

# GYMSTICK™

## GR6.0 ROWER 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.



GYMSTICK.COM

Kiitos kun valitsit Gymstick GR6.0 soutulaitteen. Toivomme, että tämän laadukkaan tuotteen käyttäminen saa sinut voimaan hyvin niin fyysisesti kuin henkisestikin ja nauttimaan aktiivisesta elämäntavasta.

**SISÄLLYSLUETTELO**

1.	TURVALLISUUSOHJEET .....	3
2.	RÄJÄYTYSKUVA .....	4
3.	OSALUETTELO .....	6
4.	RUUVISARJA .....	7
5.	KOKOAMISOHJEET .....	8
6.	LAITTEEN SÄÄDÖT .....	11
7.	LAITTEEN SIIRTÄMINEN .....	12
8.	OIKEAOPPINEN SOUTUTEKNIikka .....	13
10.	KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET .....	14
11.	LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELY .....	18
12.	TAKUU .....	20



**HUOMIO!**

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

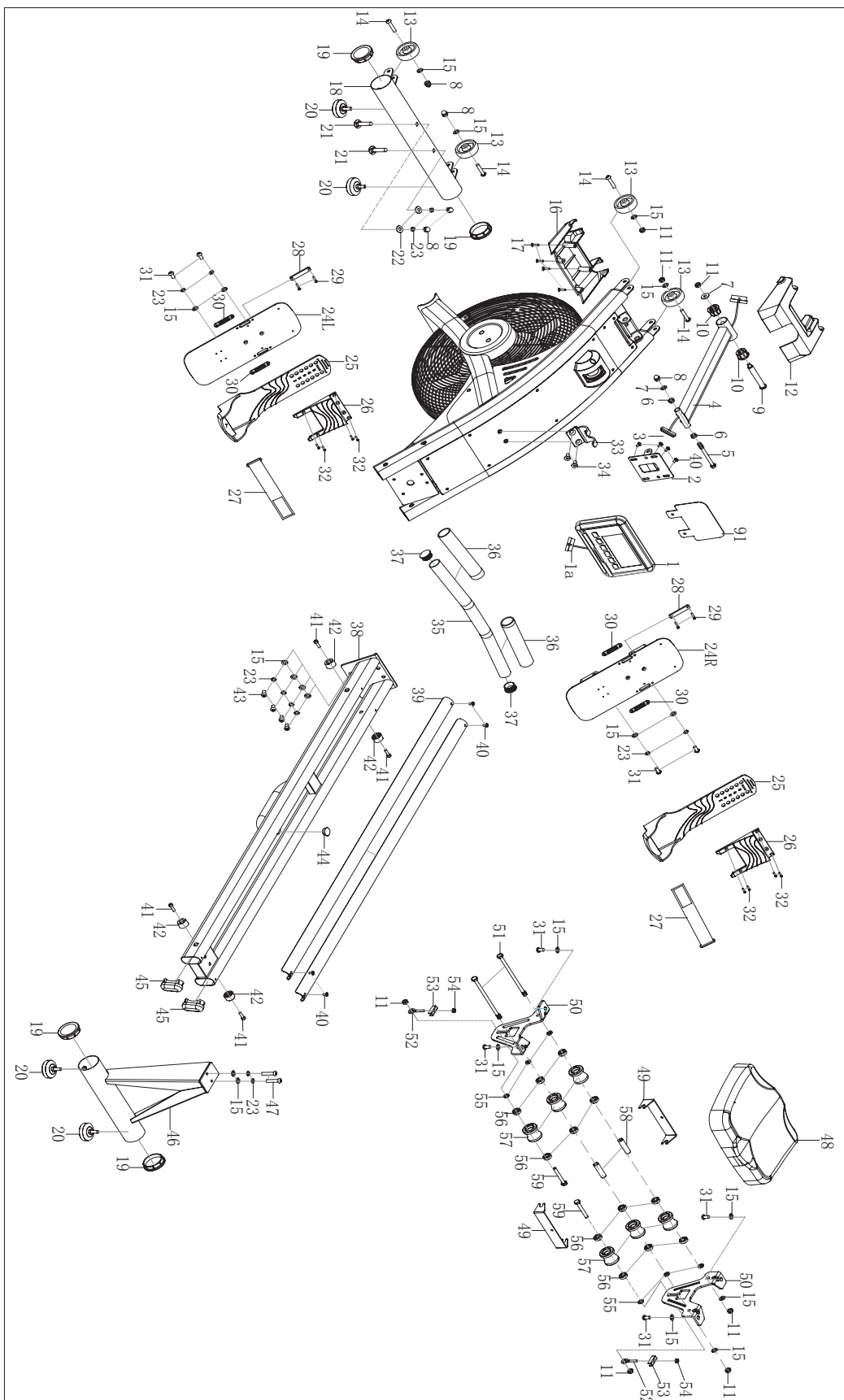
**Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.**

