GYMSTICK™

GB10.0 EXERCISE BIKE

ANVÄNDARMANUAL



OBS! Läs alla instruktioner noggrant innan du använder den här produkten. Spara denna användarmanual för framtida referens. Produktens specifikationer kan variera och kan komma att ändras utan föregående meddelande.

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt Gymstick träningsutrustning. Vi är mycket stolta över att producera denna högkvalitativa produkt och hoppas att den kommer att få dig att må bättre och njuta av livet till fullo. Läs den här bruksanvisningen i dess helhet innan du börjar använda denna produkt.

NOTERA

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. Spara denna bruksanvisning för framtida bruk.

VIKTIG

Specifikationerna för denna produkt kan variera och kan komma att ändras utan vidare meddelande.

INNAN DU BÖRJAR 2
SÄKERHETSINSTRUKTIONER 3
SPRÄNGSKISS 4
HÅRDVARA PACKLISTA 5
DELLISTA 6
MONTERINGSINSTRUKTIONER 8
JUSTERINGSGUIDE 17
INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT 18
UNDERHÅLL & SKÖTSEL 21
VIKTIG ELEKTRISK INFORMATION 22
UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR 23
GARANTI 25

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Din säkerhet är vår högsta prioritet. Följ alltid de grundläggande säkerhetsinstruktioner som beskrivs i denna manual. Se till att läsa och förstå alla säkerhetsinstruktioner innan du börjar använda produkten. Att ignorera dessa riktlinjer kan leda till allvarliga skador.

VARNING

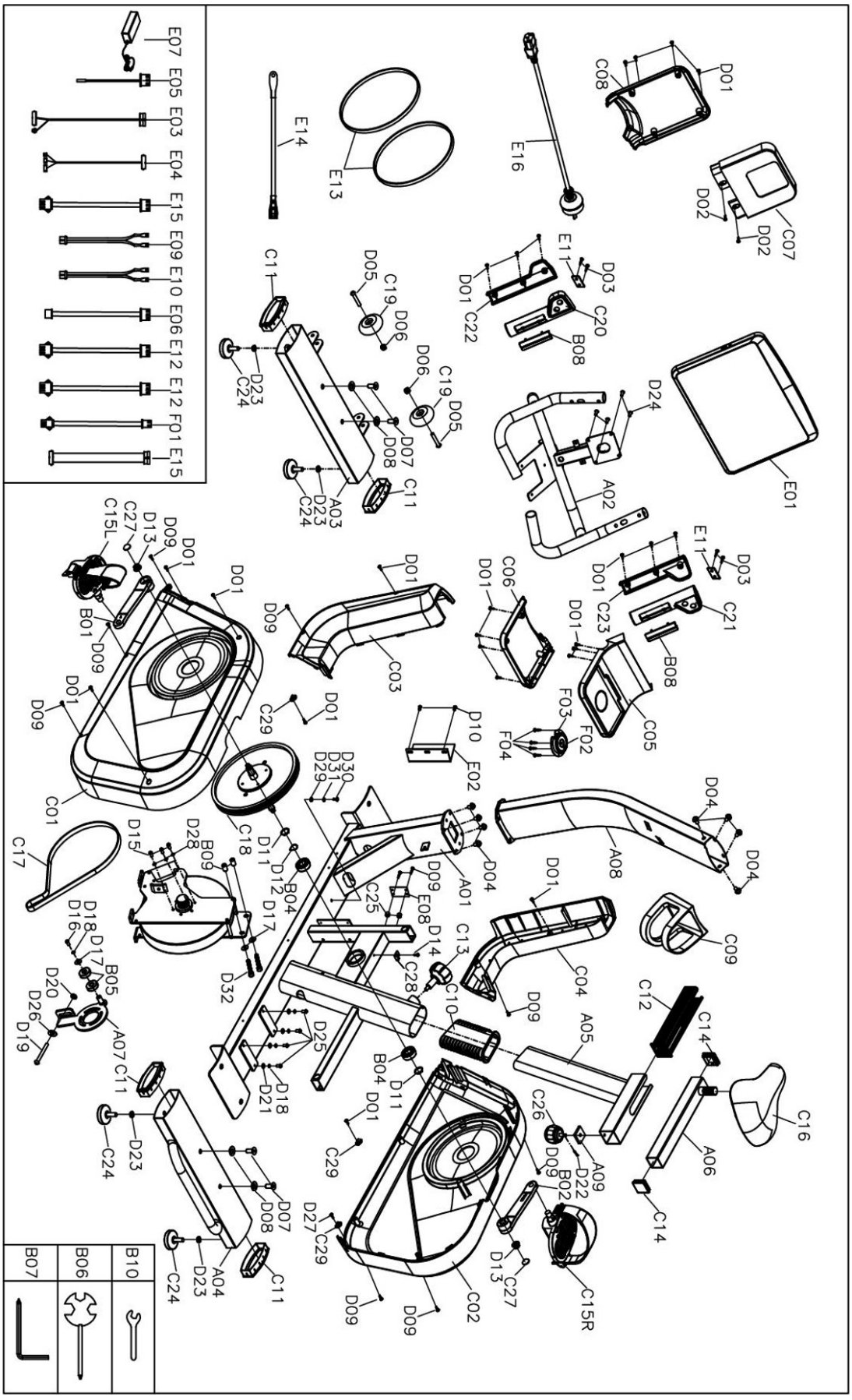
Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner noggrant. Underlåtenhet att göra det kan leda till allvarliga skador.

FARA

För att minska risken för elektriska stötar, dra alltid ur apparatens sladd ur eluttaget omedelbart efter användning och före rengöring.

- Det är ägarens ansvar att säkerställa att alla användare är korrekt informerade om hur produkten ska användas på ett säkert sätt.
- Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från produkten. Lämna aldrig barn utan uppsikt i samma rum som utrustningen.
- Ej lämplig för barn under 3 år. Barn under 14 år får endast använda produkten under vuxens tillsyn.
- Handikappade eller funktionsnedsatta personer bör inte använda produkten utan övervakning av en kvalificerad vårdpersonal eller läkare.
- Rådfråga läkare innan du använder denna produkt. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med befintliga hälsoproblem.
- Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare.
- Innan träning, avlägsna alla föremål inom en radie av två (2) meter från produkten. Placera inga vassa eller på annat sätt farliga föremål nära produkten.
- Placera produkten på en jämn, stabil yta, långt ifrån vatten och fukt. Vi rekommenderar att du använder en matta under enheten för bättre stabilitet och skydd av golvet.
- Använd endast produkten för det avsedda syftet som beskrivs i denna manual. Använd endast tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
- Produkten får endast användas av en person åt gången. Tillåt inte flera användare samtidigt.
- Använd aldrig maskinen om den inte fungerar korrekt.
- Montera produkten exakt enligt beskrivningen i denna manual. Försök inte med genvägar eller modifieringar.
- Endast vuxna får lyfta och montera denna utrustning för att undvika risk för skador.
- Kontrollera alla bultar, muttrar, skruvar och andra kopplingar före första användning för att säkerställa att maskinen är i gott och säkert skick.
- Utför regelbundna inspektioner. Var särskilt uppmärksam på delar som är mest utsatta för slitage. Defekta delar måste bytas ut omedelbart innan användning för att säkerheten ska bibehållas.
- Håll händer, hår, löst sittande kläder och andra kroppsdelar borta från rörliga delar.
- Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra produkten. Torka bort svett omedelbart efter träning.
- Bär alltid lämpliga träningskläder och träningsskor. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i rörliga delar.
- Genomför alltid en noggrann uppvärmning innan träning.
- Var försiktig när du utför andra aktiviteter medan du använder maskinen, eftersom distraktioner kan leda till felaktig körning, förlust av kontroll eller allvarliga skador.
- Denna produkt är endast avsedd för inomhusbruk. Använd inte utomhus.
- Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte för uthyrning eller kommersiellt bruk.
- **Maximal användarvikt: 160 kg.**

