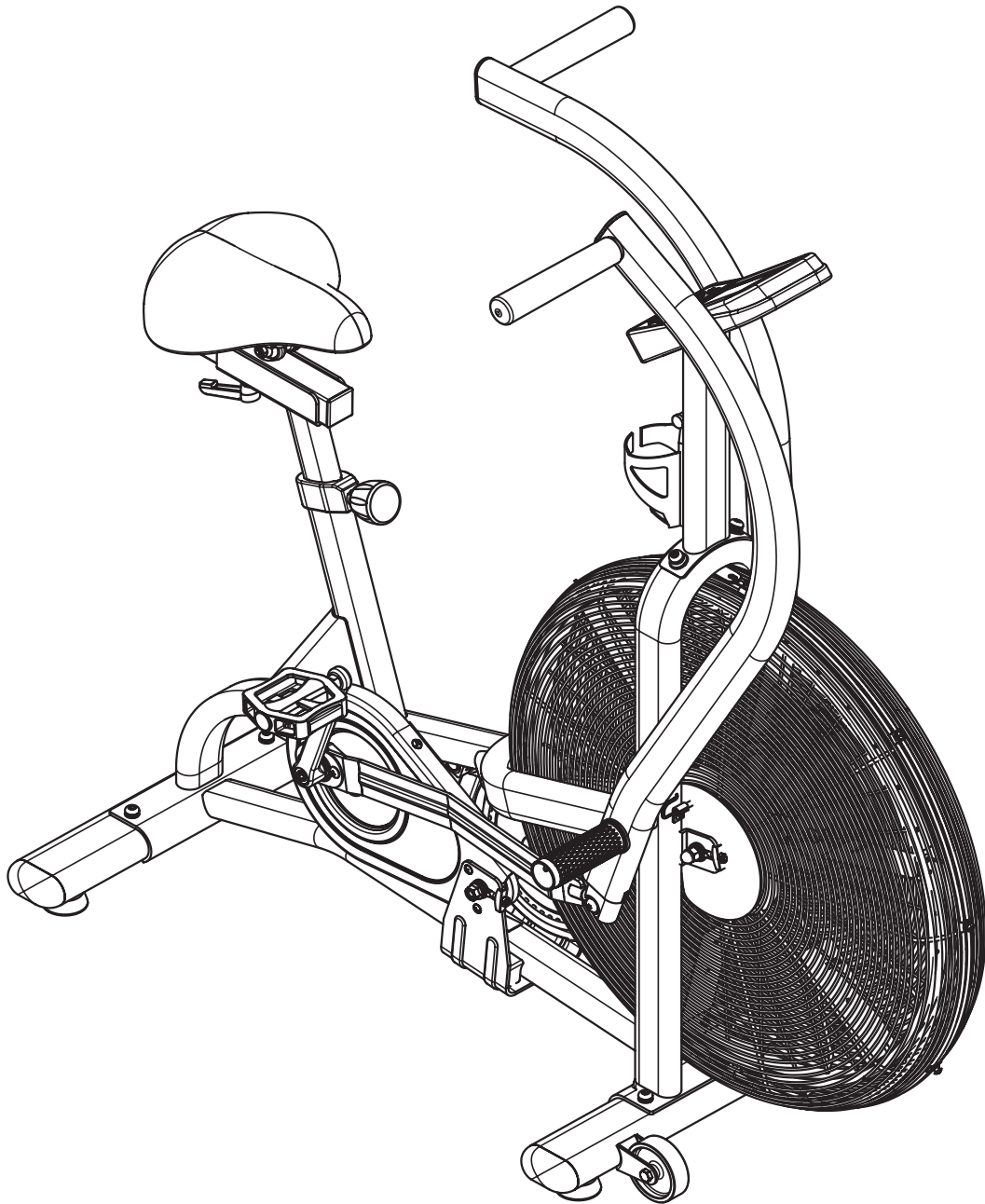


# GYMSTICK™

## AIR BIKE PRO ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Behåll manualen för framtida bruk. Specifikationerna för den här produkten kan skilja sig från bilden, ändringar sker utan förvarning.



Tack för att du köpt Air Bike Pro. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

## INNEHÅLL

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER.....	3
2.	SPRÅNKISS.....	4
3.	FÖRTECKNING ÖVER DELAR.....	5
4.	MONTERINGSDELAR.....	6
5.	MONTERINGSINSTRUKTIONER.....	8
6.	FELSÖKNING.....	13
7.	FÖREBYGGANDE UNDERHÅLL.....	14
8.	INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT.....	17
9.	UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR.....	23
10.	GARANTI.....	26



**OBS!**

LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

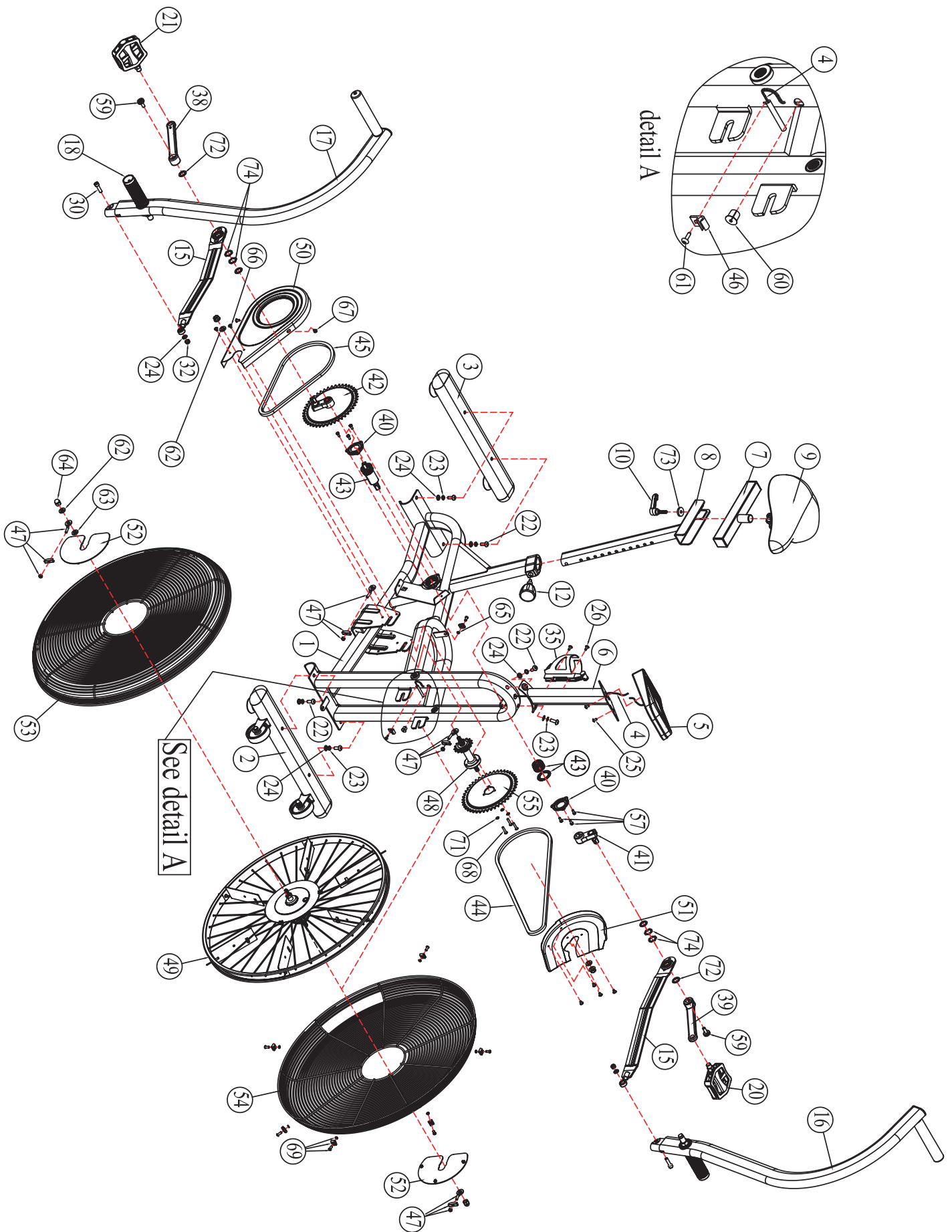
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

1. Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
2. Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
3. Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningssessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
4. Det minsta fria utrymmet som krävs runt maskinen under användning är två meter.
5. Använd maskinen endast på en fast och jämn yta. Placera inte maskinen på lösa mattor eller ojämna ytor. Skydda vid behov golvet/mattan med ett speciellt underlag. Låt inte redskapet komma i kontakt med vatten.
6. Använd redskapet endast på det avsedda sättet som träningsredskap. Använd endast fästansordningar som importören rekommenderar.
7. Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen.
8. Kontrollera före det första träningspasset, att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
9. Se till att maskinen har inga slitna eller lösa komponenter före varje användning. Byt ut alla lösa eller slitna komponenter innan du använder maskinen.
10. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar optimalt.
11. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
12. Använd inte för starka rengöringsmedel. Ta bort droppar av svett från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
13. Träna aldrig barfotar eller utan skor. Använd alltid korrekt skor såsom tränings skor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
14. Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
15. Maximal användarvikt 159 kg.



