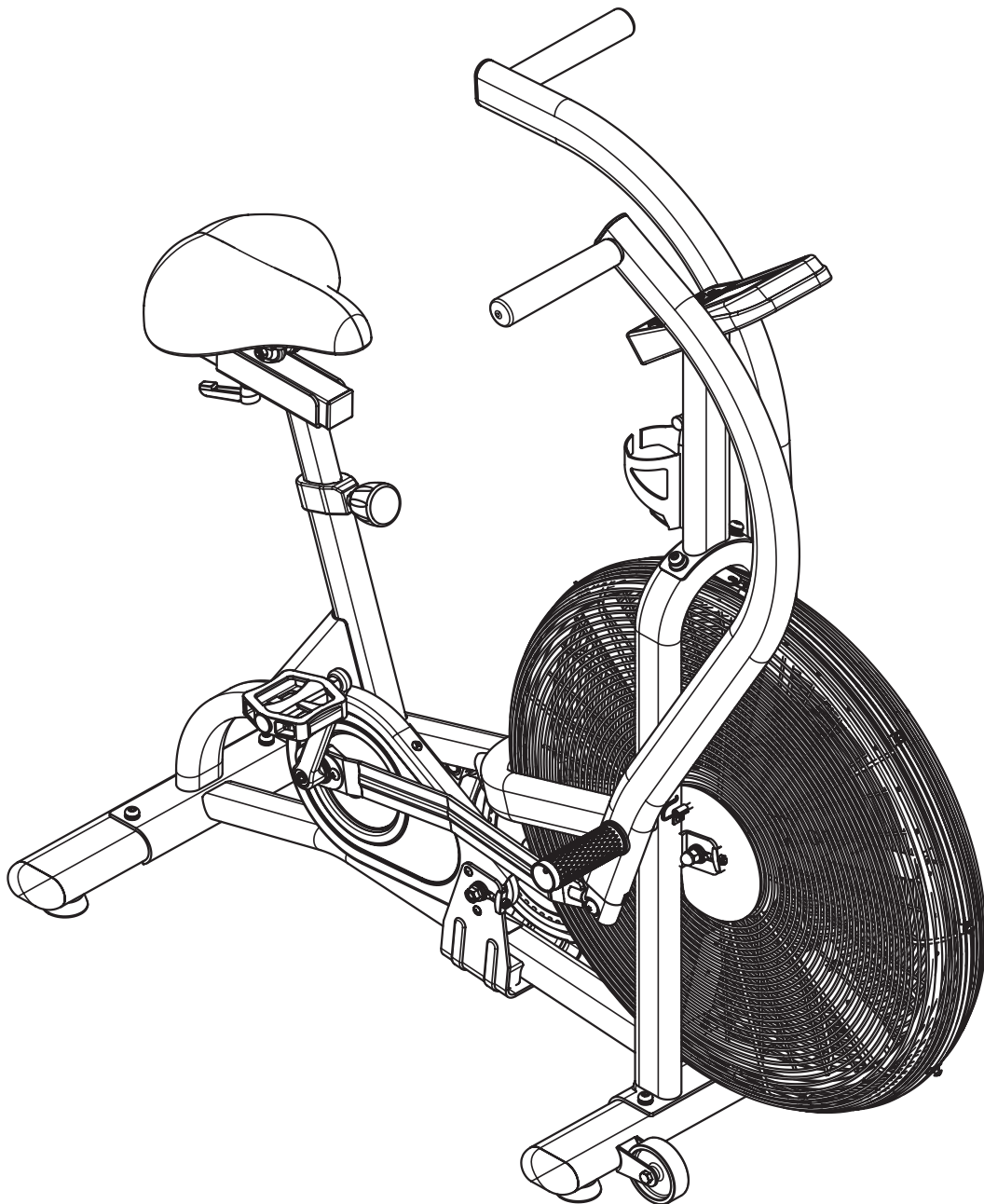


GYMSTICK™

AIR BIKE PRO 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 Air Bike Pro:n. 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.....	5
4.	OSAT KOKOAMISEEN.....	6
5.	KOKOAMISOHJEET.....	8
6.	VIANMÄÄRITYS.....	13
7.	LAITTEEN HUOLTAMINEN.....	14
8.	KONSOLIN KÄYTTÖOHJE.....	17
9.	LÄMMITTELY JA VENYTTELY.....	23
10.	TAKUU.....	26



HUOMIO!

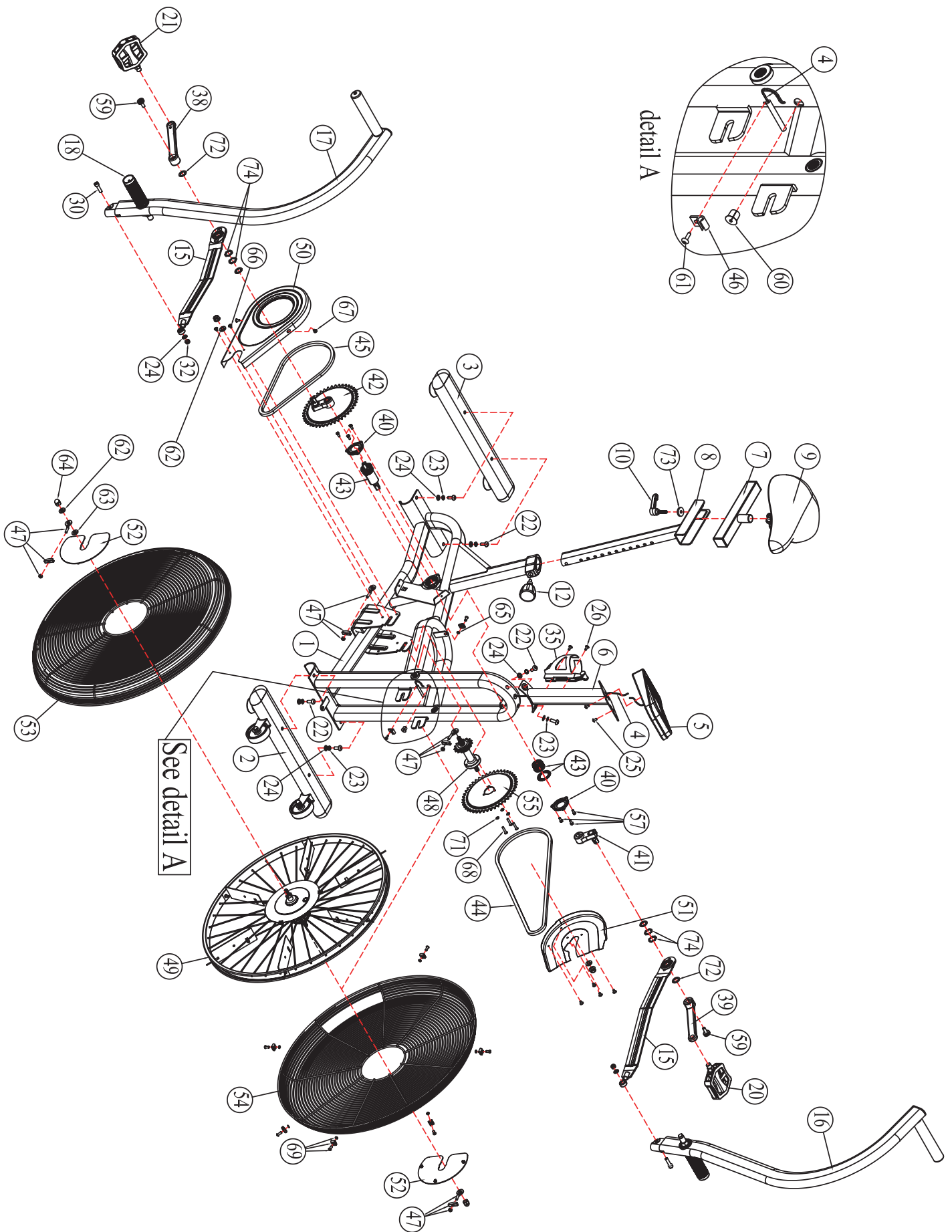
LUE TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTÄ TUOTETTA AINA OHJEIDEN MUKAISESTI. OHJEIDEN LAIMINLYÖMINEN VOI JOHTAA VAKAAN LOUKKAANTUMISEEN.

