

GYMSTICK™

FTR 90 CROSSTRAINER KÄYTTÖOHJE



Lue tämän ohjekirjan ohjeet ja neuvot huolella ennen laitteen käyttöönottoa!

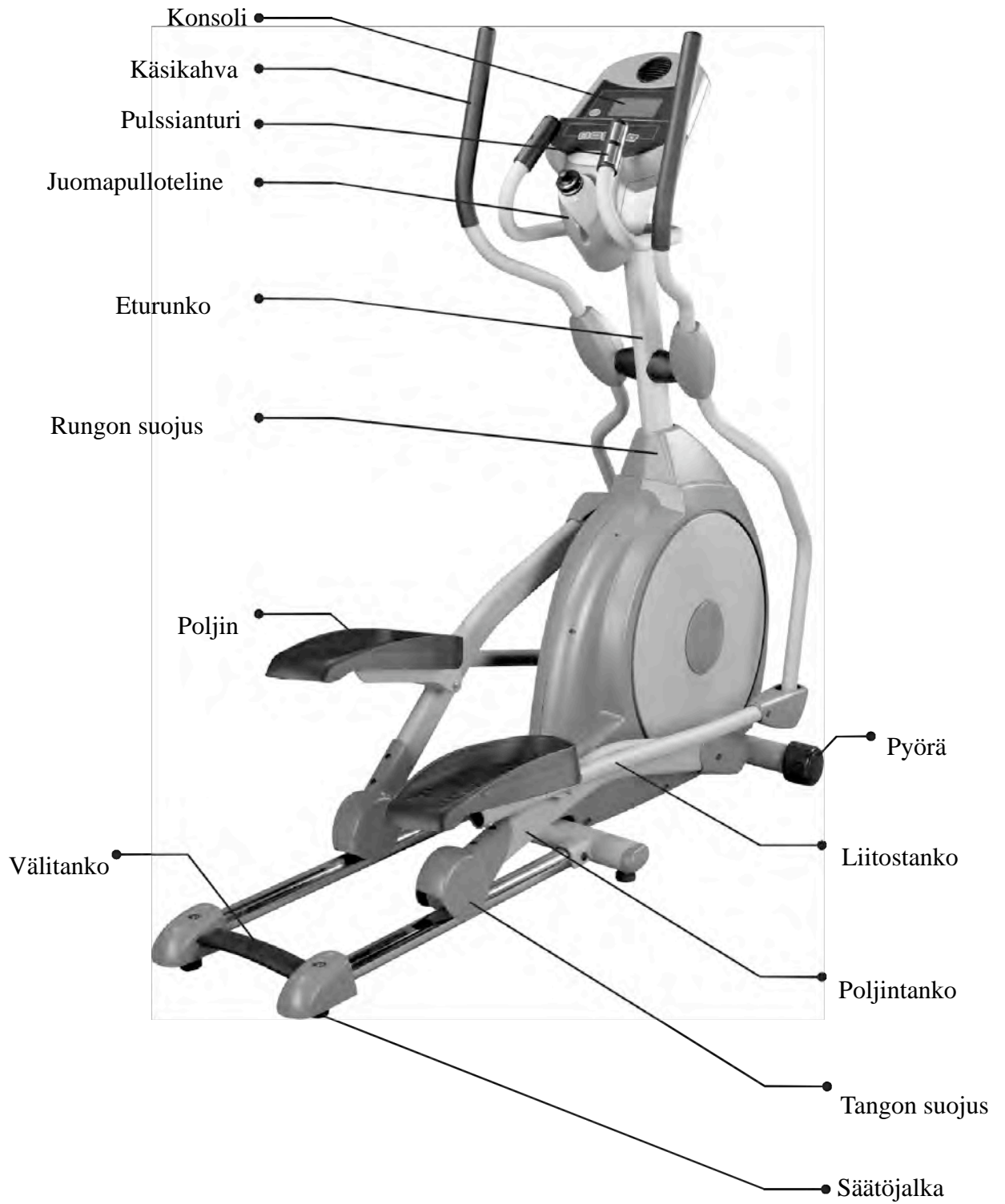
FIN

TURVALLISUUSOHJEITA

- Älä käytä laitetta plyysi- karvalanka tai muulla paksunukkaisella matolla – sekä matto että laite voivat vahingoittua
- Pidä lapset etäällä laitteesta, se on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
- Älä työnnä käsiäsi laitteen liikkuviin osiin.
- Älä käytä laitetta jos sen sähköjohto tai pistoke on vahingoittunut.
- Sähköjohto ei saa olla lämmittimien tms. läheisyydessä.
- Älä päästä vieraita esineitä putoamaan laitteen aukoista sisään.
- Älä käytä laitetta ulkona, se on tarkoitettu vain sisäkäyttöön
- Sammuta mittaristo ennen kuin irrotat laitteen johdon pistorasiasta.
- Käytä laitetta vain sille tarkoitetulla tavalla
- Pulssimittari ei ole lääkinällinen laite. Sykelukemaan vaikuttavat monet tekijät ja mittarin antama lukema on suuntaa antava harjoitteluvaikutuksen mittari.
- Käytä harjoitteluun sopivia urheiluvarusteita jalkineita - korkokengät, sandaalit tai paljaat jalat eivät sovi harjoitteluun.

SÄÄSTÄ TÄMÄ MANUAALI JA NOUDATA TURVALLISUUSOHJEITA!

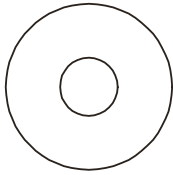
LAITTEEN OSAT



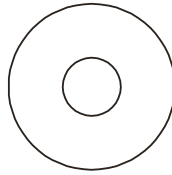
ASENNUS- PAKKAUKSEN TARKISTUS- LISTA

ASENNUSPAKKAUKSEN TARKISTUSLISTA

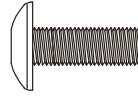
Vaihe 1



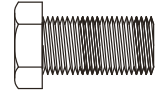
#97. 5/16" x 23 x 1.5T
Aluslevy (4kpl)



#102. 5/16" x 23 x 2T
kaareva aluslevy (2kpl)

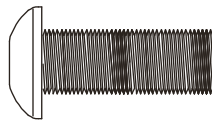


#78. M5 x 10m/m
ristipääruuvi (4kpl)

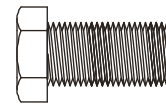


#70. 5/16" x 15m/m
kuusioruuvi (6kpl)

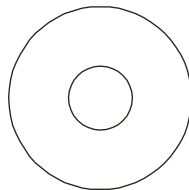
Vaihe 2



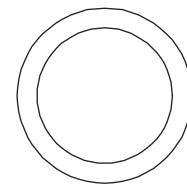
#75. 5/16" x 15m/m
Nuppipäinen kantaruuvi (6kpl)



#70. 5/16" x 15m/m
Kuusioruuvi (2kpl)

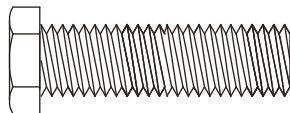


#97. 5/16" x 23 x 1.5T
Aluslevy (2kpl)



#101. ϕ 17
Aalto aluslevy (2 kpl)

Vaihe 3



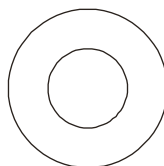
#71. 5/16 x 32m/m
Kuusioruuvi (2 kpl)



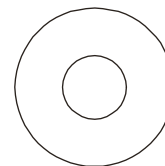
#105. 5/16" x 7T
Nyloc mutteri (2 kpl)



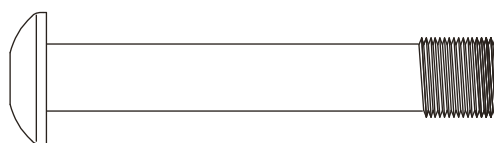
#89. 3/8" x 7T
Nyloc mutteri (2 kpl)



