

GYMSTICK™

PRO FTR INDOOR RACER ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
Spara denna manual för framtida bruk.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

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

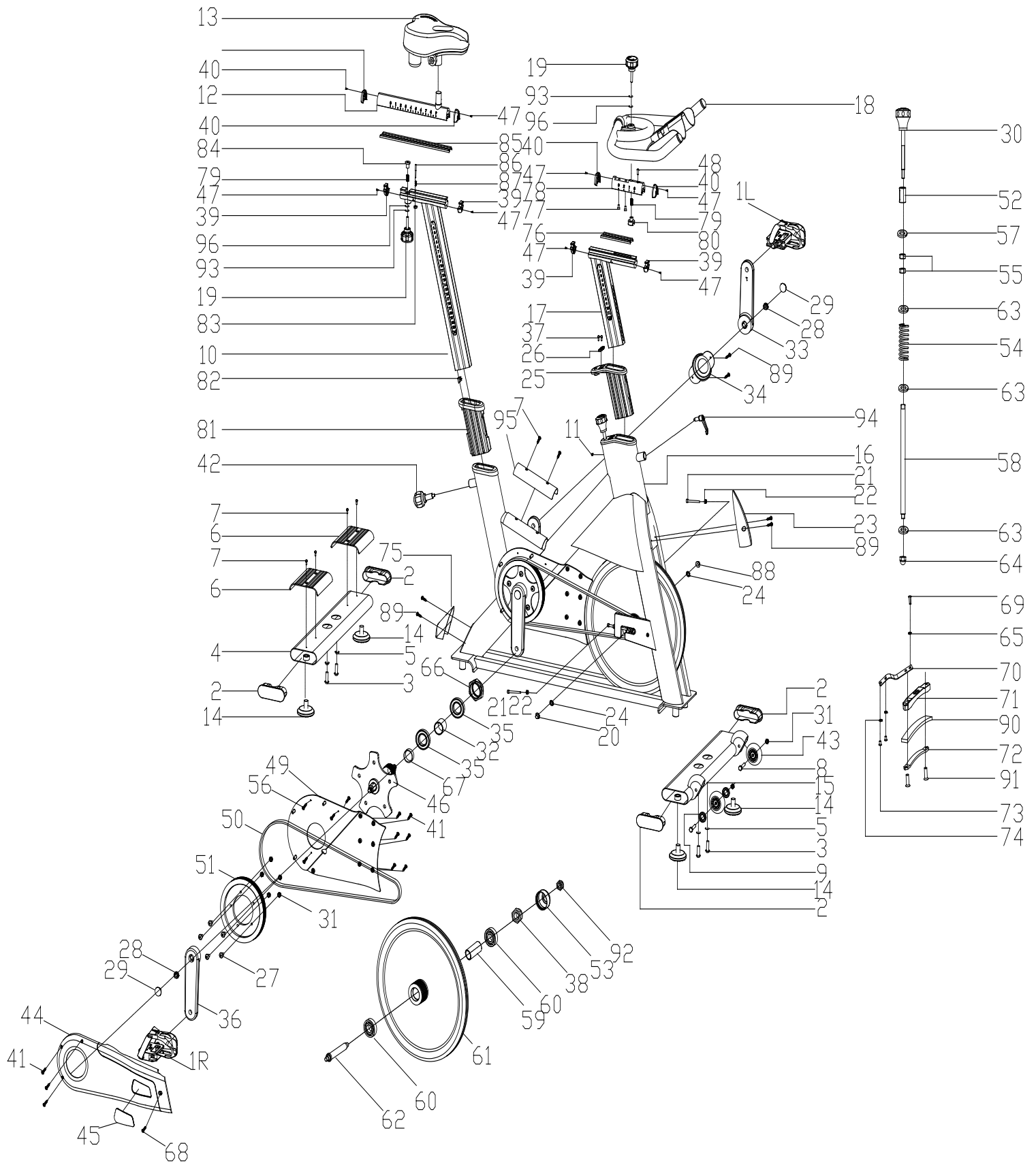
1. Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
2. Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
3. Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningsessionen 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 träningskor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
14. Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
15. Maskinens kraft ökar med ökad hastighet och motsatt. Maskinen är utrustad med justerbar vred som kan justera motståndet.
16. **Maskinen bör inte användas av personer som väger över 150 kg.**

VARNING:

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

Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.

