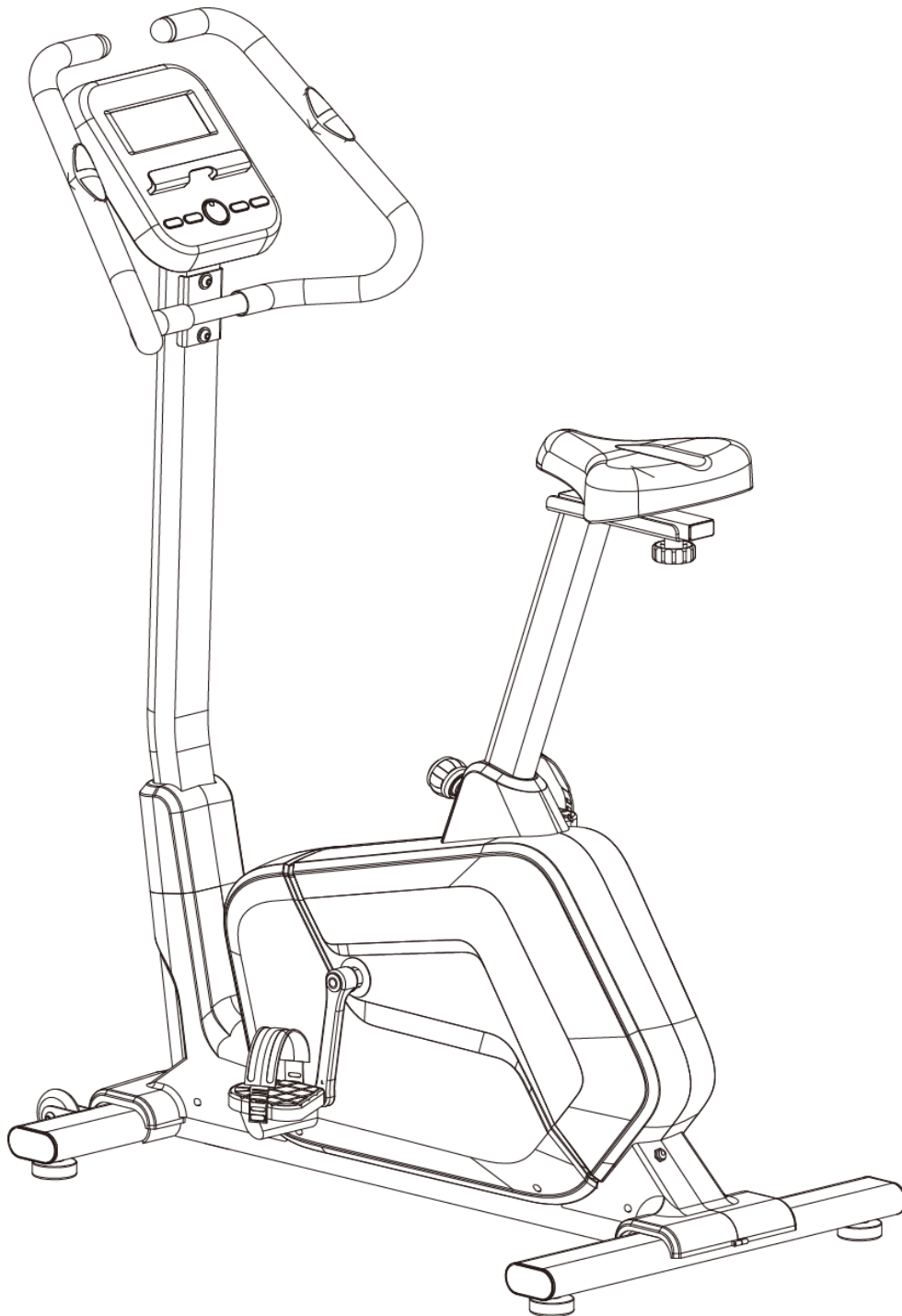


# GYMSTICK™

## GB4.0 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 GB4.0 -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.....	6
4.	RUUVISARJA.....	7
5.	KOKOAMISOHJEET.....	8
6.	TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJEET.....	11
7.	HUOLTO.....	15
8.	ONGELMANRATKAISU.....	16
9.	LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELYHARJOITUKSET.....	17
10.	TAKUU.....	20



