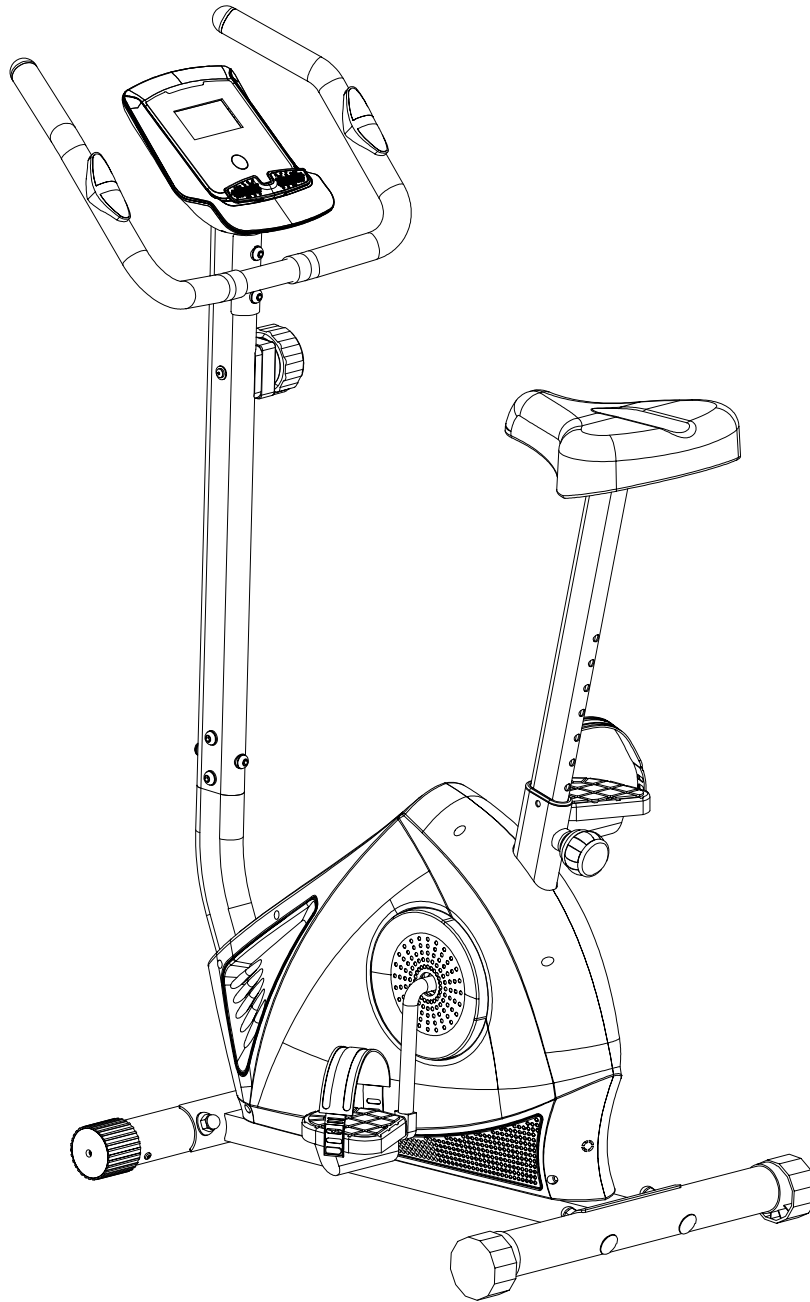


GYMSTICK™

GB1.0 EXERCISE BIKE 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 GB1.0. 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.	SPRÄNGSKISS.....	4
3.	FÖRTECKNING ÖVER DELAR.....	5
4.	HÅRDVARA PACKLISTA.....	6
5.	MONTERINGSINSTRUKTIONER.....	7
6.	INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT.....	10
7.	UNDERHÅLL.....	11
8.	FELSÖKNING.....	11
9.	UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR.....	12
10.	GARANTI.....	15



OBS!