SPRÄNGSKISS



FÖRTECKNING ÖVER DELAR

NO	NAME	QTY
1	PEDAL	1
2	END CAP3	4
3	BOLT 1	4
4	REAR STABILIZER	1
5	FLAT WASHER	4
6	FRONT COVER	2
7	BOLT 17	6
8	BOLT 2	2
9	BEARING	4
10	VERTICAL SEAT POST	1
11	BOLT 8	1
12	SEAT POST	1
13	SEAT	1
14	STOPPER	4
15	FRONT STABILIZER	1
16	MAIN FRAME	1
17	HANDLEBAR POST	1
18	HANDLE BAR	1
19	SHAPE KNOB	2
20	NUT	1
21	BOLT 1	2
22	NUT	2
23	FRONT COVER	1
24	FLAT WASHER	2
25	PLASTIC SLEEVE	1
26	PLASTIC SLEEVE	1
27	BOLT 1	5
28	NUT	2
29	CRANK END CAP	2
30	KNOB	1
31	NUT	7
32	PLASTIC RING	1
33	LEFT CRANK	1
34	CRANK COVER	1
35	BEARING	2
36	RIGHT CRANK	1
37	BOLT 2	2
38	NUT	1
39	COVER	4
40	COVER	4
41	BOLT 6	10
42	SHAPE KNOB	2
43	PU WHEEL	2
44	OUTER CHAIN COVER	1
45	LITTLE CHAIN COVER	1
46	AXIS	1
47	BOLT 7	8
48	BOLT 8	1

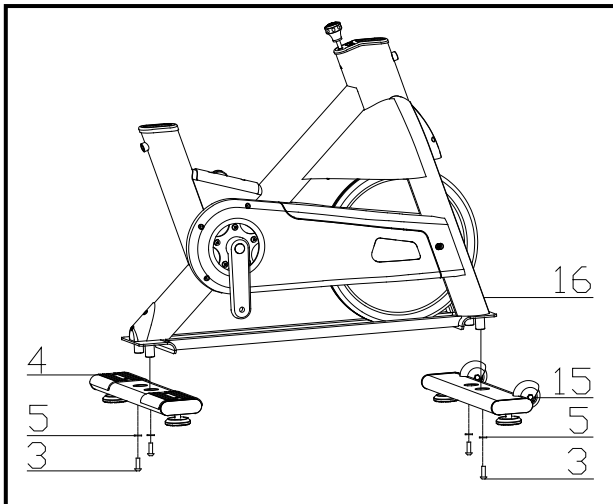
NO	NAME	QTY
49	INNER CHAIN COVER	1
50	BELT	1
51	BELT WHEEL	1
52	TWIST THE FIXINGS	1
53	FLYWHEEL COVER	1
54	SPRING 1	1
55	NUT	2
56	BOLT 6	3
57	WASHER 2	1
58	SCREW ROD	1
59	FIXING TUBE	1
60	BEARING	2
61	FLYWHEEL	1
62	FLYWHEEL SHAFT	1
63	WASHER 2	3
64	DOMED NUT	1
65	FLAT WASHER 1	1
66	FIXING NUT 1	1
67	SHORT FIXING TUBE	1
68	BOLT 10	1
69	BOLT 8	2
70	ADJUSTING METAL	1
71	BLOCK	1
72	WOOLLY BLOCK	1
73	BOLT 14	2
74	SPRING WASHER 1	2
75	FRONT COVER	1
76	SHORT SLIDING SLEEVE	2
77	BOLT 15	2
78	HANDLEBAR UP POST	1
79	SPRING	2
80	FIXING NUT 2	1
81	PLASTIC SLEEVE	1
82	LITTLE RUBBER	1
83	ROUND NUT	1
84	FIXING NUT 3	1
85	LONS SLIDING SLEEVE	2
86	LITTLE AXIS	1
87	LONS SPRING	1
88	NUT	1
89	BOLT 16	6
90	EVA PADDLE	1
91	BOLT 2	2
92	NUT 1	1
93	SPRING WASHER 3	1
94	L SHAPE KNOB	1
95	MAIN FRAME CROSS COVER	1
96	FLAT WASHER 2	2

