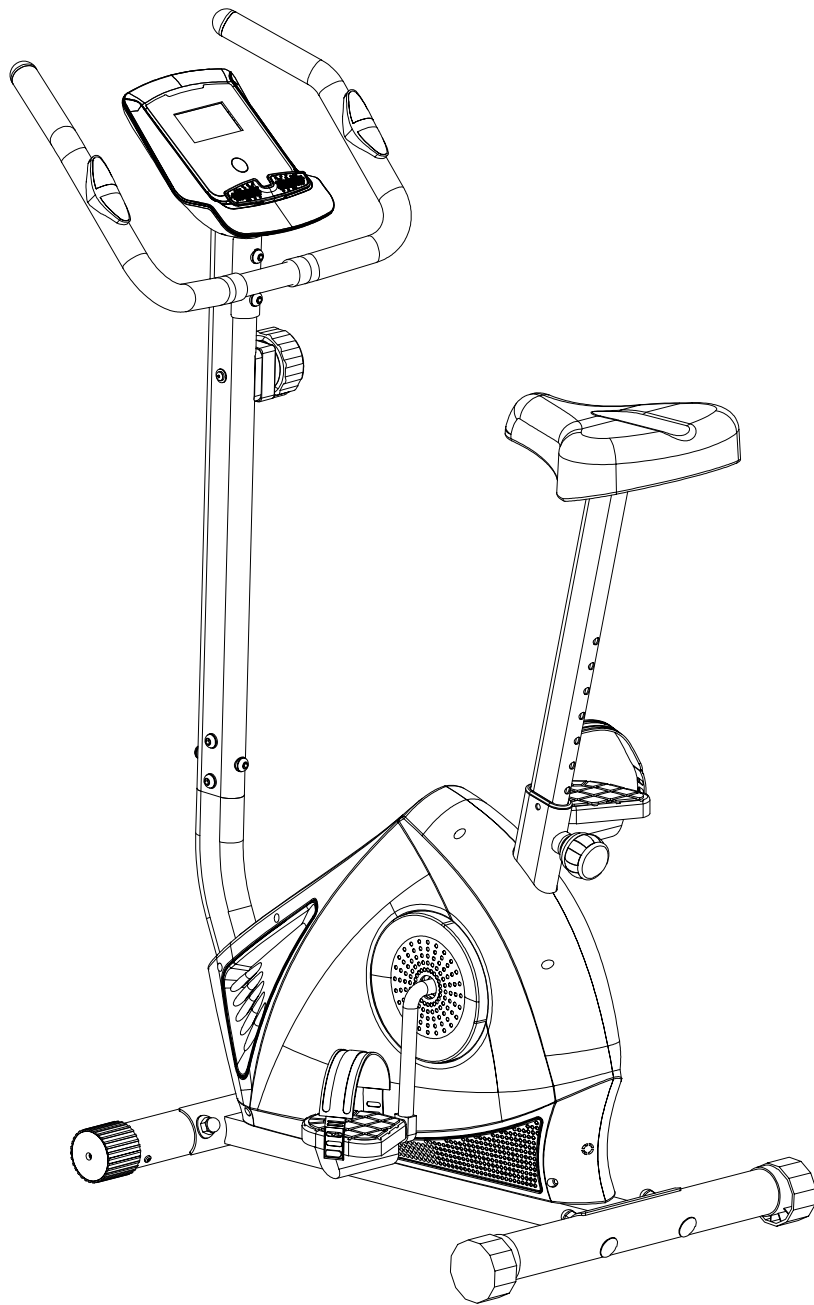


GYMSTICK™

GB1.0 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 GB1.0 -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!

