



# 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 .....	19
12.	TAKUU .....	21



**HUOMIO!**

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

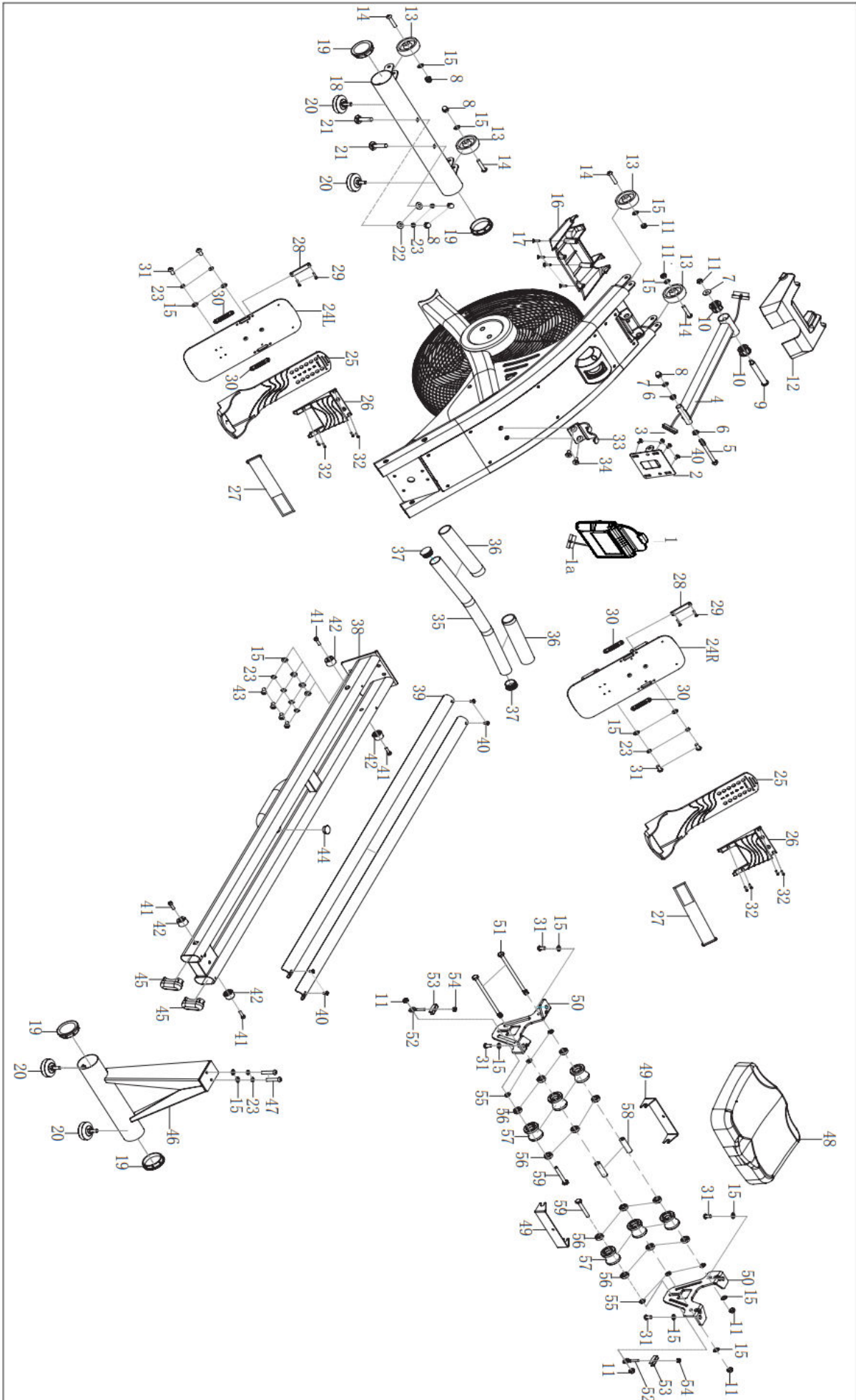
**Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.**

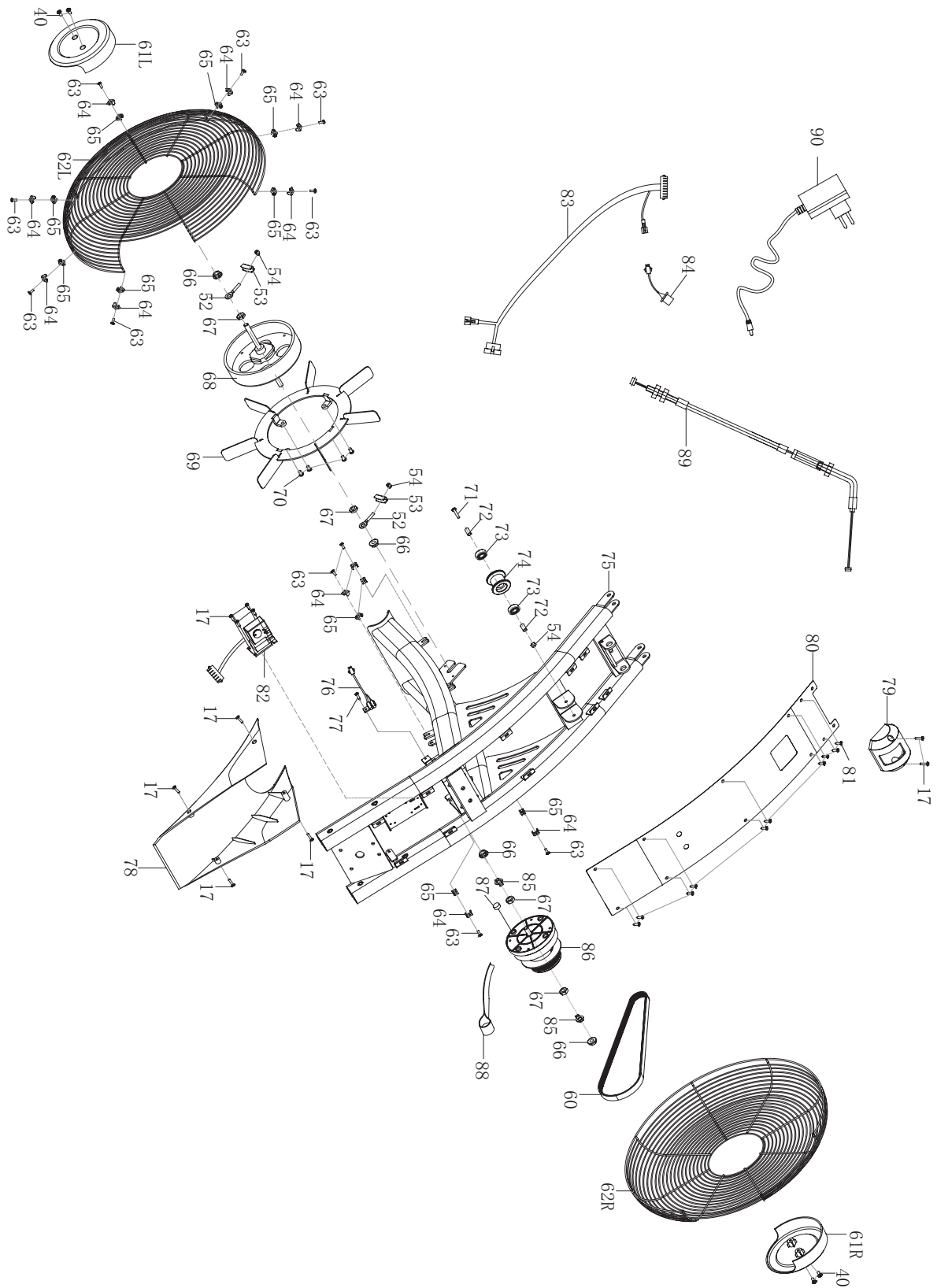
1. Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä laitteella. Huolehdi, että lapset ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä käyttäessäsi laitetta.
2. Liikuntarajoitteisten tai vammautuneiden henkilöiden ei tulisi käyttää pyörää ilman liikunta-alan ammattilaisen tai muun ammattilaisen valvontaa.
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.