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

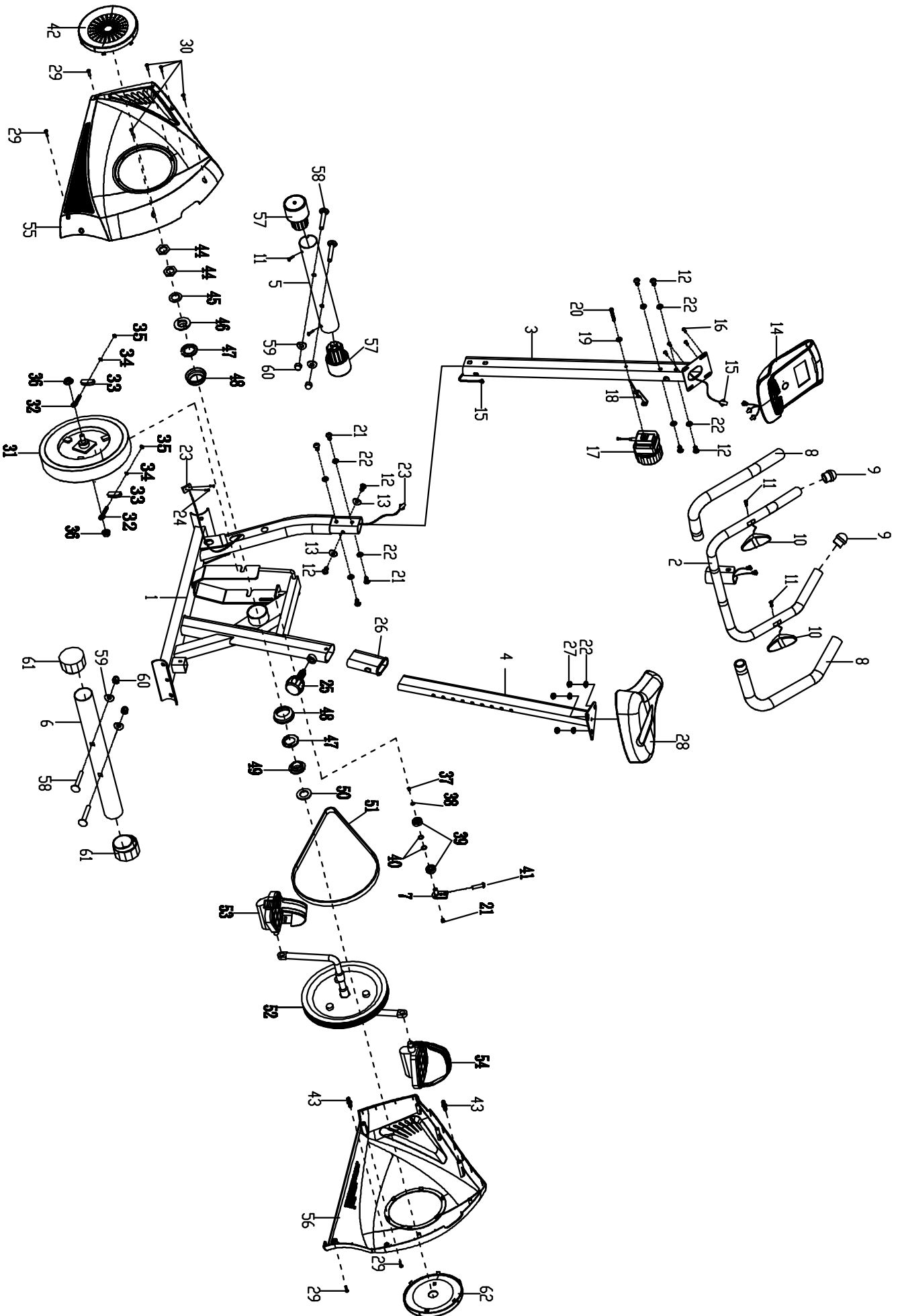
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

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 100kg.



VARNING!

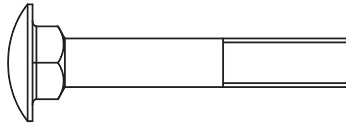
RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.