SPRÄNGSKISS

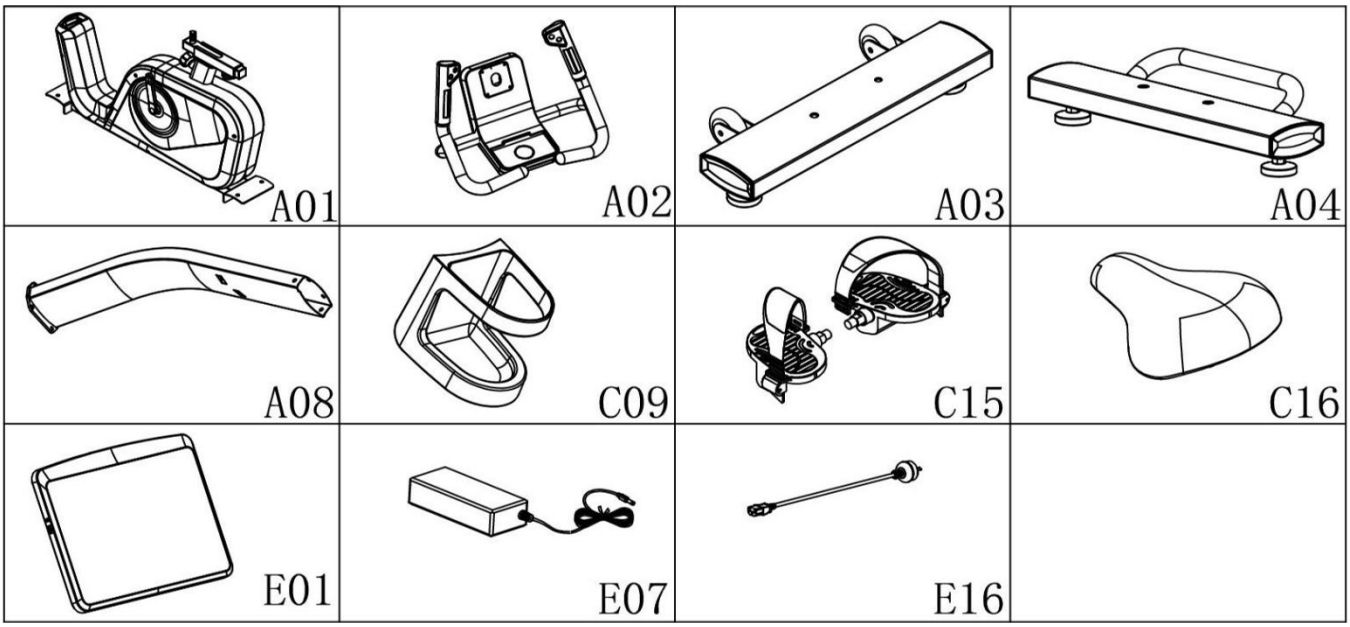


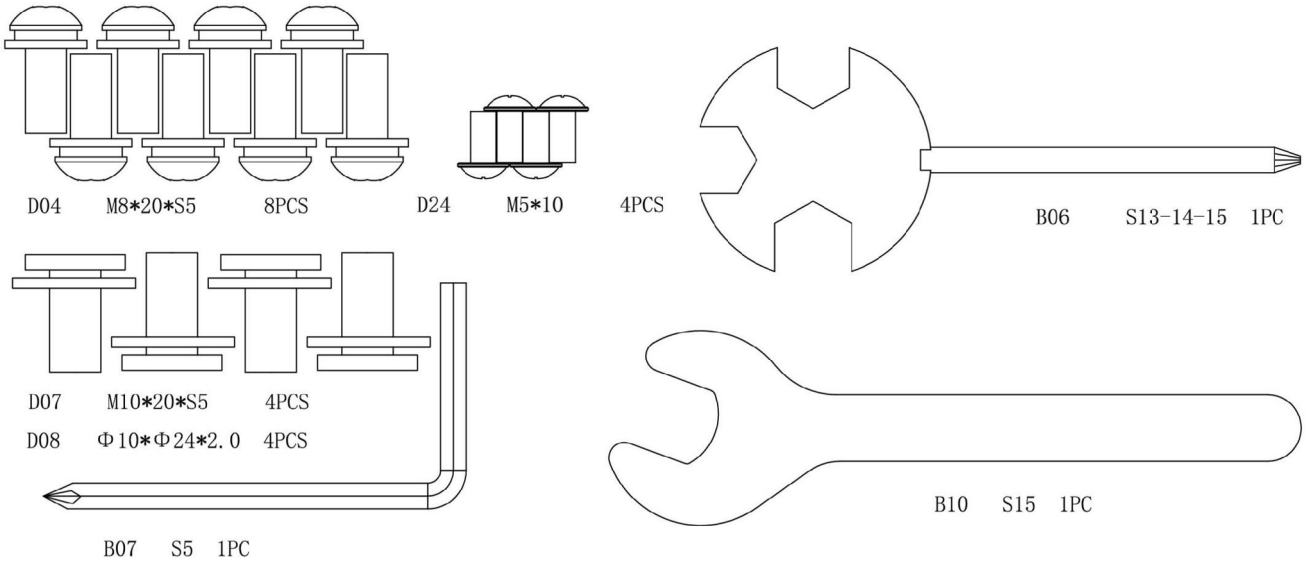
info@gymstick.com | +358 10 229 3040

HÅRDVARA PACKLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
A01	Huvudram	1
A02	Konsolens basram	1
A03	Främre stödben	1
A04	Bakre stödben	1
A08	Konsolens stödrör	1
C09	Flaskhållare	1

#	DEL NAMN	KVT.
C15	Vänster/höger pedal	1 SET
C16	Säte	1
E01	Konsol	1
E07	Strömadapter	1
E16	Strömsladd	1





DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
A01	Huvudram	1
A02	Konsolens basram	1
A03	Främre stödben	1
A04	Bakre stödben	1
A05	Justerhylsa	1
A06	Sadelreglage	1
A07	Bromsbeläggshållare	1
A08	Konsolens stödrör	1
A09	Sadelreglageplatta	1
B01	Vänster vevarm	1
B02	Höger vevarm	1
B03	Svänghjul	1
B04	Lager	2
B05	Lager	2
B06	Korsnyckel S13, S14, S15	1
B07	Korsformad insexnyckel S5	1
B08	Handpulssensor	4
B09	Distansbricka	2
B10	U-nyckel S15	1
C01	Vänster kåpa	1
C02	Höger kåpa	1
C03	Vänster dekorationskåpa	1
C04	Höger dekorationskåpa	1
C05	Konsolens övre kåpa	1
C06	Konsolens nedre kåpa	1
C07	Konsolens främre kåpa	1
C08	Konsolens bakre kåpa	1
C09	Flaskhållare	1
C10	Bussning för sadelrör	1
C11	Rörplugg	4
C12	Glidhylsa för sadel	1
C13	Justerratt	1

#	DEL NAMN	KVT.
C14	Ändplugg för fyrkantsrör	2
C15	Vänster/höger pedal	2
C16	Säte	1
C17	Motorrem	1
C18	Remhjul	1
C19	Transporthjul	2
C20	Övre pulssensorhölje (vänster)	1
C21	Övre pulssensorhölje (höger)	1
C22	Nedre pulssensorhölje (vänster)	1
C23	Nedre pulssensorhölje (höger)	1
C24	Fotplatta	4
C25	Distanshylsa av plast	2
C26	Vred för sittdyna	1
C27	Vevkåpa	2
C28	Fäste för sensor	1
C29	Kabelklämma (R-typ)	3
D01	Skruv ST4.2*13	24
D02	Skruv ST4.2*8	2
D03	Skruv ST2.9*7	4
D04	Bult M8*20*S5	8
D05	Bult M8*42*20	2
D06	Mutter M8	2
D07	Bult M10*20*S5	4
D08	Planbricka Ø10*Ø24*2.0	4
D09	Skruv ST4.2*19*Ø8	10
D10	Bult M4*10	4
D11	Axial låsring (elastisk) Ø20	2
D12	Vågformad fjäderbricka	1
D13	Bult M10*1.25	2
D14	Skruv ST4.2*12	3
D15	Bult M5*16	3
D16	Bult M6*12*S5	1

info@gymstick.com | +358 10 229 3040

DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
D17	Planbricka Ø6*Ø18*1,5	3
D18	Lätt fjäderbricka Ø6	5
D19	Bult M8*70	1
D20	Mutter M8	1
D21	Planbricka Ø6*Ø12*1,5	4
D22	R-sprint 1,2*20	1
D23	Mutter M10	4
D24	Bult M5*10	4
D25	Bult M6*15	4
D26	Planbricka Ø8	1
D27	Skruv ST2,9*8	1
D28	Planbricka	3
D29	Låsbricka Ø5	1
D30	Bult M5*8	1
D31	Fjäderbricka Ø5	1
D32	Bult M6*30	2
E01	Konsol	1
E02	Styrkort	1

#	DEL NAMN	KVT.
E03	Konsolens mittkabel	1
E04	Konsolens bottenkabel	1
E05	Hastighetssensor	1
E06	Strömkabel	1
E07	Strömadapter	1
E08	Adapterkort för ljuslist	1
E09	Pulskabel (vänster handtag)	1
E10	Pulskabel (höger handtag)	1
E11	Knappkort	2
E12	Förlängningskabel för ljuslist	2
E13	RGB-ljuslist	2
E14	Jordningskabel	1
E15	Konsolens toppkabel	1
E16	Strömsladd	1
F01	Kabel för trådlös laddning	1
F02	Modul för trådlös laddning	1
F03	Bas för trådlös laddning	1
F04	Skruv ST2,9*7	4

