



GB3.0 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
VIKTIG ELEKTRISK INFORMATION	14
UNDERHÅLL & SKÖTSEL	15
TRÄNINGSPROGRAM	16
KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER	18
UPPVÄRMNING & KYLNING	25
GARANTI	27

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.

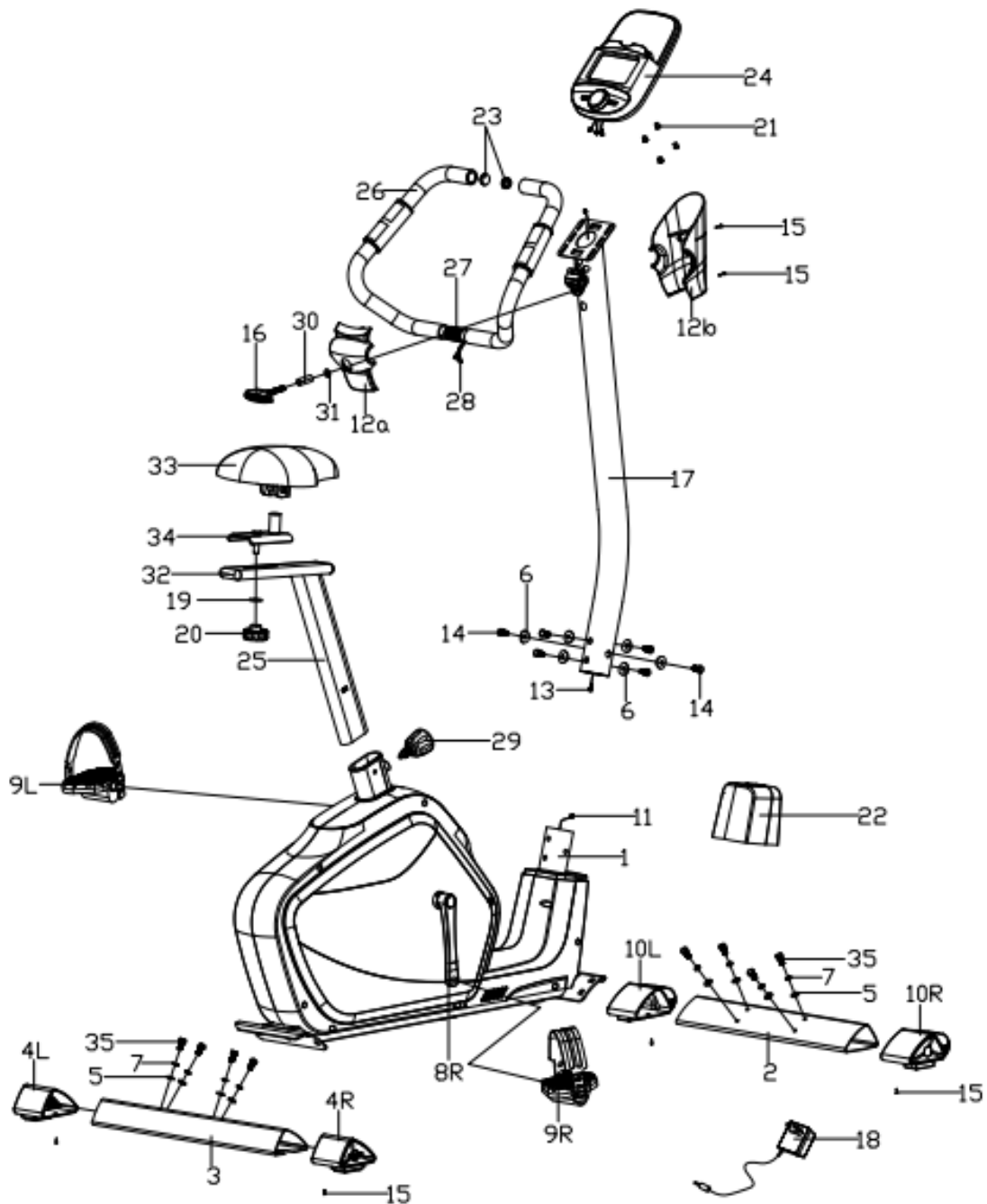


VARNING

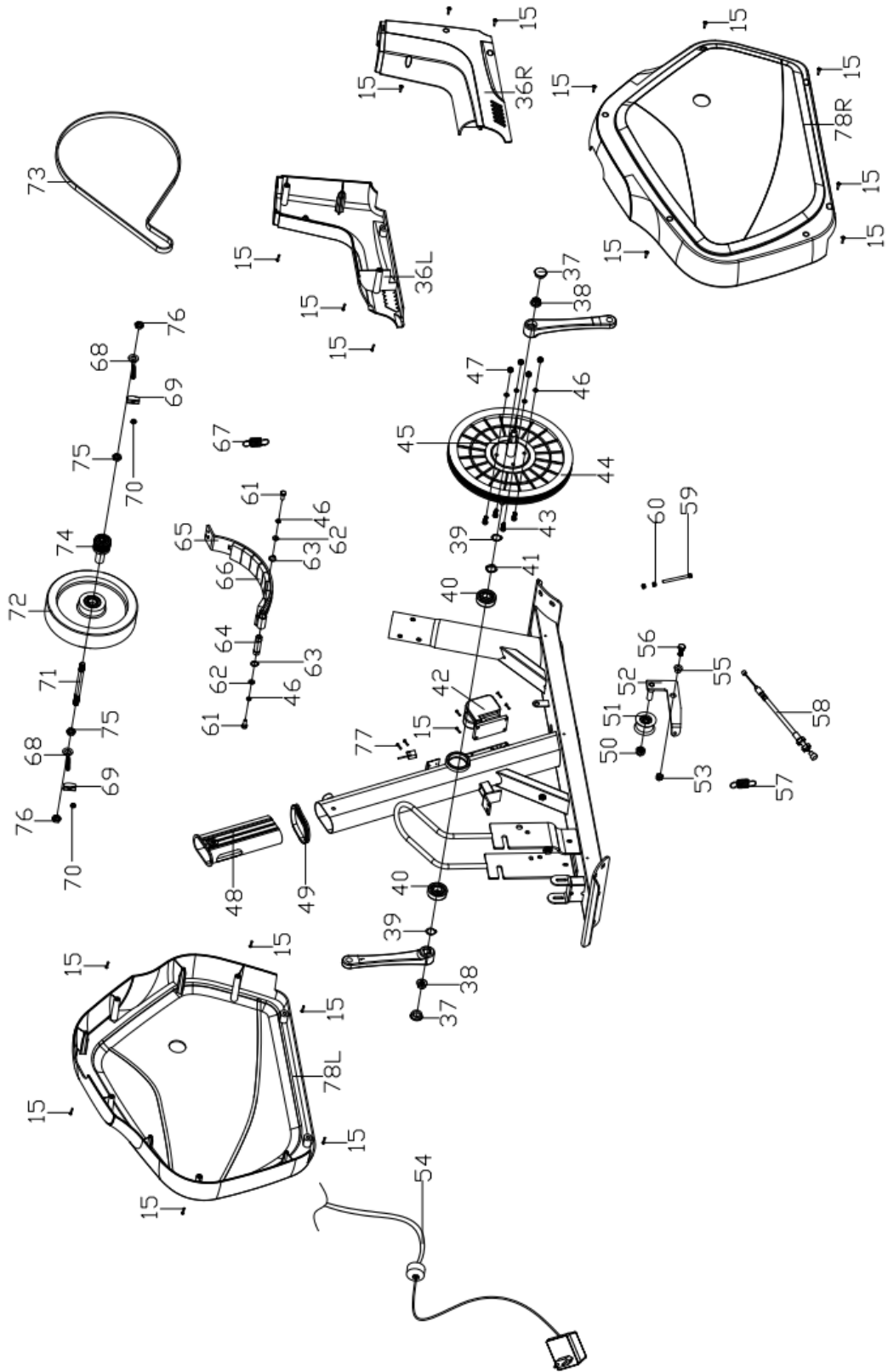
Innan du använder denna produkt, rådfråga din läkare först. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.

- ▲ 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
4 L/R	Rear End Cap	1 pr
5	Flat washer D8*16*1.5	8
6	Arc Washer D8xΦ25x1.5xR25	6
7	Spring pad D8	8
8 L/R	Crank	1 pr
9 L/R	Pedal	1 pr
10 L/R	Front End Cap	1 pr
11	Sensor wire	1
12 A/B	Computer cover	1 pr
13	Extension Wire	1
14	Hex screw M8x16	6
15	Screw ST4.2x18	28
16	T-Handle knob	1
17	Handlebar Post	1
18	Adapter	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 L/R	Cover	1 pr
37	Crank hole seal	2
38	Flange nut M10X1.25	2
39	Snap ring	2
40	Bearing	2
41	Wave washer	1
42	Motor	1
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	Socket	1
55	Alloy sleeve	1
56	Hex bolt M5X60	1
57	Tension sprin	1
58	Tension Cable	1
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	2
67	Tension spring	1	77	Cross self-tapping screw ST3*15	2
68	Adjustable bolt	2	78 L/R	Chain cover	1 pr
69	U-shape washer	2			
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