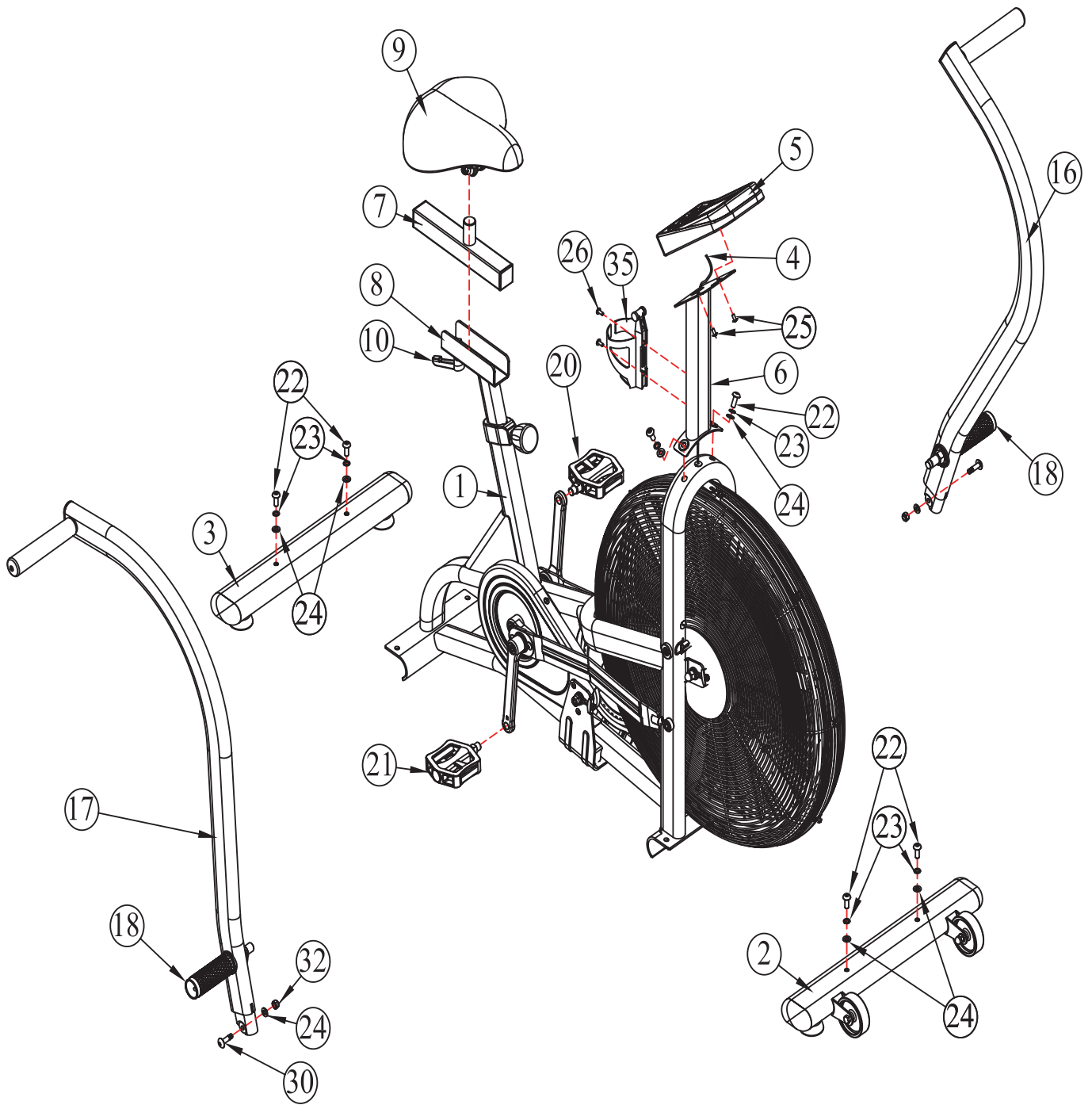
**VARNING!**

RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.



No.	Description	Qty.
1	FRAME	1PC
2	FRONT STABILIZER	1PC
3	REAR STABILIZER	1PC
4	COMPUTER WIRE	1PC
5	COMPUTER	1PC
6	COMPUTER POST	1PC
7	SEAT TRACK	1PC
8	SEAT POST	1PC
9	SEAT	1PC
10	FIX HANDLEBAR	1PC
12	KNOB	1PC
15	CONNECTING ARM PAIR	1PAIR
16	LEFT LEVER ARM	1PC
17	RIGHT LEVER ARM	1PC
18	FOOT REST	2PC
20	LEFT PEDAL	1PC
21	RIGHT PEDAL	1PC
22	BUTTON HEAD ALLEN BOLT M8*20L	6PC
23	SPRING WASHER	12PC
24	WASHER 18*8.5*1.5T	14PC
25	BOLT M5*10L	2PC
26	PAN HEAD SCREW M5*10L	2PC
30	ALLEN BOLT M8	2PC
32	NYLON NUT	2PC
35	BOTTLE CAGE	1PC
38	CRANK ARM RIGHT	1PC
39	CRANK ARM LEFT	1PC
40	BRACKET	1PC
41	LEFT CRANK ECCENTRIC	1PC
42	RIGHT CRANK ECCENTRIC W/46T SPROCKET	1PC
43	BOTTOM BRACKET SET	1SET

No.	Description	Qty.
44	CHAIN	1PC
45	CHAIN	1PC
46	SPEED SENSOR BRACKET ZEPHYR	1PC
47	CHAIN TENSIONER	4PAIR
48	IDLER HUB	1PC
49	WHEEL	1PC
50	RIGHT CHAINGUARD	1PC
51	LEFT CHAINGUARD	1PC
52	SPOKE PROTECTOR	2PC
53	WHEEL CAGE RIGHT	1PC
54	WHEEL CAGE LEFT	1PC
55	46T SPROCKET	1PC
57	HEX BOLT M5*10L	6PC
59	CRANK BOLT	2PC
60	SENSOR STOPPER	1PC
61	SCREW M4*16L	1PC
62	WASHER 10*20*3T	2PC
63	WASHER 10*19*1.5T	2PC
64	DOME NUT 3/8"	2PC
65	WASHER 5*12*1T	1PC
66	SCREW M5*12L	4PC
67	SCREW M5*10L	2PC
68	ALLEN BOLT M5*25L	3PC
69	SPEED NUT SET	6SET
71	WASHER 5*10*1T	3PC
72	WASHER 22*16*2T	2PC
73	WASHER 8.5*28*5	1PC
74	WASHER #16	4PC



OBS: VISNINGEN AV EXPLODERADE DELAR VISAS ENDAST FÖR REFERENS. VISSA ARTIKLAR KAN FÖRMONTERAS. HÄNVIS FÖR INDIVIDUALAS SEMBLY INSTRUKTIONER FÖR DETALJERADE DELAR ORIENTERING.