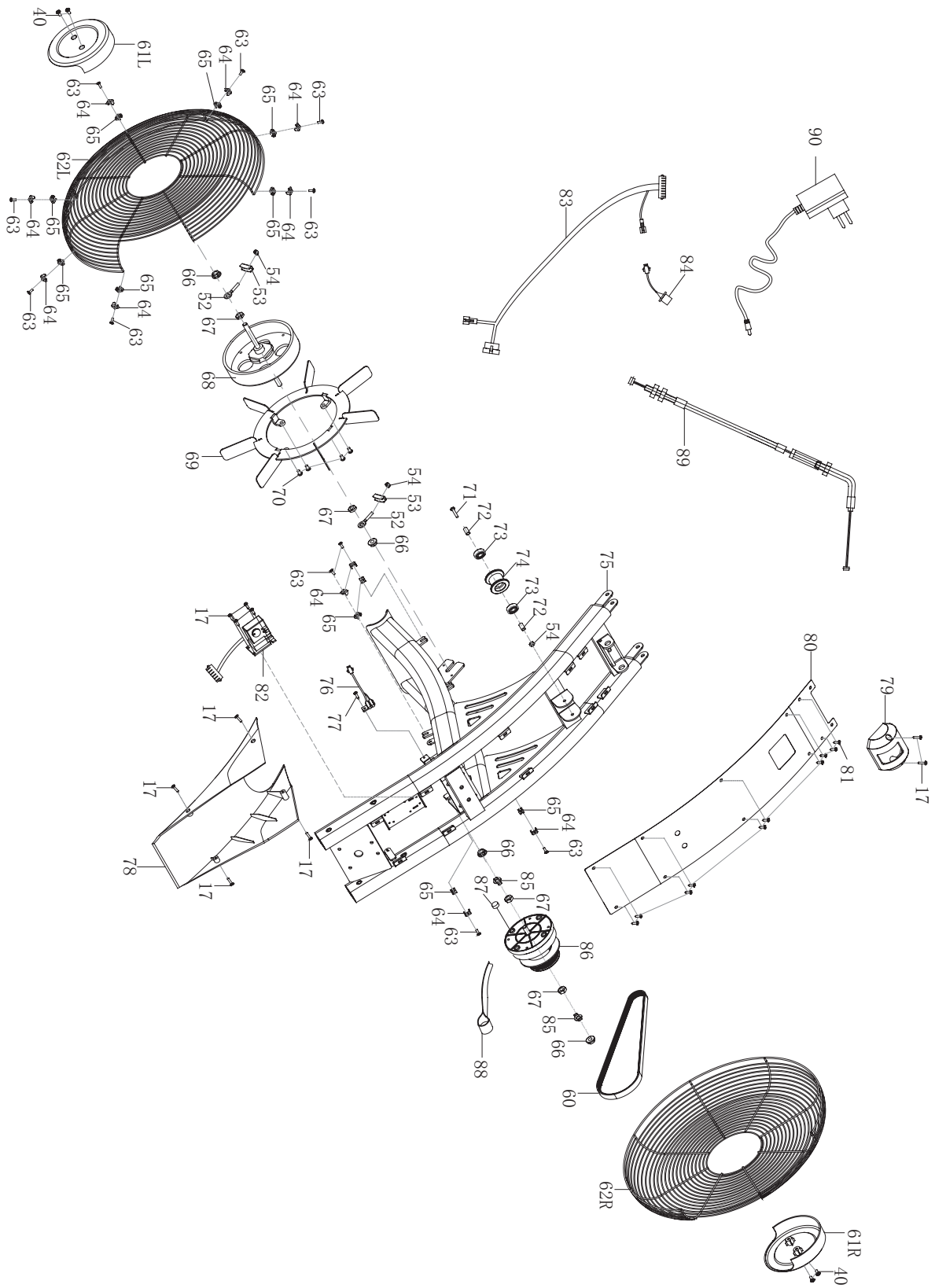
1. Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä laitteella. Huolehdi, että lapset ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä käyttäessäsi laitetta.
2. Liikuntarajoitteisten tai vammautuneiden henkilöiden ei tulisi käyttää pyörää ilman liikunta-alan ammattilaisen tai muun ammattilaisen valvontaa.
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 (liitos-kohdat, jarrupala ja kaikki liikkuvat osat). Vaihda kaikki kuluneet tai irralliset osat ennen kuin jatkat laitteen käyttöä.
10. Älä koskaan käytä laitetta, 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. Maksimikäyttöpaino 130kg.



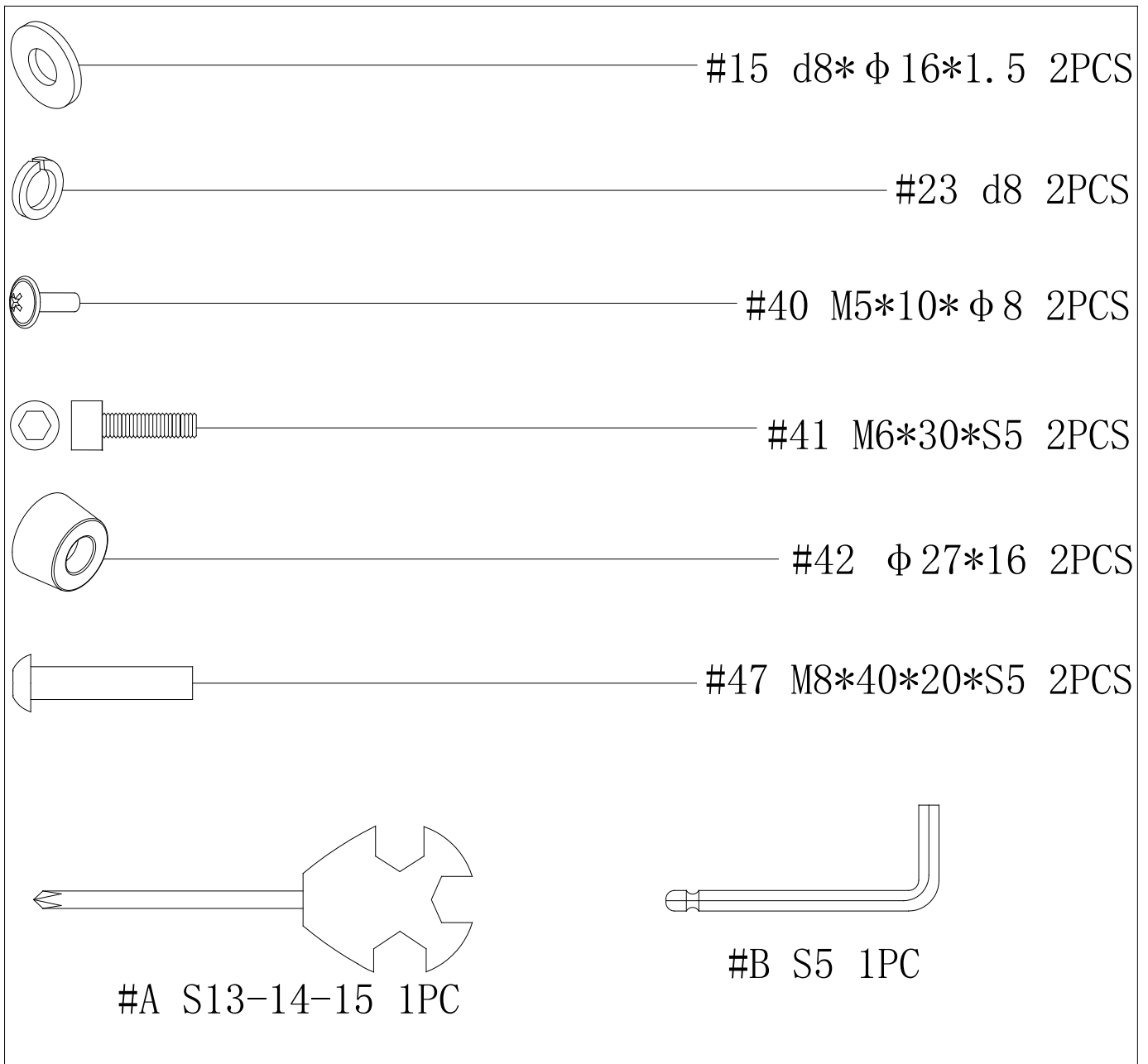
**VAROITUS!**

ON SUOSITELTAVAA OTTAA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN KUNTOILUN ALOITTAMISTA, ETENKIN JOS OLET YLI 35-VUOTIAS, RASKAANA TAI SINULLA ON TERVEYSONGELMIA. LAITTEEN MAAHANTUOJA EI OLE VASTUUSSA, JOS LAITETTA KÄYTETÄÄN OHJEIDEN VASTAISELLA TAVALLA.