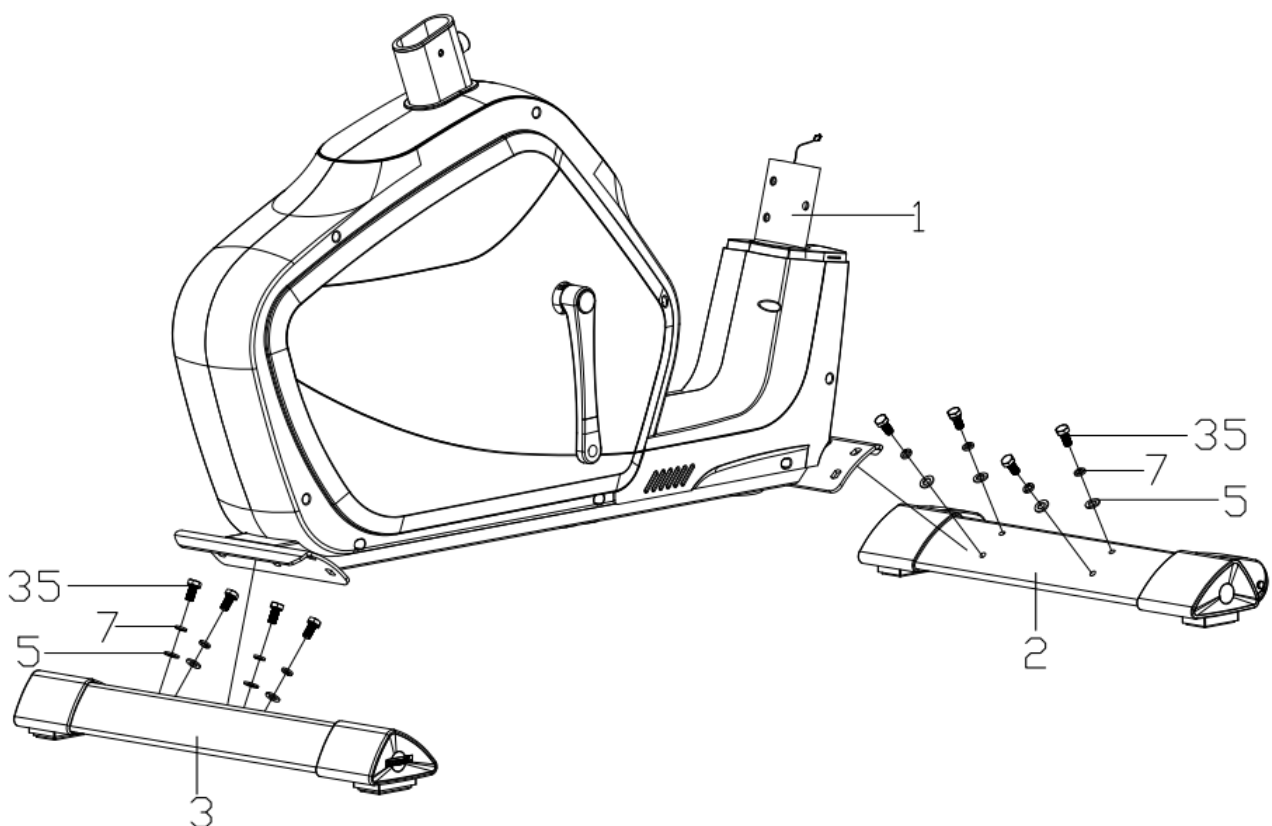
Slutför varje monteringssteg helt innan du går vidare till nästa.
Montera med muttrar och bultar lösa först. Dra åt först efter avslutat monteringssteg.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 1.

Fäst den främre stabilisatorn (2) och den bakre stabilisatorn (3) på huvudramen (1) med den yttre sexkantsbulten M8*20 (14), fjäderbrickan (7) och bricka (5) enligt bilden.

	#5 M8×L74 4PCS
	#6 D8×Φ25×1.5×R25 4PCS
	#7 M8 4PCS
	(S=10、13、14、15、17) -1PC




MONTERINGSINSTRUKTIONER

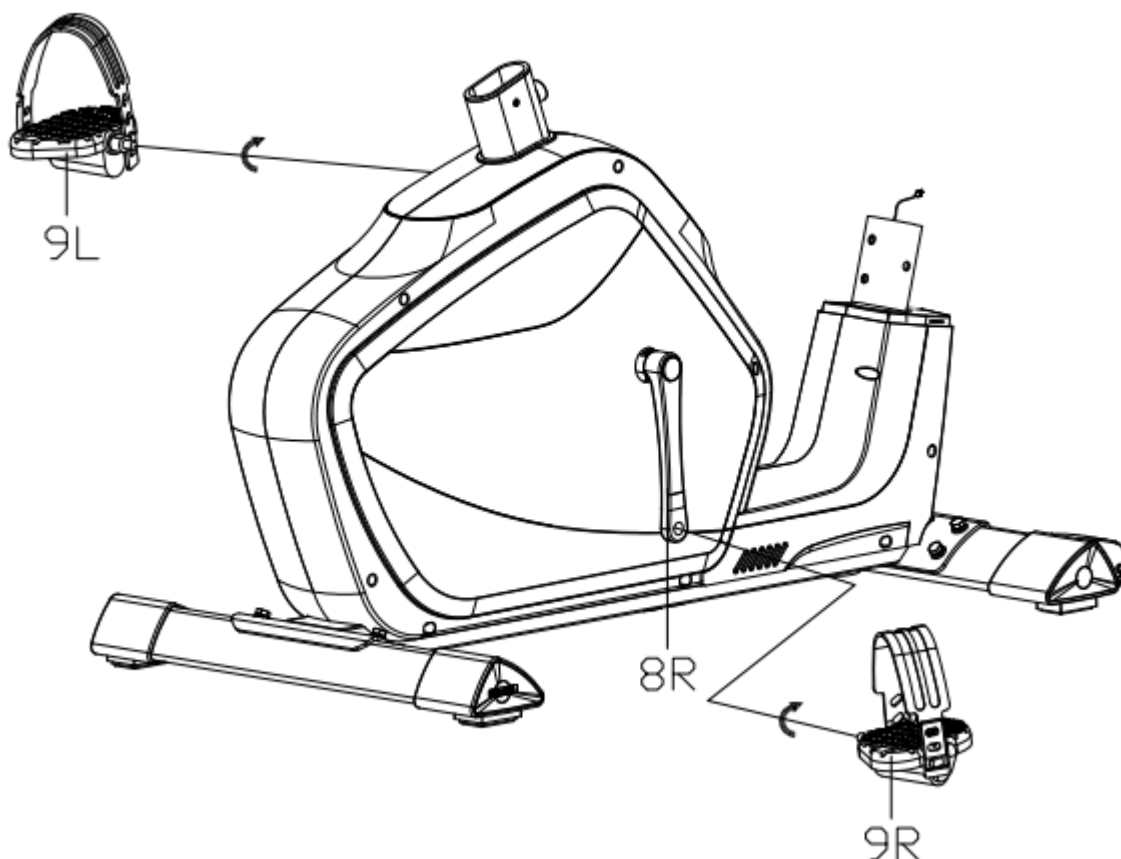
STEG 2.