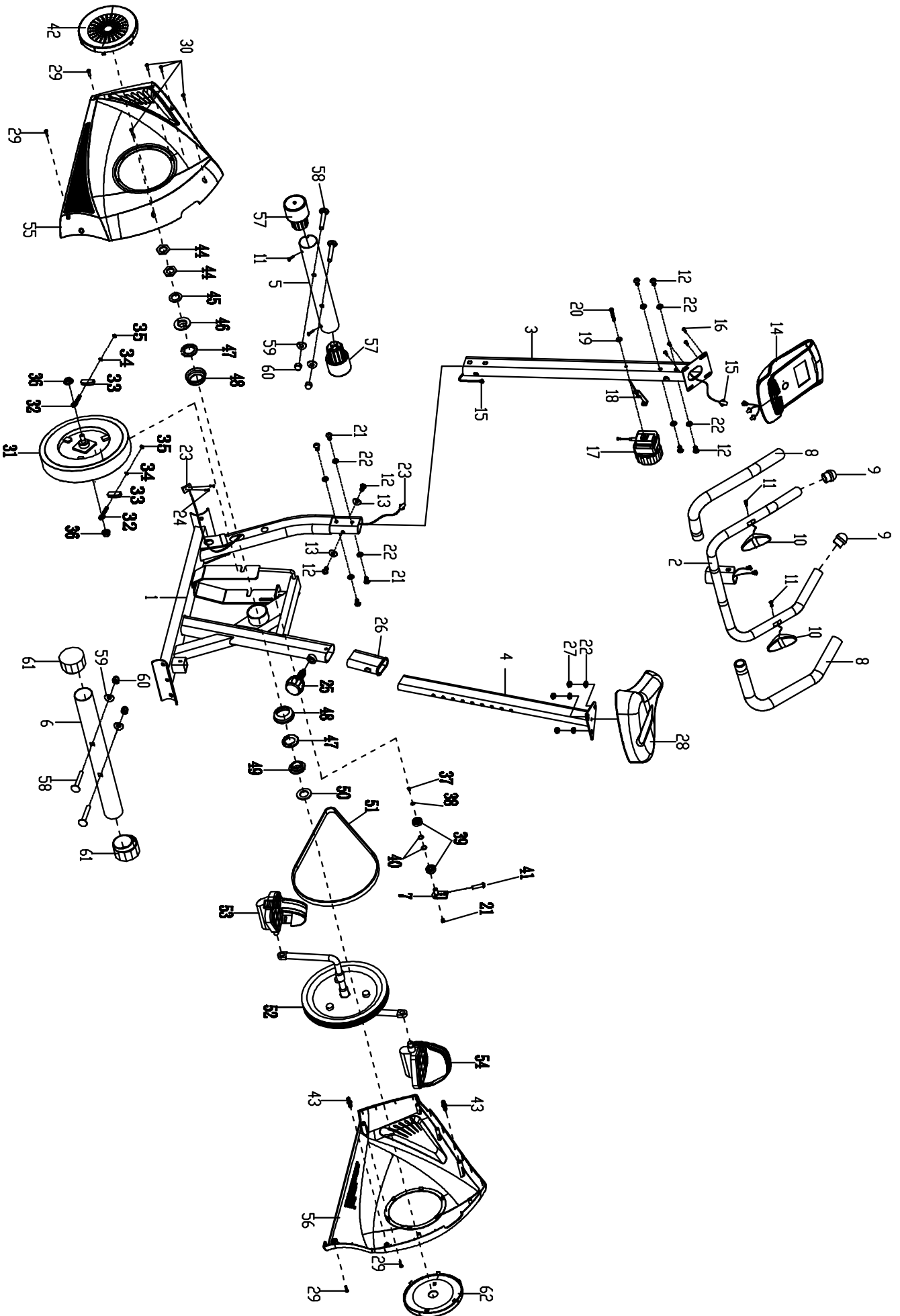
LUE TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTÄ TUOTETTA AINA OHJEIDEN MUKAISESTI. OHJEIDEN LAIMINLYÖMINEN VOI JOHTAA VAKAAN LOUKKAANTUMISEEN.

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

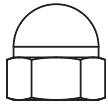
1. Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä laitteella. Huolehdi, että lapset ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä käyttäessäsi laitetta.
2. Liikuntarajoitteisten tai vammautuneiden henkilöiden ei tulisi käyttää pyörää ilman liikunta-alan ammattilaisen tai muun ammattilaisen valvontaa.
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 100 kg.



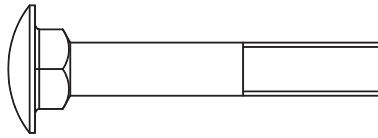
OTA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ HENKILÖILLE, JOTKA OVAT YLI 35-VUOTIAITA TAI JOILLA ON ENNESTÄÄN TERVEYSONGELMIA.