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. Maksimikäyttäjätaino 159 kg.

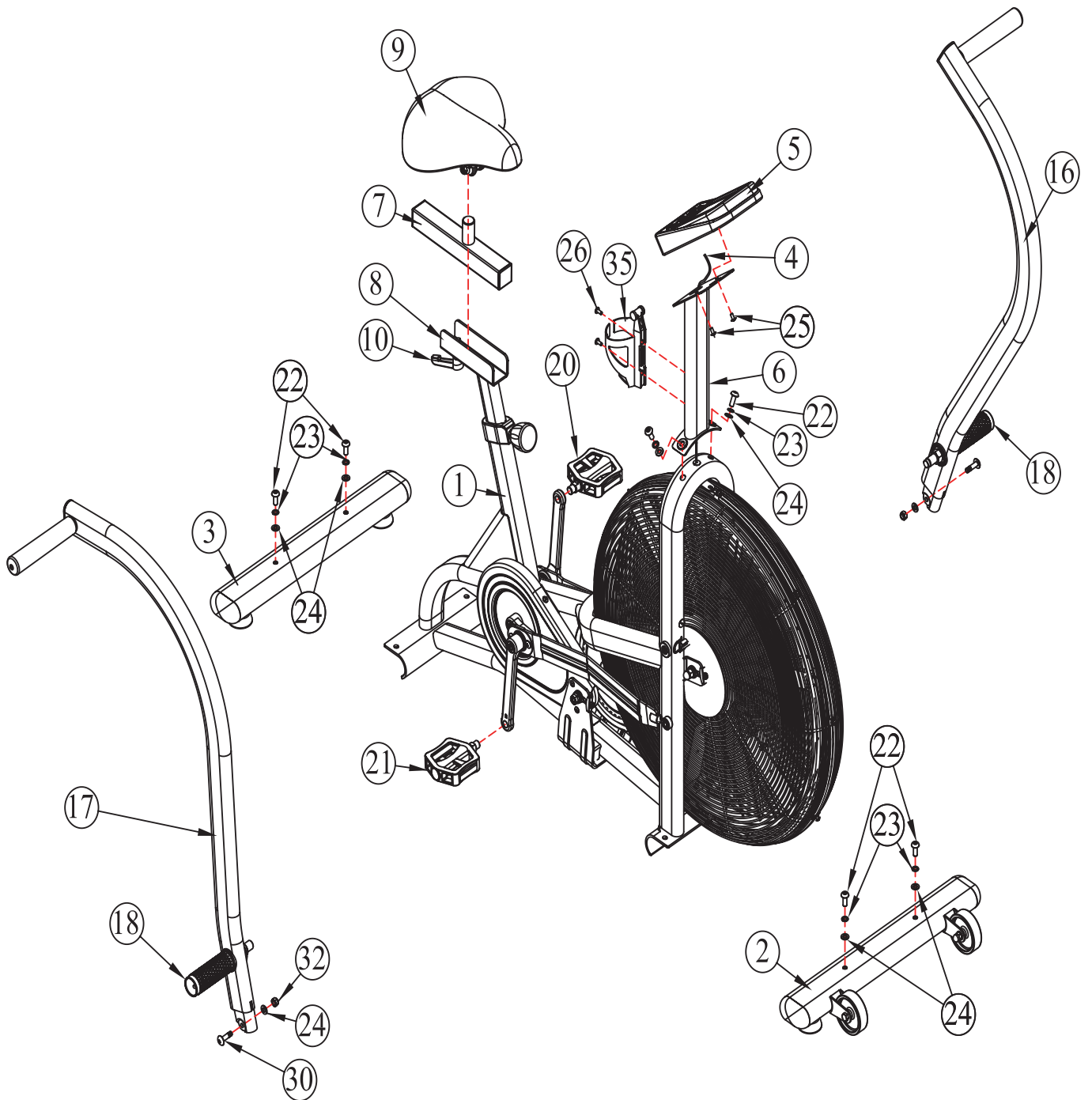


OTA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ HENKILÖILLE, JOTKA OVAT YLI 35-VUOTIAITA TAI JOILLA ON ENNESTÄÄN TERVEYSONGELMIA.



No.	Description	Määrä
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	Määrä
44	CHAIN	1PC
45	CHAIN	1PC
46	SPEED SENSOR BRAC- KET 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



HUOMAUTUS: RÄJÄYTETTYJEN OSIEN NÄKYMÄ ON NÄYTETTY VAIN VIITTEEKSI. JOTKUT OSAT SAATTAVAT OLLA ESIKOOTTUJA. KATSO ASENNUSVAIHEET YKSITYISKOHTAISTEN OSIEN KOKOAMISEEN.

Nro.	Kuvaus	Määrä
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

Vaadittavat asennustarvikkeet:

#22	Kuusiokoloruuvi	Määrä 4
#23	Jousialuslevy	Määrä 4
#24	Aluslevy	Määrä 4

VAIHE 1.

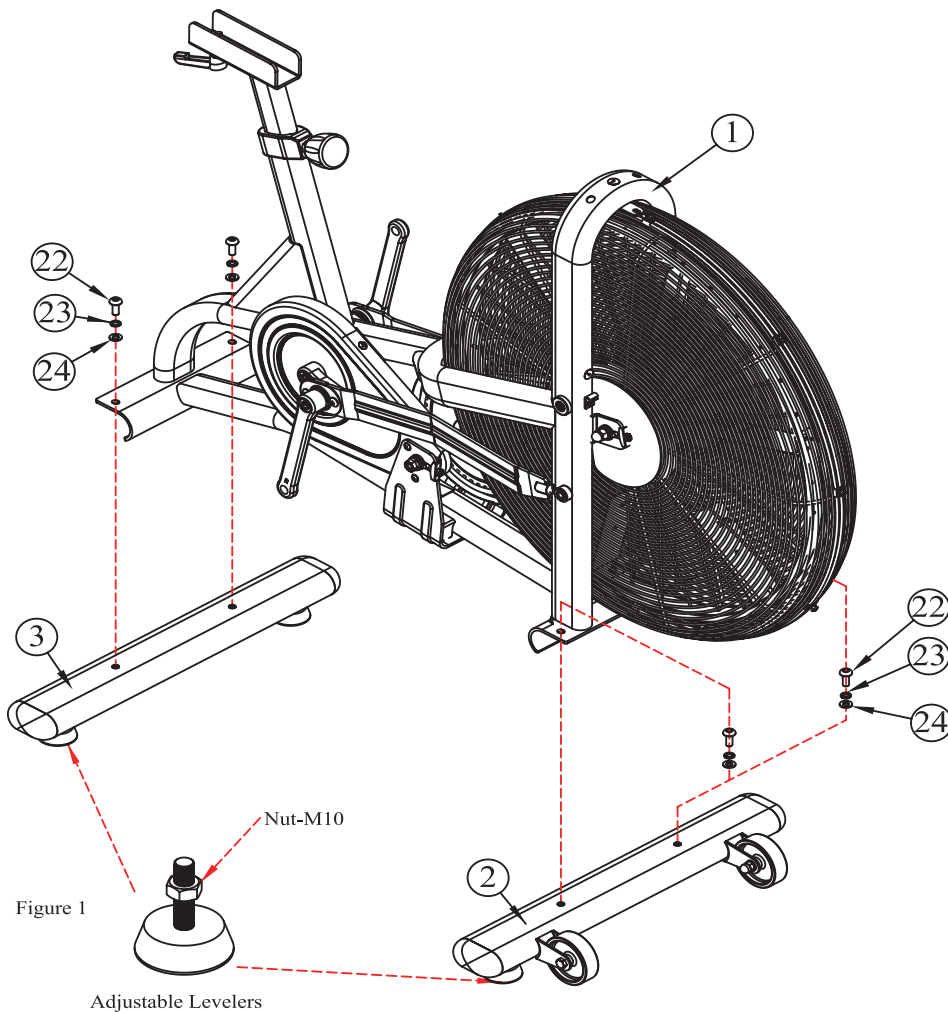
A) Yhdistä Etuvakain (2) Päärunkoon (1) käyttämällä 2 kpl Kuusiokoloruuvia (22), 2 kpl Jousialuslevyä (23) ja 2 kpl Aluslevyä (24).

