S14, S15  
1kpl



Monitoimiavain  
S10, S13, S17, S19  
1kpl

### HUOM!

Suurin osa asennukseen tarvittavista osista on pakattu erikseen, mutta osa on esiasennettu. Poista esiasennetut osat ja asenna ne uudelleen kuten ohjeessa neuvotaan.

### VALMISTELU:

Varaa laitteen kokoamiseen tarpeeksi tilaa. Käytä asennukseen laitteen mukana tulleita työkaluja. Tarkista ennen asennusta, että kaikki tarvittavat osat ovat tallessa.

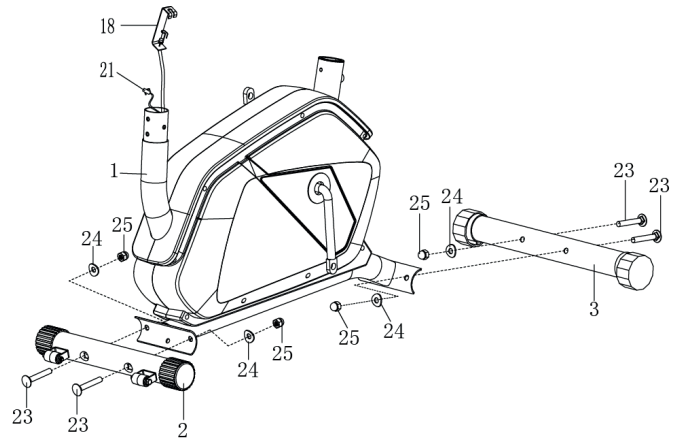
Loukkaantumisien välttämiseksi on suositeltavaa, että laitteen asentaa useampi henkilö.

## VAIHE 1

### Etu- ja takatukijalojen asennus

Aseta takatukijalka (3) kohdilleen rungon (1) reikien kanssa. Kiinnitä takatukijalka (3) rungon (1) kaarevaan takaosaan kahdella M10x57 pultilla (23), kahdella Ø10xØ25x1.5 isolla kaarevalla aluslevyllä (24) ja kahdella kupolimutterilla M10 (25).

Aseta etutukijalka (2) kohdilleen rungon (1) reikien kanssa. Kiinnitä etutukijalka (2) rungon (1) kaarevaan etuosaan kahdella M10x57 pultilla (23), kahdella Ø10xØ25x1.5 isolla kaarevalla aluslevyllä (24) ja kahdella kupolimutterilla M10 (25).



## VAIHE 2

### Pystyputken ja vastuksensäätönapin asentaminen

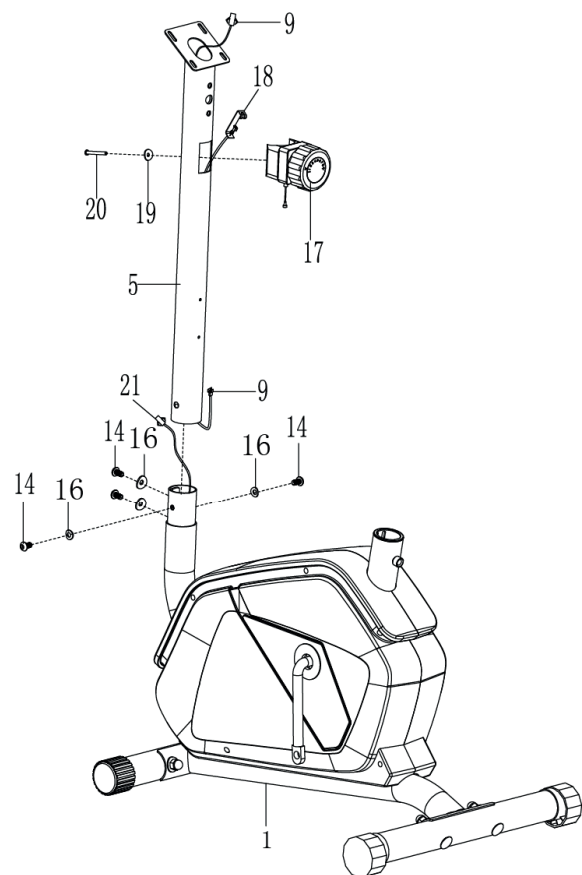
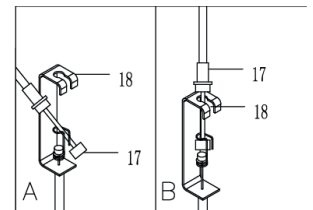
Avaa neljä M8x15 pulttia (14) ja neljä Ø8xØ20x2.0 isoa kaarevaa aluslevyä (16) rungosta (1). Pujota sensorijohto (18) ohjaustangon tolpan läpi (5), tuomalla se läpi neliskanttisesta ohjaustangon tolpan reiästä (5). Yhdistä sensorijohto (21) rungosta (1) alempaan sensorijohtoon (9) ohjaustangon tolpasta (5).

