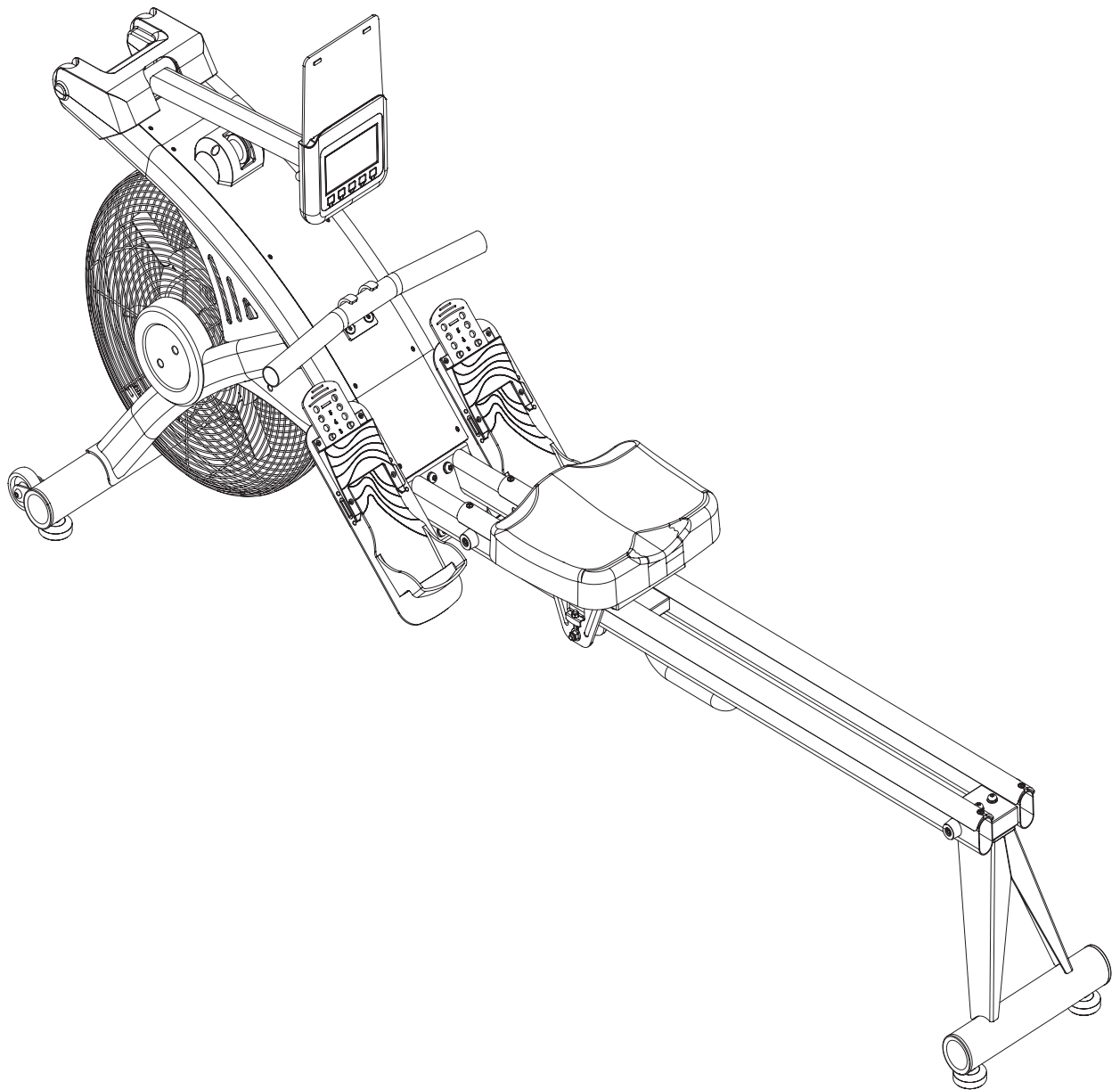


GYMSTICK™

GR6.0 ROWER 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 GR6.0 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 | 6 |
| 4. | RUUVISARJA | 7 |
| 5. | KOKOAMISOHJEET | 8 |
| 6. | LAITTEEN SÄÄDÖT | 11 |
| 7. | LAITTEEN SIIRTÄMINEN | 12 |
| 8. | OIKEAOPPINEN SOUTUTEKNIikka | 13 |
| 10. | KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET | 14 |
| 11. | LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELY | 17 |
| 12. | TAKUU | 20 |



HUOMIO!

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

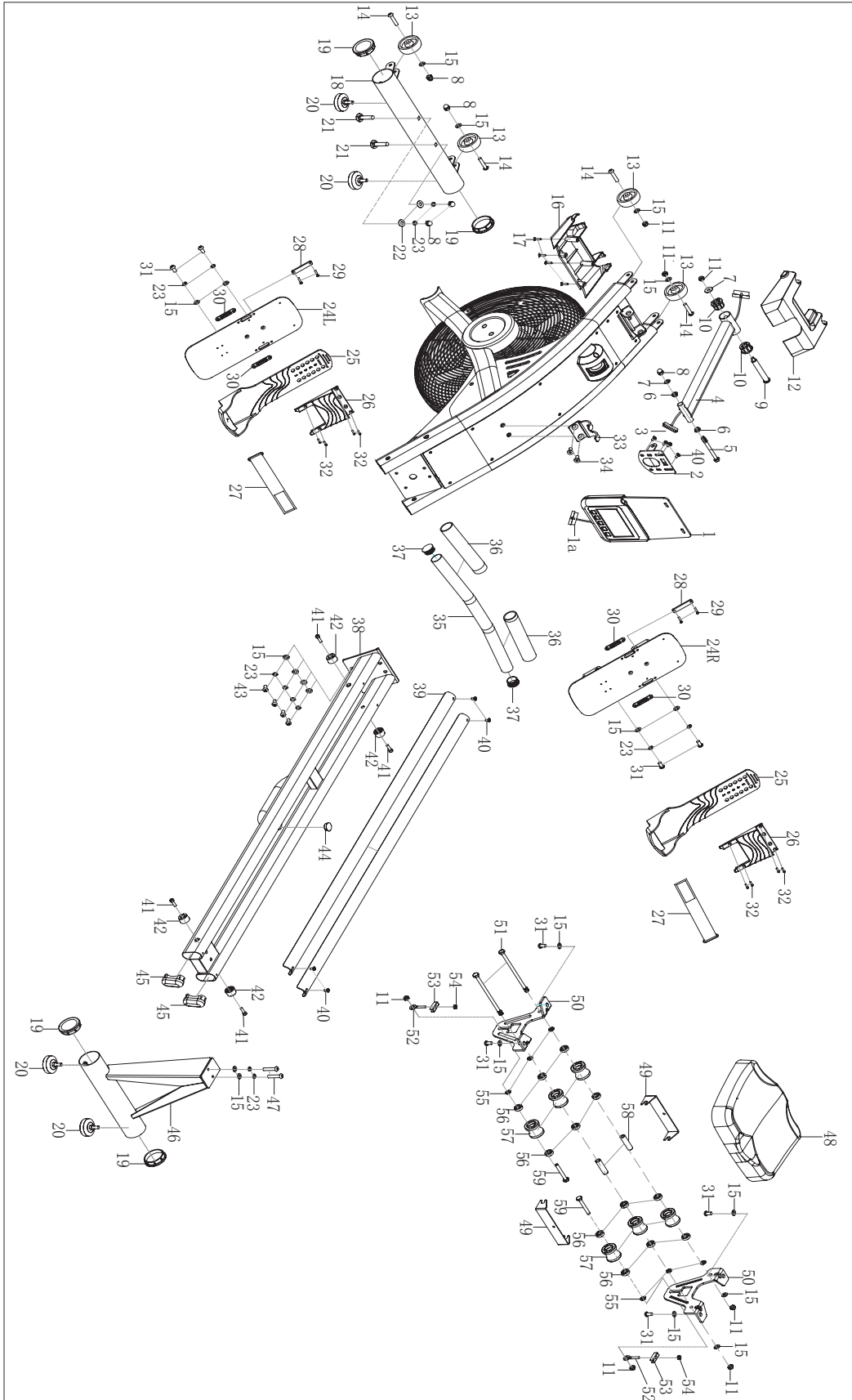
Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.

