



# FTR INDOOR RACER

## ANVÄNDARMANUAL



**VIKTIGT:** Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Behåll manualen för framtida bruk. Specifikationerna för den här produkten kan skilja sig från bilden, ändringar sker utan förvarning.



[GYMSTICK.COM](http://GYMSTICK.COM)

Tack för att du köpt FTR Indoor Racer. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

## INNEHÅLL

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER .....	3
2.	SPRÄNGSKISS .....	4
3.	FÖRTECKNING ÖVER DELAR .....	5
4.	MONTERINGSINSTRUKTIONER .....	7
6.	INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT .....	10
8.	UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR .....	13
9.	GARANTI .....	15



**OBS!**

LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

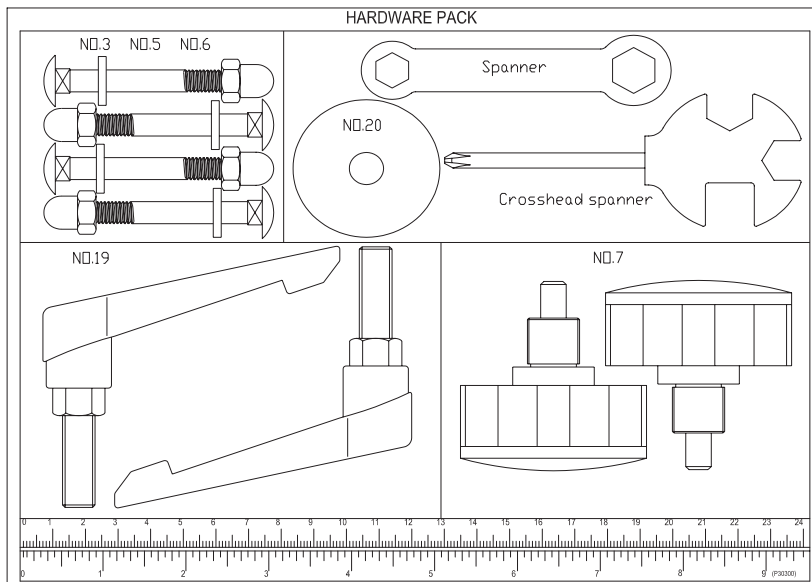
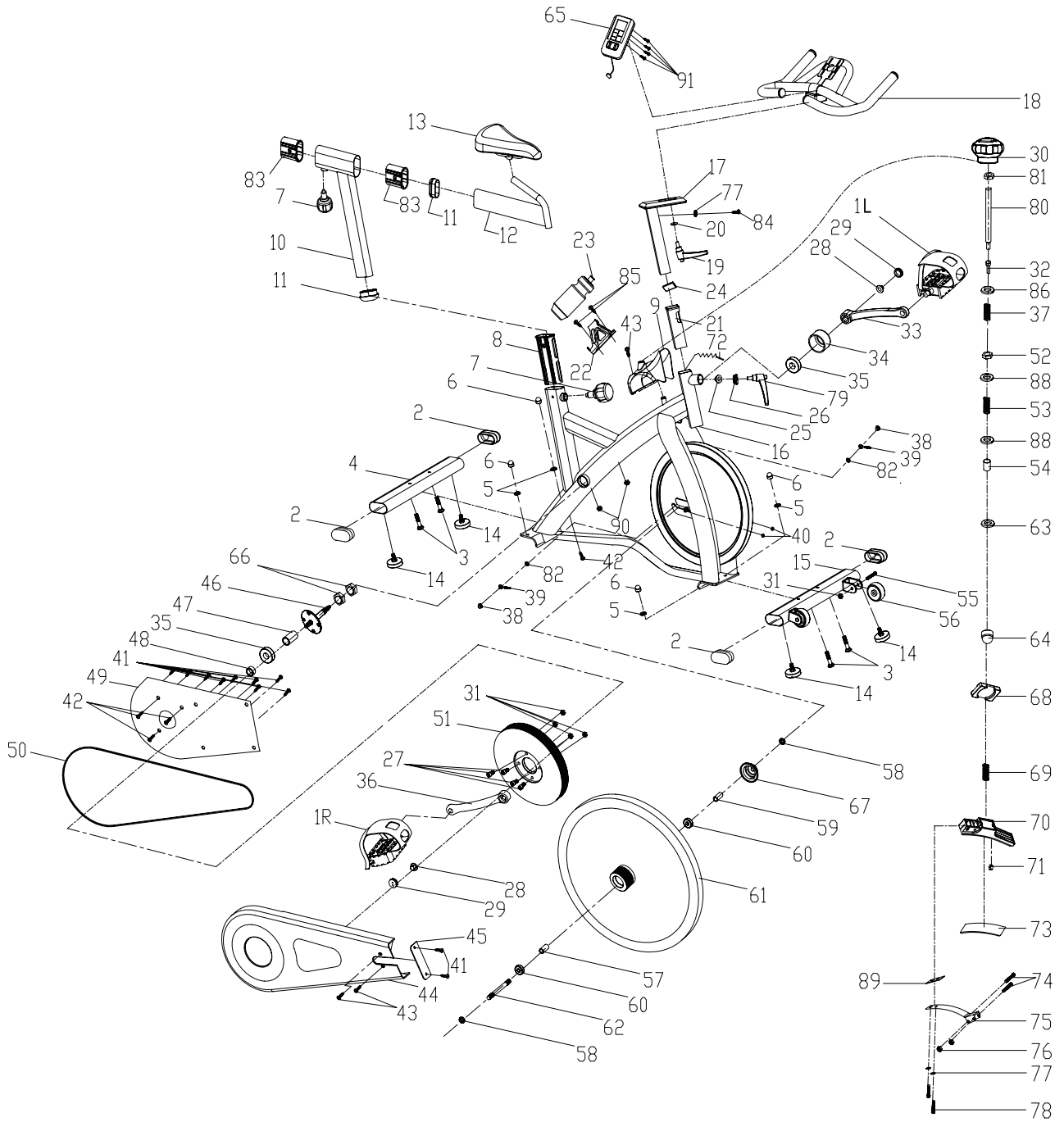
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

1. Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
2. Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
3. Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningssessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
4. Det minsta fria utrymmet som krävs runt maskinen under användning är två meter.
5. Använd maskinen endast på en fast och jämn yta. Placera inte maskinen på lösa mattor eller ojämna ytor. Skydda vid behov golvet/mattan med ett speciellt underlag. Låt inte redskapet komma i kontakt med vatten.
6. Använd redskapet endast på det avsedda sättet som träningsredskap. Använd endast fästningar som importören rekommenderar.
7. Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen.
8. Kontrollera före det första träningspasset, att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
9. Se till att maskinen har inga slitna eller lösa komponenter före varje användning. Byt ut alla lösa eller slitna komponenter innan du använder maskinen.
10. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar optimalt.
11. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
12. Använd inte för starka rengöringsmedel. Ta bort droppar av svett från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
13. Träna aldrig barfotar eller utan skor. Använd alltid korrekt skor såsom träningskor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
14. Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
15. Maskinens kraft ökar med ökad hastighet och motsatt. Maskinen är utrustad med justerbar vred som kan justera motståndet.
16. Maskinen bör inte användas av personer som väger över **125 kg**.



**VARNING!**

RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.



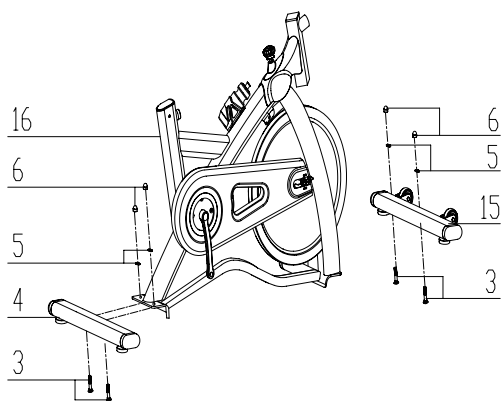
Nr.	Beskrivning	Antal
1	Pedal	1
2	Ändkåpa 1	4
3	Vagnsbult	4
4	Bakre stabilisator	1
5	Platt bricka	8
6	Kupolmutter	4
7	Justeringsratt	2
8	Plasthylsa 1	3
9	Rattskydd	1
10	Vertikalstople	1
11	Ändkåpa 2	1
12	Sadelstolpe	1
13	Sadel	1
14	Propp	4
15	Främre stabilisator	1
16	Huvudram	1
17	Styrstång	1
18	Styre	1
19	L-formad knopp	2
20	Platt bricka 1	1
21	Plasthylsa 2	1
22	Flaskhållare	1
23	Flaska	1
24	Ändkåpa 3	1
25	Fixeringsaxel	1
26	Fixeringsmutter	1
27	Bult	4
28	Fixeringsmutter 1	2
29	Ändkåpa Vev	2
30	Ratt	1
31	Låsmutter	6
32	Bussning	1
33	Vänster Vev	1
34	Vevskydd	1
35	Lager	2
36	Höger Vev	1
37	Fjäder 1	1
38	Fixeringsmutter	2
39	Fixeringsbult	2
40	Mutter	2

41	Skruv 1	8
42	Skruv 2	6
43	Skruv 3	2
44	Yttre Kedjeskydd	1
45	Litet Kedjeskydd	1
46	Axel	1
47	Långt Fixeringsrör	1
48	Kort Fixeringsrör	1
49	Inre Kedjeskydd	1
50	Rem	1
51	Remhjul	1
52	Fixeringsmutter 2	1
53	Fjäder 2	1
54	Kort Fixeringsrör	1
55	Bult	2
56	Hjul	2
57	Mutter	4
58	Fixeringsmutter	2
59	Fixeringsrör	1
60	Lager	2
61	Svänghjul	1
62	Svänghjulsaxel	1
63	Platt Bricka 1	1
64	Kupolmutter 1	1
65	Dator	1
66	Fixeringsmutter	1
67	Svänghjulsskydd	1
68	Fjäderskydd	1
69	Fjäder 3	1
70	Plastram	1
71	Liten Plast	1
72	Sensor	1
73	Ulligt Block	1
74	Bult	1
75	Fjäderbroms	1
76	Låsmutter	2
77	Fjäderbricka 1	2
78	Bult 2	2

## FÖRBEREDELSE

- A. Före montering ska du kontrollera att du har tillräckligt med plats runtom cykeln.
- B. Använd de verktyg du fått för att montera cykeln.
- C. Före montering ska du kontrollera att alla nödvändiga delar finns (ovanför den här instruktionen kan du hitta en explosionsritning med alla enskilda delar (numrerade) som den här produkten består av.