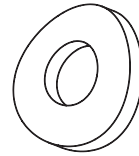
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame	1	031	Flywheel	1
002	Handlebar	1	032	Bolt M6x36	2
003	Handlebar Post	1	033	U bracket	2
004	Seat Post	1	034	Spring washer Ø6	2
005	Front Stabilizer	1	035	Nut M6	2
006	Rear Stabilizer	1	036	Nut M10	2
007	Idle Wheel Bracket	1	037	Sercw M6x10	1
008	Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x455	2	038	Washer Ø12xØ6x1.5	1
009	Handlebar End Cap Ø25	2	039	Beariing 6000 ZZ	2
010	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	040	Washer Ø10.2XØ14x1.0	2
011	Screw ST4.2x20	4	041	Bolt M8x30	1
012	Bolt M8x15	6	042	Left Cover Cap	1
013	Curve Washer Ø16x Ø 8x1.5	2	043	Plastic Bolt	2
014	Computer	1	044	Hexagon Nut 7/8"	2
015	Extension Sensor Wire L=1000mm	1	045	Washer Ø23x34.5x2.5	1
016	Screw M5x10	4	046	Washer Ø34.5x23x2.5	1
017	Tension Control Knob	1	047	Bearing	2
018	Tension Cable L=850mm	1	048	Bearing Cup	2
019	Big Washer Ø18x Ø5x1.5	1	049	Bearing Nut I 15/16"	1
020	Screw M5x25	1	050	Washer I Ø24x40x3.0	1
021	Bolt M8x10	5	051	Belt	1
022	Washer Ø16x Ø8x1.5	11	052	Belt Pulley with Crank	1
023	Sensor with Wire L=750mm	1	053	Left Pedal	1
024	Screw ST2.9x10	2	054	Right Pedal	1
025	Seat Post Knob M16	1	055	Left Chain Cover	1
026	Bushing	1	056	Right Chain Cover	1
027	Nut M8	3	057	End cap for front stabilizer	2
028	Seat Cushion	1	058	Bolt M10x57	4
029	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x20	4	059	Big Curve Washer Ø25x Ø10x2.0	4
030	Pan Head Phillips Screw ST4.2x25	4	060	Cap Nut M10	4
			061	End cap for rear stabilizer	2
			062	Right Cover Cap	1



(60) Cap Nut M10
4 PCS



(58) Bolt M10x57
4 PCS

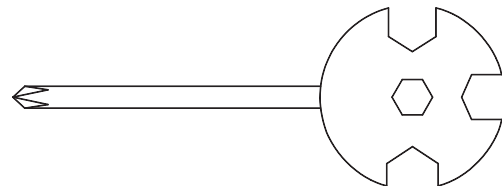


(59) Big Curve
Washer Ø10xØ25x2
4 PCS

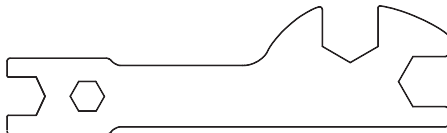
VERKTYG



Allen Wrench S6
1 PC



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



Multi Hex Tool
S10, S13, S17, S19
1 PC

OBSERVERA:

De flesta av de listade monteringsdelarna har förpackats separat medan en del artiklar förmonterats i rätt del redan i fabriken. I dessa fall kan man enkelt ta bort delen och installera om den där det behövs. Vänligen följ monteringsstegen och anteckna samtliga förinstallerade delar.

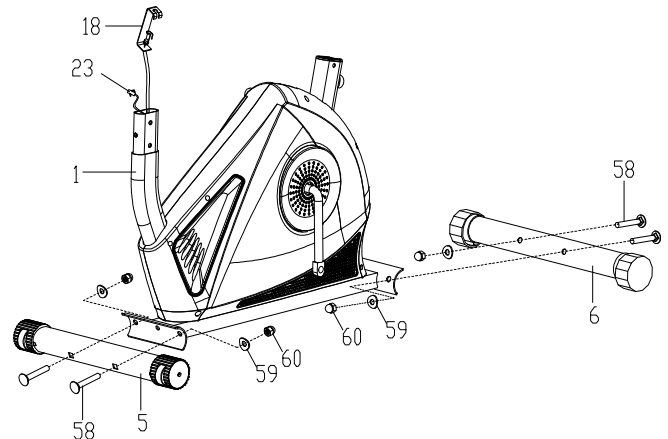
FÖRBEREDELSE:

Innan du påbörjar monteringen, se till att du har gott om plats att arbeta på. Använd verktygen på föregående sida och se till att samtliga monteringsdelar finns tillgängliga.

Vi rekommenderar starkt att denna maskin monteras av minst två personer för att undvika potentiella skador

STEG 1

Ställ Bakre Stödben (6) på bakkdelen av Huvudram (1), bulthålen ihop. Skruva åt Bakre Stödben (6) på bakre kurven av Huvudram (1) med två M10x57 Bultar (58), två Ø10xØ25x2.0 Stora Kurviga Brickor (59) och två M10 Ändpluggar (60).