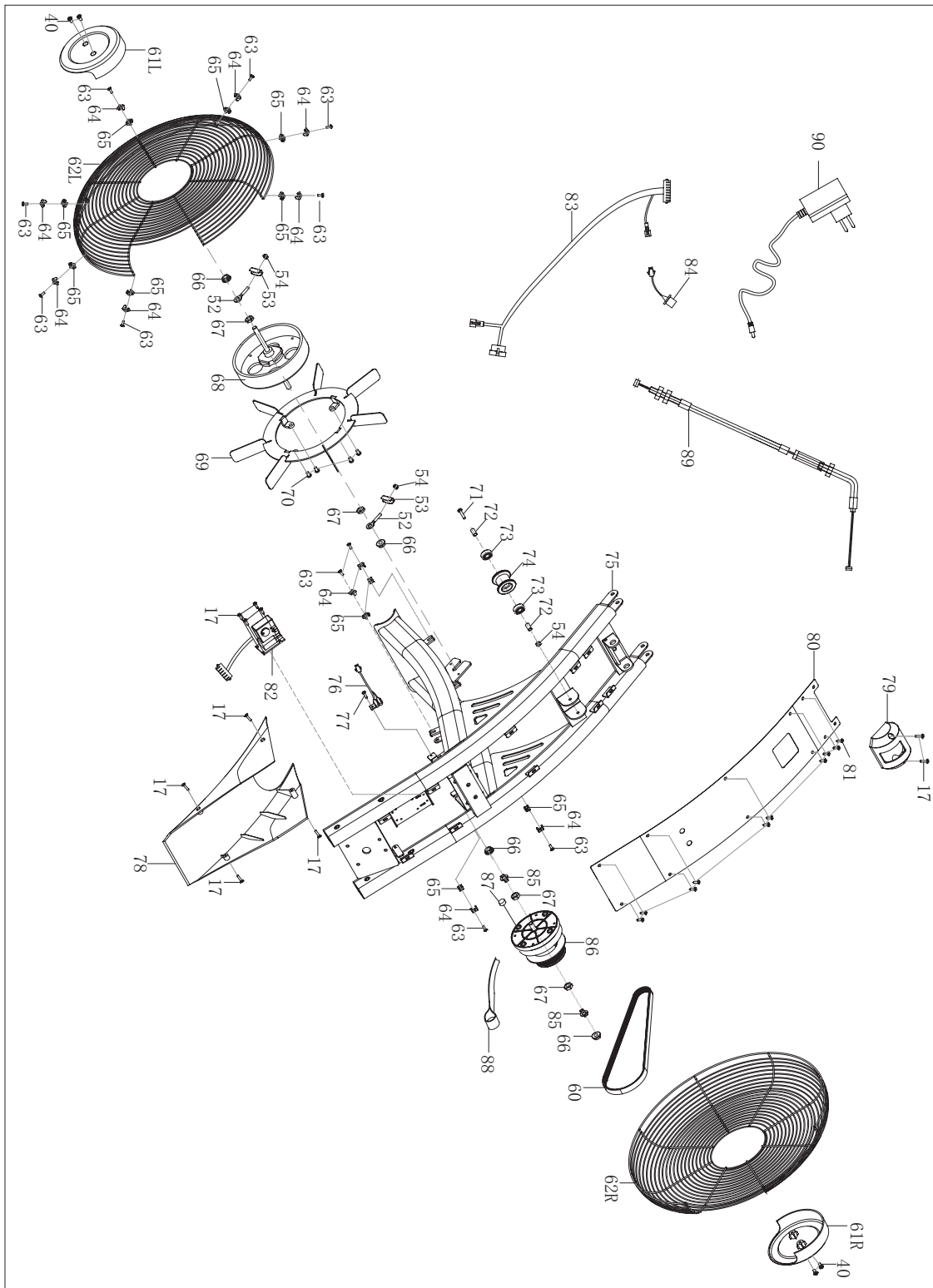
1. Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä laitteella. Huolehdi, että lapset ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä käyttäessäsi laitetta.
2. Liikuntarajoitteisten tai vammautuneiden henkilöiden ei tulisi käyttää pyörää ilman liikunta-alan ammattilaisen tai muun ammattilaisen valvontaa.
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 (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 130kg.



WARNING!

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.