<b>No.</b>	<b>Description</b>	<b>Qty.</b>
1	BASE FRAME ASSEMBLY	1
2	FRONT STABILIZER ASSEMBLY	1
3	REAR FRONT STABILIZER ASSEMBLY	1
4	SENSOR CABLE	1
5	CONSOLE	1
6	CONSOLE MAST	1
7	ADJUSTABLE SEAT SLIDER	1
8	SEAT POST	1
9	SEAT	1
10	SEAT SLIDER ADJUSTABLE KNOB	1
15	CONNECTING ARM (PREINSTALLED)	2
16	LEFT PIVOT ARM ASSEMBLY	1
17	RIGHT PIVOT ARM ASSEMBLY	1
18	FOOT REST	2
20	LEFT PEDAL	1
21	RIGHT PEDAL	1
22	BUTTON HEAD ALLEN BOLT M8*20 LENGTH	6
23	SPRING WASHER 12*8.5*1.5T	12
24	WASHER 18*8.5*1.5T	14
25	BOLTS M5*10 LENGTH	2
26	PAN HEAD SCREW	2
30	PIVOT BOLT M8*35 LENGTH	2
31	SPACER WASHER 12*8.2*3.5T	2
32	NYLON NUT M8	2
35	CAGE, WATER BOTTLE	1

## Monteringshårdvara krävs:

#22	Knapphuvud insexbult	Qty. 4
#23	Fjäderbricka	Qty. 4
#24	Bricka	Qty. 4

## STEG 1.

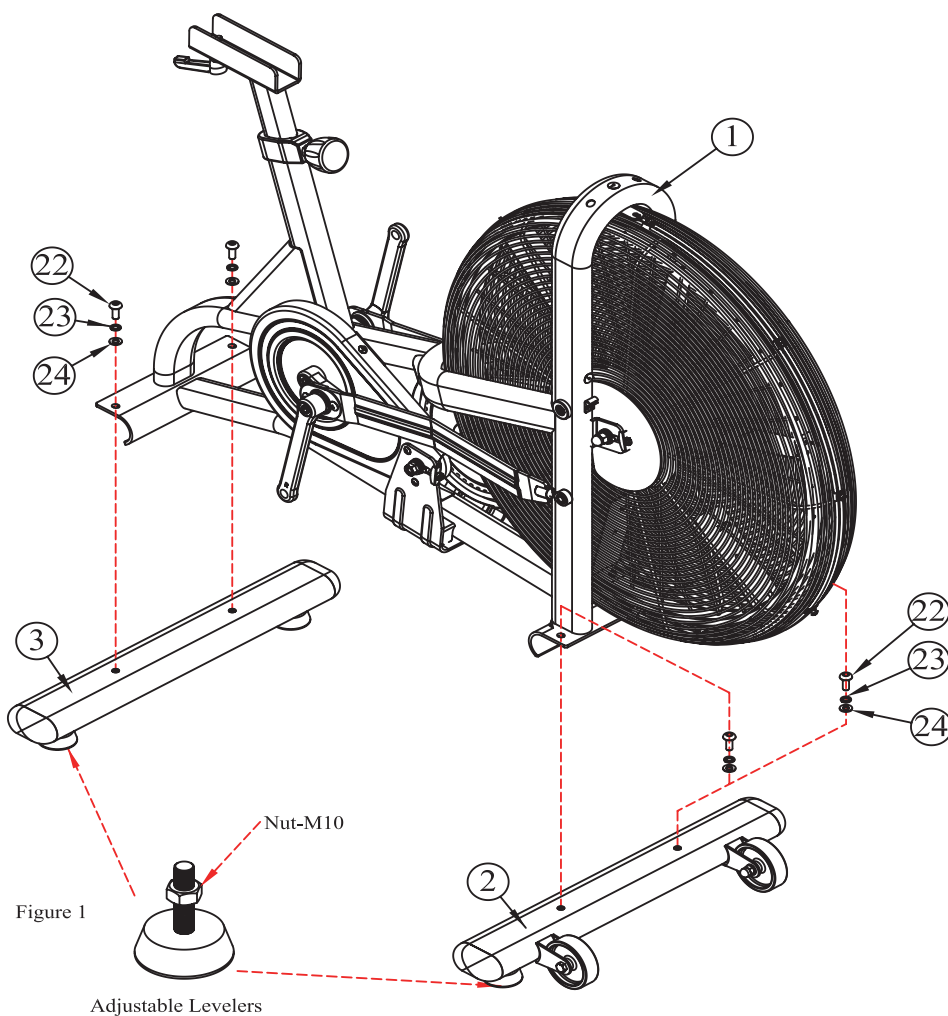
**A)** Montera den främre stabilisatorenheten (#2) till basenheten (#1) med 2-knapps insexbult(#22), 2-fjäderbrickor (#23), och 2-brickor (#24).

Obs! Se till att transporthjulen på Front Stabilisatorn är vänd bort från basenheten enligt bilden.

**B)** Montera den bakre stabilisatorenheten (#3) till basenheten (#1) med 2-knapps insexbult(#22), 2-Fjäderbrickor(#23), och 2-brickor(#24).

**C)** Använd de justerbara nivåplanerna på botten av stabiliseringsenheterna för att justera cykeln och förhindra att den gungar på en ojämn yta (Figur 1).

Monteringssteg 1 slutfört.





## Monteringshårdvara krävs:

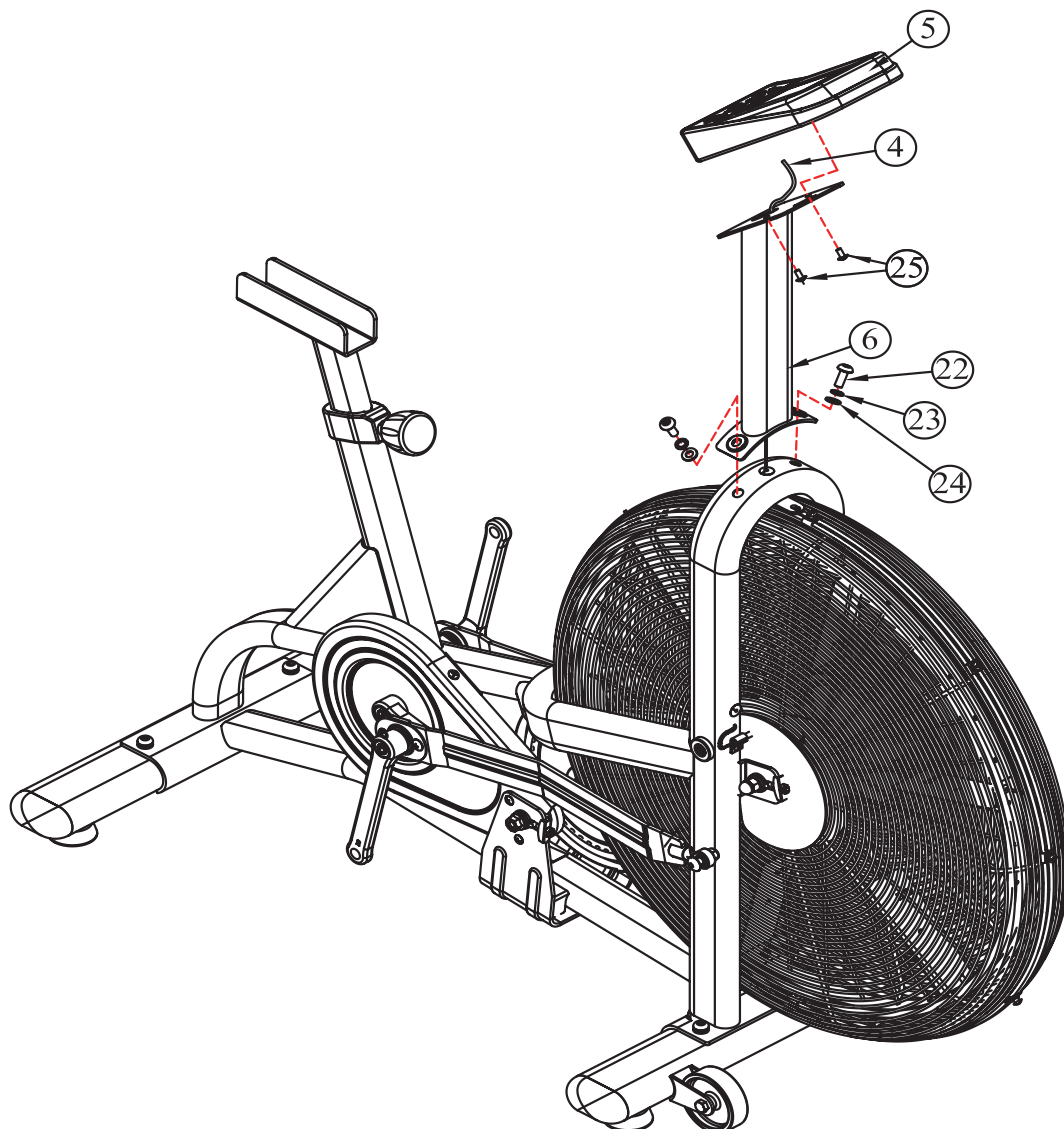
#22	Knapphuvud insexbult	Qty. 2
#23	Fjäderbricka	Qty. 2
#24	Bricka	Qty. 2

## STEG 2.

**A)** Dra försiktigt sensorkabeln (#4) genom datormasten (#6) och skjut masten ner på motsvarande monteringsområde på Montering av basram. Fäst masten på basramen med 2-Insexbultar med knapphuvud(#22), 2-fjäderbrickor (#23), and 2- Brickor(#24).