Ställ Främre Stödben (5) på framdelen av Huvudram (1), bulthålen ihop. Skruva åt Främre Stödben (5) på främre kurven av Huvudram (1) med två M10 Ändpluggar (60), två M10x57 Bultar (58), och två Ø10xØ25x2 Stora Kurviga Brickor (59).

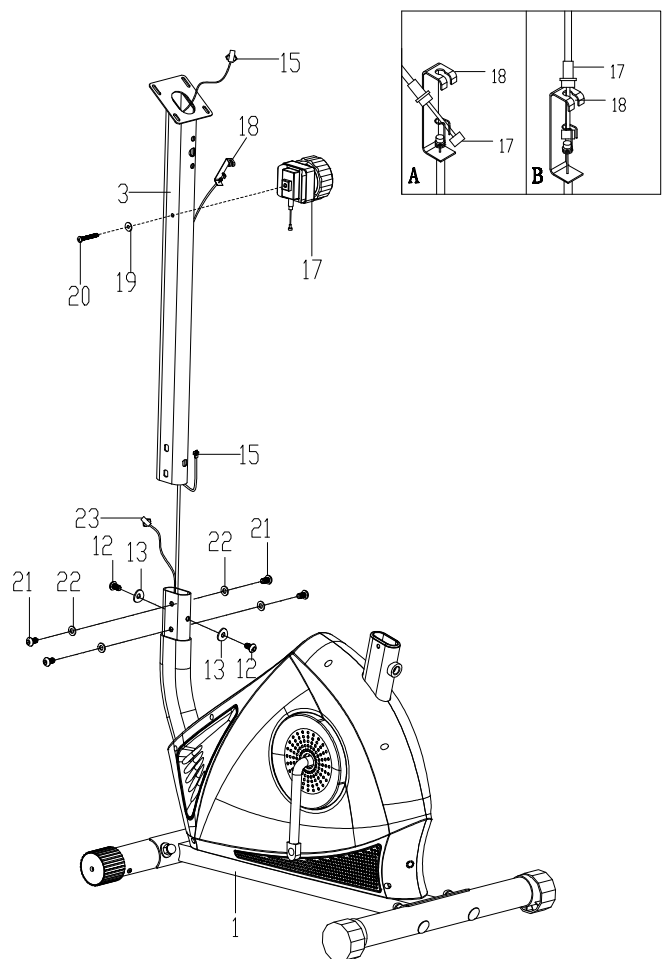
STEG 2

Ta bort fyra M8x10 Bultar (21) och fyra Ø8xØ16x1.5 Brickor (22) från Huvudram (1). Ta bort två M8x15 Bultar (12) och två Ø8xØ16x1.5 Kurvade Brickor (13) från Huvudram (1). Använd insexnyckel (S6) för avlägsningen. För in Datorkabel (18) genom nedre ändan av Styrstolpes (3) rör och dra ut den genom Styrstolpes (3) fyrkantiga hål. Anslut Sensorkabel (23) på Huvudram (1) till Sensorkabel (15) på Styrstolpe (3).

Installera Styrstolpe (3) på Huvudram (1) och skruva åt med fyra M8x10 Bultar (21) och fyra Ø8xØ16x1.5 Brickor (22), två M8x15 Bultar (12) och två Ø8xØ16x1.5 Kurvade Brickor (13) som du tidigare tog bort. Dra åt med insexnyckel (S6).

Ta bort M5x25 Bult (20) och Ø5xØ18x1 Bricka (19) på Justeringsskruv (17) med hjälp av Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver Nyckel.

För in ändan av resistentkabeln på Justeringsskruv (17) till krokett på Spänningskabel (18) som på ritning A på bild 3. Dra upp resistentkabeln på Justeringsskruv (17) och tvinga den in genom järnvinkeln på Spänningskabel (18) som på ritning B på bild 3. Installera Justeringsskruv (17) på Styrtolpe (3) med M5x25 Bult (20) och Ø5xØ18x1 Bricka (19) som du tidigare tog bort. Dra åt med Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver Nyckel.