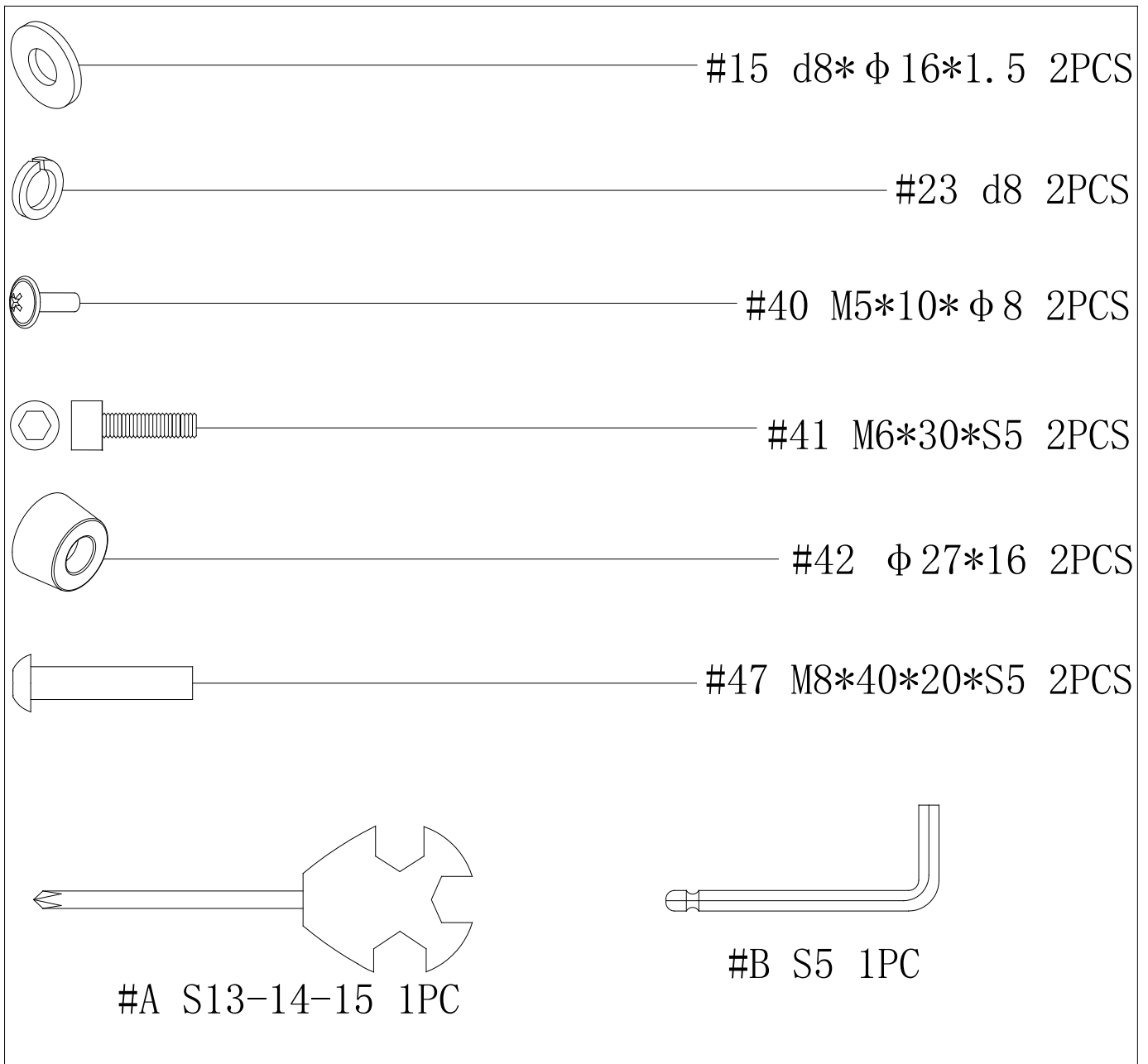


OSALUETTELO

GYMSTICK™

| No. | Kuvaus | Kpl |
|-------|---|-----|
| 1 | Tietokone | 1 |
| 2 | Tietokoneen teline | 1 |
| 3 | Runkojohto | 1 |
| 4 | Tietokonepylväs | 1 |
| 5 | Pultti M8*90*20*S13 | 1 |
| 6 | Holkki $\phi 16*2*\phi 13*3.5*\phi 8$ | 2 |
| 7 | Aluslevy d8*\phi 20*2 | 2 |
| 8 | Korkkimutteri M8*H16*S13 | 5 |
| 9 | Pultti $\phi 14*81.5*M8*S6$ | 1 |
| 10 | Holkki $\phi 32*3.3*\phi 28*16*\phi 14$ | 2 |
| 11 | Nylonmutteri M8*H7.5*S13 | 7 |
| 12 | Yläsuoja | 1 |
| 13 | Kuljetuspyörö | 4 |
| 14 | Pultti M8*42*15*S6 | 4 |
| 15 | Aluslevy d8*\phi 16*1.5 | 20 |
| 16 | Alasuoja 1 | 1 |
| 17 | Pultti ST4.2*16*\phi 8 | 10 |
| 18 | Etutuki | 1 |
| 19 | Päätykorkki $\phi 60.5*17$ | 4 |
| 20 | Säädettävä jalkapehmuste | 4 |
| 21 | Pultti M8*73*20*H5 | 2 |
| 22 | Kaarialuslevy d8*\phi 20*2*R30 | 2 |
| 23 | Jousialuslevy d8 | 12 |
| 24L/R | Polkimen levy | 1 |
| 25 | Poljin | 2 |
| 26 | Polkimen levy | 2 |
| 27 | Polkimen hihna | 2 |
| 28 | Polkimen levy Kiinteä levy | 2 |
| 29 | Pultti M5*10*\phi 8.5 | 4 |
| 30 | Holkki 60*12*5.2 | 4 |
| 31 | Pultti M8*16*S5 | 8 |
| 32 | Pultti M4*6*S2.5 | 8 |
| 33 | Ohjaustangon pidike | 1 |
| 34 | Pultti M8*20*S5 | 2 |
| 35 | Ohjaustako | 1 |
| 36 | Pehmustettu kahva | 2 |
| 37 | Pyöreä päätykorkki $\phi 32*17$ | 2 |
| 38 | Liukukisko | 1 |
| 39 | Alumiinilevy | 2 |
| 40 | Pultti M5*10 | 12 |
| 41 | Pultti M6*30*S5 | 4 |
| 42 | Rajoitin | 4 |
| 43 | Pultti M8*20*S5 | 4 |
| 44 | Päätykorkki $\phi 25$ | 1 |
| 45 | Päätykorkki 60*40 | 2 |
| 46 | Takatuki | 1 |