VIKTIG

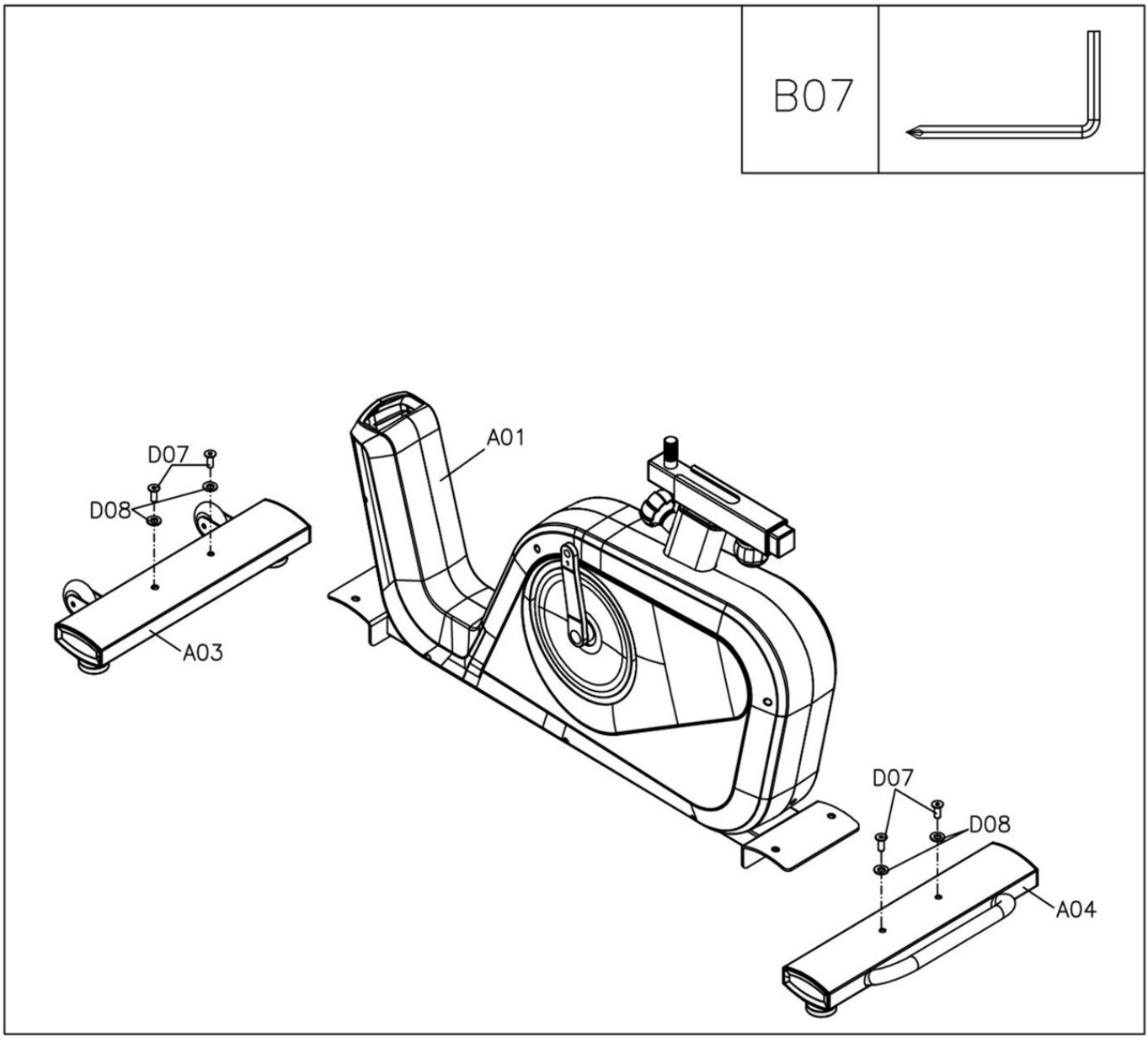
Kontrollera att alla delar finns med i förpackningen före montering.

VARNING

Endast vuxna får lyfta och montera denna utrustning för att undvika skaderisk.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

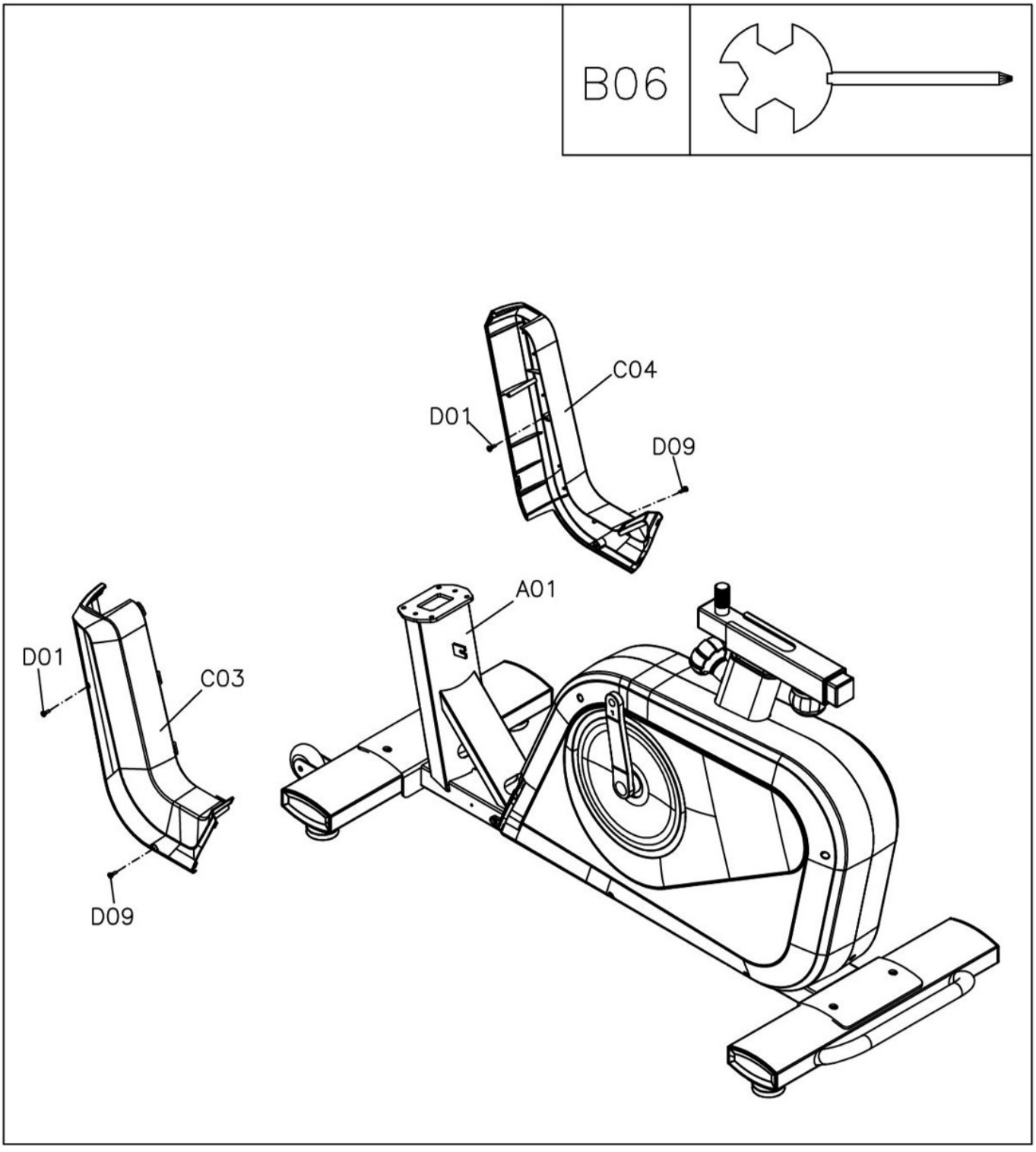
STEG 1.



info@gymstick.com | +358 10 229 3040

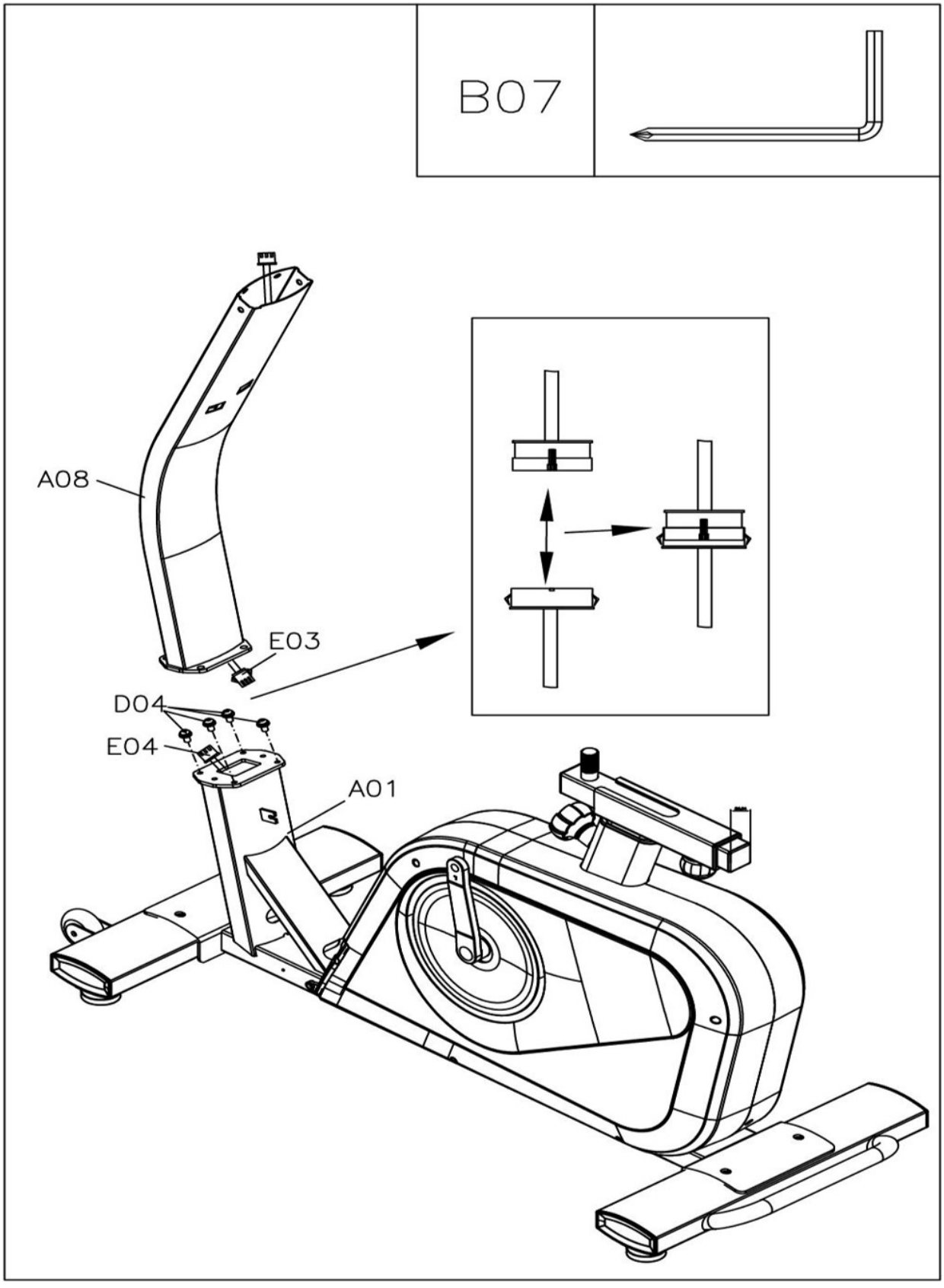
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 2.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