**HUOMIO!**

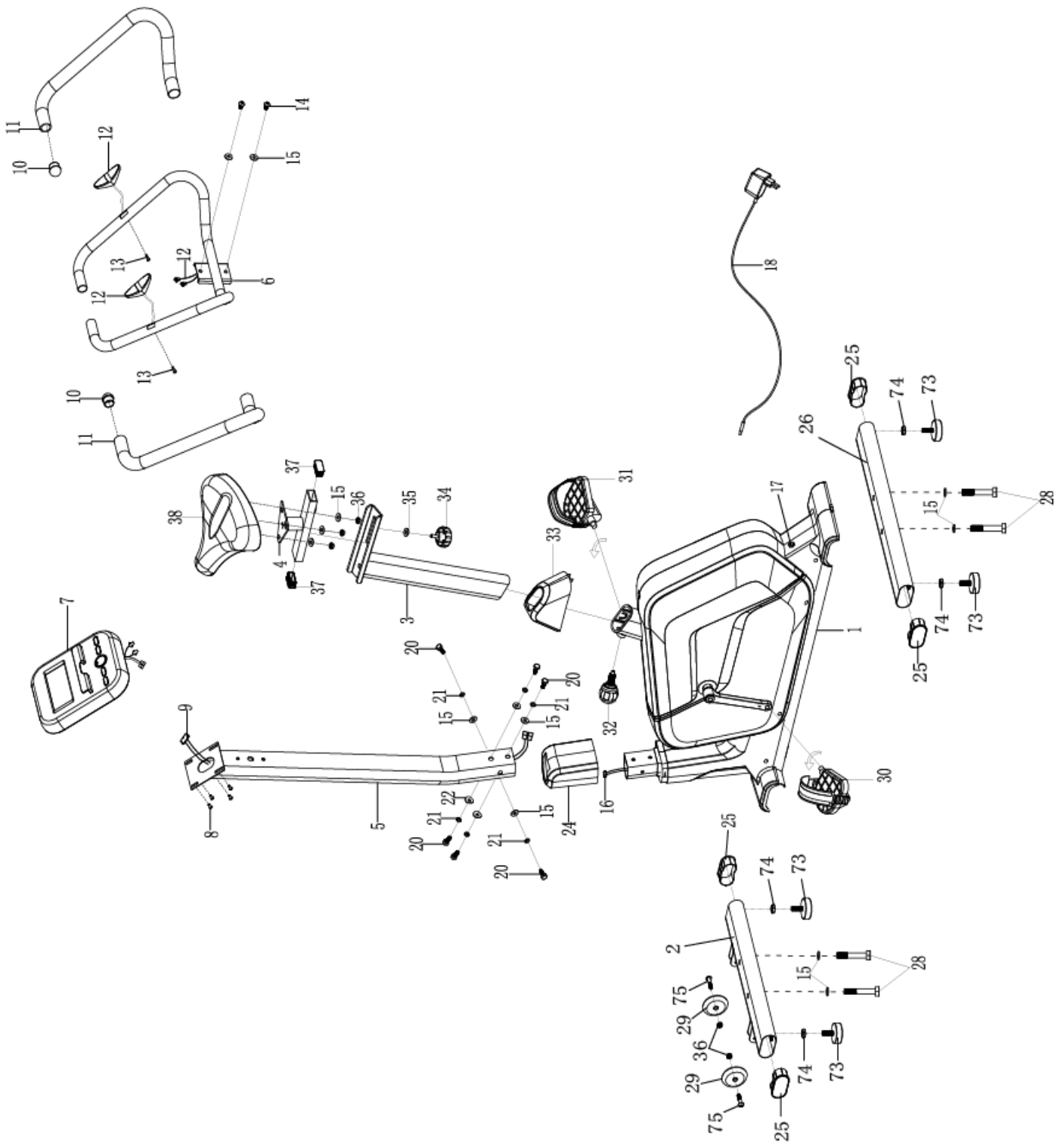
LUE TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTÄ TUOTETTA AINA OHJEIDEN MUKAISESTI. OHJEIDEN LAIMINLYÖMINEN VOI JOHTAA VAKAAN LOUKKAANTUMISEEN.

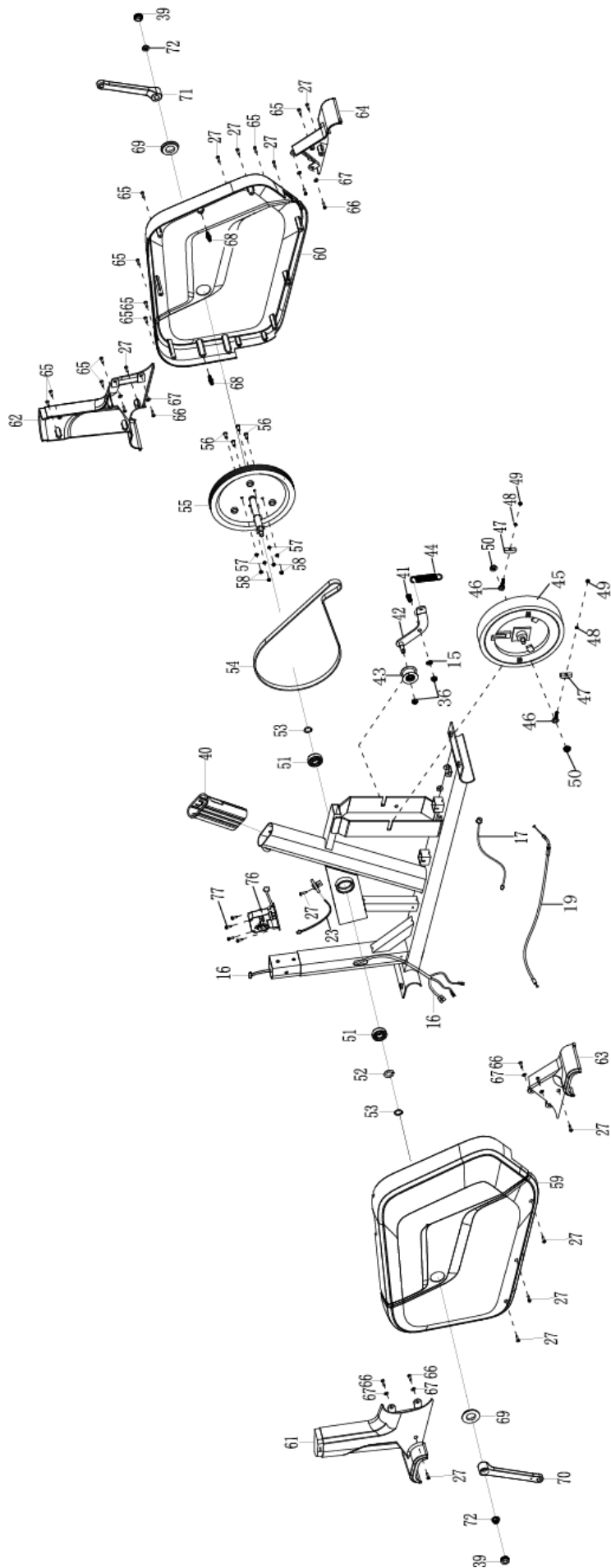
**Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.**