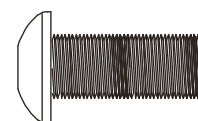
#94. 3/8" x 19 x 1.5T
aluslevy (2 kpl)



#98. 5/16" x 20 x 1.5T
aluslevy (4 kpl)



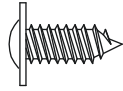
#77. 3/8 x 2-1/4"
nuppipäinen kantaruuvi (2 kpl)



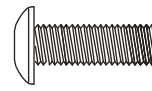
#76. 5/16 x 3/4"
nuppipäinen kantaruuvi (2 kpl)

ASENNUSPAKKAUKSEN TARKISTUSLISTA

Vaihe 4

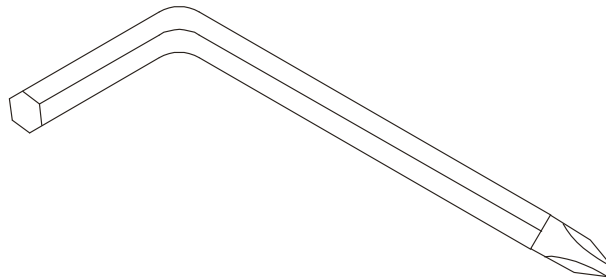


#84. ψ 3.5x12m/m
Kierreruuvi (8kpl)

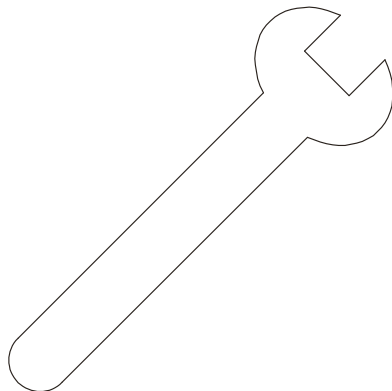


#79. M5 x 15m/m
Ristipääruuvi (8 kpl)

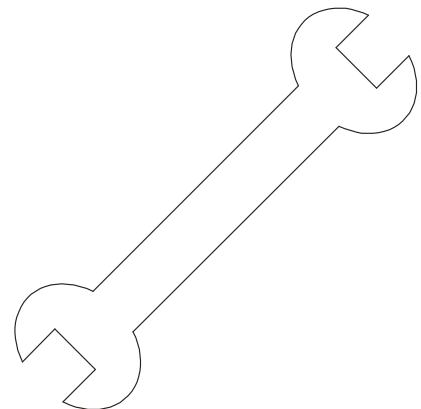
Työkalut



#108. Yhdistelmä M5 kuusiokoloavain
& ristipäinen ruuvimeisseli (1 kpl)



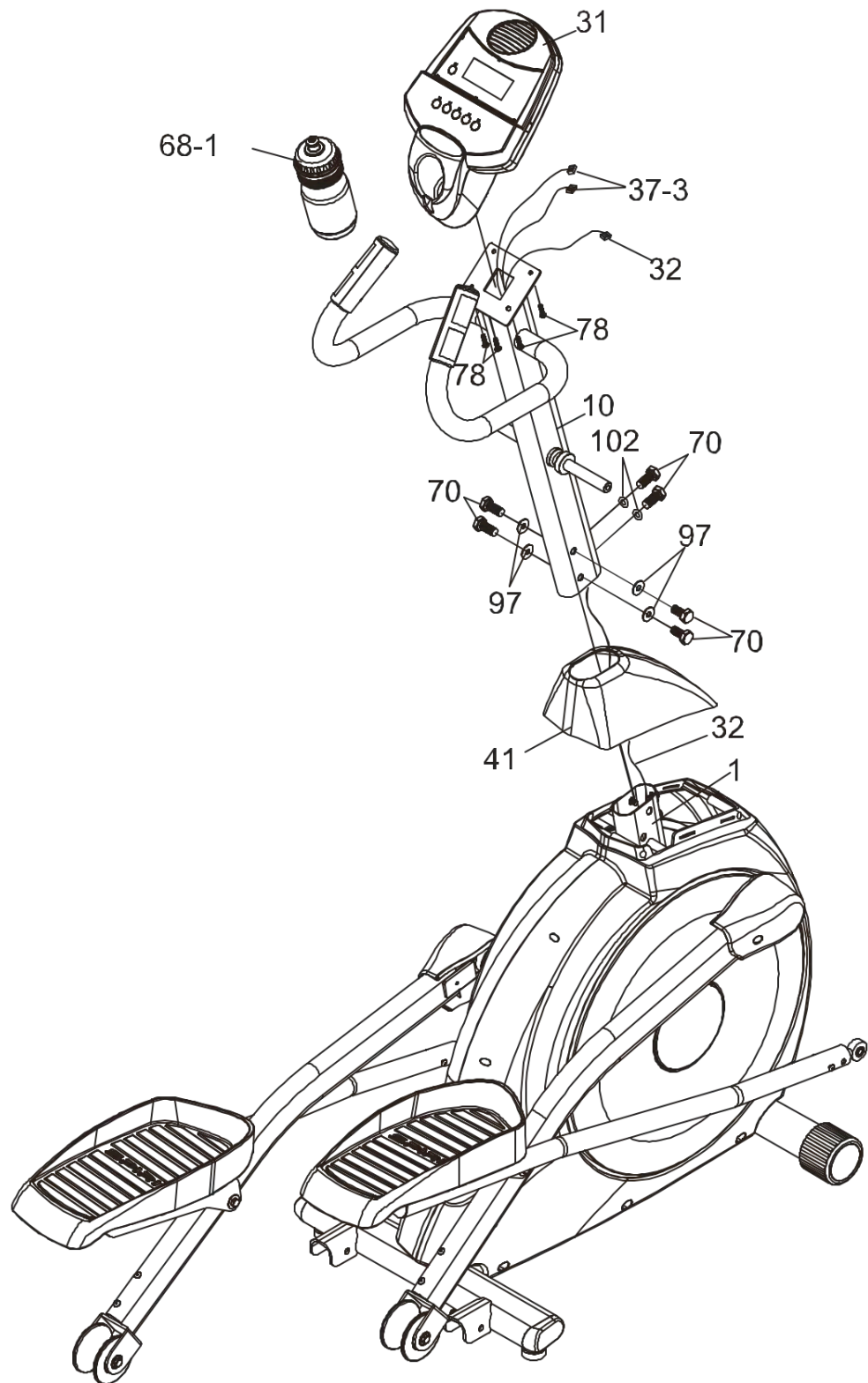
#110. 12m/m kiintoavain (1 kpl)



#111. 13/14m/m kiintoavain (2 kpl)