**B)** Installera Batterier på baksidan av datorn (#5), Anslut sensorkabeln (#4) till kabeluttagets ände som kommer från datorns baksida. Stoppa överflödigt kabellängd i masten och skjut in datorn på mastens monteringsplatta. Fäst datorn på plats med 2-bultar (#25).

Monteringssteg # 2 slutfört.



## STEG 3.

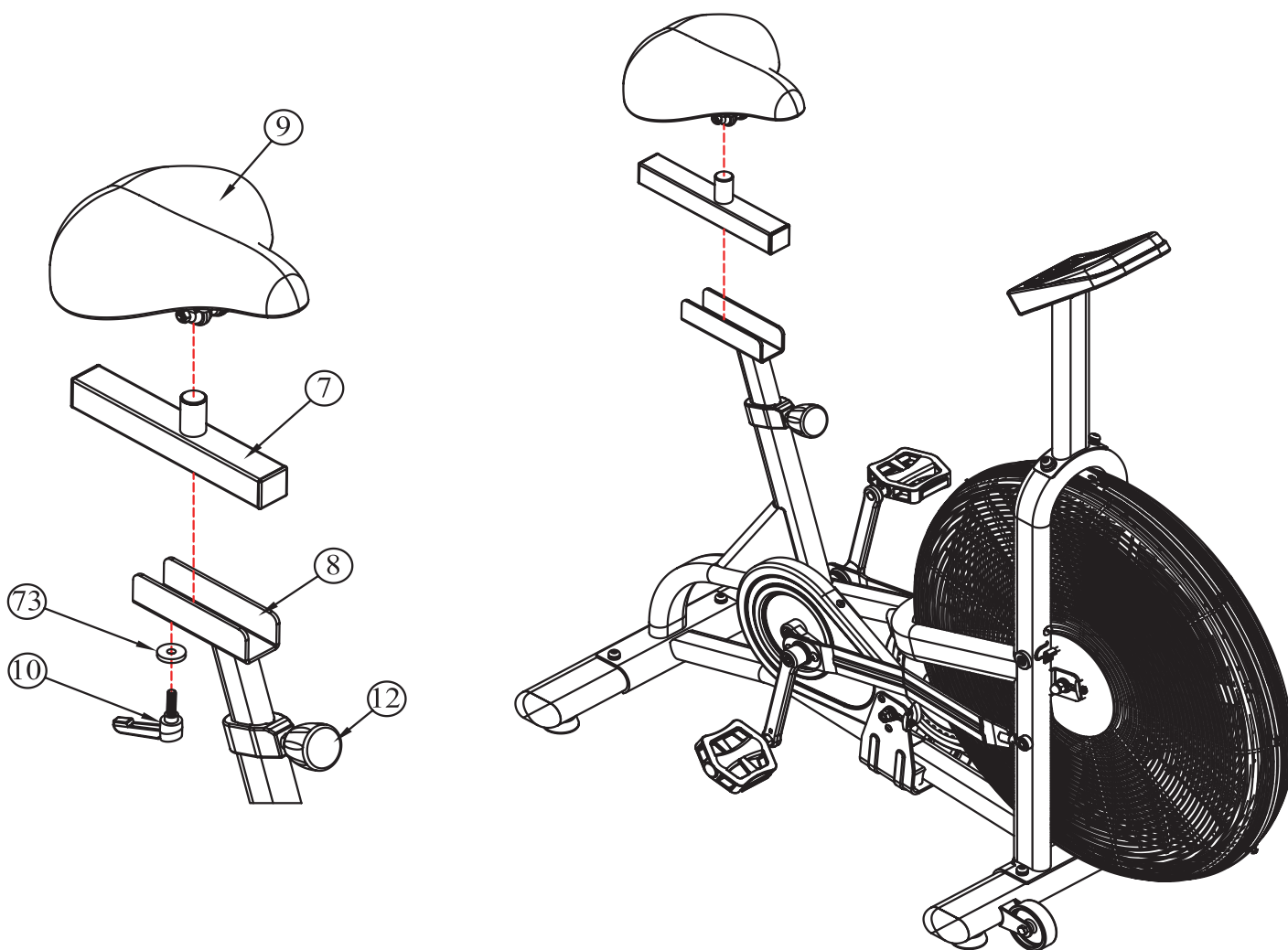
**A)** Sätt i den justerbara sätesreglaget (#7) into the u-channel of the Sittstödsstolpen (#8). Fäst sätesreglaget på plats med 1-sitsjusteringsknappen (#10).

**B)** Montera sätet (#9) på den räflade stolpen på sätesreglaget. Ställ sätet i önskat läge och säkra det på plats genom att dra åt u-klämman på undersidan. Dra åt klämman tills sätet inte längre vrids eller lutar.

### Sättesjusteringar:

Justera sitthöjden genom att skruva loss och dra ut den på Justeringsknapp för sadelstolpe (#12). Välj önskad sadelstolpehöjd och dra åt ratten igen tills sadelstolpen sitter fast. Korrekt höjdjustering: Justera sitthöjden så att användaren är bekväm under användning (tramprörelse). Som referenspunkt ska användarens ben vara lätt böjd i botten av pedalsträckan. Den horisontella sittpositionen kan justeras med sätesreglage (#7). Obs! Om sadelstolpen vacklar under användning, se till att u-klämman och alla justeringsknappar är ordentligt åtdragna.

Monteringssteg # 3 slutfört.



## Monteringshårdvara krävs:

#24	Platt bricka	Qty. 2
#30	Svängbult M8	Qty. 2
#32	Nylonmutter M8	Qty. 2

## STEG 4.

**A)** Installera svängarmarna (# 16 & # 17) genom att gånga den (förinstallerade) svängaxeln i motsvarande svängbuss på basramenheten (# 1). Trä varje axel i svängningen med en vanlig halvnyckel (ingår ej) -chef med en rotation medurs. Dra åt varje axel helt tills den ligger i jämnhöjd med basramenheten. (Referens Figur # 3)

**B)** När svängarmarna är monterade på basramenheten, fäst ändarna på de anslutande armarna (# 15) med 1-svängbult (# 30), 1-platt bricka (# 24) och 1-nylonmutter (# 32) per sida. (Figur 4).

Monteringssteg # 4 slutfört.

