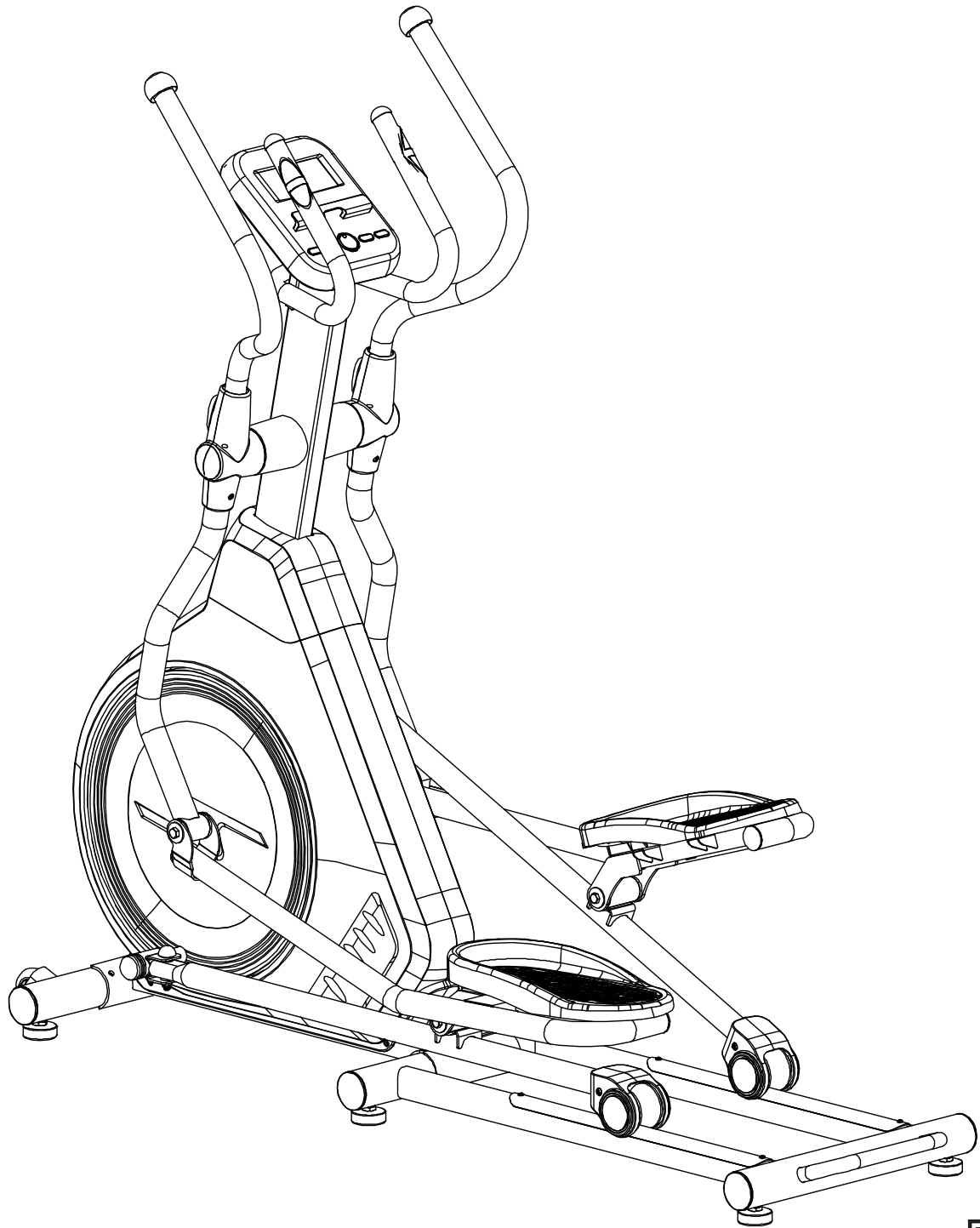


GYMSTICK™

GX8.0 CROSSTRAINER **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 GX8.0 -crosstrainerin. 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	8
5.	KOKOAMISOHJEET	9
6.	TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJEET	15
7.	HUOLTO	19
8.	ONGELMAN RATKAISU	19
9.	LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELYHARJOITUKSET	20
10.	IMPLIED WARRANTY.....	23



HUOMIO!

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

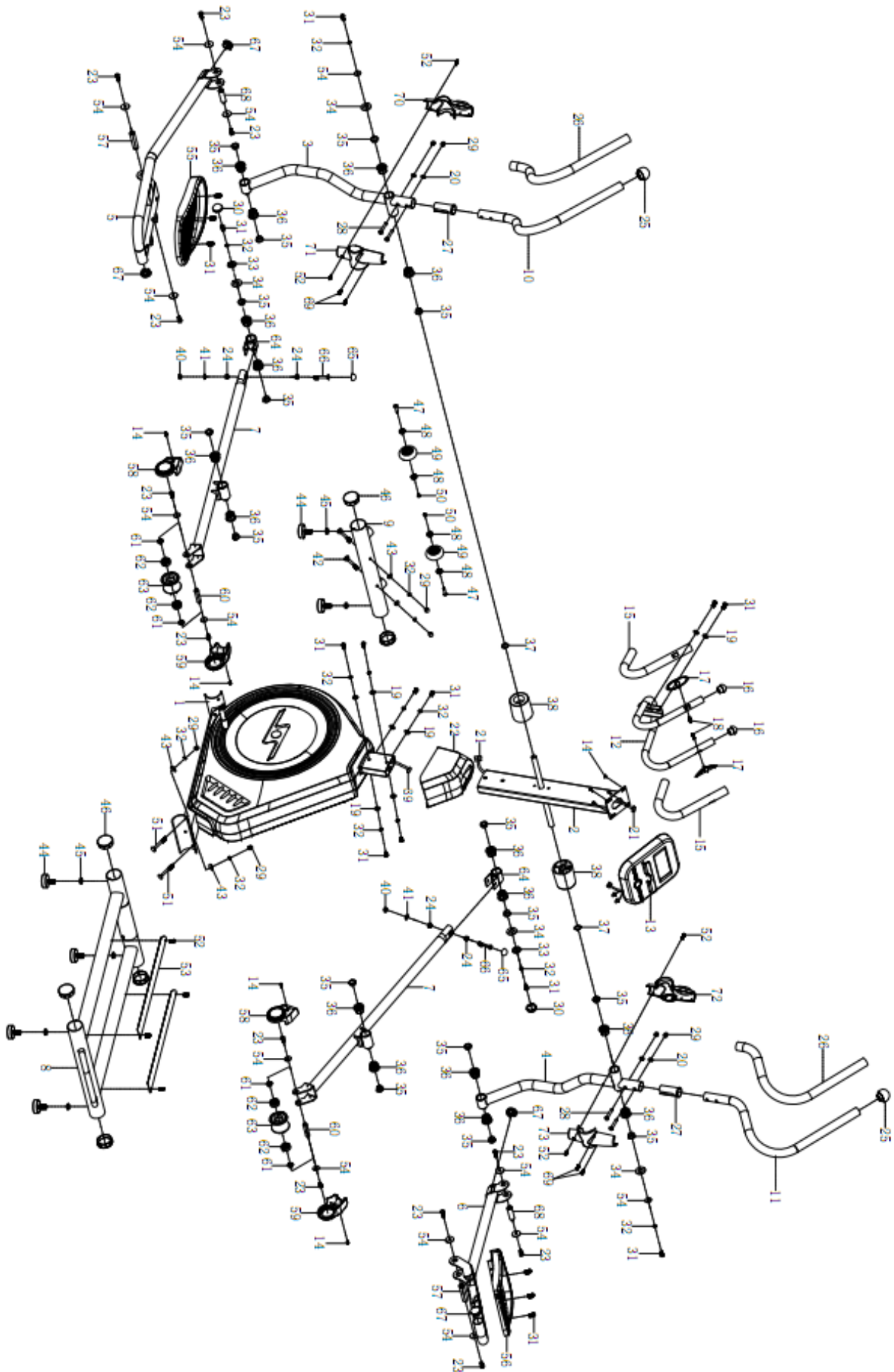
Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.