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.

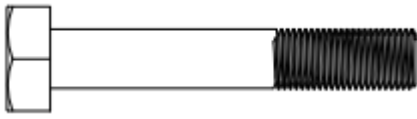


**OTA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ HENKILÖILLE, JOTKA OVAT YLI 35-VUOTIAITA TAI JOILLA ON ENNESTÄÄN TERVEYSONGELMIA.**



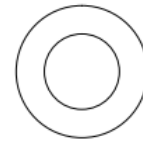


No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame	1	032	Round Knob M16*1.5	1
002	Front Stabilizer	1	033	Seat Post Cover	1
003	Seat Post	1	034	Round Knob M10	1
004	Seat Sliding Tube	1	035	Big Washer Ø8*Ø20*2.0	1
005	Handlebar Post	1	036	Nut M8	7
006	Handlebar	1	037	Square End Cap40*20*2.0	2
007	Computer	1	038	Seat Cushion	1
008	Bolt M5x10	4	039	Crank Cover	2
009	Extension Sensor Wire (L=800mm)	1	040	Bushing	1
010	Handlebar End Cap Ø25x1.5	2	041	Bolt M8*18	1
011	Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x700	2	042	Idle Wheel Bracket	1
012	Hand Pulse Sensor with Wire L=850mm	1	043	Idle Wheel Roller	1
013	Screw ST4.2x20	2	044	tension spring	1
014	Bolt M8x15	2	045	Flywheel	1
015	Washer Ø8xØ16x1.5	14	046	Eyebolt M6x36	2
016	Extension Sensor Wire L=600mm	1	047	U-Shape Bracket	2
017	Power Supply Wire L=750mm	1	048	Spring Washer Ø6	2
018	AC Adapter	1	049	Nut M6	2
019	Motor Tension Cable	1	050	Nut M10x1.0x6	2
020	Bolt M8x20	6	051	Bearing6203ZZ	2
021	Spring Washer Ø8	6	052	Wave spring washer Ø17x Ø21x0.3	1
022	Big Arc Washer Ø8xØ20x2.0	2	053	Shaft Ring	2
023	Sensor with Wire L=400mm	1	054	Belt	1
024	Handlebar Post Cover	1	055	Belt Pulley with Crank	1
025	End Cap For Foot tube	4	056	Bolt M6x15	4
026	Rear Stabilizer	1	057	Spring Washer Ø6	4
027	Self-tapping self-drilling screw ST4.2*20	11	058	Nut M6	4
028	Bolt M8x50	4	059	Left Chain Cover	1
029	Roller	2	060	Right Chain Cover	1
030	Left Pedal	1	061	Left Front Decorative Cover	1
031	Right Pedal	1	062	Right Front Decorative Cover	1
063	Left Rear Decorative Cover	1	071	Right crank	1
064	Right Rear Decorative Cover	1	072	Nut M10*1.25	2
065	Self-tapping screw ST4.2*25	10	073	Foot Pad	4
066	Self-tapping screw ST4.2*15	8	074	Nut M10	4
067	Washer Ø5x Ø12x1.0	8	075	Bolt M8*35	2
068	Plastic Bolt	2	076	Motor	1
069	Cover Cap	2	077	Self-tapping self-drilling screw ST4.2*15	4
070	Left crank	1			