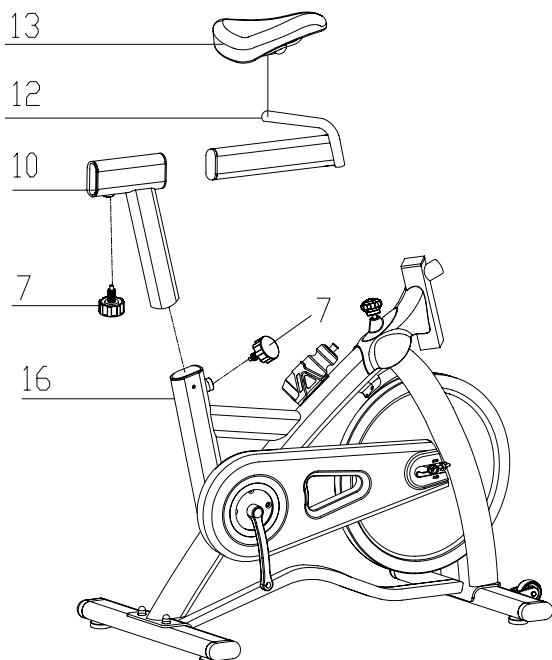
## STEG 1



Fäst den främre stabilisatorn (15) på huvudramen (16) med två set av Ø8 brickor (5), M8 kupolmuttrar (6) och M8\*52 vagnsbultar (3).

Fäst den bakre stabilisatorn (4) på huvudramen (16) med två set av Ø8 brickor (5), M8 kupolmuttrar (6) och M8\*52 vagnsbultar (3).

## STEG 2



Skjut Sadelstolpen (12) in i den vertikala Sadelstolpen (10) och bestäm sedan position genom att fixera sadeln med hjälp av Justeringsratten (7).

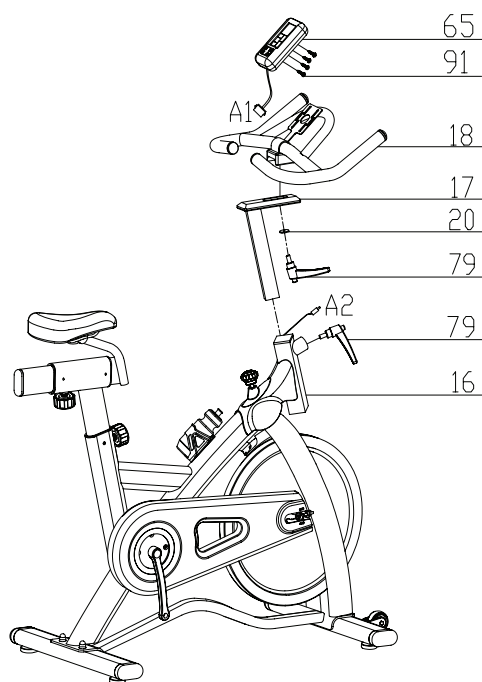
Fäst nu Sadeln (13) på Sadelstolpen (12) som bilden visar.

Sätt i den Vertikala Sadelstolpen (10) i Huvudramen (16) och rada upp hålen.

Säkra Sadeln i rätt position med hjälp av Justeringsratten (7).

Den korrekta höjden kan justeras efter at cykeln blivit färdigmonterad.

### STEG 3



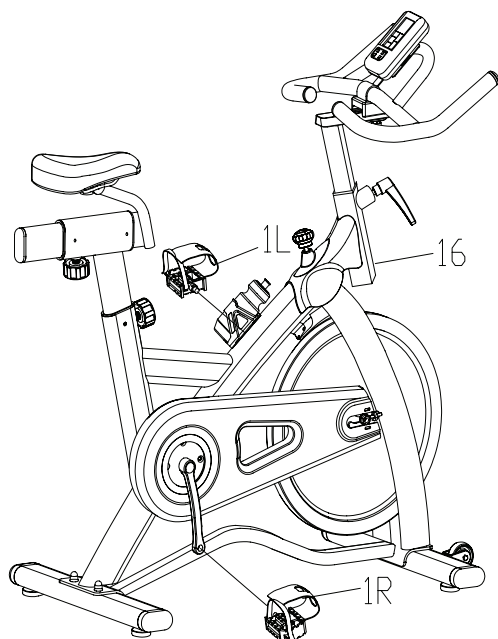
Fast Styrstången (17) hålet for Styrstången på Huvudramen (16). Du måste lossa den rafflade delen av L-formad knapp (79) och dra tillbaka ratten för att sedan välja höjd. Släpp ratten och skruva åt den rafflade delen. Fast sedan Styret (18) med en Platt Bricka 1 (20) och L-formad knapp (79).