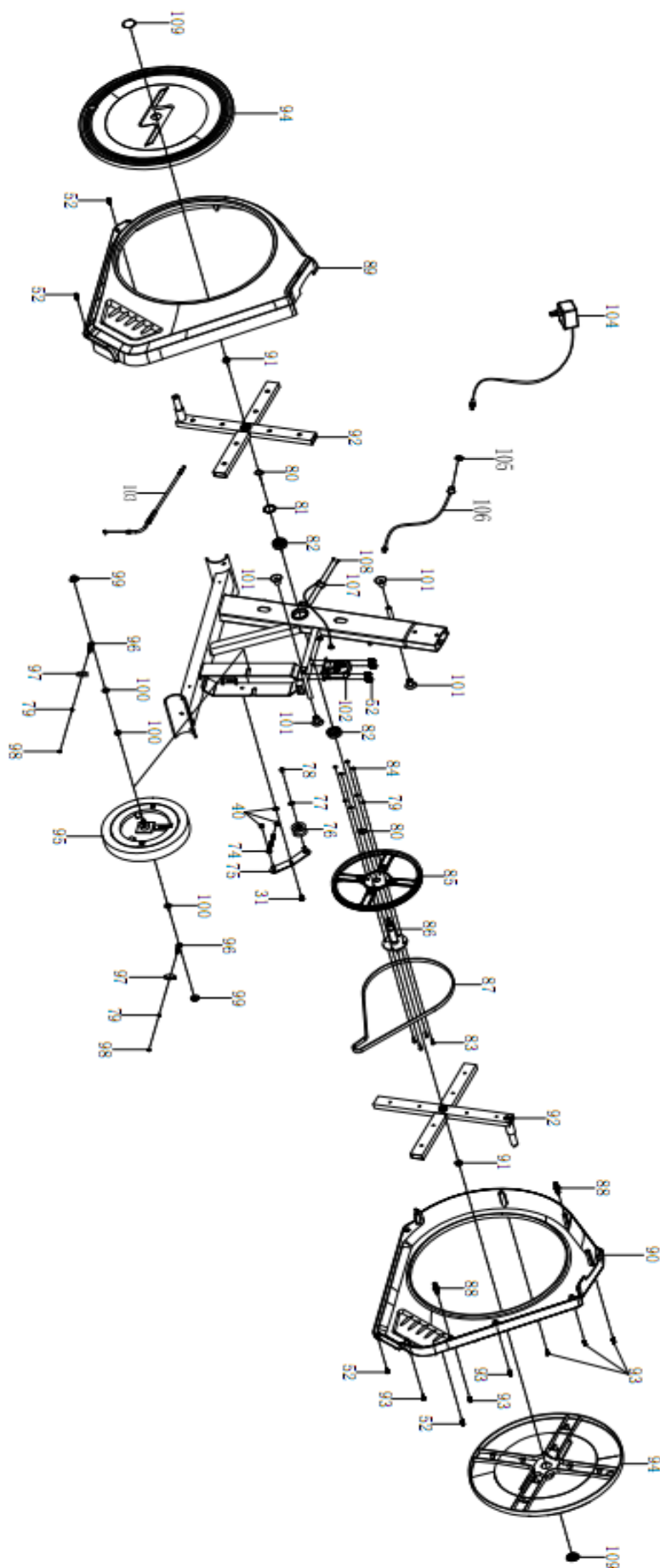
1. Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä laitteella. Huolehdi, että lapset ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä käyttäessäsi laitetta.
2. Liikuntarajoitteisten tai vammautuneiden henkilöiden ei tulisi käyttää pyörää ilman liikunta-alan ammattilaisen tai muun ammattilaisen valvontaa.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



VAROITUS!

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



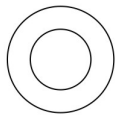


No.	Description	Qty
001	Main Frame	1
002	Front Post	1
003	Left Swing Tube	1
004	Right Swing Tube	1
005	Left Foot Tube	1
006	Right Foot Tube	1
007(L/R)	Drive Tube	2
008	Rear Main Frame	1
009	Front Stabilized	1
010	Left Handrail Arm	1
011	Right Handrail Arm	1
012	Handlebar	1
013	Computer	1
014	Bolt M5*10	8
015	Handlebar Foam Grip Ø24* Ø31*510	2
016	End Cap for Handlebar Ø25*1.5	2
017	Hand Pulse Sensor with WireL=750mm	2
018	Self- tapping screw ST4.2*20	2
019	Big Washer Ø8* Ø20*2.0	8
020	Arc Washer Ø8* Ø16*1.5	4
021	Extension Sensor WireL=800mm	1
022	Front Post Cover	1
023	Bolt M8*16	12
024	Connecting rod small bushing Ø18* Ø8*10	4
025	End Cap for Handlebar Ø50	2
026	Handlebar Foam Grip Ø31*Ø37*700	2
027	Bushing	2
028	Bolt M8*49	4

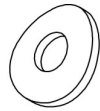
No.	Description	Qty
029	Cap Nut M8	8
030	Cap Nut Ø38	2
031	Bolt M8*20	19
032	Spring Washer Ø8	14
033	Washer Ø8* Ø33*2.0	2
034	Big Washer Ø19* Ø38*3.0	4
035	POM Bushing Φ27*11	16
036	Plastic Bushing Ø38x24	16
037	Wave Spring Washer Ø19* Ø29*0.5	2
038	Shaft Sleeve	2
039	Sensor Wire L=600mm	1
040	Nut M8	5
041	Washers Ø8* Ø16*1.5	2
042	Bolt M8*75	2
043	Big Wave Washer Ø8* Ø20*2.0	4
044	Foot Pad M10*20	6
045	Nut M10	6
046	Circular Tube Plug Ø60*1.5	6
047	Bolt Ø8*32	2
048	Bearing608	4
049	Roller wheel Ø71*24	2
050	Bolt M6*12	2
051	Bolt M8*80	2
052	Self-tapping self-drilling screw ST4.2*20	12
053	Aluminium Bar 530*42*2.1	2
054	Big Washers Ø8* Ø25*2.0	14
055	Left Foot Pedal	1
056	Right foot Pedal	1