Pujota ohjaustangon tolppa (5) rungon putkeen (1) ja kiinnitä neljällä M8x15 pultilla (14), neljällä Ø8xØ20x2.0 isolla kaarevalla aluslevyllä (16), jotka irrotit aiemmin. Kiristä pultit kuusiokoloavaimella.

Irrota M5x25 pultti (20) ja Ø5xØ15x1 iso kaareva aluslevy (19) vastuksensäätönupista (17). Asenna vastuksensäätönupin kaapelin pää (17) vastuksensäätökaapelin (18) hakasjouseen piirroksen A mukaisesti.

Vedä kaapelia (17) ylös ja aseta se kuvan B mukaisesti vastuksensäätökaapelin metalliholkkiin (18).

Kiinnitä vastuksensäätönuppi (17) ohjaustangon tolppaan (5) M5x45 pultilla (20) ja Ø5xØ15x1 isolla kaarevalla aluslevyllä (19), jotka aiemmin irrotit.



## VAIHE 3

### Istuimen ja istuinputken asennus

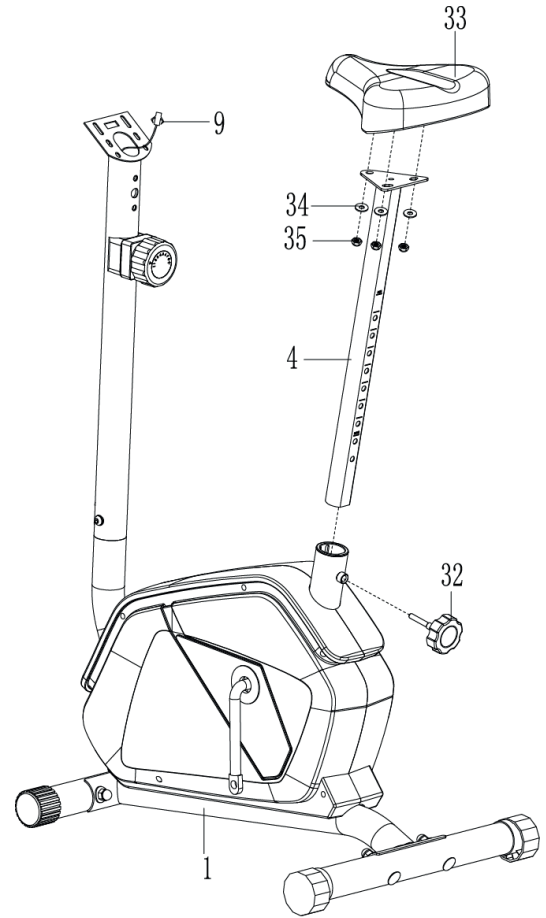
Asenna istuinputki (4) rungossa (1) olevaan istuintangon sovittimeen (37). Aseta sopivaan korkeuteen ja kiinnitä istuimensäätönuppi (32) päärunkoon (1). Kiristä istuimensäätönuppi (32) kääntämällä sitä myötäpäivään.

Irrota kolme M8 lukkomutteria (35) ja kolme Ø16xØ8x1.5 aluslevyä (34) satulan (33) alapuolelta.

Asenna satula (33) satulatangon kolmionmalliseen levyyn (4), irrottamalla kolmella M8 lukkomutterilla (35) ja kolmella Ø16xØ8x1.5 aluslevyllä (34). Kiristä napakasti.

Istuimen säätäminen:

Kierrä ja vedä istuimensäätönuppia (32) säätääksesi sopivan satulan korkeuden.