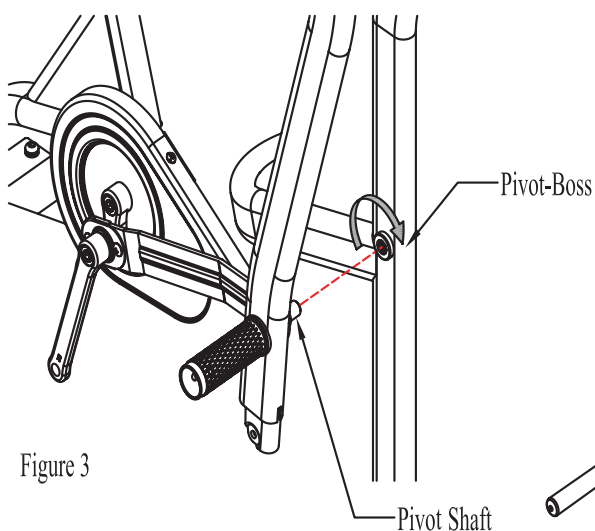


Figure 3

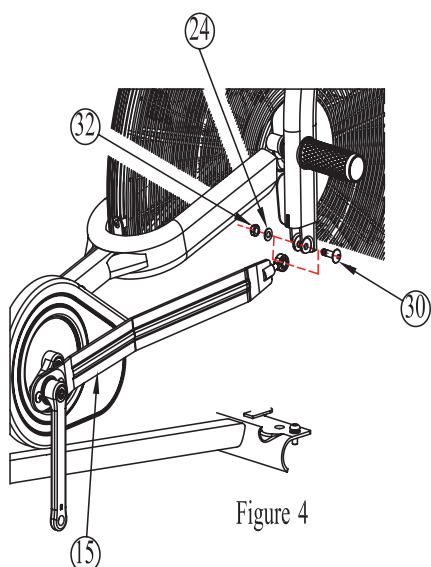
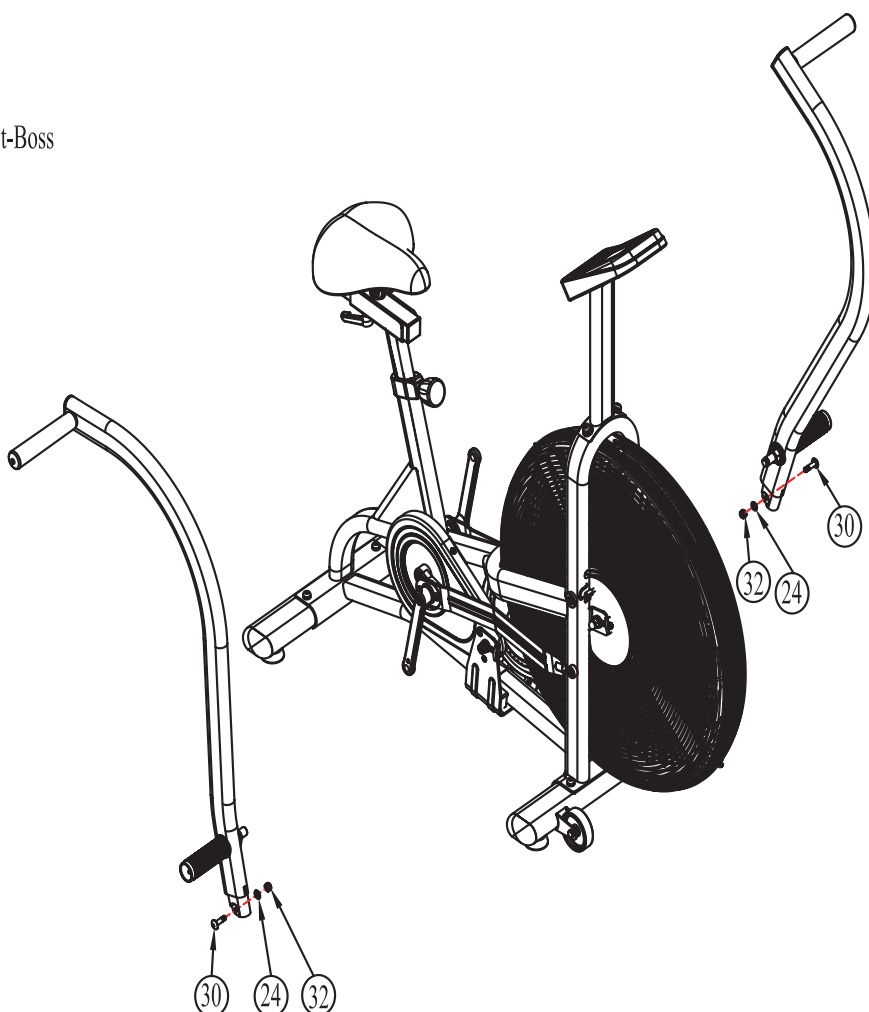


Figure 4



## Monteringshårdvara krävs:

#26 Pan Head Screw Qty. 2

## STEG 5.

### Monteringsanvisning:

Höger och vänster pedaler är korrekt markerade (R) och (L). Trådorienteringen på vänster pedal är omvänd från gängorienteringen på höger pedal. För att undvika att trådarna lossnar på pedalerna eller vevarmarna, se till att följa rätt monteringsorientering.

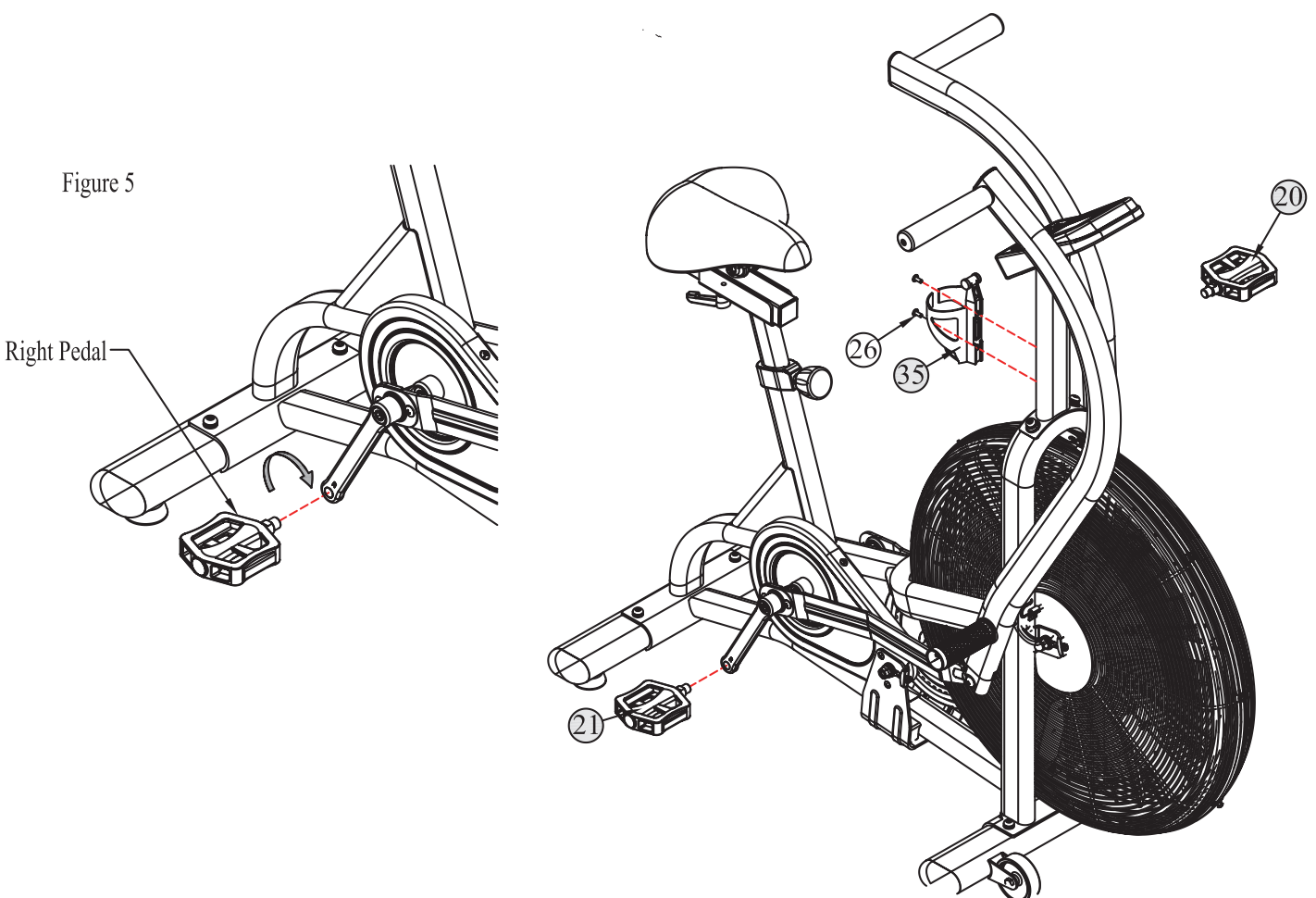
**A)** Montera Höger pedal(#20) till Höger vevarm på Huvudbasmontering. Trä pedalen på vevarmen (medurs) och dra åt ordentligt med pedalnyckeln (ingår). (Referens Figur 5)

**B)** Montera Vänster pedal (#21) till Vänster vevarm på Huvudbasmontering. Trä pedalen på vevarmen (moturs) och dra åt ordentligt med pedalnyckeln (ingår).

**C)** Montera Flask hållaren (#35) till Dator Mast (#6) med 2-pannskruvar (#26).

### Monteringstips:

Ta dig tid att granska ytterligare information om datorns drift, produktunderhåll och garanti.