(28) Pultti M8x50

4 KPL



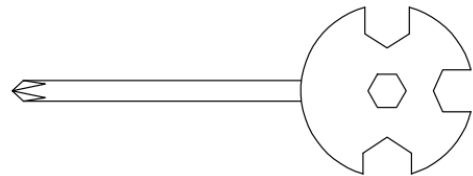
(15) Prikka Ø8xØ16x1.5

4 KPL



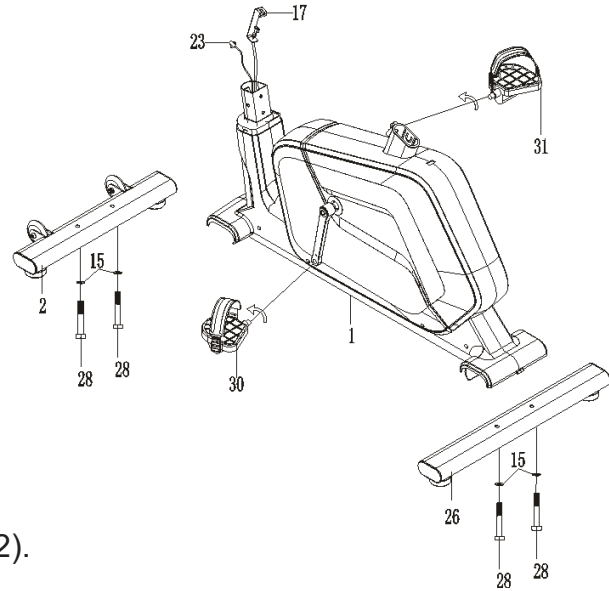
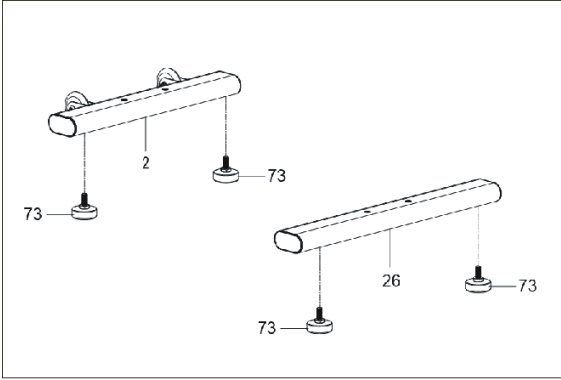
Kuusiokoloavain S6

1 KPL



Monityökalu, jossa Phillips ruuvimeisseli

1 KPL



## VAIHE 1. Etu- ja takatuen asennus

A. Asenna kaksi säätöjalkaa (73) etutukijalkaan (2).

B. Asenna kaksi säätöjalkaa (73) takatukijalkaan (26).

C. Aseta etutukijalka (2) päärungon (1) eteen ja kohdista pulttinreiät.

Kiinnitä etutukijalka (2) päärungon (1) etuosaan kahdella M8x50-pultilla (28) ja kahdella isolla aluslevyllä Ø8xØ16x1.5 (15).

D. Aseta takatukijalka (26) päärungon (1) taakse ja kohdista pulttinreiät.

Kiinnitä takatuki (26) päärungon (1) takaosaan kahdella M8x50-pultilla (28) ja kahdella isolla aluslevyllä Ø8xØ16x1.5 (15).

## VAIHE 2. Polkimien asennus

Kampiakselit, polkimet, polkimien akselit ja poljinhihnat on merkitty: "R" oikea ja "L" vasen.

Aseta vasemman polkimen (30) akseli hihnapyörän kierteitettyyn reikään vasemmassa kammassa (70). Käännä akselia käsin vastapäivään, kunnes se on tiukalla.

**Huomaa:** ÄLÄ käännä polkimen akselia myötäpäivään, sillä näin irrotat kierteet.

Mukana toimitettu ruuvitaltta.

Aseta oikean polkimen (31) akseli hihnapyörän kierteitettyyn reikään oikeassa kammassa (71).

Käännä akselia käsin myötäpäivään, kunnes se on tiukalla.



## VAIHE 3. Ohjaustangon ja ohjaustangon suojan asennus

Irrota kuusi M8x20-pulttia (20), neljä Ø8xØ16x1.5-aluslevyä (15), kaksi Ø8xØ20x2,0 isokaarilevyä (22) ja kuusi jousialuslevyä Ø8 (21) päärungosta (1). Irrota pultit mukana toimitetulla S6-kuusioavaimella.

Aseta ohjaustangon suoja (24) ohjaustangon putkeen (5) ja liu'uta ohjaustangon suoja paikoilleen (24). Kytke päärungon (1) sensorinjohto (23) ohjaustangon (5) jatkettuun sensorinjohtoon.

Asenna ohjaustanko (5) päärungon (1) putkeen ja lukitse kuudella M8x20-pultilla (20), neljällä Ø8xØ16x1.5-aluslevyllä (15), kahdella Ø8xØ20x2.0 isokaarilevyllä (22) ja kuudella jousialuslevyllä Ø8 (21), jotka irrotettiin. Kiristä pultit mukana toimitetulla S6-kuusioavaimella.

## VAIHE 4. Istuinkannattimen, istuinkannattimen suojan ja istuintyynyn asennus

Irrota kolme M8-mutteria (36) ja kolme Ø16xØ8x1.5-aluslevyä (15) istuintyynyn (38) alaosasta.

