



GX3.0 CROSSTRAINER

ANVÄNDARMANUAL



OBS!

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara den här bruksanvisningen för framtida referens. Specifikationerna för denna produkt kan variera och kan ändras utan ytterligare meddelande.



GYMSTICK.COM

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt Gymstick produkt. 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.



VIKTIG

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
Spara den här bruksanvisningen för framtida referens.



VARNING

Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner noggrant.
Underlåtenhet att följa säkerhetsinstruktionerna kan leda till allvarliga skador.

INNAN DU BÖRJAR	2
SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3
SPRÄNGSKISS	4
DELLISTA	6
MONTERINGSINSTRUKTIONER	8
VIKTIG ELEKTRISK INFORMATION	13
UNDERHÅLL & SKÖTSEL	14
TRÄNINGSPROGRAM	15
KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER	17
UPPVÄRMNING & KYLNING	24
GARANTI	26

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Grundläggande försiktighetsåtgärder bör alltid följas när du använder denna maskin. För att säkerställa säker Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner som ingår i denna bruksanvisning. Underlåtenhet att göra det kan resultera i allvarliga skador.

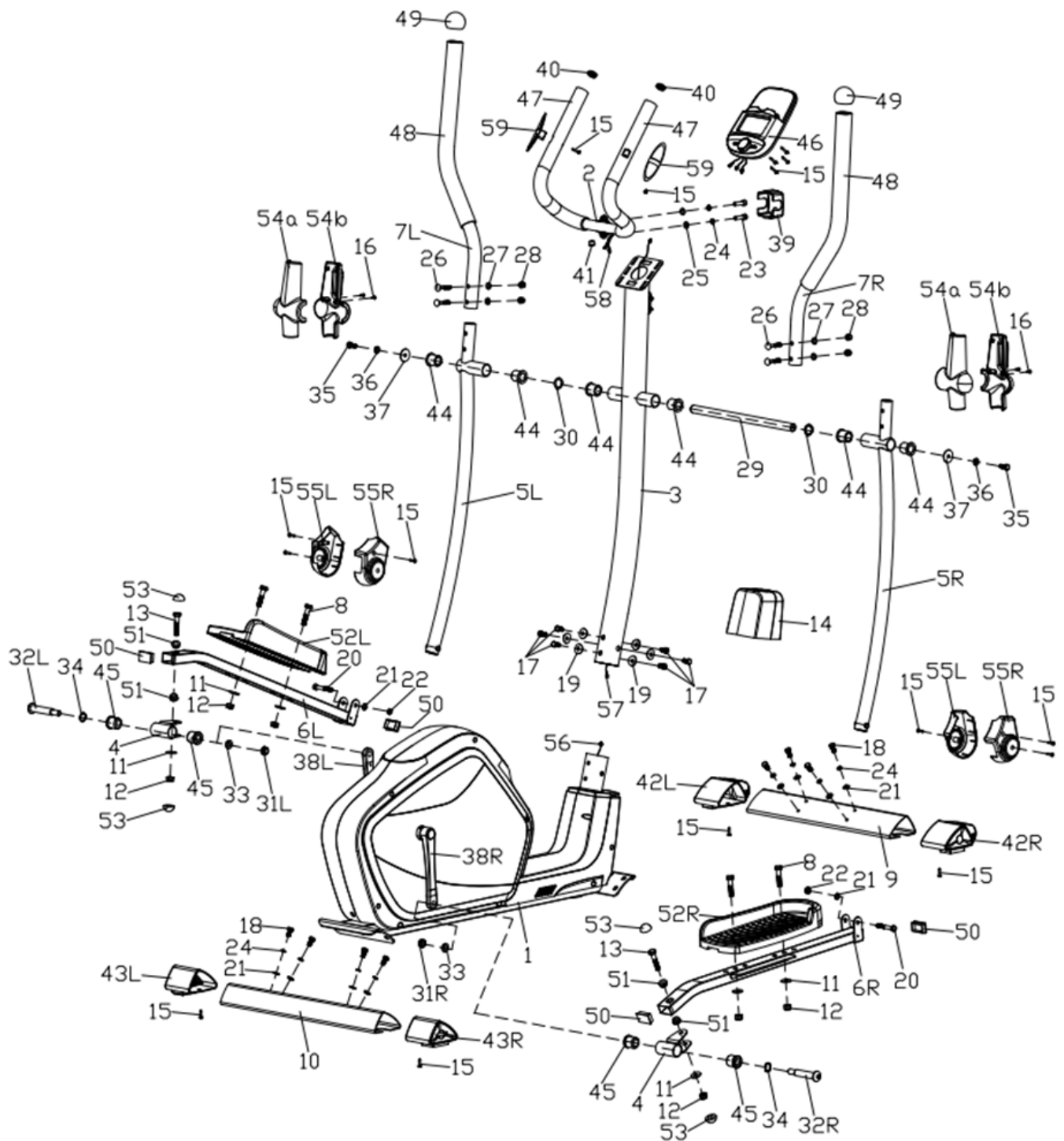


VARNING

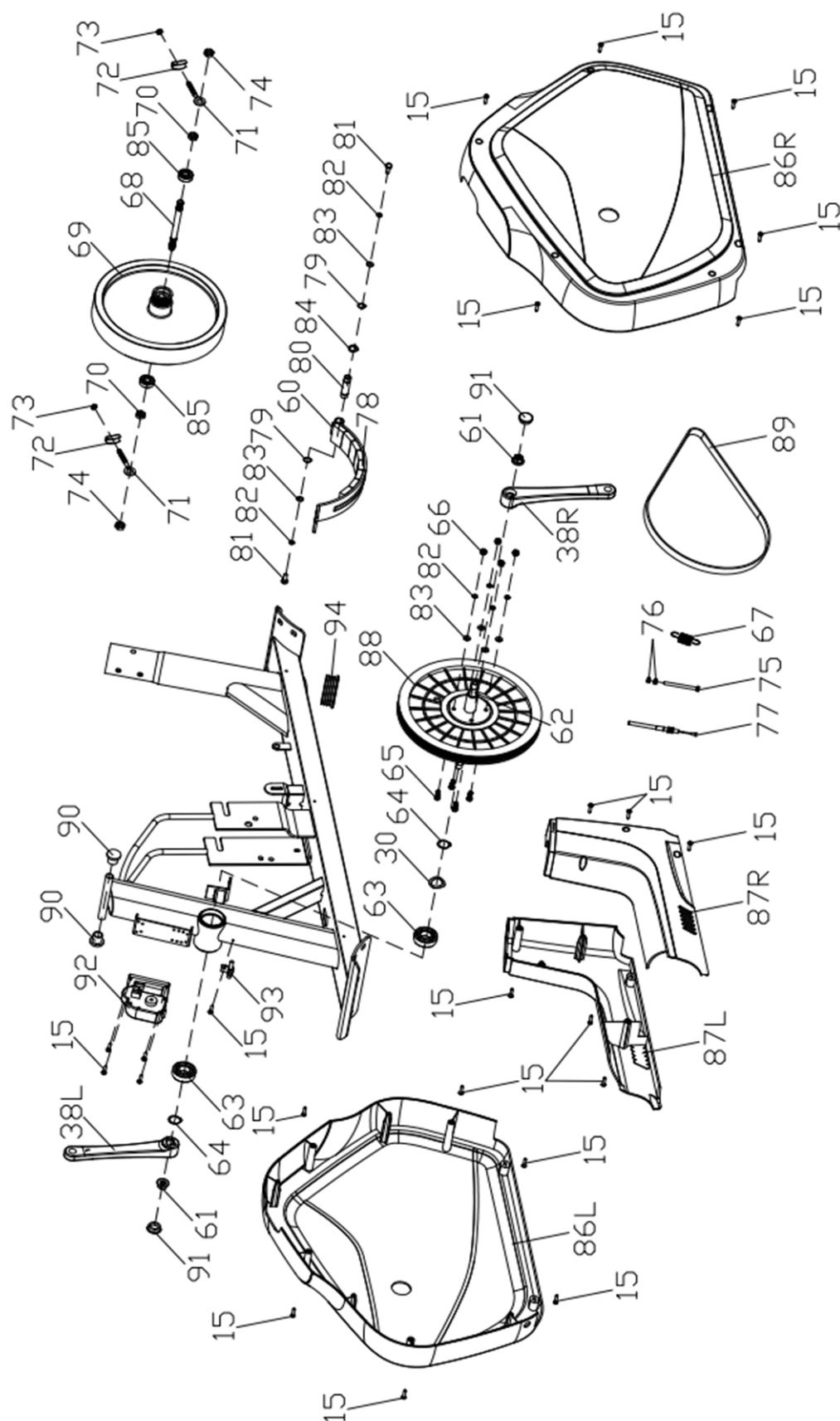
Innan du använder denna produkt, rådfråga din läkare först. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.

- ▲ This product is not a toy. Keep children and pets away from the machine at all times. Do not leave unattended children in the same room with the machine.
- ▲ Handicapped or disabled persons should not use the machine without the presence of a qualified health care professional or physician.
- ▲ If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, stop the workout at once. Consult a physician immediately.
- ▲ Before beginning training, remove all objects within a radius of 1 meters from the machine. Do not place any sharp objects around the machine.
- ▲ Position the machine on a clear, level surface away from water and moisture. It is suggested to place a mat under the unit to help keep the machine stable and to protect the floor.
- ▲ Only use the machine for its intended purpose as described in this manual. Do not use any other accessories than the ones recommended by the manufacturer.
- ▲ Assemble the machine exactly as in the description in this instruction manual.
- ▲ Check all bolts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the machine is in good and safe condition.
- ▲ Hold a routine inspection of the equipment. Pay special attention to components which are the most susceptible for wear and tear. Any defective components should be replaced immediately before using the machine in order to maintain the safety level.
- ▲ Never operate the machine if it is not functioning properly.
- ▲ This machine can be used for only one person's training at a time.
