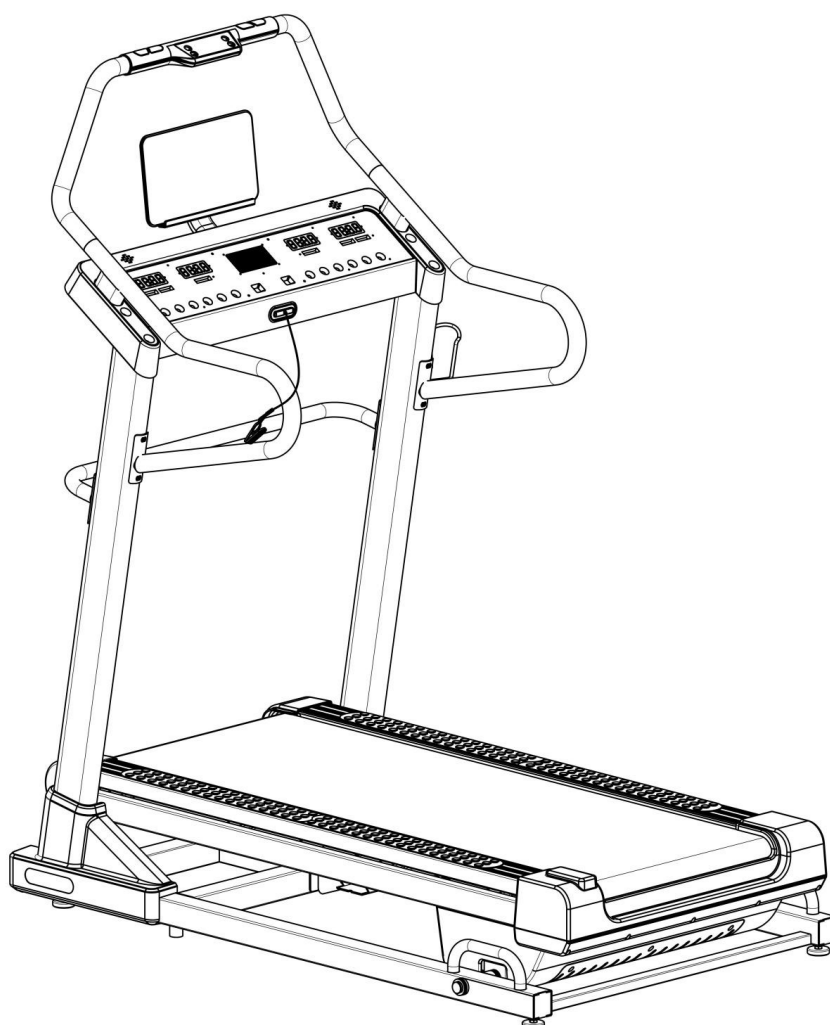




PEAK RUNNER TREADMILL

ANVÄNDARMANUAL



OBS! Läs alla instruktioner noggrant innan du använder den här produkten. Spara denna användarmanual för framtida referens. Produktens specifikationer kan variera och kan komma att ändras utan föregående meddelande.



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
SPRÄNGSKISS	4
DELLISTA	6
HÅRDVARA PÅCKLISTA	9
MONTERINGSINSTRUKTIONER	10
JUSTERINGSGUIDE	20
VIKTIG EL-INFORMATION	21
UNDERHÅLL & SKÖTSEL	22
SMÖRJNING	23
INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT	24
UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR	28
GARANTI	30

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.

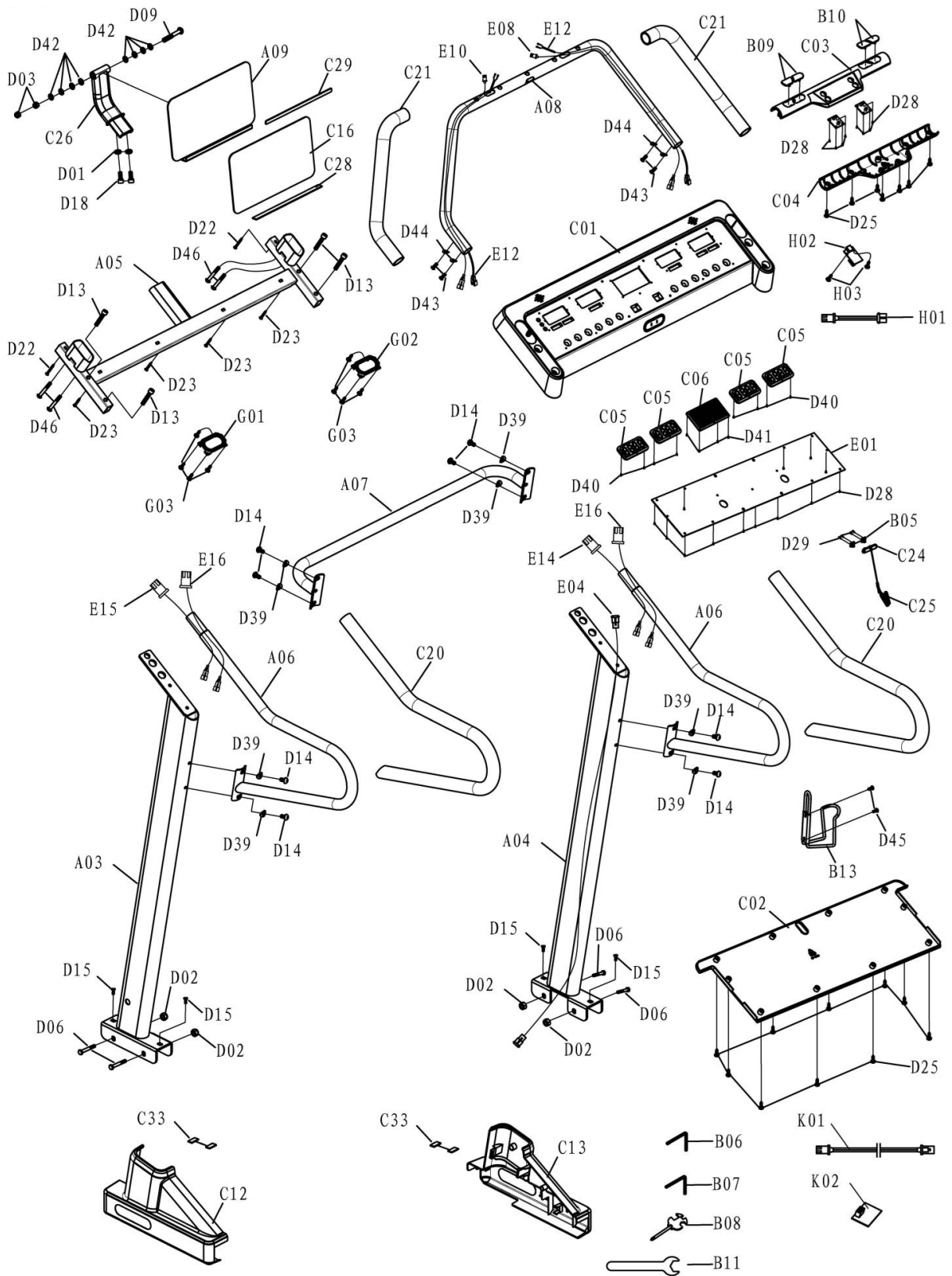


VARNING

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 obevakade 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 2 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, dvs löpband. 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. Löp- eller aerobaskor krävs också.
- ▲ Var försiktig när du deltar i andra aktiviteter när du går på löpbandet; som att titta på tv, läsa, etc. Dessa distraktioner kan göra att du tappar balansen eller avviker från att springa i mitten av bältet; vilket kan resultera i allvarliga skador.
- ▲ När du springer, se till att plastklämman på säkerhetslinan är fastsatt på dina kläder.
- ▲ Håll händerna borta från alla rörliga delar.
- ▲ Innan du tränar, värm alltid upp din kropp ordentligt genom att dynamisk stretcha vår uppvärmningsrutin.
- ▲ 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.
- ▲ Ej lämplig för barn under 3 år.
- ▲ Får inte användas av barn under 14 år utan vuxens tillsyn.
- ▲ Denna maskin är endast avsedd för inomhusbruk.
- ▲ Denna maskin är avsedd för hemmabruk.
- ▲ Max användarvikt: 135 kg.