**OBS! Du måste spänna åt styret ordentligt.**

Fäst Datorn (65) på Styret (18) med fyra Skruvar (91).

Sätt Sensorkabeln (A) i bussningen som sitter på baksidan av Datorn (65).

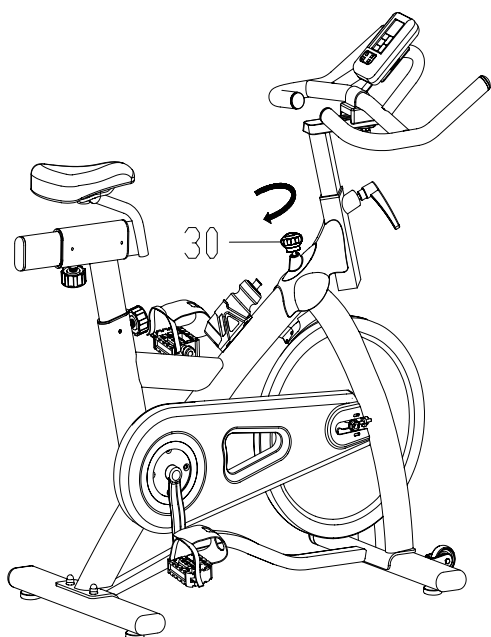
### STEG 4



Pedalerna (1 L & 1 R) är markerade med "L" och "R". Left (vänster) och Right (höger).

Anslut dem till respektive vevarm. Den högra vevarmen är på den högra sidan av cykeln när du sitter på cykeln.

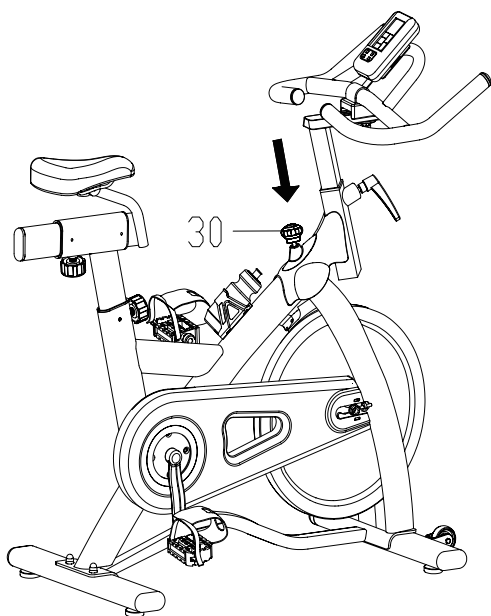
Observera att den högra pedalen ska monteras på medurs och den vänstra pedalen moturs.



Möjligheten att öka och minska motstånd ger möjligheten till varierad träning.

För att öka motståndet (vilket gör att du måste trampa hårdare på pedalerna), vrid Knoppen (30) till höger.

För att minska motståndet, vrid Knoppen (30) till vänster.



### ANVÄNDNING AV NÖDBROMS

Samma ratt som du justerar motståndet med, fungerar även som en nödbroms.

Använd denna säkerhetsfunktion när du behöver gå av cykeln eller stoppa hjulet.

För att använda nödbromsen, när du behöver det, tryck ner knoppen (30).

## JUSTERING AV SADEL OCH STYRE

### SADEL

För att justera sadelns höjd, lossa på knoppen på den vertikala sadelstolpen på huvudramen och dra knoppen bakåt. Positionera den vertikala sadelstolpen i önskad höjd så att hålen är i linje med varandra. Släpp sedan knoppen och spänn åt den.

För att flytta sadeln framåt mot styret eller bakåt ifrån styret, lossa justeringsknoppen och brickan och dra knoppen bakåt. Glid den horisontella sadelstolpen till önskad position. Se till att hålen är i linje med varandra och spänn åt justeringsknoppen.