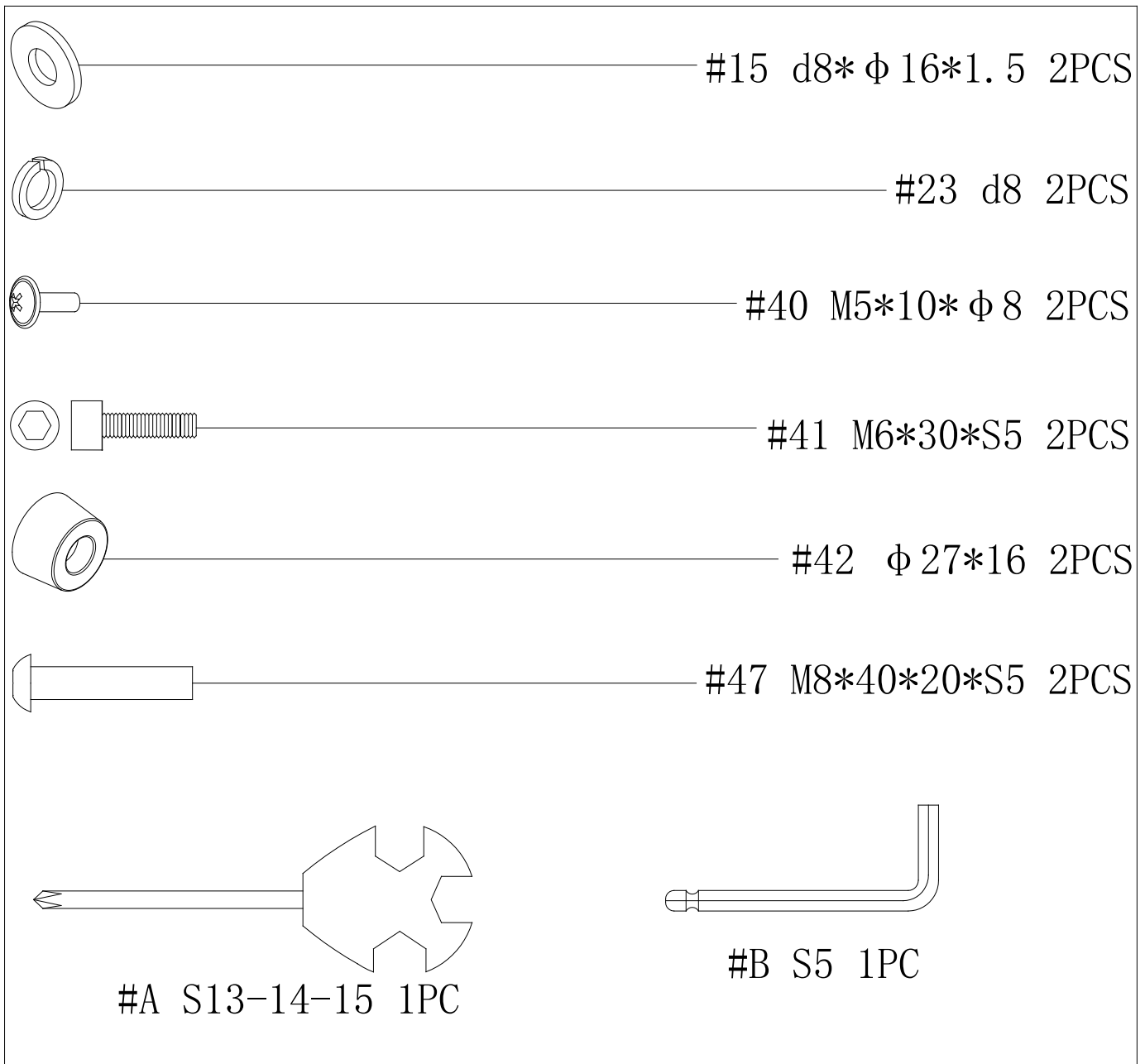
**VAROITUS!**

**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	A	Allen Wrench S13-14-15	1
87	Round Magnet $\phi$ 10*3	1	B	Spanner S5	1