- ▲ Do not use abrasive cleaning articles to clean the machine. Wipe drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- ▲ Always wear appropriate workout clothing when exercising. Training shoes are also required.
- ▲ Keep hands away from all moving parts.
- ▲ Before exercising, always warm-up your body thoroughly by dynamic stretching.
- ▲ This machine must be assembled by adults.
- ▲ It is the responsibility of the owner to ensure that all users are properly informed as how to use this product safely.
- ▲ This device is intended for indoor use only.
- ▲ This device is intended for home use.
- ▲ Maximum user weight: 120 kg.

SPRÄNGSKISS



SPRÄNGSKISS



DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
1	Main frame	1
2	Handlebar	1
3	Handlebar post	1
4	Pedal tube joint	2
5L/R	Swing tube	1 pr
6L/R	Pedal support	1 pr
7L/R	Handlebar	1 pr
8	Hexagon bolt M10*45	4
9	Front bottom tube	1
10	Rear bottom tube	1
11	Flat washer	6
12	Nylon nut	6
13	Hexagon bolt	2
14	Protective guard	1
15	Cross tapping screw ST4.2*18	39
16	Cross tapping screw ST3.5*12	4
17	External hexagon bolt M8*16	6
18	External hexagon bolt M8*20	8
19	Arc pad	6
20	Hexagon bolt M8*55	2
21	Flat washer D8*16*1.5	10
22	Nylon nut M8	2
23	Hexagon socket bolt M8*30	2
24	Pad D8	10
25	Flat washer D8* 3*1.5	2
26	Square neck bolt M8*L45	4
27	Arc washer D8*2*20	4
28	Nylon nut M8	4
29	Long axis	1
30	Wave washer 0.3*21*27	3

#	DEL NAMN	KVT.
31L/R	Left and Right Nylon Nut	1 pr
32L/R	Left and right pedal bolt	1 pr
33	Pad D13	2
34	Wave washer 0.3*17*23	2
35	Hexagon bolt M8*20	2
36	Pad D8	2
37	Flat pad D8*32*2	2
38L/R	Crank	1 pr
39	Cover	1
40	Pipe plug 25	2
41	Wire-passing hole plug	1
42L/R	Front foot cap	1 pr
43 L/R	Rear foot cap	1 pr
44	Shaft sleeve	6
45	Plastic shaft sleeve	4
46	Computer	1
47	Handgrip sleeve 24	2
48	Handgrip sleeve 31	2
49	Mushroom head pipe plug	2
50	Square pipe plug	4
51	Alloy sleeve	4
52L/R	Pedal	1 pr
53	Cap	4
54a/b	Cover	2pr
55a/b	Cover	2pr
56	Sensor wire	1
57	Extension wire	1
58	Grip line	2
59	Grip piece	2
60	Magnetic plate combination	1

DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
61	Flange nut M10*1.25	2
62	Middle shaft	1
63	Bearing	2
64	Circlip for shaft D20	2
65	Hex socket flat screw M6*15	4
66	Nylon nut M6	4
67	Tension spring	1
68	Flywheel axle	1
69	Flywheel	1
70	Cone nut	2
71	Chain adjustment bolt	2
72	Chain U pad	2
73	Hexagon nut M6	2
74	Hex nut	2
75	Hexagon bolt M5*60	1
76	Hex nut M5	2
77	Control wire	1
78	Square magnet	8
79	Circlip for shaft D12	2
80	Magnetic plate axis	1

#	DEL NAMN	KVT.
81	Hexagon bolt M6*15	2
82	Pad D6	6
83	Flat washer D6	6
84	Corrugated washer 0.3*12*17	1
85	Bearing	2
86L/R	Chain cover	1 pr
87L/R	Cover	1 pr
88	Belt pulley	1
89	Belt	1
90	Large pipe plug of middle pipe	2
91	Crank Hole Seal	2
92	Motor	1
93	Induction seat	1
94	Pipe plug 60	1



VIKTIG

Innan montering, se till att alla delar ingår i paketet.
Om några delar saknas, kontakta vår kundtjänst för att lösa problemet.



VARNING

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

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 1.

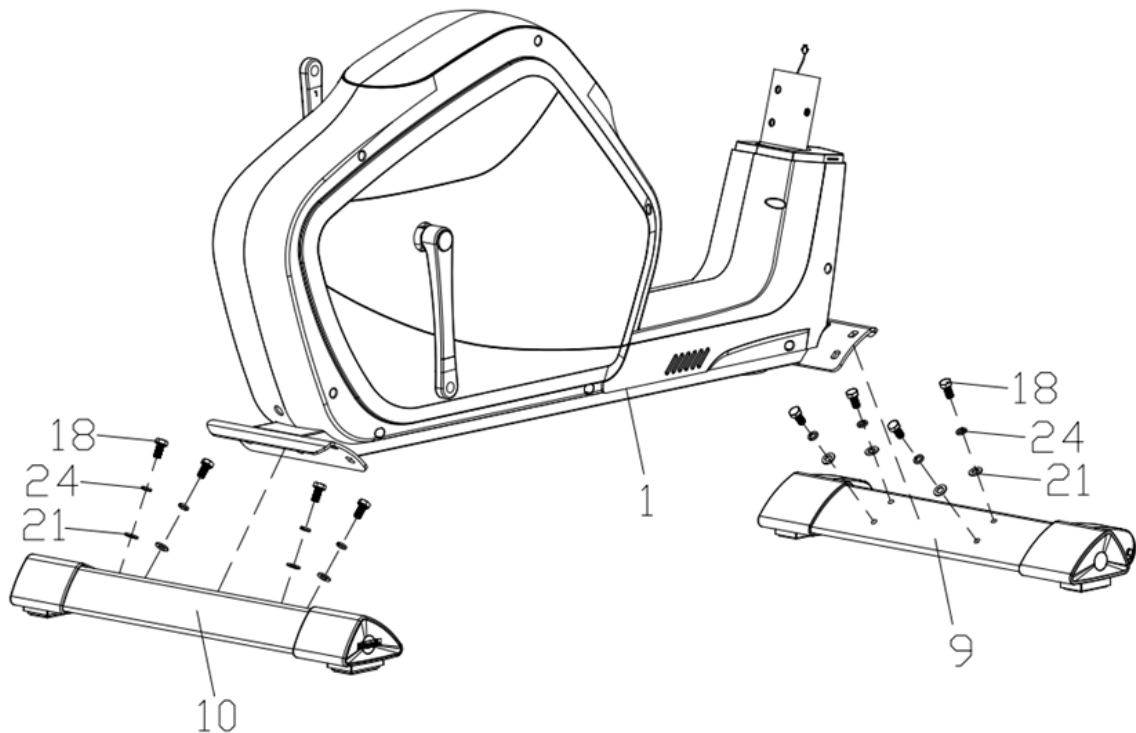
Installera det främre bottenröret (9) och det bakre bottenröret (10) på huvudramen (1) med sexkantskruv (18), fjäderbricka (24) och plattbricka (21).



VIKTIG

Slutför varje monteringssteg helt innan du går vidare till nästa.

Montera med muttrar och bultar lösa först. Dra åt först efter avslutat monteringssteg.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 3.

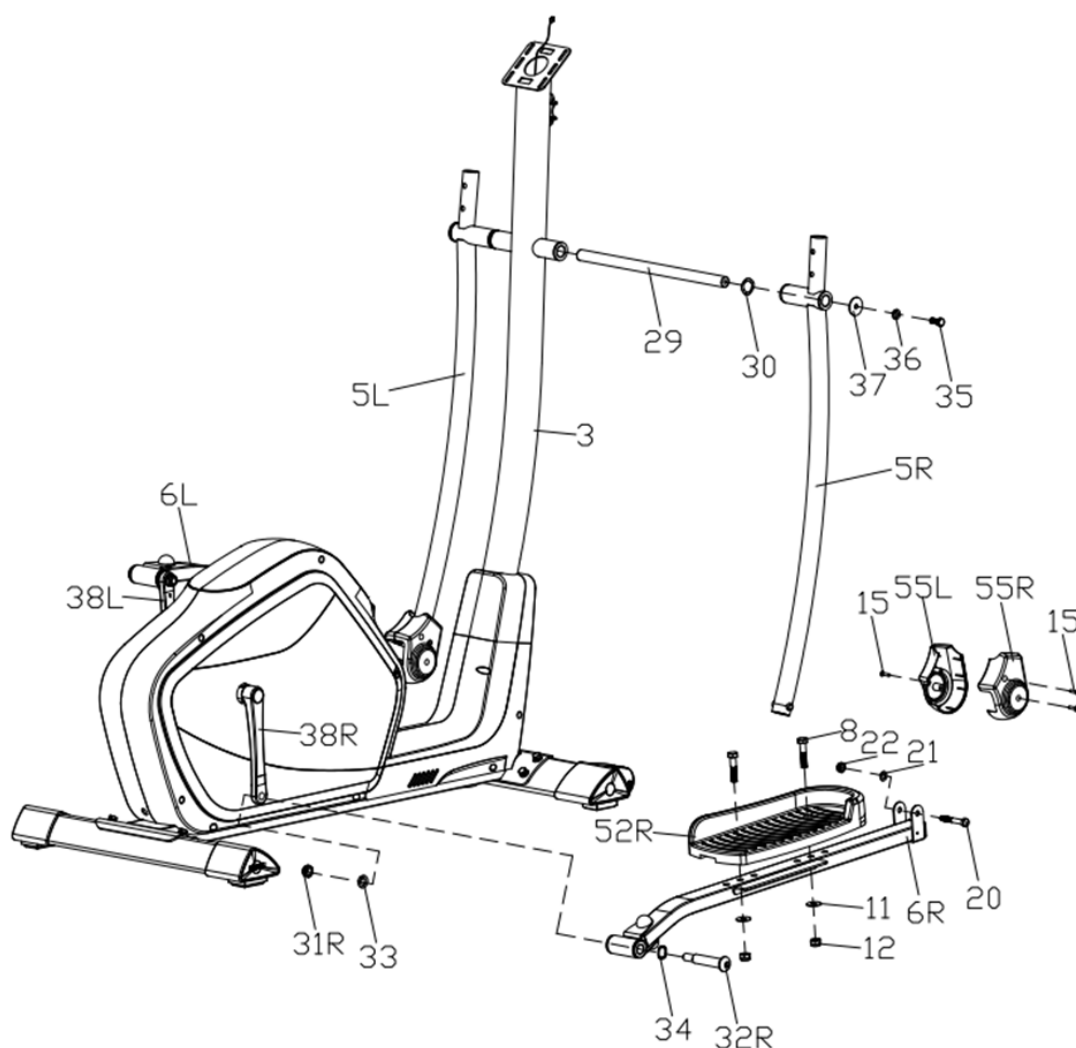
A: Sätt in den långa axeln i styrstolpen (3) och fäst sedan svängroret (5L/R) på den långa axeln med sexkantsbult (35), fjäderbricka (36), platt bricka (37), vågbricka (30). Vänligen lås inte sexkantsbulten (35) ordentligt nu.

B: Använd vänster och höger pedalbult (32L/R), vågbricka (34), fjäderbricka (33) och vänster och höger nylonmutter (31L/R) för att förlåsa vänster och höger vevstakekoppling (6L/R) på vänster och höger vevar (38L/R), och lås inte pedalbulten (32L/R) tillfälligt.

Notera: pedalbulten är uppdelad i vänster och höger, höger "R" vrids medurs; vänster "L" vrids moturs. Du kan vrida på veven under skruvning; välj den bästa vinkeln för att skruva i bulten

C: Svängstången (5L/R) och vevstaken (6L/R) är sammankopplade med en sexkantsbult (20), plattbricka (21) och nylonmutter (22). Lås sedan alla bultar som inte är låsta och fäst till sist länkskyddet (55L/R) på båda sidor med den självgående skruven (15).

D: Lås pedalen (52L/R) på pedalstödet (6L/R) ordentligt med sexkantsbult (8), plattbricka (11) och nylonmutter (12).

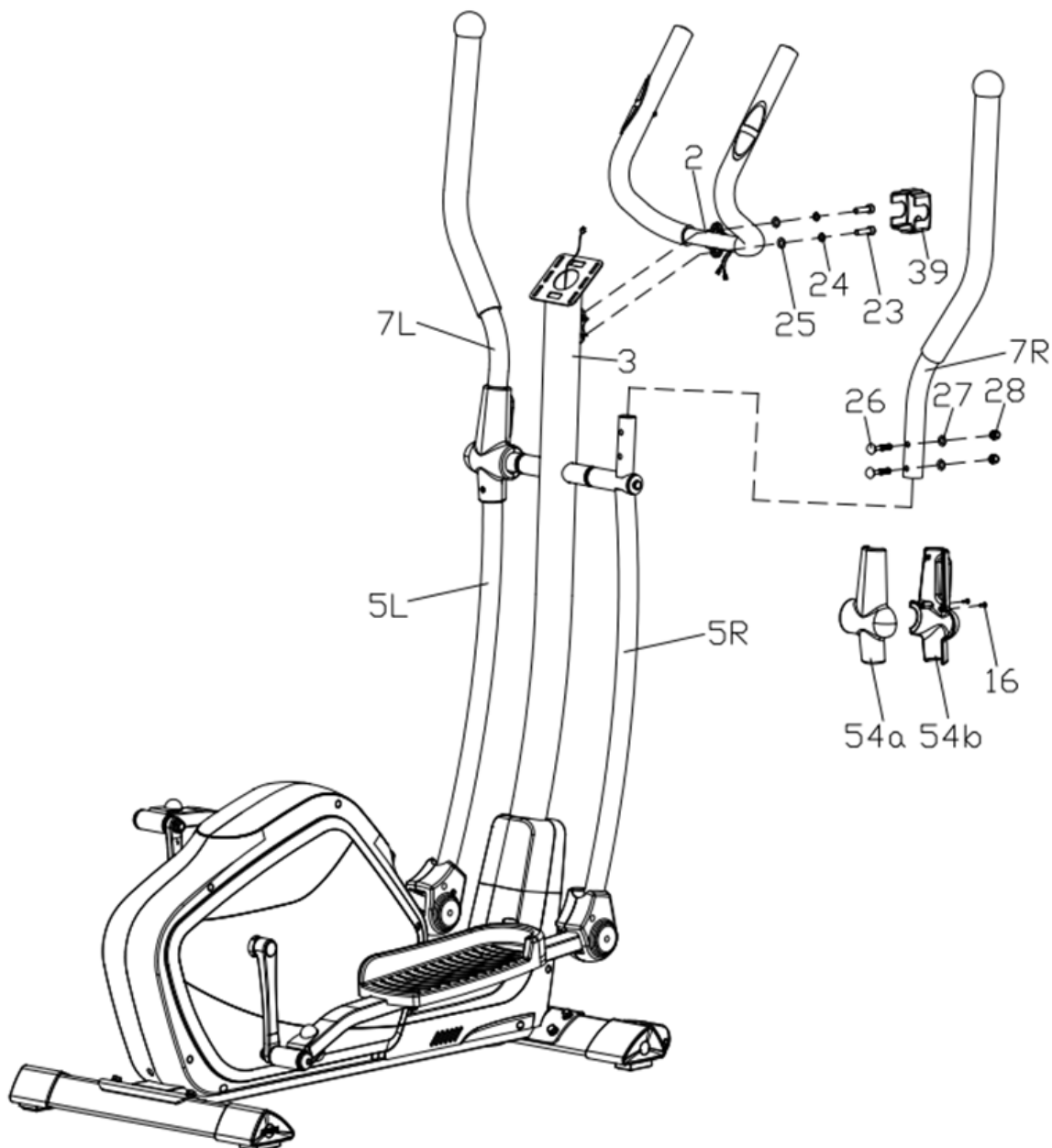


MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 4.

A: Trä in handpulstråden (58) i hålet på styrstolpen (3) och tar sedan ut den från datorfästet. Lås slutligen fast det fasta styret (2) på styrstolpen (3) ordentligt med sexkantskruv (23) och fjäderbricka (24) och plattbricka (25).

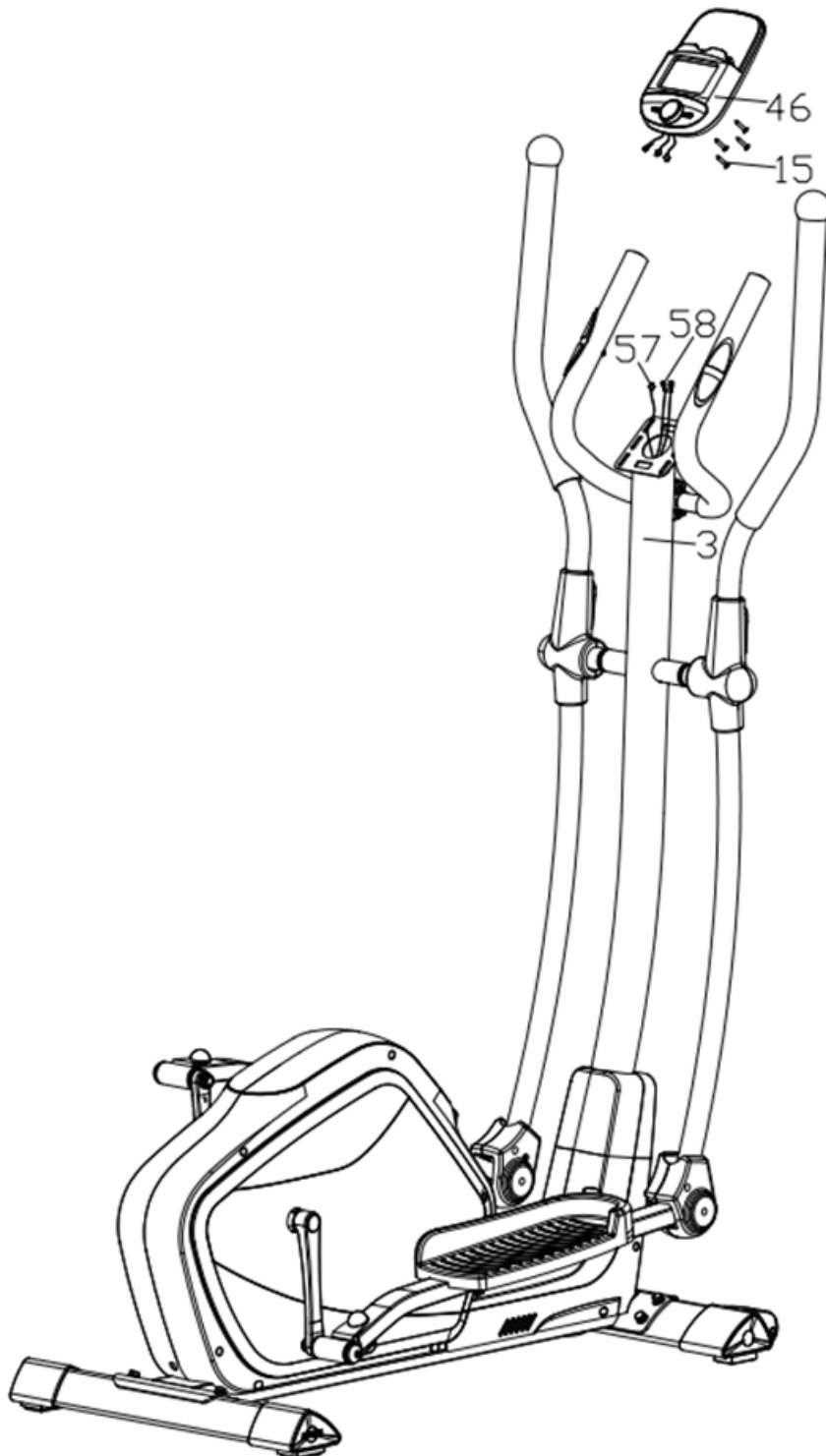
B: Lås styret (7L/R) på svängroret (5L/R) ordentligt med vagnsbult (26), bågbricka (27) och nylonmutter (28), lås sedan det främre skyddet och det bakre skyddet (54a/b) på svängroret (5L/R) med korsskruv (16).



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 5.

Anslut först förlängningskabeln (57), handpuls kabeln (58) med datorns (46) anslutningskabel ordentligt, fäst sedan datorn (46) på fästet på styrets stolpe (3) med en tvärgående bult (15).



VIKTIG ELEKTRISK INFORMATION



VARNING

Denna maskin kräver rätt strömkälla för att fungera korrekt. För din och andras säkerhet bör du kontrollera att strömkällan är korrekt innan du ansluter utrustningen. Varje felaktig strömkälla kan orsaka betydande skada på utrustningen och/eller användaren.

Rätt strömkälla: Input: AC 220-240V~50/60Hz / Output: 8VDC 600~1200mA



VARNING

Denna produkt måste vara jordad. Felaktig anslutning av utrustningens jordningsledare kan leda till risk för elektriska stötar. Kontrollera med en certifierad elektriker om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad.

- ⚠ Utsätt aldrig maskinen för regn eller fukt. Denna maskin är inte avsedd för utomhusbruk, 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 denna enhet.
- ⚠ Dra nätsladden bort från alla rörliga delar av enheten, inklusive höjdmekanismen och transporthjulen.
- ⚠ Använd aldrig enheten med en generator eller UPS-strömförsörjning.
- ⚠ Ta aldrig bort något skydd utan att först koppla bort strömmen.

KOPPLA I STRÖM

Anslut nätkontakten till ett vägguttag som följer de elektriska säkerhetsinstruktionerna.

Notera! Utrustningen får inte anslutas till ett grenuttag, annars kan det inte garanteras att utrustningen kommer att försörjas med tillräcklig ström. Tekniska fel kan uppstå.

UNDERHÅLL & SKÖTSEL

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

- ▲ Rengör med en mjuk trasa och mildt 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

- ▲ För att koppla bort, vrid alla reglage till avstängt läge och dra sedan ut kontakten ur uttaget.
- ▲ Håll enheten, särskilt datorkonsolen, borta från direkt solljus för att förhindra skärmskador.
- ▲ Förvara enheten i en ren, varm och torr miljö, borta från barn.
- ▲ Tillåten lagringstemperatur 5-40°C.



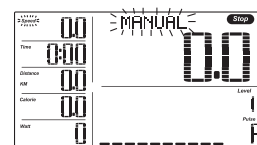
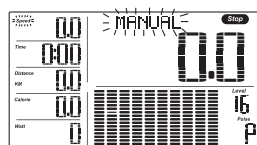
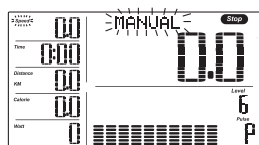
VIKTIG

Stäng av enheten om du inte ska använda den på en längre tid.

TRÄNINGSPROGRAM

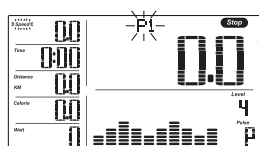
MANUELLT PROGRAM

Anpassningsbart läge för att ställa in dina egna träningsvärden.

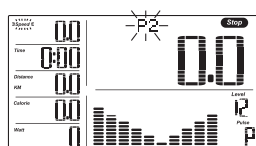


FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

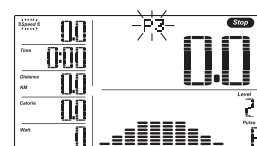
Välj mellan 10 förinställda träningsprogram. Se tabellen nedan för referens.



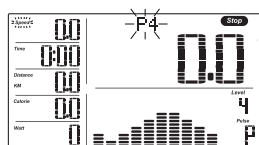
P1 Rolling



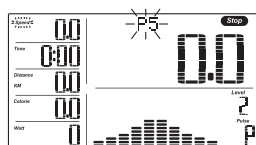
P2 Valley



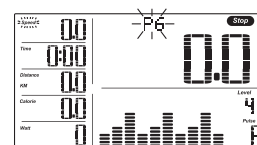
P3 Fat Burn



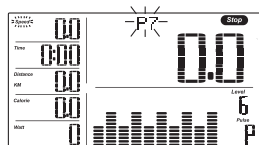
P4 Ramp



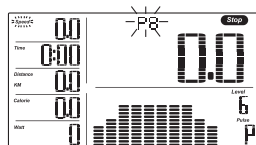
P5 Mountain



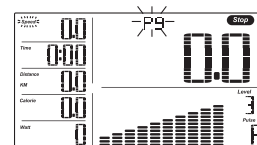
P6 Interval



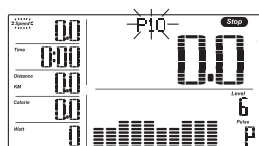
P7 Cardio



P8 Endurance



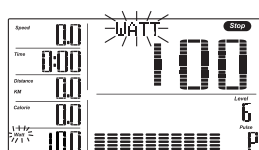
P9 Slope



P10 Rally

WATT KONTROLLPROGRAM

Wattkontrollprogram för wattvärdebaserad träning.

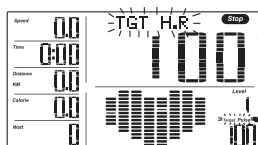
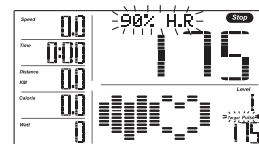
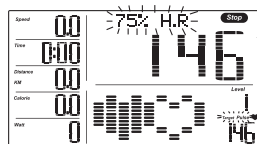
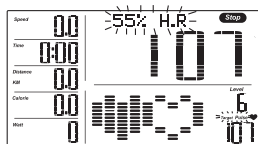


WATT-värdet bestäms av MOMENT och RPM. I detta program kommer WATT-värdet att hållas på ett konstant värde. Det betyder att om du trampar snabbt kommer motståndet att minska och om du trampar långsamt ökar motståndet för att säkerställa att du har samma wattvärde.

TRÄNINGSPROGRAM

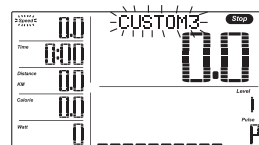
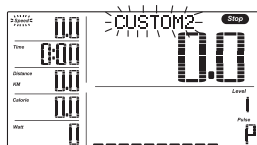
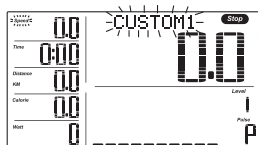
HRC PROGRAM

Choose from **4 Heart Rate Controlled** programs. (55% HR, 75% HR, 90% HR and TARGET HR)



ANVÄNDARPROGRAM

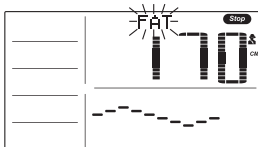
Bygg anpassade användarinställningsprofiler med CUSTOM 1 - CUSTOM 4.



BODYFAT MEASUREMENT PROGRAM

Mät kroppsfett baserat på din statistik och puls.

1. Spela in användarens data om KÖN, HÖJD, VIKT och ÅLDER till och med avstängd strömmen.
2. Punktmatrisdisplay som visar din nuvarande status.
3. Simulativ EKG-mätning av hjärtfrekvens.
4. Visa hastighet (RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULS, LEVEL samtidigt.
5. Datorn stängs av automatiskt om det inte finns någon funktion, hastighetssignal och pulssignal under 4 minuter. Under tiden kommer den att lagra dina aktuella träningsdata och ställa in belastningsmotståndet till ett minimum. När du trycker på valfri knapp eller i rörelse slås datorn på automatiskt.



CUSTOM4



KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER



DISPLAY-FUNKTIONER

Display	Beskrivning
SPEED	Visar aktuell hastighet. (Räckvidd 0,0 - 99,9 km/h)
RPM	Visar aktuell rotation per minut. (Omfång 0 - 999)
TIME	Visar träningstid. (Omfång: 0:00 - 99:59) Det förinställda tidsintervallet är 5:00 - 99:00. Datorn räknar ner från förinställd tid till 0:00 med genomsnittlig tid för varje motståndsnivå. När den når noll stoppas programmet och datorn larmar. Om förinställd tid inte är inställd kommer den att köras med en minut.
DISTANCE	Visar totalt avstånd. (Omfång: 0,0 - 99,9 - 999 km) Det förinställda avståndintervallet är 1,0 - 99,0 - 999. När avståndet når 0 stoppas programmet och datorn larmar.
CALORIES	Visar brända kalorier. (Omfång: 0,0 - 99,9 - 999) Det förinställda kaloriintervallet är 10,0 - 90,0 - 990. När kalorierna når 0 stoppas programmet och datorn larmar.
PULSE	Visar aktuell puls. (Omfång: 30-240 BPM)
RESISTANCE	Visar aktuell motståndsnivå. (Omfång: 1-16)
WATT	Visar aktuellt wattavbrott från träning.

KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER

KNAPPFUNKTIONER

Knapp	Beskrivning
ENTER	I STOP-läge, tryck på ENTER-knappen för att gå in i programval och för att ställa in värden som blinkar i tillhörande fönster. S: När du väljer träningsprogram, tryck på ENTER för att bekräfta valet. B: När du ställer in värden, tryck på ENTER för att bekräfta valet av värde. I START-läge, tryck på ENTER för att avsluta SCAN-läget och välja huvuddisplayens funktion.
START/STOP	Tryck på START/STOPP-knappen för att starta eller stoppa träningsprogram. I vilket läge som helst, håll den här knappen intryckt i 2 sekunder för att återställa konsolen helt.
UP	I STOP-läge när punktmatrisen blinkar, tryck på denna knapp (eller vrid medurs) för att välja program upp. Om motsvarande fönstervärde blinkar, tryck på den här knappen (eller vrid medurs) för att öka värdet. I START-läge, tryck på denna knapp (eller rotera medurs) för att öka träningsmotståndet.
DOWN	I STOP-läge när matristecknet blinkar, tryck på denna knapp (eller vrid moturs) för att välja program ner. Om motsvarande fönstervärde blinkar, tryck på den här knappen (eller vrid moturs) för att minska värdet. I START-läge, tryck på den här knappen (eller vrid moturs) för att minska träningsmotståndet.
PULSE RECOVERY	Testa först din nuvarande puls och visa ditt pulsvärde, tryck på denna knapp för att gå in i pulsåtervinningstest. När du är i pulsåterställningsläge, tryck på den här knappen för att avsluta.
RESET	När du är i inställningarna, tryck på RESET för att återställa det valda värdet. I vilket läge som helst, håll den här knappen intryckt i 2 sekunder för att återställa konsolen helt.

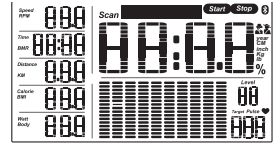
TROUBLESHOOTING

Koda	Lösning
ERROR1	Kontrollera motorns skick och att motorkablarna är korrekt anslutna.
ERROR2	Se till att dina händer är ordentligt kontaktade med pulssensorerna

KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER

SLÅ PÅ KONSOLLEN

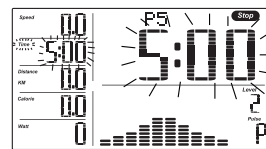
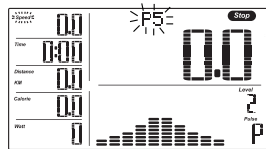
Anslut ena änden av adaptern till AC-strömkällan och anslut den andra änden till konsolen. Konsolen piper och går in i standbyläge.



VÄLJA PROGRAM OCH STÄLLA IN VÄRDEN

Manuellt program och förinställda program P1 - P10

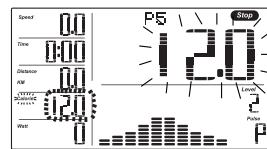
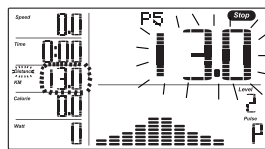
- Tryck på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att välja träningsprogram. (Se bilden till vänster nedan.)
- Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta det valda programmet och öppna tidsinställningsfönstret.
- Tiden blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskat tidsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. (Se bilden till höger nedan.)



- Avståndet blinkar och tryck sedan på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. (Se bilden till vänster nedan.)

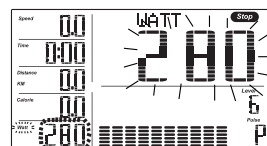
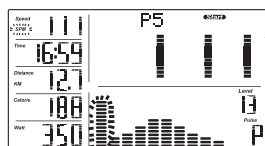
- Kalorierna blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskade kalorier som ska brännas. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. (Se bilden till höger nedan.)

- Tryck på START/STOPP för att börja träningen.



Watt kontrollprogram

- Tryck på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att välja wattkontrollprogram.
- Tryck på ENTER för att bekräfta det valda wattkontrollprogrammet och gå in i tidsinställningsfönstret.
- Tiden blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskat tidsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Avståndet blinkar och tryck sedan på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Kalorierna blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskade kalorier.
- Watt-displayen kommer att blinka och tryck sedan på (eller vrid) UPP-, NED-knapparna för att ställa in wattvärdet. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Tryck på START/STOPP för att påbörja träningen.

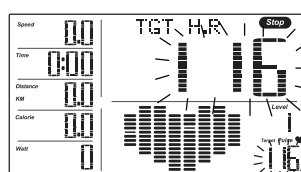
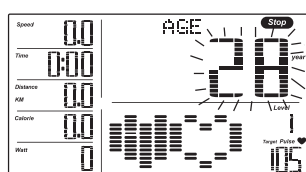


KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER

Pulskontrollprogram (55 % HR, 75 % HR och 90 % HR)

Den maximala hjärtfrekvensen beror på användarens ålder. Detta program säkerställer att du tränar hälsosamt inom din maxpuls.

- Tryck på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att välja hjärtfrekvenskontrollprogram.
- Tryck på ENTER för att bekräfta pulskontrollprogrammet och gå in i tidsinställningsfönstret.
- Tiden blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskad tid. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Avståndet blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Kalorierna blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskade kalorier. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Åldern blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in användarens ålder. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. (Se bilden till vänster nedan.)
- När kontrollprogrammet för målpuls blinkar visar datorn användarens målpuls enligt användarens ålder.
- Tryck på START/STOPP för att börja träningen.



Pulskontrollprogram: TARGET HR

Användaren kan ställa in valfri målpuls för att utföra träningen.

- Tryck på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att välja MÅLPULS-program.
- Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val och öppna tidsinställningsfönstret.
- Tidsdisplayen blinkar och tryck sedan på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskad tid för träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Avståndet blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Kalorierna blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskat kalorivärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Målpulsen blinkar och tryck sedan på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att ställa in din målpuls. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. (Se bilden till höger ovan.)
- Tryck på START/STOPP för att påbörja träningen.

Obs! Under träning beror användarens pulsvärde på motståndsnivån och hastigheten. Pulskontrollprogrammet ser till att din puls håller sig inom det förinställda värdet. När datorn upptäcker att din nuvarande puls är högre än den förinställda, kommer den att minska motståndsnivån automatiskt eller så kan du sakta ner träningen. Om din nuvarande puls är lägre än den förinställda, kommer det att öka motståndet och du kan öka hastigheten.

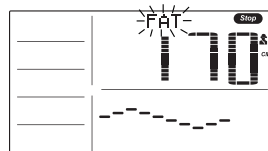
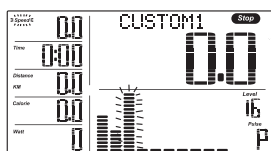
KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER

Användarprofilprogram: CUSTOM1 - CUSTOM4

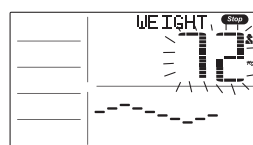
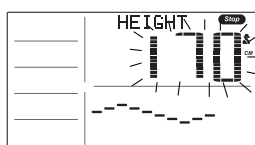
- Tryck på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att välja användare.
- Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val och gå in i tidsinställningsfönstret.
- Höjddisplayen blinkar och tryck sedan på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att ställa in din längd. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Avståndet blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Kalorierna blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskade kalorier. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Den första motståndsnivån blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskat motstånd. Tryck på ENTER för att bekräfta. Upprepa sedan ovanstående operation för att ställa in motståndet från 2 till 10.
- Tryck på START/STOPP för att påbörja träningen.

Program för mätning av kroppsfett

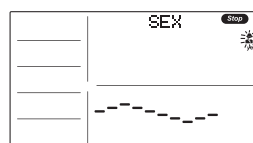
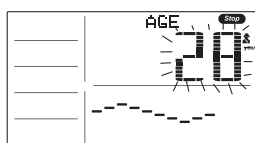
- Tryck på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att välja programmet BODY FAT TEST. (Se bilden till höger nedan.)



- Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val och gå in i höjdinställningsläget
- Höjddisplayen blinkar och tryck sedan på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att ställa in din längd. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. (Se bilden till vänster nedan.)
- Viktdisplayen blinkar och tryck sedan på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att ställa in din vikt. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. (Se bilden till höger nedan.)



- Åldersdisplayen blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in din ålder. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. (Se bilden till vänster nedan.)
- Könsdisplayen blinkar och tryck sedan på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att ställa in ditt kön. Tryck på ENTER för att bekräfta. (Se bilden till höger nedan.)
- Tryck på START/STOPP för att börja testa ditt kroppsfett.



KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER

Notera! Under kropps fettmätningen, placera båda handflatorna på kontaktdynorna. Testresultaten är: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), BODY och kroppsform.

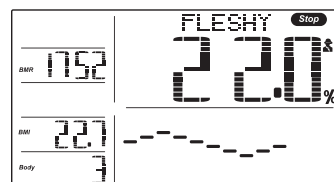
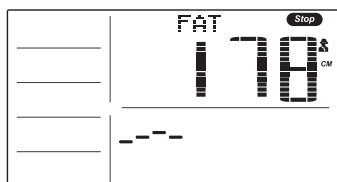
FET%: Det totala kropps fettet i vår kropp mätt i procent.

BMR: Basal Metabolic Rate (metabolism) är den energi (mätt i kalorier) som kroppen förbrukar i vila för att bibehålla normal kropps funktion.

BMI: Body Mass Index, som används för att bygga kropps form

Om dina handflator inte kommer i kontakt med pulssensorn under mätning av kropps fett kan datorn inte ta emot någon signal och den kommer att visa ERROR2. Tryck på START/STOPP för att försöka igen.

Under testet kan du inte lämna testet när du trycker på någon knapp. När testet är klart, tryck på (eller vrid) UPP, NED-knappen för att avsluta kropps fettmätningsprogrammet och växla till ett annat program.



Body Shape Age/ Gender	FAT%	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
		BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old		< 14%	14%~20%	20. 1%~25%	25. 1%~35%	> 35%
Male/> 30 years old		< 17%	17%~23%	23. 1%~28%	28. 1%~38%	> 38%
Female/≤30 years old		< 17%	17%~24%	24. 1%~30%	30. 1%~40%	> 40%
Female/> 30 years old		< 20%	20%~27%	27. 1%~33%	33. 1%~43%	> 43%

PULSPÅRNING

Placera båda handflatorna på pulssensorerna så kommer datorn att visa din nuvarande puls i slag per minut (BPM) på LCD-skärmen efter 3~4 sekunder. Under mätningen kommer hjärtikonen att blinka och simulativt EKG visas.

Notera! Under processen med pulsmätning, på grund av kontaktstopp, kan mätvärdet inte vara stabilt vid start, då kommer det att återgå till normal nivå. Mätvärdet kan inte ses som grund för medicinsk behandling.

KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER

PULSÅTERVÄNDNINGSTEST

Pulsåtervinnningstestet är att jämföra din puls före och efter träning. Dess mål är att bestämma din hjärtstyrka via mätningen. Gör testet enligt nedan:

A. Placera båda händerna på pulssensorerna för att testa pulsen, datorn kommer att visa ditt aktuella pulsvärde.

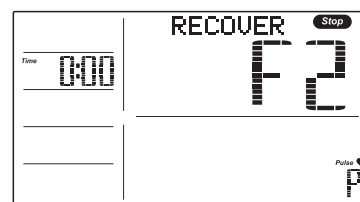
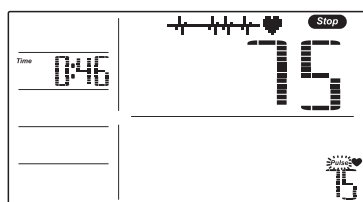
B. Tryck på RECOVERY för att gå in i pulsåterställningstestet och datorprogrammet går in i stoppstatus. (Se bilden till vänster nedan.)

C. Fortsätt att detektera puls.

D. Tiden räknas ner från 60 sekunder till 0 sekunder.

E. När tiden når 0, visas testresultatet (F1-F6) på displayen. F1=Utmärkt F2=Bra F3=Riktigt F4=under medel F5= Inte bra F6= Dålig (Se bilden till höger nedan.)

F. Om datorn inte upptäcker din aktuella puls först, kommer inte pulsåterställningstestet att startas om du trycker på RECOVERY. Under pulsåterställningstestet, tryck på RECOVERY för att avsluta testet och återgå till stoppstatus.



BLUETOOTH

Den här enheten är utrustad med integrerad Bluetooth-anslutning, vilket gör att den kan arbeta med interaktiva Bluetooth-träningsapplikationer, såsom Kinomap.

- Ladda ner Kinomap-appen från AppStore (iOS) eller Google Play (Android).
- Aktivera Bluetooth från inställningarna för din telefon eller surfplatta.
- Kör Kinomap-appen.
- Gå till menyn "Min utrustning" och tryck på knappen "+".
- Föl instruktionerna i appen för att slutföra anslutningen.



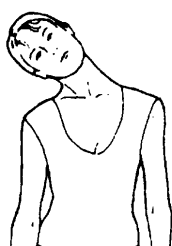
UPPVÄRMNING & KYLNING

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. 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.



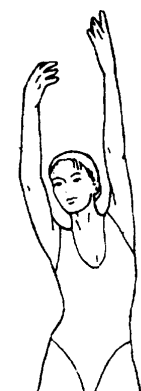
HUVUDRULLNINGAR

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.

UPPVÄRMNING & KYLNING



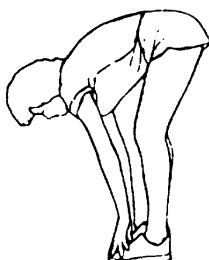
QUADRICEPS STRETCH

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.



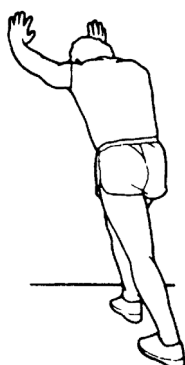
TÅBERÖRINGAR

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.

GARANTI

Importören av denna produkt försäkrar att denna enhet är tillverkad av högkvalitativa material. Garantin gäller i 1 (ett) år från och med inköpsdatum. Garantin gäller för hemmabruk.

Garantin gäller för följande delar:

- Ram
- Alla delar ingår i originalleveransen

Garantin gäller inte för följande delar:

- Slitdelar (t.ex. kuddar, lager, kablar, remskivor, etc.)

Garantin täcker inte:

- Felaktig installation
- Skador orsakade externt
- Användning av obehöriga servicepartners
- Underlåtenhet att utföra regelbundet underhåll och service
- Felaktig användning och hantering av utrustningen
- Felaktig förvaring av utrustningen
- Underlåtenhet att följa bruksanvisningen

TILLVERKAD FÖR

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

ANSVARSFRIKRIVNING

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.