PROBLEMBESKRIVNING	FÖRSLAG TILL LÖSNING
INGEN SKÄRM	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. KONTROLLERA BATTERIORIENTERING: + / -</li> <li>2. KONTROLLERA BATTERISPÄNNING: (2) AA-BATTERIER 1,5 VOLT VARJE</li> <li>3. KONTROLLERA KABELANSLUTNINGAR: KONTROLLERA ATT ANSLUTNINGAR ÄR SÄKRA OCH PÅ RÄTT RIKTNING.</li> <li>4. KONTROLLERA KABLEMONTERINGEN FÖR SKADOR: NÅGRA PUNKTER &amp; MÖJLIG KORTNING AV KABLAR.</li> <li>5. KONTROLLERA FÖR MÖJLIG DAMSKADA: SPRUCKT SKÄRMFÖNSTER (SVART SKÄRM).</li> </ol> <p><b>Om datorn fortfarande inte fungerar efter att ha kontrollerat dessa förslag, kontakta oss för teknisk support.</b></p>
PRODUKTEN SITTE INTE I NIVÅ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ANVÄND NIVÅER NEDRE STABILISERINGSNEDEN FÖR ATT JUSTERA UTRUSTNING TILL OJÄVNA YTOR</li> </ol>
SADELSTOLPENS RÖRELSE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. KONTROLLERA ATT JUSTERINGSRATTEN ÄR LÅST I ETT SÄTTSHÅLL.</li> <li>2. SPÄNN SÄKERT FAST SITT STOLPEN GENOM ATT VRIDA PÅ JUSTERINGSHNDTAGET.</li> </ol>
PEDAL VACKLAR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. KONTROLLERA FÖR ATT SÄKRA PEDALER INSTALLERAS KORREKT (ORIENTERING) OCH MONTERAD SPOLNING MED VEARMEN.</li> <li>2. LOSSA PEDALERNA, KONTROLLERA FÖR MÖJLIG VÄNDRING AV VEARMAR.</li> </ol>
INGEN HASTIGHETSLÄSNING	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. KONTROLLERA DATORANSLUTNING: SE TILL ATT ANSLUTNINGARNA ÄR SÄKRA OCH I RÄTT RIKTNING.</li> <li>2. KONTROLLERA HASTIGHETSSENSOR. BEKRÄFTA KABELANSLUTNING OCH JUSTERING MED MAGNET.</li> </ol>

Se till att du hänvisar till monteringsstegen och delinformationen i den här handboken när du utför någon felsökning.

## UTRUSTNINGSUUNDERHÅLL

- Använd en fuktad mjuk trasa för att torka av utrustningen utan svett efter varje användning. Undvik att få mycket fukt på datorn eller elektroniska komponenter. Använd inte slipande rengöringsmedel eller petroleumbaserade lösningsmedel för att rengöra utrustningen.
- Ta inte bort drivlindskåp eller försök med teknisk service på utrustningen utan att rådfråga en auktoriserad servicerepresentant.
- Inspektera produkten regelbundet för att förlora monteringshårdvaran och slitna komponenter.
- (Om tillämpligt) För extra säkerhet, koppla bort utrustningen från vägguttaget när den inte används.
- Använd en produkt / träningsmatta under utrustningen för att skydda golv och mattor.
- (Om tillämpligt) Applicera rekommenderade smörjmedel för komponenter vid önskade tidsperioder.
- Förvara produktens monteringshandbok, inköpskvitto och serviceposter på en säker förvaringsplats.
- (Om tillämpligt) Kontrollera regelbundet att batterierna är korrekta och byt ut efter behov.
- Förvara eller använd inte utrustning utomhus.
- Rörlig utrustning: Lyft upp den bakre stabilisatorn och tippa försiktigt cykeln framåt tills de främre stabilisatorhjulen berör golvet. Använd inte datorn eller svängarmarna för att flytta enheten. Du kanske vill låsa fläkten på plats (vilket hindrar armarna från att röra sig) genom att vrida på säkerhetsratten tills den kommer i kontakt med fläkthjulet.

Service	Dagligen	En gång i månaden	Kvartals	Årligen
Rengör / torka ram och konsol med mild tvål och trasa	X			
Inspektera enheten för buller eller lösa komponenter	X			
Se till att enheten är i nivåjustering av stabilisatorfötterna	X			
Dra åt vev- & vevbultar, dra åt pedaler		X		
Dra åt säkerhetsbultarna		X		
Dra åt styret		X		
Kontrollera och dra åt länkarmens vridpunkter		X		
Byt konsolbatterier			X	
Smörj kedjan			X	
Inspektera och justera kedjespänningen vid behov			X	
Tighten Main Frame Bolts and Stabilizers				X

### Pedalkontroll: (Månadsvis):

Dra åt pedalerna med en 15 mm skiftnyckel. Högerpedalerna kommer att dra åt "tigha höger" (medurs) och den vänstra pedalen kommer att dra åt "tigha vänster" (moturs).



### Styrmonteringskontroll (månad)

För in skruvmejseln genom cykelns tapp och dra åt.

Dra åt styret med en 22 mm skiftnyckel. Dra åt dessa så hårt som möjligt för båda sidor. Dra sedan åt styrenhetens pinnmutter med 22 mm hylsnyckel. Obs: Det kommer att bli lite spel i dessa armar efter åtdragning men det är normalt.



### Länkarmskontroll (månadsvis)

Dra åt länkbultarna och muttrarna med en 6 mm insexnyckel och 13 mm nyckel. Dra åt dessa delar ordentligt, men dra inte åt eller dra åt för hårt. Obs! Det kommer att bli lite spel i dessa länkar efter åtdragning, men det är normalt. Vissa enheter har en 22 mm mutter istället för en 13 mm mutter.



### Kedjusteringskontroll (kvartalsvis)

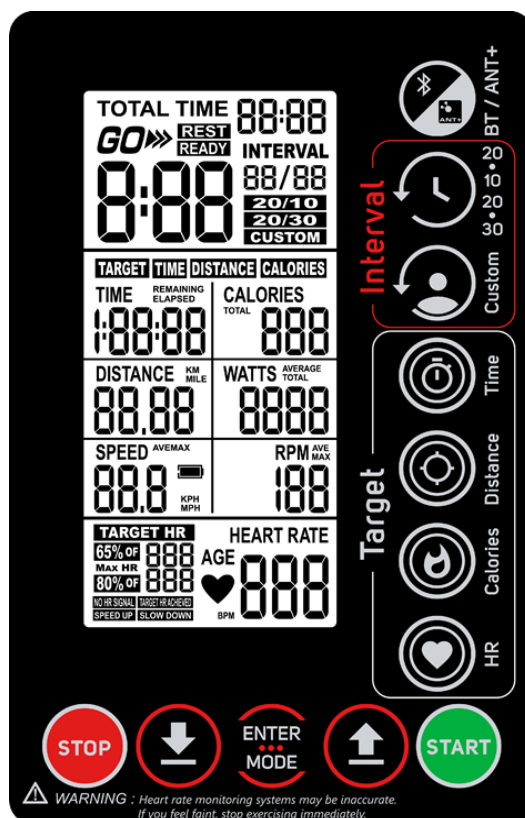
Kontrollera att de två drivkedjorna är lika täta. Varje kedja ska ha en liten böjning, men den ska inte heller dras åt för mycket. Kontrollera först huvudkedjan bak och justera spänningen vid behov. Korrekt kedjespänning är cirka 3 mm rörelse upp och ner eller en liten upp och ner rörelse.

För att justera kedjan, använd 15 mm skiftnyckel för att lossa vevaxelmuttern genom att vrida skiftnyckeln moturs. När axelmuttern har lossats använder du 10 mm skiftnyckel för att vrida kedjespännmuttern medurs eller moturs för att justera spänningen. Upprepa processen till den främre spännaren och kontrollera spänningen på varje kedja igen. Justera varje sektion för att få rätt inriktning. När du har fått rätt kedjespänning, dra åt 15 mm axelmutterarna. Se till att spänningen förblir densamma när du drar åt axelmutterarna. Om spänningen är för mycket, lossa 10 mm muttern något för att släppa slaken tills den är lika.

### Rengör och smörj kedjan (kvartalsvis)

Kedjan måste rengöras och smörjas minst var 50:e timme. Om luftcykeln används i en institutionell miljö måste kedjan rengöras och smörjas minst en gång i veckan. Använd endast 3-i-1-olja, använd inte något annat!





## KONSOLINSTÄLLNING

### Installation av batteri:

Konsolen fungerar på fyra (4) AA-batterier. Batterifacket finns på baksidan av konsolen.

### Växla mellan kilometer vs. mil

1. Ta bort ett (1) batteri från konsolen så att konsolen stängs av.
2. Håll knapparna "STOP" och "NED" samtidigt. Fortsätt hålla knapparna när du sätter tillbaka batteriet i strömmen till konsolen. Håll knapparna även efter på i minst 3-5 sekunder.
3. Antingen KM eller Miles visas på din konsol. Du kan släppa knapparna "STOP" och "NER". Använd UPP- eller NER-knappen för att växla mellan km och mil.
4. Tryck på "ENTER" för att välja inställning.