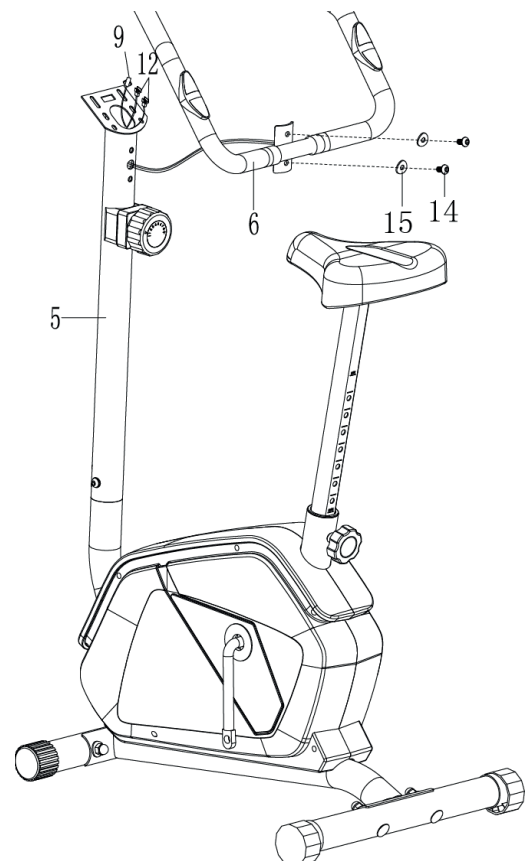
## VAIHE 4

### Tangon asentaminen

Irrota kaksi M8x15 pulttia (14) ja kaksi Ø8xØ16x1.5 kaarevaa aluslevyä (15) ohjaustangon tolpasta (5).

Pujota sensorijohdot (12) ohjaustangon tolpan reikään (5) ja tuo ne ulos ohjaustangon tolpan yläpäästä (5).

Kiinnitä ohjaustanko (6) ohjaustangon tolppaan (5) kahdella M8x15 pultilla (14) ja kahdella Ø8xØ16x1.5 kaarevalla aluslevyllä (15), jotka aiemmin irrotit. Kiristä napakasti.





## VAIHE 5

## Konsolin ja polkimien asentaminen

Irrota kaksi M5x10 pulttia (8) mittarista (7) siihen sopivalla monitoimityökalulla.

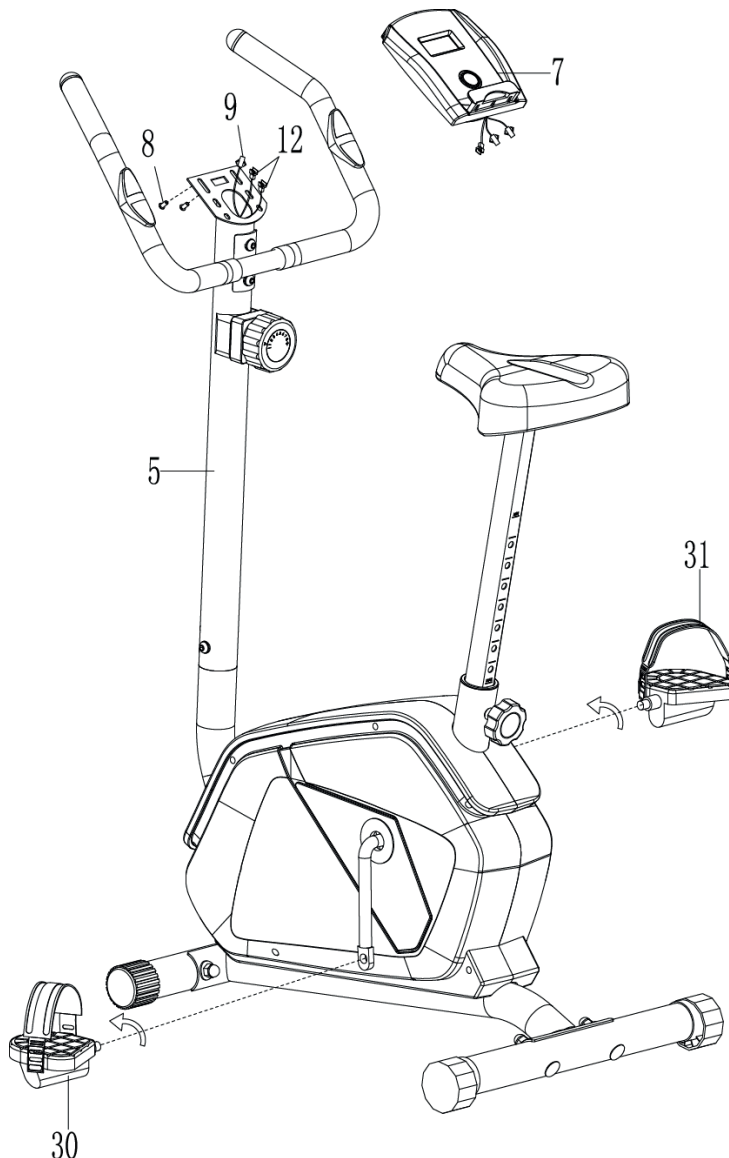
Yhdistä sensorijohdot (12) ja alemmat sensorijohdot (9) mittarista (7) tuleviin johtoihin. Työnnä johdot ohjaustangon tolpan sisään (5). Asenna mittari (7) ohjaustangon tolpan yläpäähän (5) kahdella M5x10 pultilla (8), jotka aiemmin irrotit. Kiristä napakasti.

Asenna vasen poljin (30) vasemman poljinkammen kierteiseen reikään (52). Kierrä vartta käsin vastapäivään kunnes se on tiukasti kiinni.

**HUOM!**

ÄLÄ KIERRÄ polkimen vartta myötäpäivään, koska silloin kierteet vioittuvat etkä saa poljinta asennettua.

Kiristä vasen poljin (30) monitoimityökalulla vastapäivään. Asenna oikea poljin (31) oikean poljinkammen kierteiseen reikään (52). Kierrä vartta käsin myötäpäivään kunnes se on tiukasti kiinni. Kiristä oikea poljin (31) monitoimityökalulla myötäpäivään.



**TOIMINTOJEN TIEDOT:**

TIME (AIKA)	00:00 - 99:59 MIN:SEK
SPEED (NOPEUS)	0.0 – 999.9 KM/H
DISTANCE (MATKA)	0.00 – 99.99 KM/H
CALORIES (KALORIT)	0.0 – 999.9 KCAL
ODOMETER (MATKAMITTARI)	0.00 – 99.99 KM tai ML
PULSE (SYKE)	40 - 200 SYKE/MIN

**NÄPPÄINTOIMINNOT:**

MODE/RESET	Valitsee halutun toiminnon. Pidä painettuna 3 sekuntia nollataksesi ajan, matkan tai kalorit.
------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

**TOIMINNOT:**

SCAN:	Paina Mode-nappia kunnes “▼” osoittaa Scan. Scan näyttää automaattisesti kaikkia toimintoja vuorollaan: aika, matkamittari, kalorit, syke, nopeus ja matka (6 sekuntia kerrallaan)
TIME:	Näyttää harjoituksen keston
ODOMETER:	Matkamittari näyttää matkan kumulatiivisesti
CALORIES:	Näyttää harjoituksen aikana kulutetut kalorit
SPEED:	Näyttää nopeuden
PULSE RATE:	Paina Mode-nappia kunnes “▼” osoittaa Pulse. Näyttää sykkeesi (syke/min). Molempien käsien tulee olla sykeantureita vasten.

**Huomio:** Sykkeen mittauksen alkuvaiheessa mittari voi näyttää väärää sykkelukemaa ensimmäisten sekuntien ajan. Mittarin näyttämä lukema on suuntaa antava. Sitä ei saa käyttää lääketieteellisten johtopäätösten tekemiseen.

**PARISTO:** Mikäli mittarin näyttää väärin tai vaikuttaa himmeältä, on paristojen vaihdon aika. Mittari käyttää kolmea (AAA) paristoa. Vaihda kaikki paristot samaan aikaan.

KÄYTTÖLÄMPÖTILA:	0°C - +40°C
VARASTOINTILÄMPÖTILA:	0°C - +60°C

## PUHDISTUS

Pyörän voi puhdistaa pehmeällä liinalla ja miedolla puhdistusaineella. Älä käytä hioma-aineita tai liuottimia muoviin. Pyyhi hikitahrat 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.