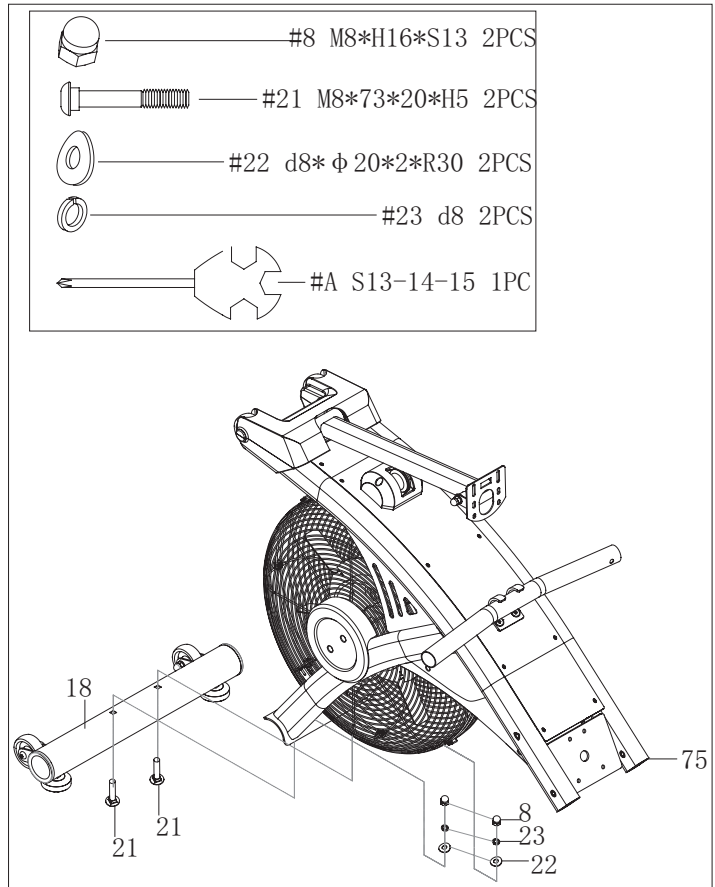
| No. | | Qty. |
|-------|--|------|
| 47 | Pultti M8*40*20*S5 | 2 |
| 48 | Satula | 1 |
| 49 | U-välilevy | 2 |
| 50 | Satulalevy | 2 |
| 51 | Pultti M8*160*15*S14 | 2 |
| 52 | Ruuvi | 4 |
| 53 | Ketju U-istuin | 4 |
| 54 | Nylonmutteri M6*H6*S10 | 5 |
| 55 | Holkki d8*\phi 15*4 | 6 |
| 56 | Laakeri 608Z | 12 |
| 57 | Rulla | 6 |
| 58 | Holkki $\phi 14*\phi 8.3*52$ | 2 |
| 59 | Pultti M8*60*15*S14 | 2 |
| 60 | Hihna | 1 |
| 61L/R | Pieni suoja | 1 |
| 62L/R | Teräsverkko | 1 |
| 63 | Pultti M4*10*\phi 8 | 11 |
| 64 | Teräsverkkosuojan alusta | 11 |
| 65 | Teräsverkkosuojan alusta | 11 |
| 66 | Mutteri M10*1*H8*S15 | 4 |
| 67 | Mutteri M10*1*H5*S17 | 4 |
| 68 | Juoksupyörä | 1 |
| 69 | Tuuletin | 1 |
| 70 | Pultti M6*10*S5 | 4 |
| 71 | Pultti M6*55*15*S10 | 1 |
| 72 | Holkki $\phi 13.8*2.5*\phi 10*17.6*\phi 6$ | 2 |
| 73 | Laakeri 6000 | 2 |
| 74 | Hihnapyörä | 1 |
| 75 | Pääkehys | 1 |
| 76 | Sensori | 1 |
| 77 | Pultti M4*8*\phi 8 | 1 |
| 78 | Pohjasuoka 2 | 1 |
| 79 | Hihnapyörän suoja | 1 |
| 80 | teräsverkko 1 | 1 |
| 81 | Pultti ST4.2*8 | 10 |
| 82 | Vastuksensäätömoottori | 1 |
| 83 | Moottorin johto | 1 |
| 84 | Moottorin virtajohto | 1 |
| 85 | Asetinlevy | 2 |
| 86 | Kiertopyörän jousi | 1 |
| 87 | Pyöreä magneetti $\phi 10*3$ | 1 |
| 88 | Vastushihna | 1 |
| 89 | Vastuksensäätövaijeri | 1 |
| 90 | Adapteri / muuntaja | 1 |
| A | Kuusiokoloavain S13-14-15 | 1 |
| B | Kuusiokoloavain S5 | 1 |



VAIHE 1.

Irrota pultit (21), kaarialuslevyt (22), jousialuslevyt (23) ja mutterit (8) päärungosta (75).

Kiinnitä etutuki (18) päärunkoon (75) pulteilla (21), kaarialuslevyillä (22), jousialuslevyillä (23) ja muttereilla (8). Kiristä ja kiinnitä kuusiokoloavaimella (A).

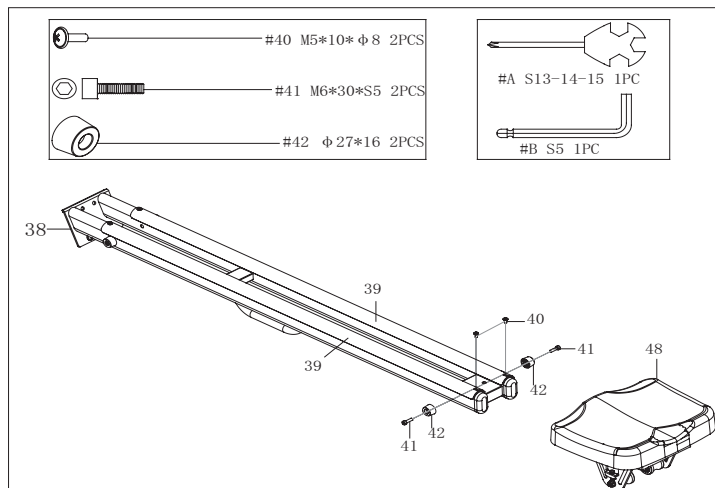


VAIHE 2.

Aseta satula (48) liukukiskoon (38).

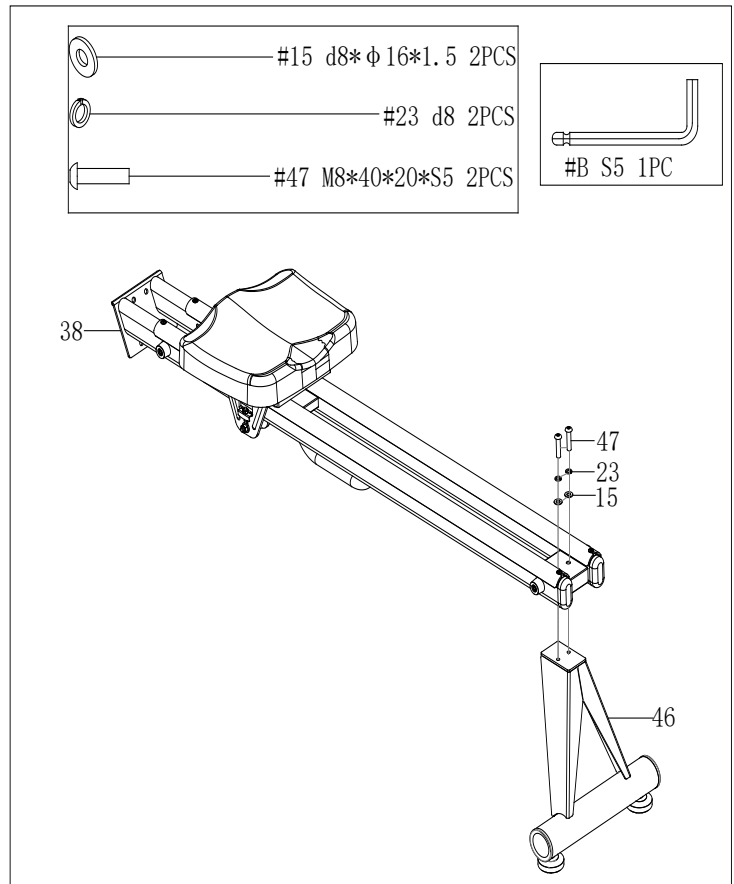
Kiinnitä alumiinilevy (39) liukukiskoon (38) ruuveilla (40) kuusiokoloavaimella (A).

Kiinnitä pultti (41) ja rajoitin (42) liukukiskoon (38) ruuviavaimella (B).



VAIHE 3.

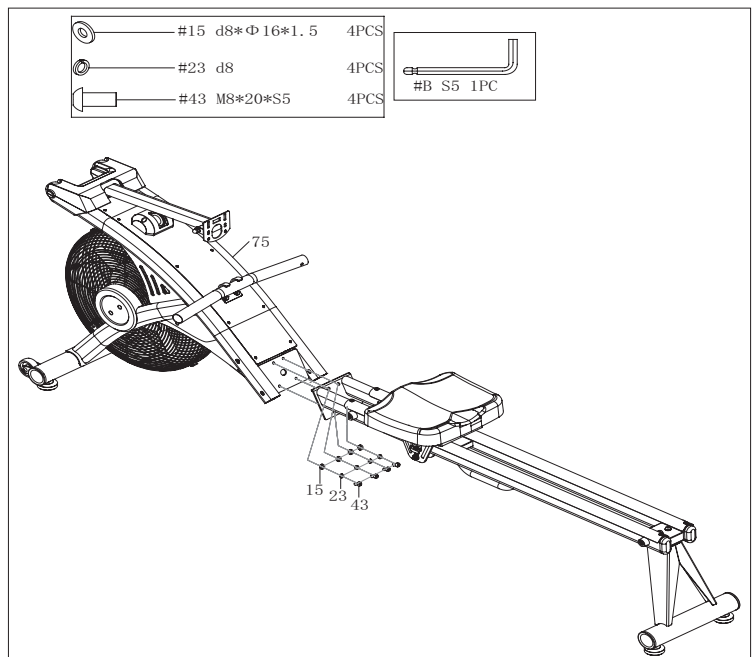
Kiinnitä takatuki (46) liukukiskoon (38) pulteilla (47), jousialuslevyillä (23) ja aluslevyillä (15). Kiristä ja kiinnitä ruuvi-avaimella (B).



VAIHE 4.

Irrota pultit (43), jousialuslevyt (23) ja aluslaatat (15) päärungosta (75) ruuvi-avaimella (B).

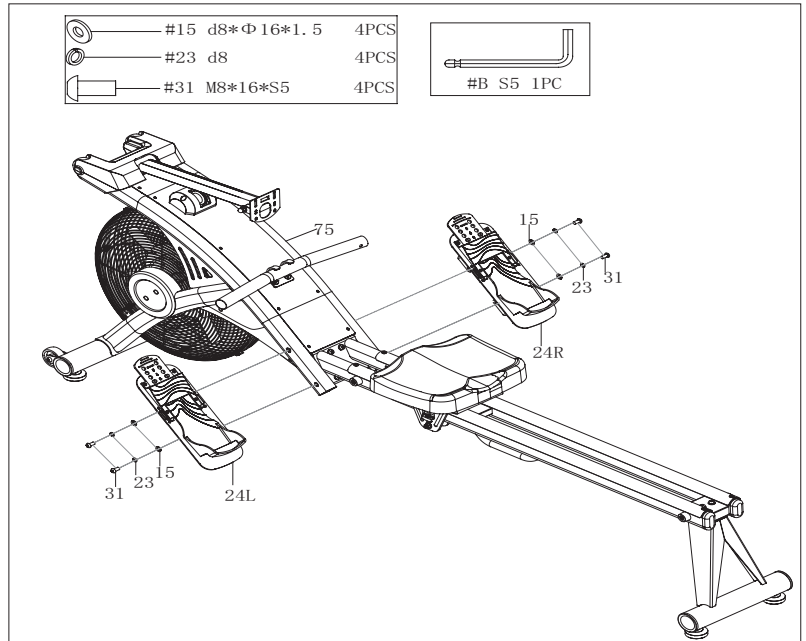
Kiinnitä liukukisko (38) pääruntoon (75) pulteilla (43), jousialuslevyillä (23) ja aluslevyillä (15). Kiristä ja kiinnitä ruuvi-avaimella (B).



VAIHE 5.

Irrota pultit (31), jousialuslevyt (23) ja aluslaatat (15) päärungosta (75) ruuviavaimella (B).

Kiinnitä polkimet (24L / R) päärunkoon (75) ruuveilla (31), jousialuslevyillä (23) ja aluslevyillä (15) ruuviavaimen avulla (B).



VAIHE 6.

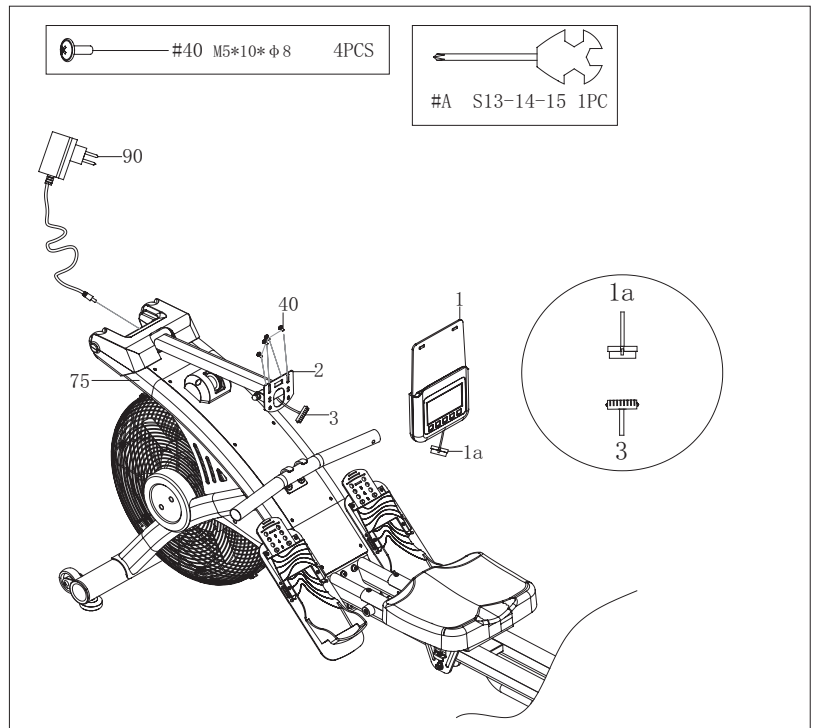
Avaa pultit (40) tietokoneen takaosasta (1) kuusiokoloavaimella (A).

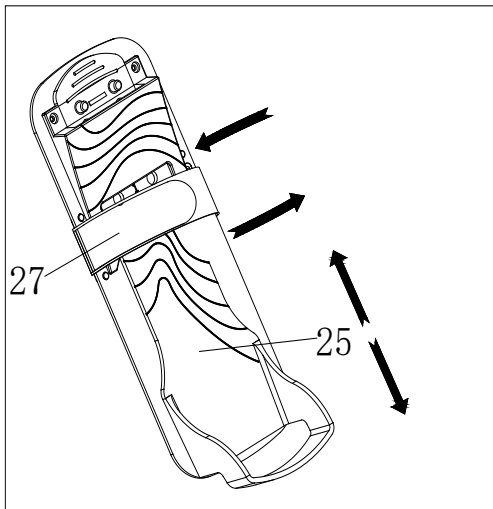
Vedä runkojohto (3) tietokoneen pidikkeen (2) reiästä ja yhdistä sitten tietokonejohto (1a) ja runkojohto (3).

Kiinnitä tietokone (1) tietokoneen pidikkeeseen (2) ruuveilla (40) käyttäen kuusiokoloavainta (A).

Aseta muuntajan johto (90) rungossa olevaan liittimeen. Kytke sen jälkeen muuntaja pistorasiaan.