### Växla mellan pip på och pip av

1. Ta bort ett (1) batteri från konsolen så att konsolen stängs av.
2. Håll knapparna "STOP" och "UP" samtidigt. Fortsätt hålla knapparna när du sätter tillbaka batteriet i strömmen till konsolen. Håll knapparna även efter på i minst 3-5 sekunder.
3. Din konsol visar ljud på eller av. Du kan släppa knapparna "STOP" och "UP". Använd "UPP" eller "NED" -knappen för att växla mellan att sätta på eller stänga av pipet.
4. Tryck på "ENTER" för att välja inställning.

## Intervallvisning



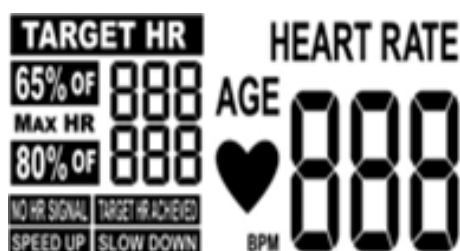
- Intervalldisplayen ger information om programmen Intervall 20-10, Intervall 20-30 och Anpassat intervall.
- Vänster sida visar om intervallet för närvarande är ett arbete (GO) eller viloperiod och hur mycket tid som återstår i det intervallet (8:88).
- Total tid 88:88 räknar upp den totala programkörtiden.
- Intervall 88/88 visar det aktuella intervallet och de totala intervallen i programmet.

## Måltid, distans och kalorier och watt / hastighet / varvtal



- Displayen visar tid, kalorier, avstånd, watt, motståndshastighet och varvtal under alla program.
- Bannern överst kommer att indikera om du kör ett av målprogrammen.
- Tid, kalorier och avstånd räknas upp under träningen.
- Det totala avståndet visas i miles eller kilometer beroende på hur konsolen var inställd.
- Använd Mode-knappen för att växla mellan genomsnittligt vs. totalt watt samt medelvärde mot maximal hastighet och varvtal

## Pulsvisning



- Om en signal detekteras från en trådlös bildskärm visas användarens hjärtfrekvens i stora 888 BPM (slag per minut). Om ingen signal detekteras kommer konsolen att läsa "Ingen HR-signal"
- Under Target Heart Rate Program kommer konsolen att visa övre och nedre värden i målområdet bredvid 65% och 80% av Max HR-banners.
- Konsolen säger till dig att "Snabba upp" eller "Sakta ner" för att nå användarens målpuls. När målet har uppnåtts, kommer ikonen "Mål HR uppnådd" att visas.

## PROGRAMS

### Bluetooth / ANT+ Knapp

Tryck på den här knappen för att aktivera Bluetooth och Ant + samtidigt.



### Quick Start (Standardprogram)

1. Använd QUICK START-programmet för att hoppa över programmering av träningen och börja omedelbart. Antingen börja trampa eller tryck på START-knappen för att slå på konsolen. När konsolen är på i standby-läge, tryck på START-knappen igen för att starta snabbstartsprogrammet.
2. Efter en period av inaktivitet slutar konsolen att räkna. När du börjar trampa igen kommer konsolen att fortsätta räkna igen.
3. Tryck på STOP för att pausa träningen. Om du trycker på STOP en andra gång återställs konsolen till standbyläge.
4. Håll STOP i 3 sekunder under träningen för att rensa konsolen och gå in i vänteläge.



### Interval 20/10 och Interval 20/30

1. I vänteläge trycker du på INTERVAL-tangenten en gång för att ställa in 20/10-programmet eller trycker två gånger för att ställa in 20/30-programmet på vänster sida av konsolen.
2. Så här ställer du inte intervaller:
  - a. När användaren väljer programmet INTERVAL 20/10 eller 20/30-program, blinkar "INTERVAL 0/8" på displayen.
  - b. Använd UP och DOWN knapparna på konsolen för att öka eller minska antalet intervaller.
  - c. Tryck ENTER för att avsluta inställningen av antalet intervaller.
3. Tryck START för att starta programmet.
4. Under programmet:
  - a. När användaren trycker på START växlar konsolen mellan arbetstid och vilotid. Konsolen visar Go (arbetstid) och Rest (vilotid).
  - b. Konsolen visar antalet slutförda intervaller av det totala antalet intervaller efter varje uppsättning.
5. Total tid i intervallvisningen (översta tredjedelen av konsolen) räknar den totala tiden som intervallprogrammet körs medan tidsvisningen (mitt på konsolen) räknar den tid som användaren trampar.
6. Om användaren slutar trampa i fyra minuter i rad återgår konsolen automatiskt till standby-läge.
7. Tryck på STOP för att pausa träningen. Om du trycker på STOP en andra gång återställs konsolen till standbyläge.
8. Håll STOP i 3 sekunder under träningen för att rensa konsolen och gå in i vänteläge.



## Intervall anpassat program

1. INTERVAL CUSTOM-programmet liknar INTERVAL 20/10 och INTERVAL 20/30, men användaren kan anpassa programmet efter arbetstid, avstånd eller kalorier och vilotid.
2. I vänteläge, tryck på INTERVAL CUSTOM-programknappen till vänster på konsolen.
3. För att ställa in arbetstid och vilotid:
  - a. När användaren har valt INTERVAL CUSTOM-programmet, tryck på ENTER-knappen. Mängden arbetstid blinkar.
  - b. Använd UPP- och NER-knapparna på konsolen för att öka eller minska arbetstiden. Tryck på ENTER för att ställa in arbetstid.
4. För att ställa in arbetsavstånd och vilotid:
  - a. När användaren har valt INTERVAL CUSTOM-programmet, använd UPP- och NER-knapparna för att välja avståndsviisning. Tryck på ENTER för att avståndsmängden ska börja blinka.
  - b. Använd UPP- och NER-knapparna för att öka eller minska arbetsavståndet. Tryck på ENTER för att ställa in arbetsavstånd.
5. För att ställa in arbetskalorier och vilotid:
  - a. När användaren har valt INTERVAL CUSTOM-programmet, använd UPP- och NER-knapparna för att välja kaloridisplay. Tryck på ENTER för att kalorimängden ska börja blinka.
  - b. Använd UPP- och NER-knapparna för att öka eller minska mängden arbetskalorier. Tryck på ENTER för att ställa in arbetsavstånd.
6. Ställ sedan in vilotiden. Använd UPP- och NER-knapparna på konsolen för att öka eller minska vilotiden. Tryck på ENTER för att ställa in vilotid.
7. Ställ sedan in antalet intervaller. Använd UPP- och NER-knapparna på konsolen för att öka eller minska antalet intervall. Tryck på ENTER för att ställa in vilotid.
8. Tryck på START för att starta programmet.
9. Tryck på STOP för att pausa träningen. Om du trycker på STOP en andra gång återställs konsolen till standbyläge.
10. Håll STOP i 3 sekunder under träningen för att rensa konsolen och gå in i vänteläge.



## MÅLTID, MÅLDISTANS och MÅLKALORIER PROGRAM

1. Dessa tre program fungerar vardera på liknande sätt. Användaren kan välja ett målvärde för varje program (antingen tid, distans eller kalorier) och programmet körs tills det målet uppnås.
2. I standby-läge trycker du på programknappen TARGET TIME, TARGET DISTANCE eller TARGET CALORIES på vänster sida av konsolen.
3. Beroende på vilket program användaren valde kommer målparametern att blinka. Använd UPP- och NER-knapparna för att ställa in ett målvärde.
4. Tryck på ENTER för att ställa in målvärdet.
5. Tryck på START för att starta programmet.
6. Tryck på STOP för att pausa träningen. Om du trycker på STOP en andra gång återställs konsolen till standbyläge.
7. Håll STOP i 3 sekunder under träningen för att rensa konsolen och gå in i vänteläge.



## MÅLPROGRAM FÖR HJÄRTSÄTT

1. I vänteläge, tryck på TARGET HR Program.
2. Åldersvärdet blinkar. Använd UPP- och NER-knapparna för att välja din ålder.
3. Tryck på ENTER för att bekräfta.
4. Tryck på START för att starta programmet.
5. Under programmet:
6. Om användarens hjärtfrekvens är lägre än de beräknade 65% av Max HR, kommer konsolen att berätta för användaren att "SPEED UP".
7. Om användarens hjärtfrekvens är över de beräknade 80% av Max HR, kommer konsolen att berätta för användaren att "SNAG NED".
8. Tryck på STOP för att pausa träningen. Om du trycker på STOP en andra gång återställs konsolen till standbyläge.
9. Håll STOP i 3 sekunder under träningen för att rensa konsolen och gå in i vänteläge.