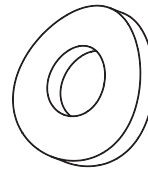
Nro.	Kuvaus	KPL	Nro.	Kuvaus	KPL
001	Runko	1	031	Vauhtipyörä	1
002	Ohjaustanko	1	032	Pultti M6x36	2
003	Ohjaustangon tolppa	1	033	U aluslevy	2
004	Satulatanko	1	034	Aluslevy Ø6	2
005	Etutukijalka	1	035	Mutteri M6	2
006	Takatukijalka	1	036	Mutteri M10	2
007	Kannatin	1	037	Pultti M6x10	1
008	Ohjaustanko (pehmustettu) Ø30xØ24x455	2	038	Aluslevy Ø12xØ6x1.5	1
009	Ohjaustangon päätytulppa Ø25	2	039	Laakeri 6000 ZZ	2
010	Sensori johdolla L=750mm	2	040	Aluslevy Ø10.2XØ14x1.0	2
011	Ruuvi ST4.2x20	4	041	Pultti M8x30	1
012	Pultti M8x15	6	042	Vasen päätytulppa	1
013	Aluslevy Ø16x Ø 8x1.5	2	043	Muovipultti	2
014	Mittari	1	044	Kuusiokolomutteri 7/8"	2
015	Alempi sensorijohto L=1000mm	1	045	Aluslevy Ø23x34.5x2.5	1
016	Pultti M5x10	4	046	Aluslevy Ø34.5x23x2.5	1
017	Vastuksensäätönuppi	1	047	Laakeri	2
018	Vastuskaapeli L=850mm	1	048	Laakerin suojus	2
019	Iso aluslevy Ø18x Ø5x1.5	1	049	Laakeri I 15/16"	1
020	Ruuvi M5x25	1	050	Aluslevy I Ø24x40x3.0	1
021	Pultti M8x10	5	051	Hihna	1
022	Aluslevy Ø16x Ø8x1.5	11	052	Hihnapyörä kammella	1
023	Sensori johdolla L=750mm	1	053	Vasen poljin	1
024	Ruuvi ST2.9x10	2	054	Oikea poljin	1
025	Satulan säätönuppi M16	1	055	Vasen ketjunsuojus	1
026	Sovitin	1	056	Oikea ketjunsuojus	1
027	Mutteri M8	3	057	Etutukijalan päätytulppa	2
028	Satula	1	058	Pultti M10x57	4
029	Ruuvi ST4.2x20	4	059	Kaareva iso aluslevy Ø25x Ø10x2.0	4
030	Ruuvi ST4.2x25	4	060	Mutteri M10	4
			061	Takatukijalan päätytulppa	2
			062	Oikea suojatulppa	1



(60) Mutteri M10
4 kpl

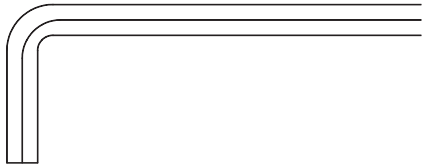


(58) Pultti 10x57
4 kpl

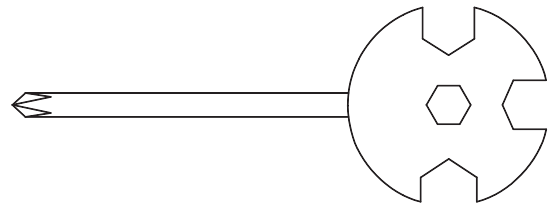


(59) Kaareva iso
aluslevy Ø10xØ25x2
4 kpl

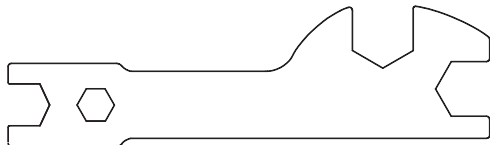
TYÖKALUT



Kuusiokoloavain
S6



Monitoimityökalu
ristipääruuvimeisselillä
S10, S13, S14, S15



Monitoimityökalu
S10, S13, S17, S19

HUOM!

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

VALMISTELU:

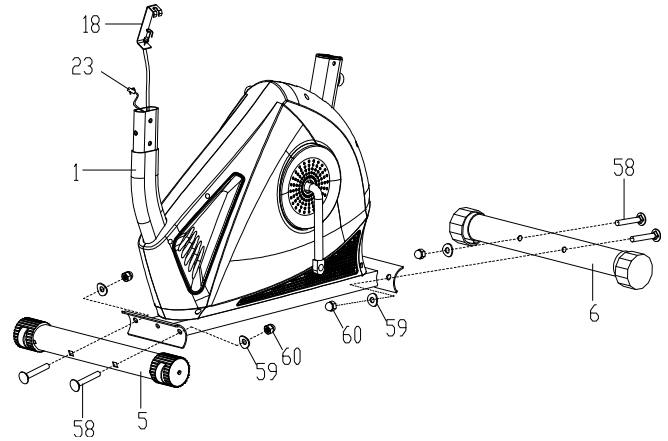
Varaa laitteen kokoamiseen tarpeeksi tilaa. Käytä asennukseen laitteen mukana tulleita työkaluja. Tarkista ennen asennusta, että kaikki tarvittavat osat ovat tallessa.