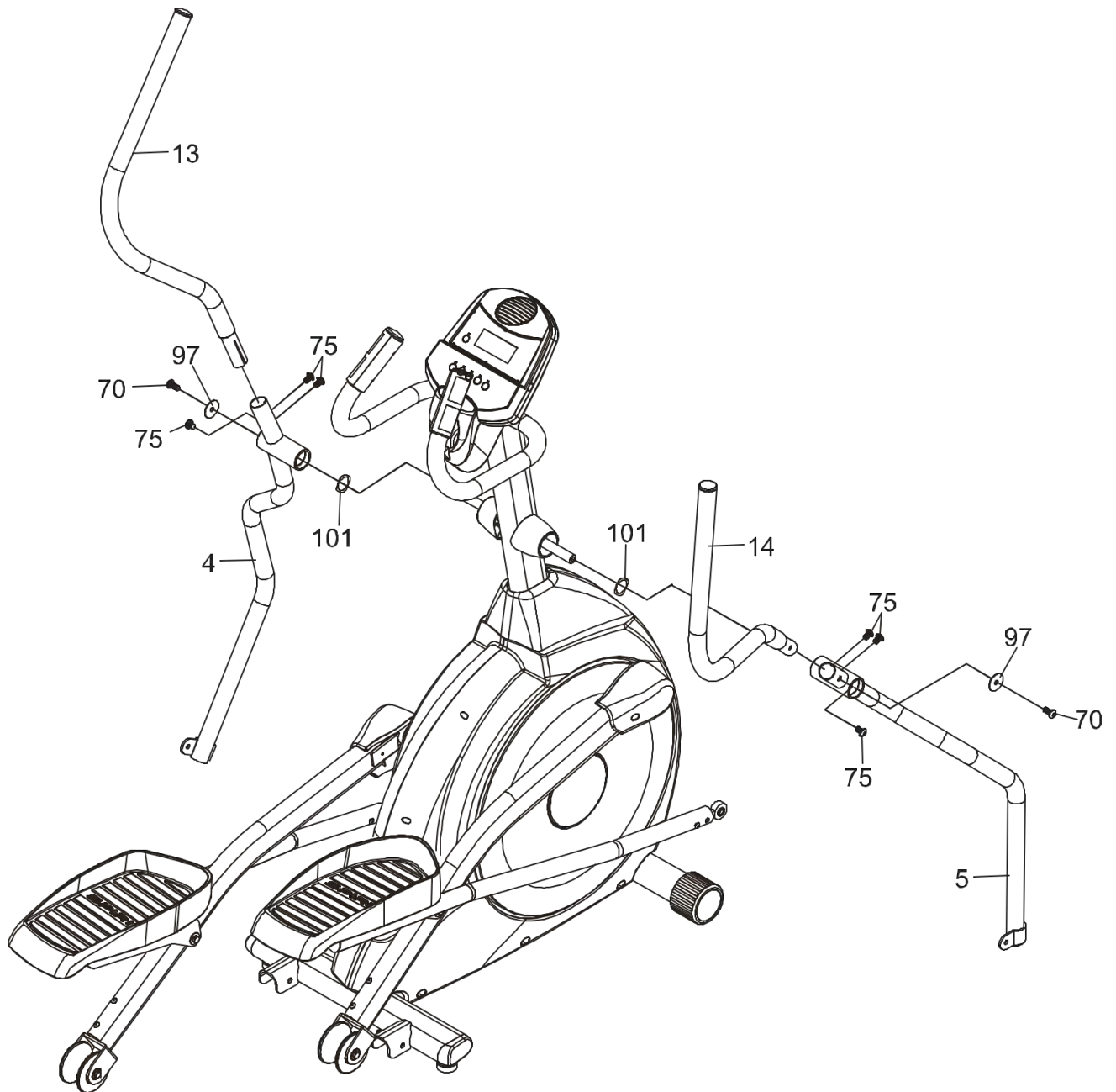
ASENNUS- KAAVIO

Vaihe 1



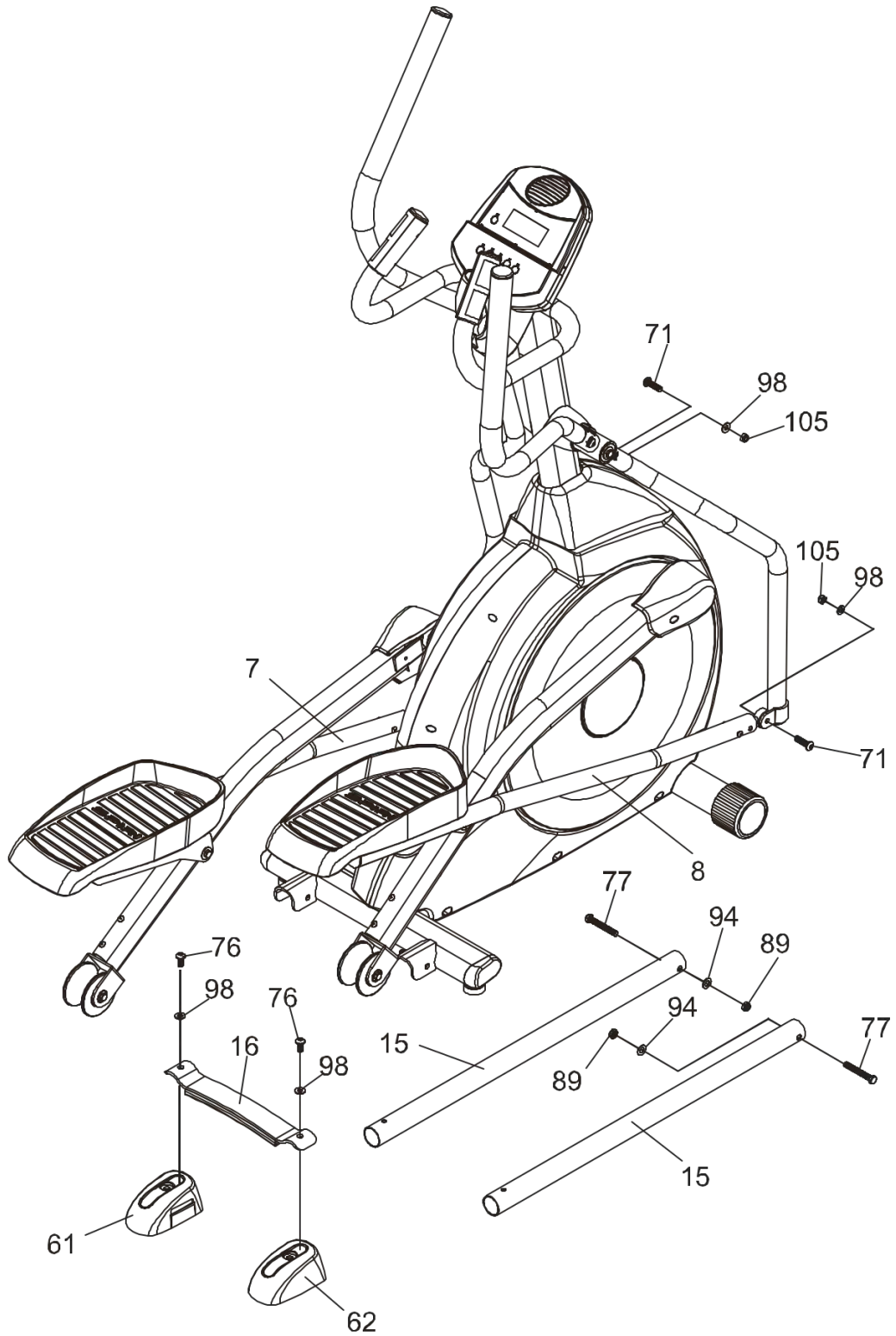
ASENNUS- KAAVIO

Vaihe 2



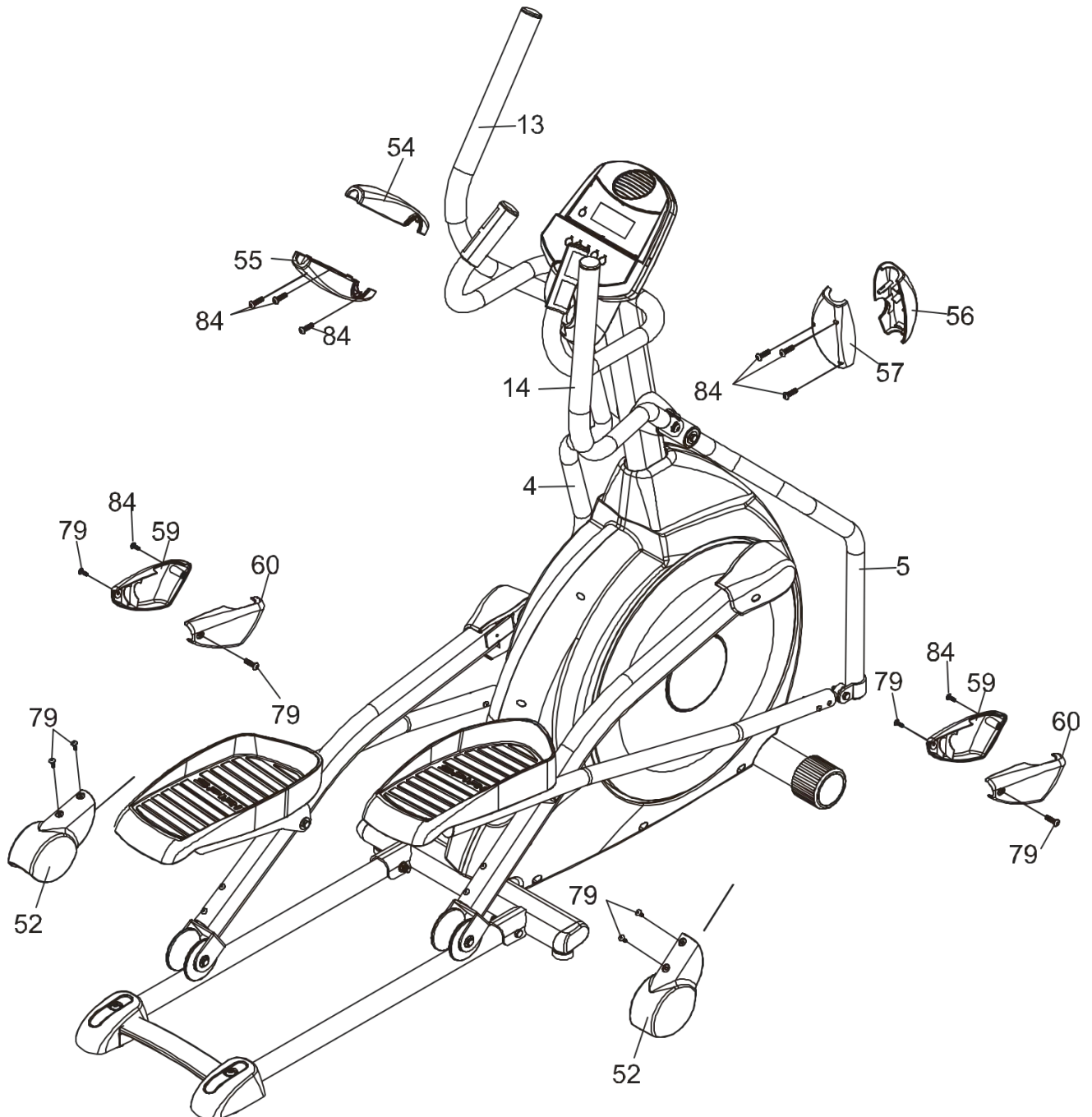
ASENNUS- KAAVIO

Vaihe 3



ASENNUS- KAAVIO

Vaihe 4



Asentaminen

PAKKAUKSEN PURKAMINEN

1. Leikkaa laatikko auki joka puolelta katkoviivaa pitkin terävällä veitsellä tai leikkurilla ja nosta laatikko laitteen yli sivuun.
2. Ota kaikki laitteen osat laatikosta esille ja tarkista, että mitään ei puutu. Jos mukana on viallisia osia tai jotain puuttuu, ota yhteyttä Huoltoon.
3. Ota asennuspakkaukset esille, osat on jaettu asennuksen helpottamiseksi kahteen osaan. Irrota ensin työkalut ja muut asennuksen tarvittavat osat vaiheittain.

VAIHE 1: ETURUNGON ASENNUS

1. Pujota eturunko (10) rungon suojuksen (41) läpi niin pitkälle kuin se menee – suuntaa suojus oikein päin.
2. Päärungon (1) soikeassa aukossa on johtovytyhti (32). Ota johtoa esiin ja suorista se. pujota johto eturungon (10) läpi kunnes se tulee näkyviin rungon yläpään aukosta.
3. Kiinnitä eturunko (10) sille varattuun aukkoon päärungossa (1).
Aseta 4 kpl 5/16" x 23 x 1.5T aluslevyjä (97) neljään 5/16" x 15m/m kuusioruuviin (70) ja kaksi kaarevaa aluslevyä 5/16" x 23 x 2T (102) kahteen 5/16" x 15m/m kuusioruuviin (70). Kiinnitä osat paikoilleen käyttäen 12m/m kiintoavainta (110) ja kiristä.
HUOM! Tietokoneen virtajohto(32) kulkee eturungon putkessa(10) – varo vahingoittamasta sitä asennuksen aikana.
4. Kiinnitä konsoli (31) neljällä M5 x 10m/m ristipääruuvilla (78) käyttäen yhdistelmäavaimen (108) ruuvimeisseliä.
5. Eturungon päästä (10) tulee kaksi johtoa: kaksi 2-piikkistä pulssimittarin johtoa (37-3) ja yksi johto tietokoneelle (32). Kiinnitä johdot paikoilleen konsolin takalevyyn (31) – kaikille on oma paikkansa. Pulssimittarin johdot ovat identtiset ja ne voidaan asentaa kumpaan tahansa niille sopivaan aukkoon.
6. Asettele ylimääräinen johto varoen eturungon (10) sisään, ja kiinnitä konsoli (31) alustalleen eturunkoon (10) neljällä M5 x 10m/m ristipääruuvilla (78).

VAIHE 2: KÄSITANKOJEN ASENNUS