## TRÄNINGSANMÄRKNINGAR OM HJÄRTSÄTT

Forskning har visat att motion och kondition är till nytta för människors hälsa. Surgeon General släppte en rapport om fysisk aktivitet och angav träning som nyckelkomponent för sjukdomsförebyggande och hälsosammare liv. Din hjärtfrekvens kan hjälpa dig att mäta intensiteten på din träning. Gymstick-konsolen har en trådlös pulsmottagare som kan upptäcka en signal som överförs från ett trådlöst bröstband.

### Trådlös pulsmottagare

Generellt kommer ett trådlöst pulsband (ingår ej) som ger det mest exakta och enklaste sättet att övervaka en hjärtfrekvens. Vissa Wi-Fi-nätverk och trådlösa telefoner kan störa signalen från ett bröstband som visar oregelbundna signalresultat på konsolen. Om detta inträffar ska du flytta cykeln från potentiella störningar. För att konsolen ska kunna upptäcka och visa din puls trådlöst måste följande fyra villkor vara uppfyllda:

1. Ett kompatibelt pulsband måste fungera och bäras korrekt
2. Konsolen måste vara på
3. Ett träningsprogram måste vara igång
4. Bröstbandet bärs inom 3 fot från konsolen

### Maximal puls och målträningsson

Målpulsen bestäms utifrån din ålder. Om träningsintensiteten, baserat på din hjärtfrekvens, är för hög kan skador eller trötthet uppstå och motverka dina träningsmål. Om träningsintensiteten är för låg kan du troligen inte maximera din träning. Det rapporteras generellt att individer bör rikta sig mellan 65% och 80% av din maximala hjärtfrekvens för att vara mest effektiva. Maxpuls bestäms genom att dra din ålder från 220 BPM.

För att beräkna din maxpuls och bestämma den mest effektiva målpulszonen används följande formel för en 32-åring:

- $220 - 32 = 188$  BPM (220 BPM minus ålder = beräknad maximal hjärtfrekvens)
- $0,65 \times 188 = 122$  BPM (65% av beräknad maximal hjärtfrekvens)
- $0,80 \times 188 = 150$  BPM (80% av beräknad maximal hjärtfrekvens)

För en 32-åring skulle målpulszonen vara mellan 122 BPM och 150 BPM.

Gymstick rekommenderar att du konsulterar en läkare innan du deltar i någon form av fysisk träning, träningsprogram eller tar kosttillskott. Gymstick tar inget ansvar för skador som uppstått eller förlorat liv under användning / missbruk av produkter. Användaren tar all risk för personskador eller förlorade liv på grund av användning. Felaktigt underhållen utrustning och otillräckligt övervakad fysisk träning är viktiga bidragande faktorer. Observera att Gymstick inte rekommenderar produktanvändning utomhus eller förvaring utomhus för någon av våra produkter, om inte annat anges. Gymstick rekommenderar noggrann inspektion, underhåll och testning av alla produkter före användning.

Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning. Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.

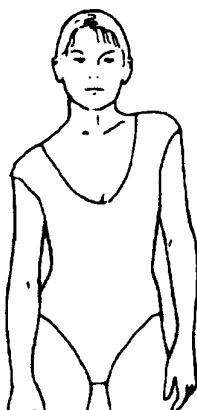
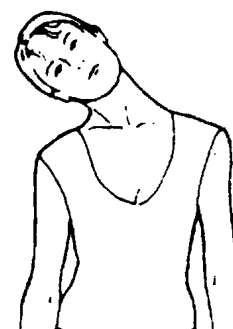
**AEROB TRÄNING** är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. Aerob träning bör vara en del av din totala träningsrutin.

**UPPVÄRMNINGEN** är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

**VARVA NED** i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler.

## HUVUDRULLNINGAR

Rotera huvudet åt höger och sträck ut vänster sida av halsen för en kort stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – sträck ut. Rotera huvudet åt vänster och sträck ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.

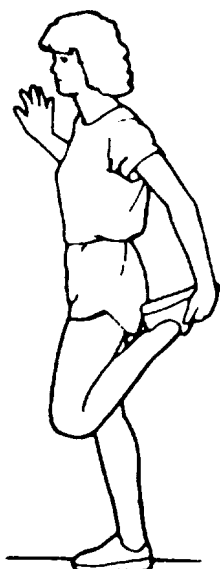
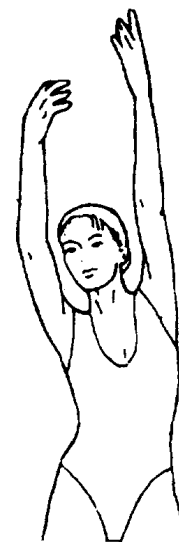


## AXELLYFT

Lyft din högra axel mot ditt högra öra och håll kvar.  
Lyft sedan din vänstra axel mot ditt vänstra öra medan du sänker din högra axel – håll kvar.

**SIDOSTRETCHING**

Öppna dina armar åt sidorna och lyft dem till de är rakt ovanför ditt huvud. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som du kan och håll kvar en kort stund. Repetera denna rörelse med din vänstra arm.

**QUADRICEPS STRETCH**

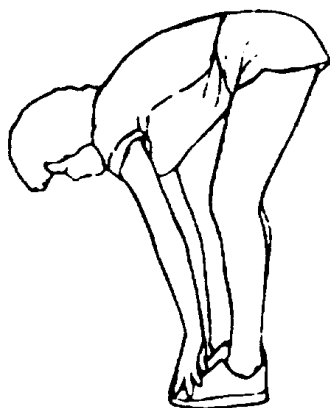
Med en hand mot en vägg för balansens skull, ta tag i din högra fot och dra upp den. Tryck din häl så nära ditt säte som möjligt. Håll i cirka 15 sekunder och repetera med vänster fot.

**LJUMSKSTRETCH**

Sitt i skräddarställning med dina fotsulor mot varandra. Tryck dina fötter så nära dina ljumskar som möjligt. Tryck försiktigt dina knä mot marken. Håll i femton sekunder.





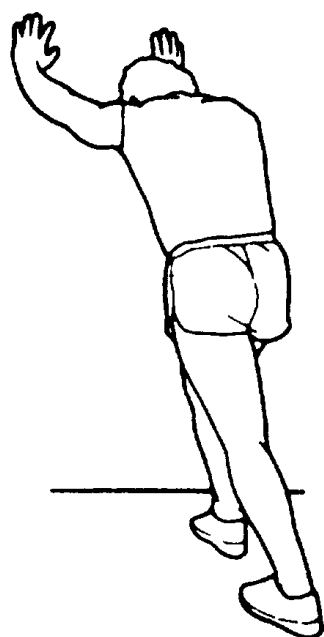
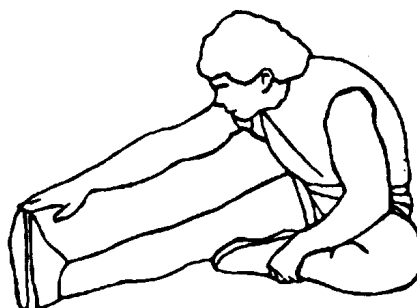


### TÅBERÖRINGAR

Böj dig sakta framåt från midjan och låt din rygg och dina axlar vara avslappnade när du sträcker dig ner mot dina tår. Försök att nå så långt ner du kan och håll i femton sekunder.

### HAMSTRING STRETCH

Sträck ut ditt högerben. Vila din vänstra fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot dina tår. Håll i femton sekunder. Slappna av och repetera sedan med vänster ben.



### VADSTRETCH

Luta dig mot en vägg med ditt vänstra ben framför ditt högra och dina armar framför dig. Håll ditt högra ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll och repetera sedan med det andra benet.

Importören av denna maskin försäkrar att produkten är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH / eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garantin för sliddelar är 1 år och för stomme 3 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin gäller för följande delar: stomme, kedja, elektronisk utrustning, hjul och pedaler.

Garantin omfattar inte:

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande

Sliddelar omfattas inte heller.

Enheten är avsedd för hemmabruk och professionell användning.

Tillverkad för:

Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11  
15170 Lahti, FINLAND



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