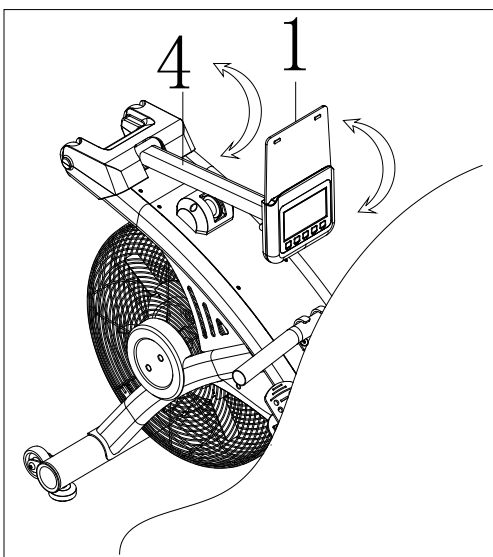
Kokoonpano on valmis!





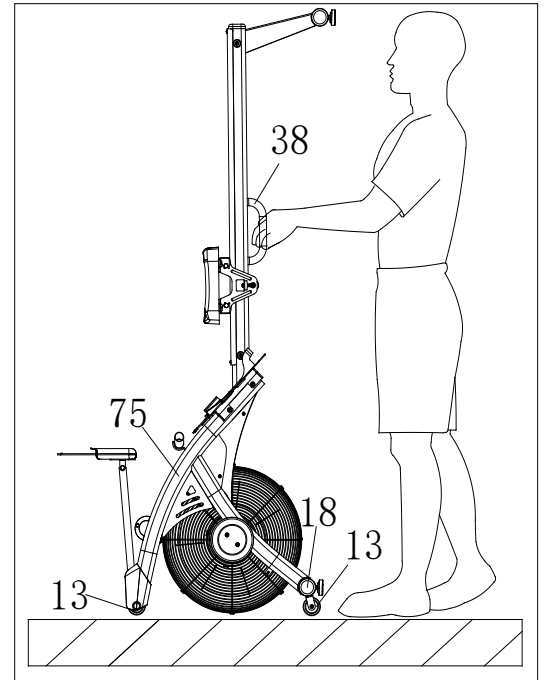
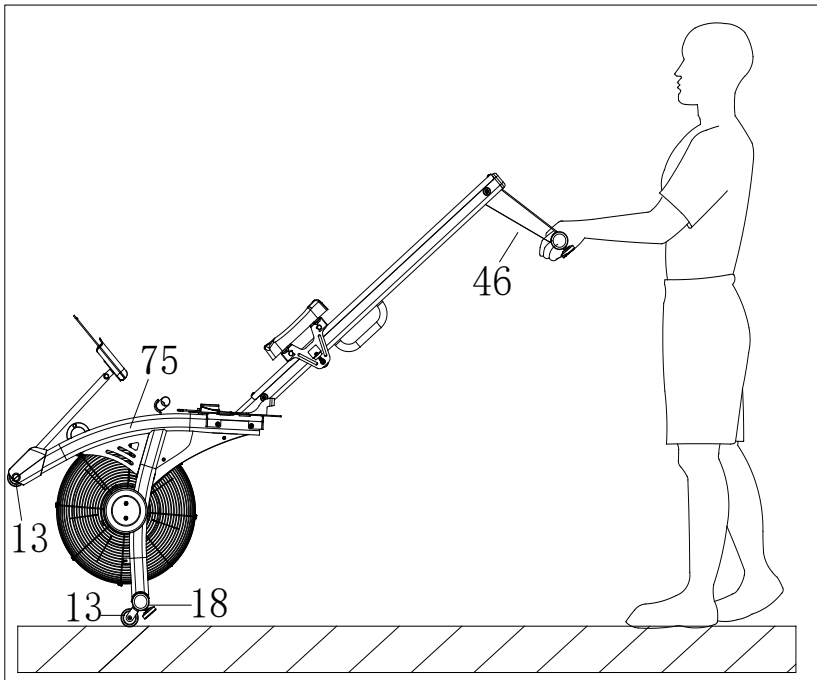
POLKIMIEN SÄÄDÖT

Polkimen hihna (27) on säädettävissä ja se voidaan räätälöidä käyttäjän jalan koon mukaan.

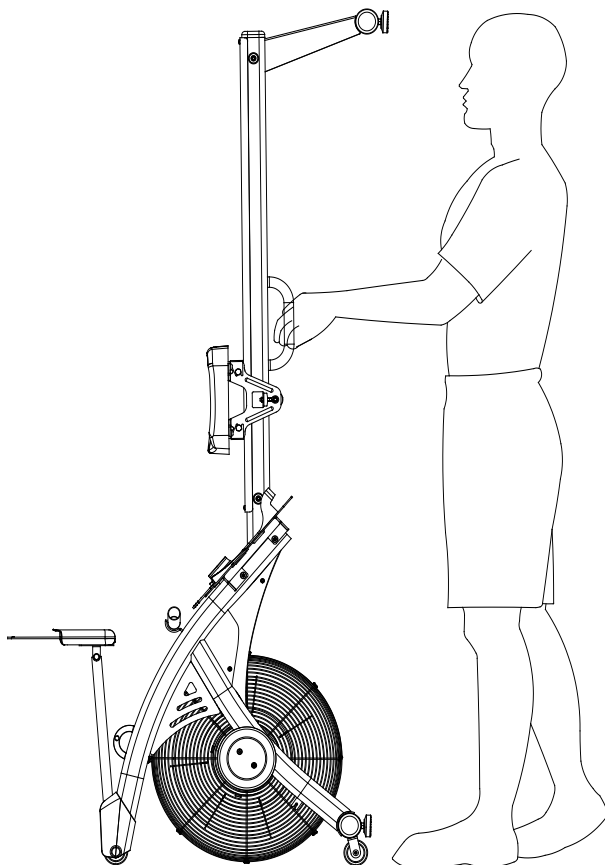


NÄYTÖN KULMAN SÄÄTÖ

Näytön pylvään kiertokulmaa voidaan säätää, jotta saat parhaan kuvan LCD-näytöstä.



Liikuttaaksesi laitetta nosta takatukea (46) ylöspäin, kunnes etutuen (18) kuljetuspyörät koskettavat maata. Kun pyörät ovat maassa, voit kuljettaa pyörän helposti haluamaasi paikkaan.



Huom!

Satula liikuu alas liukukisko (38) taitettaessa.

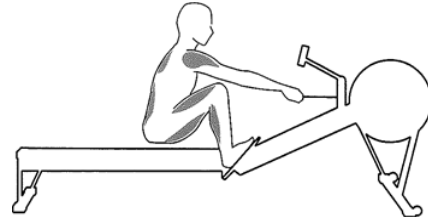
Tämä laite on kokoontaitettava, voit nostaa sen ylös säästääksesi tilaa.

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

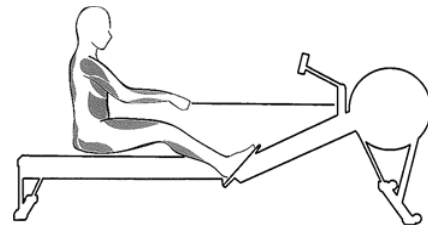
Vedä kehoasi aloitusasentoon aloittaaksesi soutamisen jalkojesi voimaa käyttäen. Nyt käyttäjä voi aloittaa vedon.