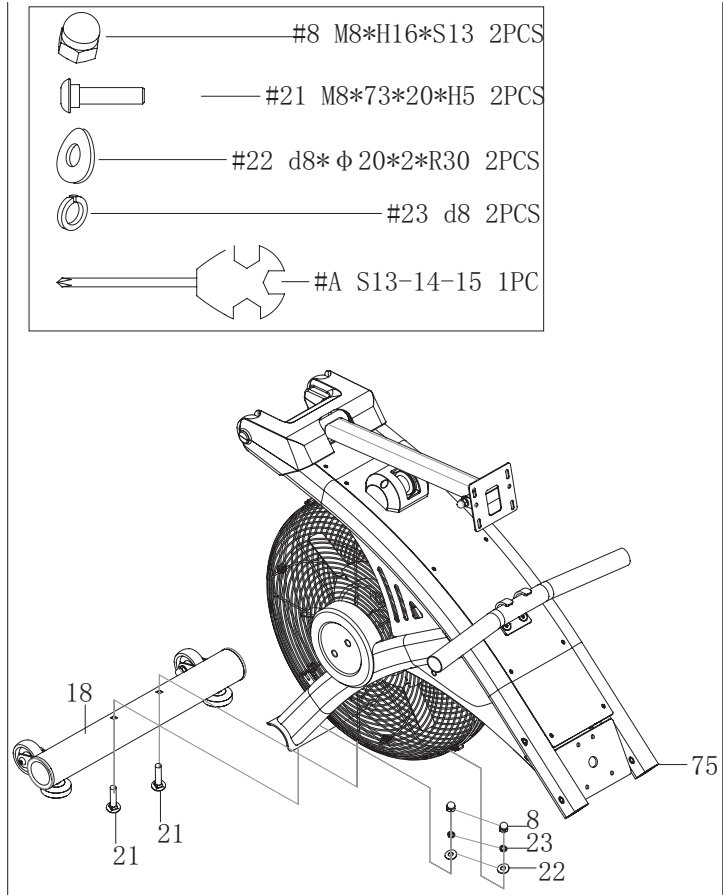




## VAIHE 1.

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).

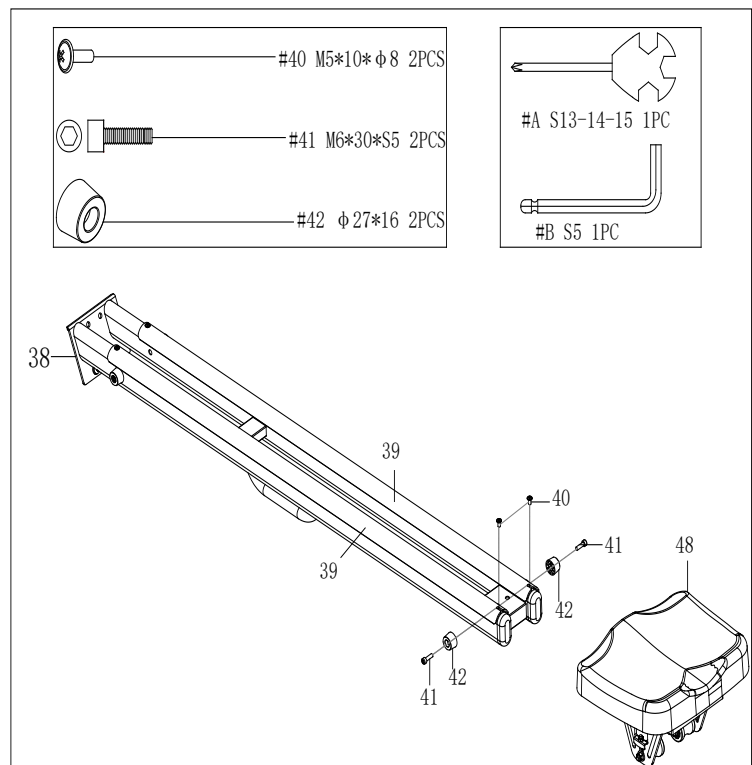


## VAIHE 2.

Aseta satula (48) liukukiskoon (38).

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

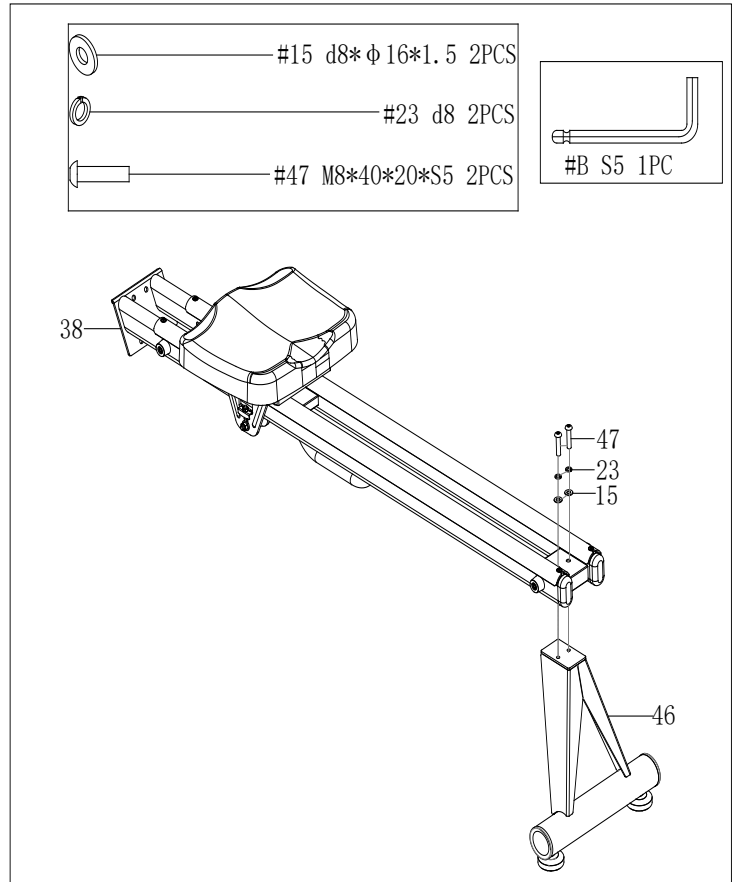
Kiinnitä pultti (41) ja rajoitin (42) liukukiskoon (38) ruuviavaimella (B).