SPRÄNGSKISS



DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.	#	DEL NAMN	KVT.
A01	Base frame	1	C11	Right Rear End Cap	1
A02	Main frame	1	C12	Left Upright Tube Cover	1
A03	Left upright tube	1	C13	Right Upright Tube Cover	1
A04	Right upright tube	1	C14	Wheel	2
A05	Console base bracket	1	C15	Running Belt	1
A06	Armrest component	2	C16	IPad holder EVA pad	1
A07	Front bend pipe component	1	C17	Side rail	2
A08	Upper armrest tube	1	C18	Motor Belt	1
A09	Tablet rack components	1	C19	EVA pad 1	2
B01	Front Roller	1	C20	Handrail sponge sleeve	2
B02	Back Roller	1	C21	Top handrail sponge sleeve	2
B03	Main frame rotation shaft	2	C22	Black cushion	8
B04	Powder metallurgy shaft sleeve	8	C23	EVA pad	1
B05	Safety lock spring sheet	2	C24	Safety key	1
B06	5# Allen wrench	1	C25	Safety key clip	1
B07	6# Allen wrench	1	C26	IPAD holder	1
B08	Cross Wrench	1	C27	Cylindrical cushion	2
B09	Left pulse steel plate	2	C28	IPAD holder EVA pad 2	1
B10	Right pulse steel plate	2	C29	IPAD holder EVA pad 3	1
B11	Simple open-end wrench	2	C30	Cylindrical cushion	2
B12	Ø19 Shaft shim	2	C31	Adjustable foot pad	4
B13	Bottle holder	1	C32	Rubber anti slip pad	4
C01	Console Top Cover	1	C33	EVA pad	4
C02	Console Bottom Cover	1	C34	Foot pad	2
C03	Top cover of armrest hr sensor	1	C35	Ring form wire protector	2
C04	Bottom cover of armrest hr sensor	1	D01	Ø6 Flat Washer	2
C05	Grating board with 8 characters	4	D02	M10 Nut	5
C06	Grating board dot matrix	1	D03	M8 Nut	5
C07	Motor Top Cover	1	D04	M6 Nut	8
C08	Motor Bottom Cover 1	1	D05	M12*20 Bolt	2
C09	Motor bottom cover 2	1	D06	M10*70 Bolt	4
C10	Left Rear End Cap	1	D07	M10*45 Bolt	1

DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
D08	M10*15 Bolt	2
D09	M8*95 Bolt	1
D10	M8*65 Bolt	2
D11	M8*60 Bolt	2
D12	M8*50 Bolt	1
D13	M8*40 Bolt	4
D14	M8*15 Bolt	8
D15	M8*15 Bolt	4
D16	M8*15 Bolt	2
D17	M6*25 Bolt	8
D18	M6*12 S5 Bolt	4
D19	M5*16 Bolt	2
D20	M5*10 Bolt	2
D21	M5*8 Bolt	2
D22	ST4.2*40 Screw	2
D23	ST4.2*30 Screw	4
D24	ST4.2*15 Screw	2
D25	ST4.2*12 Screw	30
D26	ST4.2*12 Screw	12
D27	M8 Nut	4
D28	ST2.9*6.0 Screw	21
D29	ST2.5*6 Screw	4
D30	ST2.9*10 Screw	2
D31	Ø10 Lock Washer	3
D32	Ø8 Lock Washer	5
D33	Ø5 Lock Washer	2
D34	Ø12 Spring Washer	2
D35	Ø5 Spring Washer	2
D36	Ø8 Spring Washer	2
D37	Ø12 Flat Washer	2
D38	Ø8 Flat Washer	2
D39	Ø8 Arc-shaped shim	8

#	DEL NAMN	KVT.
D40	ST2.9*8 Bolt	8
D41	ST2.9*6 Bolt	4
D42	Ø8*Ø20*1.5 Big washer	8
D43	M6*10 Bolt	4
D44	Ø6*16*1.5 Arc-shaped shim	4
D45	M5*12 Bolt	2
D46	M8*90 Bolt	4
E01	Console	1
E02	Control Board	1
E03	Console top signal wire	1
E04	Console middle signal wire	1
E05	Console bottom signal wire	1
E06	Safety Key Connection Wire	1
E07	Quick speed buttons top wire	1
E08	Quick speed buttons bottom wire	1
E09	Quick incline buttons top wire	1
E10	Quick incline buttons bottom wire	1
E11	Pulse top wire	1
E12	Pulse bottom wire	2
E13	Electric resistance	1
E14	Quick speed buttons middle wire	1
E15	Quick incline buttons middle wire	1
E16	Pulse middle wire	2
E17	Power socket	1
E18	Power wire	1
E19	Switch on-off	1
E20	Magnetic ring	1
E21	Magnetic core	1
E22	Ground wire	2
E23	AC signal wire	3
E24	AC signal wire	2
E25	Overload protector	1

DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
E26	DC motor	1
E27	Incline Motor	1
E28	Running Board	1

VALFRI RESERVDELAR

#	DEL NAMN	KVT.
F01	AC signal wire	1
F02	Ground wire	1
F03	ST4.2*12 Screw	4
F04	Filter	1
F05	Inductance	1
K01	Wireless heart rate cable	1
K02	POLAR HR receiver	1

#	DEL NAMN	KVT.
G01	Speaker 1	1
G02	Speaker 2	1
G03	ST2.9*8 Screw	8
H01	USB wire	1
H02	USB charging module	1
H03	ST2.9*8 Screw	2



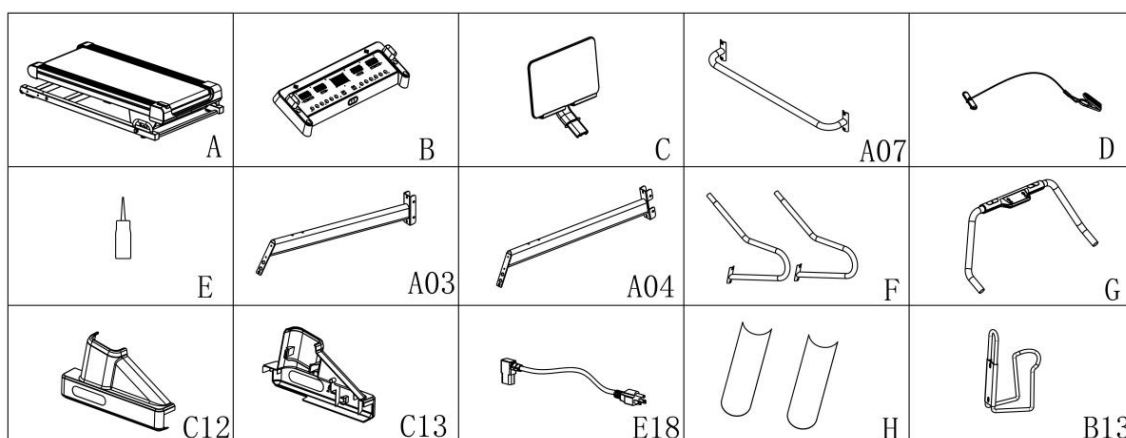
VIKTIG

Innan montering, se till att alla delar ingår i paketet.

HÅRDVARA PACKLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
A	Main frame	1
B	Console base	1
C	Tablet holder set	1
A07	Front bend pipe component	1
D	Safety key set	1
E	Silicone oil	1
A03	Left upright tube	1
A04	Right upright tube	1

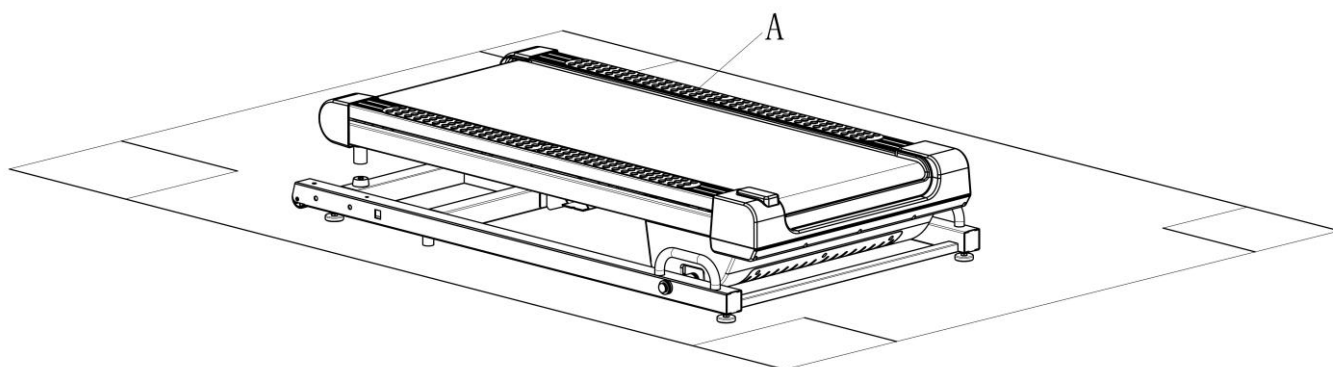
#	DEL NAMN	KVT.
F	Armrest component set	2
G	Upper armrest component set	1
C12	Left Upright Tube Cover	1
C13	Right Upright Tube Cover	1
E18	Power wire	1
H	Cover for Left and right armrest	2
B13	Bottle holder	1



B06 S5 (1X)	B07 S6 (1X)	B08 S13 14 15 (1X)	B11 17# (2X)
D18 M6*12 (2X)	D01 ø6 (2X)	D02 M10 (4X)	D06 M10*70 (4X)
D46 M8*90 (4X)	D13 M8*40 (4X)	D14 M8*15 (8X)	D15 M8*15 (4X)
D39 ø8 (8X)	D43 M6*10 (4X)	D44 ø6 (4X)	D45 M5*12 (2X)

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 1.



VARNING

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



VIKTIG

Assemble the machine on a clear and level surface, preferably on a mat or carpet.