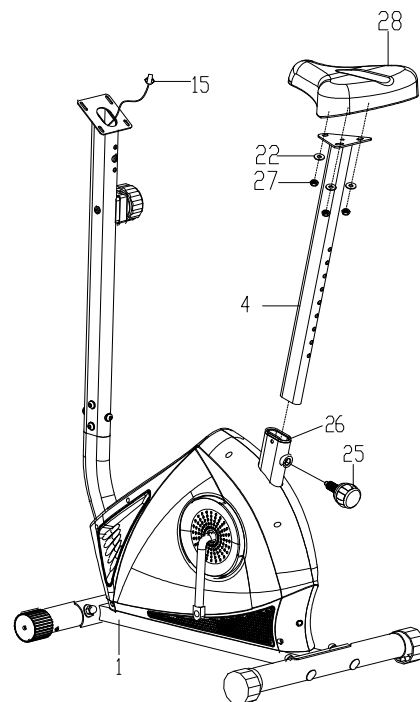


STEG 3

Ta bort tre M8 Nylon Pluggar (27) och tre Ø8xØ16x1.5 Brickor (22) från undersidan av Sadel (28) med hjälp av Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver Nyckel.

För bultarna under Sadel (28) genom hålen på översidan av Sadelrör (4), fäst med tre M8 Nylon Pluggar (27) och tre Ø8xØ16x1.5 Brickor (22) du tidigare tog bort. Dra åt med hjälp av Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver Nyckel.

Installera Sadelrör (4) i Bussning för Sadelrör (26). Justera sadel till önskad position och installera M16 Justeringsskruv (25). Dra åt klockvis

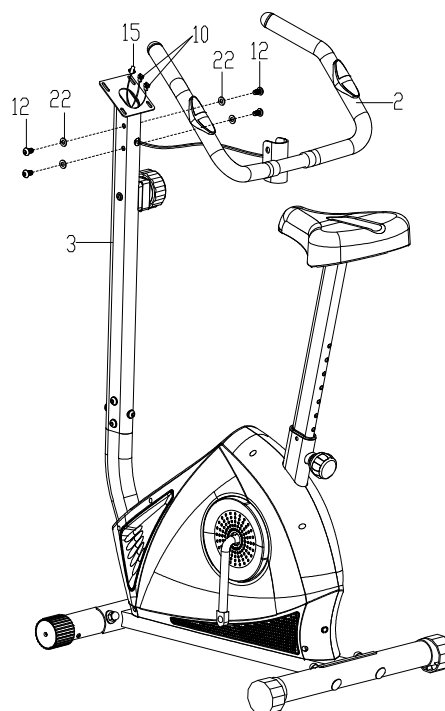


STEG 4

Ta bort fyra M8x15 Bultar (12) och fyra Ø8xØ16x1.5 Kurvade Brickor (22) från Styrstolpe (3) med hjälp av insexnyckel (S6).

För in Sladdar för Handpuls (10) genom hålet på Styrstolpe (3) och dra dem ut på ovansidan av Styrstolpe (3).

Fäst Styre (2) till Styrstolpe (3) med fyra M8x15 Bultar (12) och fyra Ø8xØ16x1.5 Kurvade Brickor (22) som du tidigare tog bort. Dra åt med insexnyckel (S6).



STEG 5

Ta bort fyra M5x10 Bultar (16) från Dator (14) med Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver Nyckel.

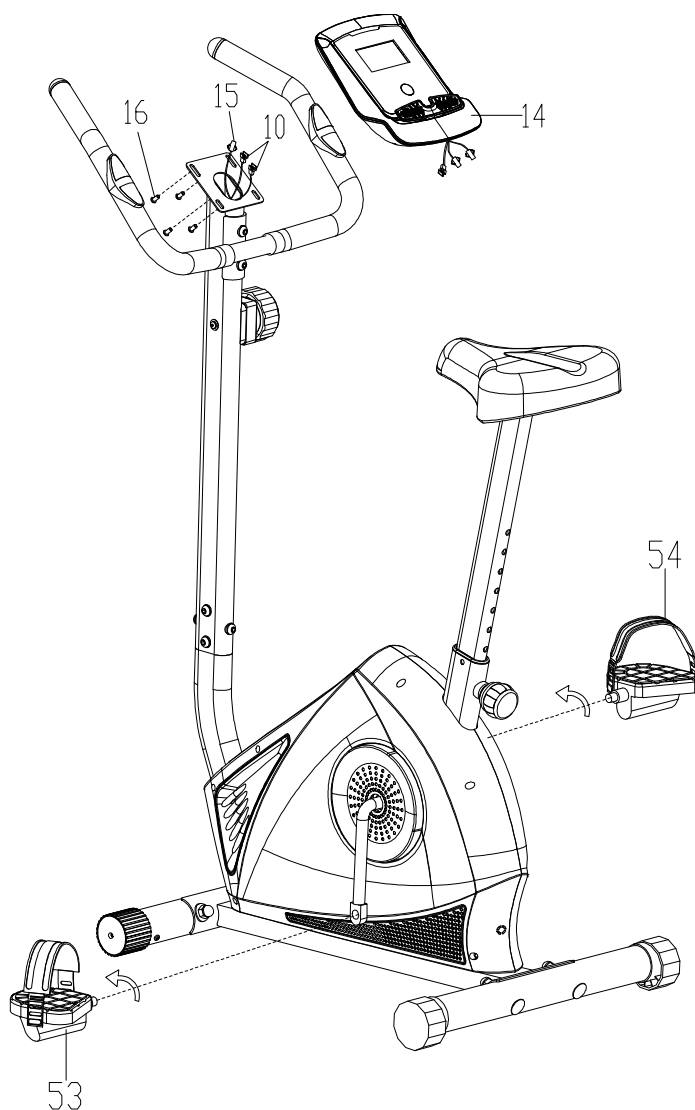
Anslut Sladdar för Handpuls (10) och Sensorkabel (15) till kablarna på Dator (14). Stoppa in kablarna i Styrstolpe (3). Montera Dator (14) ovanpå Styrstolpe (3) med fyra M5x10 Bultar (16) som du tidigare tog bort. Dra åt med Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver Nyckel.

Montera pedalskaft av Vänster Pedal (53) i vevhålet på vänster Vev (52). Vrid moturs per hand tills pedalen sitter fast.

OBS: VRID EJ pedalskaftet medurs, detta skadar gängorna!

Dra åt med Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver Nyckel.

Montera pedalskaft på Höger Pedal (54) i vevhålet på höger Vev (52). Vrid medurs per hand tills pedalen sitter fast. Dra åt med Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver Nyckel.



**SPECIFIKATIONER:**

TIME	00:00 - 99:59 MIN:SEC
SPEED	0.0 – 999.9 KM/H
DISTANCE	0.00 – 99.99 KM/H
CALORIES	0.0 – 999.9 KCAL
ODOMETER	0.00 – 99.99 KM OR ML
PULSE	40 - 200 BEATS/MIN

KNAPPFUNKTIONER:

MODE:	För att välja önskad funktion. Tryck för 4 sekunder för att återställa alla värden förutom ODOMETER (TOTAL).
SET:	Mata in önskade målvärden med tangenten, förutom ODOMETER (TOTAL).
RESET:	Tryck för att återställa aktuella värden, förutom ODOMETER (TOTAL).

OPERATION PROCEDURES:

AUTO ON/OFF. Konsolen stängs automatiskt av om signal saknas för 4 sekunder. Konsolen startas automatiskt när träning påbörjas eller funktion väljes.

SKÄRMFUNKTIONER:

1.TIME (TMR)	Träningstiden visas när du tränar
2.SPEED (SPD)	Träningshastigheten visas när du tränar
3.DISTANCE (DST)	Träningssträckan visas när du tränar
4.CALORIES (CAL)	Förbrända kalorier visas när du tränar
5. ODOMETER	Visar den totala sträckan för samtliga träningspass. Övningsavståndet läggs till avståndet från föregående övning. Det totala avståndet kan inte återställas genom att trycka Reset. Återställa avläsningen genom att byta ut batterierna.
6.PULSE (PUL)	Träningspulsen (slag/minut) visas när du tränar (du måste ha handkontakt med båda pulssensorer på handtagen)
7.SCAN	Automatiskt skannar igenom alla funktionerna:

TIME > SPEED > DISTANCE > CALORIES > PULSE > ODOMETER

BATTERI:

Om information på skärmen inte syns bra eller tydligt, vänligen byt batterier. Batterier som används är två "AA" eller en "AAA" batterier eller en "1,5V" knappbatteri. Alla batterier är bra att bytas samtidigt.

RENGÖRING

Den stående cykeln kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipande ytor eller lösningsmedel på plastdelar. Torka av svett från cykeln efter varje användning. Se till att skärmen inte blir utsatt för överdriven fukt då det kan orsaka allvarlig elektrisk fara eller att elektroniken går sönder.