No.	Description	Qty
057	Pedal connecting shaft Ø19* 82.5	2
058	Left Roller cover	2
059	Right Roller cover	2
060	Roller connecting shaft Ø15* 63.8	2
061	Roller Spacing Ø22* 3.1	4
062	Bearing 6202	4
063	Pulley	2
064	Foot Turn Tube Assembly	2
065	Nut Cap S13	2
066	Bolt M8*50	2
067	End Cap Ø38*1.8	4
068	Connecting rod shaft Ø19*61	2
069	Self- tapping screw ST2.9*16	4
070	Left Swing Tube Cover-A	1
071	Left Swing Tube Cover-B	1
072	Right Swing Tube Cover-A	1
073	Right Swing Tube Cover-B	1
074	Eyebolt M8*65	1
075	Idle Wheel Bracket	1
076	Press Wheel	1
077	Washer Ø12* Ø6*1.0	1
078	Bolt M6*12	1
079	Spring Washer Ø6	6
080	Circlip Ø20*1.0	2
081	Wave Washer Ø20* Ø24*0.3	1
082	Bearing 6004-2Z	2
083	Bolt M6*15	4

No.	Description	Qty
084	Nut M6	4
085	Belt Pulley	1
086	Straight Spindle Assembly	1
087	Belt	1
088	Plastic Bolt Φ 8x32	2
089	Left Cain Cover	1
090	Right Cain Cover	1
091	Nut M10x1.25	2
092	Turntable Assembly	2
093	Screw ST4.2*25	6
094	Turntable	2
095	Flywheel	1
096	Eyebolt M6*36	2
097	U-bracket 31*30*δ1.0	2
098	Bolt M6 S10	2
099	Nut M10*1.0*6	2
100	Nut M10*1	3
101	Limit File Piece	4
102	Motor L=300	1
103	Motor is disconnected L=400	1
104	AC adaptor	1
105	Hexagonal flat nut for connecting wire	1
106	Voltage regulator terminal	1
107	Sensor with Wire L=750mm	1
108	Screw ST2.9*12	2
109	End Cup for Turntable	2



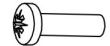
**(37)Washer Ø8*Ø16*1.5
6PCS**



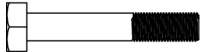
**(18)Big Arc Washer Ø8*Ø20*2.0
4PCS**



**(19)Nut M8
6PCS**



**(67)Bolt M5*10
4PCS**



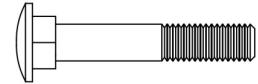
**(46)Bolt M8*75
2PCS**



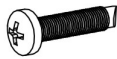
**(54)Bolt M8*45
4PCS**



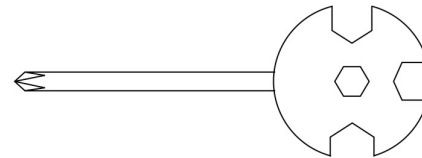
**(3)Self-tapping Screw ST4.2*16
8PCS**



**(17)BoltM8*43
4PCS**



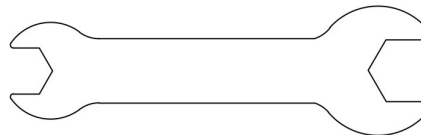
**(106)Self-tapping self-drilling screw ST4.2*15
4PCS**



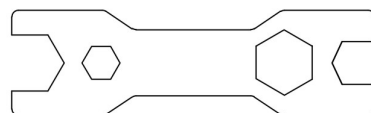
**Multi Hex Tool/Phillips Screwdriver
S10 , S13, S14, S15
1PC**



**Allen Wrench 6mm
1PC**



**Solid Wrench
S14- S19
1PC**

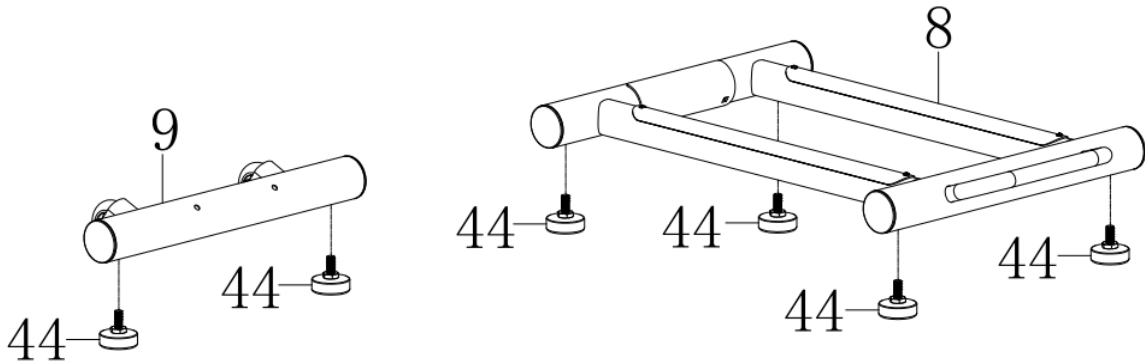


**Multi Hex Tool
S10-13-17-19
1PC**

VAIHE 1. Jalkojen asennus

Aseta neljä säätöjalkaa (44) päärunгон takaosaan (8)

Aseta kaksi säätöjalkaa (44) etuvakaajaan (9)



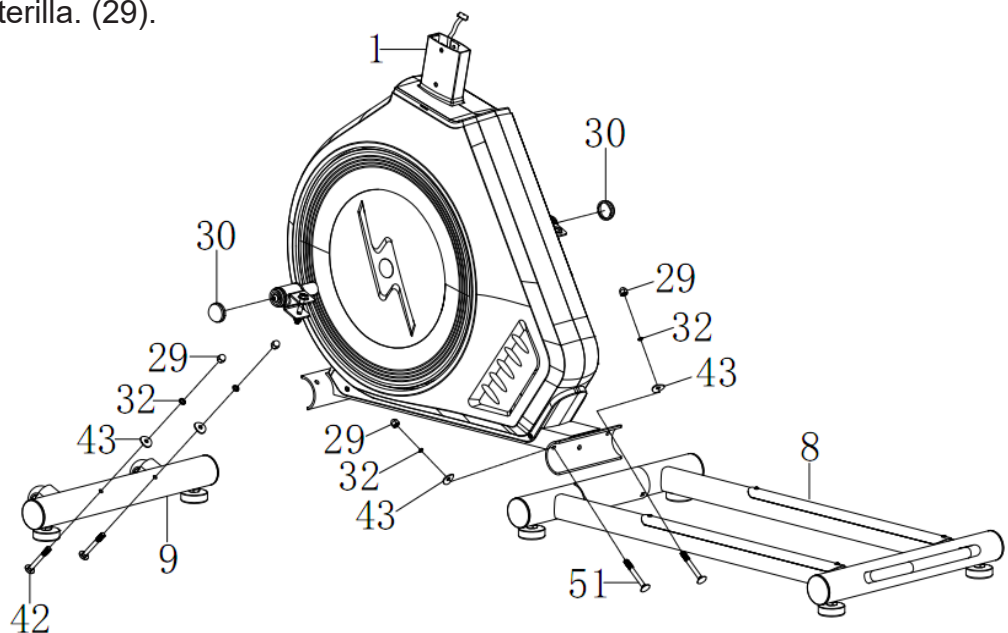
VAIHE 2. Etuvakaajan ja takarungon asennus

Kiinnitä takaosan päärunko (8) päärunkoon (1)

- kahdella M8 * 80 -pultilla (51)
- kahdella Ø8 * Ø20 * 2.0 isolla aaltoaluslevyllä (43)
- kahdella Ø8 jousialuslevyllä (32)
- kahdella M8 mutterilla (29)

Kiinnitä etuvakaaja (9) päärunkoon (1)

- kahdella M8 * 75 -pultilla (42)
- kahdella Ø8 * Ø20 * 2.0 isolla aluslevyllä (43)
- kahdella Ø8 jousialuslevyllä (32)
- kahdella M8-mutterilla. (29).