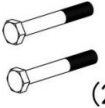
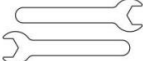

VIKTIG

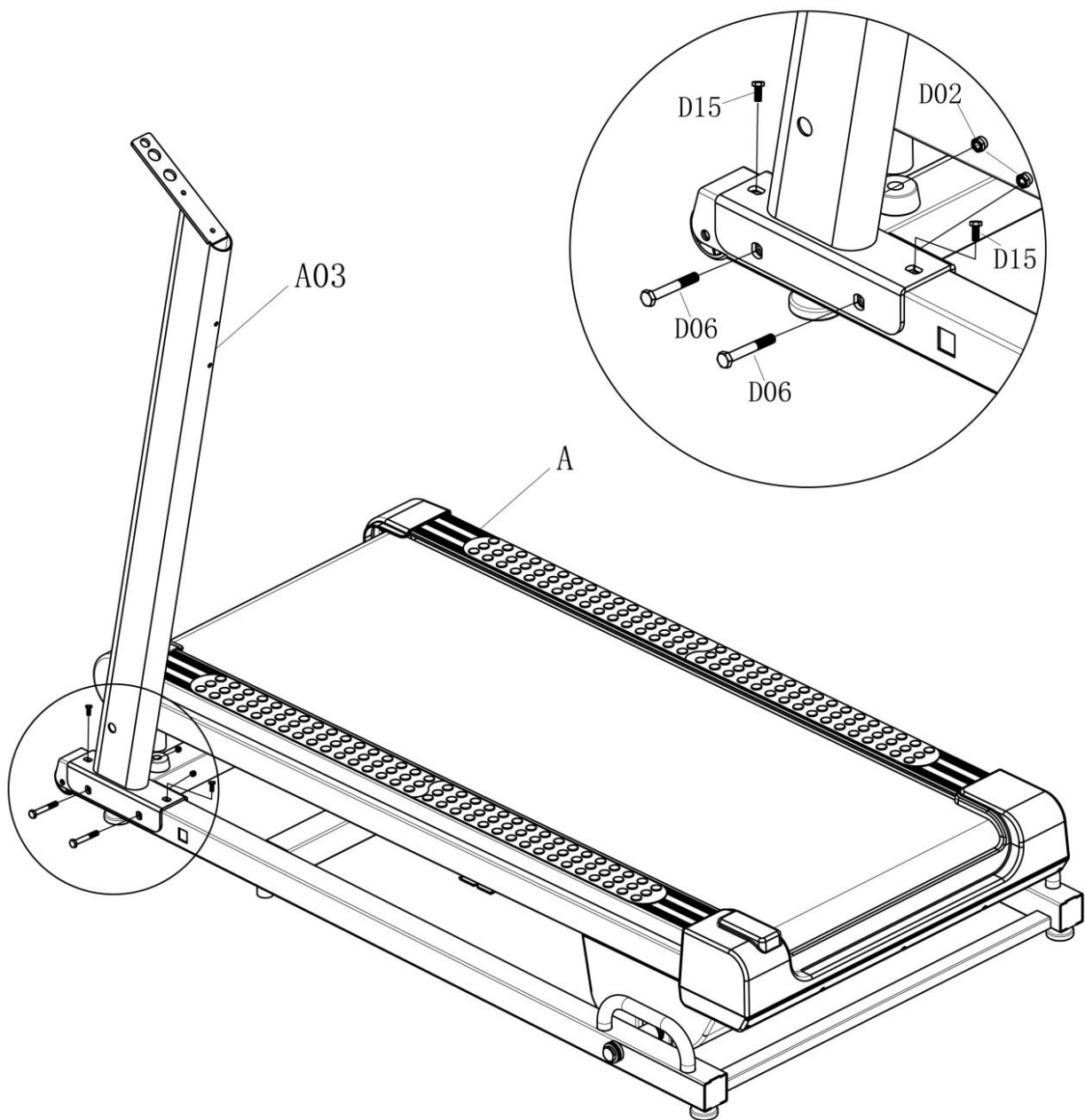
Slutför varje steg i ordning innan du går vidare till nästa. Montera med lösa muttrar och bultar först. Dra åt alla bultar och muttrar efter att alla monteringssteg är slutförda.

Släng inte förpackningsmaterial förrän produkten är monterad. Monteringsverktyg ingår, men du kan också använda vanliga hushållsverktyg för att slutföra monteringen av denna produkt.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

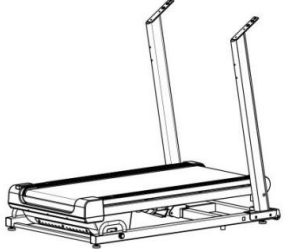


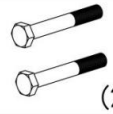
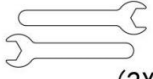

STEG 2.

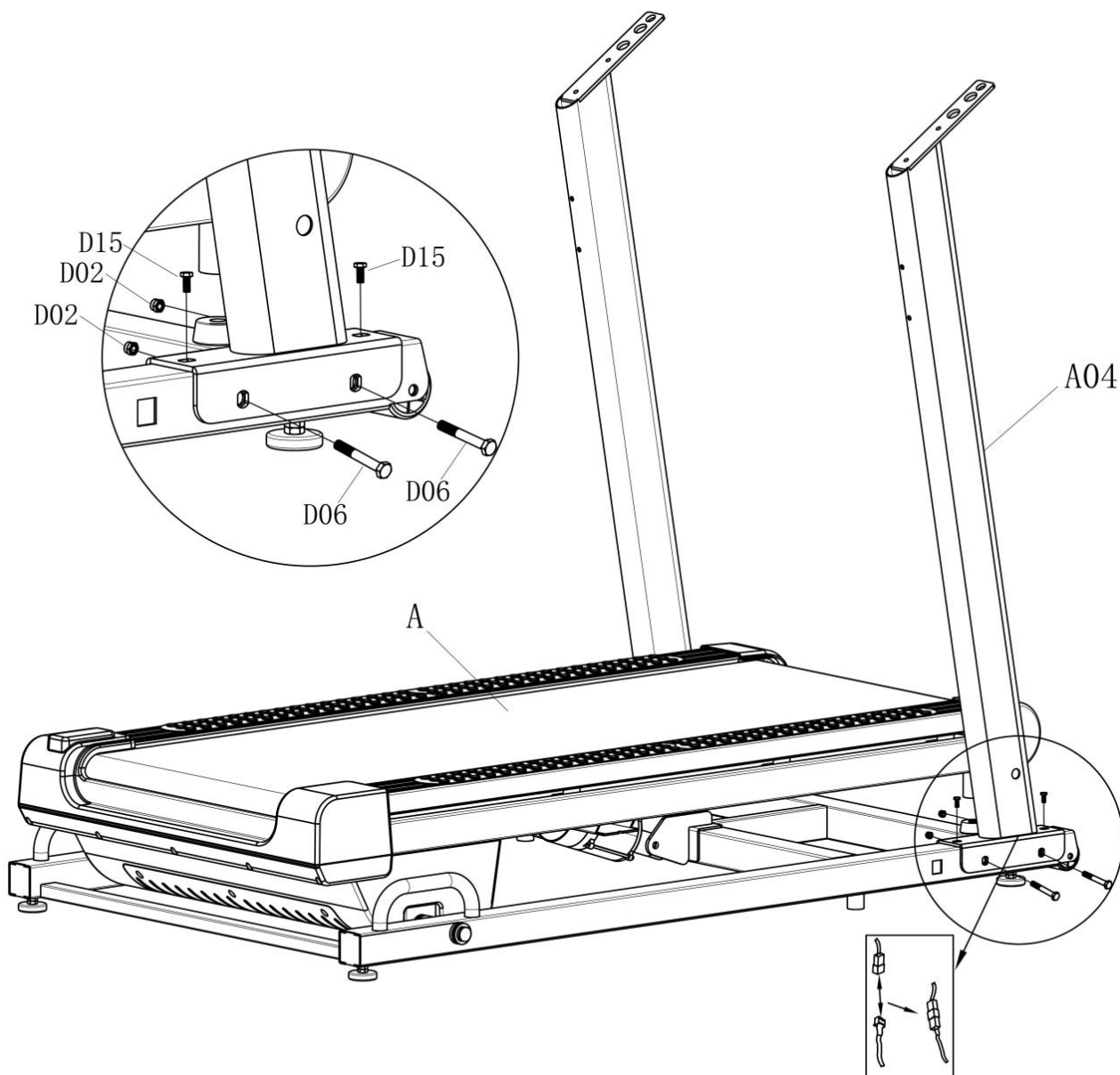
	D02 M10	D15 M8*15	D06 M10*70
	 (2X)	 (2X)	 (2X)
	B11 17#	B08 S13 14 15	
	 (2X)	 (1X)	



MONTERINGSINSTRUKTIONER

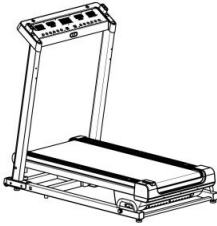
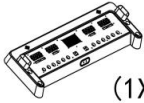


STEG 3.