Kiinnitä istuintyyny (38) istuimen liukuputken (4) kolmiolevyyn kolmella M8-mutterilla (36) ja kolmella irrotetulla Ø16xØ8x1.5-aluslevyllä (15).

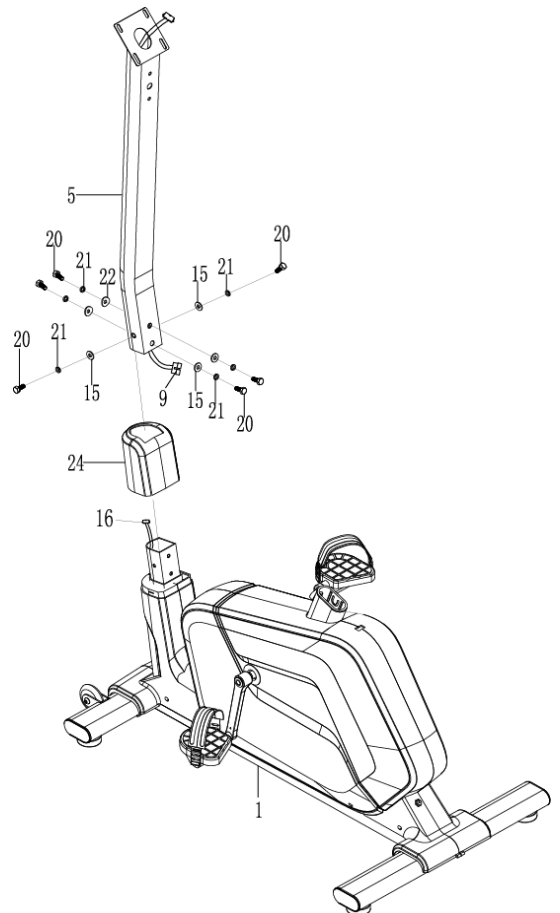
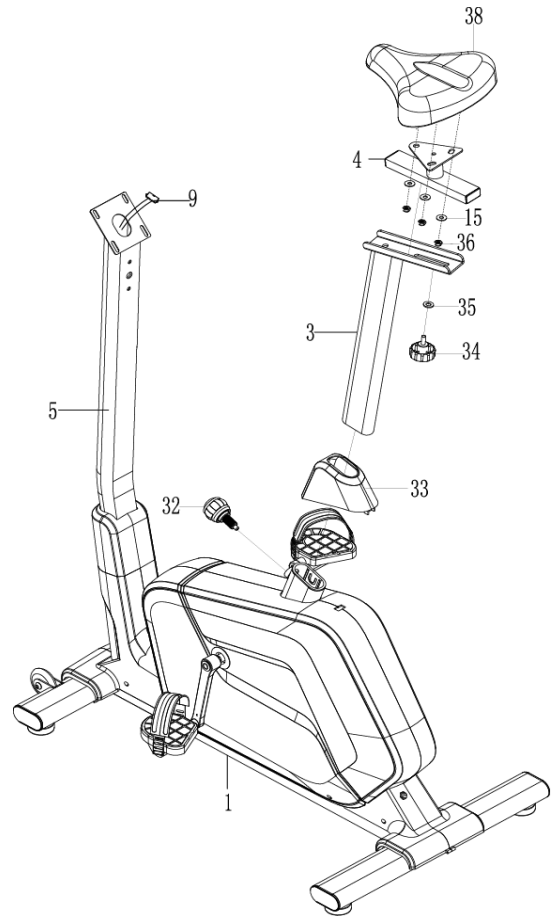
Poista yksi Ø8xØ20x2.0-aluslevy (35) ja yksi pyöreä nuppi M10 (34) istuimen liukuputken (4) alapuolelta. Kiinnitä sitten istuimen liukuputki (4) istuintankoon (3) yhdellä Ø8xØ20x2.0-aluslevyllä (35) ja yhdellä pyöreällä nupilla M10 (34), jotka irrotettiin.

Aseta istuinkannattimen suoja (33) istuintangon (3) putkeen ja liu'uta istuintangon suoja paikoilleen (33). Kiinnitä istuintanko (3) päärungon (1) putkeen pyöreällä nupilla M16 \* 1.5 (32).

**HUOMAUTUS: Kun säädetään istuintangon korkeutta, korkeimman pisteen syvyysviiva ei voi olla korkeammalla kuin istuinkannattimen reuna.**

### Istuintyynyn säätäminen:

Vapauta pyöreä nuppi M10 (34) ja liu'uta sitten istuimen liukuputkea (4) eteen- tai taaksepäin sopivan asennon löytämiseksi. Kiristä pyöreä nuppi (32) säädön jälkeen.