## VAIHE 3.

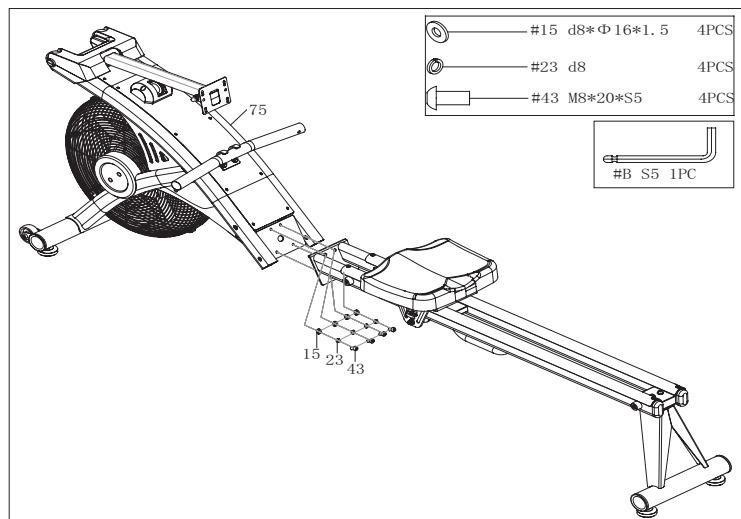
Kiinnitä takatuki (46) liukukiskoon (38) pulteilla (47), jousialuslevyillä (23) ja aluslevyillä (15). Kiristä ja kiinnitä ruuviavaimella (B).



## VAIHE 4.

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

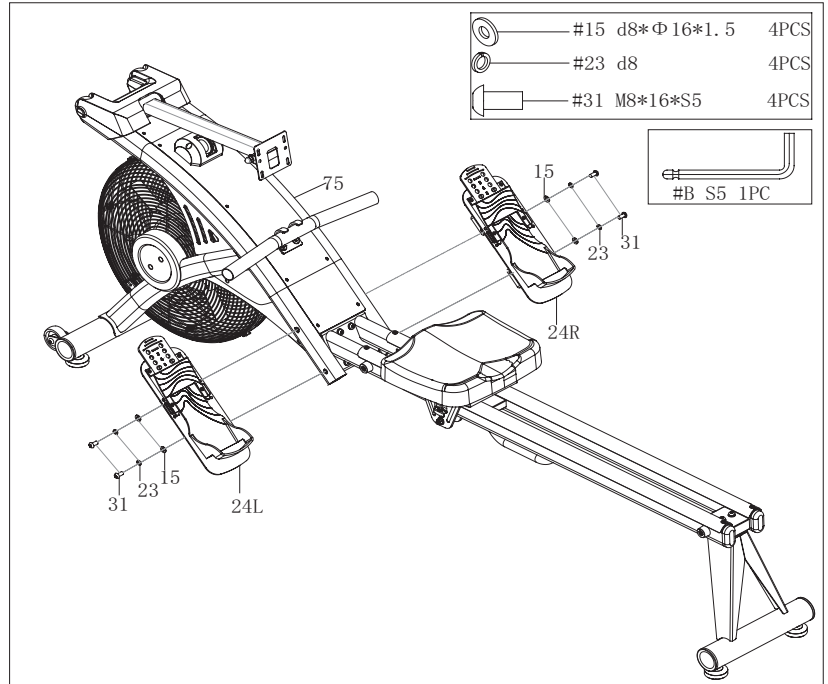
Kiinnitä liukukisko (38) pääruntoon (75) pulteilla (43), jousialuslevyillä (23) ja aluslevyillä (15). Kiristä ja kiinnitä ruuviavaimella (B).



## 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.

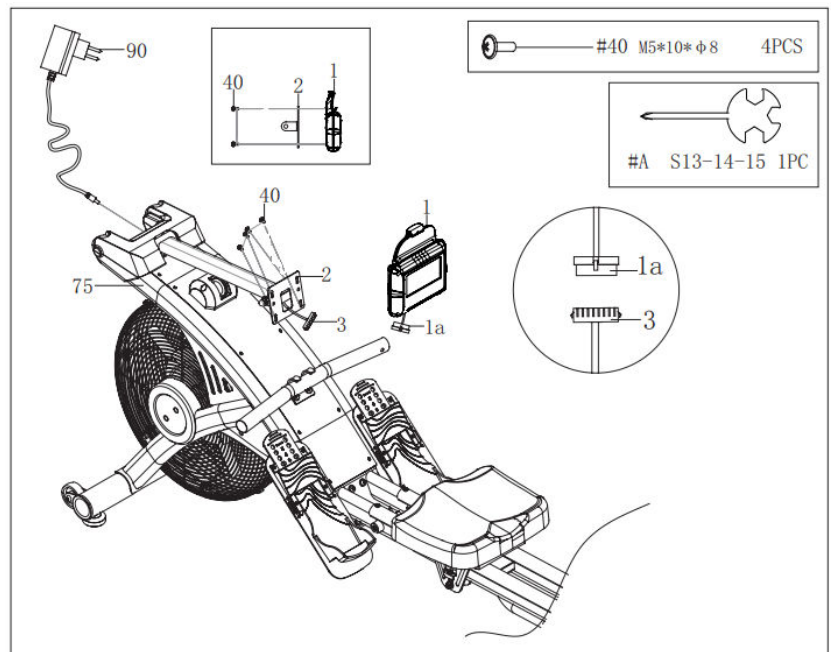
Avaa pultit (40) tietokoneen takaosasta (1) kuusiokoloavaimella (A).