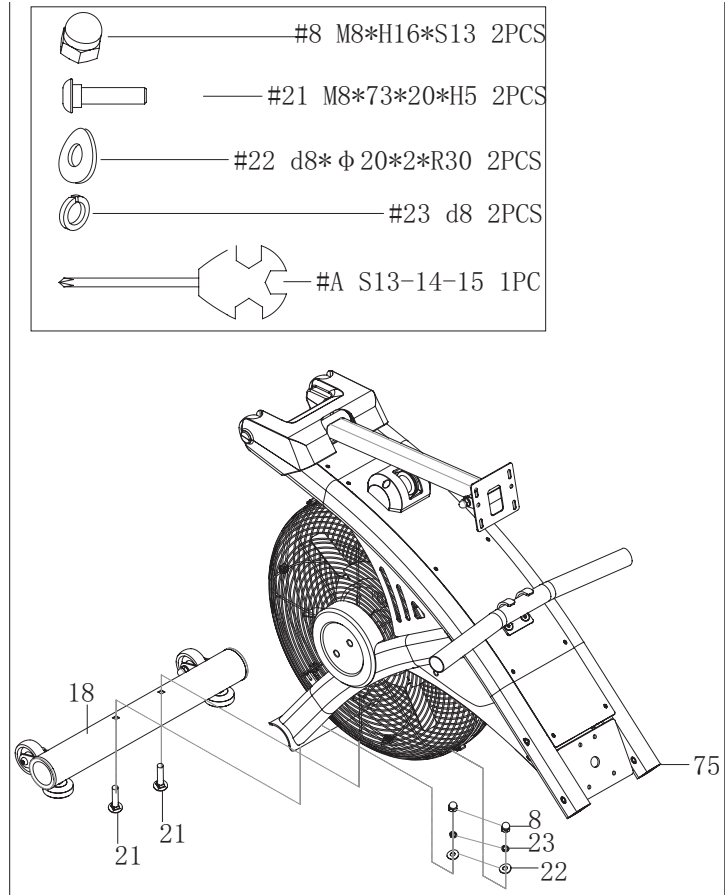
No.	Description	Qty.	No.	Description	Qty.
1	Computer	1	42	Limiter	4
2	Computer holder	1	43	Bolt M8*20*S5	4
3	Trunk wire 1	1	44	End cap $\phi$ 25	1
4	Computer post	1	45	End cap 60*40	2
5	Bolt M8*90*20*S13	1	46	Rear supporter	1
6	Bushing $\phi$ 16*2* $\phi$ 13*3.5* $\phi$ 8	2	47	Bolt M8*40*20*S5	2
7	Washer d8* $\phi$ 20*2	2	48	Saddle	1
8	Cap Nut M8*H16*S13	5	49	U baffle plate	2
9	Bolt $\phi$ 14*81.5*M8*S6	1	50	Saddle plate	2
10	Bushing $\phi$ 32*3.3* $\phi$ 28*16* $\phi$ 14	2	51	Bolt M8*160*15*S14	2
11	Nylon Nut M8*H7.5*S13	7	52	Screw	4
12	Upper Cover	1	53	Chain U seat	4
13	Transportation Wheel	4	54	Nylon Nut M6*H6*S10	5
14	Bolt M8*42*15*S6	4	55	Bushing d8* $\phi$ 15*4	6
15	Washer d8* $\phi$ 16*1.5	20	56	Bearing 608Z	12
16	Bottom Cover 1	1	57	Roller	6
17	Bolt ST4.2*16* $\phi$ 8	14	58	Bushing $\phi$ 14* $\phi$ 8.3*52	2
18	Front stabilizer	1	59	Bolt M8*60*15*S14	2
19	End cap $\phi$ 60.5*17	4	60	Belt	1
20	Adjustable foot pad	4	61L/R	Small cover	1
21	Bolt M8*73*20*H5	2	62L/R	Steel net cover	1
22	Arc Washer d8* $\phi$ 20*2*R30	2	63	Bolt M4*10* $\phi$ 8	11
23	Spring Washer d8	12	64	Buckle of Steel net cover	11
24L/R	Pedal plate	1	65	Buckle of Steel net cover	11
25	Pedal	2	66	Nut M10*1*H8*S15	4
26	Pedal fixed plate	2	67	Nut M10*1*H5*S17	4
27	Pedal strap	2	68	Flywheel	1
28	Pedal strap fixed plate	2	69	Fan	1
29	Bolt M5*10* $\phi$ 8.5	4	70	Bolt M6*10*S5	4
30	Bushing 60*12*5.2	4	71	Bolt M6*55*15*S10	1
31	Bolt M8*16*S5	8	72	Busing $\phi$ 13.8*2.5* $\phi$ 10*17.6* $\phi$ 6	2
32	Bolt M4*6*S2.5	8	73	Bearing 6000	2
33	Handlebar holder	1	74	Mesh Belt Wheel	1
34	Bolt M8*20*S5	2	75	Main frame	1
35	Handlebar	1	76	Sensor	1
36	Foam grip	2	77	Bolt M4*8* $\phi$ 8	1
37	Round End cap $\phi$ 32*17	2	78	Bottom cover 2	1
38	sliding rail	1	79	Cover of Mesh Belt Wheel	1
39	Aluminium sheet	2	80	Steel mesh 1	1
40	Bolt M5*10	12	81	Bolt ST4.2*8	10
41	Bolt M6*30*S5	4	82	Motor	1
83	Trunk wire 2	1	88	Mesh belt	1
84	Power trunk wire	1	89	Tension wire	1
85	Location plate	2	90	Adapter	1
86	Volute Spring	1	91	IPAD holder	1
87	Round Magnet $\phi$ 10*3	1	A	Allen Wrench S13-14-15	1
			B	Spanner S5	1



**VAIHE 1.**

Irrota pultit (21), kaarialuslevyt (22), jousialuslevyt (23) ja mutterit (8) päärungosta (75).

Kiinnitä etutuki (18) päärunkoon (75) pulteilla (21), kaarialuslevyillä (22), jousialuslevyillä (23) ja muttereilla (8). Kiristä ja kiinnitä kuusiokoloavaimella (A).

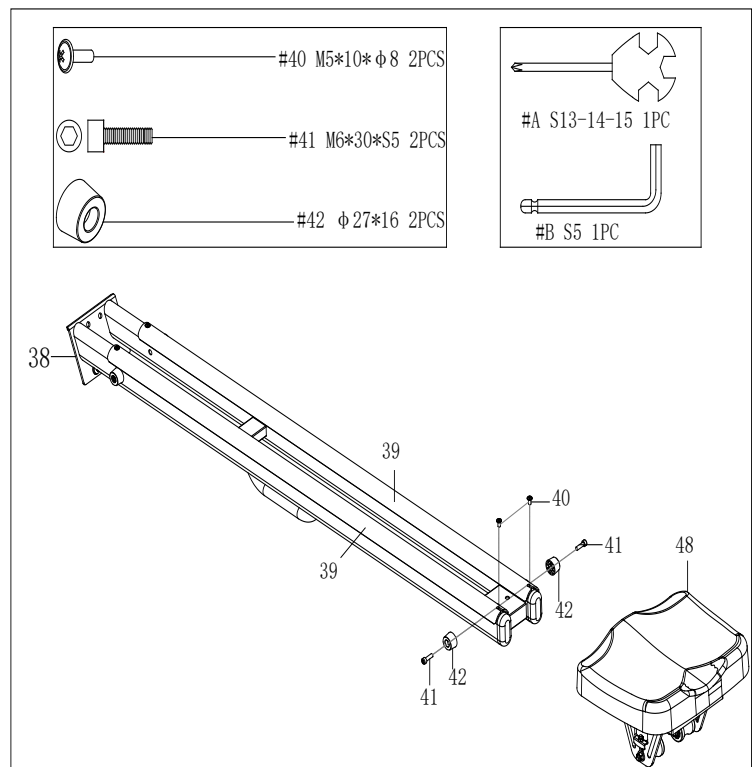


**VAIHE 2.**

Aseta satula (48) liukukiskoon (38).