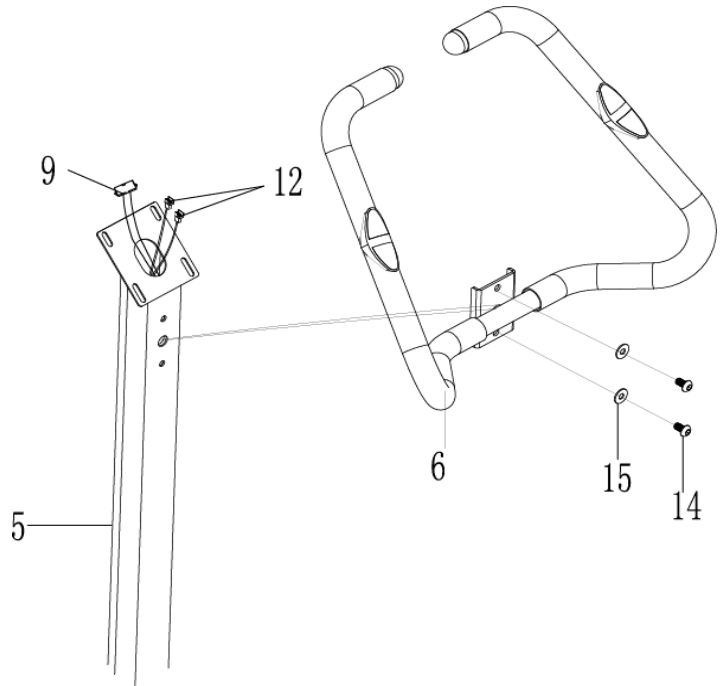


**VAIHE 5. Ohjaustangon asennus**

Irrota kaksi M8x15-pulttia (14) ja kaksi  $\varnothing 8 \times 116 \times 1,5$ -aluslevyä (15) ohjaustangosta (6).

Aseta käsipulssianturin johdot (12) ohjaustangon (5) reikään ja vedä ne sitten ulos ohjaustangon (5) yläpäästä.

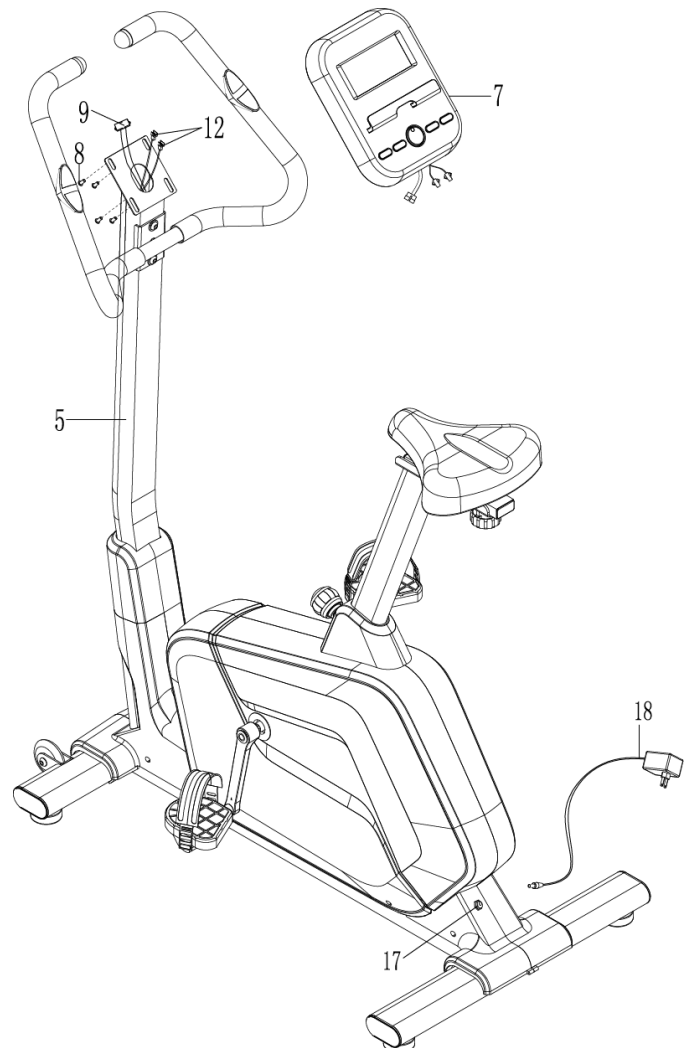
Kiinnitä ohjaustanko (6) ohjaustangon putkeen (5) kahdella M8x15-pultilla (14) ja kahdella irrotetulla  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ -aluslevyllä (15).

**VAIHE 6. Tietokoneen ja verkkolaitteen asennus**

Irrota neljä M5x10-pulttia (8) tietokoneesta (7). Poista pultit mukana toimitetulla Multi Hex Phillips –työkalulla. Kytke käsipulssianturin johdot (12) ja sensorin johdot (9) tietokoneesta tuleviin johtoihin (7).

Työnnä johdot ohjaustankoon (5). Kiinnitä tietokone (7) ohjaustangon pylvään (5) yläpäähän neljällä M5x10-ruuvilla (8), jotka irrotettiin. Kiristä pultit mukana toimitetulla Multi Hex Phillips -työkalulla.