1. Aseta kaksi $\varnothing 17$ aalto aluslevyä (101) oikeaan ja vasempaan käsitankojen akseliin (yksi kumpaankin).
2. Pujota vasen ja oikea käsikahvan alaosa (4 ja 5) puolilleen akseliin.
3. Aseta kaksi 5/16" x 23 x 1.5T aluslevyä (97) kahteen 5/16" x 15m/m kuusioruuviin (70) ja kiinnitä käsikahvat paikoilleen akselien päihin.
4. Aseta oikea ja vasen käsikahvan yläosa (13 ja 14) käsikahvojen alaosiin (4 ja 5) kuudella 5/16 x 15m/m nuppipäisellä kantaruuvilla (75) käyttäen yhdistelmäavainta (108).

VAIHE 3: LIITOSTANGON ASENNUS

1. Aseta liitostankojen (L&R)(7 ja 8) päissä olevat reiät kohdakkain käsikahvojen alaosien alapäässä olevien kiinnittimen reikien kanssa (L&R)(4 ja 5) niin että liitostangot ovat rungon puolella. Kiinnitä kahdella 5/16" x 1-1/4" kuusioruuvilla (71) ja kahdella 5/16" x 20 x 1.5T aluslevyllä (98) sekä kahdella 5/16" x 7T Nyloc mutterilla (105) kiristäen ne kaikki 12m/m kiintoavaimilla (111).
2. Aseta kiskot (15) paikoilleen päärunkoon (1) kahdella 3/8" x 2-1/4" nuppipäisellä kantaruuvilla (77), kahdella 3/8" x 19 x 1.5T aluslevyllä (94) kahdella 3/8" x 7T Nyloc mutterilla (89) käyttäen kahta 13/14m/m kiintoavainta (111).
3. Aseta kiskojen päätysuojat (L&R) (61 ja 62) kiskojen välitangolle pujottaen välitangon siivekkeet suojuksien aukkoihin. Kiinnitä kahdella 5/16" x 3/4" nuppipäisellä kantaruuvilla (76) ja kahdella 5/16" x 20 x 1.5T aluslevyllä (98) käyttäen yhdistelmäavainta (108).

VAIHE 4: MUOVIOSIEN ASENNUS

1. Kiinnitä liitostankojen suojat (L & R) (59 ja 60) käsikahvojen (L&R) (4 ja 5) ja liitostankojen liitoskohtaan neljällä M5 x 15m/m ristipääruuvilla (79) ja kahdella ψ 3.5x12m/m kierreruuvilla (84) käyttäen yhdistelmäavainta (108).
2. Kiinnitä pyörien suojat (52) paikoilleen neljällä M5x15m/m ristipääruuvilla (79).
3. Aseta käsikahvojen etusuojat (L & R) (54 ja 56) takasuojien (L & R) (55 ja 57) kanssa kohdakkain käsikahvojen (13 ja 14) ylä- ja alaosan liitoskohtaan kuudella 6 ψ 3.5x12m/m kierreruuvilla (84) käyttäen sekä M5 kuusiokolo -että yhdistelmäavain ruuvimeisseliä (108).