Huom! Varmista että etuosan kuljetusrenkaat ovat suunnattu pois päin rungosta, kuten näytetty.

B) Yhdistä Takavakain (3) Päärunkoon (1) käyttämällä 2 kpl Kuusiokoloruuvi (22), 2 kpl Jousialuslevyä (23) ja 2 kpl Aluslevyä (24).

C) Säädä tasaaja etu- ja takavakaajien alapuolella pitämään pyörä vakaana epätasaisilla alustoilla.

Vaihe 1 on valmis.



Vaadittavat asennustarvikkeet:

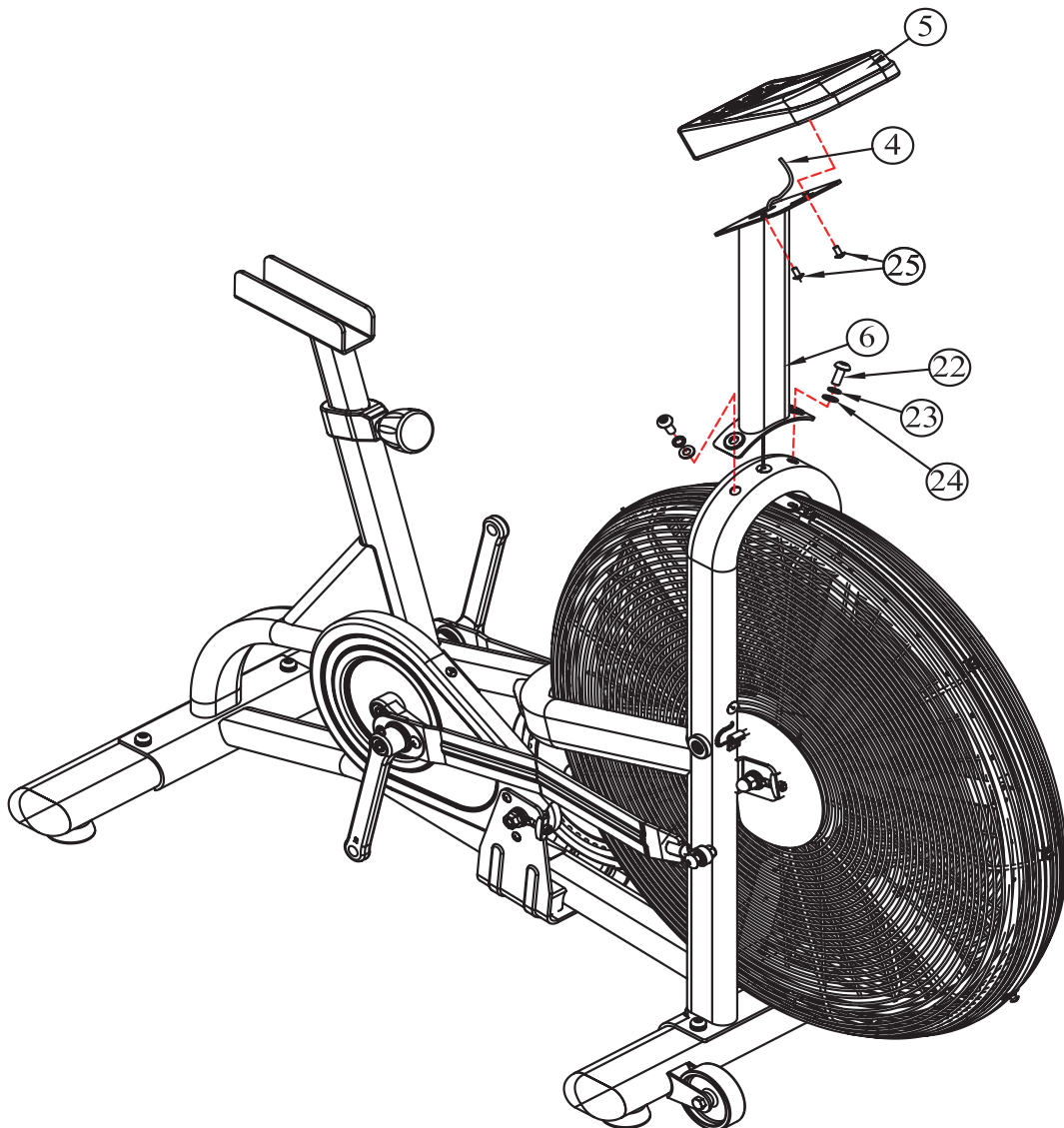
#22	Kuusiokoloruuvi	Määrä 2
#23	Jousialuslevy	Määrä 2
#24	Aluslevy	Määrä 2

VAIHE 2.

A) Pujoita Sensorijohto (4) varovasti läpi Konsolitolpasta (6) ja aseta tolppa rungon etuosassa sijaitsevaan sille sopivaan paikkaan. Kiinnitä tolppa runkoon käyttämällä 2 kpl Kuusiokoloruuvi (22), 2 kpl Jousialuslevyä (23) ja 2 kpl Aluslevyä (24).

B) Asenna paristot Konsolin (5) takaosaan, yhdistä Sensorijohto (4) konsolin takaosasta tulevaan johtoon. Työnnä ylimääräinen johto tolpan sisään ja aseta konsoli tolpan asennuslevyyn. Kiinnitä konsoli paikoilleen käyttämällä 2 kpl Pultteja (25).

Vaihe 2 on valmis.



VAIHE 3.

A) Aseta Istuimen Liikusäädin (7) Istuimen Tolpan (8) u-kouruun. Kiinnitä osat yhteen käyttämällä 1 kpl Istuimen Liikusäätimen Nuppi (10).

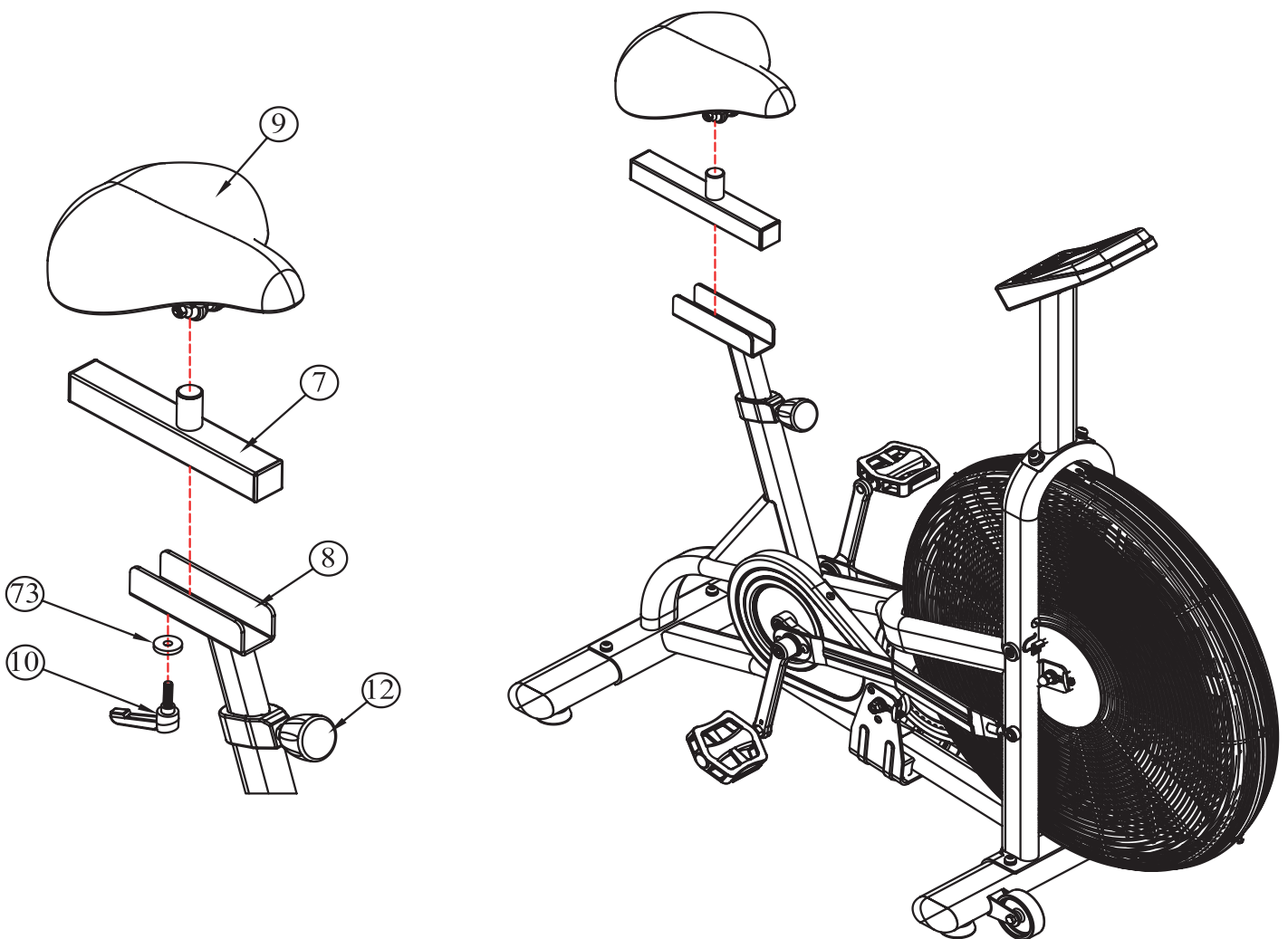
B) Aseta Istuin (9) liikusäätimen tolppaan. Säädä istuin sopivaan asentoon ja kiinnitä se paikoilleen kiristämällä nuppia alapuolelta. Käännä nuppia niin kauan, että istuin ei enää pyöri tai kallistu.

Istuimen säädöt:

Säädä istuimen korkeutta ruuvamalla Istuimen Tolpan Nuppi (12) auki ja vetämällä se pois.

Valitse sopiva istuimen korkeus ja kiristä nuppi tiukasti takaisin paikoilleen. Kun istuin on sopivalla korkeudella käyttäjän jalka on aavistuksen taivutettu polkimen ala-asennossa. Istuimen etäisyyttä voidaan säätää Liikusäätimellä (7). Jos istuin heiluu käytössä, tarkista että kaikki nupit ovat tiukasti kiristetty.

Vaihe 3 on valmis.



Vaadittavat asennustarvikkeet:

#24	Aluslevy	Määrä 2
#30	Pultti	Määrä 2
#32	Nylon Mutteri M8	Määrä 2

VAIHE 4.

A) Asenna Kääntövarret (16 ja 17) asettamalla nivelakseli Rungon (1) vastakappaleeseen. Käyttämällä jakoavainta (ei sisälly) kiristä molemmat akselit vastakappaleeseen kiertämällä myötäpäivään. Kiristä molemmat osat täysin kunnes ne ovat tukevasti kiinni Rungossa (1). (Ks. kuva 3.)

B) Kun Kääntövarret on asennette runkoon, yhdistä Liitäntävarsien (15) päät käyttämällä 1 kpl Pulttia (30), 1 kpl Aluslevyä (24) ja 1 kpl Nylon Mutteria (32) per puoli. (Ks. kuva 4.)

Vaihe 4 on valmis.

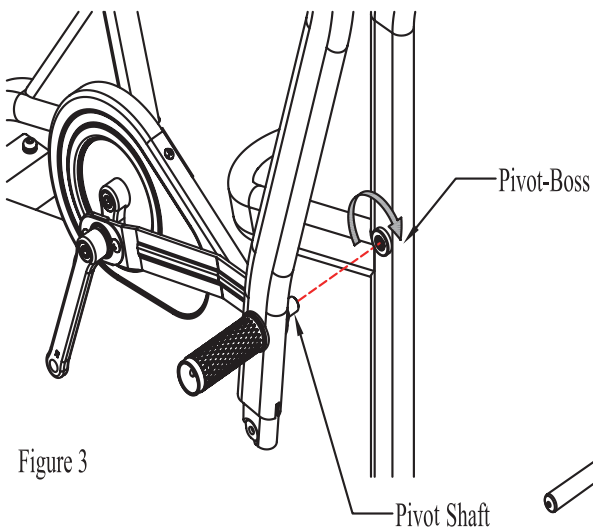


Figure 3

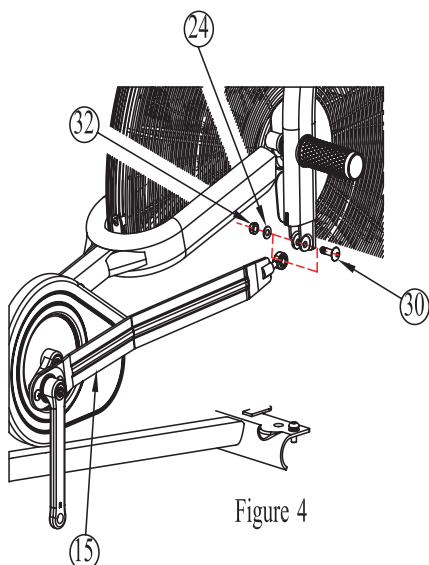
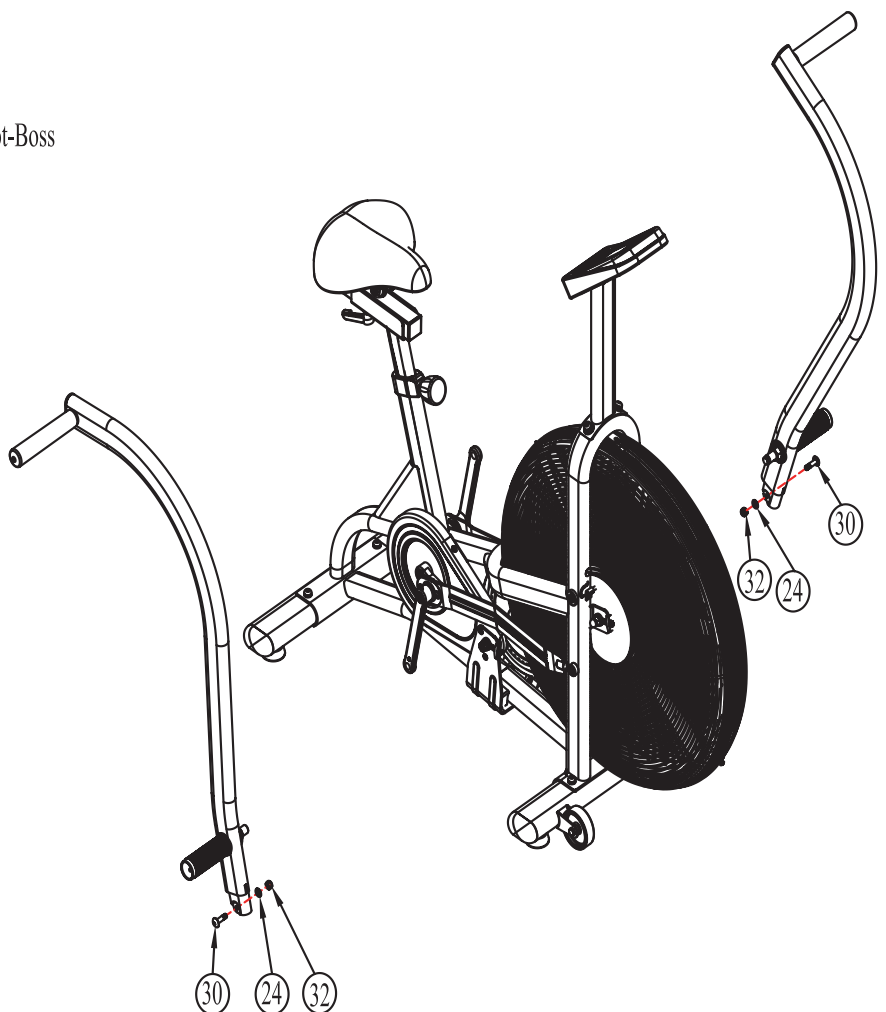


Figure 4



Vaadittavat asennustarvikkeet:

#26 Ruuvi Määrä 2

VAIHE 5.