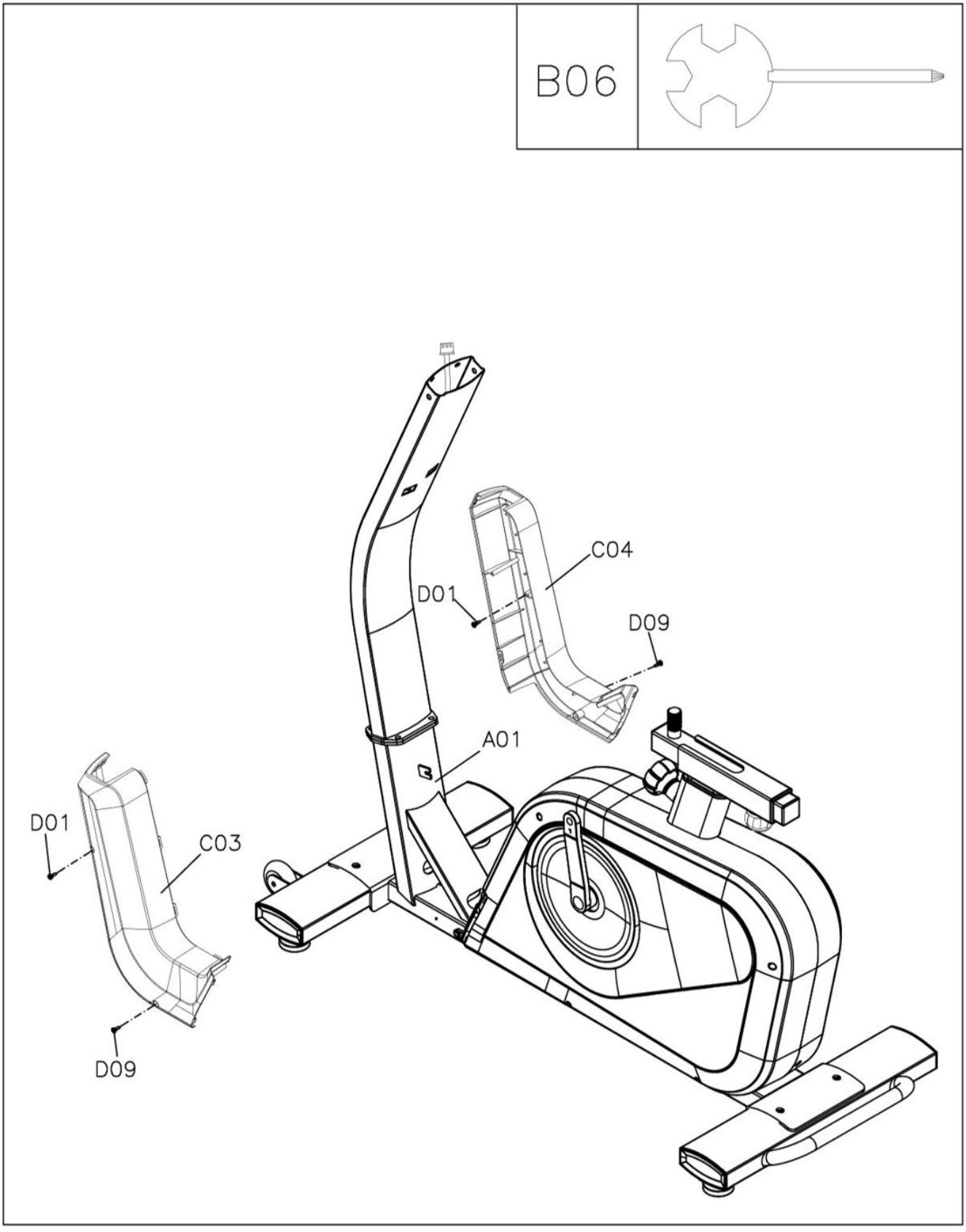
STEG 3.



info@gymstick.com | +358 10 229 3040

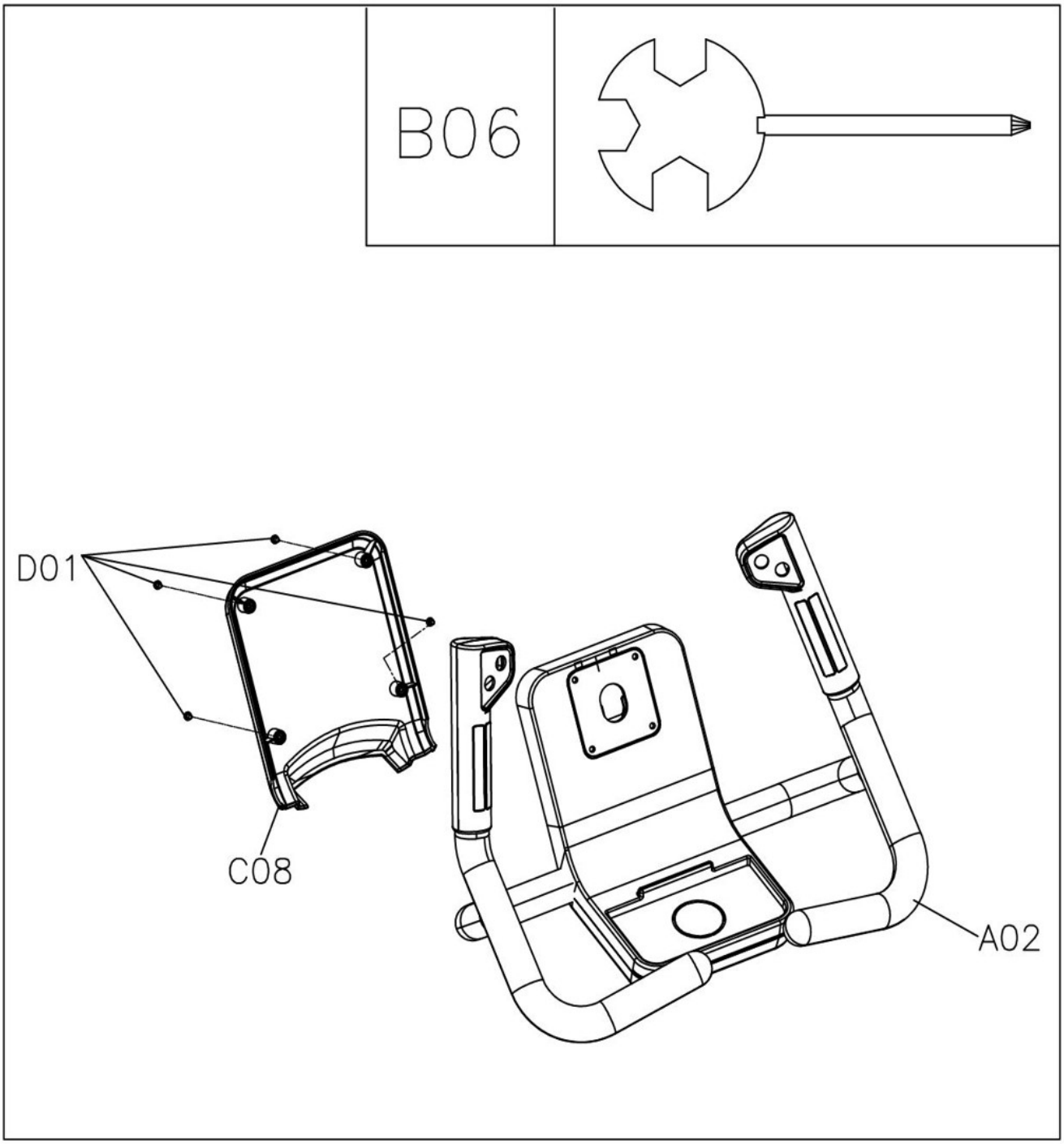
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 4.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