**TARKISTA ETTÄ OLET KÄYTTÄNYT KAIKKI ASENNUKSEEN
TARVITTAVAT OSAT JA KIRISTÄ RUUVIT JA MUTTERIT TIUKASTI
ENNEN LAITTEEN KÄYTTÖÖN OTTOA.**



■ Kuljettaminen

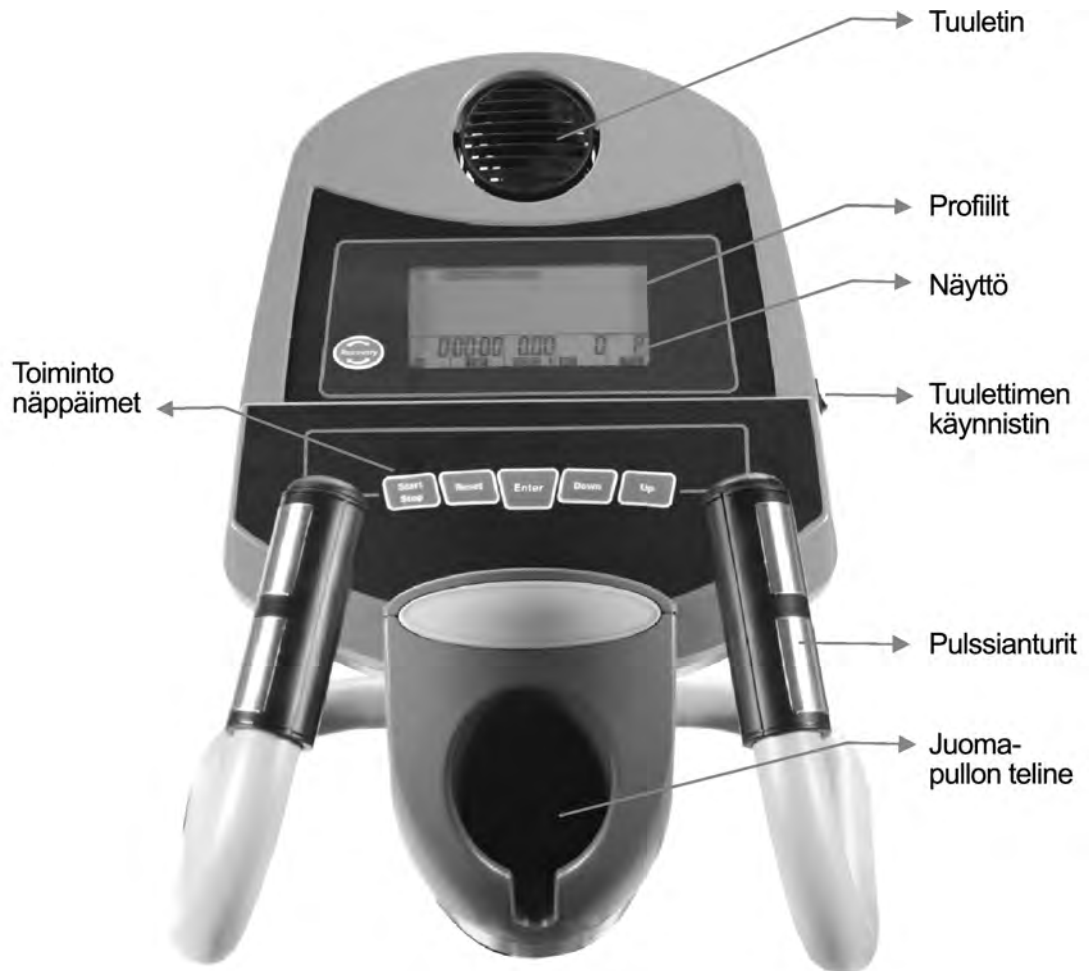
Siirtääksesi laitetta paikasta toiseen nosta takaosaa ylös kunnes edessä olevat kuljetuspyörät osuvat lattiaan – siirtäminen on helppoa.



■ Voitelu

1. Suositellaan voitelua kerran 3 kuukaudessa. Annostele voiteluainetta kiskon keskiosaan.
2. Jos askeltamisen aikaa alkaa tuntua kitkaa tai polkimista alkaa kuulua ylimääräistä ääntä, annostele voiteluainetta kiskon keskiosaan.

TIETOKONEEN NÄYTÖN KÄYTTÖOHJE



Aloittaminen

Pikastartti

Kun laitteeseen on kytketty virta, voit painaa START-näppäintä ja olet pikastarttitilassa. Mittari laskee harjoitukseen käyteen ajan nolasta ylöspäin, vastuksen säätö tapathuu manuaalisesti painamalla UP/DOWN näppäintä haluttuun suuntaan. Myös etäisyys ja kalorinkulutus lasketaan nolasta ylöspäin pikastarttiohjelmassa. Kalorinkulutusnäytössä (Calories) vilkkuu vuorotellen 5 sek. välein kulutettu kalorimäärä ja harjoituksen tehon luku (WATT). WATT osoittaa harjoituksen tehon, esim. luku 100 tarkoittaa että tuotat energiaa riittävästi 100 watin hehkulampan syyttämiseksi.

Näytön vasemmassa alareunassa näkyy vuorotellen 5 sekunnin välein RPM-lukema ja nopeus. RPM on kierrosluku ja SPEED osoittaa varsinaisen matkanopeuden (verrattavissa polkupyörällä 7-vaihteella ajettuun nopeuteen).

Etäisyys (Distance) osoittaa kertyneen matka kilometreinä. Pulssinäyttö (Pulse) kertoo sen hetkisen sydämen sykkeen (lyöntiä minuutissa), kun molemmista pulssiantureista pidetään tiukasti kiinni riittävän pitkään.

Käyttöohje/Manual

Paina Up/Down näppäintä, jolloin näytön ylälaudassa vilkkuu toimintovaihtoehdot. Paina Enteriä kunnes olet haluamassasi toiminnossa. Paina up/down säätääksesi haluamasi vastustason ja paina Enter. Seuraavaksi näytössä vilkkuu TIME/AIKA – paina Up/Down valitaksesi haluamasi harjoittelu-aika ja hyväksy valinta Enterillä. Seuraavaksi vilkkuu DISTANCE/ETÄISYYS – paina Up/Down ja säädä haluamasi matka, hyväksy Enterillä. Seuraavaksi säädä haluamasi kalorinkulutus Up/Down näppäimellä ja hyväksy Enterillä. WATT/TEHO vilkkuu seuraavaksi. Jos asetat jonkun WATT/TEHO-arvon, antaa laite automaattisesti asettamaasi tehoon sopivan vastuksen.

Tämä tarkoittaa että jos asetat Tehon/WATT esim. lukuun 100, asettaa laitteen tietokone automaattisesti vastuksen sellaiselle tasolle, jossa tuotat energiaa riittävästi 100 Watin hehkulampun sytyttämiseen. Teho kertoo kuinka paljon teet työtä harjoituksen aikana. Tällä laitteella teho määräytyy polkemisnopeuden ja vastustason mukaan.

Jos harjoittelet WATT-ohjelmalla ja säädät nopeutta, muuttaa laite automaattisesti vastustasoja siten, että teho pysyy samana. Jos poljet oletettua nopeammin, vastus pienenee ja jos poljet oletettua hitaammin, vastus vastaavasti kasvaa.

Kun olet asettanut kaikki haluamasi arvot, paina START aloittaaksesi harjoittelun.

Esiasetut ohjelmat/Preset programs

Valittavana on 12 erilaista esiasetettua ohjelmaa. Kun laitteessa on virta päällä, tai olet painanut RESET-näppäintä, paina Up/Down näppäintä kunnes Program vilkkuu näytössä.