Kytke adapterin (18) toinen pää virtaliittimeen vasemman suojuksen (17) etuosassa. Ennen kuin kytket pistorasian, tarkista huolellisesti adapterin tekniset tiedot. Kytke verkkolaitteen toinen pää (39) 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)

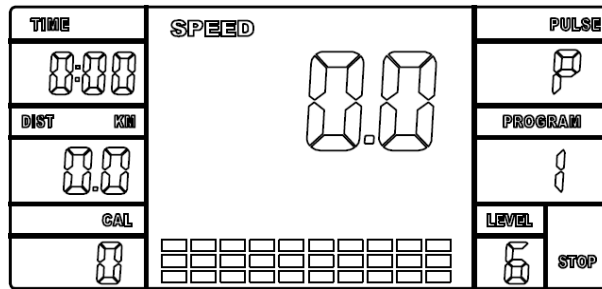
**Huom.** Jotkin parametrit eivät ole säädettävissä tietyissä ohjelmissa.

Kun ohjelma on valittu, "ENTER" -painike palaa "Time" -parametriin. UP- tai DOWN-näppäimellä voit valita halutun aika-arvon. Syötä arvo painamalla ENTER-näppäintä. Vilkuva 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.

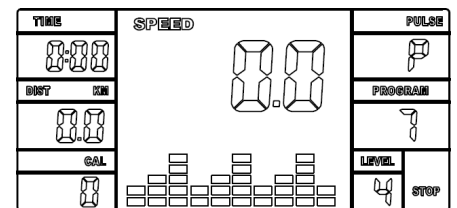
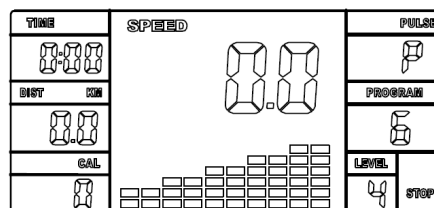
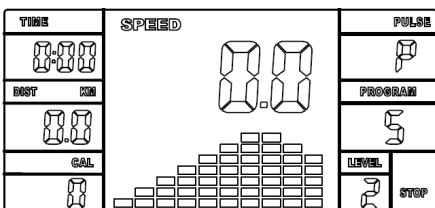
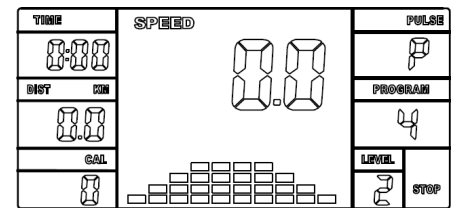
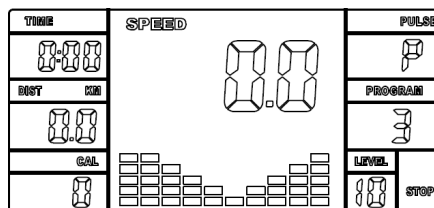
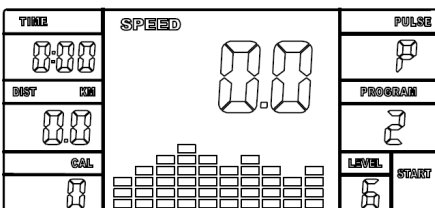


## VALMIIT OHJELMAT (P2-P7)

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.

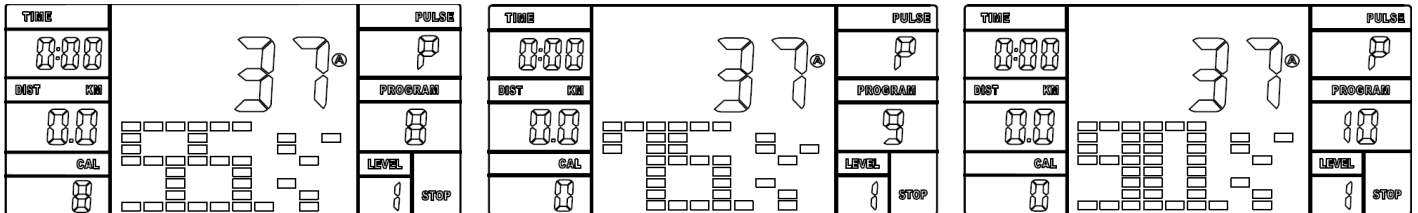
Ensimmäinen parametri "Time/Aika" vilkkuu, jotta arvoa voidaan säätää YLÖS- tai ALAS-näppäimellä. Paina ENTER-näppäintä tallentaaksesi arvon ja siirtyäksesi seuraavaan säädettävään parametriin.

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

**Huom.** Jos pulssi on TAVOITE H.R:n ylä- tai alapuolella ( $\pm 5$ ), 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.



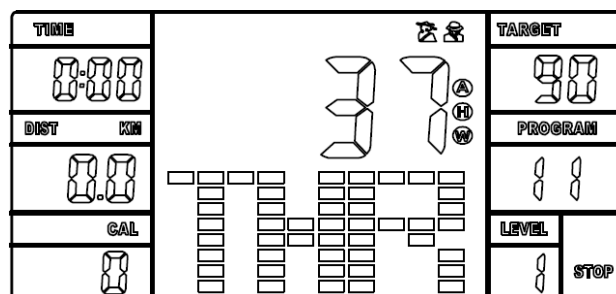
## TARGET HEART RATE OHJELMA (P11)

### 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 ( $\pm 5$ ), 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.