Loukkaantumisien välttämiseksi on suositeltavaa, että laitteen asentaa useampi henkilö.

VAIHE 1

Asenna etutukijalka (5) runkoon (1), kohdista pultinreiät ja kiinnitä kahdella pultilla (58), kaarevalla isolla aluslevyllä (59) ja mutterilla (60).

Asenna takatukijalka (6) runkoon (1) kahdella pultilla (58), kaarevalla isolla aluslevyllä (59) ja kahdella mutterilla (60).



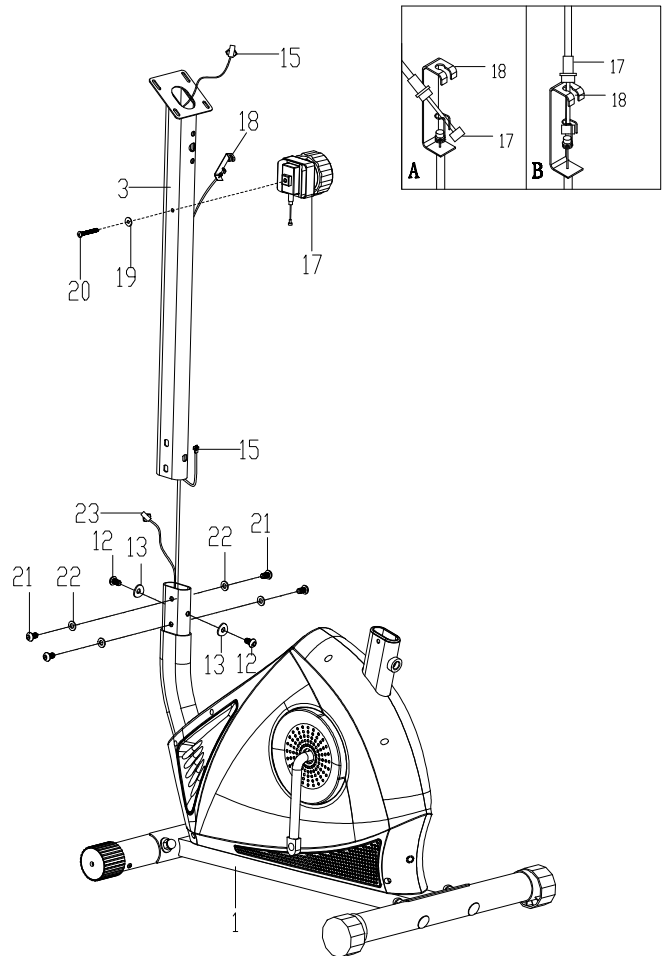
VAIHE 2

Avaa neljä M8x10 pulttia (21) ja Ø8xØ16x1.5 aluslevyä (22) rungosta (1). Avaa kaksi M8x15 pulttia (12) Ø8xØ16x1.5 kaarevaa aluslevyä (13) rungosta (1). Käytä apuna mukana tullutta kuusiokoloavainta (S6). Pujota sensorijohto (18) ohjaustangon tolpan läpi (3), tuomalla se läpi neliskanttisesta ohjaustangon tolpan reiästä (3). Yhdistä sensorijohto (23) rungosta (1) alempaan sensorijohtoon (15) ohjaustangon tolpasta (3).

Pujota ohjaustangon tolppa (3) rungosta (1) ja kiinnitä neljällä M8x10 pultilla (21), Ø8xØ16x1.5 aluslevyllä (22), M8x15 pultilla (12) ja kahdella Ø8xØ16x1.5 kaarevalla aluslevyllä (13), jotka irrotit aiemmin. Kiristä pultit kuusiokoloavaimella.

Irrota M5x25 pultti (20) ja Ø5xØ18x1 iso aluslevy (19) vastuksensäätönupista (17) sopivaa monitoimityökalua apuna käyttäen.