Huom!

Oikea ja vasen poljin on merkattu (R - oikea) ja (L - vasen). Polkimien kierrot ovat vastakkaiset toisiinsa, jonka takia on tärkeää asentaa ne oikein päin.

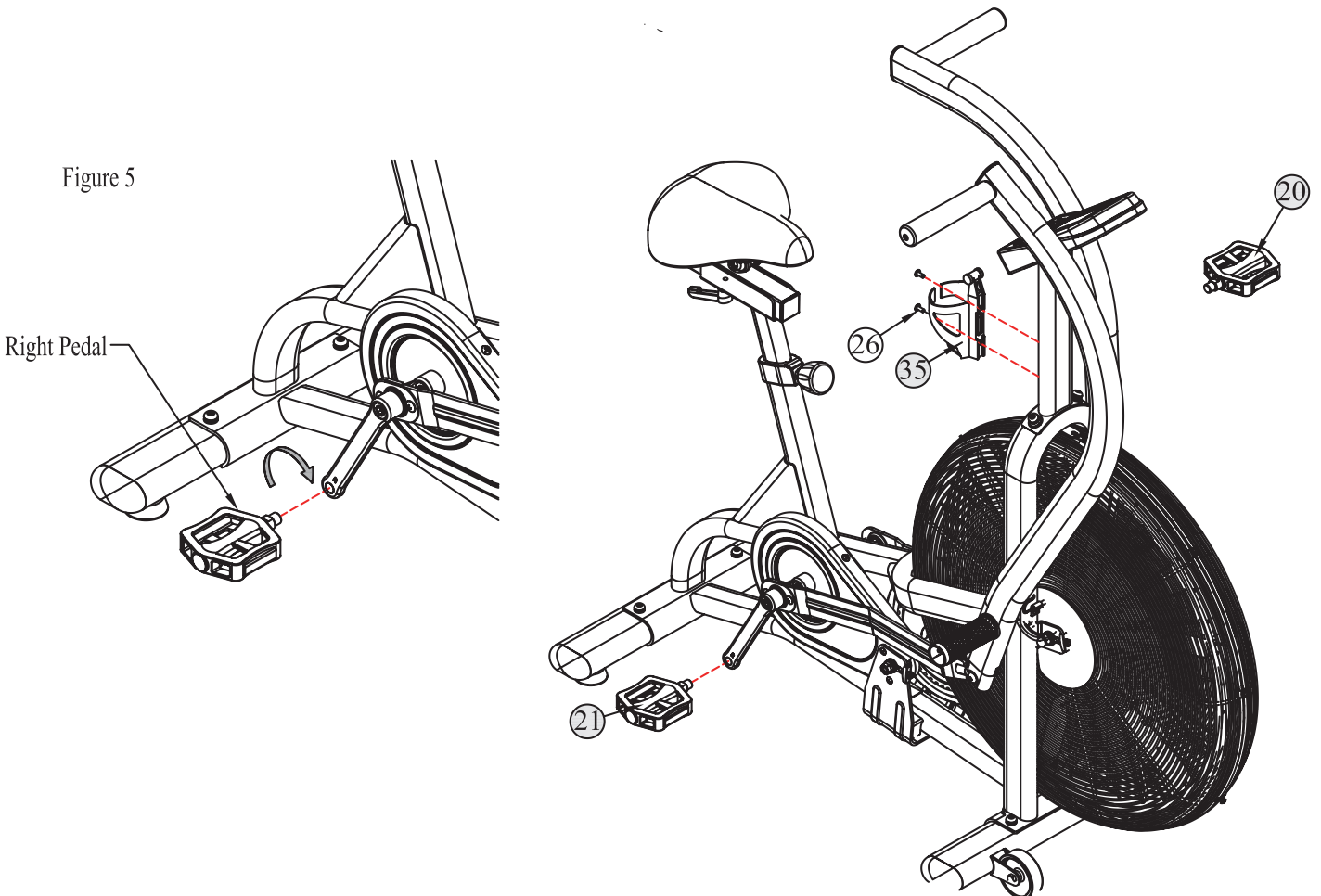
A) Asenna Oikea Poljin (20) rungon oikeaan kampeen. Kiinnitä poljin kampeen kiertämällä sitä myötäpäivään ja kiristä paikoilleen mukana tulleen jakoavaimen avulla. (Ks. kuva 5)

B) Asenna Vasen Poljin (21) rungon vasempaan kampeen. Kiinnitä poljin kampeen kiertämällä sitä vastapäivään ja kiristä paikoilleen mukana tulleen jakoavaimen avulla.

C) Kiinnitä Juomapullonpidike (35) konsolin mastoon (6) käyttämällä 2 kpl Ruuveja (26).

Huom!

Lue läpi myös lisätiedot koskien konsolin käyttämistä, laitteen huoltamista ja takuuta.



VIAN SELITYS	EHDOTETTU RATKAISU
NÄYTTÖ EI TOIMI	<ol style="list-style-type: none"> 1. TARKISTA ETTÄ PARISTO ON OIKEIN PÄIN 2. TARKISTA PARISTOJEN JÄNNITE: AA-PARISTOT 1.5V 3. TARKISTA JOHTOJEN LIITÄNTÄ: VARMISTA ETTÄ LIITÄNNÄT OVAT VARMAT JA OIKEIN PÄIN 4. TARKISTA JOHDOT VAHINKOJEN VARALTA: PURISTUSKOHDAT JA MAHDOLLISET OIKOSULUT 5. VARMISTA TIETOKONE VAHINKOJEN VARALTA: NÄYTTÖ VAURIOITUNUT (MUSTA NÄYTTÖ) <p>Jos konsoli ei vielääkään toimi, ota yhteyttä Gymstickin huoltoon.</p>
LAITE EI PYSY TASAISENA	<ol style="list-style-type: none"> 1. KÄYTÄ VAKAINTEN ALLA SIJAITSEVIA TASOITTIMIA LAITTEEN TASAAMISEEN EPÄTASAISILLA PINNOILLA
ISTUIMEN PYLVÄÄN LIIKE	<ol style="list-style-type: none"> 1. VARMISTA ETTÄ SÄÄTÖNUPPI ON LUKITTUNA ISTUIMEN PYLVÄÄN REIKIIN 2. KIRISTÄ ISTUIMEN PYLVÄS TURVALLISESTI PAIKALLEEN KÄÄNTÄMÄLLÄ SÄÄTÖNUPPIA
POLKIMIEN HEILUNTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. VARMISTA ETTÄ POLKIMET OVAT ASENNETTU OIKEIN (SUUNTA JA LIITÄNNÄT KAMPIIN) 2. LÖYSÄÄ POLKIMET JA TARKISTA MAHDOLLINEN KAMPIEN KIERREVIKA
EI NOPEUSLUKEMAA	<ol style="list-style-type: none"> 1. TARKISTA TIETOKONEEN LIITÄNTÄ: VARMISTA ETTÄ LIITÄNNÄT OVAT KIINNI JA OIKEIN PÄIN 2. TARKISTA NOPEUSSENSORI: VARMISTA JOHTOJEN LIITÄNTÄ JA ASENTO SUHTEESSA MAGNEETTIIN

Muista viitata tämän käsikirjan kokoonpanovaiheisiin ja osiin, kun suoritat vianmäärittäystä.

LAITTEEN HUOLTAMINEN

- Pyyhi laite pehmeällä kostealla liinalla jokaisen käytön jälkeen. Vältä liiallisen kosteuden joutumista tietokoneeseen ja elektronisiin osiin. Älä käytä syövyttäviä puhdistusaineita tai öljypohjaisia liuottimia laitteen puhdistamiseen.
- Älä posta voimansiirron suoja tai suorita mitään teknistä huoltoa ottamatta yhteyttä ensin valtuutettuun huoltoedustajaan.
- Tarkista laite säännöllisesti löystyneiden ja kuluneiden osien varalta.
- (Tarvittaessa) Irrota laite pistorasiasta turvallisuuden lisäämiseksi, kun sitä ei käytetä.
- Käytä suojamattoa laitteen alla lattian suojaamiseksi.
- (Tarvittaessa) Levitä suositeltuja komponenttien voiteluaineita vaadittavina ajanjaksoina.
- Säilytä tuotteen käyttöohje, ostokuitti ja huoltokirja turvallisessa säilytyspaikassa.
- (Tarvittaessa) Tarkista säännöllisesti paristojen oikea jännite ja vaihda tarvittaessa.
- Älä säilytä tai käytä laitetta ulkone.
- Laitteen siirtäminen: Nosta takavakaaja ylös ja kallista polkupyörää varovasti eteenpäin, kunnes etuosan kuljetuspyörät koskettavat lattiaa. Älä käytä tietokonetta tai kääntövarsia laitteen siirtämiseen. Voit halutessasi lukita tuulettimen paikalleen (mikä estää käsikahvojen liikkumisen) kääntämällä turvanuppia, kunnes se koskettaa tuuletinpyörää.

Toimenpide	Päivittäin	Kuukausittain	Neljännenvuosi	Vuositain
Putsaa/kuivaa runko ja konsoli rätillä ja saippualla	X			
Tarkista laite löystyneiden osien varalta	X			
Varmista että laite on vaakatasossa vakainten avulla	X			
Kiristä kammet, pultit ja polkimet		X		
Kiristä istuimen pultit		X		
Kiristä käsikahvat		X		
Varmista ja kiristä nilvelvarsien kääntöpisteet		X		
Vaihda konsolin paristot			X	
Rasvaa ketjut			X	
Tarkista ja säädä ketjujen kireyttä tarvittaessa			X	
Kiristä rungon pultit ja vakaimet				X

Polkimien tarkistus (Kuukausittain)

Kiristä polkimet 15 mm jakoavaimella. Oikea poljin kiristyy oikealla (myötäpäivään), ja vasen poljin kiristyy vasemmalle (vastapäivään).

**Ohjaustangon kiinnitysten tarkistus (Kuukausittain)**

Aseta ruuvimeissele pyörän tapin lävitse ja kiristä.

Kiristä ohjaustanko käyttämällä 22 mm jakoavainta. Kiristä molemmat puolet niin kireälle kuin mahdollista. Seuraavaksi kiristä jalkatapit 22 mm jakoavaimella. Huomaa: hiukan tyhjää saattaa jäädä kiristämisen jälkeen mutta se on normaalia.



Nivelvarren tarkistus (Kuukausittain)

Kiristä nivelvarren pultit ja mutterit käyttämällä 6 mm kuusiokolavainta ja 13 mm jakoavainta. Kiristä nämä osat tiukasti, mutta ei liian tiukalle. Huomaa: hiukan tyhjää saattaa jäädä kiristämisen jälkeen mutta se on normaalia. Osassa yksiköjä voi olla 22 mm mutterit 13 mm sijaan.



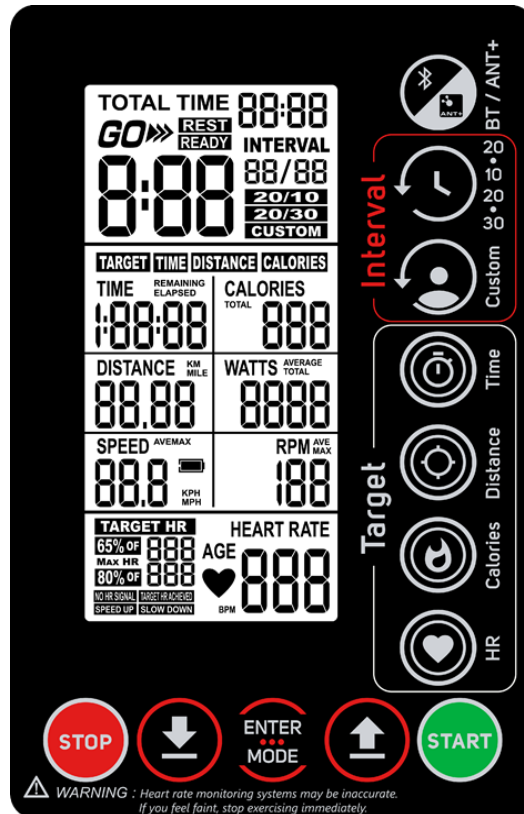
Ketjun säätöjen tarkistus (Neljännesvuosittain)

Tarkista molemmat ketjut varmistaaksesi, että ne ovat yhtä tiukat. Ketjuilla tulisi olla vain pieni jousto, mutta sitä ei myöskään kuulu kiristää liikaa. Tarkista ensin takaketju ja säädä tarvittaessa kireyttä. Oikea ketjun kireys on noin 3 millimetrin liike ylös ja alas tai pieni liike ylös ja alas.

Ketjun säätämiseksi löysää kampiakselin mutteria 15 mm jakoavaimella kiertämällä jakoavainta vastapäivään. Kun akselimutteri on löystynyt, käännä ketjun kiristimen mutteria 10 mm jakoavaimella myötäpäivään tai vastapäivään kiristyksen säätämiseksi. Toista prosessi etukiristimelle ja tarkista jokaisen ketjun kireys uudelleen. Säädä kutakin osaa saadaksesi oikea kohdistus. Kun olet saanut oikean ketjun kireyden, kiristä 15 mm akselimutterit. Varmista, että kiristys pysyy samana kiristäessäsi akselimuttereita. Jos kireys on liian suuri, löysää 10 mm mutteria kevyesti löysäämään, kunnes se on yhtä suuri.

Ketjujen putsaus ja voitelu

Ketjut on puhdistettava ja voideltava vähintään 50 tunnin välein. Jos ilmapyörää käytetään laitosympäristössä, ketju on puhdistettava ja voideltava vähintään kerran viikossa. Käytä vain 3-in-1-öljyä, älä käytä mitään muuta!



KONSOLIN ASENNUS

Paristojen asennus:

Konsoli toimii neljällä (4) AA-paristolla. Paristojen lokero on konsolin takapuolella.

Vaihda kilometrien ja mailien välillä

- Poista yksi (1) paristo konsolista niin että konsoli sammuu.
- Paina yhtäaikaaisesti STOP ja ALAS nappeja. Pidä nappeja pohjassa samalla kuin pistät poistetun pariston takaisin konsoliin. Pidä nappeja painettuina vielä 3-5 sekuntia pariston asettamisen jälkeen.
- Joko KM tai MI ilmestyy konsoliin. Voit päästää STOP ja ALAS napit pohjasta. Paina YLÖS tai ALAS nappeja vaihtaaksesi KM tai MI.
- Paina ENTER valitaksesi asetuksen.

Vaihda äänimerkki päälle tai pois

- Poista yksi (1) paristo konsolista niin että konsoli sammuu.
- Paina yhtäaikaaisesti STOP ja YLÖS nappeja. Pidä nappeja pohjassa samalla kuin pistät poistetun pariston takaisin konsoliin. Pidä nappeja painettuina vielä 3-5 sekuntia pariston asettamisen jälkeen.
- Konsoli näyttää äänimerkki päälle tai pois. Voit päästää STOP ja YLÖS napit pohjasta. Paina YLÖS tai ALAS nappeja vaihtaaksesi äänimerkin pois tai päälle.
- Paina ENTER valitaksesi asetuksen.

Interval näyttö



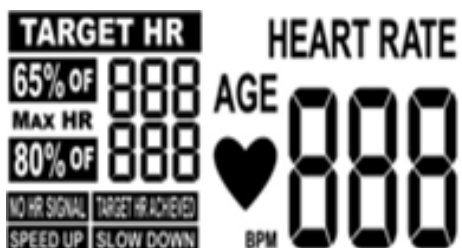
- Interval näyttö näyttää Interval 20-10, Interval 20-30, sekä Mukautettu Interval ohjelmien tiedot
- Vasen puoli näyttää onko intervalli GO vai lepo vaiheessa, sekä näyttää kuinka paljon aikaa jäljellä (8:88)
- Kokonaisaikai 88:88 näyttää koko ohjelman käytetyn ajan
- Interval 88/88 näyttö näyttää tämänhetkisen intervallin ja intervallien kokonaismäärän ohjelmassa

Tavoiteaika, -matka & -kalorit, sekä Watt/Nopeus/RPM Näyttö



- Näyttö näyttää Ajan, Matkan, Nopeuden, Kalorit, Wattit ja RPM kaikkien ohjelmien aikana
- Yläbanneri näyttöön onko joku Tavoiteohjelmista päällä
- Aika, Kalorit ja Matka lasketaan harjoittelun aikana
- Kokonaismatka näytetään kilometreissä tai maileissa konsolin asetusten mukaan
- Käytä MODE nappia vaihtaaksesi keskiarvo vs. kokonais Wattit, sekä keskiarvo vs. maksimi Nopeus ja RPM

Syke näyttö



- Jos konsoli löytää signaalin langattomasta sykemonitorista, käyttäjän syke näkyy suurella 888 BPM (syke per minuutti). Jos signaalia ei löydy konsolissa lukee "No HR signal"
- Tavoitesyke Ohjelman aikana konsoli näyttää ylemmän ja alemman arvon tavoite alueelta 65% ja 80% vieressä
- Konsoli ohjeistaa kiihdyttämään tai hidastamaan tavoitesykkeeseen saavuttamiseksi. Kun tavoitesyke saavutetaan ilmestyy "Target HR Achieven" ikoni näytölle

OHJELMAT

Bluetooth / ANT+ -nappi

Paina tätä nappia aktivoitaksesi Bluetooth ja ANT+ -yhteydet samanaikaisesti.



Quick Start (Oletusohjelma)

1. Käytä QUICK START Ohjelmaa ohittaaksesi harjoituksen ohjelmoinnin ja aloittaaksesi heti. Joko ala polkemaat tai paina START nappia konsolin käynnistykseen. Kun konsoli on standby tilassa, paina START nappia uudestaan aloittaaksesi QUICK START Ohjelman.

2. Käyttämättömyyden jälkeen konsoli lopettaa laskemisen. Kun aloitat polkemisen uudelleen, konsoli jatkaa laskemista uudelleen.

3. Keskeytä harjoittelu painamalla STOP. Jos painat STOP-painiketta toisen kerran, konsoli palautuu valmiustilaan.

4. Pidä STOP-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan harjoituksen aikana, jotta voit nollata konsolin ja siirtyä valmiustilaan.



Interval 20/10 & Interval 20/30 Ohjelmat

1. Paina valmiustilassa INTERVAL-näppäintä kerran asettaaksesi ohjelman 20/10 tai paina kaksi kertaa asettaaksesi ohjelman 20/30 konsolin vasemmalle puolelle.

2. Aseta intervallien määrä:

a. Kun käyttäjä on valinnut ohjelman INTERVAL 20/10 tai 20/30, "INTERVAL 0/8" -näyttö vilkkuu.

b. Käytä konsolin YLÖS- ja ALAS-painikkeita lisätäksesi tai pienentääksesi jaksojen kokonaismäärää.

c. Viimeistelee intervallien määrän asettaminen painamalla ENTER.

3. Aloita ohjelma painamalla START.

4. Ohjelman aikana:

a. Kun käyttäjä painaa START-painiketta, konsoli vuorottelee työ- ja lepoaikojen välillä. Konsolissa näkyy Go (työaika) ja Rest (lepoaika).

b. Konsoli näyttää suoritettujen aikavälien lukumäärän jokaisen sarjan jälkeisestä kokonaisvälimäärästä.

5. Intervallinäytön (konsolin ylin kolmasosa) kokonaisaika laskee aikaohjelman käynnissä olevan kokonaisajan, kun aika-näyttö (konsolin keskellä) laskee ajan, jonka käyttäjä polkee.

6. Jos käyttäjä lopettaa polkemisen 4 minuutin ajaksi, konsoli palaa automaattisesti valmiustilaan.

7. Keskeytä harjoittelu painamalla STOP. Jos painat STOP-painiketta toisen kerran, konsoli palautuu valmiustilaan.

8. Nollaa konsoli ja siirry valmiustilaan pitämällä STOP-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan harjoituksen aikana.



Mukautettu Interval Ohjelma

1. INTERVAL CUSTOM -ohjelma on samanlainen kuin INTERVAL 20/10 ja INTERVAL 20/30, mutta käyttäjä voi muokata ohjelmaa työajan, etäisyyden tai kaloreiden ja lepoaikojen mukaan.

2. Paina valmiustilassa INTERVAL CUSTOM-ohjelmapainiketta konsolin vasemmalla puolella.

3. Aseta työ- ja lepoaika:

a. Kun käyttäjä on valinnut INTERVAL CUSTOM -ohjelman, paina ENTER-näppäintä. Työajan määrä vilkkuu.

b. Lisää tai vähennä työaika konsolin YLÖS- ja ALAS-painikkeilla. Aseta työaika painamalla ENTER.

4. Aseta työmatka ja lepoaika:

a. Kun käyttäjä on valinnut INTERVAL CUSTOM -ohjelman, valitse YLÖS- ja ALAS-painikkeilla Etäisyys-näyttö. Paina ENTER saadaksesi etäisyyden määrän vilkkumaan.

b. Käytä YLÖS- ja ALAS-painikkeita lisätäksesi tai vähentääksesi työetäisyyttä. Aseta työetäisyys painamalla ENTER.

5. Työkaloreiden ja lepoajan asettaminen:

a. Kun käyttäjä on valinnut INTERVAL CUSTOM -ohjelman, valitse YLÖS- ja ALAS-painikkeilla Kalorit-näyttö. Aloita vilkkuminen painamalla ENTER-painiketta.

b. Käytä YLÖS- ja ALAS-painikkeita lisätäksesi tai vähentääksesi työkaloreiden määrää. Aseta työkaloreiden määrä painamalla ENTER.

6. Aseta seuraavaksi lepoaika. Lisää tai vähennä lepoaika konsolin YLÖS- ja ALAS-painikkeilla. Aseta lepoaika painamalla ENTER.

7. Seuraavaksi määritä intervallien lukumäärä. Lisää tai vähennä intervallien määrää konsolin YLÖS- ja ALAS-painikkeilla. Aseta lepoaika painamalla ENTER.

8. Aloita ohjelma painamalla START.

9. Keskeytä harjoittelu painamalla STOP. Jos painat STOP-painiketta toisen kerran, konsoli palautuu valmiustilaan.

10. Nollaa konsoli ja siirry valmiustilaan pitämällä STOP-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan harjoituksen aikana.



Kohde aika-, kohdeetäisyys- ja kohdekaloriohjelmat

1. Nämä kolme ohjelmaa toimivat kukin samalla tavalla. Käyttäjä voi valita jokaiselle ohjelmalle tavoitearvon (joko ajan, matkan tai kalorit), ja ohjelma toimii, kunnes tavoite saavutetaan.
2. Paina valmiustilassa konsolin vasemmalla puolella olevaa ohjelmapainiketta TARGET TIME, TARGET DISTANCE tai TARGET CALORIES.
3. Kohdeparametri vilkkuu riippuen käyttäjän valitsemasta ohjelmasta. Aseta YLÖS- ja ALAS-painikkeilla tavoitearvo.
4. Aseta tavoitearvo painamalla ENTER.
5. Aloita ohjelma painamalla START.
6. Keskeytä harjoittelu painamalla STOP. Jos painat STOP-painiketta toisen kerran, konsoli palautuu valmiustilaan.
7. Tyhjennä konsoli ja siirry valmiustilaan pitämällä STOP-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan harjoituksen aikana.