Muista, että liike ei koskaan saa pysähtyä äkkiäisesti.



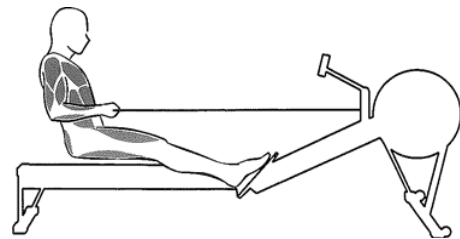
LIUKUMINEN

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



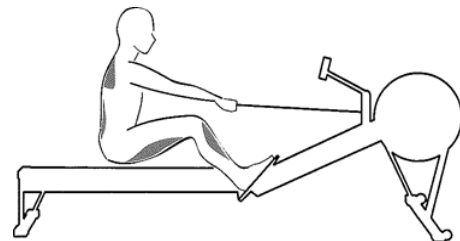
LOPPUVETO

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

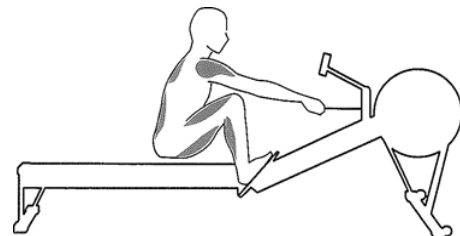
Kurota kätesi, heilauta kehoasi eteenpäin lantion tukieissa ja aloita paluu alkuasentoon. Näin saat kahvan polviesi eteen, välttämällä käsien ja polvien yhteen törmäämisen istuimen liikkua eteenpäin.

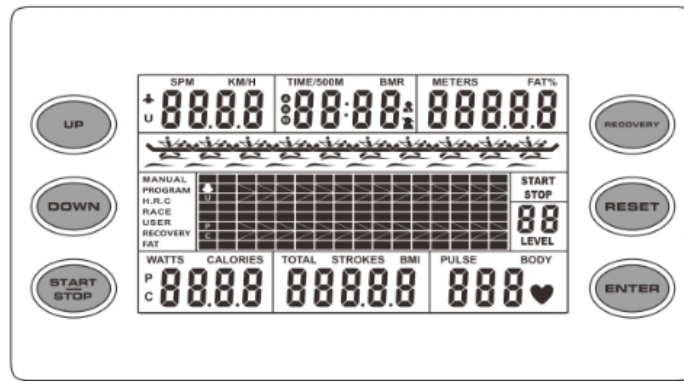


ALKUVETO

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.





NÄYTÖN TOIMINNOT

| Nimike | Toiminnon kuvaus | Vaihteluväli | Asetus |
|---------------|---|----------------------|---|
| SPM | Vetoa minuutissa | 0~9999 S/M | N/A |
| TIME | Harjoitusajan näyttö soudun aikana Skannaa 6 sekunnin välein | 0:00~99:59 (M:S) | Kasvu per minuutti (TIME tai METERS vaihtelee) |
| TIME/500M | 500 metrin soutamiseen tarvittava aika nykyisen nopeuden mukaan Skannaa 6 sekunnin välein | 0:00~99:59 (M:S) | TIME / 500M EI asetettavissa Kilpaohjelmassa lisäys 30 sekun- tia kohden, 1:00~8:00 |
| METERS | Soutumatka | 0~99999 (Meters) | Lisäys 100 metriä kohden, (TIME tai METERS vaihtelee) |
| CALORIES | Kulutetut kalorit soudun aikana. Skannaa 6 sekunnin välein | 0~9999 (Calories) | Lisäys per 10 0~9990 |
| WATTS | Soudun aikana käytetyt watit Skannaa 6 sekunnin välein | 0~9999 (Watts) | Lisäys per 5 10~350 |
| STROKES | Kokonaisten soutuliikkeiden lukumäärä Skannaa 6 sekunnin välein | 0~99999 (Stroke) | Lisäys per 10 0~99990 |
| TOTAL STROKES | Kokonaisvedot virran kytkemisen jälkeen Skannaa 6 sekunnin välein | 0~99999 | N/A |
| PULSE | Syke per minuutti soudun aikana | 30~240 | Lisäys per 1 30~240 |

NÄPPÄINTOIMINNOT

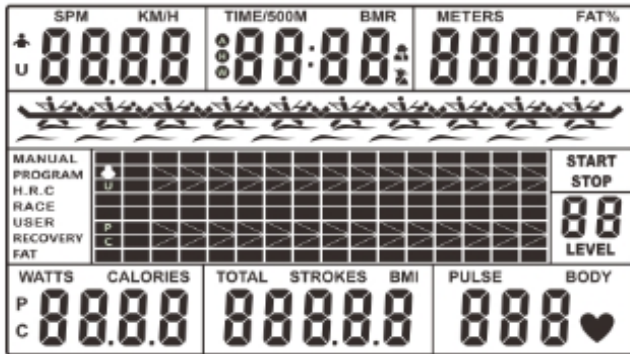
| Nimike | Toiminnon kuvaus |
|------------|--|
| UP | Asetuksen valinta Lisää vastustasoa |
| ENTER | Vahvista asetus tai valinta |
| START/STOP | Aloita tai lopeta suotuharjoittelu |

| Nimike | Toiminnon kuvaus |
|----------|--|
| DOWN | Asetuksen valinta Pienennä vastustasoa |
| RESET | Paina 2 sekuntia, tietokone käynnistyy uudelleen Tyhjentää asetustiedot Palaa päävalikkoon |
| RECOVERY | Testaa sykkeen palautumistilan |

KÄYTTÖ

1. Virran kytkentä

Kytke virtalähde, kuulet sekunnin ajan "BEEP" äänen, jonka jälkeen LCD-näyttö näyttää kaikki segmentit alla olevan kuvan mukaisesti:



2. Ohjelman valinta ja tietojen asetus

Manuaalitila

- Paina päävalikossa START-painiketta aloittaaksesi harjoittelun manuaalitulassa.
 - Paina UP (ylös) tai DOWN (alas) ja valitse MANUAL mode (manuaalinen tila). Vahvasta painamalla ENTER.
 - Paina UP tai DOWN ja aseta tiedot: resistance LEVEL/vastustaso, TIME/aika (tai Metrit), Stokes/vedot, Calories/Kalorit, Watt/Watti (jos käytössä) ja Pulse/syke ja vahvasta painamalla ENTER. (Aikaa ja metrejä ei voida asettaa samaan aikaan)
 - Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelu, paina UP tai DOWN säätääksesi vastustasoa.
 - Kun ennalta asetettu arvo laskee nolnaan, tietokone muistuttaa merkkiäänellä ja pysähtyy.
 - Paina START/STOP keskeyttääksesi harjoittelu, palaa päävalikkoon painamalla RESET.
- HUOM:** Jos tietokoneessa on WATT ja WATT-tiedot on asiasetettu, soutu-laite toimii konsolin WATT-arvossa. Soudettaessa nopeasti vastustaso laskee kun taas soudettaessa hitaasti vastustaso nousee.