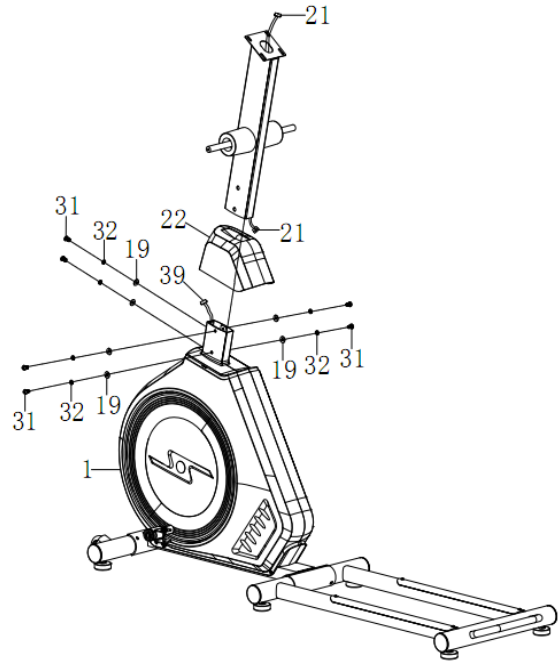


VAIHE 3. Etuosan ja jännityksen säätönupin asennus

Irrota kuusi pulttia M8 * 20 (31), kuusi jousialuslevyä Ø8 (32), kuusi isoa aluslevyä Ø8 * Ø20 * 2.0 (19) päärungosta (1).

Liu'uta etutolpan suoja (22) etuputkeen (2). Kytke päärungon (1) sensorinjohto (39) etutolpan (2) sensorinjohtoon (21).

Kiinnitä etutolppa (2) päärunkoon (1) käyttäen kuutta ruuvia M8 * 20 (31), kuutta jousialuslevyä Ø8 (32) ja kuutta isoa aluslevyä Ø8 * Ø20 * 2.0 (19), jotka irrotettiin.



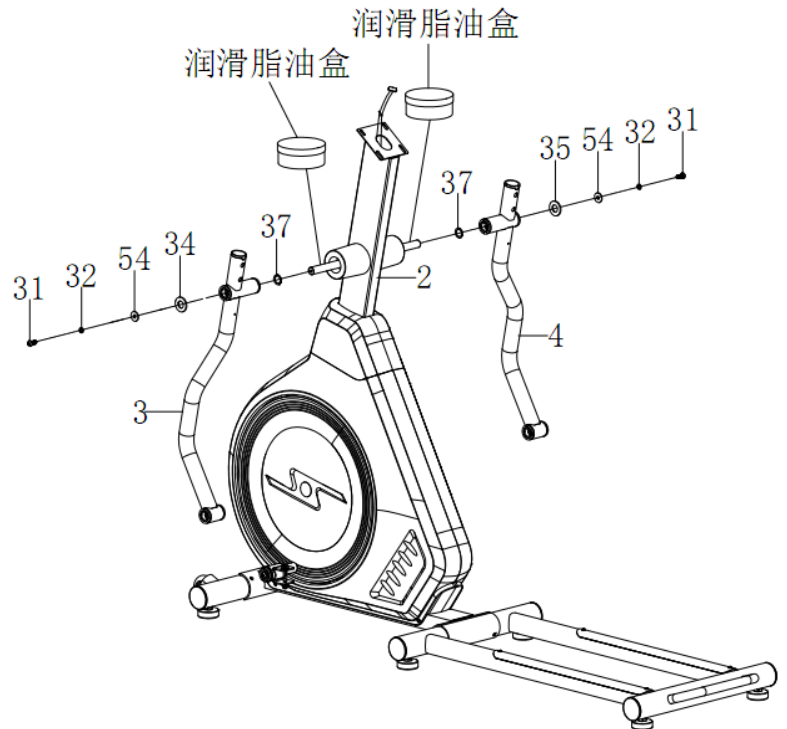
VAIHE 4. Vasemman / Oikean kääntöputken asennus

Irrota kaksi pulttia M8 * 20 (31), kaksi jousialuslevyä Ø8 (32), kaksi isoa aluslevyä Ø19 * Ø38 * 3.0 (34), kaksi Ø19 * Ø29 * 0,5 aaltojousialuslevyä (37) ja kaksi Ø8 * Ø25 * 2,0 isoa aluslevyä (54) etutolpasta (2).

Huom! Rasvaa etuputki

Kiinnitä vasen kääntöputki (3) etutolppaan (2) yhdellä ruuvilla M8 * 20 (31), yhdellä jousialuslevyllä Ø8 (32), yhdellä isolla aluslevyllä Ø19 * Ø38 * 3.0 (34), yhdellä Ø19 * Ø29 * 0,5 aaltojousialuslevyllä (37) ja yhdellä Ø8 * Ø25 * 2,0 isolla aluslevyllä (54), jotka irrotettiin.

Kiinnitä oikea kääntöputki (4) etutolppaan (2) yhdellä ruuvilla M8 * 20 (31), yhdellä jousialuslevyllä Ø8 (32), yhdellä isolla aluslevyllä Ø19 * Ø38 * 3.0 (34), yhdellä Ø19 * Ø29 * 0,5 aaltojousialuslevyllä (37) ja yhdellä Ø8 * Ø25 * 2,0 isolla aluslevyllä (54), jotka irrotettiin.



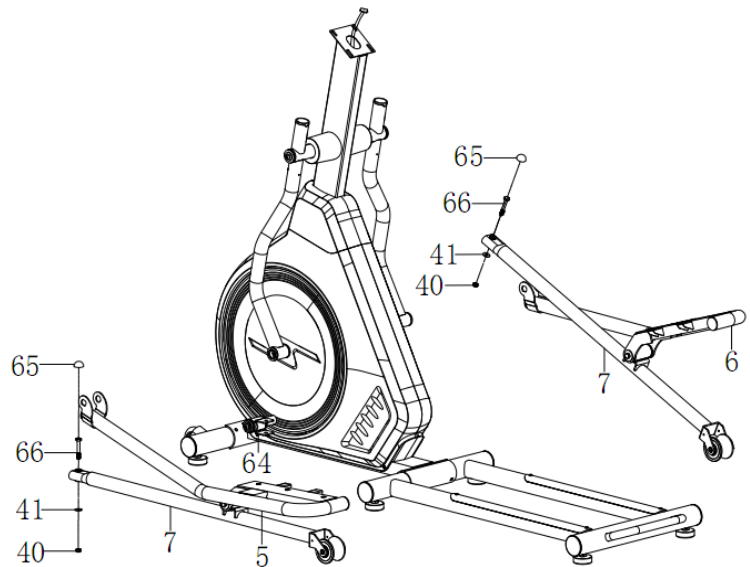
VAIHE 5. Poljintangon asennus

Irrota yksi mutteri M8 (40), yksi aluslevy $\text{Ø}8 * \text{Ø}16 * 1,5$ (41), yksi pultti M8 * 50 (66) jalkojenkiertoputkikokoonpanosta (64).