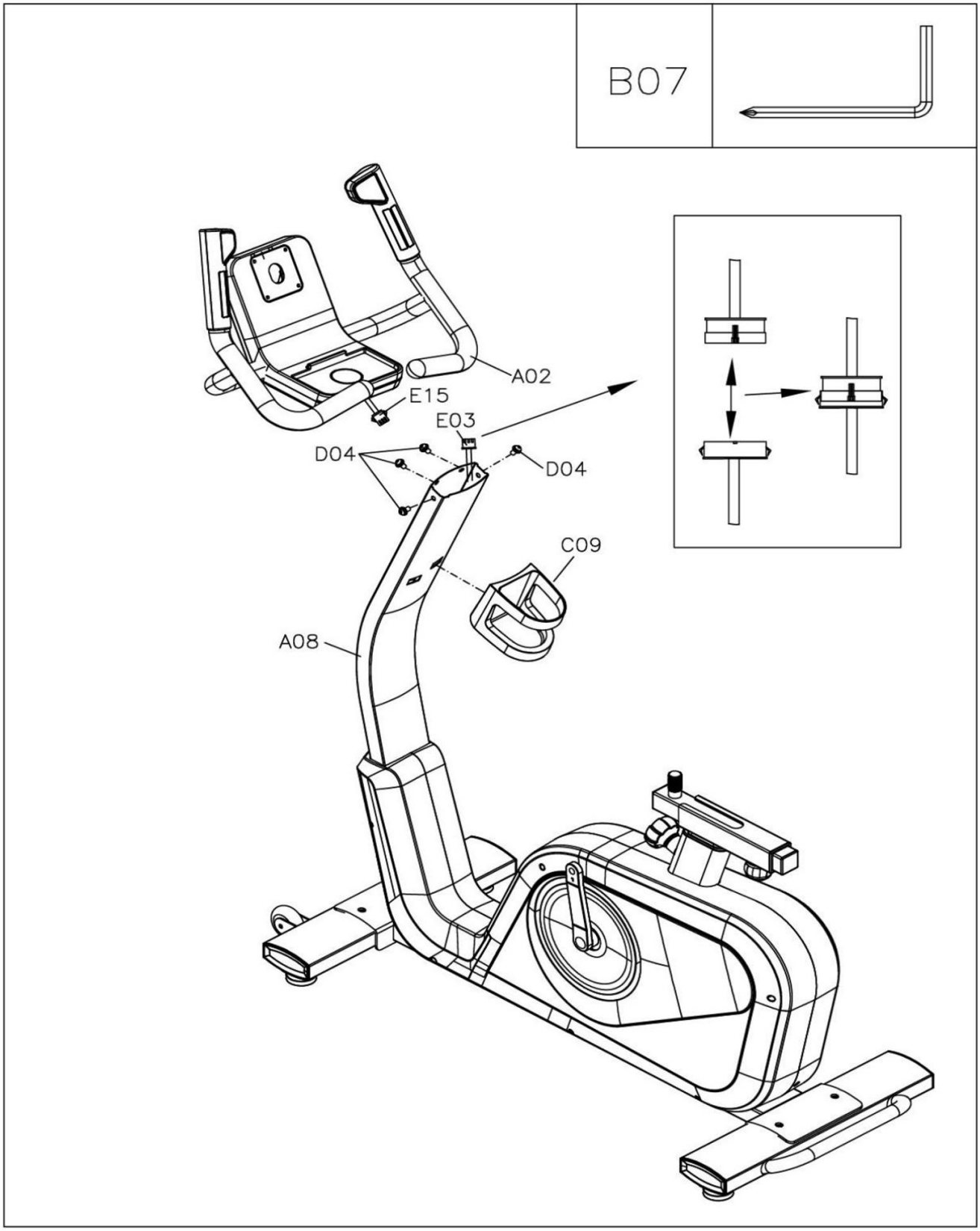
STEG 5.



info@gymstick.com | +358 10 229 3040

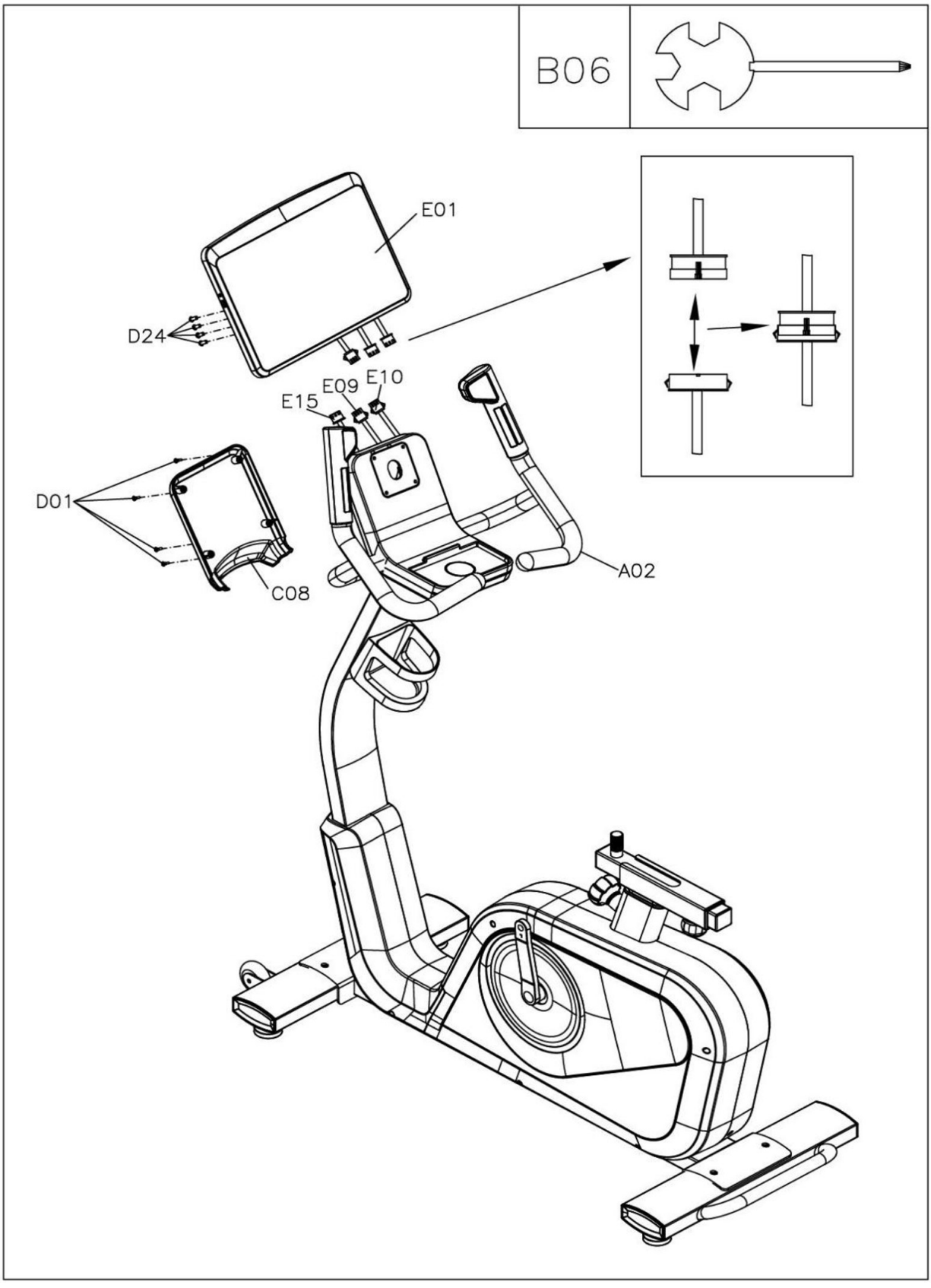
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 6.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