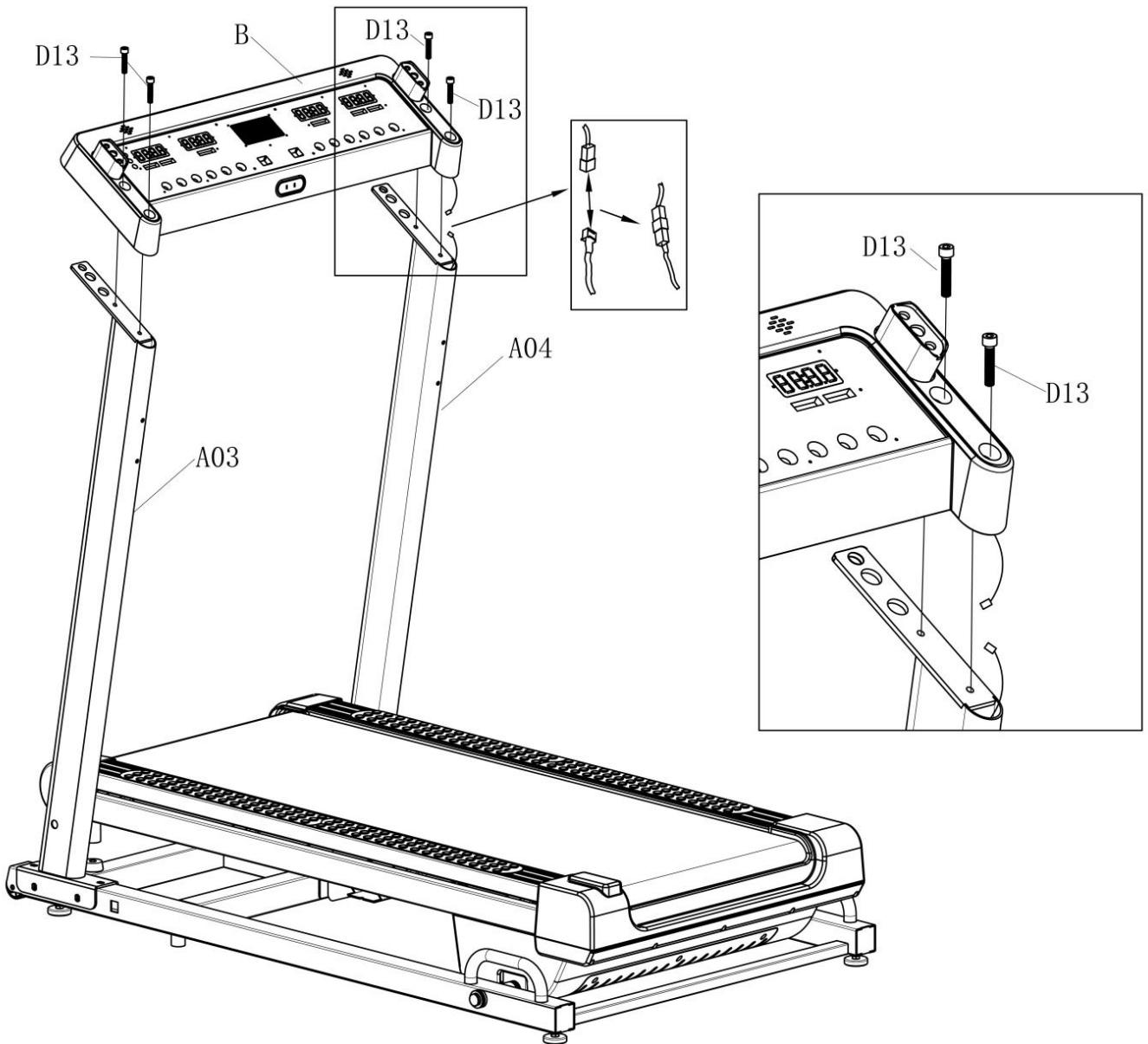
	D02 M10	D15 M8*15	D06 M10*70
	 (2X)	 (2X)	 (2X)
	B11 17#	B08 S13 14 15	
 (2X)	 (1X)		



MONTERINGSINSTRUKTIONER

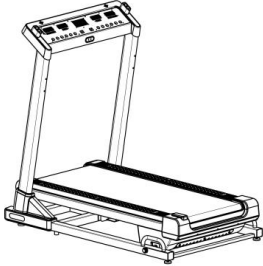



STEG 4.

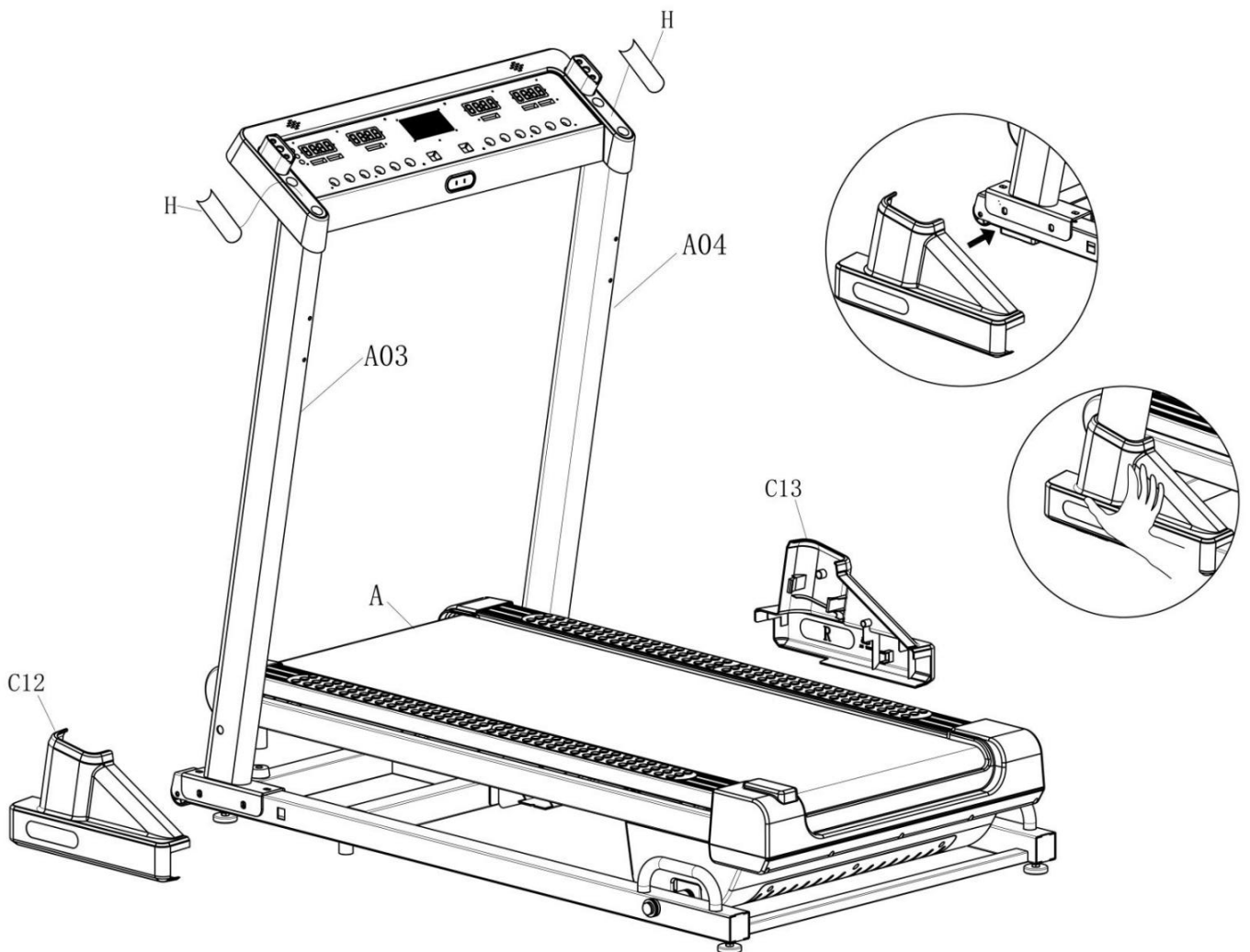
	B	D13 M8*40	B07 S6
	 (1X)	 (4X)	 (1X)



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 5.

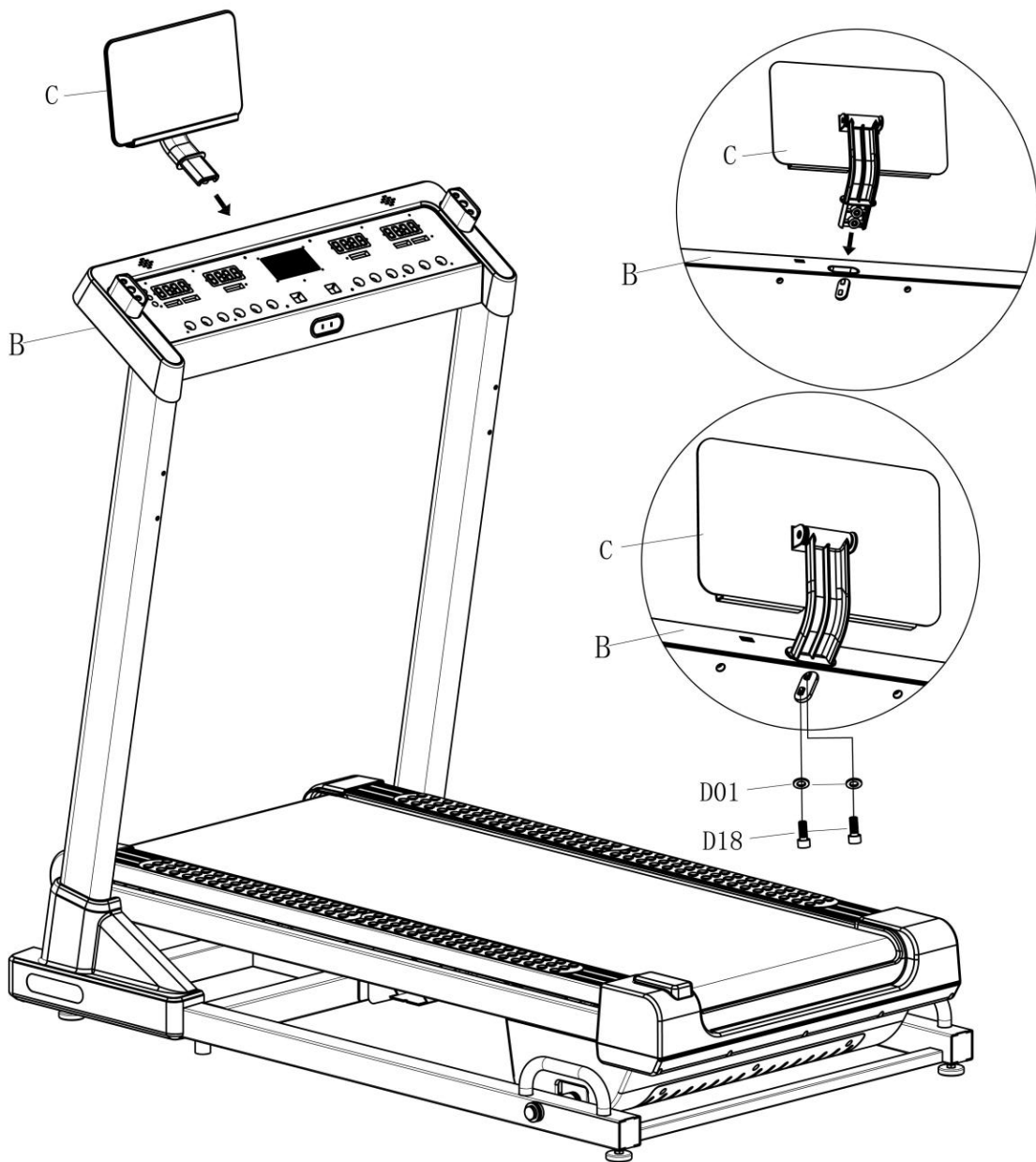
	C12	C13	H
	 (1X)	 (1X)	