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

Notera! 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.

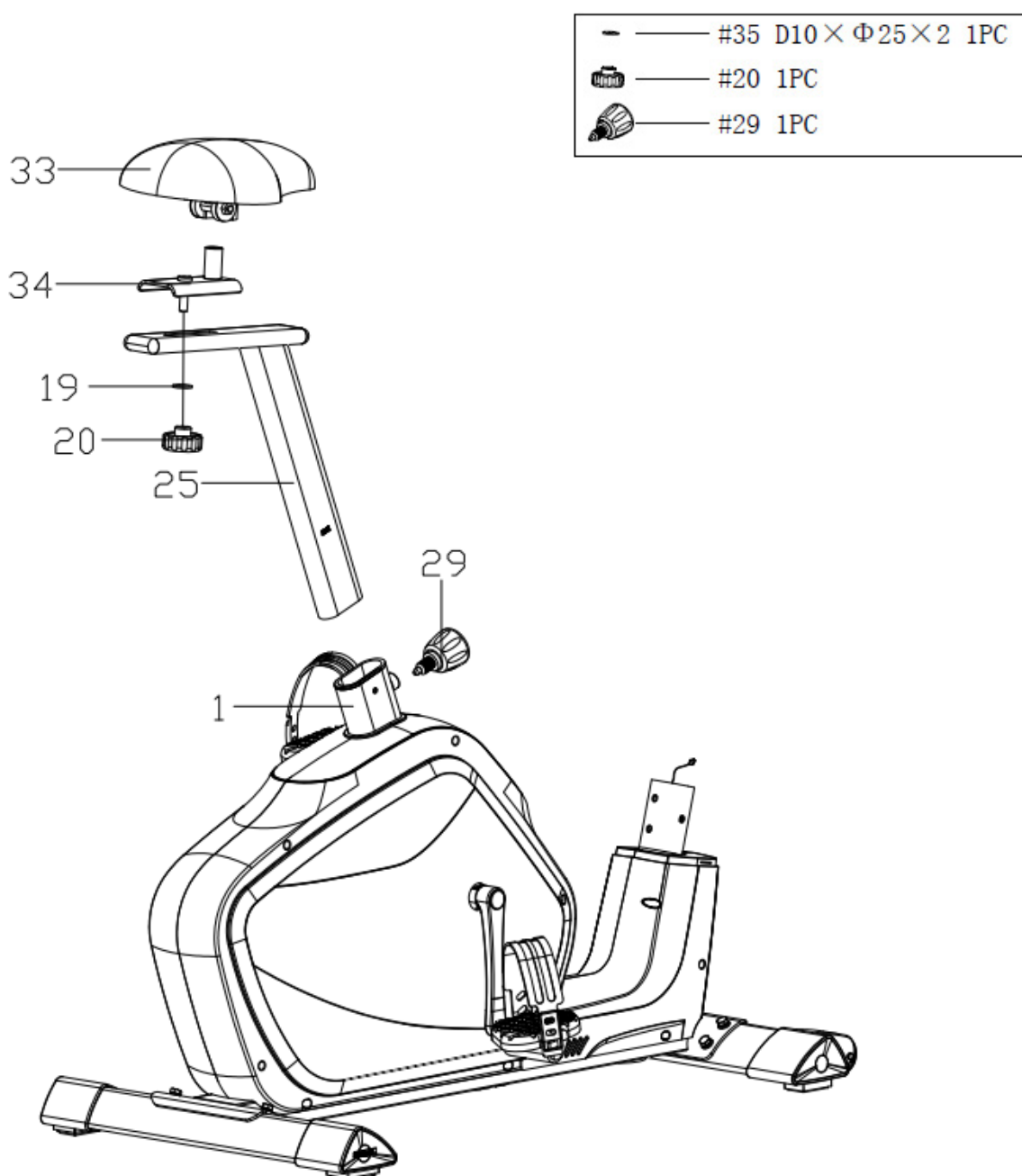
 (S=10, 13, 14, 15, 17) -1PC



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.

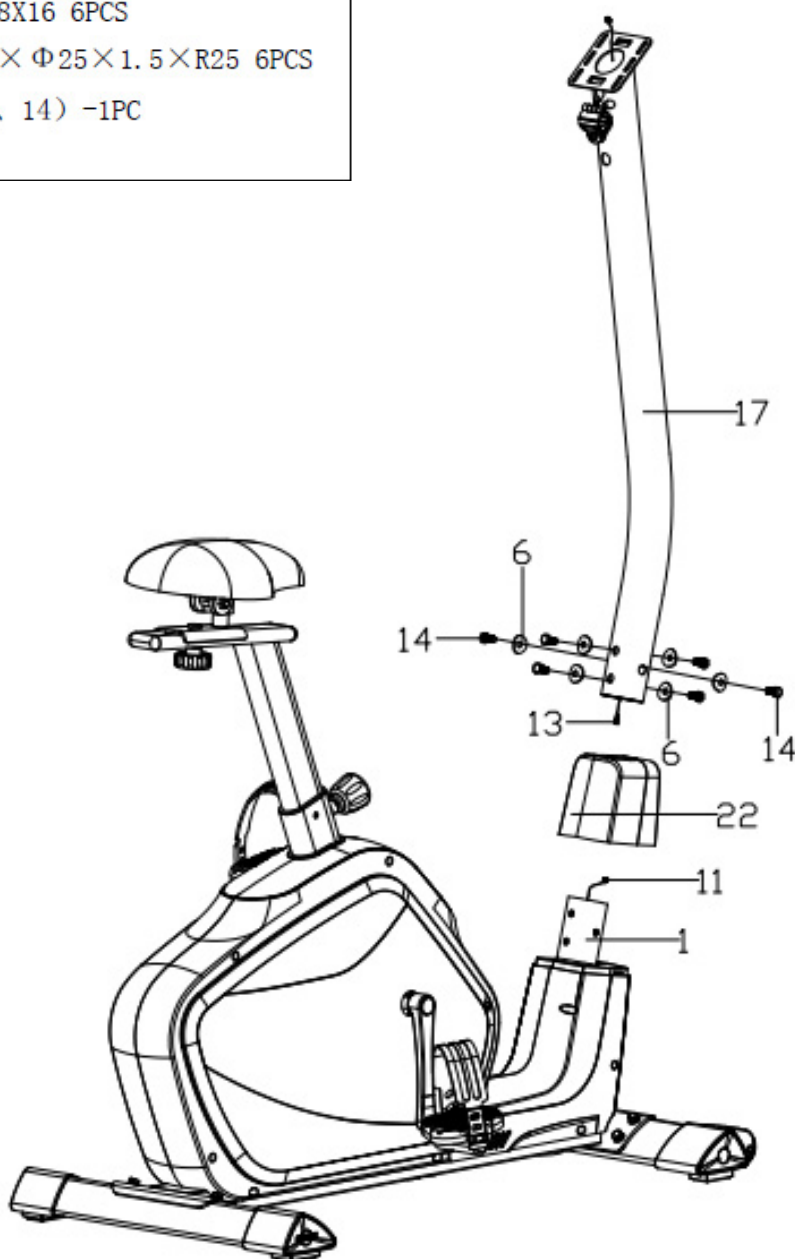


MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 4.

1. Sätt på styrets stolpkåpa (22) på styrets stolpe (17) och anslut sensorkabeln (11) till förlängningssensorkabeln (13);
2. Fäst styrstolpen (17) på huvudramen (1) med insexbultarna (14) och bågbrickan (15) enligt bilden. Skjut ner styrstolpkåpan (22) och sätt på plats.




- | | |
|---|--------------------------------|
|  | — #14 M8X16 6PCS |
|  | — #6 D8 × Φ25 × 1.5 × R25 6PCS |
|  | — (S=13、14) -1PC |