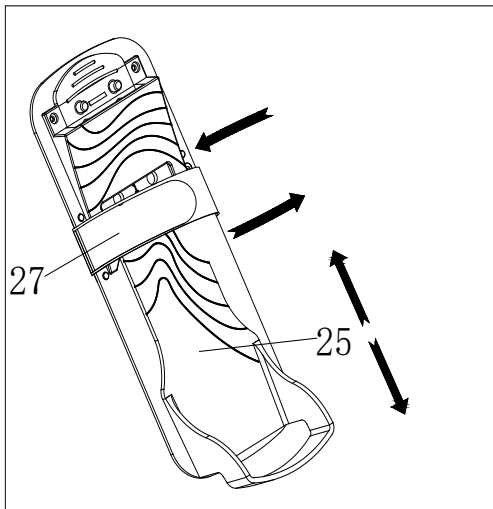
Vedä runkojohto (3) tietokoneen pidikkeen (2) reiästä ja yhdistä sitten tietokonejohto (1a) runkojohtoon (3).

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 jälkeä muuntaja pistorasiaan.

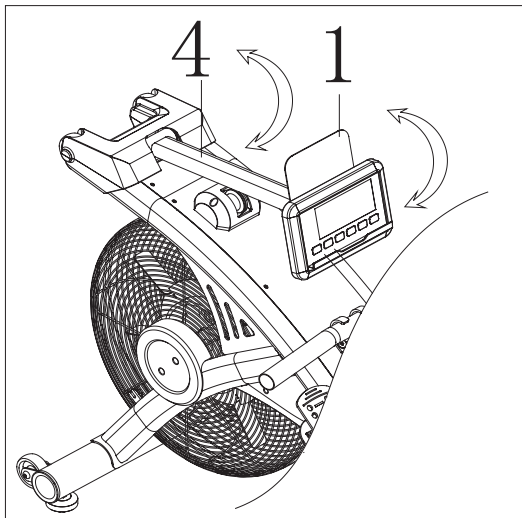
*Asennus on valmis!*





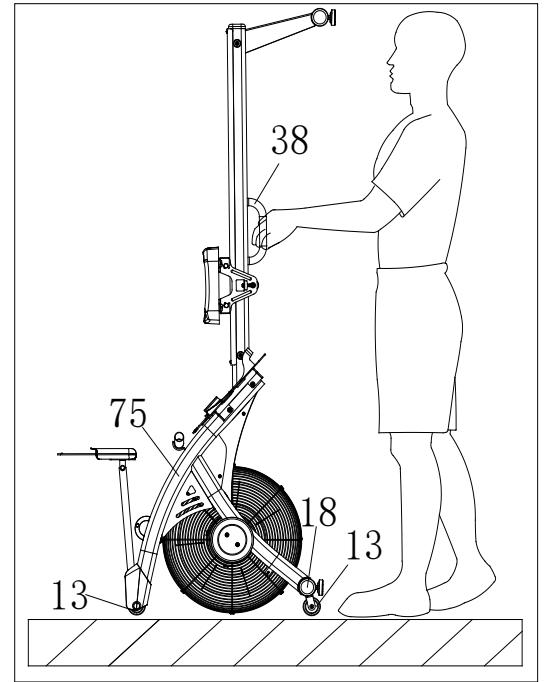
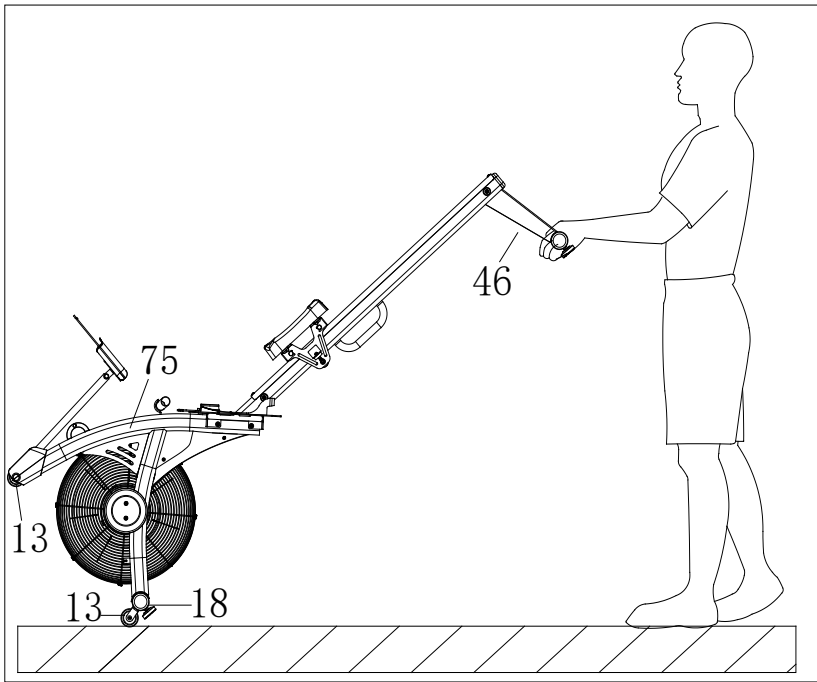
## POLKIMIEN SÄÄDÖT

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

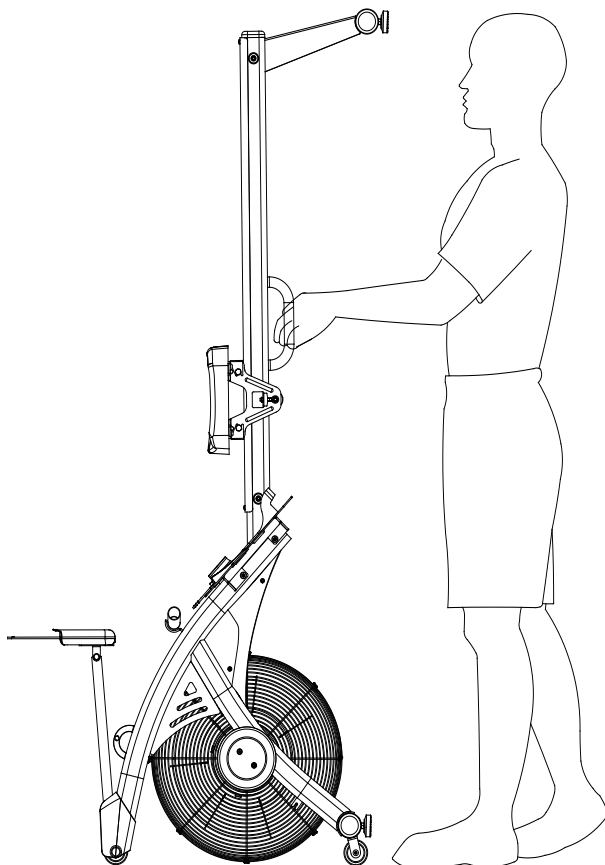


## NÄYTÖN KULMAN SÄÄTÖ

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.

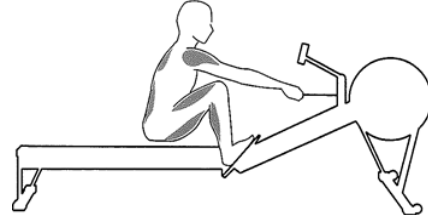
Tämä laite on kokoontaitettava, voit nostaa sen ylös säästäaksesi tilaa.

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

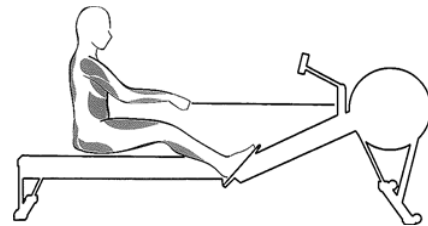
Vedä kehoasi aloitusasentoon aloittaaksesi soutamisen jalkojesi voimaa käyttäen. Nyt käyttäjä voi aloittaa vedon.

Muista, että liike ei koskaan saa pysähtyä äkkinäisesti.



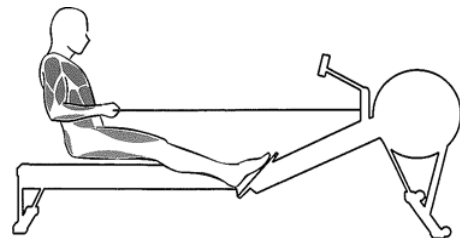
## LIUKUMINEN

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



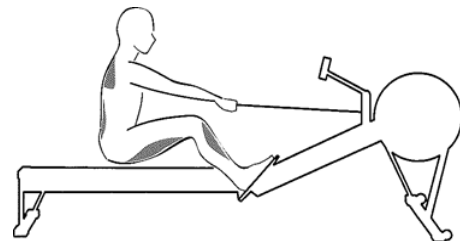
## LOPPUVETO

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

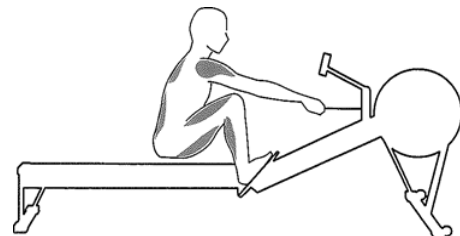
Kurota kätesi, heilauta kehoasi eteenpäin lantion tukieissa ja aloita paluu alkuasentoon. Näin saat kahvan polviesi eteen, välttämällä käsien ja polvien yhteen törmäämisen istuimen liikkuessi eteenpäin.



## 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/500M	Harjoitusajan näyttö soudun aikana / 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

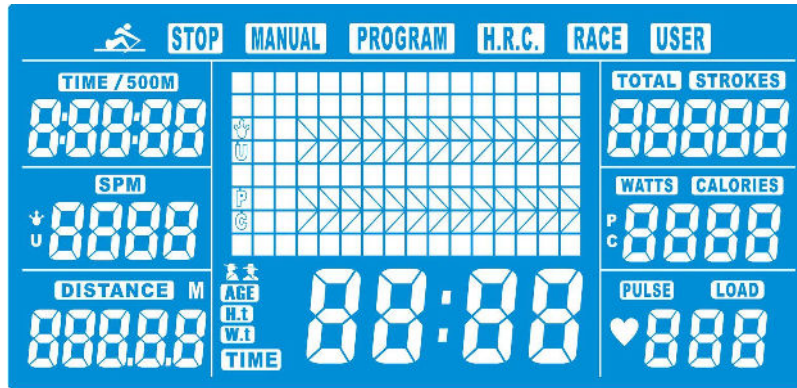
Nimike	Toiminnon kuvaus
UP	Asetuksen valinta Lisää vastustasoa
ENTER	Vahvista asetus tai valinta
START/STOP	Aloita tai lopeta suotuharjoittelu

Nimike	Toiminnon kuvaus
DOWN	Asetuksen valinta Pienennä vastustasoa
RESET	Paina 2 sekuntia, tietokone käynnistyy uudelleen Tyhjentää asetustiedot Palaa päävalikkoon

## KÄYTTÄMINEN

### Virta päälle

Kytke virtalähde ja sinun pitäisi kuulla "BEEP" -ääni. LCD -näytön kaikki valot palavat 2 sekunnin ajan. (kuten alla olevassa kuvassa).



**Huom!** Konsoli siirtyy virransäästötilaan, jos käyttäjä ei paina mitään painiketta tai näyttö on ilman signaalia yli 4 minuuttia.

### Äänisignaali

Kaikkien konsolin asetusten vahvistukseen liittyy äänisignaali:

- 1 lyhyt ääni = vahvista asetus
- 2 lyhyt ääni = virheellinen asetus (asetuksen tekeminen ei onnistunut)

### Harjoitustiedot

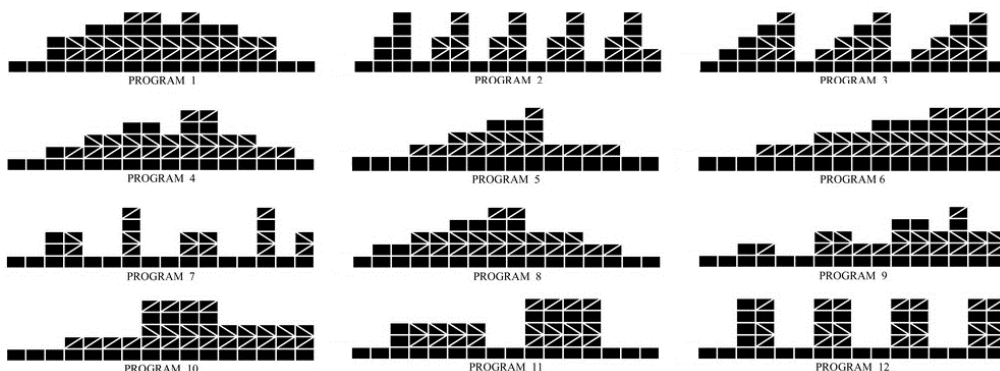
Konsoli voi laskea ja näyttää kaikki arvot käyttäjän harjoitustilan mukaan. (Katso yllä oleva kuva.)