MONTERINGSINSTRUKTIONER



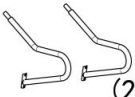



STEG 6.

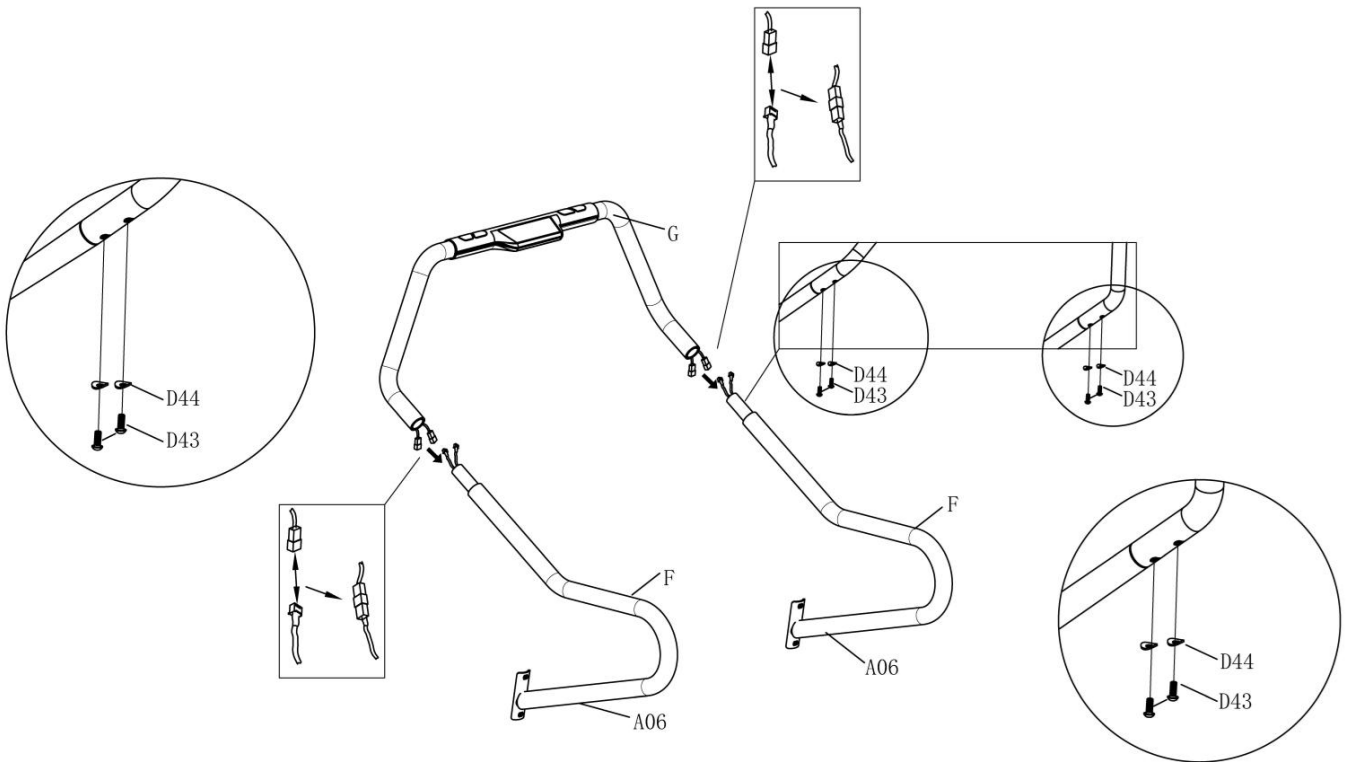
	C	D01 $\phi 6$	D18 M6*12
	(1X) B06 S5	(2X)	(2X)
	(1X)		



MONTERINGSINSTRUKTIONER







STEG 7.

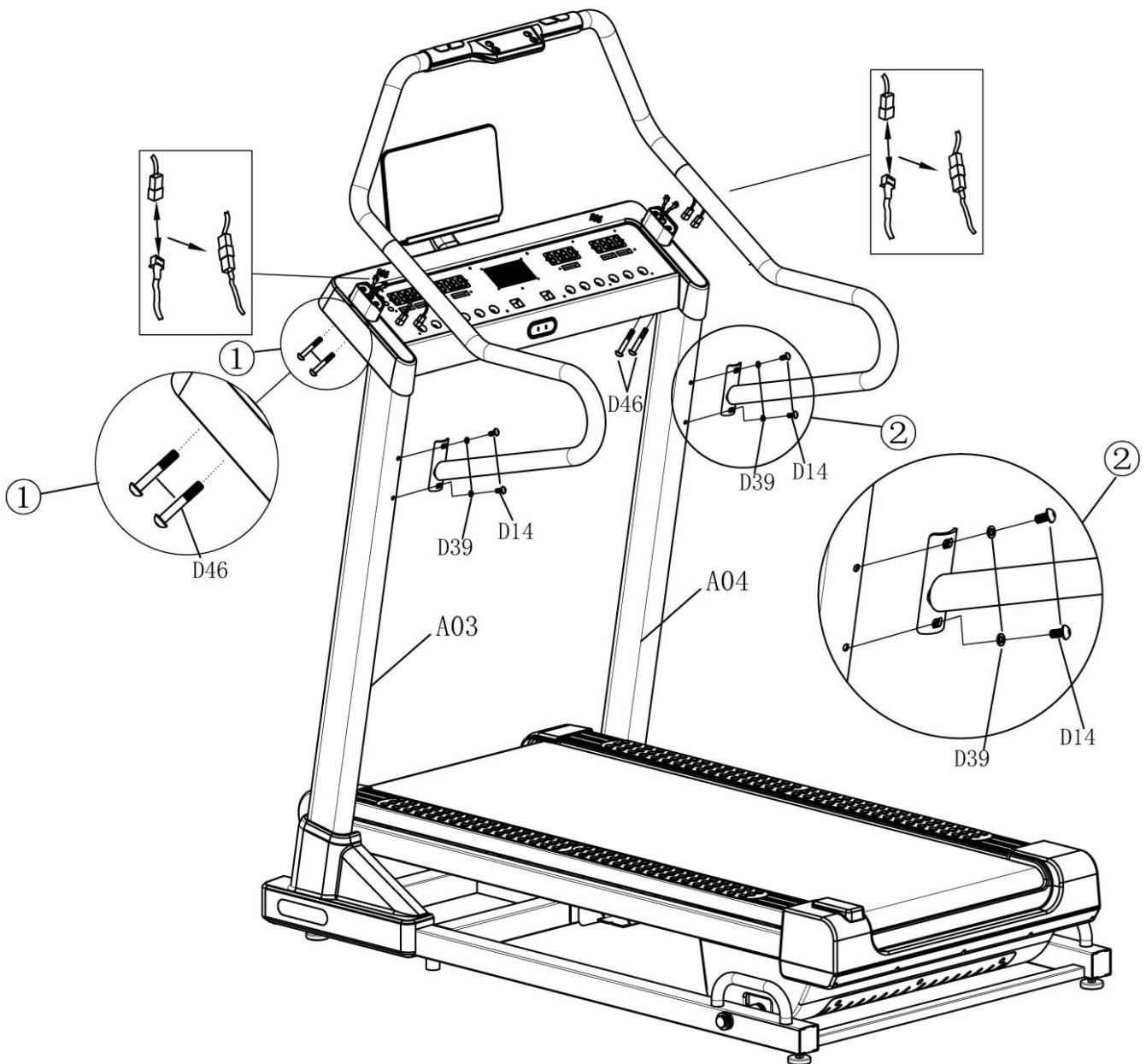
	G  (1X)	F  (2X)	D43 M6*10  (4X)
	D44 Ø6  (4X)	B06 S5  (1X)	



MONTERINGSINSTRUKTIONER






STEG 8.