Kiinnitä vasen putki (7) vasemman jalkaputken (5) päälle yhdellä mutterilla M8 (40), yhdellä aluslevyllä $\text{Ø}8 * \text{Ø}16 * 1,5$ (41) ja yhdellä ruuvilla M8 * 50 (66), jotka irrotettiin.

Suojaa korkkimutterilla S13 (65) vasen putki (7).

Toista yllä oleva vaihe oikeanpuoleiseen putkeen (7) oikeanpuoleisella jalkaputkella (6) ja suojaa korkkimutterilla S13 (65).



VAIHE 6. Vasen / Oikea jalkaputken asennus.

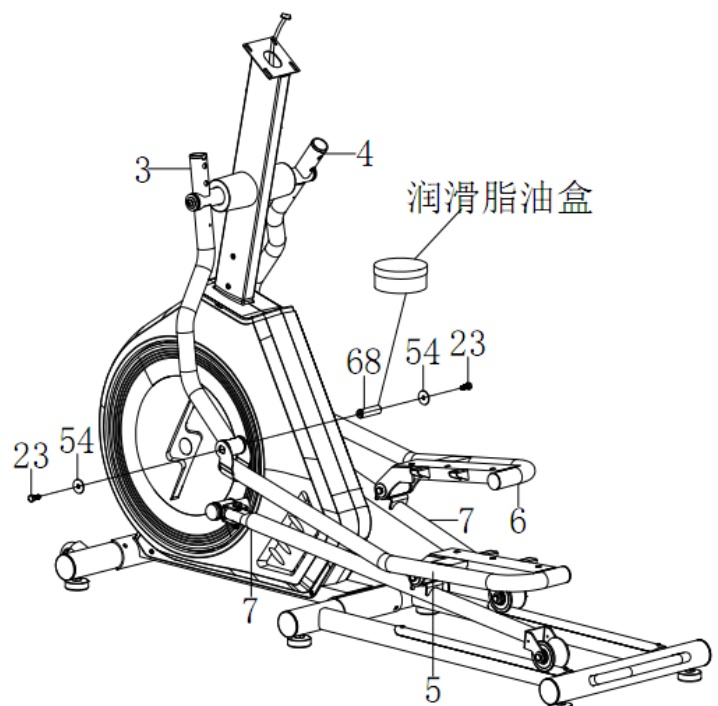
Irrota kaksi ruuvia M8 * 16 (23), kaksi jousialuslevyä $\text{Ø}8 * \text{Ø}25 * 2.0$ (54), yksi yhdystangon akseli $\text{Ø}19 * 61$ (68) vasemmasta jalkaputkesta (5)).

Huom! Rasvaa akseli $\text{Ø}19*61$ (68)

Kiinnitä vasen jalkaputki (5) vasempaan kääntöputkeen (3) kahdella ruuvilla M8 * 16 (23), kahdella jousialuslevyllä $\text{Ø}8 * \text{Ø}25 * 2.0$ (54), yhdellä yhdystangon akselilla $\text{Ø}19 * 61$ (68), jotka irrotettiin.

Huomaa: Suuntaa kiertotangon akseli (68) loven suuntaisesti.

Toista yllä oleva vaihe oikeanpuoleisella jalkaputkella (6) oikeaan kääntöputkeen (4).



VAIHE 7. Vasemman / oikean polkimen ja vasemman / oikean rullasuojan asennus

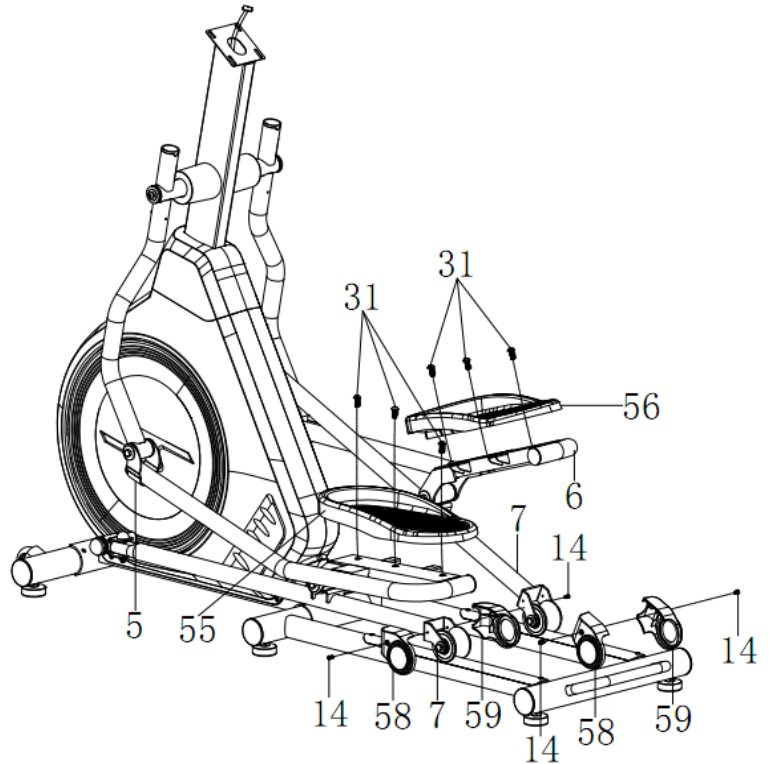
Irrota neljä ruuvia M5 * 10 (14) käyttöputkesta (7). Kiinnitä kaksi vasenta / oikeaa rullakotelosettiä (58/59) kahteen käyttöputkeen (7) neljällä ruuvilla M5 * 10 (14), jotka irrotettiin.

Poista kolme ruuvia M8 * 20 (31) vasemmasta jalkaputkesta (5).

Kiinnitä vasen poljin (55) vasemman jalkaputkeen (5) kolmella irrotetulla M8 * 20 -pultilla (31).

Poista kolme M8 * 20 -ruuvia (31) oikeasta jalkaputkesta (6).

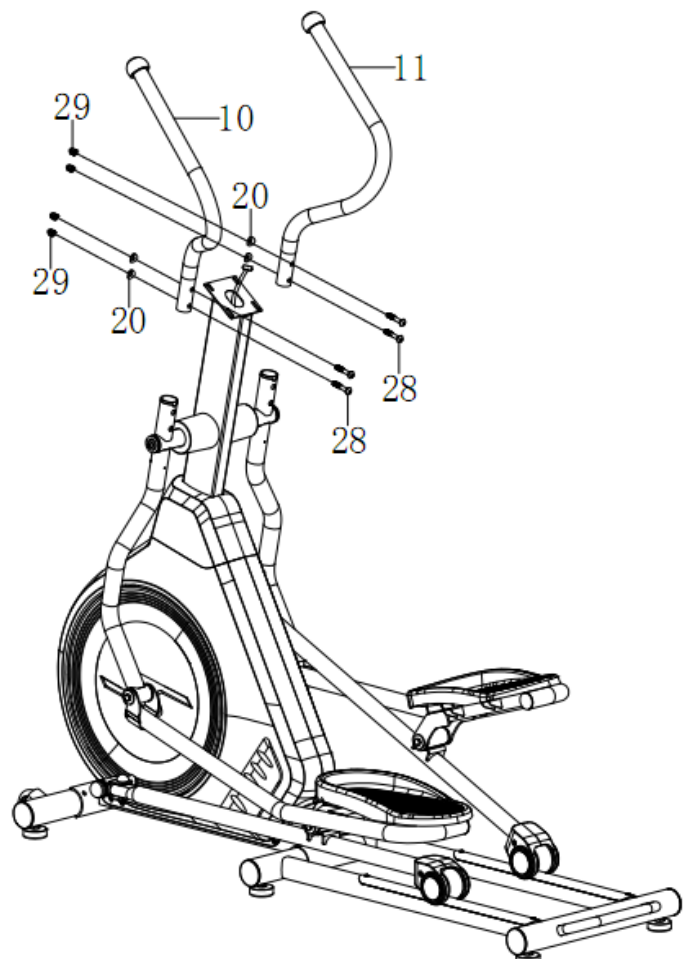
Kiinnitä oikea poljin (56) oikeanpuoleiseen jalkaputkeen (6) kolmella M8 * 20 -ruuvilla (31), jotka irrotettiin.



VAIHE 8. Käsikahvan asennus

Kiinnitä vasen käsikahva (10) vasempaan kääntöputkeen (3) kahdella ruuvilla M8 * 49 (28), kahdella ristikkäislevyllä Ø8 * Ø16 * 1,5 (20) ja mutterilla M8 (29).

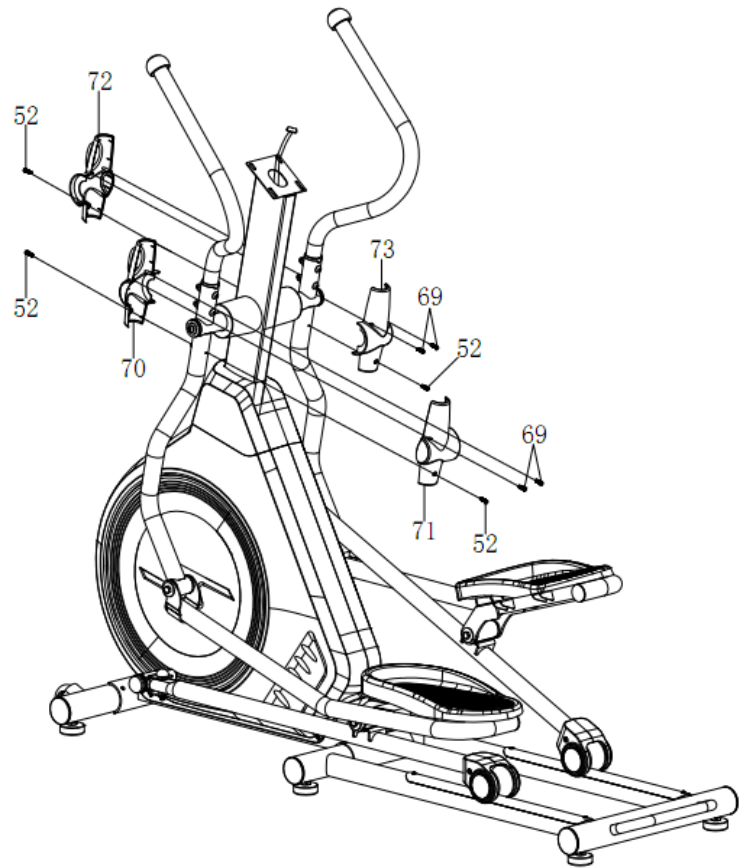
Kiinnitä oikea käsikahva (11) oikeaan kääntöputkeen (4) kahdella pultilla M8 * 49 (28), kahdella ristikkäislevyllä Ø8 * Ø16 * 1,5 (20) ja mutterilla M8 (29).



VAIHE 9. Vasemman / oikean käsikahvan suojuksen asennus

Kiinnitä vasen kääntöputken kansi A / B (70/71) vasempaan käsikahvaan (10) kahdella itsekiertyvällä ja itseporautuvalla ruuvilla ST4.2 * 20 (52) ja kahdella itsekiertyvälläruuvilla ST2.9 * 16 (69).

Kiinnitä oikea kääntöputken kansi A / B (72/73) oikeaan käsikahvaan (11) kahdella itsekiertyvällä ja itseporautuvalla ruuvilla ST4.2 * 20 (52) ja kahdella itsekierteisellä ruuvilla ST2.9 * 16 (69).

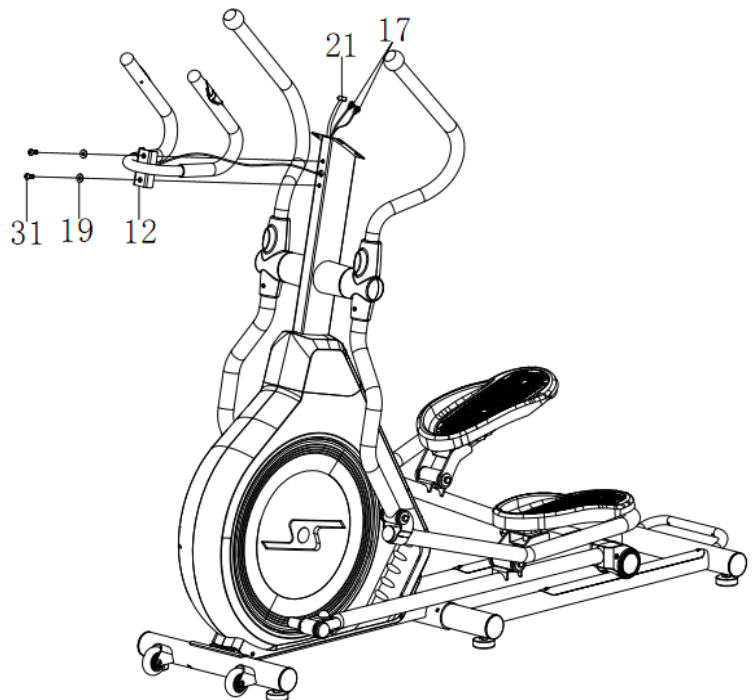


VAIHE 10. Ohjaustangon asennus

Poista kaksi M8 * 20 -pulttia (31) ja kaksi ristikkolevyä Ø8 * Ø20 * 2.0 (19) etutolpasta (2).

Työnnä käsipulssianturin johdot (17) ohjaustangon (12) pohjareikään ja vedä ne ulos ohjaustangon (12) nelikulmaisesta reiästä.

Kiinnitä ohjaustanko (12) etutolppaan (2) kahdella irrotetulla M8 * 20 -pultilla (31) ja kahdella ristikkolevyllä Ø8 * Ø16 * 1.5 (19)

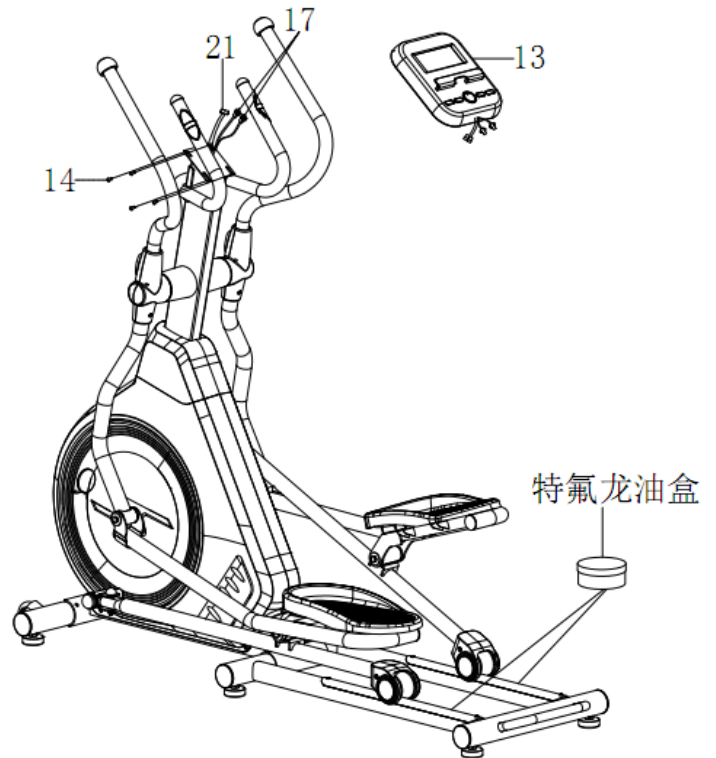


VAIHE 11. Tietokoneen asennus

Poista neljä M5x10-pulttia (14) tietokoneen takaosasta (13).

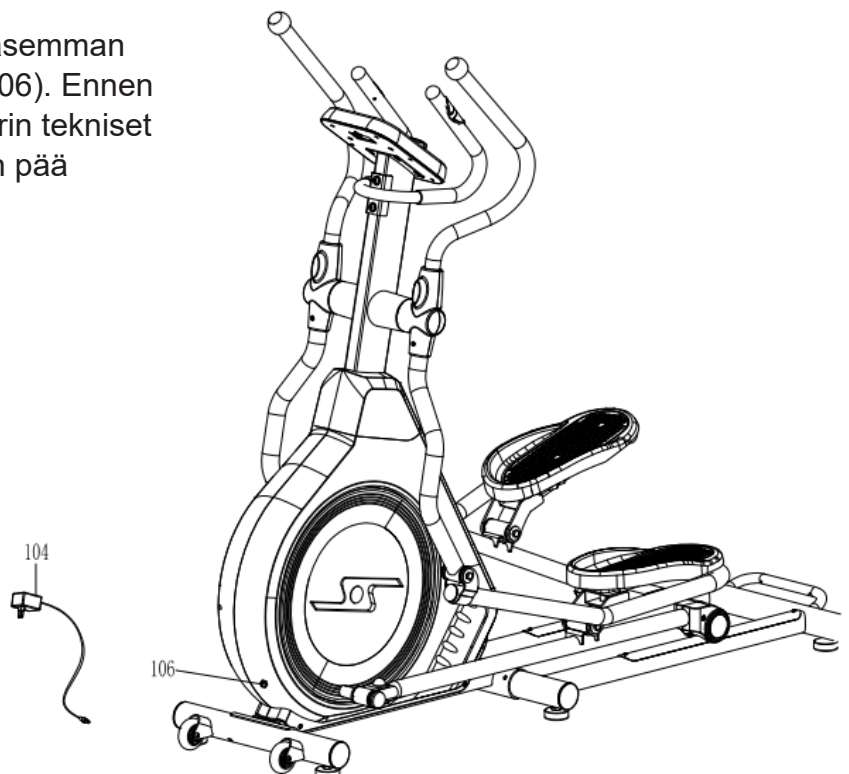
Liitä sensorinjohto (21) ja käsipulssianturin johdot (17) tietokoneesta tuleviin johtoihin (13) ja kiinnitä sitten tietokone (13) etutolpan (2) yläpäähän neljällä M5x10-ruuvilla (14) jotka irrotettiin.

Huom! Voitele aluminitanko PTFE voiteluaineella.



VAIHE 12. AC Adapterin asennus

Kytke AC adapterin (104) toinen pää vasemman suojan takana olevaan virtaliittimeen (106). Ennen kuin kytket, tarkista huolellisesti adapterin tekniset tiedot. Kytke verkkolaitteen (104) toinen pää pistorasiaan.



AVAINTOIMINNOT

START/STOP(ST/SP):	1. Käynnistää ja pysäyttää harjoituksen. 2. Aloita body fat mittausta.
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)

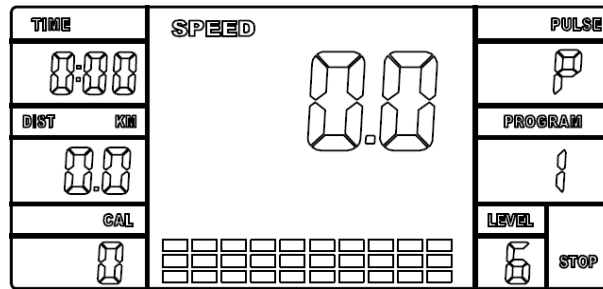
Huom. Jotkin parametrit eivät ole säädettävissä tietyissä ohjelmissa.

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

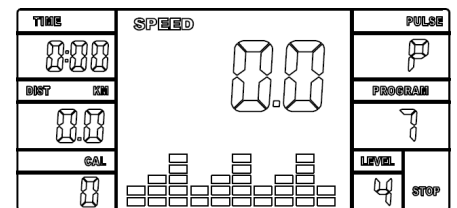
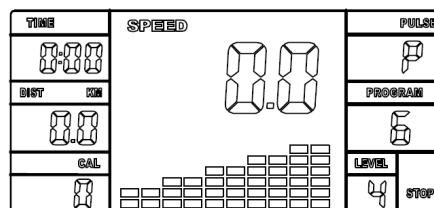
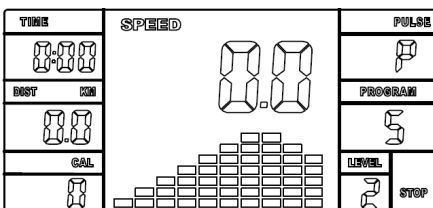
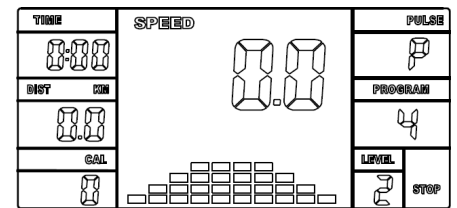
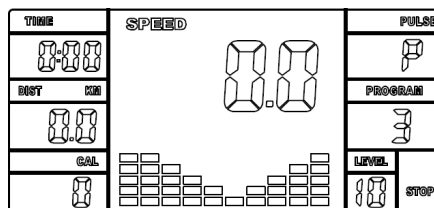
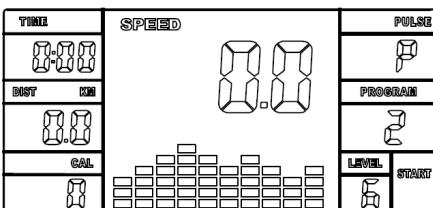


VALMIIT OHJELMAT (P2-P7)

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.

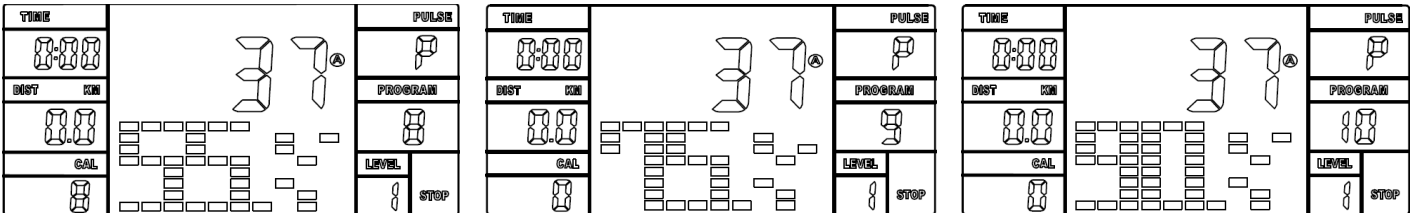
Ensimmäinen parametri "Time/Aika" vilkkuu, jotta arvoa voidaan säätää YLÖS- tai ALAS-näppäimellä. Paina ENTER-näppäintä tallentaaksesi arvon ja siirtyäksesi seuraavaan säädettävään parametriin.

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

Huom. Jos pulssi on TAVOITE H.R:n ylä- tai alapuolella (± 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.



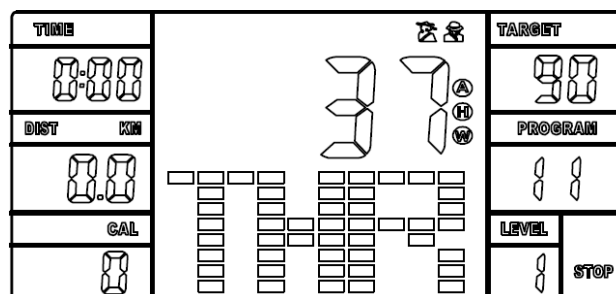
TARGET HEART RATE OHJELMA (P11)

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 (± 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.

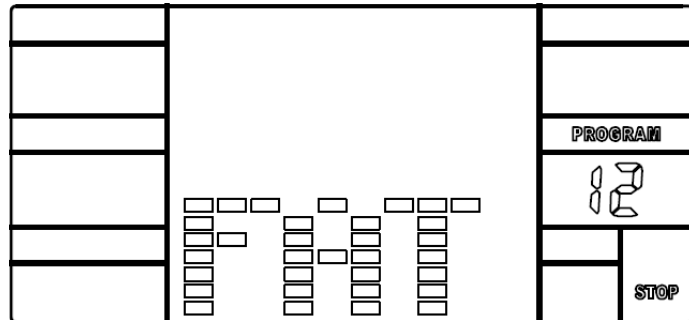
15 sekunnin kuluttua näytöllä näkyy kehon rasvaprosentit, BMR, BMI ja vartalon tyyppi.

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

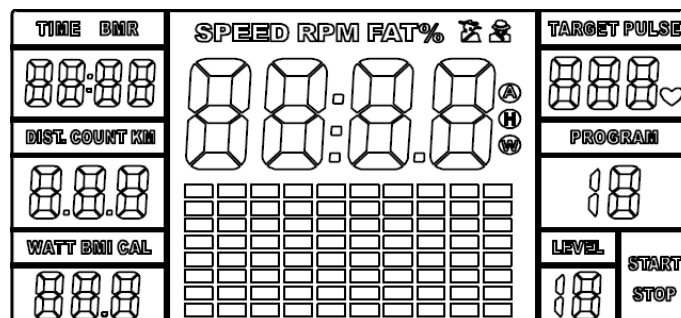
Kytke virtalähteen toinen pää vaihtovirtapistokkeeseen ja toinen pää mittarin verkkoliitännään. Tällöin mittari antaa "BEEP" -äänen yhden sekunnin ajan, ja mittari näytetään kokonaan alkutilassa.

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)



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 etutolpan 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 kahva-antureista eikä vain yhdellä kädellä, kun testaat sykelukemaasi. 3. Käsipulssiantureihin tarttuminen 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.

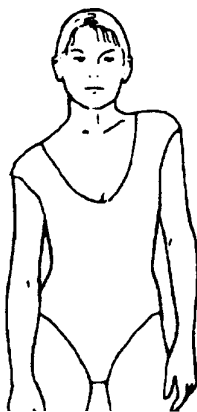
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja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

Lämmittely on tärkeä osa harjoitusta ja sillä tulisi aina aloittaa. Se 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.

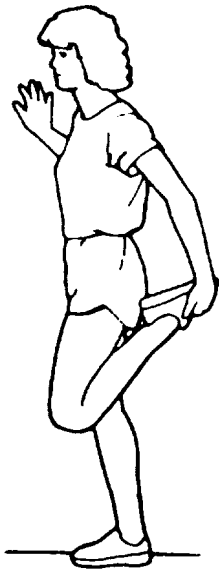
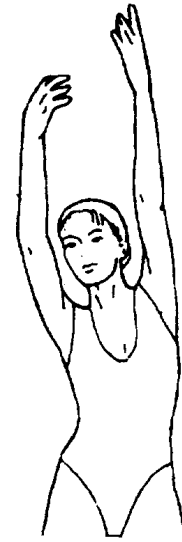


HARTIOIDEN NOSTO

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

SIVUVENYTYS

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

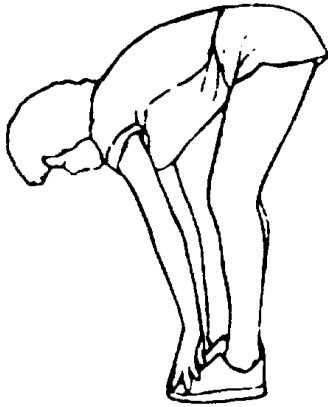
**ETUREIDEN VENYTYS**

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.



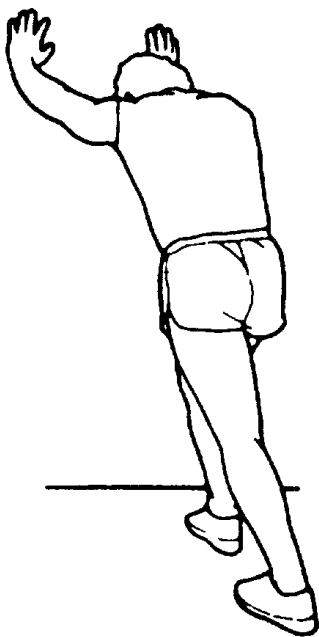
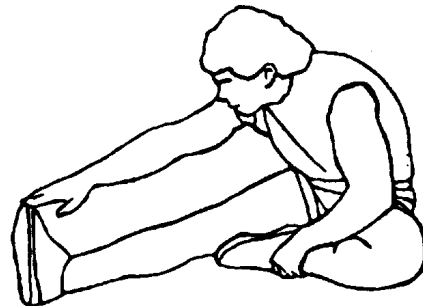


KOSKETUS VARPAISIIN

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 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 viranomaisen tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