### STYRE

För att justera styrets höjd, lossa på fjäderknoppen och den sekundära knoppen och dra dem båda bakåt. Glid styrstolpen längs med höljet på huvudramen till önskad höjd. Se till att hålen är i linje med varandra och spänn åt fjäderknoppen och den sekundära knoppen.



## KNAPPFUNKTION

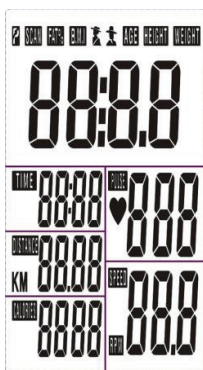
- MODE** Du kan välja den önskade funktionen.
- SET** Du kan välja de önskade värde för TID, DISTANS, KALORIER och PULS.
- RESET** Du kan noll ställa mätaren och återställa värden igen. Hålla in knappen för 2 sekunder för att rensa funktionsvärden.
- RECOVERY** Visar din hjärtfrekvens återhämtningsstatus i skalan F1 till F6.

## FUNKTION

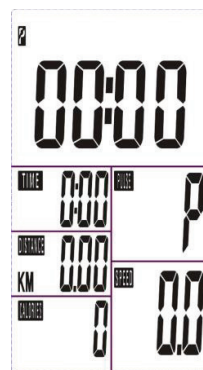
- SCAN:** Visar alla funktioner TIME→DISTANCE→CALORIES→PULSE→RPM/SPEED
- RPM:** Visar rotationen per minut. RPM och SPEED kommer att visas var sjätte sekund efter att tränings-sessionen startat.
- SPEED:** Visar nuvarande hastighet.
- TIME:** Visar total tränings-tid från 0:00 till 99:59. Du kan också programmera datorn att räkna ned från ett visst värde (tryck SET och välj värden mellan (0:00-99:59).
- DISTANCE:** Visar total sträcka från 0:00 upp till 99.50 KM. Du kan också programmera datorn att räkna ned från ett visst värde (tryck SET och välj värden mellan (0:00-99:50 KM).
- CALORIES:** Visar total kaloriförbränning från 0 till maximal 9990 kalorier. Du kan också programmera datorn att räkna ned från ett visst värde (tryck SET och välj värden mellan (0-9990).
- PULSE** Visar användarens puls. Du kan också sätta in din egen pulsgräns. När pulsgränsen övergår ger datorn ifrån sig en ljudsignal.

### INSTALLERA BATTERI

Mätaren fungerar med två stycken AAA batterier (När du slår på maskinen, kommer datorn att pipa och se ut som i bilden A för 2 sekunder. Bilden B visar hur huvudmenyn ser ut).



Drawing A

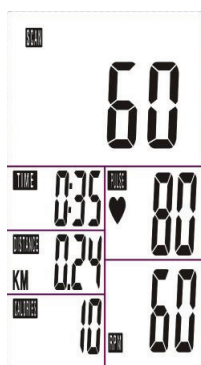


Drawing B

I huvudmenyn blinkar TIME. Tryck MODE för att välja önskad funktion mellan TIME/DISTANCE/ CALORIES/ PULSE. Tryck på SET för att ställa in träningsstiden. Bekräfta ditt val genom att trycka på MODE. Inställning av DISTANCE, CALORIES och PULSE går på samma sätt.

När datorn tar emot signal från cykeln och du har börjat träna ser monitor ut som i bilden C och alla träningsvärdena (TIME, DISTANCE, CALORIES) börjar att ändras. Om en av funktioner (TIME, DISTANCE eller CALORIES) har blivit valt på förhand kommer siffrorna att minska när träningen börjar. Så fort du har nått ditt mål kommer datorn att ge ifrån sig en ljudsignal för 8 sekunder. Efter träningsprogram har tagit slut och om du ännu fortsätter att träna kommer alla funktioner/siffror att ökas igen på normalt sätt. När du vill sluta träningen tryck på MODE för att bekräfta.