Asenna vastuksensäätönupin kaapelin pää (17) vastuksensäätökaapelin (18) hakasjouseen piirroksen A mukaisesti. Vedä kaapelia (17) ylös ja aseta se kuvan B mukaisesti vastuksensäätökaapelin metalliholkkiin. Kiinnitä vastuksensäätönuppi (17) ohjaustangon tolppaan (3) M5x25 pultilla (20) ja Ø5xØ18x1 isolla aluslevyllä (19), jotka aiemmin irrotit. Kiristä pultti monitoimityökalua apuna käyttäen.

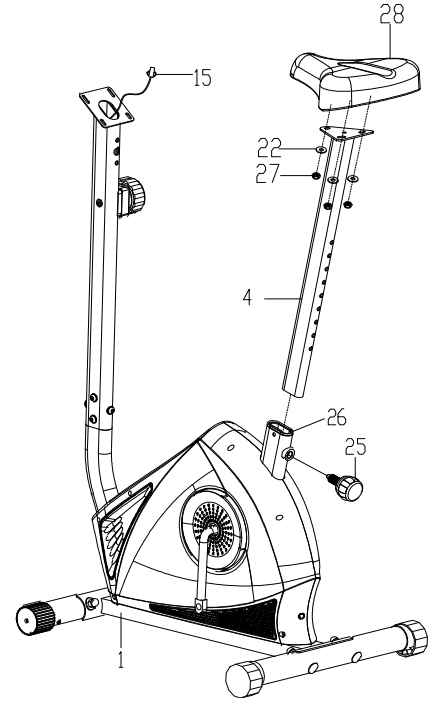


VAIHE 3

Irrota kolme M8 mutteria (27) Ø8xØ16x1.5 aluslevyineen (22) satulan alapuolelta (28) monitoimityökalua apuna käyttäen.

Asenna satula (28) satulatankoon (4), irrottamalla kolmella M8 mutterilla (27) ja Ø8xØ16x1.5 aluslevyllä (22). Kiristä napakasti.

Pujota satulatanko (4) satulatangon sovittimeen (26). Säädä satulan korkeus ja kiinnitä M16 satulan säätönuppi (25) paikoilleen. Kierrä M16 nuppia (25) myötäpäivään kiristääksesi sen.

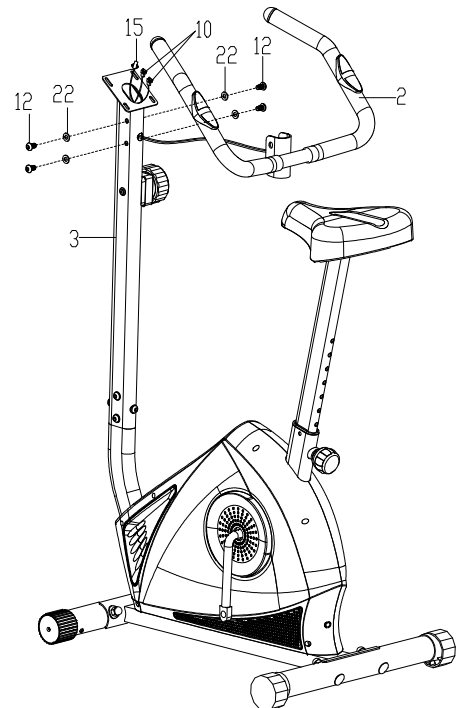


VAIHE 4

Irrota neljä M8x15 pulttia (12) Ø8xØ16x1.5 aluslevyineen (22) ohjaustangon tolpasta (3) kuusiokoloavaimella (S6).

Pujota sensorijohdot (10) ohjaustangon tolpan reikään (3) ja tuo ne ulos ohjaustangon tolpan yläpäästä (3).

Kiinnitä ohjaustanko (2) ohjaustangon tolppaan (3) neljällä M8x15 pultilla (12) Ø8xØ16x1.5 aluslevyllä (22), jotka aiemmin irrotit. Kiristä napakasti.