MONTERINGSANVISNING

1. PREPARATION:

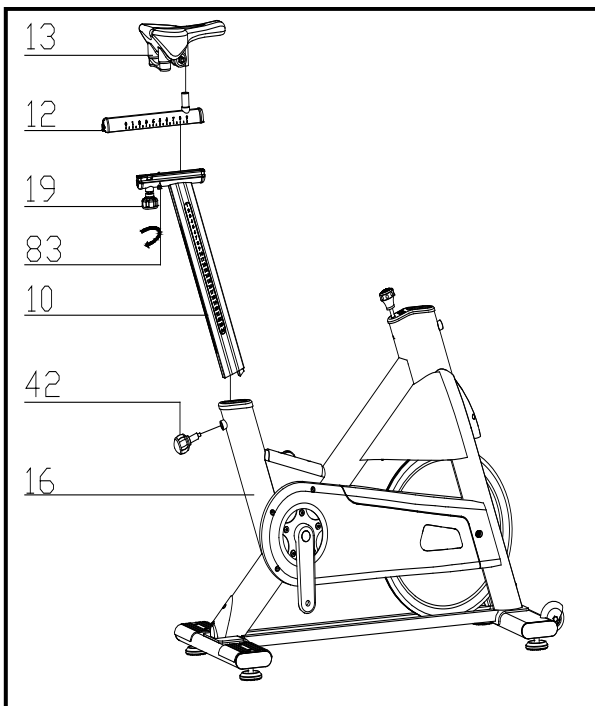
- A. Innan du monterar, se till att du har tillräckligt med utrymme runt föremålet.
- B. Använd närvarande verktyg för montering.
- C. Innan du monterar, kontrollera att alla nödvändiga delar är tillgängliga (ovanstående av denna bruksanvisning hittar du en explosionsteckning med alla enskilda delar, markerade med siffror) som det här föremålet består av.

2. MONTERINGSANVISNING:



Sätt fast den främre stabilisatorn (15) till huvudramen (16) med två uppsättningar av Ø10 plana skivor (5) och bult (3).

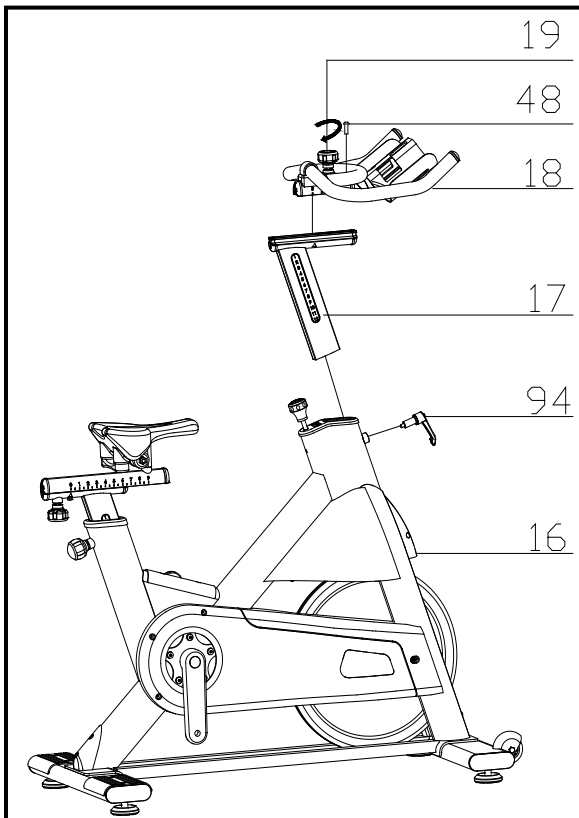
Sätt fast den bakre stabilisatorn (4) på huvudramen (16) med två uppsättningar av Ø10 plana skivor (5) och bult (3).



Dra ut muttern (83) och rikta in vertikala sadelstolpen (10) in i huvudramen (16) med justeringsknoppen (42). Sedan frigör den runda muttern (19), och glid övre delen av sadelstolpen (12) på den vertikala sadelstolpen (10). Säkra på plats med fastsättningsknoppen (19).

Lossa den rubbade delen av justeringsknoppen (42) och dra åt knoppen och sedan välj den önskade höjden. Släpp knoppen och åter spänn den rubbade delen.

Fixera sedan sadeln (13) på sadelstolpen (12) som visat, och spänn bultarna.