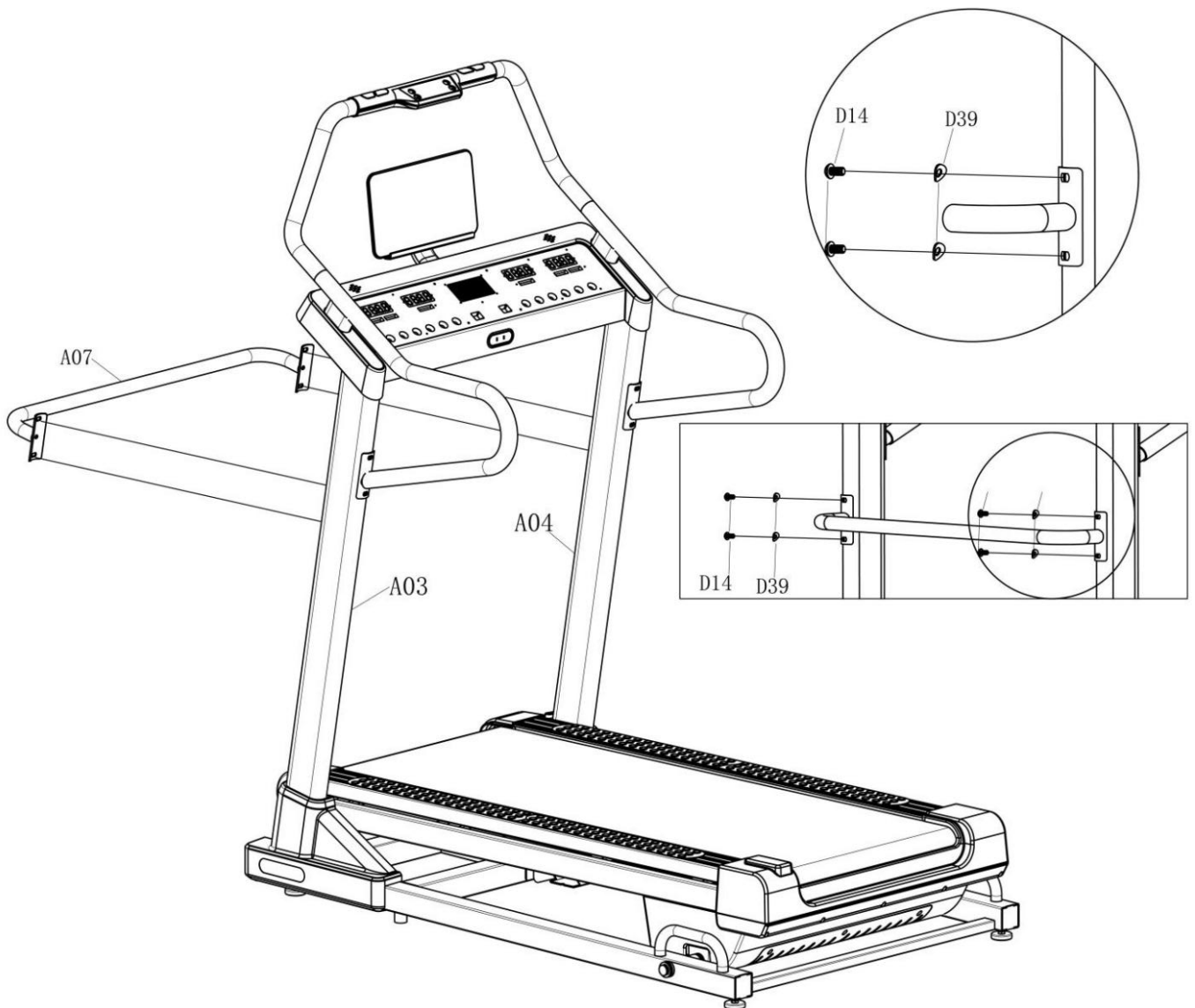
	K	D46 M8*90	D14 M8*15
	 (1X)	 (4X)	 (4X)
	D39 ϕ 8	B06 S5	
	 (4X)	 (1X)	



ASSEMBLY


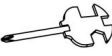



STEG 9.

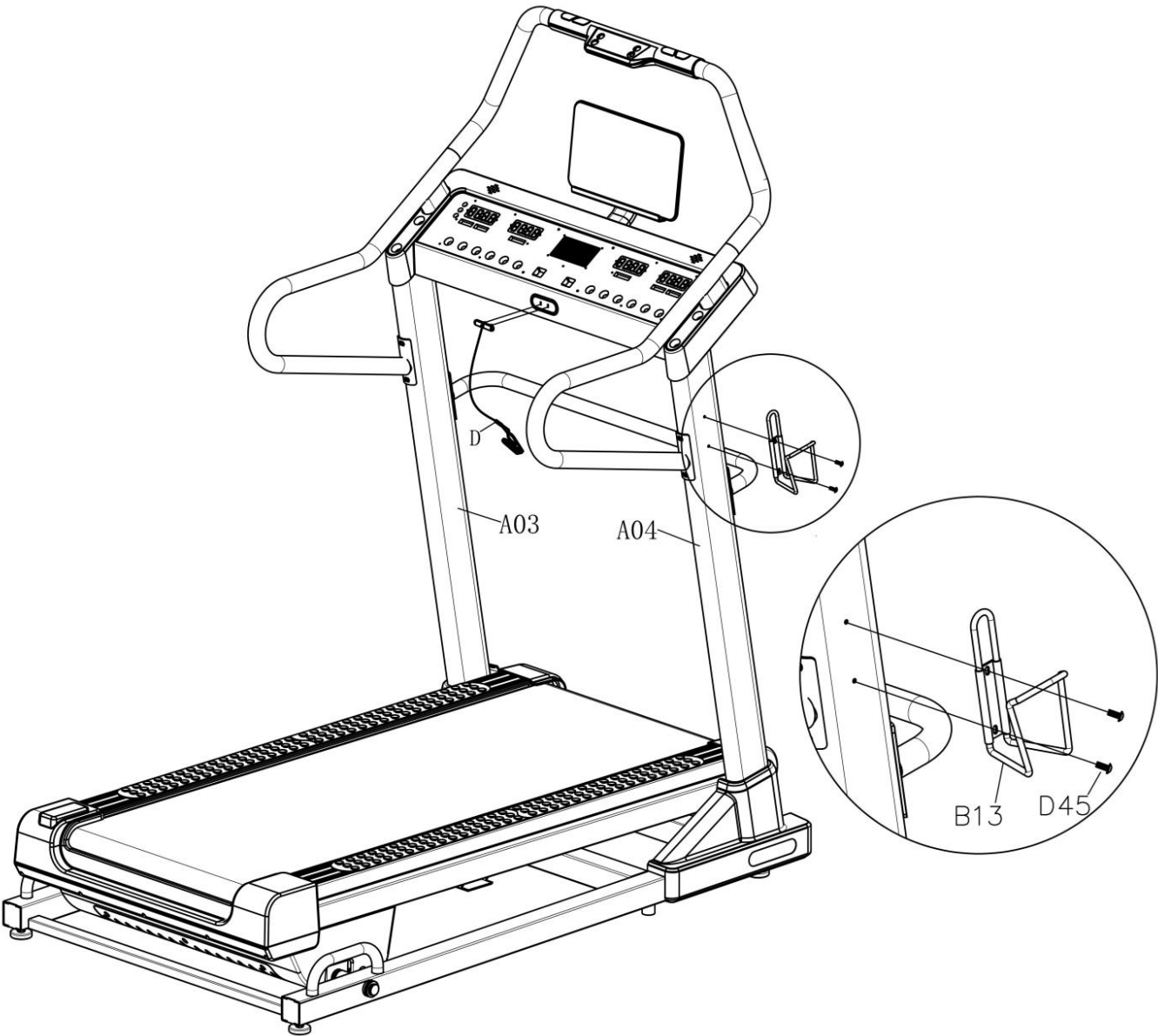
	A07	B06 S5	D14 M8*15
	 (1X)	 (1X)	 (4X)
	D39 $\phi 8$		
	 (4X)		



ASSEMBLY

STEP 10.