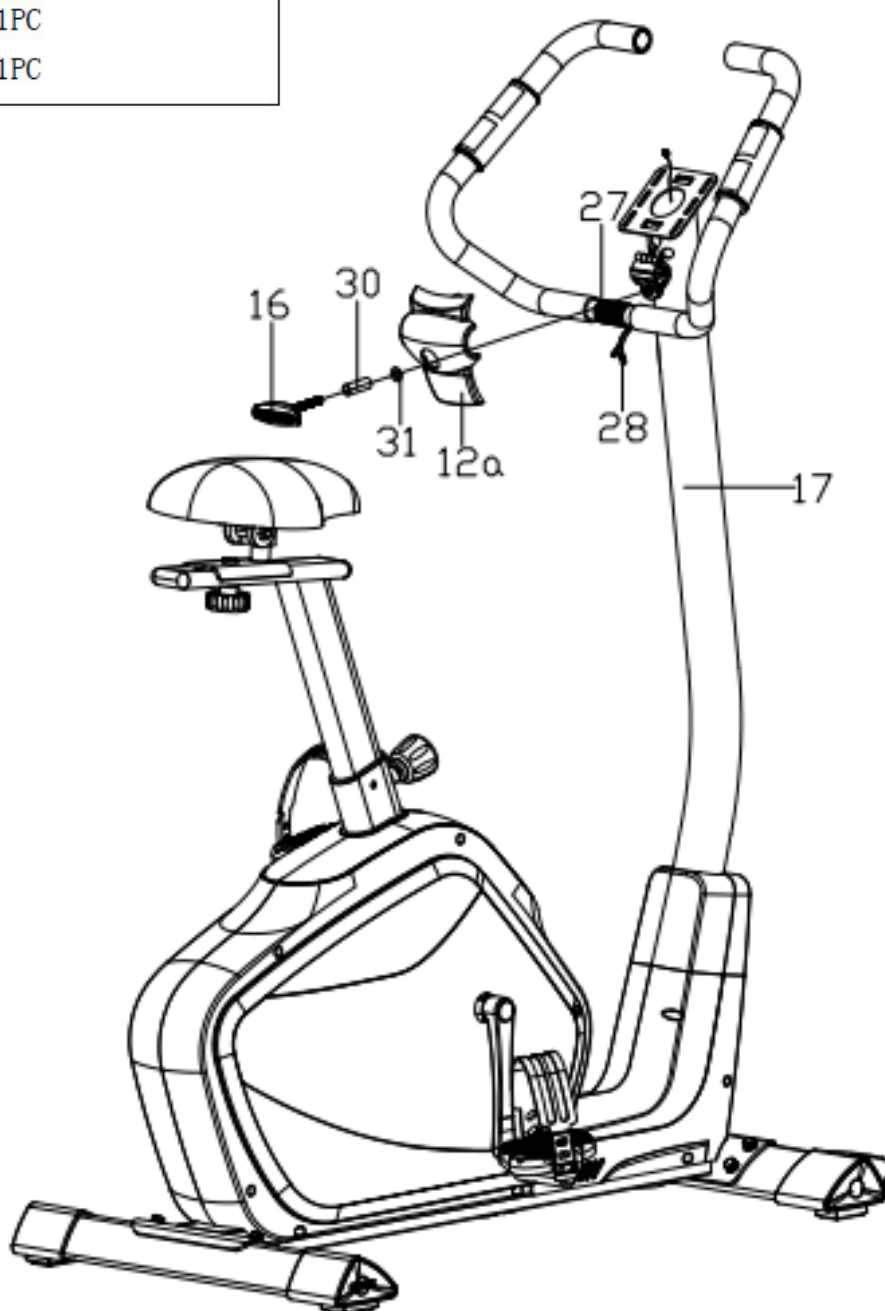


MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 5.

Mata pulstrådarna (28) genom datorfästet på toppen av styrstolpen (17). Fäst styret (27) på styrets stolpe (17) med T-handtagsknoppen (16), distansbrickan (30), datorkåpan (12a) och plattbrickan (31) som bilden visar.

	#31 d8 1PC
	#30 1PC
	#16 1PC

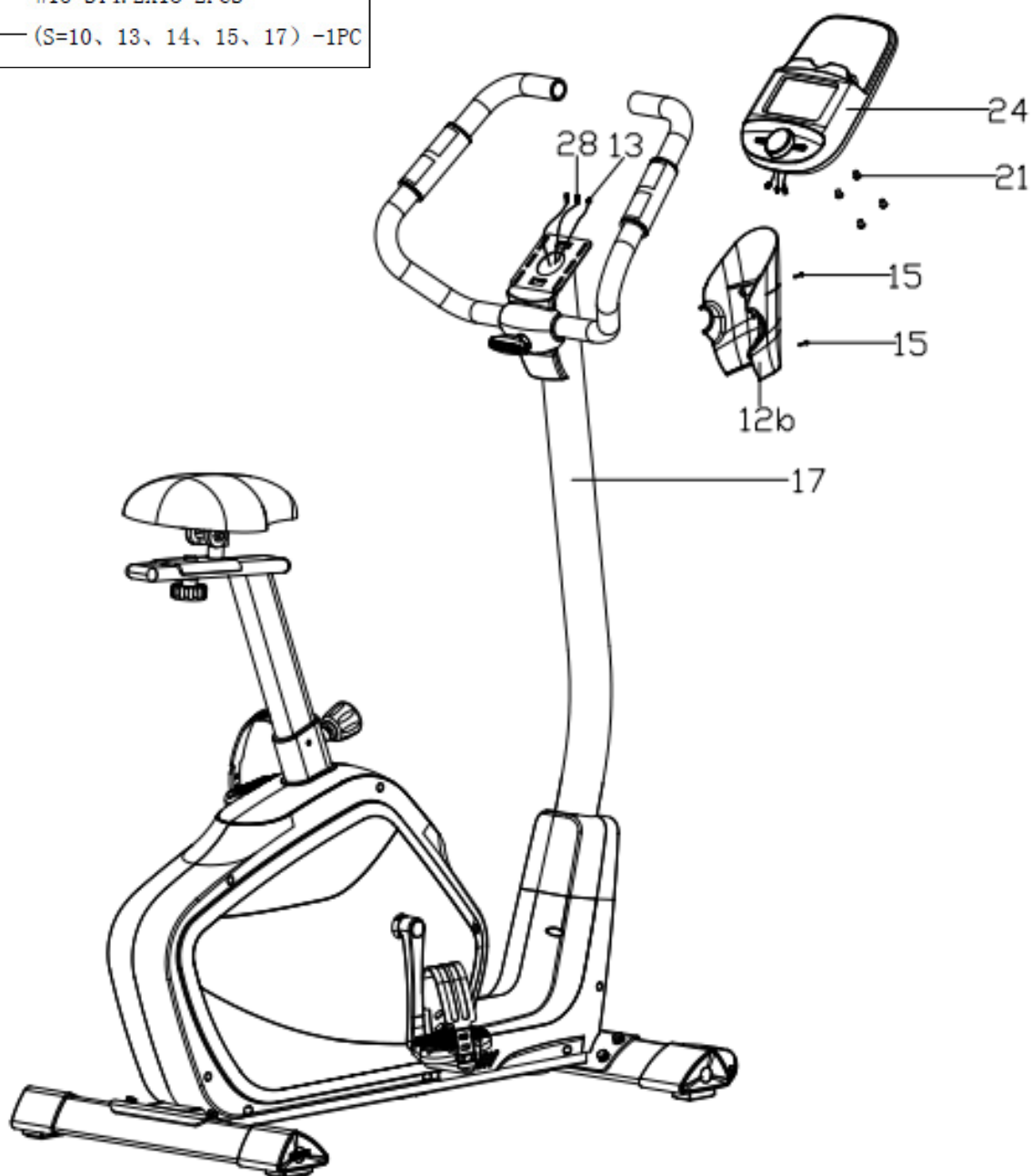


MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 6.

1. Anslut pulskablarna (28) och förlängningskabeln (13) till kablarna som kommer ut från datorn (24). Fäst sedan datorn (24) på fästet på styrstolpen (17) ordentligt med skruven (21) med tvärgående skruv (21) enligt bilden.
2. Fäst datorkåpan (12b) på styrstolpen (17) med skruven ST4.2×18.