Kiinnitä alumiinilevy (39) liukukiskoon (38) ruuveilla (40) kuusiokoloavaimella (A).

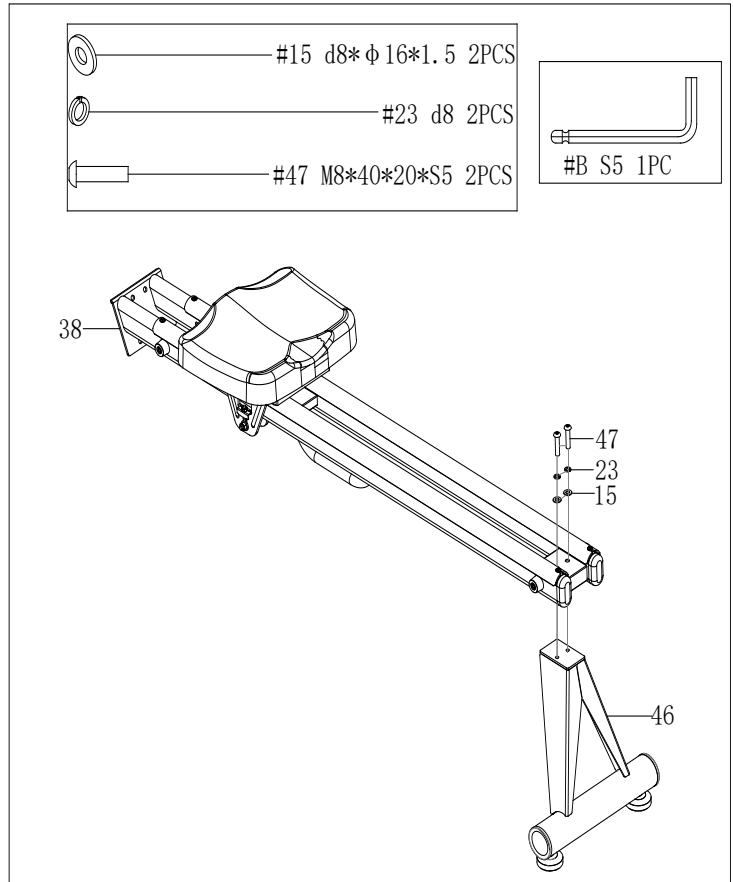
Kiinnitä pultti (41) ja rajoitin (42) liukukiskoon (38) ruuviavaimella (B).





**VAIHE 3.**

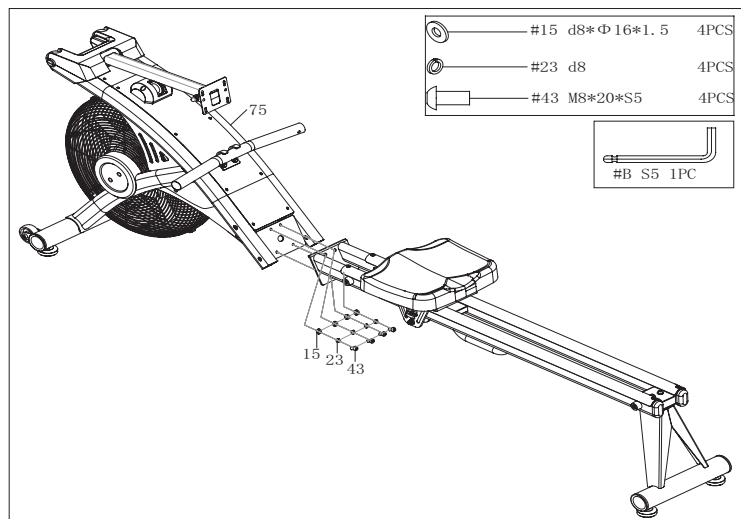
Kiinnitä takatuki (46) liukukiskoon (38) pulteilla (47), jousialuslevyillä (23) ja aluslevyillä (15). Kiristä ja kiinnitä ruuviavaimella (B).



**VAIHE 4.**

Irrota pultit (43), jousialuslevyt (23) ja aluslaatat (15) päärungosta (75) ruuviavaimella (B).

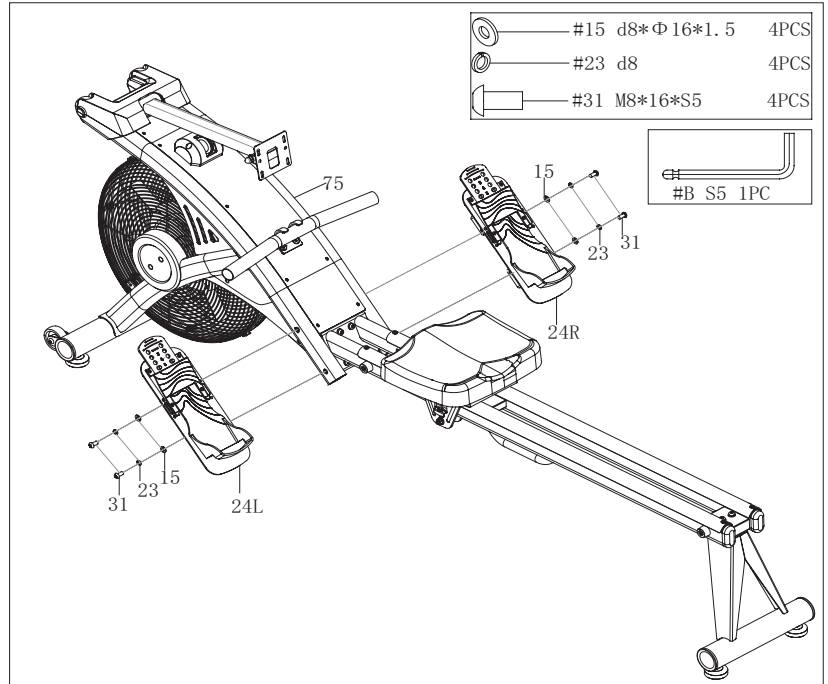
Kiinnitä liukukisko (38) pääruntoon (75) pulteilla (43), jousialuslevyillä (23) ja aluslevyillä (15). Kiristä ja kiinnitä ruuviavaimella (B).