Paina Enteriä vahvistaaksesi valinta. Näytössä vilkkuu P1 2 sekunnin ajan, jonka jälkeen näkyy ohjelman profiili. Voit painaa Up/Down näppäintä selataksesi kaikkia 12 eri ohjelmaa ja kun olet haluamasi ohjelman kohdalla, vahvista valinta Enterillä. Voit painaa START-näppäintä aloittaakseen harjoituksen tai voit vielä säätää arvoja.

Säätääksesi vastusta, paina Up-näppäintä ja profiili-segmentit kasvavat vastaavasti näytössä.

Kun vastus on haluamallasi tasolla, paina Enter. Jos et halua säätää vastusta, vaan jotain muuta arvoa, paina Enter ja näytössä vilkkuu TIME/AIKA. Up/Down näppäimellä voit lisätä tai vähentää esiasetettua aikaa – vahvista valinta Enterillä.

Seuraavaksi vilkkuu ETÄISYYS/DISTANCE – säädä haluamasi matka Up/Down –näppäimellä ja vahvista valinta Enterillä. Säädä samoin Karoinkulutus /Calories.

Seuraavaksi vilkkuu Pulse/Syke ja voit säätää haluamasi syketon (lyöntiä minuutissa), jolloin laite hälyyttää, kun olet saavuttanut asettamasi sykkeen harjoituksen aikana.

Paina Start ja voit aloittaa harjoittelun. Voit aloittaa harjoittelun myös missä tahansa asetusvaiheessa – jos asetuksia ei ole tehty, aloittaa laite laskennan alhaalta ylöspäin.

Kun ohjelma loppuu, kuuluu piippaussarja. Voit käynnistää ohjelman uudelleen tai jos painat RESET voit asettaa arvot uudelleen.

Käyttäjäprofiiliohjelmat/ User program

Tässä tilassa voit luoda oman henkilökohtaisen harjoitteluohjelman ja säästää sen tietokoneen muistissa.

Paina Up/Down-näppäintä kunnes näytössä näkyy USER ja paina Enter. Profiilin ensimmäinen segmentti vilkkuu. Paina Up/Down säätääksesi vastustaso ja vahvista valinta Enterillä. Siirry tekemään samoin toisessa segmentissä ja jatka kunnes olet valinnut kaikkiin segmentteihin haluamasi vastustason. Kaikki syöttämäsi tiedot säilyvät tietokoneen muistissa.

Tavoitesyke / Target HR

Tämän ohjelman avulla voit asettaa tavoitesykkeen jolloin laite säätää vastuksen automaattisesti sen mukaisesti.

Paina Up/Down kunnes Targte HR vilkkuu, paina Enter.

Näytössä näkyy luku ja ikä/Age vilkkuu ylälaidassa. Käytä Up/Down näppäintä säätääksesi ikäsi ja paina Enter. Näytössä näkyy seuraavaksi prosenttiluku tai kirjaimet THR. Up/Down-näppäimellä voit valita joko 55%, 75 % tai 90% tai THR. Valitessasi prosenttiluvun laskee laite automaattisesti tavoitesykkeesi antamasi iän perusteella - on siis tärkeää antaa tämä tieto oikein! Kaava, jolla tietokone laskee tavoitesykkeen on $220 - \text{ikä} = \text{maksimisyke}$. Esimerkiksi 30-vuotiaan henkilön maksimisyke on 190 BPM ($220 - 30 = 190$ BPM). Jos tama henkilö haluaa harjoitella 75% tasolla, tavoitesyke on 142 lyöntiä minuutissa.

Jos haluat valita harjoittelun 75 % tasolla, käytä Up/Down näppäintä kunnes 75 % vilkkuu ja paina Enter. Seuraavaksi vilkkuu TIME/AIKA ja voit asettaa sen ja muut arvot aiemmin neuvotulla tavalla. Jos haluat asettaa oman erikois-tavoitesykkeesi käytä Up/Down-näppäintä kunnes THR vilkkuu ja paina Enter. Pulse/Syke vilkkuu näytössä ja Up/Down-näppäimellä voit säätää haluamasi tavoitesykkeen ja vahvistaa sen painamalla Enter.

Palautuminen /Recovery

Palautumistoimintoa käytetään mittaamaan kuinka sykkeesi (HR) tasoittuu harjoituksen jälkeen. Mitä nopeammin syke palautuu, sitä parempi on aerobinen kunto. Kun painat palautumis/Recovery-näppäintä, alkaa laite laskea aikaa 60 sekunnista alaspäin. Lopeta harjoittelu ja pidä sykeantureista kiinni molemmilla käsillä. Kun 60 sekuntia on kulunut, näyttöön ilmestyy palautumista kuvaava luku F1-F6, joista F1 kuvaa erinomaista aerobosta kuntoa ja F6 kertoo, että parannettavaa vielä on.

TOIMINNOT

AIKA/TIME: Alhaalta ylös: laskee harjoitukseen käytetyn ajan 00:00- 99:59 saakka
Alaspäin: laskee aikaa asetetusta ajasta alaspäin nollaan

NOPEUS/SPEED Näyttää nopeuden (km/h) ja kierrosluvun vuorotellen 6 sekunnin välein.
KIERROSLUKU/RPM

**ETÄISYYS/
DISTANCE** Ylöspäin: laskee kumulatiivisesti kuljetun matkan 0.00-99.99 km
Alaspäin: laskee kuljetun matkan asetetusta nollaan

**KALORIT/
CALORIES** Laskee harjoituksen aikana kulutetut kalorit nollasta 9999:ään. Luku on vain suuntaa antava ja toimii vertailuarvona eri harjoituskertojen välillä. Tarkkaa kulutusta ei voida tällä laitteella mitata, sillä kukin polttaa kaloreita eri tavalla.

TEHO/WATTS: Ilmoittaa harjoittelun tehon Watteina

SYKE/PULSE: Näyttää sen hetkisen sykkeen, kun sykeantureista pideään kiinni molemmilla käsillä.

TASO/LEVEL: Näkyy profiilin vieressä. Näyttää vastustason 1:stä 16:een.