VAIHE 5

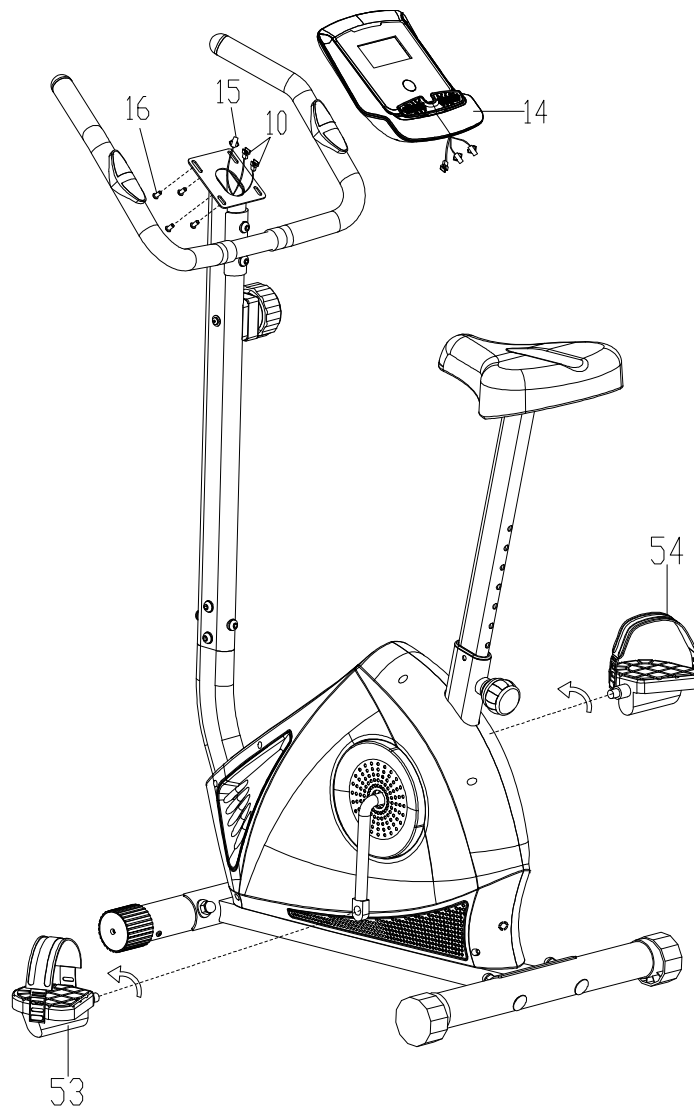
Irrota neljä M5x10 pulttia (16) mittarista (14) siihen sopivalla monitoimityökalulla. Yhdistä sensorijohdot (10) ja alemmat sensorijohdot (15) mittarista tuleviin johtoihin (14). Työnnä johdot ohjaustangon tolpan sisään (3). Asenna mittari (14) ohjaustangon tolpan yläpään (3) neljällä M5x10 pultilla (16), jotka aiemmin irrotit. Kiristä napakasti.

Asenna vasemman polkimen (53) varsi 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 (53) monitoimityökalulla vastapäivään. Asenna oikean polkimen (54) varsi oikean poljinkammen kierteiseen reikään (52). Kierrä vartta käsin myötäpäivään kunnes se on tiukasti kiinni. Kiristä oikea poljin (54) 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
CALORIES (KALORIT)	0.0 – 999.9 KCAL
ODOMETER (MATKAMITTARI)	0.00 – 99.99 KM tai ML
PULSE (SYKE)	40 - 200 SYKE/MIN

NÄPPÄINTOIMINNOT:

MODE:	Valitsee halutun toiminnon. Pitämällä näppäintä pohjassa 4 sekuntia saat kaikki toiminnot nollattua, paitsi matkamittarin (kokonaismatka).
SET:	Aseta haluamasi tavoitearvot, paitsi matkamittarin (kokonaismatka).
RESET:	Nollaa syöttämäsi lukemat, paitsi matkamittarin (kokonaismatka).

TOIMINTA: AUTO ON/OFF. Mittari sammuu automaattisesti, mikäli viimeiseen neljään minuuttiin ei ole havaittu signaalia. Vastaavasti mittari käynnistyy automaattisesti, kun aloitat harjoittelun tai painat näppäintä.

TOIMINNOT:

1. TIME (TMR) Harjoitusaika tallentuu automaattisesti
2. SPEED (SPD) Näyttää senhetkisen nopeuden km/h
3. DISTANCE (DST) Laskee matkaa 0-99km
4. CALORIES (CAL) Laskee harjoituksen aikana kulutetun kalorimäärän
5. ODOMETER Näyttää harjoituksen kokonaismatkan. Harjoituksen matka summataan edellisen harjoituksen matkaan. Kokonaismatkaa ei voi nollata painamalla Reset nappia. Voit nollata lukeman vaihtamalla patterit.
6. PULSE (PUL) Näyttää sykkeen lyöntiä/min (Molempien käsien tulee olla sykeantureita vasten)
7. SCAN Näyttää automaattisesti kaikkia toimintoja vuorollaan:

TIME > SPEED > DISTANCE > CALORIES > PULSE > ODOMETER

PARISTO:

Mikäli huomaat mittarin toiminnoissa vajavaisuuksia, vaihda paristo. Tämä mittari toimii kahdella "AA" tai yhdellä "AAA" paristolla tai "1.5V" paristolla. Voit vaihtaa paristot yhtä aikaa.