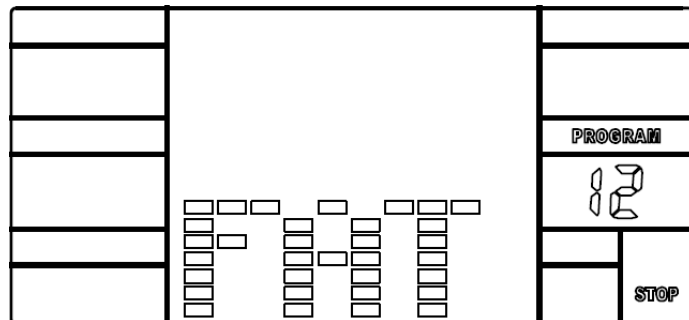
15 sekunnin kuluttua näytöllä näkyy kehon rasvaprosentit, BMR, BMI ja vartalon tyyppi.

**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

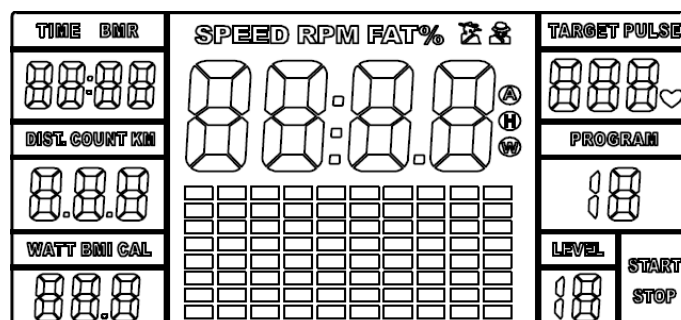
Kytke virtalähteen toinen pää vaihtovirtapistokkeeseen ja toinen pää mittarin verkkoliitännään. Tällöin mittari antaa "BEEP" -äänen yhden sekunnin ajan, ja mittari näytetään kokonaan alkutilassa.

## 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 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.



Ongelma	Mahdollinen syy	Ratkaisu
E1	1. Vika vastuksensäätömoottorissa	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.

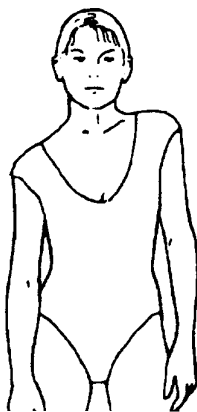
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja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

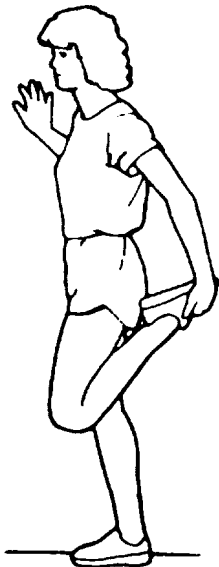
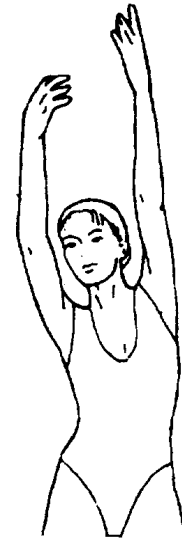


## HARTIOIDEN NOSTO

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.

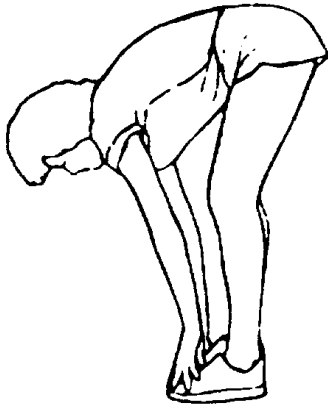
**ETUREIDEN VENYTYS**

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.



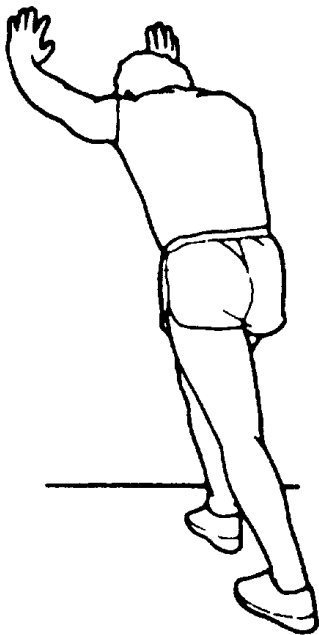
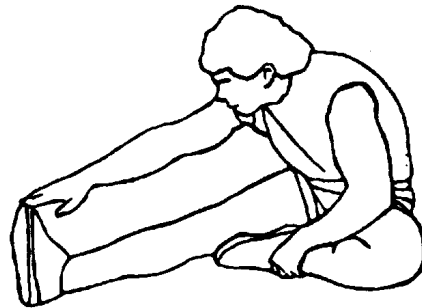


### KOSKETUS VARPAISIIN

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

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.