Ohjelmatila

- Päävalikossa paina UP tai DOWN valitaksesi PROGRAM/OHJELMA-tila. Vahvasta painamalla ENTER.
- Paina UP tai DOWN valitaksesi esiasetettu ohjelma P1~P12. Vahvasta painamalla ENTER.
- Paina UP tai DOWN ja aseta tiedot: resistance LEVEL/vastustaso, TIME/aika (tai metrit), Stokes/vedot, Calories/kalorit, Watt/Watti (jos käytössä) ja pulse/syke. Vahvasta painamalla ENTER. (Aikaa ja metrejä ei voida asettaa samaan aikaan)
- Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelu, paina UP tai DOWN säätääksesi vastusta.
- Kun ennalta asetettu arvo laskee nolnaan, tietokone muistuttaa merkkiäänellä ja pysähtyy.
- Paina START/STOP keskeyttääksesi harjoittelu, palaa päävalikkoon painamalla RESET.

Syketila

- Päävalikossa paina UP tai DOWN valitaksesi syketila H.R.C. Vahvasta painamalla ENTER.
- Paina UP/DOWN asettaaksesi AGE/IKÄ, Vahvasta painamalla ENTER.
- Paina UP/DOWN valitaksesi: 55%, 75%, 90% tai satunnainen kohdesyke (oletusarvo 100bpm) ohjausohjelmasta.
- Paina UP tai DOWN asettaaksesi tiedot: TIME/aika (tai metrit), Stokes/vedot, Calories/Kalorit. Vahvasta painamalla ENTER. (Aikaa ja metrejä ei voida asettaa samaan aikaan.)
- Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelu.
- Kun ennalta asetettu arvo laskee nolnaan, tietokone muistuttaa merkkiäänellä ja pysähtyy.
- Paina START/STOP keskeyttääksesi harjoittelu, palaa päävalikkoon painamalla RESET.

HUOM: Soudettaessa sykearvo riippuu sekä nopeudesta että urheilukuormituksesta. Sykkeen ohjausohjelman on pidettävä syke asetusarvolla. Jos soudettaessa mitattu sykearvo on suurempi kuin asetettu, vastus laskee automaattisesti tai käyttäjä hidastaa ja syke laskee. Jos arvo on pienempi, vastus kasvaa automaattisesti tai käyttäjän nopeus kasvaa ja syke kohoaa.

Kilpailutila

- A. Päävalikossa paina UP tai DOWN valitaksesi kilpailutila RACE. Vahvista painamalla ENTER.
- B. Paina UP/DOWN asettaaksesi RACE haastetaso. Paina ENTER vahvistaaksesi (kokonaistaso=15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M. Ajan oletuslisäys 0:30 TIME/500M, metrien oletus: 500M)
- C. Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelu. Paina UP tai DOWN säätääksesi vastustasoa.
- D. Kun tietokone tai käyttäjä suorittaa suotumatkan loppuun, tietokone pysähtyy ja näyttää joko PC tai USER win/voittaa.
- E. Paina START/STOP keskeyttääksesi harjoittelu, palaa päävalikkoon painamalla RESET

HUOM: WATT-toiminnolla varustettu tietokone voi näyttää automaattisesti käyttäjän SPM-kaavion ja keskimääräisen watin, kun kilpailu päättyy ja voittaja selviää.

Käyttäjätila

- A. Päävalikossa paina UP tai DOWN valitaksesi USER-tila. Vahvista painamalla ENTER.
- B. Paina UP/DOWN esiasettaaksesi jokaisen sarakkeen vastustaso. Paina ENTER siirtyäksesi seuraavaan (sarakkeiden kokonaismäärä = 16).
- C. Paina pitkään ENTER lopettaaksesi asetukset.
- D. Paina UP tai DOWN asettaaksesi tiedot: TIME/aika (tai metrit), Stokes/vedot, Calories/kalorit. Vahvista painamalla ENTER. (Aikaa ja metrejä ei voida asettaa samaan aikaan)
- E. Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelu. Paina UP tai DOWN säätääksesi vastusta.
- F. Kun ennalta asetettu arvo laskee nollaan, tietokone muistuttaa merkkiäänellä ja pysähtyy.
- G. Paina START/STOP keskeyttääksesi harjoittelu, palaa päävalikkoon painamalla RESET

Palautustila

- A. Käyttäjän on käytettävä saman taajuuden sykevyötä. Kun syketiedot näkyvät tietokoneella, aloita painamalla RECOVERY-painiketta.
- B. TIME/aika näyttää "0:60"(60 sekuntia), alkaen lähtölaskennan.

Laskettua nollaan tietokone näyttää palautustilan arvosanoilla:

F1~F6. F1 = Erinomainen, F2 = Hyvä, F3 = Normaali, F4 = Alle keskitason, F5 = Ei hyvä, F6 = Huonompi

Hälytysnäyttö

E---1 tarkoittaa, että moottoria EI ole kytketty kunnolla tai se on rikki.

Virtalähde: virta-adapteri

Input: 220V AC (Jännite riippuu valtiosta)

Output: 8V DC 500mA AC-DC adapter tai 8VDC, 600m kytkentäadapteri

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.

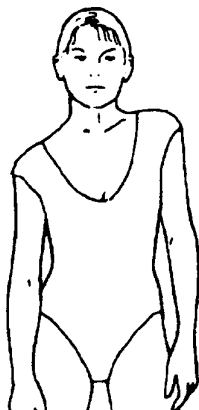
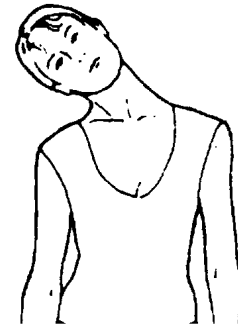
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja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

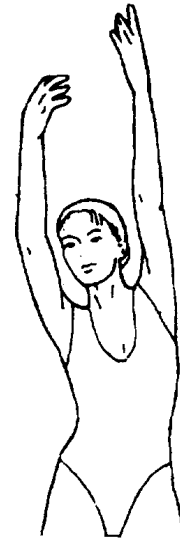


HARTIOIDEN NOSTO

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

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.



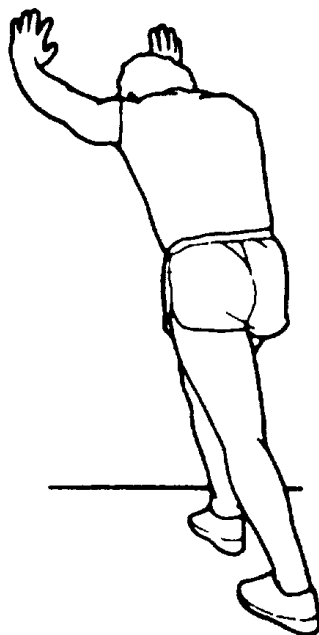
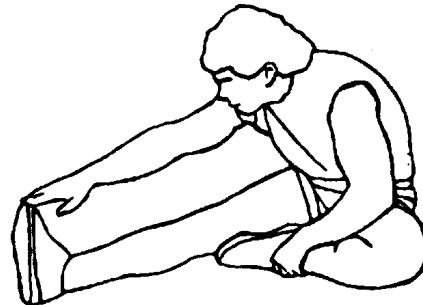


KOSKETUS VARPAISIIN

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.

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.