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"> 1. Irrota tietokonekonsoli ja tarkista, että tietokonekonsolista tulevat johdot on kytketty oikein ohjaustangon johtoihin. 2. Tarkista, että paristot ovat oikein paikoillaan ja paristojouset ovat kosketuksissa paristojen kanssa. 3. Tietokonekonsolin paristot voivat olla tyhjä. Vaihda uusiin paristoihin.
Ei ole sykelukemaa tai sykelukema on virheellinen / epäjohdonmukainen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Varmista, että käsipulssianturien johtoliitännät ovat kunnossa. 2. Jotta pulssilukema olisi tarkempi, pidä aina kahdella kädellä kiinni ohjaustangon 3. kahva-antureista eikä vain yhdellä kädellä, kun testaat sykelukemaasi. 4. Käsipulssiantureihin tarttumisen liian tiukasti. Yritä pitää maltillinen paine pitäessä kiinni käsipulssiantureista.
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.

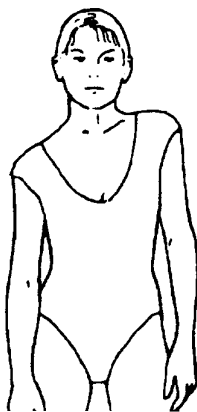
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja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

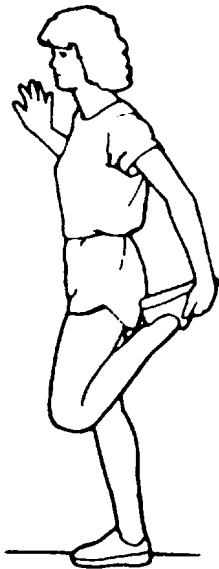
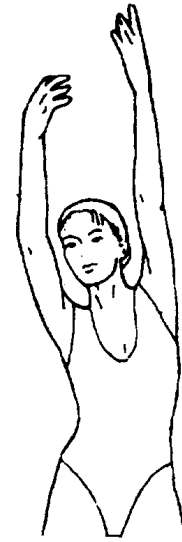


HARTIOIDEN NOSTO

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.

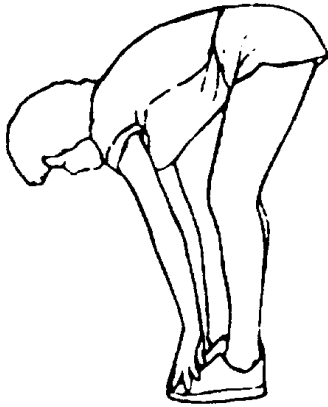
**ETUREIDEN VENYTYS**

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.



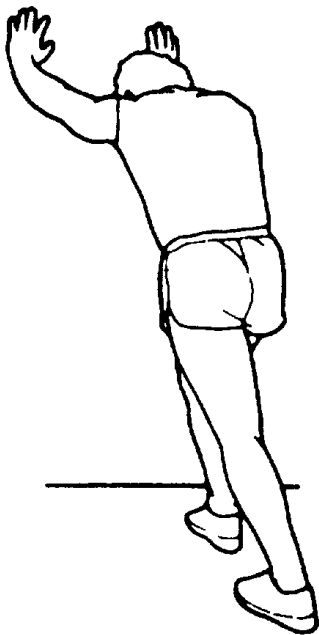
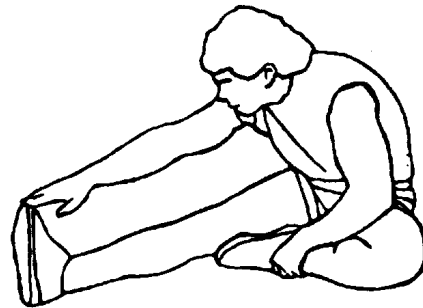


KOSKETUS VARPAISIIN

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 viranomais tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