**VAIHE 5.**

Irrota pultit (31), jousialuslevyt (23) ja aluslaatat (15) päärungosta (75) ruuviavaimella (B).

Kiinnitä polkimet (24L / R) päärunkoon (75) ruuveilla (31), jousialuslevyillä (23) ja aluslevyillä (15) ruuviavaimen avulla (B).



**VAIHE 6.**

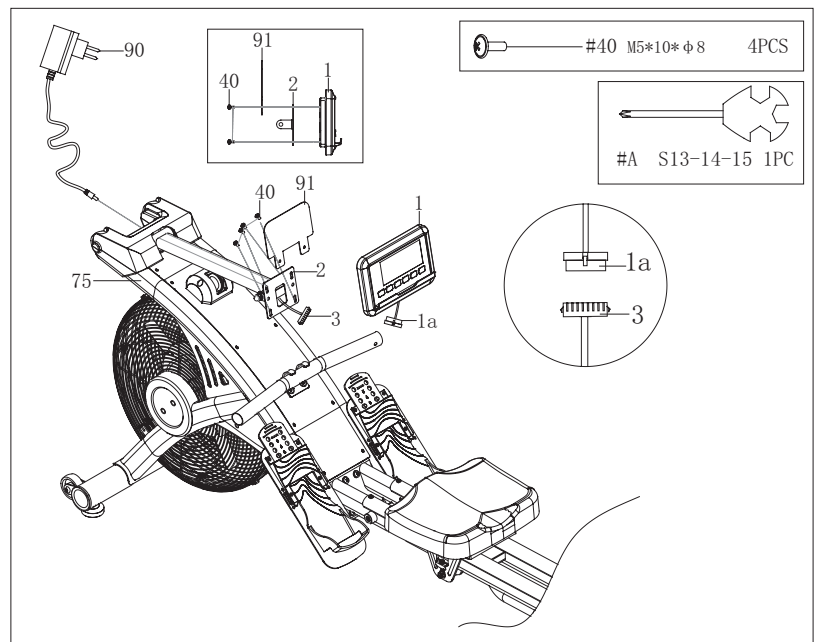
Avaa pultit (40) tietokoneen takaosasta (1) kuusiokoloavaimella (A).

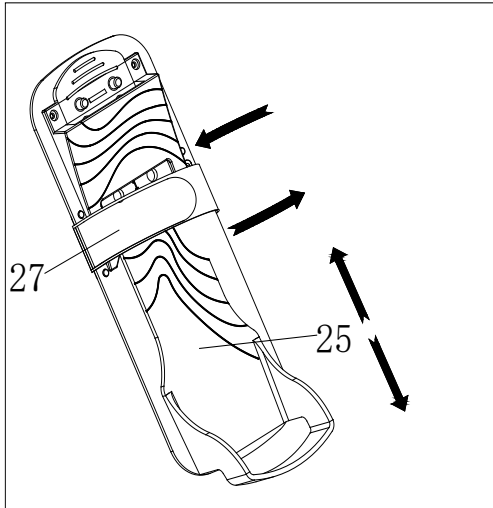
Vedä runkojohto (3) tietokoneen pidikkeen (2) reiästä ja yhdistä sitten tietokonejohto (1a) runkojohtoon (3).

Kiinnitä tietokone (1) ja iPad -pidike (91) tietokoneen pidikkeeseen (2) ruuveilla (40), käyttäen kuusiokoloavainta (A).

Aseta muuntajan johto (90) rungossa olevaan liittimeen (75). Kytke sen jälkehen muuntaja pistorasiaan.

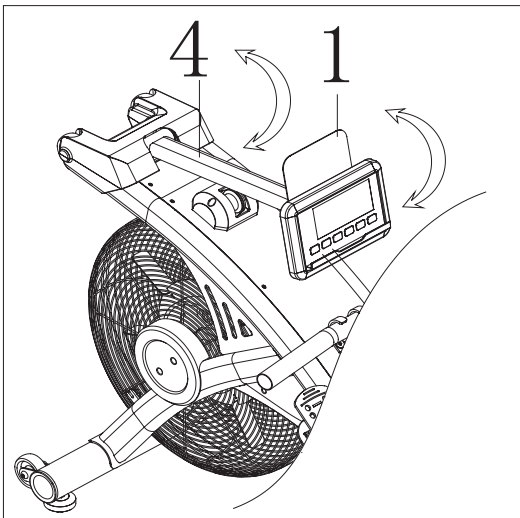
*Asennus on valmis!*





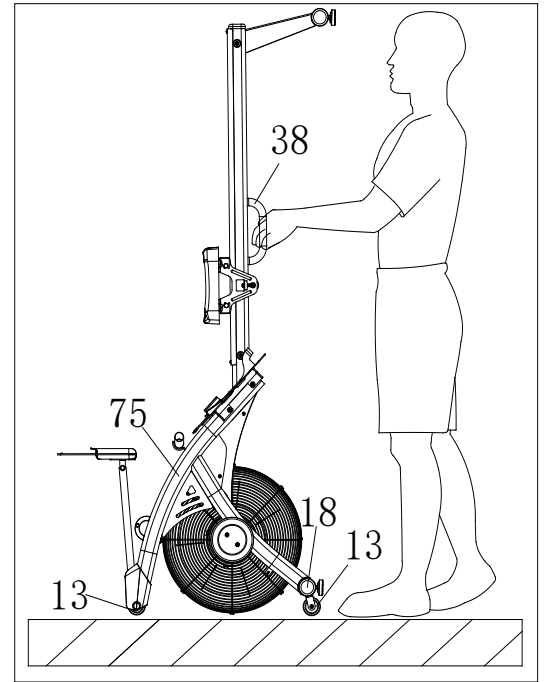
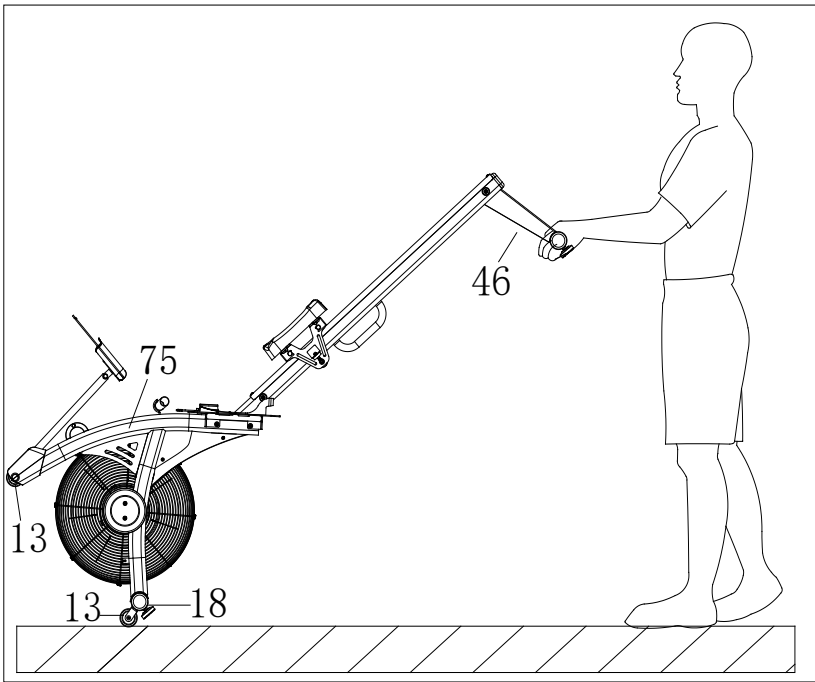
## POLKIMIEN SÄÄDÖT

Polkimen hihna (27) on säädettävissä ja se voidaan räätälöidä käyttäjän jalan koon mukaan.