▲	#21 M5×10 4PCS
▲	#15 ST4.2X18 2PCS
●	(S=10、13、14、15、17) -1PC



VIKTIG ELEKTRISK INFORMATION



WARNING

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



WARNING

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.



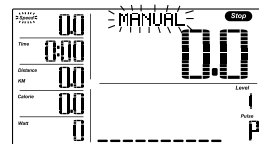
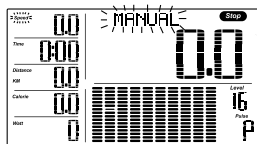
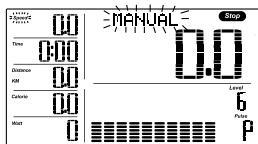
VIKTIG

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

TRÄNINGSPROGRAM

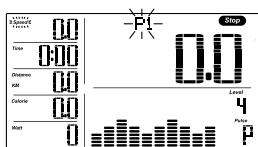
MANUELLT PROGRAM

Anpassningsbart läge för att ställa in dina egna träningsvärden.

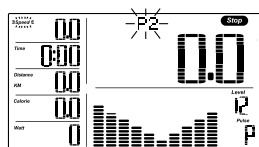


FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

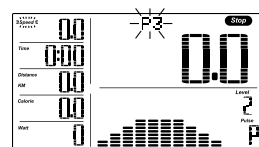
Välj mellan 10 förinställda träningsprogram. Se tabellen nedan för referens.



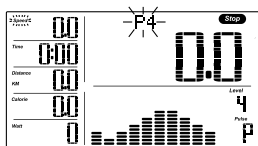
P1 Rolling



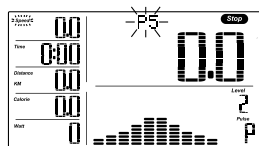
P2 Valley



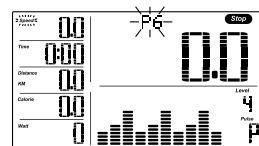
P3 Fat Burn



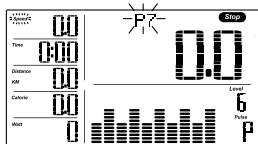
P4 Ramp



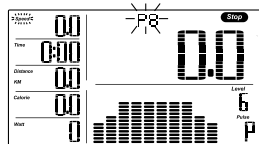
P5 Mountain



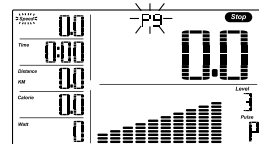
P6 Interval



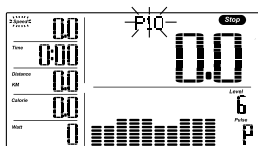
P7 Cardio



P8 Endurance



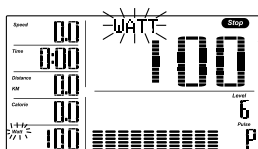
P9 Slope



P10 Rally

WATT KONTROLLPROGRAM

Wattkontrollprogram för wattvärdebaserad träning.

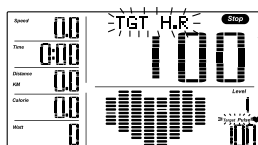
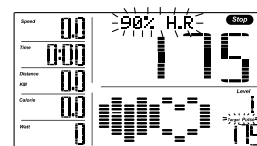
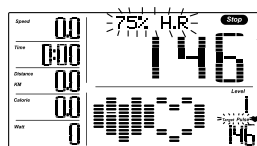
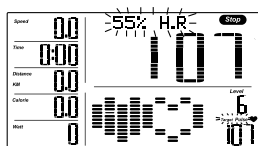


WATT-värdet bestäms av MOMENT och RPM. I detta program kommer WATT-värdet att hållas på ett konstant värde. Det betyder att om du trampar snabbt kommer motståndet att minska och om du trampar långsamt ökar motståndet för att säkerställa att du har samma wattvärde.

TRÄNINGSPROGRAM

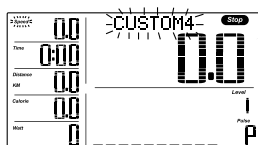
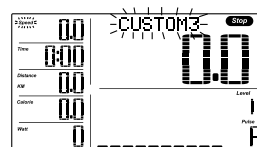
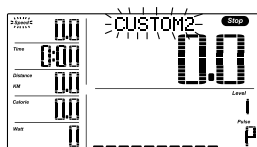
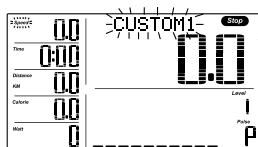
HRC PROGRAM

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



ANVÄNDARPROGRAM

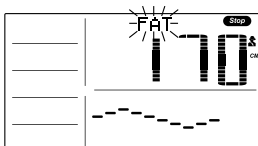
Bygg anpassade användarinställningsprofiler med CUSTOM 1 - CUSTOM 4.



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.



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.

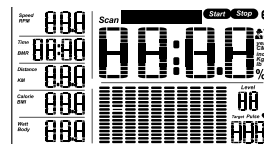
TROUBLESHOOTING

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

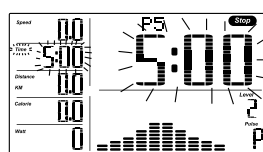
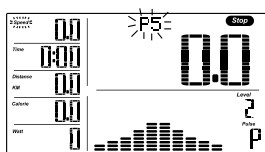
Anslut ena änden av adaptern till eluttaget och den andra änden till kontakten på baksidan av enheten. Konsolen piper och går över till viloläge.



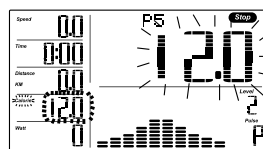
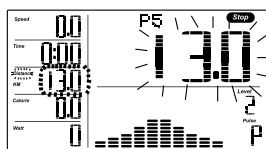
VÄLJA PROGRAM OCH STÄLLA IN VÄRDEN

Manuellt program och förinställda program P1 - P10

- A. Tryck på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att välja träningsprogram. (Se bilden till vänster nedan.)
- B. Tryck på ENTER-knappen för att bekräfta det valda programmet och öppna tidsinställningsfönstret.
- C. 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.)

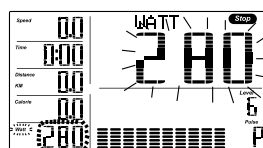
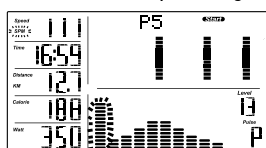


- D. Avståndet blinkar och tryck sedan på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. (Se bilden till vänster nedan.)
- E. Kalorierna blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskade kalorier som ska brännas. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet. (Se bilden till höger nedan.)
- F. Tryck på START/STOPP för att börja träningen.



Watt kontrollprogram

- A. Tryck på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att välja wattkontrollprogram.
- B. Tryck på ENTER för att bekräfta det valda wattkontrollprogrammet och gå in i tidsinställningsfönstret.
- C. Tiden blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskat tidsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- D. Avståndet blinkar och tryck sedan på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskat avståndsvärde. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- E. Kalorierna blinkar och tryck sedan på (eller vrid) UPP, NED-knapparna för att ställa in önskade kalorier.
- F. 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.
- G. Tryck på START/STOPP för att påbörja träningen.

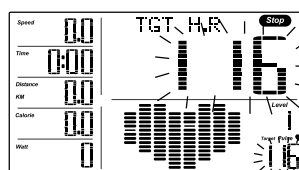
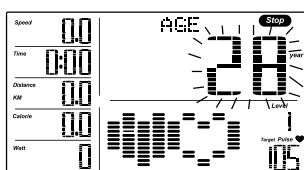


KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER

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.

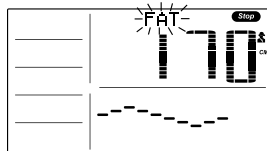
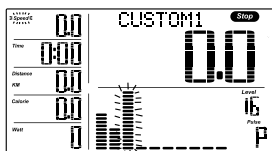
KONSOLDRIFTSINSTRUKTIONER

Användarprofilprogram: CUSTOM1 - CUSTOM4

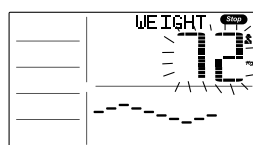
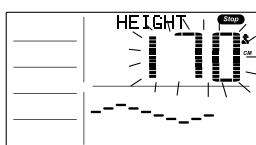
- Tryck på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att välja användare.
- Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val och gå in i tidsinställningsfönstret.
- Höjddisplayen blinkar och tryck sedan på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att ställa in din längd. Tryck på ENTER för att bekräfta värdet.
- Avståndet 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

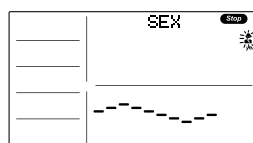
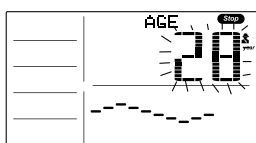
- Tryck på (eller rotera) UPP, NED-knapparna för att välja programmet BODY FAT TEST. (Se bilden till höger nedan.)



- Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val och gå in i höjdställningsläget
- 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.

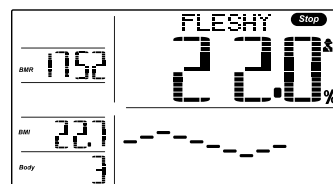
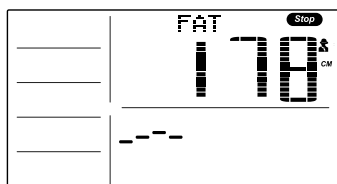
FET%: Det totala kropps fettet i vår kropp mätt i procent.

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		Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
		BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Age/ Gender	FAT%					
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.

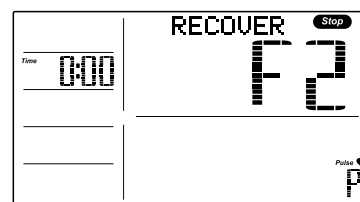
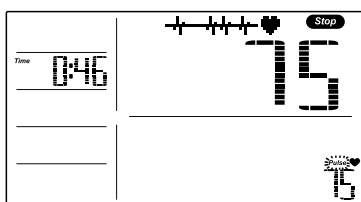
B. Tryck på RECOVERY för att gå in i pulsåterställningstestet och datorprogrammet går in i stoppstatus. (Se bilden till vänster nedan.)

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 "+".
- Följ 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.



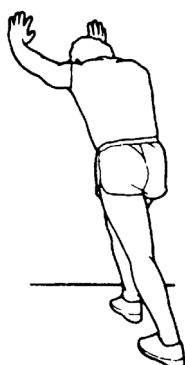
TÅBERÖRINGAR

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 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.