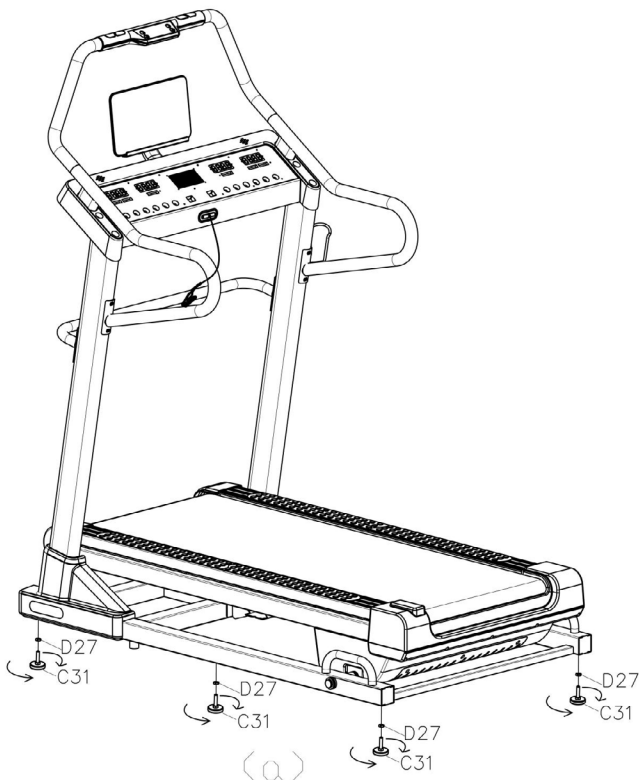
	B08 S13 14 15	D45 M5*12	B13
	 (1X)	 (2X)	
	D		
			



JUSTERINGSGUIDE

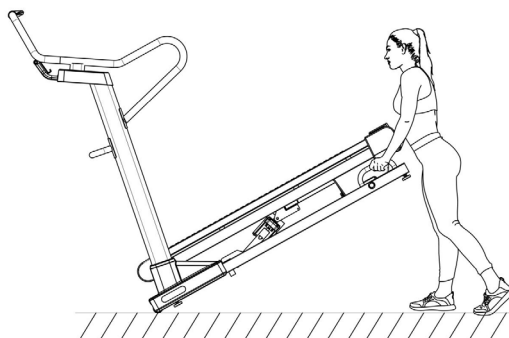
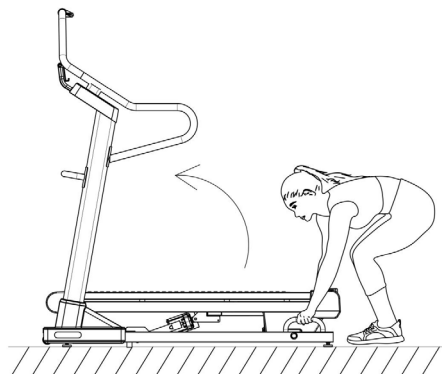
HUR MAN JUSTERAR BALANSEN

För att balansera löpbandet, rotera de justerbara fötterna under ramen. Om du vrider en fot medurs sänks hörnet, medan du vrider den moturs höjs det. Justera efter behov tills löpbandet sitter stadigt och inte vinglar.



HUR MAN FLYTTAR LÖPBANDET

Stäng av strömmen innan du flyttar löpbandet. Lyft det från baksidan och rulla det försiktigt på transporthjulen till önskad plats, sänk sedan ner det på plats.



KOPPLA I STRÖM

Anslut nätkontakten till ett vägguttag som följer de elektriska säkerhetsinstruktionerna.

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

LAGRING

- ▲ För att koppla bort, vrid alla reglage till avstängt läge, ta bort säkerhetsnyckeln och dra sedan ut kontakten ur uttaget.
- ▲ Ta bort säkerhetsnyckeln efter användning för att förhindra obehörig användning av löpbandet.
- ▲ Håll enheten borta från direkt solljus. Förvara enheten i en ren, varm och torr miljö, borta från barn.
- ▲ Tillåten lagringstemperatur 5-40°C.
- ▲ Stäng av enheten om du inte ska använda den på en längre tid.

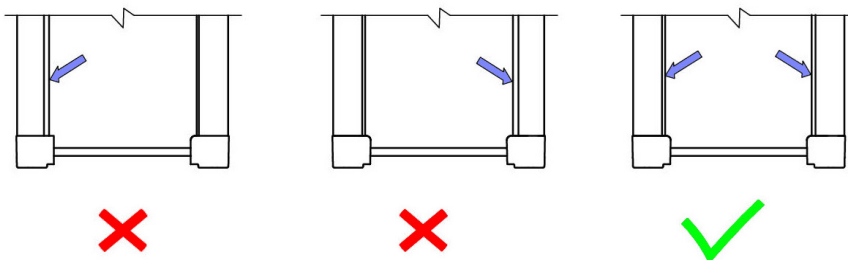
UNDERHÅLL & SKÖTSEL

Generell rengöring kommer hjälpa till att förlänga livslängden och prestation hos ditt löpband. Håll maskinen ren och underhåll den genom att dammtorka komponenterna regelbundet. Rengör båda sidor av bandet för att förhindra att det samlas damm undertill. Håll din löparskor rena så att smuts från skorna inte hamnar under bandet. Rengör bandet med en fuktig duk.

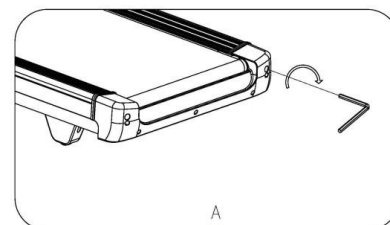
- För att bättre underhålla löpbandet och förlänga dess livslängd rekommenderas att maskinen stängs av en gång om dagen och helt avstängd när den inte används
- Ett löst löpband kommer att resultera i att remmen glider under körning, medan ett för hårt löpband kommer att resultera i minskad motorprestanda och även skapa mer friktion mellan rullen och löpremmen. Se alltid till att löpremmen är ordentligt spänd.

CENTRERING AV BANDET

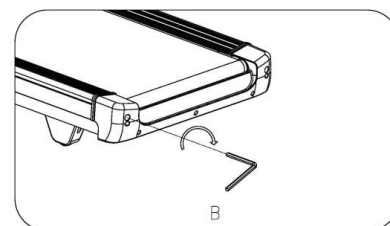
Placera löpbandet på plan mark och ställ in den på 6-8km/h för att kontrollera om bandet glider åt något håll.



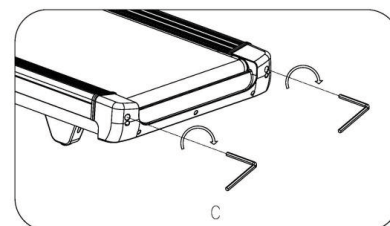
Om bandet flyttar sig till höger, skruva justeringsbulten på höger sida $\frac{1}{4}$ medurs, vrid sedan vänster justerings bult $\frac{1}{4}$ moturs. Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig. Se bild A.



Om bandet flyttar sig till vänster, skruva justeringsbulten på vänster sida $\frac{1}{4}$ medurs, vrid sedan höger justerings bult $\frac{1}{4}$ moturs. Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig. Se bild B.



Med tiden kommer bandet att bli löst. För att spänna åt bandet, vrid vänster & höger sidas justeringsbultar ett helt varv medurs, kontrollera bandet. Fortsätt tills bandet har korrekt spänning. Se till att justera båda sidor lika mycket för att bandet ska bli jämnt. Se bild C.



SMÖRJNING



VIKTIG

Det rekommenderas starkt att smörja löpbandet innan den första användningen.

Det är viktigt att smörja löpbrädan och löpbältet eftersom friktionen mellan de två påverkar löpbandets livslängd och funktion, därför rekommenderas att löpbrädan och bältet inspekteras regelbundet.

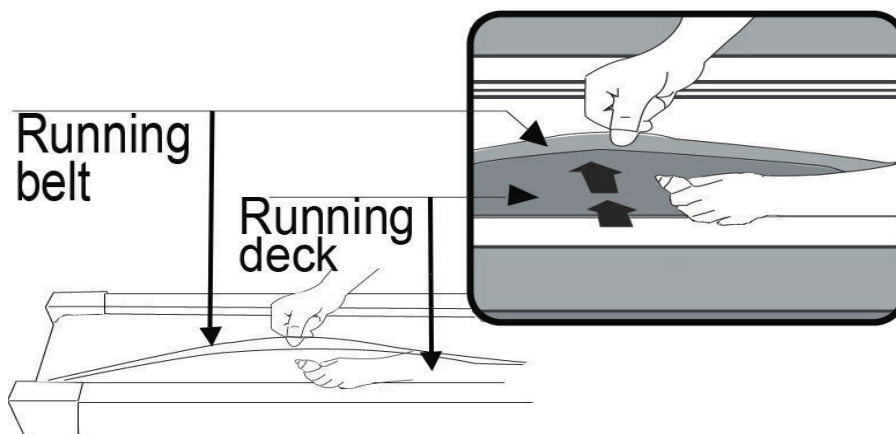


VARNING

Koppla alltid ur löpbandet från eluttaget innan du rengör, smörjer eller reparerar enheten.

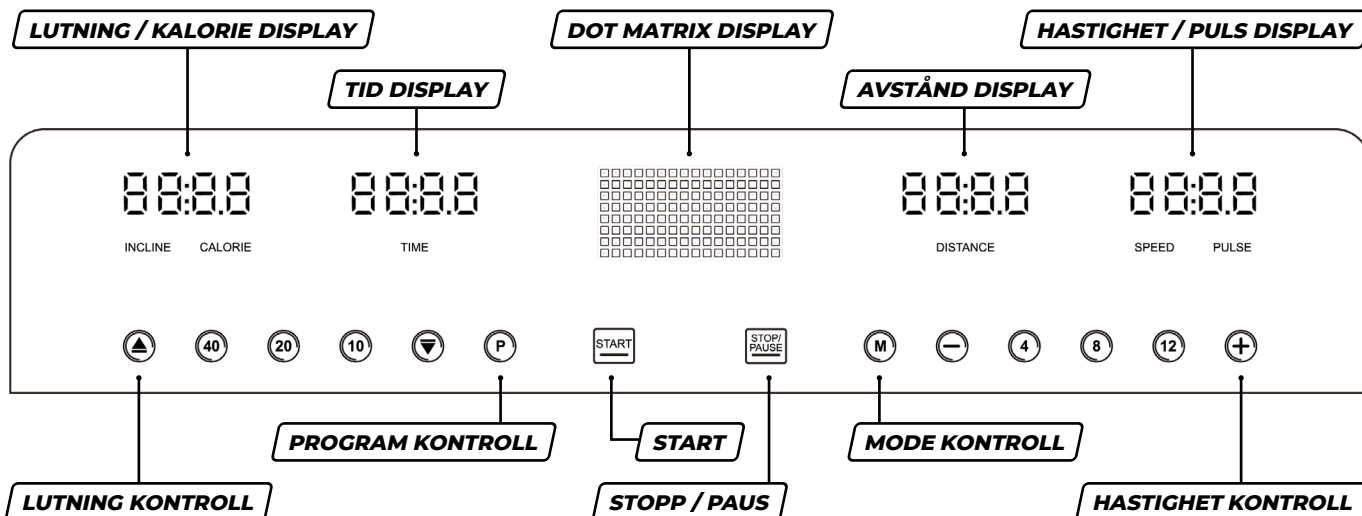
HUR DU SMÖRJER

1. Lyft bandet på ena sidan och applicera smörjmedel på springbrädan. Använd en trasa för att sprida ut smörjmedlet ordentligt. Upprepa på andra sidan.
2. Delarna i rörelse bör snurra fritt och tyst. Felaktigheter av delar i rörelse kommer att påverka säkerheten hos utrustningen. Inspektera och spänn åt skruvar regelbundet.
3. För att bättre underhålla löpbandet och förlänga dess livslängd är det rekommenderat att underhåll utförs regelbundet.



Följande tidtabell rekommenderas		
Lätt användning	mindre än 3h / vecka	varje 6 månad
Medium användning	3-5h / vecka	varje 3 månad
Tung användning	över 5h / vecka	varje 2 månad
Kommersiell användning	över 10h / vecka	varje 1 månad

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT



KNAPPFUNKTIONER

Knapp	Beskrivning
INCLINE ▲/▼	Tryck på dessa knappar för att justera lutningsnivån.
QUICK INCLINE	Tryck på 10, 20, 40 för att snabbt välja lutningsnivå.
PROGRAM (P)	Tryck på den här knappen för att välja mellan olika träningsprogram: P1 (MANUELL), P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12 C1 (MANUELL), C2, C3, C4, C5, C6, HP1, HP2, FAT
START	Tryck på den här knappen för att starta maskinen.
STOP/PAUSE	Tryck på den här knappen för att pausa eller stoppa maskinen.
MODE (M)	Från standbyläge, tryck på den här knappen för att ställa in tid, distans och kalorier för träningsmål. 30:00 är den inställda nedräkningen för TID. 1.00 är den inställda nedräkningen för DISTANS. 50.0 är den inställda nedräkningen för KALORIER. När du ställer in varje nedräkningsläge kan du trycka på knapparna SPEED eller INCLINE för att öka eller minska värdena. Tryck på START för att starta.
SPEED +/-	Tryck på +/- knapparna för att justera hastigheten.
QUICK SPEED	Tryck på 4, 8, 12 för att snabbt välja hastighet. I körläge är hastighetsintervallet 0,8–16,0 km/h. I klättringsläge när: <ul style="list-style-type: none"> Lutningsvärdet är 16–21, hastighetsintervallet är 0,8–9,0 km/h Lutningsvärdet är 22–27, hastighetsintervallet är 0,8–8,0 km/h Lutningsvärdet är 28–33, hastighetsintervallet är 0,8–7,0 km/h Lutningsvärdet är 34–40, hastighetsintervallet är 0,8–6,0 km/h I klättringsläge, eftersom hastighetsintervallet beror på lutningsvärdet, när snabbhastighetsknappen är större än det maximala hastighetsintervallet, kommer den endast att visa den aktuella maximala hastigheten.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

DISPLAYFUNKTIONER

Display	Beskrivning
INCLINE/CALORIE	Displayen växlar mellan INCLINE och CALORIES var 5:e sekund. INCLINE: Visar aktuell lutning. Tryck på INCLINE▲/▼-knapparna för att justera. CALORIE: Visar kaloriförbränning under träningspasset.
TIME	Visar total förfluten tid under träningspasset.
DOT MATRIX	När du ställer in tid-, distans- och kalorinedräkningslägena visas de som: "T", "D" respektive "C". Under körning visar punktmatrisfönstret en 400-metersbana. När du kör ett program visas programmets punktmatrisdiagram.
DISTANCE	Visar den totala distansen som sprungits under träningspasset.
SPEED/PULSE	Displayen växlar mellan SPEED och PULSE var 5:e sekund. SPEED: Visar aktuell hastighet. Tryck på +/- knapparna för att justera. PULSE: När löparen håller båda händerna på pulssensorerna (placerade på handtagen) beräknar systemet löparens puls och visar den i detta fönster. Pulsintervallet är 50–200 slag/min. (Pulsdata är endast för referens och kan inte användas som medicinska data.)

TRÄNINGSPROGRAMS

Tryck på PROGRAM-knappen (P) för att öppna ett av de förinställda träningsprogrammen.

I standby-läge trycker du på "P"-knappen för att välja mellan följande program: P1–P12, C1–C6, HPI–HP2, FAT.

Välj önskat program, så visar konsolen en nedräkning från 30:00 MINUTER. Tryck på SPEED +/--knapparna eller INCLINE ▲/▼-knapparna om du vill öka eller minska träningstiden. Tryck på START-knappen för att starta intervallprogrammet.

MANUELLT PROGRAM

Ställa in MANUELLT program:

Från standbyläge, tryck på P-knappen tills konsolen visar "P1" eller "C1", och TIME-fönstret blinkar och visar standardtiden 30:00. Tryck sedan på SPEED +/--knapparna eller INCLINE ▲/▼-knapparna för att ställa in önskad träningstid. Tryck på M-knappen för att ställa in det första steget. Vid inställning, använd SPEED +/--knappen eller Quick Speed för att ställa in hastigheten och använd INCLINE ▲/▼-knapparna eller Quick Incline för att ställa in lutningen. Tryck sedan på M-knappen för att avsluta och gå in i det andra steget tills 16 steg är inställda.

När inställningen är klar sparas data permanent tills du återställer dem nästa gång (denna inställning sparar endast hastighets- och lutningsdata. När du startar den nästa gång är tiden som standard 30:00). Dessa data kommer inte att gå förlorade på grund av strömavbrott.

Starta MANUELLT program:

Tryck på P-knappen tills konsolen visar "P1" eller "C1". Efter att ha ställt in körtiden, tryck på "start"-knappen för att starta.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

Löpprogram P1 - P12

stage program		Set time/16 =exercise time of each stage															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

Klättringsprogram C1 - C6

stage program		Set time/16 =exercise time of each stage															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
C1 (MANUAL)	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	INCLINE	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
C2	SPEED	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
C3	SPEED	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
C4	SPEED	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
C5	SPEED	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
C6	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

HRC PROGRAMS

För att använda den här funktionen behöver du ett pulsbälte. Pulsbältet måste sitta tätt intill huden på bröstet.

Från standbyläge, tryck på P-knappen tills du ser HP1 eller HP2.

Maxhastighet för HP1 är 10,0 km/h, maxhastighet för HP2 är 12,0 km/h.

Tryck på MODE-knappen, fönstret visar standardåldern på 30. Tryck på INCLINE+/- eller SPEED+/- för att välja din ålder, pulsvärde och tidsinställning. Ställ in löptiden och tryck på START för att starta. Under pulsprogrammet kan du trycka på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att ändra hastighet och lutning, men systemet kommer att justera hastighet och lutning för att nå din målpuls.

KROPPSFETTSTEST

Från standbyläge, tryck på P-knappen tills du ser FET (fett).

Tryck på M för att ange inställningsvärden för F1, F2, F3 och F4 (F1 KÖN, F2 ÅLDER, F3 LÄNGD, F4 VIKT).

Tryck på SPEED +/--KNAPPARNA för att ställa in värden för F1-F4 (se tabellen nedan). Efter inställning av F1-F4, tryck på lägesknappen för att gå in i F-5 (F5 KROPPSFETTSTEST), håll händerna på handpulssensorerna. Konsolen visar ditt kropps fettvärde efter 3 sekunder.

Kropps fettvärdet är avsett som en vägledning och utgör inte medicinska data.

BMI-diagram (Body Mass Index)

F-1	Sex	01 Male	02 Female
F-2	Age	10-----99	
F-3	Height	100----200 (CM)	
F-4	Weight	20-----150 (KG)	
F-5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20---25)	Normal Weight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

Obs! Generellt BMI-värde är 20–25 %.

Undervikt	Under 19 %
Normal	19 % - 25 %
Övervikt	26 % - 29 %
Fetma	30 % och högre

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. Roterar 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 hääl så nära ditt säte som möjligt. Håll i cirka 15 sekunder och repetera med vänster fot.



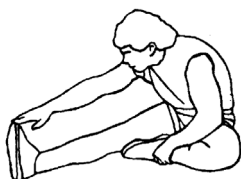
LJUMSKSTRETCH

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.



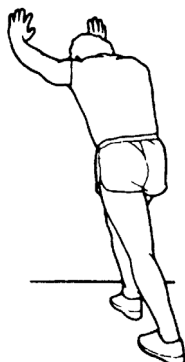
TÅBERÖRINGAR

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 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 bruksanvisnin
- 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.