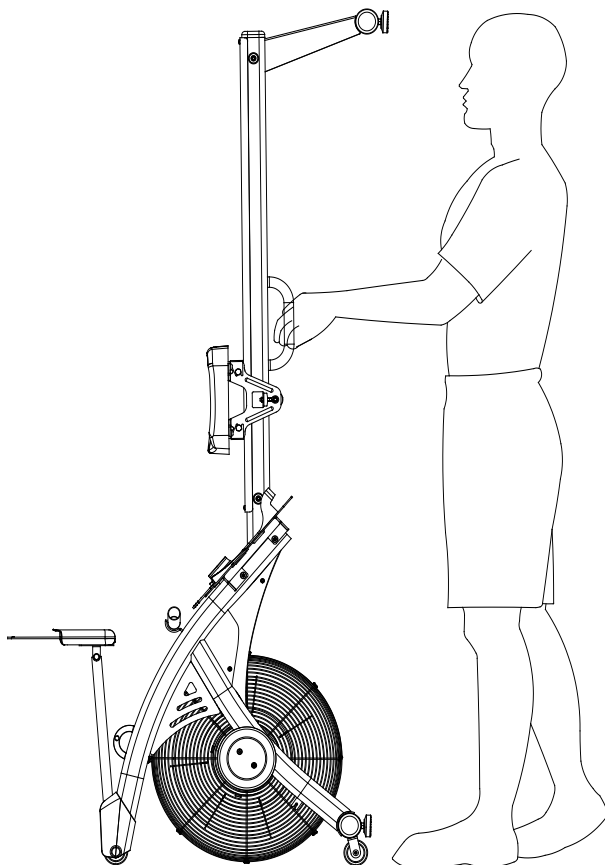


## NÄYTÖN KULMAN SÄÄTÖ

Näytön pylvään kiertokulmaa voidaan säätää, jotta saat parhaan kuvan LCD-näytöstä.



Liikuttaaksesi laitetta nosta takatukea (46) ylöspäin, kunnes etutuen (18) kuljetuspyörät koskettavat maata. Kun pyörät ovat maassa, voit kuljettaa pyörän helposti haluamaasi paikkaan.



## Huom!

Satula liikuu alas liukukisko (38) taitettaessa.

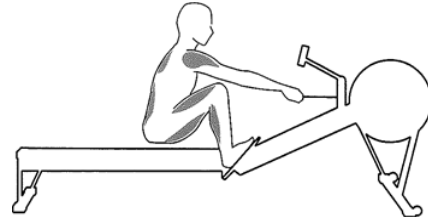
Tämä laite on kokoontaitettava, voit nostaa sen ylös säästääksesi tilaa.

Soutamisessa on kolme vaihetta: alkuveto, liukuminen ja loppuveto. Johdonmukaisuuden vuoksi nämä vaiheet kuitenkin sulautuvat toisiinsa. Liikkeen ei tule pysähtyä soutamisen aikana. On suositeltavaa, että joku tarkkailee soutamistasi, verraten sitä kuvasarjan mukaisiin asentoihin. Väärä harjoittelutyyli voi aiheuttaa ruumillista haittaa.

## ALKUVETO

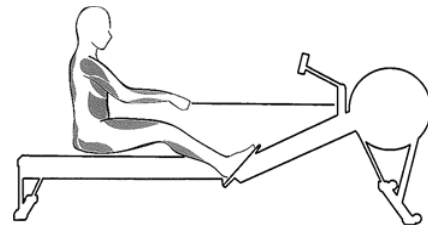
Vedä kehoasi aloitusasentoon aloittaaksesi soutamisen jalkojesi voimaa käyttäen. Nyt käyttäjä voi aloittaa vedon.

Muista, että liike ei koskaan saa pysähtyä äkkinäisesti.



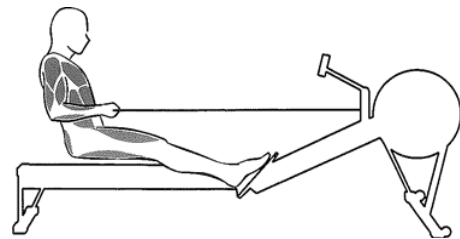
## LIUKUMINEN

Soutamisprosessin aikana, käyttäjä suoristaa jalkansa, pysyen koko ajan pystyasennossa. Vetäessä, kädet ovat vielä suorina, hartioiden pitäisi olla rentona.



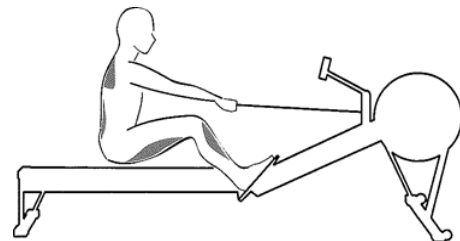
## LOPPUVETO

Soutamisprosessin lopussa, vedä kahva kohti keskivartaloa käyttäen käsi- ja hartiavoimia. Jalat ovat suorina ja keho nojaa hieman taaksepäin. Huomioi ettei kahvan korkeus ole rinnan tai polvien korkeudella.



## LIUKUMINEN

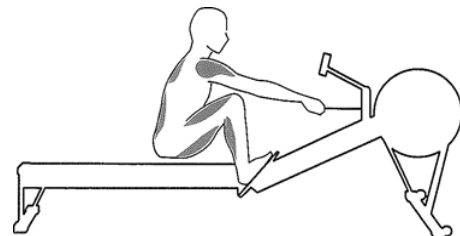
Kurota kätesi, heilauta kehoasi eteenpäin lantion tukieissa ja aloita paluu alkuasentoon. Näin saat kahvan polviesi eteen, välttämällä käsien ja polvien yhteen törmäämisen istuimen liikkeessä eteenpäin.



## ALKUVETO

Soutaja taittaa polvensa, kurottaa kätensä ja nojaa keholla eteenpäin vauhtipyörää kohti. Kaikki voima on keskittynyt jalkoihin ja selkään. Aloita veto.

Huomio: käsien pitää olla suorassa ja hartioiden rentoina.