**Huom!** Jos PULSE -ikkunassa näkyy "P" ilman sykearvoa, järjestelmä ei havaitse pulssia. Tarkista, että sykelahtetin on asetettu oikein.

LCD-näytön keskellä näkyvät grafiikat riippuvat harjoitustyypistä. Käyttäjä voi valita erilaisia harjoituksia, jotka tekevät harjoituksesta jännittävämmän.

Erlaiset harjoitustilan vaihtoehdot:

- a) Manuaalisessa tilassa käyttäjä ei tarvitse ohjelmaa harjoituksen ohjaamiseen.
- b) Ohjelmaharjoitus (yhteensä 12 erilaista ohjelmaa. Voit valita yhden P01-P12 ohjelmista).
- c) Sykeharjoitusohjelma (H.R.C)
- d) Kilpaharjoitusohjelma (RACE)
- e) Käyttäjä voi asettaa oman harjoitusohjelmansa (User Program)





## Pika-aloitus (MANUAALINEN)

Asetusten syöttämisen jälkeen MANUAL-->PROGRAM-->H.R.C.-->RACE-->USER alkaa vilkkua. Paina YLÖS/ALAS-painiketta valitaksesi MANUAL ja vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Jos käyttäjä on valinnut ohjelman aloittaakseen harjoittelun, paina RESET-painiketta palataksesi aloitusnäyttöön.

- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoituksen nopeasti ilman asetuksia.
- Paina YLÖS/ALAS-painiketta, täytä henkilökohtaiset asetukset ja vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Seuraavat arvot näytetään järjestyksessä:

- Vastusarvot (1-16)
- TIME (tai METERS) (aikaa ja metrejä ei voi asettaa samaan aikaan)
- KALORIT
- PULSSI

- Paina YLÖS/ALAS-painiketta asettaaksesi arvon, paina ENTER-painiketta vahvistaaksesi.
- Aloita harjoitus painamalla START/STOP-painiketta.

Kun asetettu arvo saavuttaa esiasetetun tavoitearvon, konsoli hälyttää äänimerkillä ja pysähtyy.

- Käyttäjä voi säätää vastuskuormitustasoa painamalla YLÖS/ALAS-painiketta. Uusi asetettu vastusarvo näkyy grafiikassa (oletusarvo on 1).
- Lopeta harjoitus painamalla START/STOP-painiketta, kaikki harjoitusarvot tallennetaan.
- Paina RESET-painiketta, palaa harjoituksen valintatilaan.

## Valitse harjoitusohjelma (OHJELMA)

Paina YLÖS/ALAS-painiketta selataksesi MANUAALINEN→OHJELMA→H.R.C.→RACE→USER peräkkäin. Valitse OHJELMA ja vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Valittavissa on yhteensä 12 ohjelmaa, joista käyttäjä voi valita yhden niistä painamalla YLÖS/ALAS-painiketta. Aseta harjoituksen tavoitearvo ja paina ENTER-painiketta syöttääksesi:

- Vastus (1-16)
- AIKA
- Paina RESET-painiketta aloittaaksesi

Käyttäjä voi painaa UP/DOWN-painiketta säätääksesi vastusarvoa harjoituksen aikana. Uusi asetettu vastusarvo näkyy grafiikassa (oletusarvo on 1).

- Ohjelman grafiikat ovat seuraavat:

- Intervalliohjelma: P2- P3- P7- P12
- Vastusarvon lisäysohjelma: P6- P9- P11
- Vastusarvon lisäys/vähennysohjelma: P1- P4- P5- P8 -P10

Konsoliin rakennettu esiasetettu ohjelma on suunniteltu erityisesti aerobiseen harjoitteluun. Aloittelijana harjoittele askel askeleelta alimmalla vastuskuormitustasolla. Vasta usean soutuharjoittelun jälkeen on suositeltavaa, alkaa käyttämään intervalliohjelmia.

- Lopeta harjoitus painamalla START/STOP-painiketta, kaikki harjoitusarvot tallennetaan.
- Paina RESET-painiketta, palaa harjoituksen valintatilaan.

## Tavoitesykeohjelma (H.R.C.)

Tässä ohjelmassa soutu-laite reagoi sykevyön lähettämään sykesignaaliin. Tämä ohjelma tarjoaa tehokkaan ja turvallisen harjoittelun valitsemallasi sykealueella. Harjoittelun aikana konsoli ohjeistaa, onko käyttäjän lisättävä vai vähennettävä vastusta. Katso seuraavat valinnat:

HRC55	Käyttäjä voi harjoitella tehokkaasti, kun syke on alueella 55 %. Se on täydellinen harjoitus aloittelijalle ja koko kehon rasvankulutukselle.
HRC75	HRC 75 % maksimisykkeestä sopii kokeneille käyttäjille ja urheilijoille.
HRC90	Anaerobinen tila (HRC 90 % maksimisykkeestä) sopii vain kilpaurheilijoille ja lyhytkestoiseen harjoitteluun.

TAG-tilassa konsoli laskee tavoitesykkeen käyttäjän iän perusteella ja käyttäjä voi myös säätää haluamaansa sykettä. Älä kuitenkaan aseta tavoitesykettä, joka on korkeampi kuin ikäisellesi suositellaan.