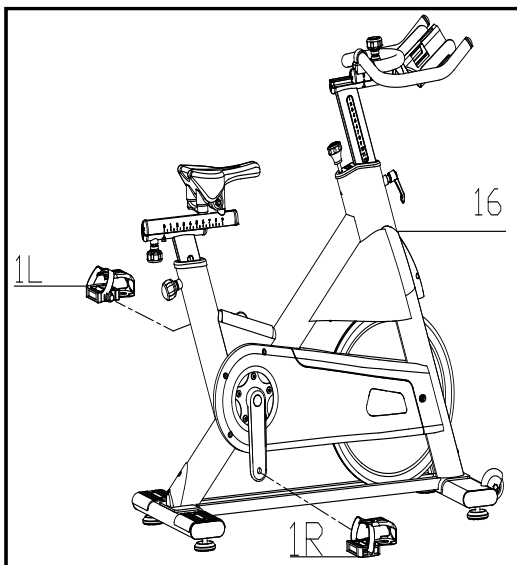


För in styrstolpen (17) på sin plats i huvudramen (16) såsom visat på bilden.

Lossa den rubbade delen av justeringsknoppen (94) och dra åt knoppen och sedan välj den önskade höjden. Släpp knoppen och åter spänn den rubbade delen.

Fixera sedan styren (18) på styrstolpen (17) och säkra styren (18) på plats med fastsättningsknoppen (19). Spänn fast bulten (48).

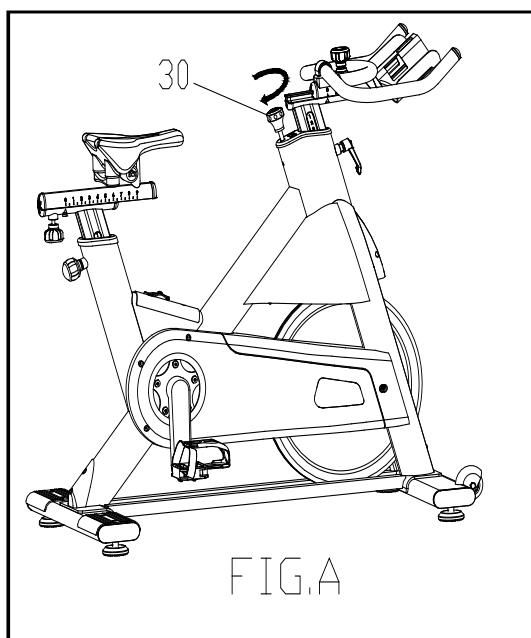
OBSERVERA: SPÄNN FAST STYREN ORDENTLIGT



Pedalerna (1 L & del.1 R) är markerade "L" och "R" - Vänster och Höger.

Fäst dem till deras respektive vevarmar. Den högra vevarmen är på den högra sidan av cykeln (när du sitter på den).

Observera: högra pedalen skall vara gängad medurs och vänstra pedalen moturs.

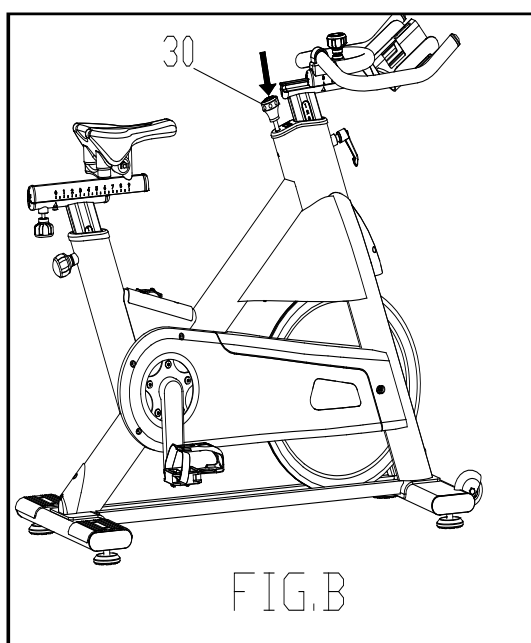


A. Justering av spänningen:

Ökande och minskande av spänningen ger dig variation till din träningspass genom att ändra motståndsnivån av cykeln.

För att öka spänningen och öka motstånd (kräver mer styrka at cykla), vrid nödbroms- och spänningskontrollknoppen (30) till höger.

För att minska spänningen och öka motstånd (kräver mindre styrka at cykla), vrid nödbroms- och spänningskontrollknoppen (30) till vänster.