## NÄYTÖN TOIMINNOT

Nimike	Toiminnon kuvaus	Vaihteluväli
SPM	Vetoa minuutissa	0~999 S/M
TIME	Harjoitusajan näyttö soudun aikana Skannaa 6 sekunnin välein	0:00~99:59 (M:S)
TIME/500M	500 metrin soutamiseen tarvittava aika nykyisen nopeuden mukaan Skannaa 6 sekunnin välein	0:00~99:59 (M:S)
METERS	Soutumatka	0~99999 (Meters)
CALORIES	Kulutetut kalorit soudun aikana.	0~9999 (Calories)
WATTS	Soudun aikana vastuksen voimakkuuden (watit)	0~999 (Watts)
STROKES	Kokonaisten soutuliikkeiden lukumäärä Skannaa 6 sekunnin välein	0~99999 (Stroke)
TOTAL STROKES	Kokonaisvedot virran kytkemisen jälkeen Skannaa 6 sekunnin välein. Virran katkaiseminen nolaa lukemat	0~99999
PULSE	Syke per minuutti soudun aikana	0-30~240
H.R.C.	Syketaso prosenteissa harjoittelun aikana	55% / 75% / 90% / TAG

## NÄPPÄINTOIMINNOT

Nimike	Toiminnon kuvaus	Nimike	Toiminnon kuvaus
UP	Asetuksen valinta Lisää vastustasoa	DOWN	Asetuksen valinta Pienennä vastustasoa
ENTER	Vahvista asetus tai valinta	RESET	Paina 2 sekuntia, tietokone käynnistyy uudelleen Tyhjentää asetustiedot Palaa päävalikkoon
START/STOP	Aloita tai lopeta suotuharjoittelu	RECOVERY	Testaa sykkeen palautumistilan

## KÄYTTÖ

### 1. Virran kytkentä

Kytke virta päälle. Kuulet "BEEP" äänen. Konsoli pyytää asettamaan ajan ja päivämäärän. Käytä UP/DOWN painikkeita asettaaksesi halutut arvot. Paina ENTER nappia vahvistaaksesi valintasi.

### 2. Ohjelman valinta ja tietojen asetus

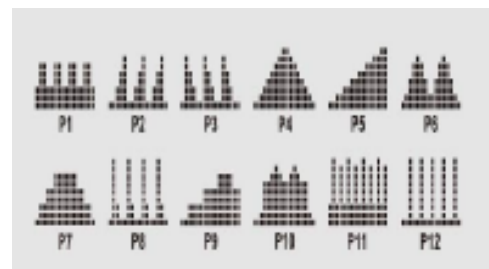
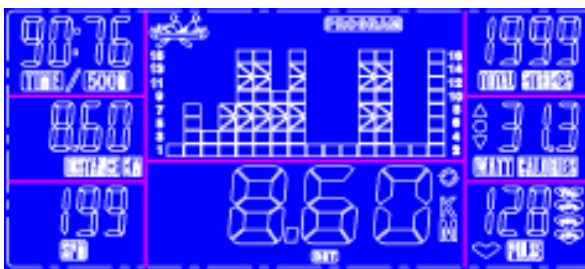
#### Manuaalitila

- Paina päävalikossa START-painiketta aloittaaksesi harjoittelun manuaalitilassa.
- Paina UP tai DOWN ja valitse MANUAL mode (manuaalinen tila). Vahvista painamalla ENTER.
- Paina UP tai DOWN ja aseta tiedot: resistance LEVEL, TIME (tai metrit), Strokes, Calories, Watt tai Pulse ja vahvista painamalla ENTER. (Aikaa ja metrejä ei voida asettaa samaan aikaan)
- Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelu, paina UP tai DOWN säätääksesi vastustasoa.
- Kun ennalta asetettu arvo laskee nolnaan, tietokone muistuttaa merkkiäänellä ja pysähtyy.
- Paina START/STOP keskeyttääksesi harjoittelu, palaa päävalikkoon painamalla RESET.



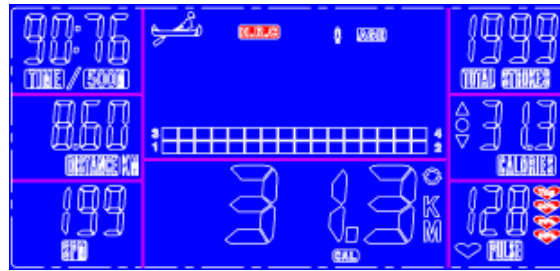
#### Ohjelmatila

- Päävalikossa paina UP tai DOWN valitaksesi PROGRAM. Vahvista painamalla ENTER.
- Paina UP tai DOWN valitaksesi esiasetettu ohjelma P1~P12. Vahvista painamalla ENTER.
- Paina UP tai DOWN ja aseta tiedot: resistance LEVEL, TIME (tai metrit), Strokes, Calories, Watt (jos käytössä) tai Pulse. Vahvista painamalla ENTER. (Aikaa ja metrejä ei voida asettaa samaan aikaan)
- Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelun, paina UP tai DOWN säätääksesi vastusta.
- Kun ennalta asetettu arvo laskee nolnaan, tietokone muistuttaa merkkiäänellä ja pysähtyy.
- Paina START/STOP keskeyttääksesi harjoittelu, palaa päävalikkoon painamalla RESET.



#### H.R.C. (Sykeohjelma)

- Päävalikossa paina UP tai DOWN valitaksesi H.R.C. Vahvista painamalla ENTER.
- Paina UP/DOWN asettaaksesi AGE (ikä), Vahvista painamalla ENTER.
- Paina UP/DOWN valitaksesi: 55%, 75%, 90% tai satunnainen tavoitesykeohjelmasta (oletusarvo 100bmp).
- Paina UP tai DOWN asettaaksesi tiedot: TIME (tai metrit), Strokes, Calories. Vahvista painamalla ENTER. (Aikaa ja metrejä ei voida asettaa samaan aikaan.)
- Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelu.
- Kun ennalta asetettu arvo laskee nolnaan, tietokone muistuttaa merkkiäänellä ja pysähtyy.
- Paina START/STOP keskeyttääksesi harjoittelu, palaa päävalikkoon painamalla RESET.

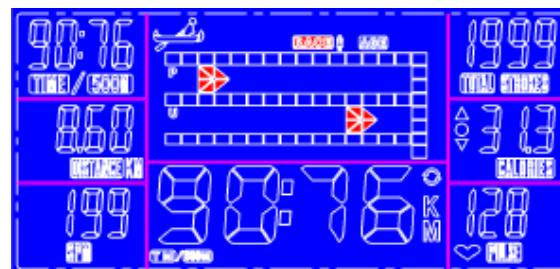


**HUOM:** Soudettaessa sykearvo riippuu sekä nopeudesta että vastuksesta. Sykeohjelma yrittää pitää sykkeen tavoitetasolla. Jos soudettaessa mitattu sykearvo on suurempi kuin asetettu, vastus laskee automaattisesti tai käyttäjä hidastaa ja syke laskee. Jos arvo on pienempi, vastus kasvaa automaattisesti tai käyttäjän nopeus kasvaa ja syke kohoaa.