- Paina YLÖS/ALAS valitaksesi H.R.C ja paina ENTER-painiketta siirtyäksesi ja valitaksesi HRC55 -->HRC75 ->HRC90-> TARGET.
- Kun valitset HRC55, HRC75, HRC90, konsoli laskee tavoitesykearvon automaattisesti.
- Kun valitsit TARGET-ohjelman, LCD-näyttö näytti esiasetetun arvon 100. Paina YLÖS/ALAS -painiketta asettaaksesi arvon, välillä 30 - 240, vahvasta painamalla ENTER-painiketta ja ohjelma tallennetaan.
- Aseta odotettu harjoitusaika painamalla YLÖS/ALAS-painiketta ja vahvasta painamalla ENTER -painiketta.
- Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

H.R.C-ohjelmassa käyttäjän on käytettävä rintavyötä, jotta konsoli voi havaita pulssin ja näytön. Ohjelman toimintaperiaate:

- Konsoli voi asettaa vastusarvon, jonka avulla käyttäjä voi pitää harjoituksen tasaisena tavoitesykkeen sisällä. Jos käyttäjän harjoitusyke alle tavoitesykkeen, vastus kasvaa automaattisesti yhden tason 30 sekunnin välein.
- Jos käyttäjän harjoitusyke on suurempi kuin tavoitesykearvo, vastus laskee automaattisesti yhden tason 15 sekunnin välein. Jos se on jo saavuttanut alimman tason "1", ja käyttäjän syke on edelleen esiasetetun tavoitesykearvon yläpuolella, kuuluu hälytysääni 30 sekunnin kuluttua, ja konsoli päättää harjoitusohjelman automaattisesti.

## Kilpaharjoittelutila (RACE)

Tässä tilassa käyttäjä voi nauttia kilpasoudusta konsolia vastaan.

- Paina YLÖS/ALAS-painiketta valitaksesi RACE, paina ENTER-painiketta vahvistaaksesi.
- Paina YLÖS/ALAS-painiketta asettaaksesi SPM, paina ENTER-painiketta vahvistaaksesi.
- Paina YLÖS/ALAS-painiketta valitaksesi DISTANCE, paina ENTER-painiketta vahvistaaksesi.
- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun, konsoli voi näyttää KÄYTTÄJÄ & PC -harjoituksen tilan. Kun joko PC tai KÄYTTÄJÄ on suorittanut esiasetetun matkan, konsoli pysähtyy ja näyttää "PC win" (tietokone voittaa) tai "USER win" (käyttäjä voittaa).
- Lopeta harjoitus painamalla START/STOP-painiketta, kaikki harjoitusarvot tallennetaan.
- Paina RESET-painiketta, palaa harjoituksen valintatilaan.

## KÄYTTÄJÄOHJELMA

Tässä ohjelmassa käyttäjä voi valita oman harjoitusgrafiikkansa ja asettaa kunkin vastusarvon itse.

- Paina YLÖS/ALAS-painiketta valitaksesi USER ja paina ENTER päästäksesi valikkoon, ensimmäinen valintaarvo tulee näkyviin.
- Paina YLÖS/ALAS-painiketta asettaaksesi vastuksen ja paina ENTER-painiketta vahvistaaksesi. Seuraava kenttä tulee näkyviin.
- Jatka, kunnes valinta on tehty. Suurin vastusarvo on 16. Paina ENTER-painiketta pitkään vahvistaaksesi asetuksen tai poistuaksesi asetuksesta.
- Paina YLÖS/ALAS-painiketta asettaaksesi tavoiteharjoitusajan ja paina ENTER-painiketta vahvistaaksesi.
- Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.

Kun asetettu arvo saavuttaa esiasetetun tavoitearvon, konsoli hälyttää äänimerkillä ja pysähtyy. Käyttäjä voi säätää vastustasoa painamalla YLÖS/ALAS-painiketta. Uusi asetettu vastusarvo näkyy grafiikassa (oletusarvo on 1).

- Lopeta harjoitus painamalla START/STOP-painiketta, kaikki harjoitusarvot tallennetaan.
- Paina RESET-painiketta, palataksesi harjoituksen valintatilaan.

## VIKAKOODIT

Konsolissa näkyy E-2	Moottorikäyttö ylittää normaalin alueen, kytke virtalähde uudelleen ja käynnistä laite uudelleen normaalisti.
Konsolissa näkyy E-7	Tarkista, onko liitännä vaurioitunut.

**Huom!** Kaikki asetustiedot menetetään, jos virtajohto irroitetaan laitteesta.

## BLUETOOTH TOIMINNOT

Laite on varustettu sisäänrakennetulla Bluetooth® vastaanottimella, joka mahdollistaa Bluetooth® sykeväiden ja interaktiivisten sovellusten käyttämisen (Kinomap ja Swift).

### Sykevyö (ei sisälly)

- a) Puke Bluetooth® sykevyö päällesi.
- b) Napsauta tarvittaessa sykevyö päälle ON/OFF -kytkimestä. Konsoli etsii lähetyvillä olevia laitteita ja kytkeytyy niihin automaattisesti.
- c) Sykkeesi näkyy konsolin näytöllä Pulse-kohdassa. Olet valmis aloittamaan harjoittelun.

## kinomap

- a) Lataa Kinomap -sovellus AppStoresta (iOS) tai Google Play:stä (Android).
- b) Kytke puhelimesi tai tablettisi asetuksista Bluetooth päälle.
- c) Käynnistä Kinomap sovellus.
- d) Mene "More" -valikkoon ja napsauta "Equipment management". Paina "+" -nappia.
- e) Seuraa sovelluksen ohjeita saattaaksesi asennuksen loppuun.



### Virtalähde: virta-adaptteri

Input: 220V AC (Jännite riippuu valtiosta)

Output: 8V DC 500mA AC-DC adaptteri 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!



Tällä symbolilla merkityt laitteet on hävitettävä erillään talousjätteestä, koska ne sisältävät arvokkaita materiaaleja, jotka voidaan kierrättää. Asianmukainen hävittäminen suojaa ympäristöä ja ihmisten terveyttä. Paikallinen viranomaisen tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