## ONGELMANRATKAISU

ONGELMA	RATKAISU
Laite heiluu käytön aikana.	Käännä takimmaisen vakaajan säätöjalkaa tarpeen mukaan, jotta laite on tasapainossa.
Tietokoneen näyttö ei toimi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Irrota tietokonekonsoli ja tarkista, että tietokonekonsolista tulevat johdot on kytketty oikein ohjaustangon johtoihin.</li> <li>2. Tarkista, että paristot ovat oikein paikoillaan ja paristojouset ovat kosketuksissa paristojen kanssa.</li> <li>3. Tietokonekonsolin paristot voivat olla tyhjä. Vaihda uusiin paristoihin.</li> </ol>
Ei ole sykelukemaa tai sykelukema on virheellinen / epäjohdonmukainen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Varmista, että käsipulssianturien johtoliitännät ovat kunnossa.</li> <li>2. Jotta pulssilukema olisi tarkempi, pidä aina kahdella kädellä kiinni ohjaustangon</li> <li>3. kahva-antureista eikä vain yhdellä kädellä, kun testaat sykelukemaasi.</li> <li>4. Käsipulssiantureihin tarttumisen liian tiukasti. Yritä pitää maltillinen paine pitäessä kiinni käsipulssiantureista.</li> </ol>
Laite pitää kirahtavaa ääntä käytön aikana.	Laitteen pultit voivat olla löysällä, tarkista pultit ja kiristä löysät pultit.

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.

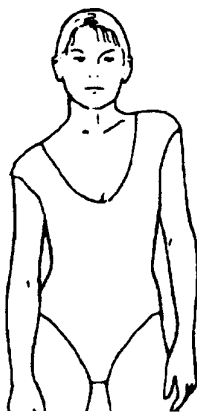
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja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

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

Jäähdyttele harjoituksen loppuksi, toista alla olevat harjoitukset ehkäistäksesi 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.

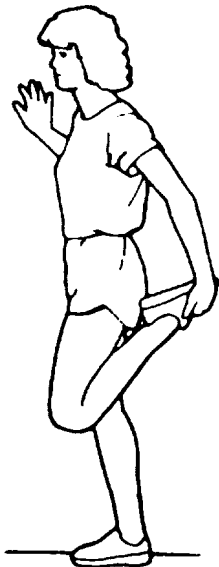
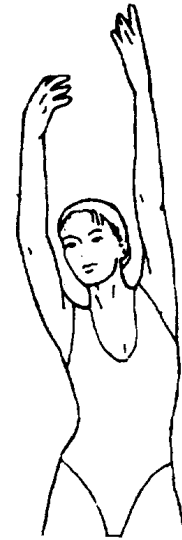


## HARTIOIDEN NOSTO

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

**SIVUVENYTYS**

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

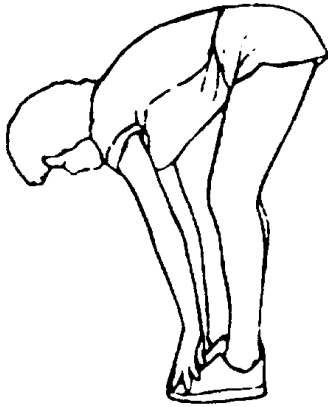
**ETUREIDEN VENYTYS**

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

**SISÄREIDEN VENYTYS**

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



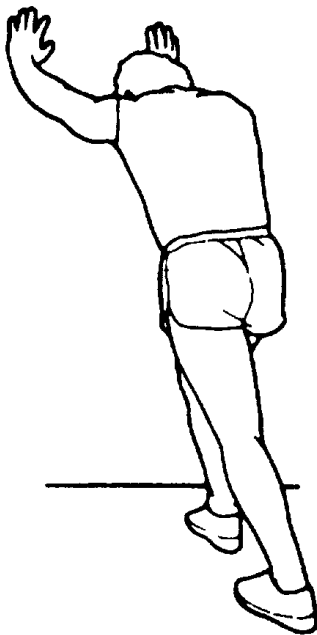
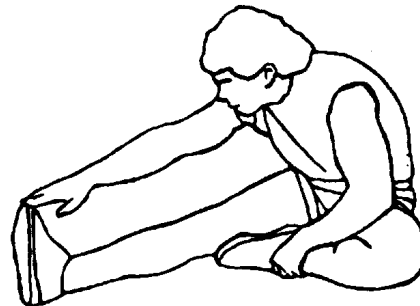


### KOSKETUS VARPAISIIN

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

Laitteen kuluvat osat eivät kuulu takuun piiriin.

Laite 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 viranomainen tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