Sykkeennmittaus toimii vain erillisellä 5kHz sykevyöllä (ei sisälly pakkaukseen).

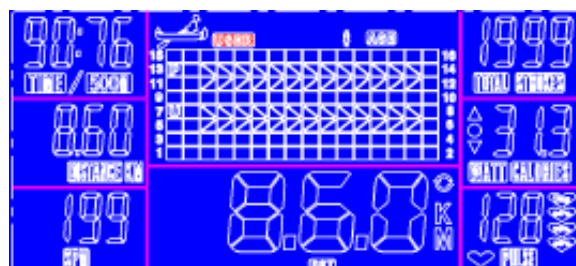
## Race (kisaohjelma)

- Päävalikossa paina UP tai DOWN valitaksesi kilpailutila RACE. Vahvasta painamalla ENTER.
- Paina UP/DOWN asettaaksesi RACE haastetason. Paina ENTER vahvistaaksesi (kokonaistaso=15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M. Ajan oletuslisäys 0:30 TIME/500M, metrien oletus: 500M)
- Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelu. Paina UP tai DOWN säätääksesi vastustasoa.
- Kun tietokone tai käyttäjä suorittaa suotumatkan loppuun, tietokone pysähtyy ja näyttää voittajan. (joko PC tai USER (käyttäjä) voittaa.
- Paina START/STOP keskeyttääksesi harjoittelun. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.



## Käyttäjätila

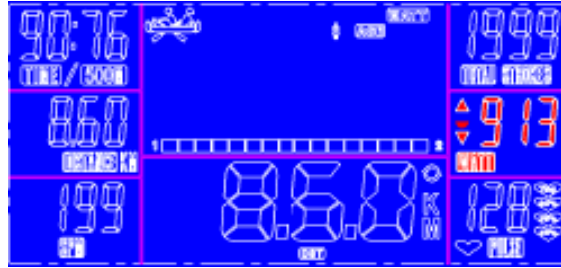
- Päävalikossa paina UP tai DOWN valitaksesi USER-tila. Vahvasta painamalla ENTER.
- Paina UP/DOWN esiasettaaksesi jokaisen sarakkeen vastustaso. Paina ENTER siirtyäksesi seuraavaan (sarakkeiden kokonaismäärä = 16).
- Paina pitkään ENTER lopettaaksesi asetukset.
- Paina UP tai DOWN asettaaksesi tiedot: TIME (tai metrit), Strokes, Calories. Vahvasta painamalla ENTER. (Aikaa ja metrejä ei voida asettaa samaan aikaan)
- Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelu. Paina UP tai DOWN säätääksesi vastusta.
- Kun ennalta asetettu arvo laskee nolnaan, tietokone muistuttaa merkkiäänellä ja pysähtyy.
- Paina START/STOP keskeyttääksesi harjoittelu, palaa päävalikkoon painamalla RESET





## WATT (wattiohjelma)

- Päävalikossa paina UP tai DOWN valitaksesi WATT. Vahvasta painamalla ENTER.
- Paina UP/DOWN esiasettaaksesi jokaisen sarakkeen vastustaso. Paina ENTER siirtyäksesi seuraavaan (sarakkeiden kokonaismäärä = 16).
- Paina pitkään ENTER lopettaaksesi asetukset.
- Paina UP tai DOWN asettaaksesi tiedot: TIME (tai metrit), Strokes, Calories ja Pulse. Vahvasta painamalla ENTER. (Aikaa ja metrejä ei voida asettaa samaan aikaan)
- Paina START/STOP aloittaaksesi harjoittelu. Paina UP tai DOWN säätääksesi vastusta.
- Kun ennalta asetettu arvo laskee nolnaan, tietokone muistuttaa merkkiäänellä ja pysähtyy.
- Paina START/STOP keskeyttääksesi harjoittelu, palaa päävalikkoon painamalla RESET



## Recovery (palautussykkeen mittaus)

- Käyttäjän on käytettävä 5kHz sykevyötä. Kun syketiedot näkyvät tietokoneella, aloita painamalla RECOVERY-painiketta.
- TIME/aika näyttää "0:60"(60 sekuntia), alkaen lähtölaskennan.

Laskettua nolnaan tietokone näyttää palautustilan arvosanoilla F1~F6.

- F1 = Erinomainen
- F2 = Hyvä
- F3 = Normaali
- F4 = Alle keskitason
- F5 = Ei hyvä
- F6 = Huonompi

## Lepotila

Konsoli menee automaattisesti lepotilaan, oltuaan käyttämättä 4 minuuttia.

## Hälytysnäyttö

- E---1 tarkoittaa, että moottoria EI ole kytketty kunnolla tai se on rikki.
- E---2 tarkoittaa, että jokin virtajohdoista on viallinen tai sitä ei ole kytketty.

## Virtalähde: virta-adaptteri

Input: 220V AC (Jännite riippuu valtiosta)

Output: 8V DC 500mA AC-DC adapter tai 8VDC, 600m kytkentäadaptteri

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 tihenemään. 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 ehkäistäksesi lihasten kipeytymistä.



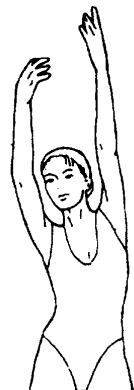
## PÄÄN PYÖRITYS

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.



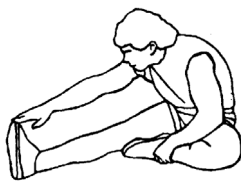
### SISÄREIDEN VENYTYS

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. Mahdollisissa vioissa ota yhteyttä tämän tuotteen myyjään takuuajan sisällä.

Takuu koskee seuraavia osia (sikäli kuin ne sisältyvät toimitukseen): runko, sähköiset osat, pyörät, jalkaremmit ja jalkatuet.

### **Takuu ei kata:**

- Ulkoisen voiman aiheuttama vaurio
- Luvattomien osapuolten puuttuminen asiaan
- Tuotteen virheellinen käyttö tai käsittely
- Käyttöohjeen noudattamatta jättäminen

**Käyttöympäristö:** Laite on tarkoitettu vain sisätiloihin ja kotikäyttöön.

### **Valmistuttaja:**

Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11  
15170 Lahti

Huom! Asennukseen ja huoltoon liittyvissä asioissa, ota yhteyttä Gymstick -huoltoon.

Email: [huolto@gymstick.com](mailto:huolto@gymstick.com)  
Puh. 010 229 3050

### **VASTUUVAPAAUS:**

Tuotteen valmistajalla ja sen yhteistyökumppaneilla ei ole mitään velvollisuutta tai vastuuta kenellekään henkilölle tai taholle mistään menetyksistä, vahingoista tai haitallisista seurauksista, joiden väitetään tapahtuneen suoraan tai epäsuorasti tämän tuotteen seurauksena.

Lue nämä ohjeet huolellisesti läpi ennen käytön aloittamista!