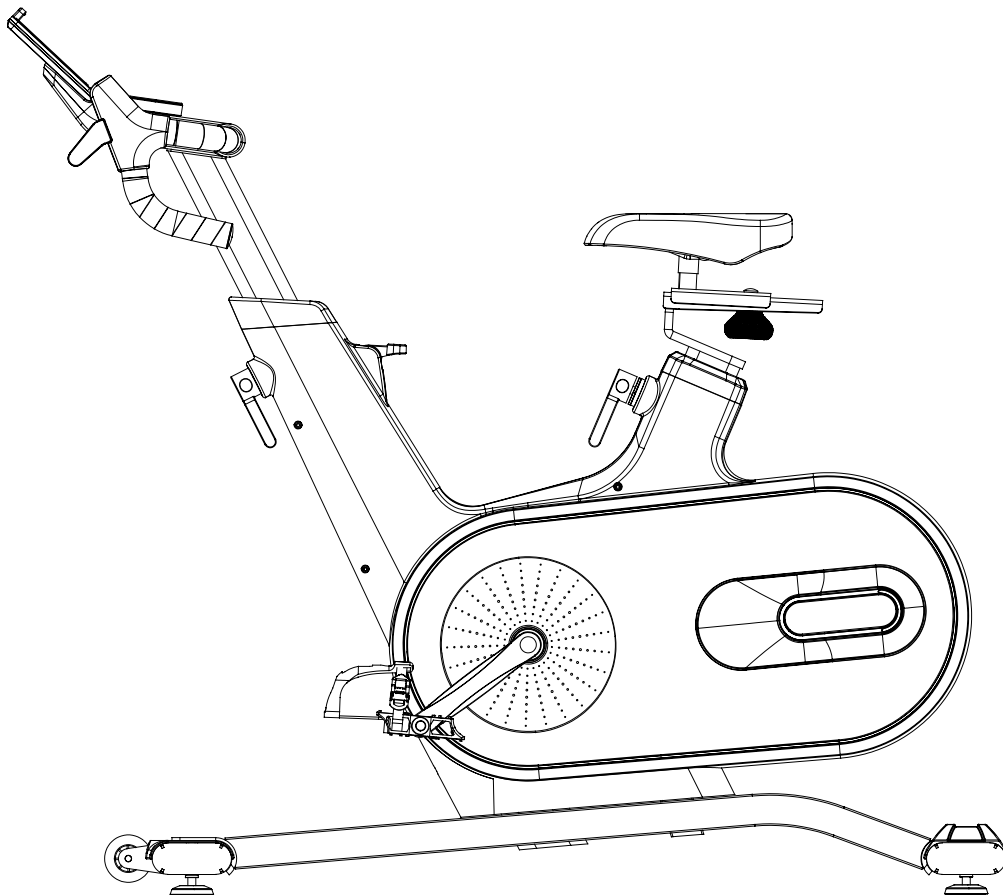




RACER BIKE

ANVÄNDARMANUAL



VIKTIG

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



GYMSTICK.COM

INNAN DU BÖRJAR

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



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
HÅRDVARA PÅCKLISTA	4
MONTERINGSINSTRUKTIONER	6
JUSTERINGSGUIDE	11
INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT	13
FELSÖKNING	19
UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR	20
GARANTI	22



VIKTIG

Specifikationerna för denna produkt kan variera och kan ändras utan föregående meddelande.

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.


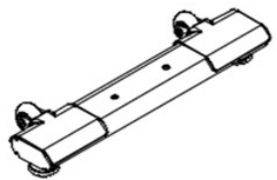
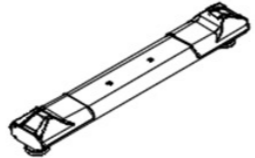


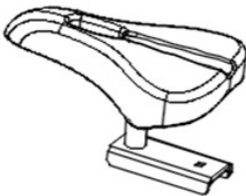







VARNING

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

1. Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna inte oövervakade barn i samma rum som maskinen.
2. Handikappade eller handikappade personer bör inte använda maskinen utan närvaro av en kvalificerad sjukvårdspersonal eller läkare.
3. Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart. Kontakta omedelbart en läkare.
4. Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen. Placera inga vassa föremål runt maskinen.
5. 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.
6. Använd endast maskinen för dess avsedda ändamål enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.
7. Använd inga andra tillbehör än de som rekommenderas av tillverkaren.
8. Montera maskinen exakt som i beskrivningen i denna bruksanvisning.
9. Kontrollera alla bultar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången och se till att maskinen är i gott och säkert skick.
10. Håll en rutininspektion av utrustningen. Var särskilt uppmärksam på komponenter som är mest känsliga för slitage. Eventuella defekta komponenter ska bytas ut omedelbart innan maskinen används.
11. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar som den ska.
12. Denna maskin kan endast användas för en persons träning åt gången.
13. Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Torka av svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
14. Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Löp- eller tränings skor rekommenderas också.
15. Innan du tränar, varm alltid upp din kropp ordentligt genom att dynamisk stretcha vår uppvärmningsrutin.
16. Denna maskin är avsedd för inomhus hemmabruk.
17. Denna maskin måste monteras av vuxna.
18. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare är korrekt informerade om hur man använder denna produkt på ett säkert sätt.
19. Max vikt belastning 150 kg

HÅRDVARA PACKLISTA

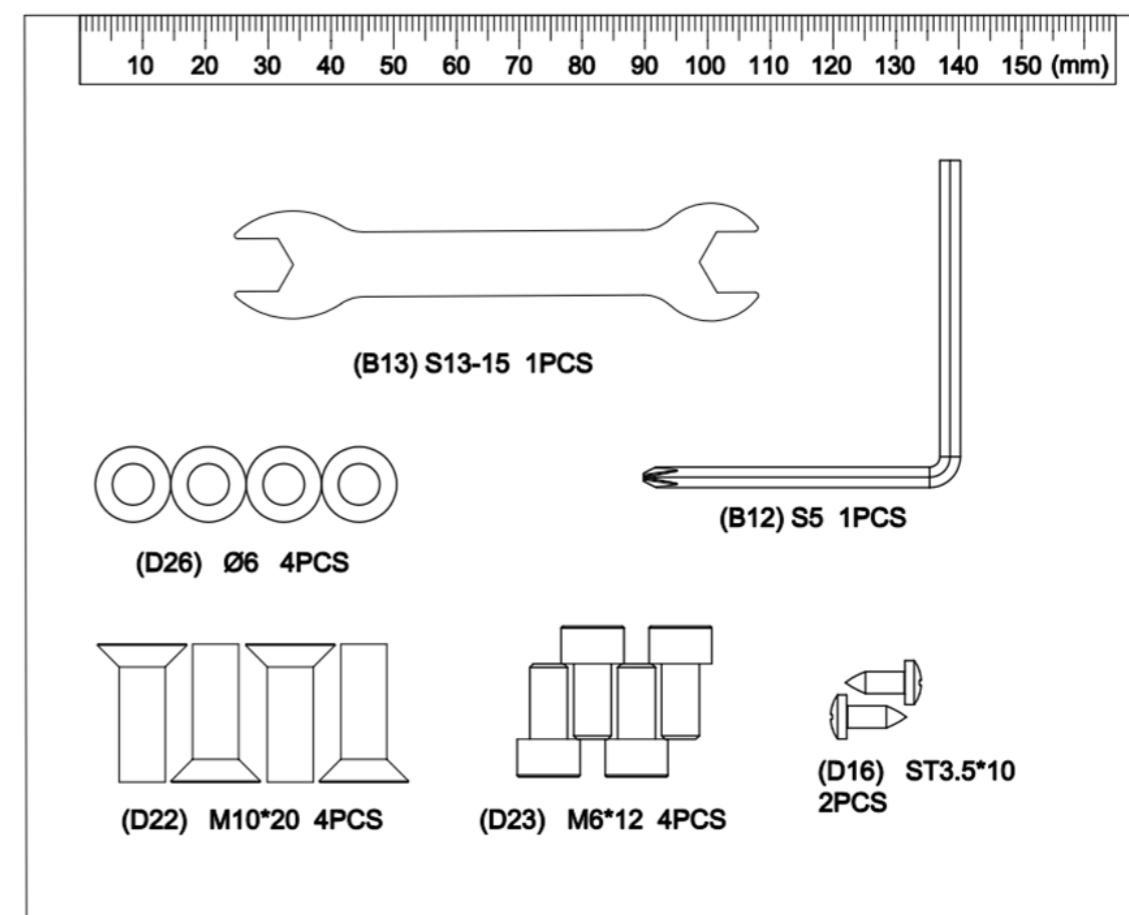
 A	 B	 C
 D	 E	 F
 C21	 D02	 C42
 C43	 E08	



VIKTIG

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

HÅRDVARA PACKLISTA



RENGÖRING & FÖRVARING

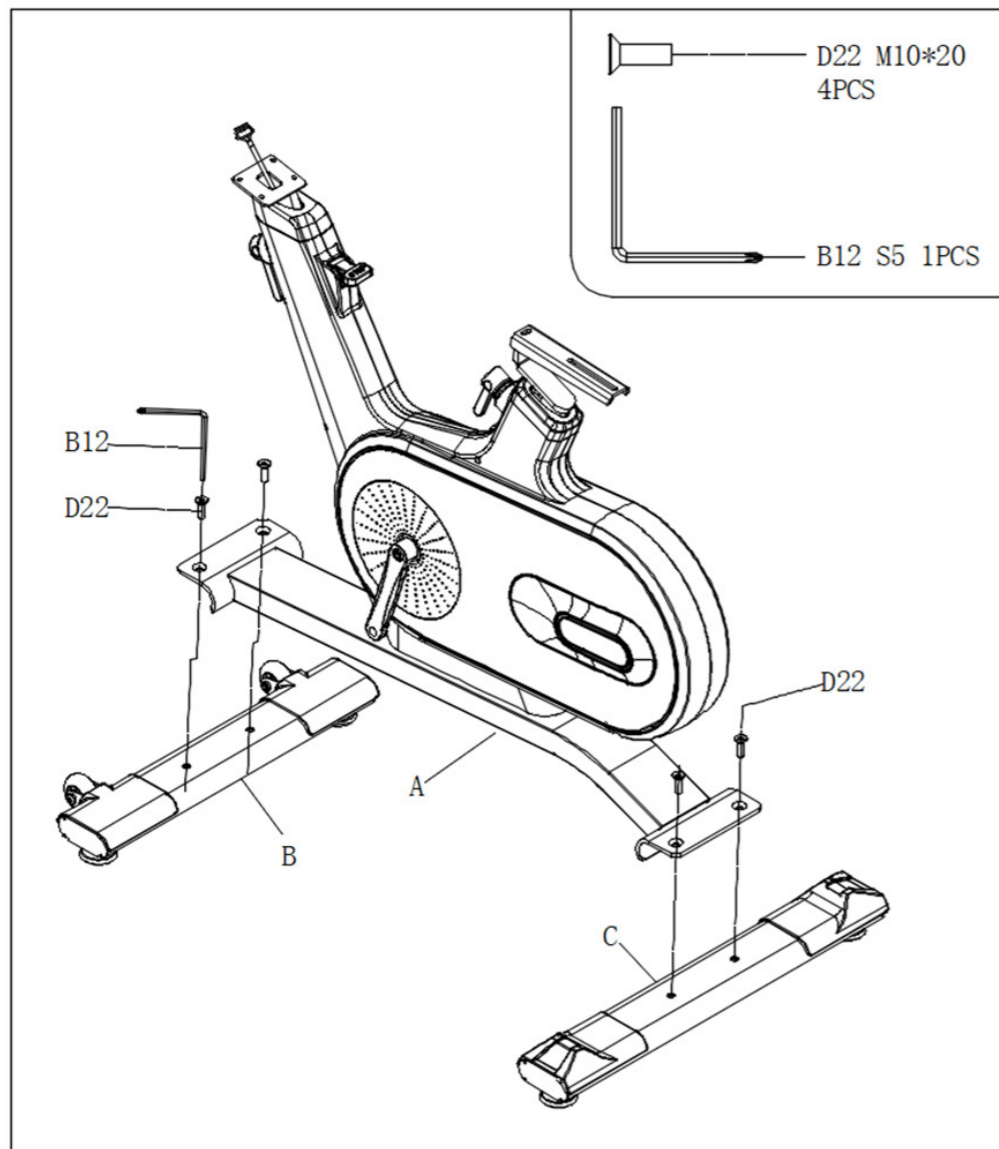
Den maskinen kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipande ytor eller lösningsmedel. Torka av svett från maskinen efter varje användning. Håll maskinen undan från direkt solljus. Förvara maskinen i en ren och torr miljö och håll den undan från barn.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

Slutför varje steg i ordning innan du går vidare till nästa. Montera med muttrar och bultar lösa först. Dra åt alla bultar och muttrar efter att ha slutfört alla monteringssteg.

STEG 1.

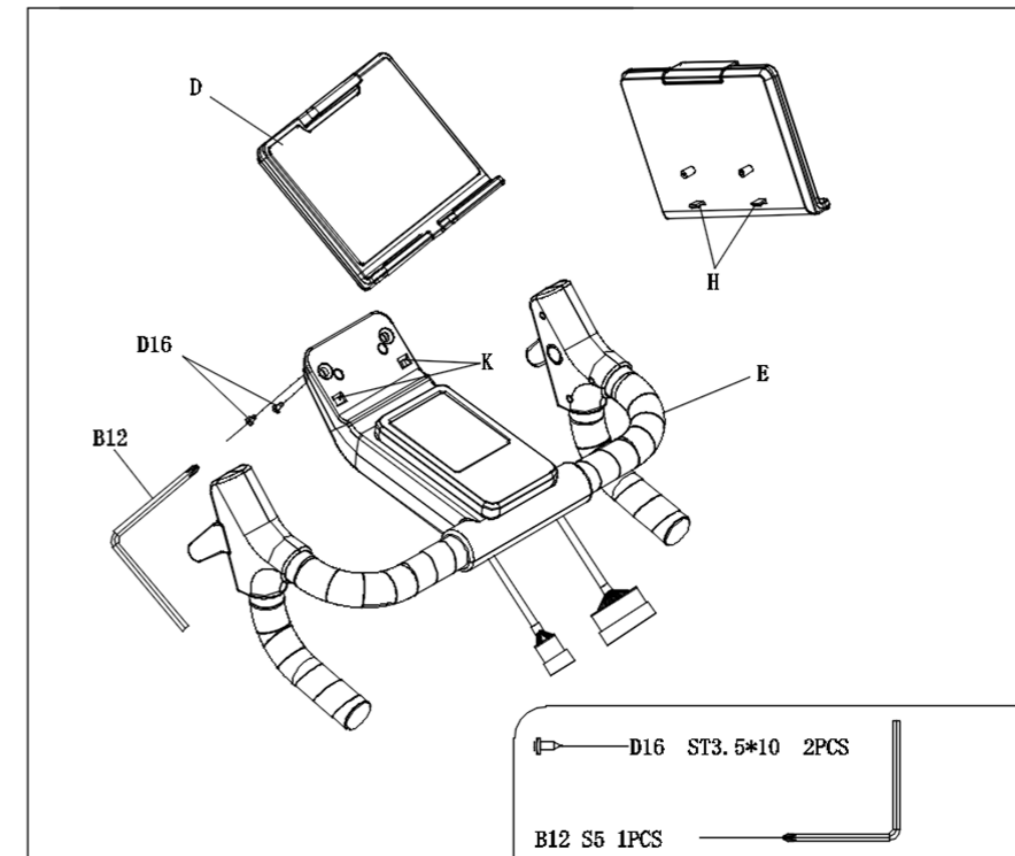
1. Använd insexnyckeln (B12) och skruven (D22*2) för att fästa det främre benet (B) på huvudramen (A).
2. Använd insexnyckeln (B12) och skruven (D22*2) för att fästa det bakre benet (C) på huvudramen (A).



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 2.

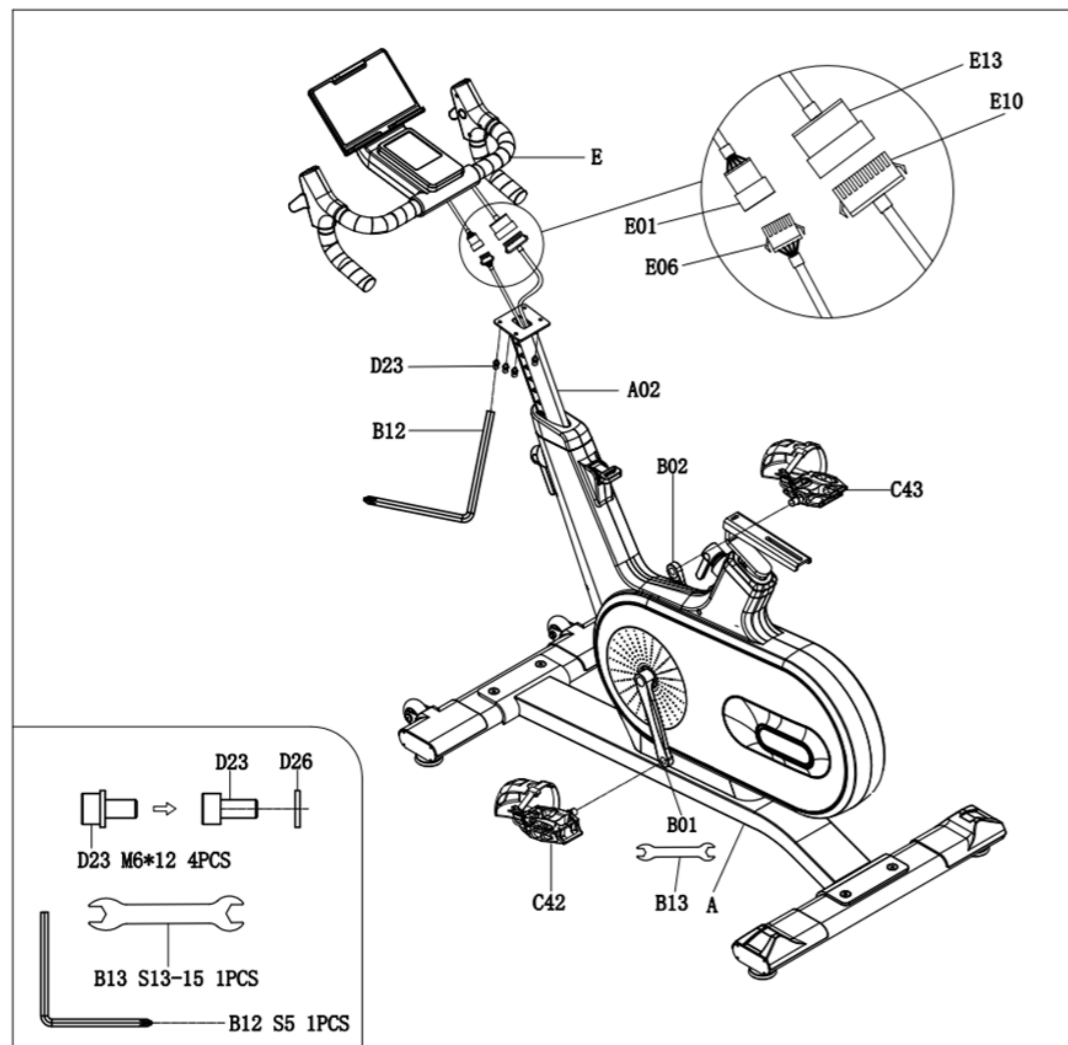
Placera surfplattahållaren (D) på konsolramen (K), rikta in fästena på baksidan av surfplattahållaren med hålen på konsolramen. Fäst surfplattahållare (D) på konsolramen (K) med hjälp av L-nyckeln (B12) och stiftskruvarna (D16).



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 3.

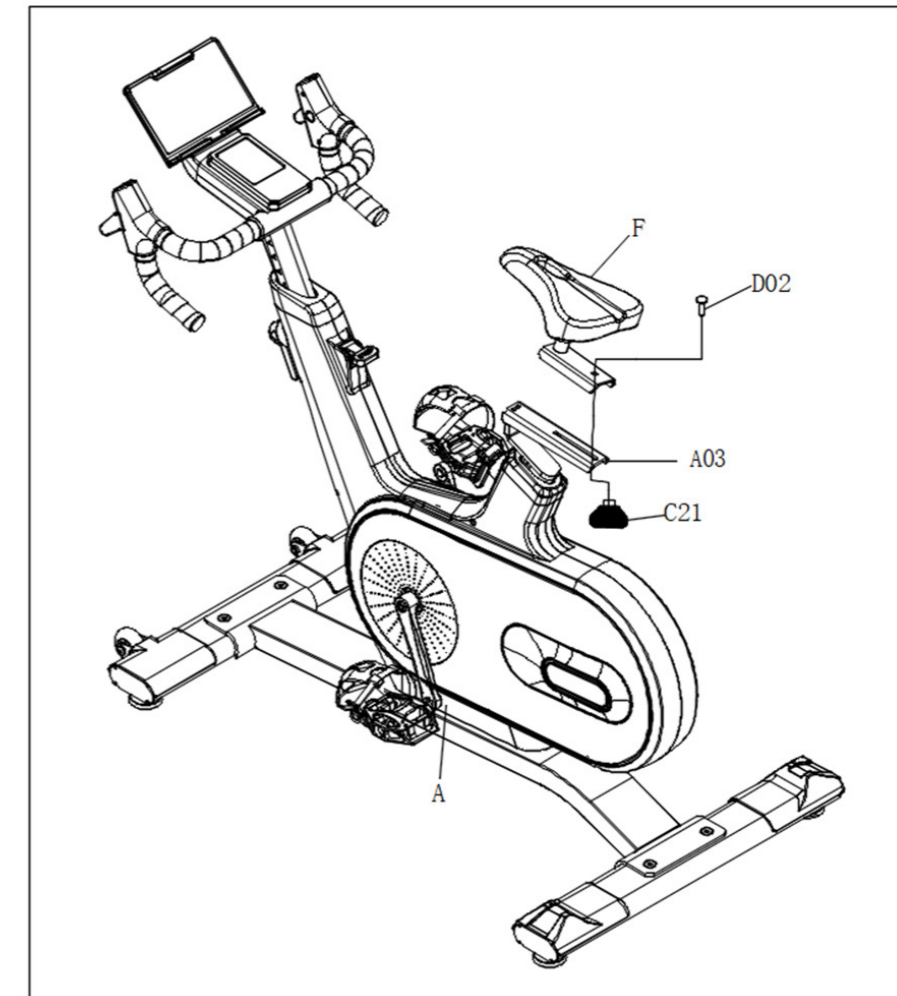
1. Fäst den övre konsoltråden (E01) till den nedre konsoltråden (E06) och den övre konsoltråden (E13) till den nedre konsoltråden (E10), som visas på bilden.
2. Fäst styret (E) på ståndröret (A02) med hjälp av insexnyckeln (B12) och skruvar (D23*4). Fäst styret ordentligt i det vertikala röret. **Var försiktig så att du inte skadar ledningarna!**
3. Fäst den vänstra pedalen (C42) på den vänstra veven med hjälp av nyckeln (B13). Fäst den högra pedalen (C43) på den högra veven med hjälp av skiftnyckeln (B13).
4. Den vänstra pedalen är märkt med bokstaven "L" och den högra pedalen med bokstaven "R". Dra åt pedalerna ordentligt på plats.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 4.

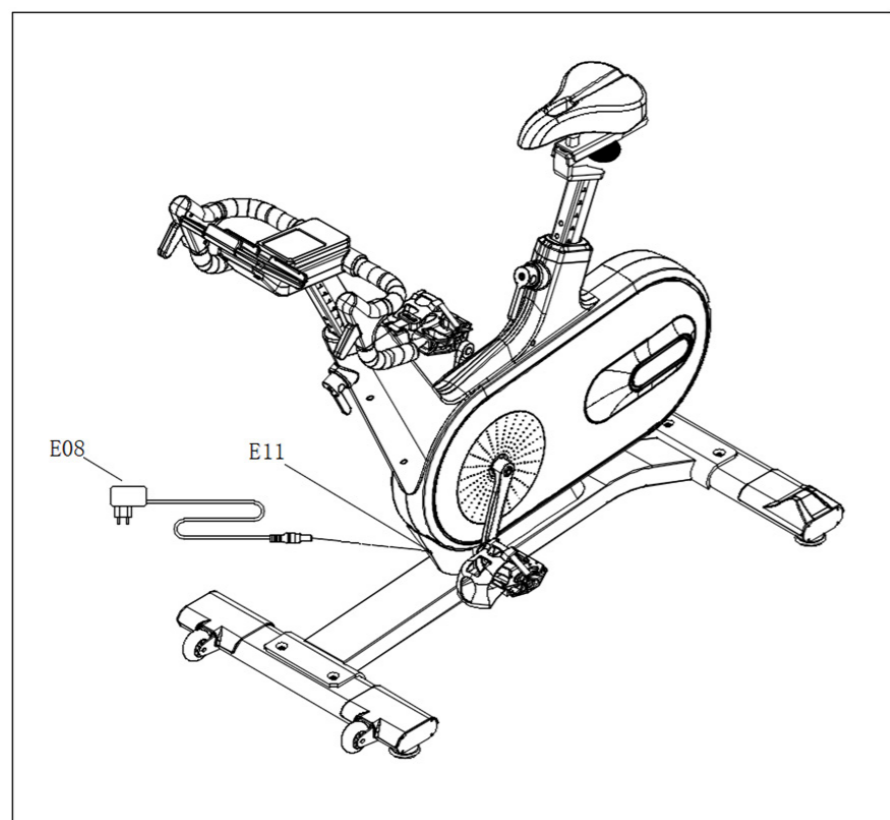
Placera sadeln (F) på sadelhållaren (A03). Fäst på plats med justeringsratten (C21) och den fyrkantiga fästbulten (D02).



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 5.

Flytta cykeln nära eluttaget. Se till att det finns ett säkerhetsavstånd på 2m till enhetens sidor och baksida. Anslut sedan den mindre änden av transformatorn (E08) till kontakten (E11) på framsidan av enheten, som visas på bilden.

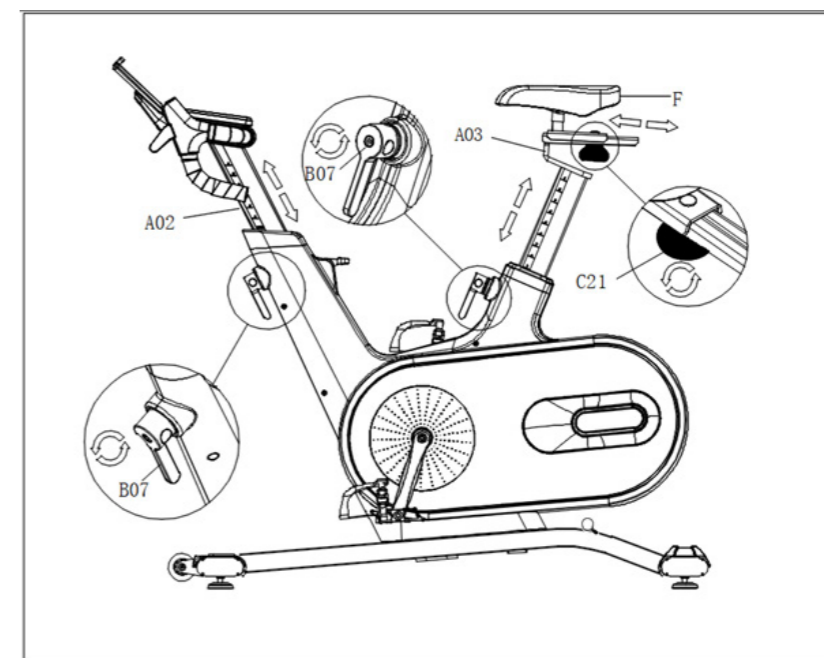


VIKTIG

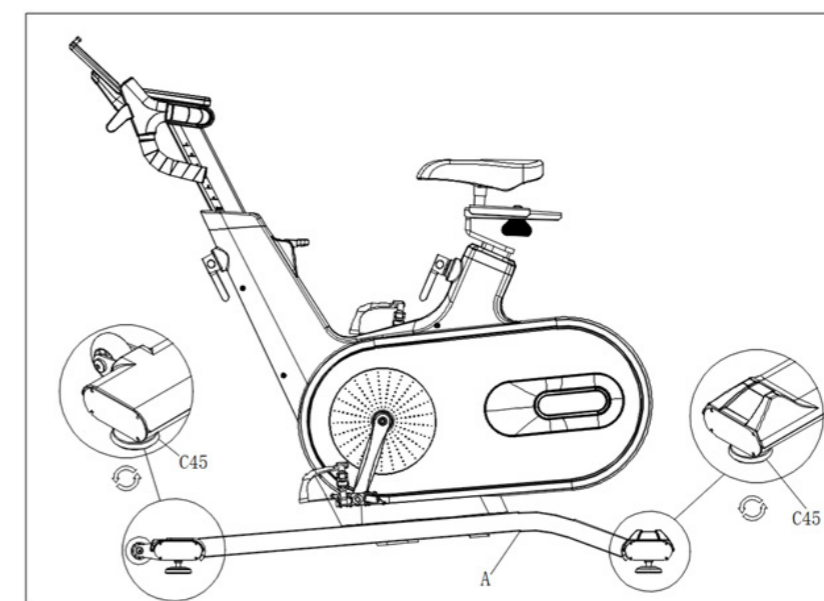
Dra åt alla skruvar och bultar innan användning

JUSTERINGSGUIDE

1. Justera höjden på styrröret (A02) / sätesröret (A03) genom att först lossa den L-formade justeringsvredet (B07) moturs. Dra åt röret på plats genom att vrida justeringshandtaget medurs. Vrid slutligen änddelen av det L-formade justeringshandtaget så att det pekar nedåt.
2. Justera sadeln (F) framåt eller bakåt genom att först lossa den runda justeringsratten (C21) moturs. Dra åt sadeln på plats genom att vrida justeringsratten medurs.

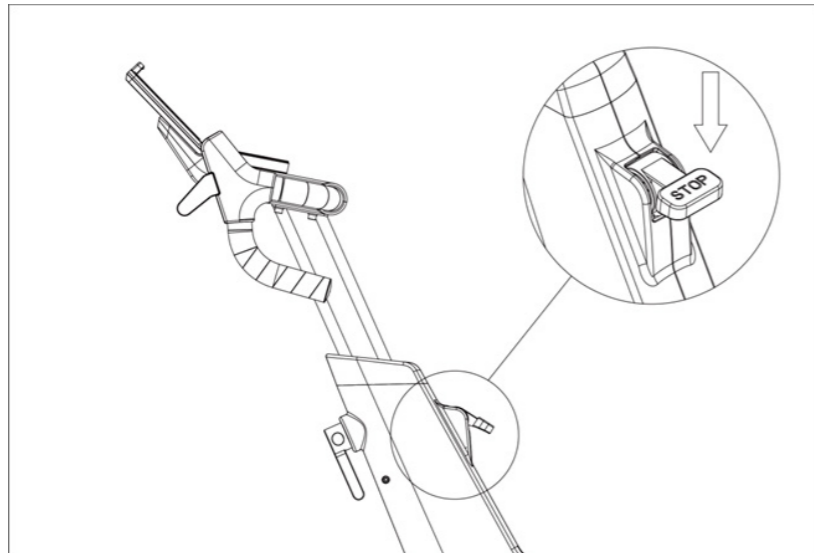


Om cykeln vinglar på grund av ett ojämnt golv, balansera cykeln genom att vrida fötterna (C45) moturs eller medurs.



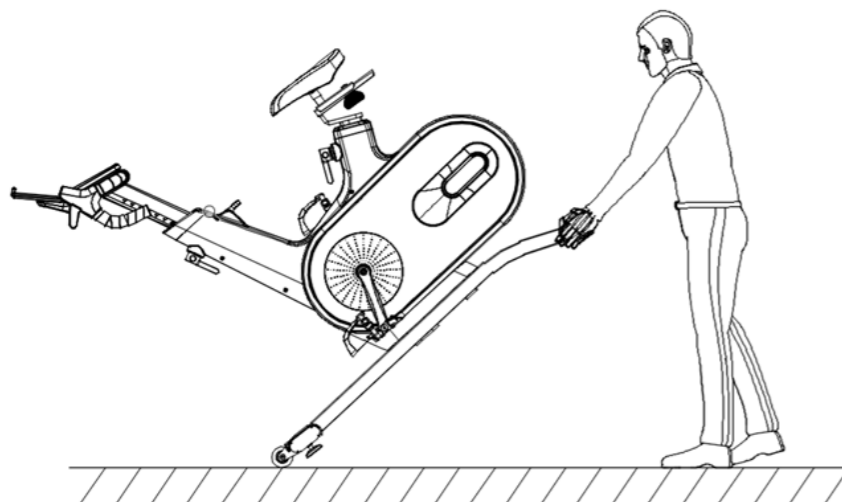
NÖDBROMS

Tryck ner nödbromshandtaget för att stoppa enheten omedelbart.

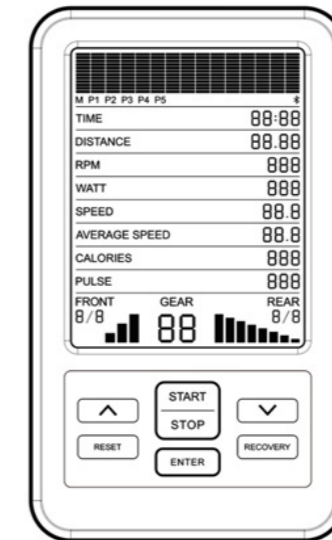


FLYTTA MASKINEN

Ta tag i enhetens bakre ben med båda händerna. Lyft upp enheten till en 45-graders vinkel och flytta hjulet till önskad plats med hjälp av överföringshjulen på enhetens framben.



INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT



DISPLAYFUNKTIONER

Funktion	Beskrivning	Visningsområde
TIME	Visar träningstiden	0m:00s ~ 99m:00s
SPEED	Visar träningshastighet	0.0 ~ 99.9 km/h
DISTANCE	Visar träningssträcka	0.00 ~ 99.99 km
AVERAGE SPEED	Visar medelhastigheten för hela träningspasset	0.0 ~ 99.9 km/h
CALORIES	Visar förbrända kalorier under träningen	0 ~ 999 kcal
PULSE	Visar hjärtfrekvens	40 - 240 bpm
RPM	Visar rotationshastighet	0 ~ 999 rpm
WATT	Visar effekt i watt	0 ~ 899 W
GEAR	Visar träningsmotstånd	1 - 24
FRONT	Framväxel	1 - 3
REAR	Bakväxel	1 - 8

PROGRAM OCH FUNKTIONER

Program/Funktion	Beskrivning
MANUAL	Manuellt program. Bestäm din önskade motståndsnivå själv.
PROGRAM	Förinställda program: P1 (Back) / P2 (Berg) / P3 (Väg) / P4 (Intervall) / P5 (Koppla av) / P6 (lopp)
BODY FAT	Testa din kroppsfettprocent, BMI och/eller basalmetabolism.
HRC	Pulsprogram. Motståndet justeras automatiskt efter hjärtfrekvensen.
USER PROGRAM	Användarprogram: U1/U2/U3/U4. Motståndet justeras enligt inställningar.
Bluetooth & App	Enheten kan anslutas till externa träningsapplikationer via Bluetooth.
Wireless pulse	Enheten är kompatibel med en 5,3 kHz trådlös pulssändare.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

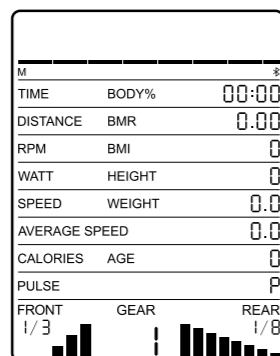
KNAPPFUNKTIONER

Knapp	Beskrivning
UP	Scrolla upp funktionerna och öka motståndet under ditt träningspass.
DOWN	Scrolla ner funktionerna och minska motståndet under träning.
RESET	Återgår till manuellt läge (förutom: U1-U4, FAT och HRC). Tryck länge för att återställa skärmen.
RECOVERY	Testa din återhämtningspuls
ENTER	Bekräfta ditt val när du justerar inställningarna
START / STOP	Starta eller sluta träna

DISPLAYENHETER

Längd	Vikt	Puls	Kalorier	Distans	Hastighet	RPM	Watt
cm/ft	kg/lbs	slag/minut	kcal	km/mail	kmh/mph	varv per minut	W

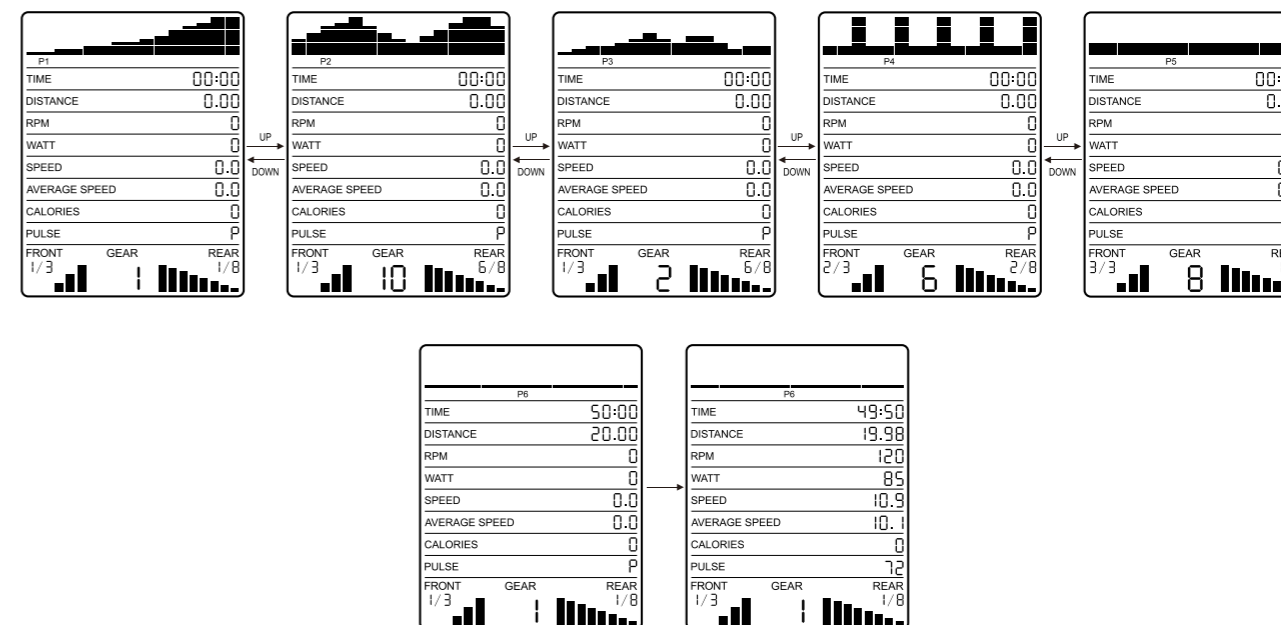
MANUALPROGRAM (M)



1. Starta träningen genom att trycka på START/STOPP -knappen.
2. I inställningsläget, tryck på ENTER -knappen för att välja önskade inställningar. De valbara värdena (tid, distans, kalorier och ålder) blinkar.
3. Tryck på UPP- eller NED -knappen för att flytta uppåt eller nedåt i menyn. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
4. När alla val har gjorts kommer skärmen automatiskt att lämna inställningsläget. Du kan också starta träningen när som helst genom att trycka på START/STOPP -knappen.
5. I träningsläge kommer motståndet automatiskt att justeras enligt inställningarna/programmet, eller så kan du använda UPP- eller NED-knapparna för att öka eller minska motståndet.
6. Om tid, distans eller kalorier är inställda i inställningarna kommer konsolen att räkna ner från målvärdena under träning. När räkningen når 0, avslutas träningen automatiskt med ett "DI DI"-pip.
7. I träningsläge kan du trycka på START/STOPP -knappen när som helst för att stoppa enheten.

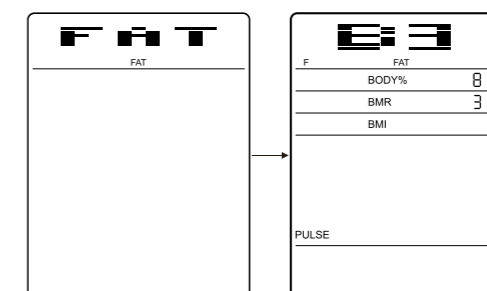
INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

FÖRINSTÄLLDA PROGRAM (P1-P6)



1. Tryck på UPP- eller NED -knappen för att välja ett förinställt program: P1 uppför, P2 berg, P3 väg, P4 intervall, P5 avkoppling, P6 racerbana.
2. Tryck på START/STOPP -knappen för att starta träningen eller tryck på ENTER -knappen för att gå in i inställningarna.
3. I inställningarna, tryck på ENTER -knappen för att välja önskade värden. De valbara värdena (P1-P5: tid, distans, kalorier, ålder) och (P6: tid och distans) blinkar.
4. Tryck på UPP- eller NED -knappen för att flytta uppåt eller nedåt i menyn. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
5. När alla val har gjorts kommer skärmen automatiskt att lämna inställningsläget. Du kan också starta träningen när som helst genom att trycka på START/STOPP -knappen.
6. I träningsläge kommer motståndet automatiskt att justeras enligt inställningarna/programmet, eller så kan du använda UPP- eller NED -knapparna för att öka eller minska motståndet.
7. Om tid, distans eller kalorier är inställda i inställningarna kommer konsolen att räkna ner från målvärdena under träning. När räkningen når 0, avslutas träningen automatiskt med ett "DI DI"-pip.
8. I träningsläge kan du trycka på START/STOPP -knappen när som helst för att stoppa enheten.

KROPPSFETTMÄTNING



1. Tryck på ENTER för att gå in i inställningarna.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

- Välj bland inställningarna: kön → längd → vikt → ålder. Tryck på UPP- eller NED -knappen för att öka eller minska värdena. Bekräfta ditt val med ENTER -knappen.
- M står för man; F står för kvinna.
- För att starta testet, tryck på START/STOPP -knappen i 8 sekunder. BMI-viktindex, FAT-procent och BMR-grundmetabolism visas på skärmen.

Notera! Innan testet, håll pulssensorerna med båda händerna och försök att hålla pulsen jämn.

5. Testet ska utföras när kroppen är i ett avslappnat tillstånd och pulsen är låg/stabil.

6. BMI (body mass index)

Kön/Ålder	Undervikt	Normal	Lite övervikt	Övervikt	Svår övervikt
Man ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Man > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Kvinna ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Kvinna > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

7. Body Fat (kroppsfettprocent)

Kön	Låg	Normal	Hög	För hög
Man	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Kvinna	< 15%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR (mäter den energiförbrukning som krävs för att hålla kroppen i liv i vila under ett dygn). Referensvärde: 1300 ± 100 (22-40 år).

8. Kroppstyp

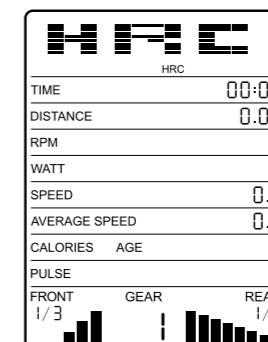
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
För smal	Smal	Relativt smal	Smalare än normal	Normal	Tyngre än normal	Relativt övervikt	Övervikt	För övervikt

HRC (pulsprogram)

- I inställningsläget, tryck på ENTER -knapp för att välja önskade inställningar. De valbara värdena (tid, distans, kalorier och ålder) blinkar.
- Tryck på UPP- eller NED -knappen för att flytta uppåt eller nedåt i menyn. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
- Tryck på START/STOPP -knappen för att starta träningen. Motståndet justeras automatiskt enligt det inställda pulsmålvärdet.
- Om tid, distans eller kalorier är inställda i inställningarna kommer konsolen att räkna ner från målvärdena under träning. När räkningen når 0, avslutas träningen automatiskt med ett "DI DI"-pip.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

- I träningsläge kan du trycka på START/STOPP -knappen när som helst för att stoppa enheten.



Notera!

Under träning, för att förbättra noggrannheten i HRC-funktionen, rekommenderas det att använda en separat trådlös bröstmonterad pulssändare. Om displayen inte känner igen pulsvärdet ändras inte motståndet automatiskt, du kan fortfarande fortsätta träningen om du vill.

ANVÄNDARPROGRAM

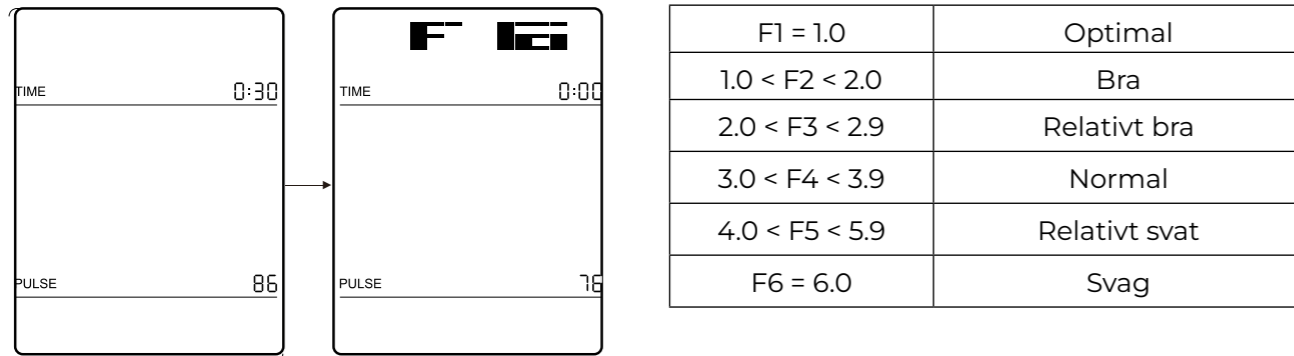


- Tryck på UPP- eller NED -knappen för att välja ett av användarprogrammen: U1 - U4.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningen eller tryck på ENTER för att gå till inställningar.
- I inställningarna är ordningen: tid → distans → kalorier → motståndsvärde för varje kolumn.
- Tryck på UPP- eller NED -knappen för att öka eller minska värdet och tryck på ENTER för att bekräfta ditt val och gå till nästa post.
- Starta träningen genom att trycka på START/STOPP -knappen. Under träningen trycker du på UPP- eller NED -knappen för att öka eller minska motståndsnivån.
- Om tid, distans eller kalorier är inställda i inställningarna kommer konsolen att räkna ner från målvärdena under träning. När räkningen når 0, avslutas träningen automatiskt med ett "DI DI"-pip.
- I träningsläge, tryck på START/STOPP -knappen för att stoppa enheten.

RECOVERY (återhämtningspuls)

- När pulsvärdet visas på skärmen i träningsläge, tryck på RECOVERY -knappen för att starta återhämtningspulsmätningen.
- TIME visar "0:60" (sekunder), nedräkningen börjar från 60 sekunder och testet börjar.
- När TIME -displayen minskar till 0:00, kommer displayen att visa F1 ~ F6. Avläsningen visar din återhämtningspulsnivå.
- Det rekommenderas att testa pulsen i det aeroba pulsintervallet under träning, så att för hög eller låg puls inte påverkar testresultatet.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT



BLUETOOTH FUNKTION

Enheten är utrustad med en integrerad Bluetooth®-anslutning som gör att den kan arbeta med interaktiva Bluetooth® applikationer som KinoMap och Swift.

Kinomap

- Ladda ner Kinomap APP från AppStore (iOS) eller Google Play (Android).
- Aktivera Bluetooth från din telefon eller surfplattans inställningar.
- Kör Kinomap APP.
- Gå till menyn "More" och tryck på "Equipment management". Tryck på "+" -knappen.
- Följ instruktionerna i APPEN för att slutföra anslutningen.



PULS BRÖSTBÄLTE (ej inkluderat)

- Sätt på dig ditt puls-bröstbälte.

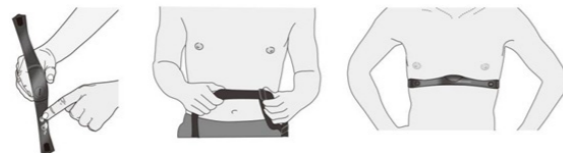


Diagram A

Diagram B

Diagram C

- Om utrustad, tryck på PÅ / AV-knappen för att aktivera bältet. Konsolen söker automatiskt efter enheter i närheten och ansluter till bältet när det är inom räckhåll.
- Din hjärtfrekvens visas i pulsfönstret. Du är redo att träna.

FELSÖKNING

Felkod	En möjlig orsak	Kolla upp	Lösningsförslag
E1	Motorn fungerar inte som den ska	Är motorkabelkontakten korrekt ansluten till kontakten	Anslut kontakten eller byt ut motorn
	Defekt kabel inuti enheten	Är kabeln defekt	Byt ut kabeln
	Konsolen får ingen styrsignal för motorn		Byt ut konsolen
E2	I fettprocentstestet hålls inte pulssensorerna tillräckligt snabbt		Håll pulssensorerna inom 3 sekunder efter att testet startat
	Konsolen visar inga pulsvärden	Syns pulsvärdet vid användning av andra lägen/program	Om pulsvärdet fortfarande inte visas, byt ut monitorn eller pulsanslutningskabeln

STRÖMADAPTER

- Den här enheten måste använda en 15V/1,5A strömadapter (ingång: 220~230V).
- Om konsolen inte fungerar normalt, dra ur nätkontakten och anslut den igen.
- Om konsolen inte upptäcker någon aktivitet under fem minuter, växlar konsolen till standbyläge.

UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR

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

Aerob träning är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. Aerob träning bör vara en del av din totala träningsrutin.

Uppvärmningen är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

Varva ned i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler.

Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.



HUVUDRULLNINGAR

Rotera huvudet åt höger och sträck ut vänster sida av halsen för en kort stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – sträck ut. Rotera huvudet åt vänster och sträck ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.



AXELLYFT

Lyft din högra axel mot ditt högra öra och håll kvar. Lyft sedan din vänstra axel mot ditt vänstra öra medan du sänker din högra axel – håll kvar.



SIDOSTRETCHING

Öppna dina armar åt sidorna och lyft dem till de är rakt ovanför ditt huvud. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som du kan och håll kvar en kort stund. Repetera denna rörelse med din vänstra arm.

UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR



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 täcker inte:

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

TILLVERKAD FÖR

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

ANSVARSBEFRIELSE

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



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