Tavoitesykeohjelma

1. Paina valmiustilassa TARGET HR Program.
2. Ikä-arvo vilkkuu. Käytä YLÖS- ja ALAS-painikkeita valitaksesi ikäsi.
3. Vahvista painamalla ENTER.
4. Aloita ohjelma painamalla START.
5. Ohjelman aikana:
 1. Jos käyttäjän syke on alle lasketun 65%: n maksimisykkeestä, konsoli kehottaa käyttäjää ilmoittamaan "SPEED UP".
 2. Jos käyttäjän syke on yli lasketun 80%: n maksimisykkeestä, konsoli kertoo käyttäjälle "HIDASTA".
6. Keskeytä harjoittelu painamalla STOP. Jos painat STOP-painiketta toisen kerran, konsoli palautuu valmiustilaan.
7. Tyhjennä konsoli ja siirry valmiustilaan pitämällä STOP-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan harjoituksen aikana.



Sykeharjoittelu

Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta ja kunto ovat hyödyllisiä ihmisen terveydelle. Surgeon General julkaisi raportin fyysisestä aktiivisuudesta ja totesi liikunnan olevan keskeinen tekijä tautien ehkäisyssä ja terveellisemmässä elämässä. Syketasosi voi auttaa sinua mittaamaan harjoittelusi voimakkuuden. Gymstick-konsolissa on langaton sykevastaanotin, joka tunnistaa langattomasta sykevyyden lähetettävän signaalin.

Langaton sykevastaanotin

Yleensä langaton sykerintahihna (ei sisälly toimitukseen) tarjoaa tarkimman ja helpon tavan seurata sykettä. Tietyt Wi-Fi-verkot ja langattomat puhelimet voivat häiritä rintahihnan signaalia, mikä näyttää virheellisiä signaalituloksia konsolissa. Jos näin käy, siirrä pyörä pois mahdollisista häiriöistä. Seuraavien neljän ehdon on täytyttävä, jotta konsoli tunnistaa ja näyttää sykkeesi langattomasti:

1. Yhteensopivan sykevyyden on oltava toimiva ja kulunut oikein
2. Konsolin on oltava päällä
3. Harjoitusohjelman on oltava käynnissä
4. Rintahihnaa käytetään 3 metrin päässä konsolista

Maksimisyke ja tavoiteharjoitusalue

Tavoitesyke määritetään iän perusteella. Jos harjoituksen voimakkuus sykkeesi perusteella on liian korkea, voi esiintyä vammoja tai väsymystä, joka heikentää kuntotavoitteitasi. Jos harjoituksen intensiteetti on liian pieni, et todennäköisesti maksimoi harjoittelua. Yleensä raportoidaan, että yksilöiden tulisi kohdistaa 65-80% maksimisykkeestäsi ollakseen tehokkain. Maksimisyke määritetään vähentämällä ikäsi 220 BPM: stä.

Maksimisykkeesi laskemiseksi ja tehokkaimman tavoitesykealueen määrittämiseksi käytetään seuraavaa kaavaa 32-vuotiaalle:

- $220-32 = 188$ BPM (220 BPM vähemmän ikää = laskettu maksimisyke)
- $0,65 \times 188 = 122$ BPM (65% lasketusta maksimisykkeestä)
- $0,80 \times 188 = 150$ BPM (80% lasketusta maksimisykkeestä)

32-vuotiaille tavoitesykealue olisi välillä 122 - 150 BPM.

Gymstick suosittelee, että otat yhteyttä lääkäriin ennen minkäänlaista liikuntaa, harjoitteluohjelmaa tai ravintolisien ottamista. Gymstick ei ole vastuussa mistään loukkaantumisista tai ihmishenkien menetyksistä tuotteiden käytön tai väärinkäytön aikana. Käyttäjä ottaa kaiken käytöstä aiheutuvan loukkaantumis- tai ihmishenkiriskin. Väärin hoidetut laitteet ja puutteellisesti valvotut liikunta ovat merkittäviä tekijöitä. Huomaa, että Gymstick ei suosittele minkään tuotteemme käyttöä ulkona tai varastointia ulkona, ellei toisin mainita. Gymstick suosittelee kaikkien tuotteiden perusteellista tarkastusta, huoltoa ja testausta ennen käyttöä.

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.

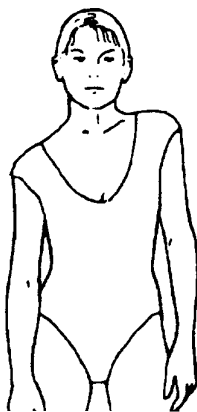
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja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

Lämmittely on tärkeä osa harjoitusta ja sillä tulisi aina aloittaa. Se valmisteleo vartaloasi tulevaan harjoitukseen lämmittämällä ja venyttämällä lihaksiasi, lisäämällä verenkiertoasi, kohottamalla sykettäsi ja tuomalla lisää happea lihaksille.

Jäähdyttele harjoituksen lopuksi, toista alla olevat harjoitukset ehkäistäkseen lihasten kipeytymistä.

PÄÄN PYÖRITYS

Kierrä pää oikealle ja tunne venytys niskan vasemmalla puolella. Kierrä pää takaisin ja venytä leukaa ylös, pidä suu auki. Kierrä pää vasemmalle ja lopuksi eteen, leuka rinnassa.

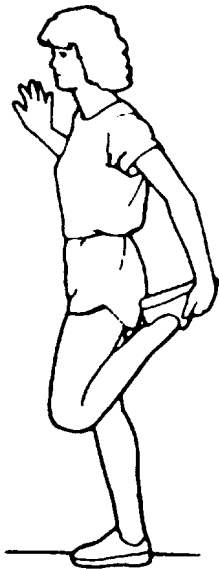
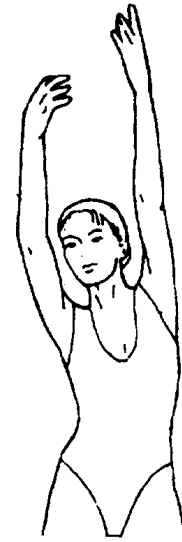


HARTIOIDEN NOSTO

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

SIVUVENYTYS

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

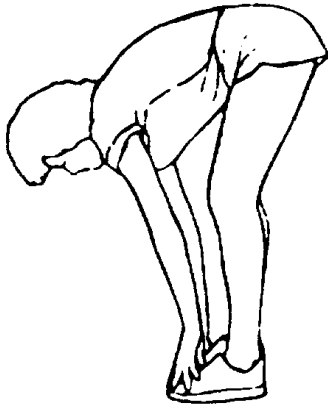
**ETUREIDEN VENYTYS**

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.



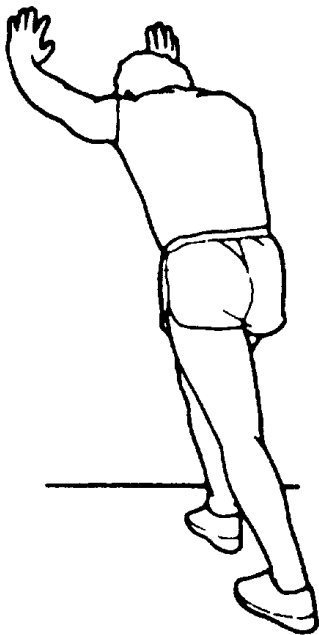
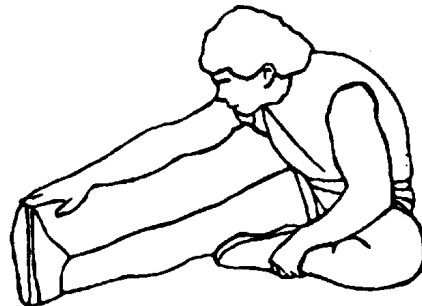


KOSKETUS VARPAISIIN

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 viranomais tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