B. Användning av nödbroms funktionen:

Samma knapp som tillåter dig att justera spänningen på cykeln fungerar också som nödbroms.

Använd denna säkerhetsfunktion i en situation där du behöver stiga av cykeln och / eller Stoppa cykelns svänghjul.

Användningen av nödbromsfunktionen i situationer du behöver det fungerar genom att trycka hårt ner på nödbroms- och spänningskontrollknoppen (30).

JUSTERING

För att justera sitshöjden, lossa fjäderknoppen på den vertikala sadelstolpens stam på huvudramen och dra tillbaka knoppen. Placera sadelstolpen till önskade höjden så att hålen är inriktade och släpp sedan knoppen och åter spänn den.

För att flytta sätet framåt i styrets riktning eller bakåt bort från det, lossa justeringsknoppen och brickan och dra tillbaka knoppen. Placera den horisontella sadelstolpen i önskade läget. Inrikta hålen och åter spänn justeringsknoppen.

För att justera styrhöjden, lossa fjäderknoppen och sekundära knoppen och dra båda knapparna bakåt. Glid styrstången längs dens plats på huvudramen till önskad höjd . När hålen är inriktade korrekt, spänn fjäderknoppen och sedan sekundära knoppen.

UPPVÄRMNINGS- OCH NEDVARVNINGSÖVNINGAR

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.

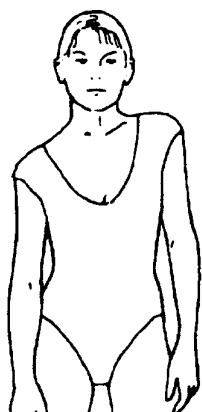
AEROB TRÄNING är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt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

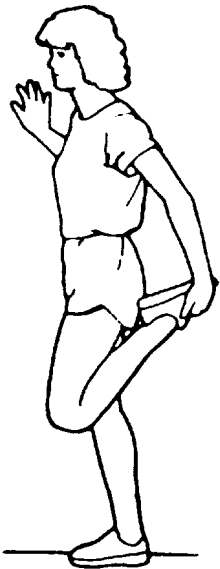
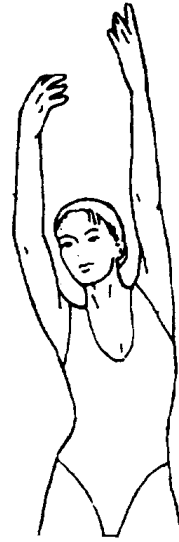


AXELLYFT

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.



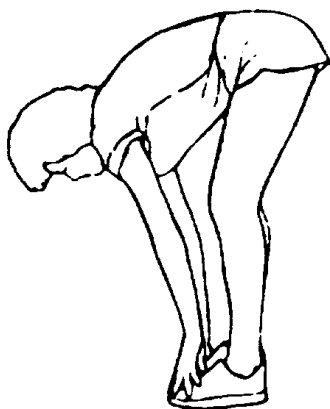
QUADRICEPS STRETCH

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.



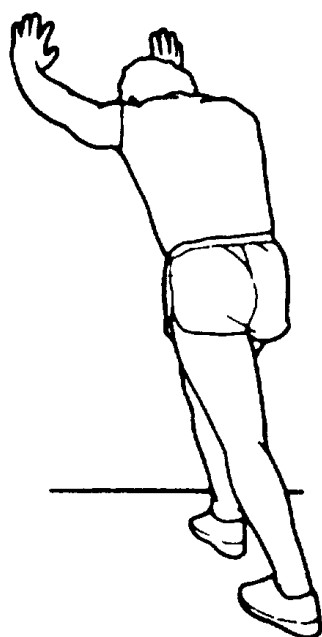
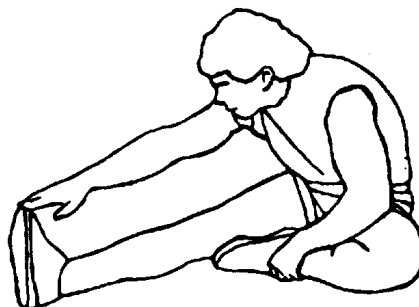


TÅBERÖRINGAR

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.

IMPLIED WARRANTY

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, hjul och pedaler.

Garantin täcker inte:

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

Sliddelar täcks inte av garantin.

Enheten är avsedd för hemmabruk och professionell användning.

Tillverkad för:
Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND