



GB2.0 EXERCISE BIKE

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
KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER	14
UNDERHÅLL & SKÖTSEL	15
UPPVÄRMNING & KYLNING	16
GARANTI	18

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.

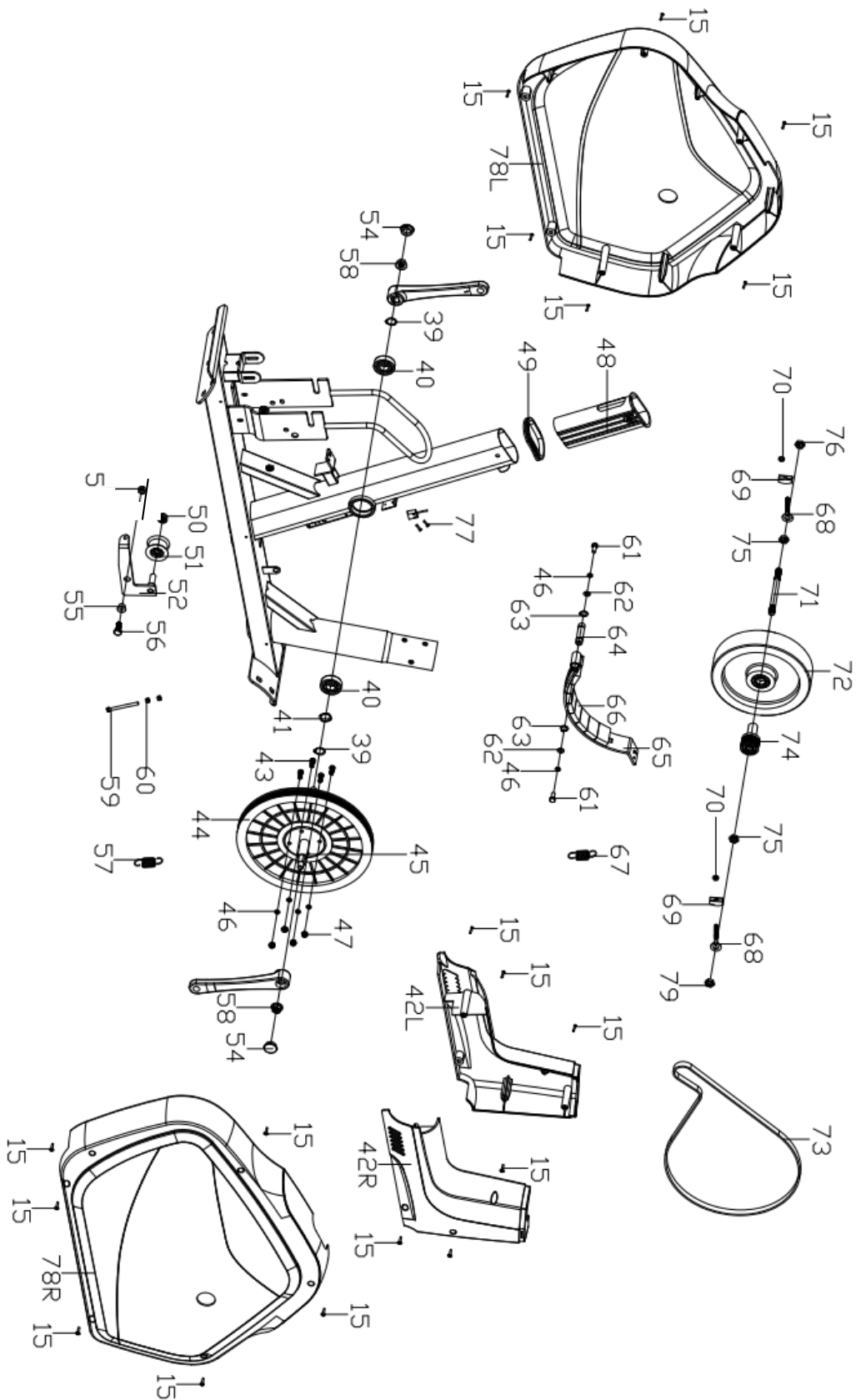


VARNING

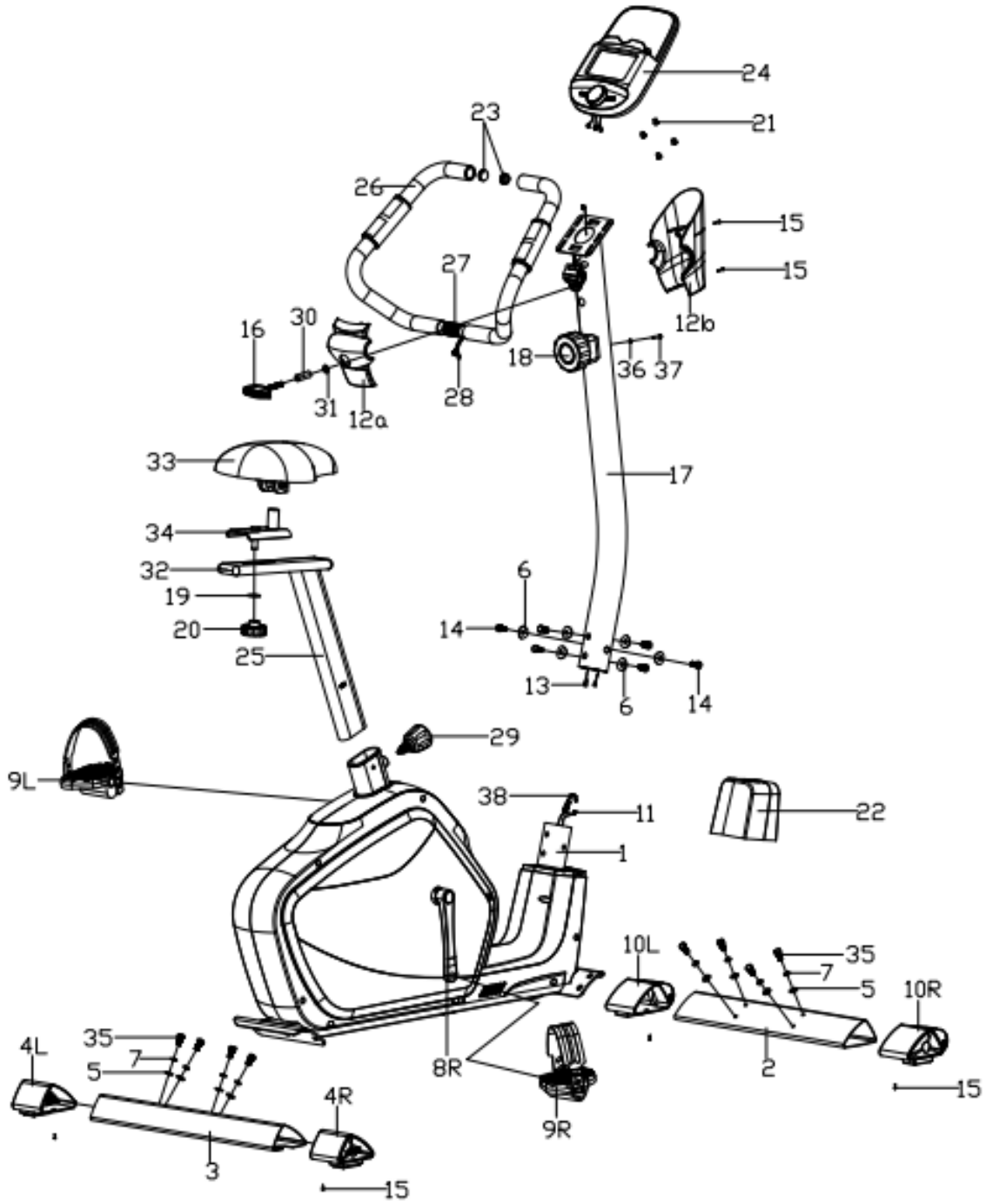
Innan du använder denna produkt, rådfråga din läkare först. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.

- ▲ Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna inte oövervakade barn i samma rum som maskinen.
- ▲ Handikappade eller handikappade personer bör inte använda maskinen utan närvaro av en kvalificerad sjukvårdspersonal eller läkare.
- ▲ Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart. Kontakta omedelbart en läkare.
- ▲ Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 1 meter från maskinen. Placera inga vassa föremål runt maskinen.
- ▲ Placera maskinen på en klar, jämn yta borta från vatten och fukt. Det rekommenderas att placera en matta under enheten för att hålla maskinen stabil och för att skydda golvet.
- ▲ Använd endast maskinen för dess avsedda ändamål enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd inga andra tillbehör än de som rekommenderas av tillverkaren.
- ▲ Montera maskinen exakt som i beskrivningen i denna bruksanvisning.
- ▲ Kontrollera alla bultar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången och se till att maskinen är i gott och säkert skick.
- ▲ Håll en rutininspektion av utrustningen. Var särskilt uppmärksam på komponenter som är mest känsliga för slitage. Alla defekta komponenter bör bytas ut omedelbart innan maskinen används för att bibehålla säkerhetsnivån.
- ▲ Använd aldrig maskinen om den inte fungerar som den ska.
- ▲ Denna maskin kan endast användas för en persons träning åt gången.
- ▲ Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Torka av svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
- ▲ Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Tränings skor krävs också.
- ▲ Håll händerna borta från alla rörliga delar.
- ▲ Innan du tränar, värm alltid upp din kropp ordentligt genom dynamisk stretching.
- ▲ Denna maskin måste monteras av vuxna.
- ▲ Det är ägarens ansvar att se till att alla användare är korrekt informerade om hur man använder denna produkt på ett säkert sätt.
- ▲ Denna enhet är endast avsedd för inomhusbruk.
- ▲ Denna enhet är avsedd för hemmabruk.
- ▲ Max användarvikt: 120 kg.

SPRÄNGSKISS



SPRÄNGSKISS



DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
1	Main frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4L/R	Rear End Cap	1 pr
5	Flat washer D8*Φ16*1.5	8
6	Arc WasherD8xΦ25x1.5xR25	6
7	Spring pad D8	8
8L/R	Crank	1 pr
9L/R	Pedal	1 pr
10L/R	Front End Cap	1 pr
11	Sensor wire	1
12a/b	Computer cover	1 pr
13	Extension Wire	1
14	Hex screwM8x16	6
15	Screw ST4.2x18	24
16	T-Handle knob	1
17	Handlebar Post	1
18	Tension control	1
19	Flat washer	1
20	Plum knob	1
21	Pan head screw	4
22	Handlebar post cover	1
23	Round end cap	2
24	Computer	1
25	Saddle post	1
26	Foam grip	2
27	Handlebar	1
28	Handle pulse wire	2
29	Pop-pin knob	1
30	Spacer	1

#	DEL NAMN	KVT.
31	Flat washer	1
32	End cap	2
33	Saddle	1
34	Saddle slider	1
35	Outer hexagon bolt M8*20	8
36	Curved washer	1
37	Phillips pan head screw M5	1
38	Tension cable	1
39	Snap ring	2
40	Bearing	2
41	Wave washer	1
42L/R	Cover	1 pr
43	Hex flat round head screw	4
44	Belt tray	1
45	Middle axle	1
46	Spring washer D6	6
47	Nylon nut M6	4
48	Bush	1
49	Sealing ring	1
50	Nylon nut M10	1
51	Idler	1
52	Idler connect	1
53	Nylon nut M8	1
54	Crank seal	2
55	Alloy sleeve	1
56	Outer hexagon bolt M8*20	1
57	Tension sprin	1
58	Flange nut M10*1.25	2
59	Hex bolt M5X60	1
60	Nut M5	2

DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.	#	DEL NAMN	KVT.
61	Hex bolt M6X15	2	71	Flywheel axle	1
62	Flat washer D6	2	72	Flywheel	1
63	Snap ring	2	73	Belt	1
64	Magnetic board axle	1	74	Belt pulley	1
65	Magnetic board	1	75	Cone nut M10	2
66	Magnet	8	76	Hex nut M10	1
67	Tension spring	1	77	Self-tapping screw ST3*15	2
68	Adjustable bolt	2	78L/R	Chain cover	1 pr
69	U-shape washer	2	79	Hexagon nut M10	1
70	Nylon nut M6	2			



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.







VIKTIG

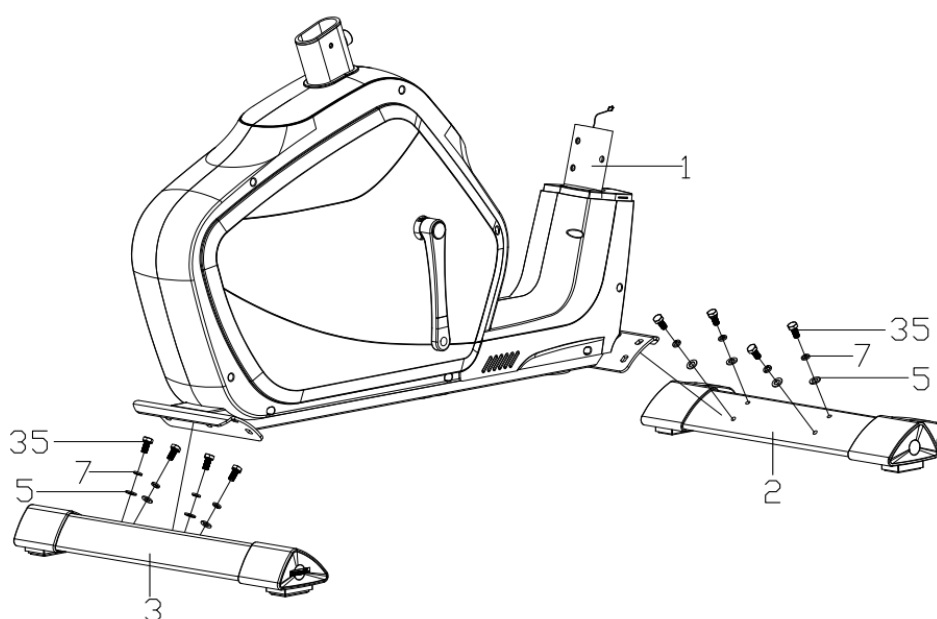
Slutför varje monteringssteg helt innan du går vidare till nästa.
Montera med muttrar och bultar lösa först. Dra åt först efter avslutat monteringssteg.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 1.

Fäst den främre stabilisatorn (2) och den bakre stabilisatorn (3) på huvudramen (1) med den yttre sexkantsbulten M8*20 (35), fjäderbrickan (7) och bricka (5) enligt bilden.

	#35 M8X20 8PCS
	#7 D8 8PCS
	#5 D8XΦ16X1.5 8PCS
	a S13, S14 1PC



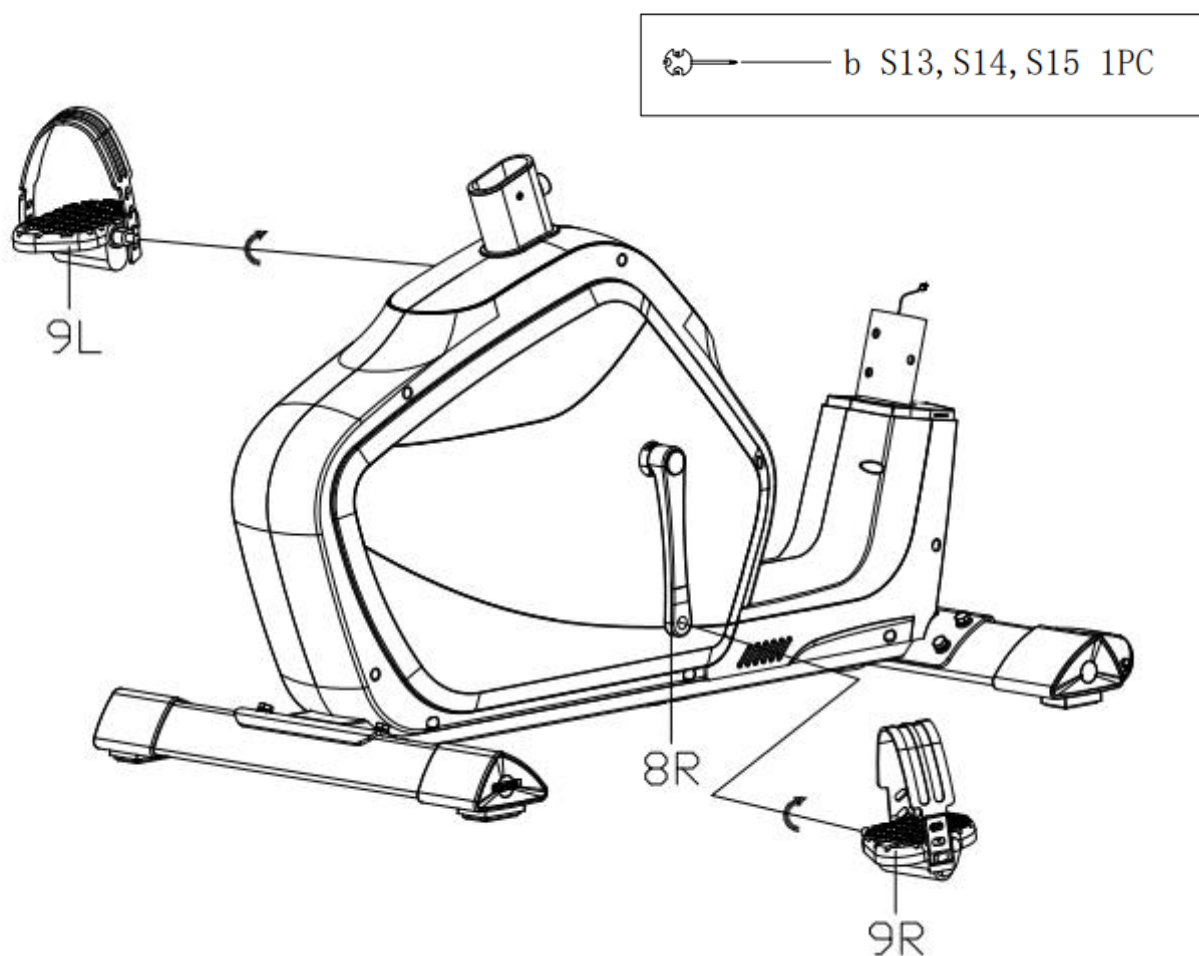
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 2.

Fäst höger och vänster pedal (9L/R) på veven (8) respektive.

Obs! Varje pedal är märkt, L FÖR VÄNSTER och R FÖR HÖGER.

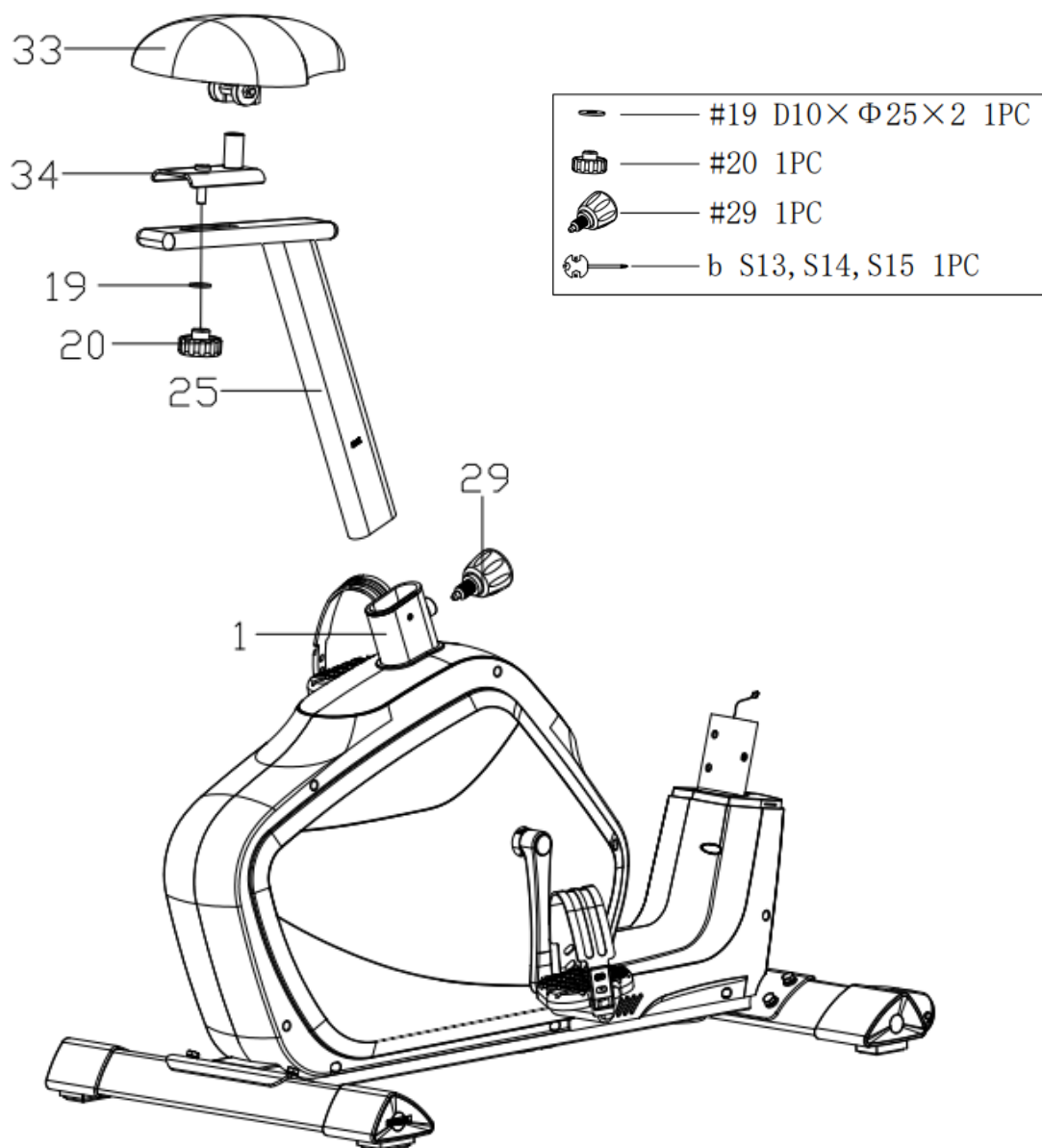
För att dra åt, vrid vänster pedal MOTURS och höger pedal MEDURS. Håll alltid vänster och höger pedal helt åtdragna när du använder cykeln. Underlåtenhet att följa instruktionerna kan orsaka skada på pedalernas gänga.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 3.




1. Fäst sadeln (33) på sadelreglaget (34), och fäst sedan sadelreglaget (34) på sadelstolpen (25) med den platta brickan (19) och plommonknoppen (20).
2. Sätt in sadelstolpen (25) i huvudramen (1) och fixera med stiftknappen (29) på rätt höjd enligt bilden. Se alltid till att sadeln har fästs ordentligt på den horisontella sadelstolpen innan träning.

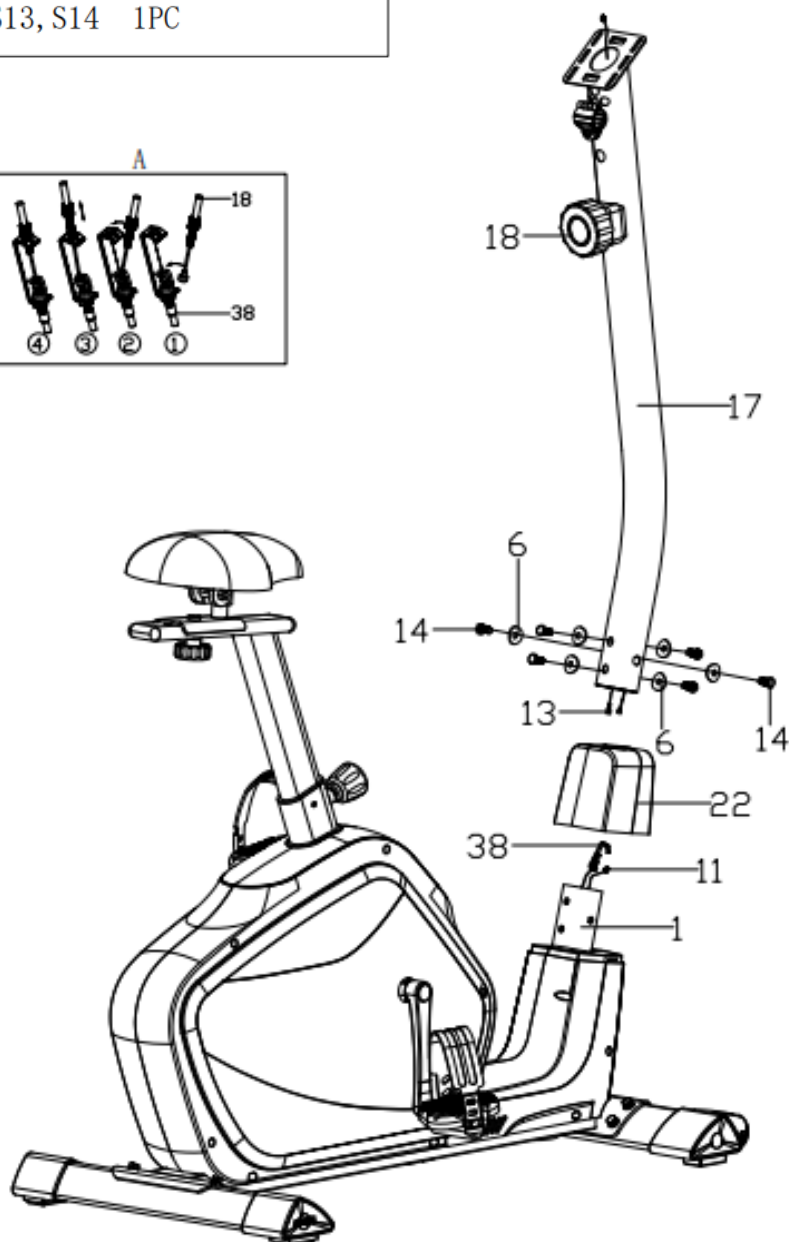
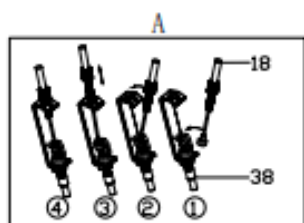


MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 4.

1. Sätt på styrstolpens kåpa (22) på styrstolpen (17), anslut sedan ledningarna till spänningskabeln (38) och spänningskontrollkabeln (18) enligt figur A , och anslut sensorkabeln (11) till förlängningssensorkabeln (13);
2. Fäst styrstolpen (17) på huvudramen (1) med sexkantsbulten (14) och bågbrickan (6) enligt bilden. Skjut ner styrstolpkåpan (22) och sätt på plats.




	— #14 M8×16 6PCS
	— #6 D8×Φ25×1.5×R25 6PCS
	— a S13, S14 1PC

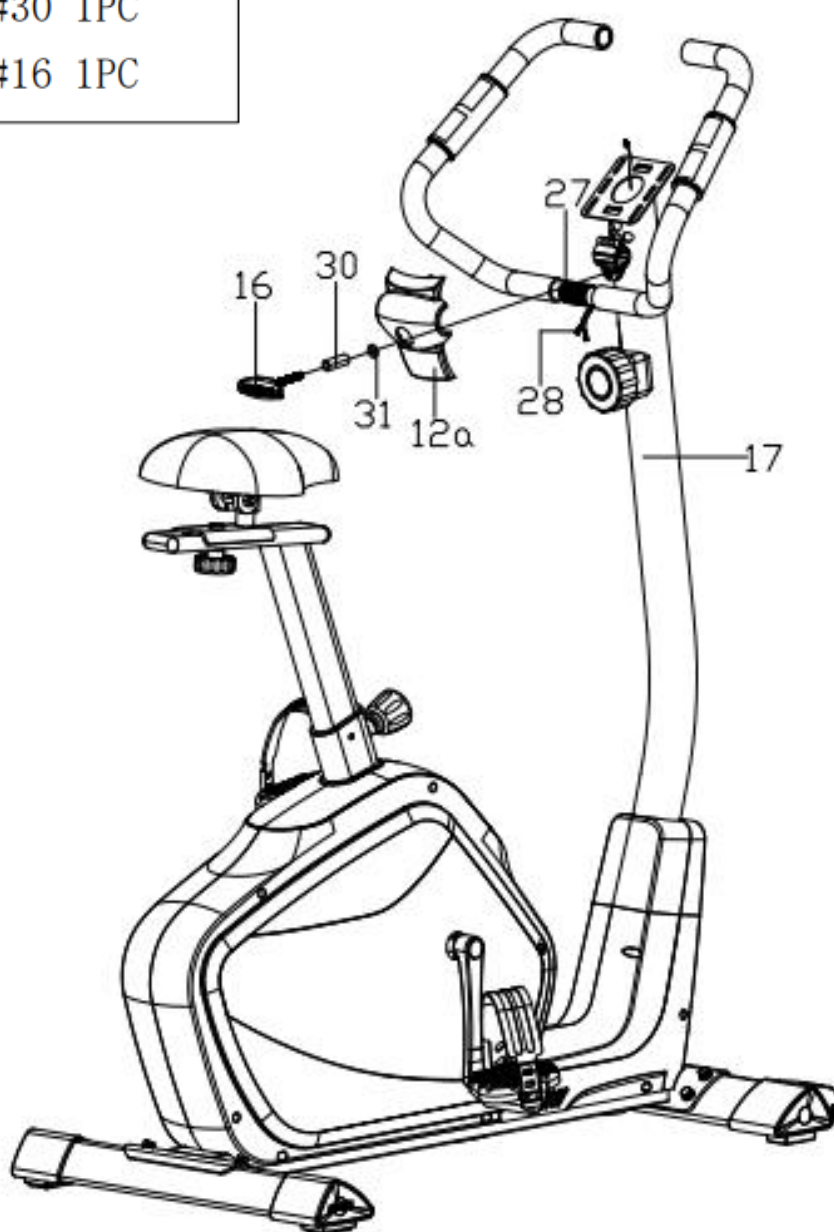


MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 5.

1. Mata pulstrådarna (28) genom datorfästet på toppen av styrstolpen (17). Fäst styret (27) på styrets stolpe (17) med T-handtagets vredet (16), distansen (30), datorkåpan (12a) och plattbrickan (31) enligt bilden.




	—	#31 D8 1PC
	—	#30 1PC
	—	#16 1PC

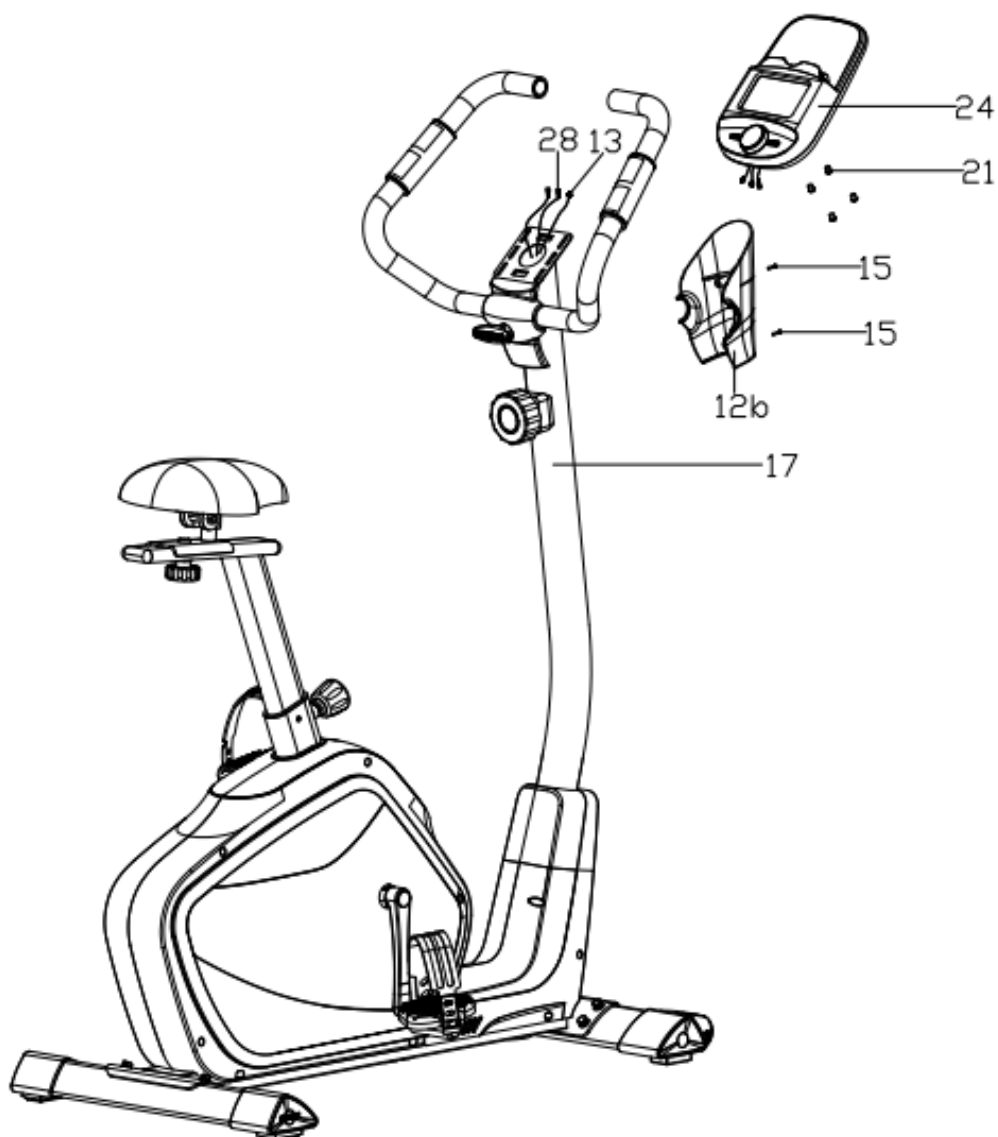


MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 6.

1. Anslut pulskablarna (28) och förlängningskabeln (13) till kablarna som kommer ut från datorn (24). Fäst sedan datorn (24) på fästet på styrets stolpe (17) ordentligt med skruven (21) med tvärgående skruv (21) enligt bilden.
2. Fäst datorkåpan (12b) på styrets stolpe (17) med gängskruven (15).

	— #21 M5×10 4PCS
	— #15 ST4.2×18 2PCS
	— b S13, S14, S15 1PC



KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER



Obs! Nedre svarta knappar är utan funktion.

DISPLAYFUNKTIONER

Display	Beskrivning	Område
TID (TIME)	Den totala tiden för ditt träningspass.	0:00 - 99:59 (M:S)
HASTIGHET (SPEED)	Din aktuella trampningshastighet.	0.0 - 99.9 KM/H eller MPH
STRÄCKA (DISTANCE)	Den totala sträcka du färdats under träningspasset.	00.00 - 99.99 KM eller MILES
VARV/MIN (RPM)	Antal varv per minut – hur snabbt du trampar.	0 - 999 RPM
KALORIER (CALORIE)	En uppskattning av förbrända kalorier under träningen.	0 - 9999 CAL
PULS (PULSE)	Din hjärtfrekvens, mätt i slag per minut.	0, 30 - 240 BPM

KNAPPFUNKTIONER

Knapp	Beskrivning
MODE	Bekräfta en inställning eller ett val. Håll intryckt i 1,5 sekunder för att öppna inställningsmenyn. Håll intryckt i 3 sekunder för att återställa alla data och starta om datorn. Håll intryckt i 5 sekunder för att växla mellan metriskt och imperialt mätsystem (om manuell växling stöds).
UPP (medurs)	Öka värden och byta alternativ.
NER (moturs)	Minska värden och byta alternativ.

KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER

ANVÄNDNING

Starta strömmen

När strömmen slås på, lyser LCD-skärmen helt i 0,5 sekunder och en lång ljudsignal hörs. Konsolen går därefter in i viloläge.

Återställning (Reset)

När som helst, håll MODE-knappen intryckt i 3 sekunder för att återställa alla data. Datorn startar om automatiskt.

Ställa in målparametrar

När cykeln är stillastående, håll MODE-knappen intryckt i 1,5 sekunder för att gå in i inställningsmenyn.

- Tryck på MODE för att bläddra mellan olika inställningar (TID, STRÄCKA, KALORIER osv.).
- När en inställning är vald blinkar dess värde på displayen.
- Vrid ratten medurs för att öka värdet eller moturs för att minska det.

Visa träningsdata

När du inte är i inställningsläget, tryck på MODE-knappen för att bläddra genom huvuddataskärmarna: TID, HASTIGHET, DISTANS, RPM, KALORIER, PULSE eller SCAN-läge, som automatiskt växlar genom alla värden.

Automatisk på/av & automatisk start/stopp

Om ingen aktivitet registreras inom 4 minuter stängs enheten av automatiskt för att spara energi. Enheten slås på automatiskt igen när cykeln rörs eller en knapp trycks in.

BATTERIBYTE

Om displayen blir svag eller blinkar när du använder knapparna betyder det att batterierna håller på att ta slut. Öppna batterifacket och byt ut de gamla batterierna mot två nya 1,5V AA (UM-3) batterier. (Om konsolen har bakgrundsbelysning, använd fyra nya 1,5V AA (UM-3) batterier.) Se till att batterierna sätts i med rätt polaritet (+/-) och stäng batterifacket ordentligt.

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

- ▲ 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.

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



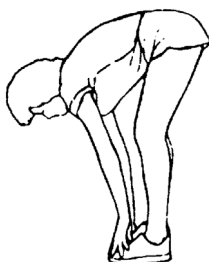
QUADRICEPS STRETCH

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.



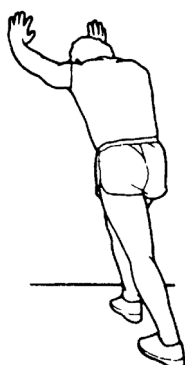
TÅBERÖRINGAR

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 2 (två) 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

ANSVARFRISKRIVNING

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.