SCAN funktionen visar automatiskt följande funktioner (RPM/SPEED/TIME/ CALORIES/PULSE) i den stora displayen. Varje funktion visas i 6 sekunder.



Drawing C

Om man vill se endast en funktion på displayen så ställer man sig på önskad funktion med MODE -knappen. (RPM & SPEED funktioner fungerar på annorlunda sätt).

### RECOVERY

Återhämtningen återspeglar hur träningen förbättrar din kondition. För att mätningen ska kunna genomföras så måste båda händerna vara placerade på sensorerna. Cykeln ska vara still. Tryck på RECOVERY knappen för att börja testen. Efter ca. 60 sekunder kommer resultatet att synas i displayen. Skalan är från F1 till F6 (F1 är bäst och F6 är sämst).

LCD -displayen visar "RECOVERY start kondition och slut kondition".



Om testen misslyckas tryck på RECOVERY -knappen ännu en gång och ser till att du har ett fast grepp om handtagen hela tiden när testen sker.

Om du vill sluta testen tryck på RECOVERY -knappen så hamnar du igen till huvudmenyn.

### OBS!

Datorn kommer att sättas automatiskt i viloläge när den inte uppfattar någon signal och när inga knapptryckningar har skett på fyra minuter. Du kan trycka på vilken knapp som helst för att sätta datorn igång. Inställningarna i minnet raderas om du tar ut batterier.

Om datorn inte fungerar på normalt sätt försök att byta batterier.

Batterier: 2 x AAA (1,5V)

## ANVÄNDNING AV PULSBÄLTET

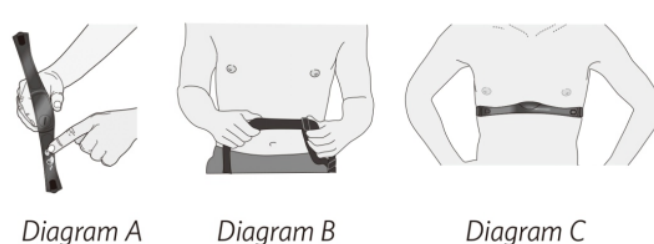
Denna produkt är kompatibel med standard 5,3Khz bärbar pulsdetektor. Efter att du tagit på dig bröstremmen, vänd dig mot bildskärmskonsolen i minst 15 sekunder. Detta gör att mottagaren i konsolen kan känna igen signalen från bröstremmen.

A. Fukta försiktigt baksidan av remmen med kranvatten. Använd INTE avjoniserat vatten. Den har inte de rätta mineralerna och salterna för att leda elektriska impulser.

B. Justera remmen och fäst den runt bröstet. Remmen ska kännas åtsittande, inte begränsande

C. Se till att bröstremmen är rätsidan upp, ligger horisontellt över bröstet och är centrerat mitt på bröstet.

Notera! Om pulsen inte visas, se till att pulssändaren är påslagen och att batterierna är OK.



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.



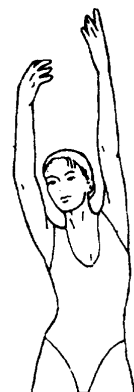
## HUVUDRULLNINGAR

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.



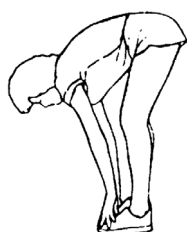
### QUADRICEPS STRETCH

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 skraddarställning 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.

Importören av denna maskin försäkrar att produkten är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH / eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garantin för sliddelar är 1 år och för stomme 2 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin gäller för följande delar: stomme, kedja, elektronisk utrustning, hjul och pedaler.

Garantin omfattar inte:

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande

Sliddelar omfattas inte heller.

Enheten är avsedd för hemmabruk och professionell användning.

Tillverkad för:

Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11  
15170 Lahti, FINLAND

## ANSVARSBEFRIELSE:

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



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