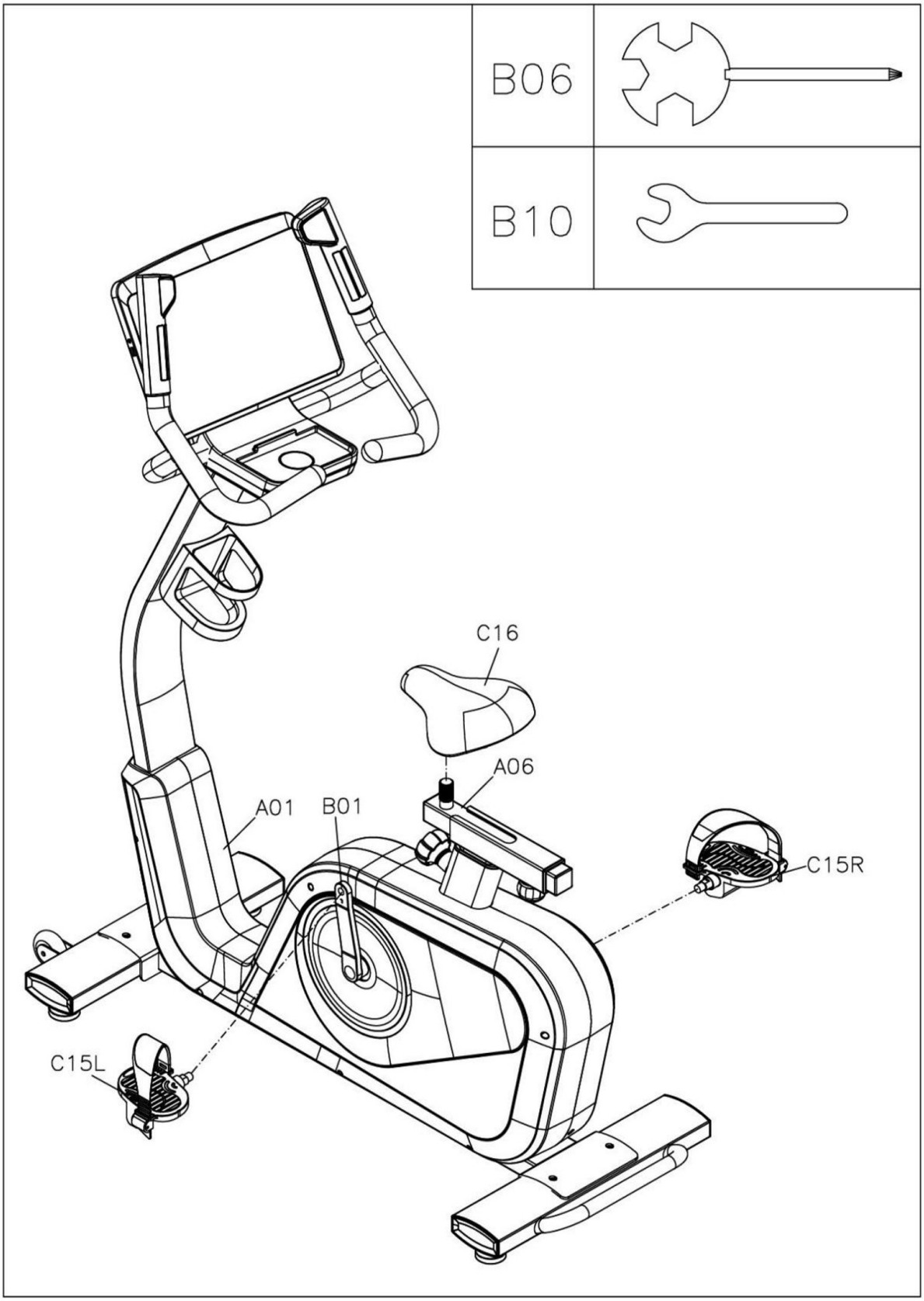
STEG 7.



info@gymstick.com | +358 10 229 3040

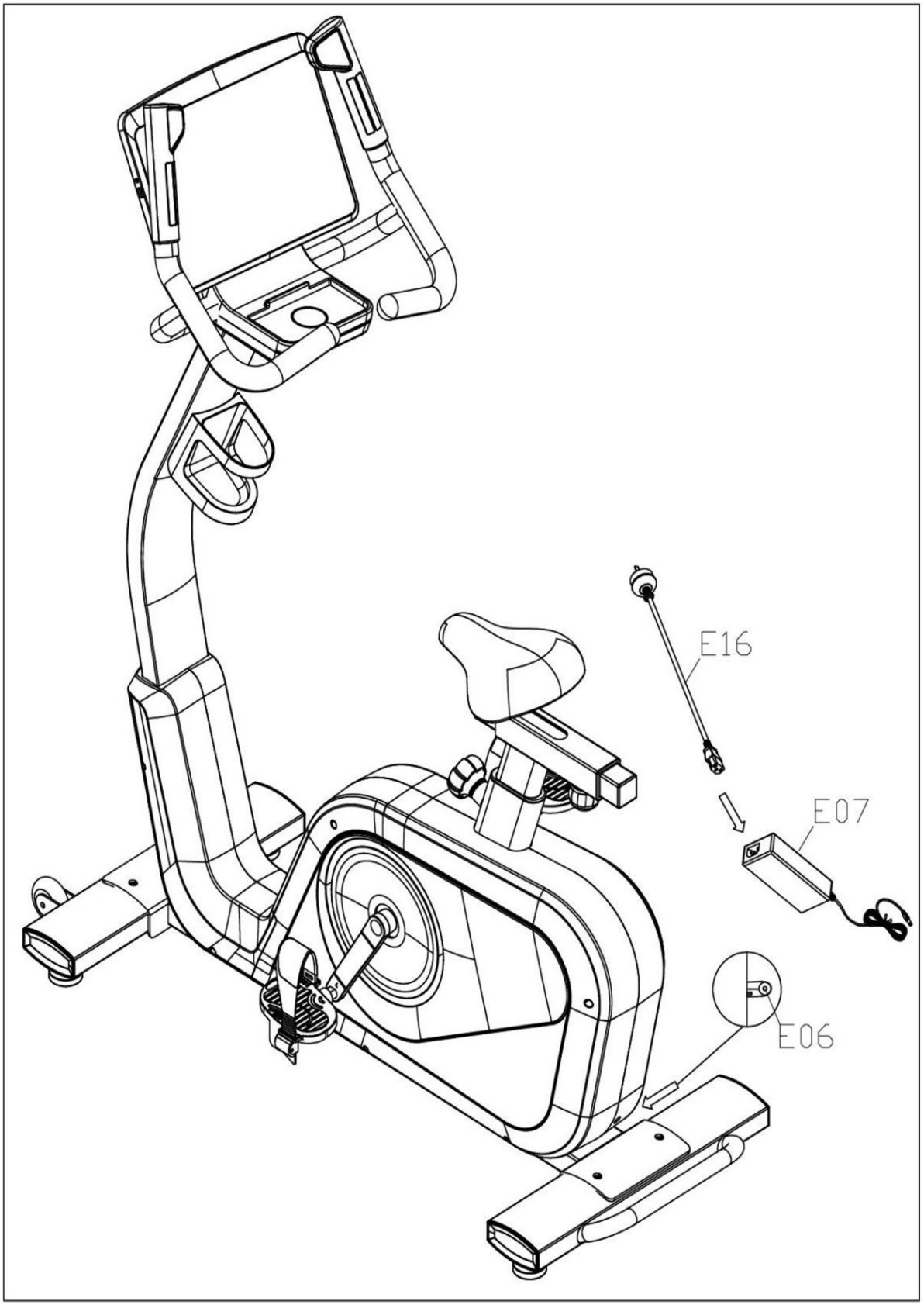
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 8.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 9.

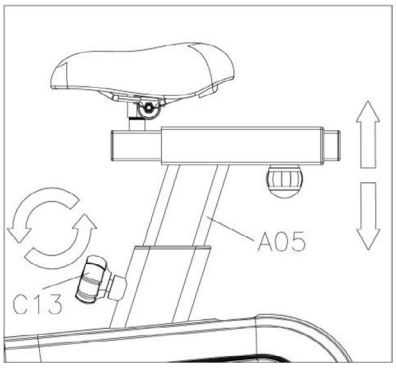


info@gymstick.com | +358 10 229 3040

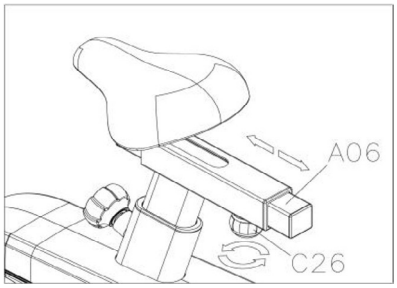
JUSTERINGSGUIDE

JUSTERING AV SÄTET

För att justera sitshöjden vrider du justeringsvredet (C13) moturs för att lossa det. Ställ in önskad höjd och vrid sedan vredet medurs för att låsa fast det.

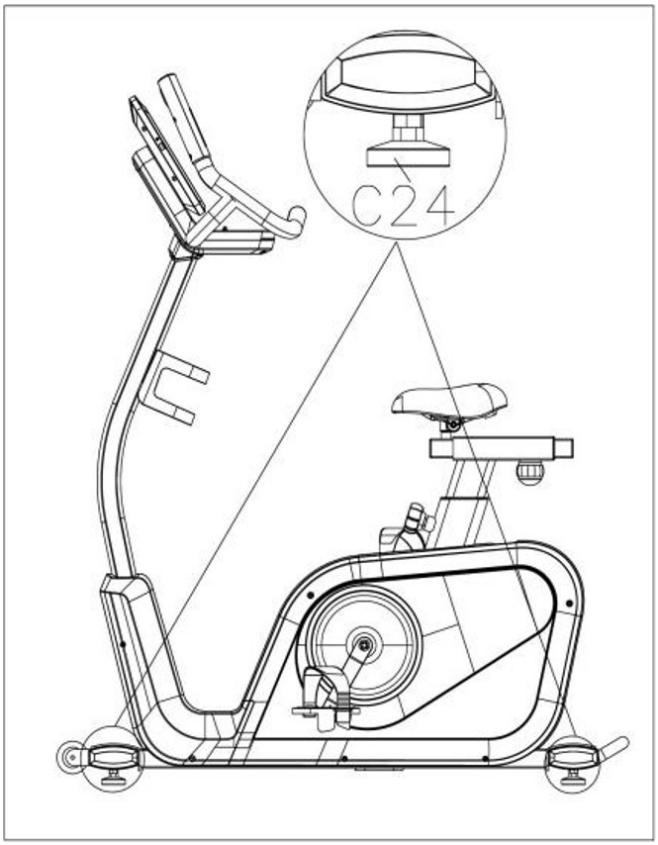


För att justera sitsens avstånd vrider du vredet för sitsdynan (C26) moturs för att lossa det. Justera sitsen till önskat läge och vrid sedan vredet medurs för att låsa fast den.



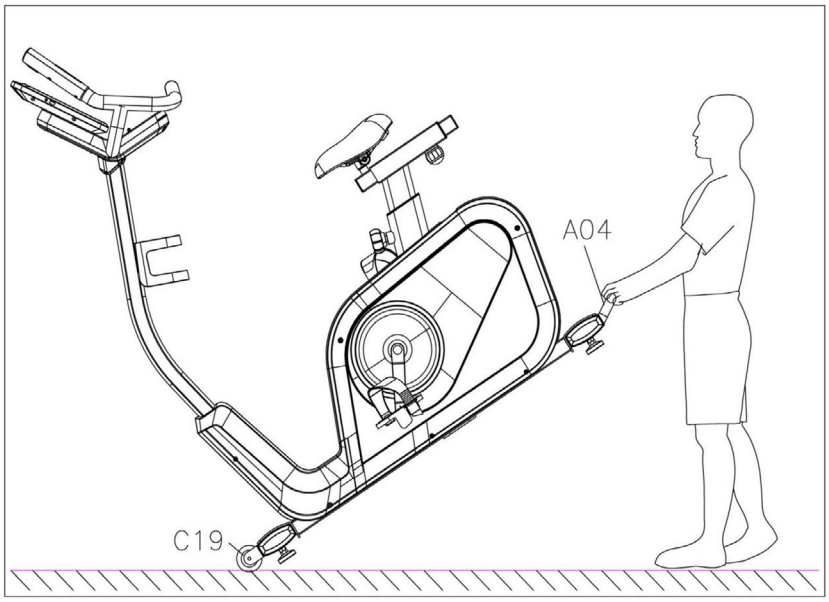
NIVELLERING AV MASKINEN

För att ställa in maskinen vågrätt på ett ojämnt golv justerar du stödfötterna (C24) efter behov. Vrid fötterna medurs eller moturs, enligt bilden, tills maskinen står plant och stadigt.

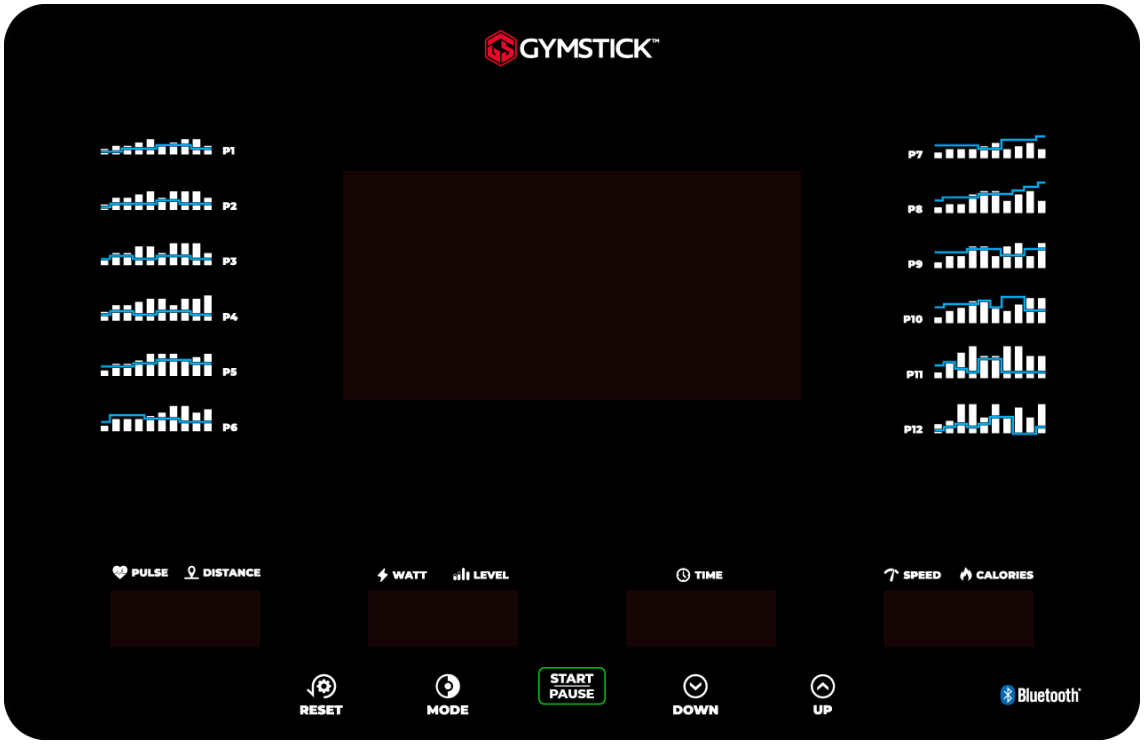


FLYTTA MASKINEN

För att flytta cykeln, greppa det bakre handtaget stadigt och lyft maskinen tills dess tyngd vilar på transporthjulen. Rulla försiktigt cykeln till önskad plats och sänk sedan ned den varsamt tills alla fötter vilar stadigt mot golvet.



INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT



KNAPPFUNKTIONER

Knapp	Beskrivning
RESET (ÅTERSTÄLL)	I vänteläge: Håll intryckt i 5 sekunder för att återställa alla värden. Under ett pausat träningspass: Tryck för att avsluta passet och återgå till vänteläge. Vid inställning av ett värde: Tryck för att återgå till föregående skärm.
MODE (LÄGE)	I standbyläge, tryck för att öppna programvalsskärmen. Använd UPP- och NER-knapparna för att välja ett program: MANUELL, P1–P30, U1–U2, H1–H3 eller WATT. Tryck på MODE igen för att bekräfta det valda programmet och gå vidare till inställningarna för TID, ÅLDER och VIKT. När du har slutfört inställningarna, tryck på START/PAUSEP för att starta träningen. Under ett träningspass, tryck för att växla mellan skärmarna.
START/PAUSE (START/PAUS)	I vänteläge: tryck för att omedelbart påbörja ett träningspass i Quick Start-läge. Under ett träningspass: tryck för att pausa. Tryck igen för att återuppta träningen.
UP (UPP)	Tryck här för att bläddra nedåt eller minska det valda värdet vid val av program eller inställningar. Tryck här för att sänka motståndsnivån under ett träningspass.
DOWN (NED)	Tryck här för att bläddra uppåt eller öka det valda värdet vid val av program eller inställningar. Tryck här för att öka motståndsnivån under ett träningspass.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

DISPLAY FUNKTIONER

Display	Beskrivning
PULSE (PULS)	Håll båda händerna på pulssensorerna för att visa en uppskattad puls. Detta värde är endast vägledande och får inte användas i medicinskt syfte.
DISTANCE (DISTANS)	Visar sträckan som avverkats under det pågående träningspasset, i kilometer.
WATT	Visar aktuell effekt i watt.
LEVEL (NIVÅ)	Visar aktuell motståndsnivå.
TIME (TID)	Visar förfluten träningstid.
SPEED (HASTIGHET)	Visar aktuell hastighet.
CALORIES (KALORIER)	Visar uppskattat antal kalorier som förbränts under träningspasset.

MANUELLT LÄGE

1. Tryck på MODE-knappen från vänteläget. Displayen visar MANUAL.
2. Tryck på MODE igen för att bekräfta manuellt läge och ställa in följande träningsvärden: ålder, vikt, tid, distans och kalorier.
3. När inställningarna är klara trycker du på START för att påbörja träningen.

FÖRINSTÄLLDA TRÄNINGSPROGRAM (P1 – P30)

1. Från vänteläget, tryck på knappen MODE för att komma till skärmen för programval.
2. Tryck på UP eller DOWN för att välja ett förinställt program från P1 till P30.
3. Tryck på MODE för att bekräfta det valda programmet och ställ sedan in värdena för ålder, vikt och tid.
4. När inställningarna är klara, tryck på START för att påbörja träningen.

ANVÄNDARPROGRAM (U1 – U2)

1. Från vänteläget, tryck på knappen MODE för att komma till skärmen för programval.
2. Tryck på UP eller DOWN för att välja U1 eller U2.
3. Tryck på MODE för att bekräfta det valda användarprogrammet och ställ sedan in värdena för ålder, vikt och tid.
4. När inställningarna är klara, tryck på START för att påbörja träningen.

Obs!

- ⚠ Varje program är uppdelat i 10 avsnitt.
- ⚠ Tryck på UPP eller NED när som helst för att öka eller minska motståndsnivån.
- ⚠ Tryck på START/PAUSE för att pausa träningen. Motståndsnivån återgår automatiskt till nivå 1. Tryck på START/PAUSE igen för att återuppta träningen.
- ⚠ När träningen är pausad kan du trycka på knappen PAUSE/STOP på det vänstra handtaget för att avsluta passet.
- ⚠ Om en nedräkningstid har ställts in avger maskinen tre ljudsignaler när tiden når noll. Motståndsnivån återgår då till nivå 1.
- ⚠ Tryck på RESET för att återgå till vänteläge.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

TABELL ÖVER FÖRINSTÄLLDA TRÄNINGSPROGRAM

TIME / PROGRAM		SETTING TIME/10=EXERCISE TIME OF EACH SECTION									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	level	4	6	6	8	10	6	8	10	10	6
P2	level	4	8	8	10	12	8	12	12	12	8
P3	level	4	8	8	12	12	8	14	14	14	8
P4	level	6	10	10	12	14	14	10	14	14	16
P5	level	4	8	8	10	12	14	14	10	12	14
P6	level	4	8	8	8	10	12	16	16	12	14
P7	level	4	6	6	6	8	10	6	8	10	6
P8	level	4	6	6	12	14	14	8	12	14	8
P9	level	4	8	8	14	14	8	14	16	8	16
P10	level	4	8	10	12	14	10	8	12	16	16
P11	level	4	10	16	20	14	14	20	20	14	14
P12	level	6	8	18	18	10	18	10	16	10	18
P13	level	6	6	12	12	6	6	12	12	6	6
P14	level	6	6	6	12	12	12	6	6	6	12
P15	level	4	4	4	4	12	12	12	12	4	4
P16	level	6	10	14	10	6	10	14	10	6	10
P17	level	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14
P18	level	4	4	14	14	4	4	14	14	4	4
P19	level	4	8	14	4	8	14	4	8	14	4
P20	level	4	8	12	14	12	10	8	4	8	12
P21	level	6	10	14	14	6	10	14	14	6	10
P22	level	4	14	14	14	4	14	14	14	4	14
P23	level	4	6	8	10	12	14	14	14	4	6
P24	level	4	14	12	10	8	6	4	14	12	10
P25	level	4	10	14	14	14	10	4	10	14	14
P26	level	2	4	6	8	10	12	14	14	4	4
P27	level	2	14	14	12	10	8	6	4	4	4
P28	level	2	6	10	14	16	14	10	6	2	6
P29	level	2	8	16	8	2	2	8	16	8	2
P30	level	2	4	6	2	4	8	12	12	2	6

MEDIEHUBB (TILLVAL)

USB-laddning – Gör att du kan ladda din enhet med en USB-kabel.

Anslutning via Bluetooth-app

Kinomap – Öppna appen, gå till ”My Equipment” och välj din träningsmaskin.

Zwift – Öppna appen och välj din träningsmaskin från listan över tillgängliga Bluetooth-enheter.

FitShow – Öppna appen och välj din träningsmaskins modellnamn eller varumärke för att ansluta.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

PULSPROGRAM (H1 – H3)

1. Från vänteläget, tryck på knappen MODE för att komma till skärmen för programval.
2. Tryck på UP eller DOWN för att välja ett HRC-program: H1, H2 eller H3.
   H1: 60 % av beräknad maxpuls: (220 − ålder) × 60 %
   H2: 70 % av beräknad maxpuls: (220 − ålder) × 70 %
   H3: 80 % av beräknad maxpuls: (220 − ålder) × 80 %
3. Tryck på MODE för att bekräfta det valda programmet. Ställ in värdena för ålder, vikt, tid och målpuls (THR).
4. Tryck på START för att påbörja träningspasset.

Under träningspasset justerar maskinen automatiskt motståndsnivån var 30:e sekund utifrån din aktuella puls:

- Om din puls är mer än 25 slag/min under målpulsen ökar motståndet med 3 nivåer.
- Om din puls är 15–25 slag/min under målpulsen ökar motståndet med 2 nivåer.
- Om din puls är 5–15 slag/min under målpulsen ökar motståndet med 1 nivå.
- Om din puls är inom 5 slag/min över eller under målpulsen förblir motståndsnivån oförändrad.
- Om din puls är 5–15 slag/min över målpulsen minskar motståndet med 1 nivå.
- Om din puls är mer än 15 slag/min över målpulsen minskar motståndet med 2 nivåer.

Motståndet kommer inte att öka över maxnivån eller sjunka under miniminivån.

- Under ett träningspass, tryck på START/PAUSE för att pausa. Motståndsnivån återgår automatiskt till nivå 1. Tryck på START/PAUSE igen för att återuppta träningspasset.
- Medan träningspasset är pausat, tryck på PAUS/STOP-knappen på vänster handtag för att avsluta träningspasset.
- Om en nedräkningstid är inställd piper maskinen tre gånger när tiden når noll, och motståndsnivån återgår till nivå 1.
- Tryck på RESET för att återgå till standbyläge.

UNDERHÅLL & SKÖTSEL

Allmän rengöring hjälper till att förlänga maskinens livslängd och prestanda. Håll enheten ren och underhålls genom att regelbundet damma av komponenterna.

RENGÖRING

- ⚠ Rengör med en mjuk trasa och milt rengöringsmedel. Använd inte slipmedel eller lösningsmedel på plastdelar.
- ⚠ Torka av din svett från enheten efter varje användning. Var försiktig så att du inte får överdriven fukt på datorns bildskärm eftersom det kan orsaka en elektrisk fara eller att elektroniken går sönder.
- ⚠ Inspektera alla monteringsbultar och pedaler på maskinen för korrekt åtdragning varje vecka.

LAGRING

- ⚠ Håll enheten, särskilt datorkonsolen, borta från direkt solljus för att förhindra skärmskador.
- ⚠ Förvara enheten i en ren, varm och torr miljö, borta från barn.

VIKTIG ELEKTRISK INFORMATION



VARNING

Det här löpbandet kräver rätt strömkälla för att fungera ordentligt. För din och andras säkerhet, bör du bekräfta att strömkällan stämmer innan du kopplar in utrustningen. Felaktig strömkälla kan orsaka betydande skada på utrustningen och/eller användaren.

Ingång: 100-240V ~ 50/60Hz, 2.0A max | **Utgång:** 24V, 3A (72W)

VARNING

Den här produkten måste jordas. Felaktig koppling av utrustningen till jordledaren kan resultera i risk för elchock. Kontrollera med en certifierad elektriker om du tvivlar på om produkten är ordentligt jordad.

Ändra inte kontakten som följer med produkten. Om den inte passar kontakten ska du installera rätt kontakt med hjälp av en elektriker.

- ⚠ Utsätt aldrig maskinen för regn eller fukt. Denna maskin är inte konstruerad för användning utomhus, nära pooler eller i någon annan miljö med hög luftfuktighet.
- ⚠ Dra alltid ut kontakten ur vägguttaget när maskinen inte används.
- ⚠ Använd aldrig ett vägguttag för jordfelsbrytare (GFCI) med detta löpband.
- ⚠ Dra nätsladden bort från alla rörliga delar av löpbandet inklusive höjdmekanismen och transporthjulen.
- ⚠ Använd aldrig löpbandet med en generator eller UPS-strömförsörjning.
- ⚠ Ta aldrig bort något skydd utan att först koppla bort strömmen.

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR

Träning i alla former är något av det bästa du kan göra för din allmänna hälsa. Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning.

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.

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 vem gånger i veckan.



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.

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR



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.



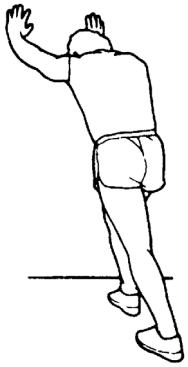
TÅBERÖRINGAR

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.

info@gymstick.com | +358 10 229 3040

GARANTI

Importören av denna produkt försäkrar att denna enhet är tillverkad av högkvalitativa material. Garantin gäller i 2 (två) år från och med inköpsdatum.

Garantin gäller för hemmabruk.

Garantin gäller för följande delar:

- Ram
- Alla delar ingår i originalleveransen

Garantin täcker inte:

- Felaktig installation
- Skador orsakade externt
- Underlåtenhet att utföra regelbundet underhåll och service
- Felaktig användning och hantering av utrustningen
- Felaktig förvaring av utrustningen
- Underlåtenhet att följa bruksanvisnin
- Slitdelar

TILLVERKAD FÖR

Gymstick International Oy

Ratavartijankatu 11

15170 Lahti, FINLAND

ANSVARSBEFRIELSE

Tillverkaren och dess medarbetare och partners har inget ansvar, skyldighet eller ansvar gentemot någon person eller enhet för förluster, skador eller negativa konsekvenser som påstås ha inträffat direkt eller indirekt som en följd av denna produkt.



Produkter märkta med dessa symboler måste kasseras separat från ditt hushållsavfall, eftersom de innehåller värdefullt material som kan återvinnas. Korrekt avfallshantering skyddar miljön och människors hälsa. Din lokala myndighet eller återförsäljare kan ge mer information om ärendet.