AEROBINEN HARJOITTELU

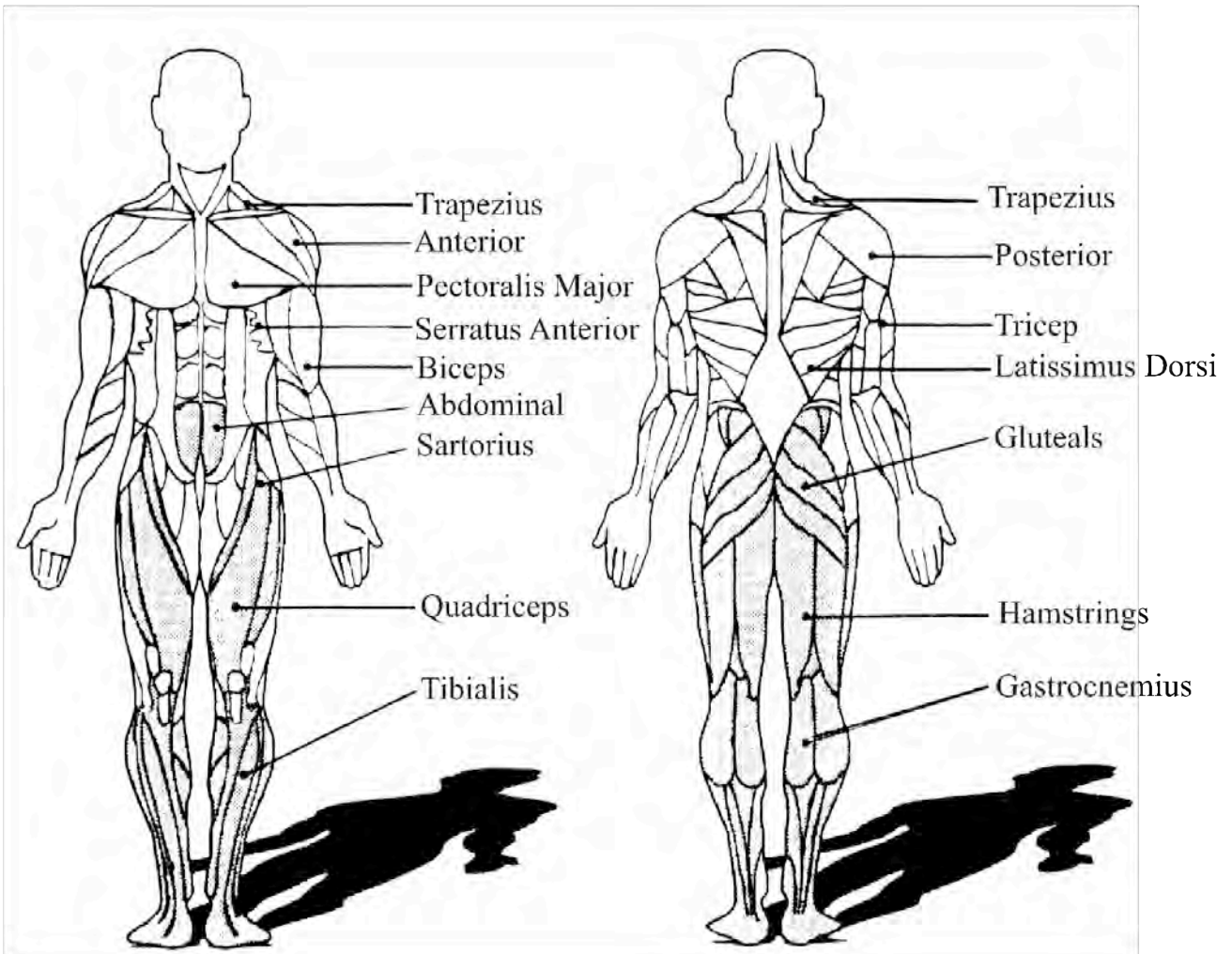
Aerobista harjoittelua on mikä tahansa kestävyysharjoittelu, joka välittää happea lihaksistoon sydämen ja keuhkojen kautta. Aerobinen harjoittelu kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Aerobisessa harjoittelussa sydämen syke on korkea ja hengitys syvää.

Aerobisen harjoittelun lisäksi on suositeltavaa tehdä myös lihaskuntoharjoituksia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin takaamiseksi.

LIHASKARTTA

Tällä laitteella harjoittelu kehittää kaikkia alla olevassa kuvassa nimettyjä lihaksia sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.



Etureiden venytys

Tartu kädellä toisen jalan nilkasta ja taivuta jalkaa kohti pakaraa, ota tarvittaessa tukea seinästä. Pidä venytysasennossa 15:een laskien ja toista toisella jalalla.



Sisäreiden venytys

Istu jalkaterät vastakkain. Paina kevyesti käsillä polviasia kohti lattiaa. Vapauta ja toista.



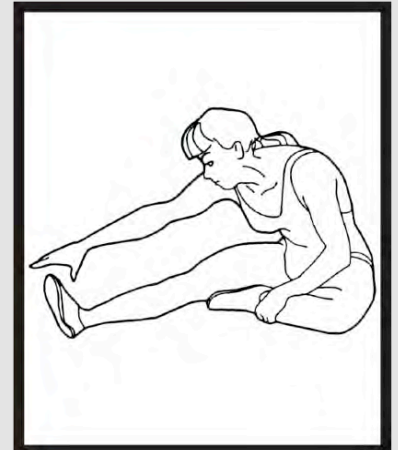
Selän venytys

Taivuta vartaloa alaspäin vyötäröstä taivuttaen, selkkä ja olkapäät rentoina, ja kurkota sormilla kohti varpaita. Laske 15:een, palaa alkuun ja toista.

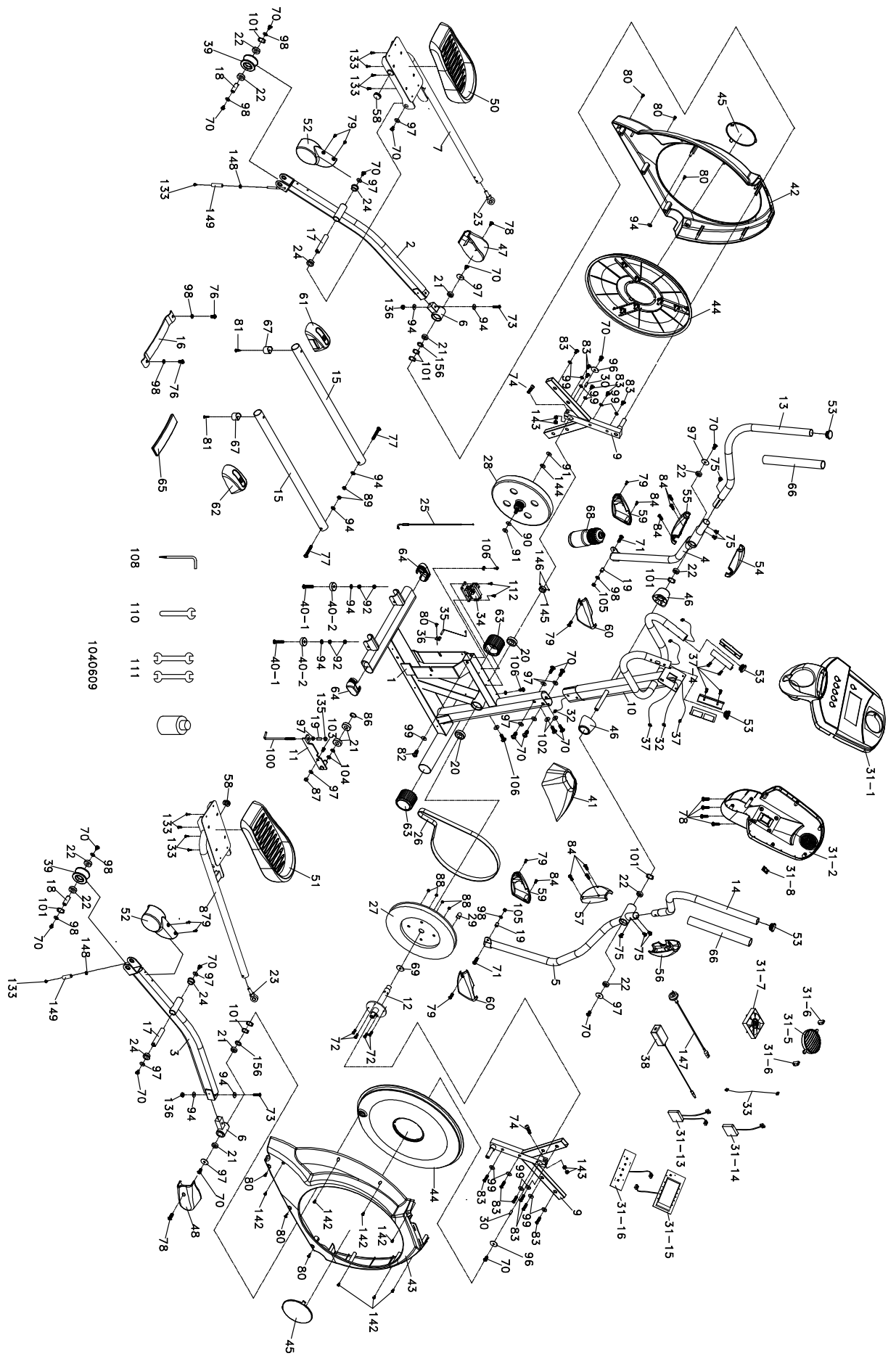


Takareiden venytys

Istu lattialla vasen jalka eteen ojennettuna, oikean jalan jalkapohja vasten vasemman jalan sisäreittä. Kurota kädellä kohti ojennetun jalan varpaita, laske 15:een ja vaihda jalkaa.