Håll cykel, och särskilt skärmen, undan från direkt solljus för att förhindra skador på skärmen. Kontrollera att alla monteringsbultar och pedaler på maskinen sitter ordentligt varje vecka.

FÖRVARING

Förvara cykeln i en ren och torr miljö och håll den undan från barn.

FELSÖKNING

PROBLEM	LÖSNING
Cykeln vinglar vid användning.	Vrid den justerbara veven på den bakre stabilisatorn för att rätta upp cykeln.
Datorkonsolen visar ingenting.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ta bort datorkonsolen och bekräfta att trådarna från datorn är ordentligt kopplade till trådarna som kommer från handtagsstolpen. 2. Kontrollera att batterierna sitter rätt och att batterifjädrarna är i kontakt med batterierna. 3. Batterierna i datorn kan vara döda. Byt batterier.
Pulsen läses inte av/pulsen är ojämn	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera att kopplingen för trådarna till pulssensorerna är fästa. 2. För att försäkra en mer korrekt pulsavläsning, håll alltid båda händerna på handtagen när du ska testa pulsen. 3. Du kanske greppar sensorerna för hårt. Ha ett lagom grepp när du håller på dem.
Cykeln gnisslar vid användning	Bultarna kan vara lösa. Kontrollera bultarna och fäst alla som inte sitter ordentligt.

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.

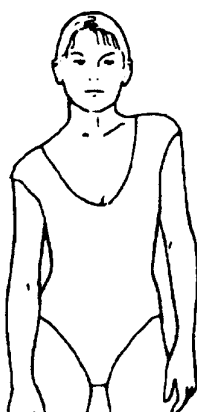
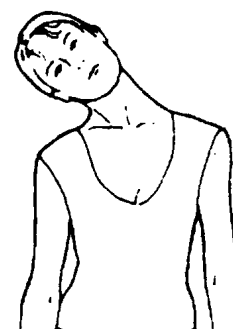
AEROB TRÄNING är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt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

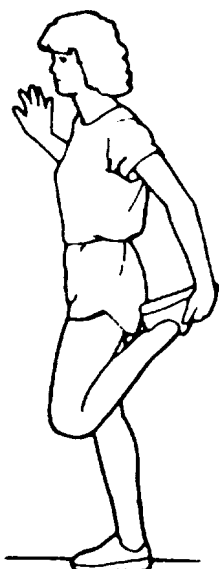
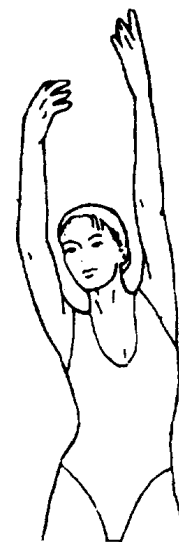


AXELLYFT

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.

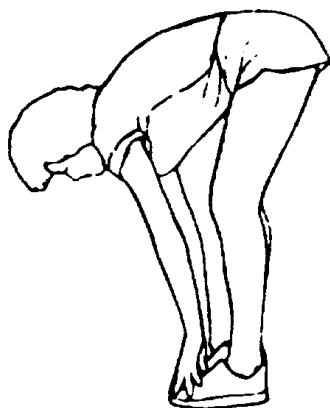
**QUADRICEPS STRETCH**

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.



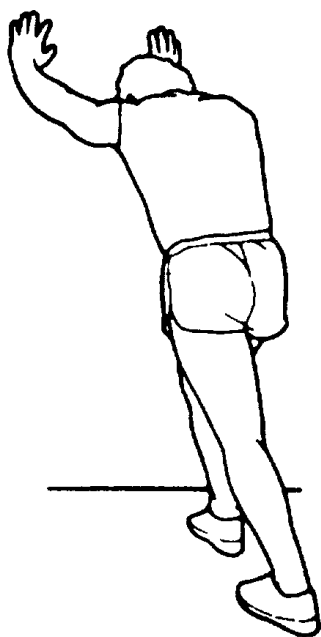
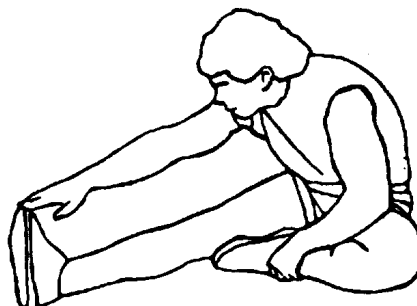


TÅBERÖRINGAR

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 endast för hemmabruk.

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.