RÄJÄYTYSKUVA



OSALUETTELO

NO.	TUOTEKUVAUS	KPL
1	Päärunko	1
2	Poljintako vasen(L)	1
3	Poljintanko oikea(R)	1
4	Käsikahvan alaosa vasen (L)	1
5	käsikahvan alaosa oikea (R)	1
6	Poljintangon kiinnitykappale	2
7	Liitostanko vasen (L)	1
8	Liitostanko oikea (R)	1
9	Kampi	2
10	Eturunko	1
11	Vapaapyörä	1
12	Väkipyörä	1
13	Käsikahvan yläosa vasen (L)	1
14	Käsikahvan yläosa oikea (R)	1
15	Kisko	2
16	Välitanko	1
17	ψ19x 102L_polkimen akseli	2
18	ψ17x 59L_rullauspyörän akseli	2
19	ψ11.9 x ψ8.5 x 16m/m_Fish-eye Sleeve	3
20	6005_Väkipyörän laakeri	2
21	6203_Vapaapyrän laakeri	6
22	6003_Rullauspyörän laakeri	8
23	M12 x P1.75_Kalansilmälaakeri	2
24	ψ31 xψ25.5 xψ 19 x 16+3T_holkki	4
25	Teräsvaijeri	1
26	Hihna	1
27	Vetopyörä	1
28	Vauhtipyörä	1
29	Magneetti	1
30	7x7x17L_Woodruff Key	2
31	Konsoli	1
31~1	Konsolin suojalevy	1
31~2	Alasuojus	1
31~3	Konsolin merkkikilpi	1
31~5	Tuulettimen säleikkö	1
31~6	Tuulettimen pidin	2
31~7	Tuuletin	1
31~8	Tuulettimen käynnistin	1
32	1100mm_tietokonekaapeli	1
33	DC verkkojohto	1
34	Moottori	1
35	Pulssisensorin johto	1
36	Sensorijohdon pidin	1
37	Pulssisensorin W/johto	2
37~1	Pulssisensorin yläosa	2

NO.	TUOTEKUVAUS	KPL
37~2	Pulssisensorin alaosa	2
37~4	ψ3x20_Kierreruuvi	4
38	Adapteri	1
39	Rullaussyörä, uretaania	2
40~1	3/8" x 2" _Litteäpäinen kantaruuvi	2
40~2	ψ35_pehmeä aluslevy	2
41	Eturungon suojus	1
42	Vasen ketjunsuojus	1
43	Oikea ketjunsuojus	1
44	Suojuksen kansilevy	2
45	Kansilevyn keskiosa	2
46	Käsikahvan ja eturungon liitoskohdan suojus	2
47	Poljintangon suojus vasen (L)	1
48	Poljintangon suojus oikea (R)	1
50	Poljin vasen (L)	1
51	Poljin oikea (R)	1
52	Rullaussyörän suojus	2
53	ψ32 (1.8T)_Käsikahvan päätytulppa	4
54	Käsikahvan etusuojus, vasen (L)	1
55	Käsikahvan takasuojus, vasen (L)	1
56	Käsikahvan etusuojus, oikea (R)	1
57	Käsikahvan takasuojus, oikea (R)	1
58	ψ32 (2.5T)_Polkimen päätytulppa	2
59	Liitostangon suojus vasen (L)	2
60	Liitostangon suojus oikea (R)	2
61	Kiskon päätysuojus vasen (L)	1
62	Kiskon päätysuojus oikea (R)	1
63	ψ60_Kuljetussyörä	2
64	ψ40xψ80_Soikea päätytulppa	2
65	EVA Välitangon pehmuste	1
66	EVA Käsikahvan pehmuste	2
67	ψ32x28T_pehmeä aluslevy	2
68	Juomapullo	1
69	ψ35xψ25.5x5T_aluslevy	1
70	5/16" x 15_Kuusioruuvi	20
71	5/16" x 32_Kuusioruuvi	2
72	1/4" x 3/4" _Kuusioruuvi	4
73	M8 x 50_Kuusiookoloruuvi	2
74	M8x25_Kuusiookoloruuvi	2
75	5/16" x 15_Pallokantaruuvi	6
76	5/16" x 3/4" _Pallokantaruuvi	2
77	3/8" x 2-1/4" _Pallokantaruuvi	2
78	M5x10_ Ristipääruuvi	14
79	M5x15_ Ristipääruuvi	8
80	5x16_Kierreruuvi	7

NO.	TUOTEKUVAUS	KPL
81	5x25_Kierreruuvi	2
82	4.8x38_Itsekierteytyvä ruuvi	1
83	5x16_Kierreruuvi	12
84	3.5x12_Itsekierteytyvä ruuvi	22
85	ψ25_C -rengas	1
86	ψ17_C -rengas	1
87	M8 x 7T_Nyloc mutteri	4
88	1/4" _Nyloc mutteri	4
89	3/8" x 7T_Nyloc mutteri	2
90	3/8" -UNF26 x 4T_Mutteri	3
91	3/8" -UNF26 x 11T_Mutteri	2
92	3/8" x 7T_Mutteri	4
93	M12_Mutteri	2
94	3/8" x 19 x 1.5T_Aluslevy	2
96	5/16" x 35 x 1.5T_Aluslevy	2
97	5/16" x 23 x 1.5T_Aluslevy	18
98	5/16" x 20 x 1.5T_Aluslevy	8
99	1/4"x19_Aluslevy	13
100	J -pultti	1
101	ψ17 _Aalto aluslevy	6
102	5/16" x 23 x 2T_Kaareva aluslevy	2
103	M8 x20 _Lukkopultti	1
104	ψ17xψ23.5x1T_Aluslevy	2
105	5/16" x 7T_Nyloc mutteri	2
106	3.5x16_Kierreruuvi	3
107	Johdon asennusalusta	3
108	Yhdistelmäavain M5 kuusiokoloavain & Ristipääruuvimeisseli	1
110	12 m/m_ kiintoavain	1
111	13/14m/m_ kiintoavain	2
112	5x19_kierreruuvi	2
133	M5 × 10m/m_ristipääruuvi	10
135	M8 × 9T_Nyloc mutteri	1
136	3/8" × 11T_Nyloc mutteri	2
142	3.5 × 16m/m_Itsekiertyvä ruuvi	7
143	M8 × 6.3T_mutteri	4
144	3/8" -UNF26 × 6T_mutteri	1
145	Akselin stopperi	1
146	M5 × 5m/m_Kruunupääruuvit	2
147	Virtajohdon adapteri	1
148	E-klip	2
149	Ø15 × Ø8.5 × 50L_kaulus	2
156	Holkki	2

Takuu ja huolto

Takuu on 1 vuosi ostopäivästä.

Takuu ei kata:

- ulkoisesti aiheutunutta vahinkoa
- ei-valtuutettujen huoltopartnereiden käyttöä
- laitteen vääränlaisesta käsittelystä johtuvia vahinkoja
- ohjeiden huomiotta jättämisestä aiheutuvia ongelmia

Laitteen kuluvat osat eivät kuulu takuun piiriin.

Laite on tarkoitettu kotikäyttöön, takuu ei ole voimassa jos laite on kaupallisessa käytössä.

ASENNUKSEEN JA HUOLTOON LIITTYVISSÄ ASIOISSA OTA YHTEYTTÄ GYMSTICK-HUOLTOON huolto@gymstick.net tai p. 010 229 3050/Huolto

SÄILYTÄ OSTOKUITTI JA TÄMÄ KÄYTTÖOHJE MAHDOLLISTA MYÖHEMPÄÄ TARVETTA VARTEN

Valmistettu:

Gymstick International Oy:lle
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND