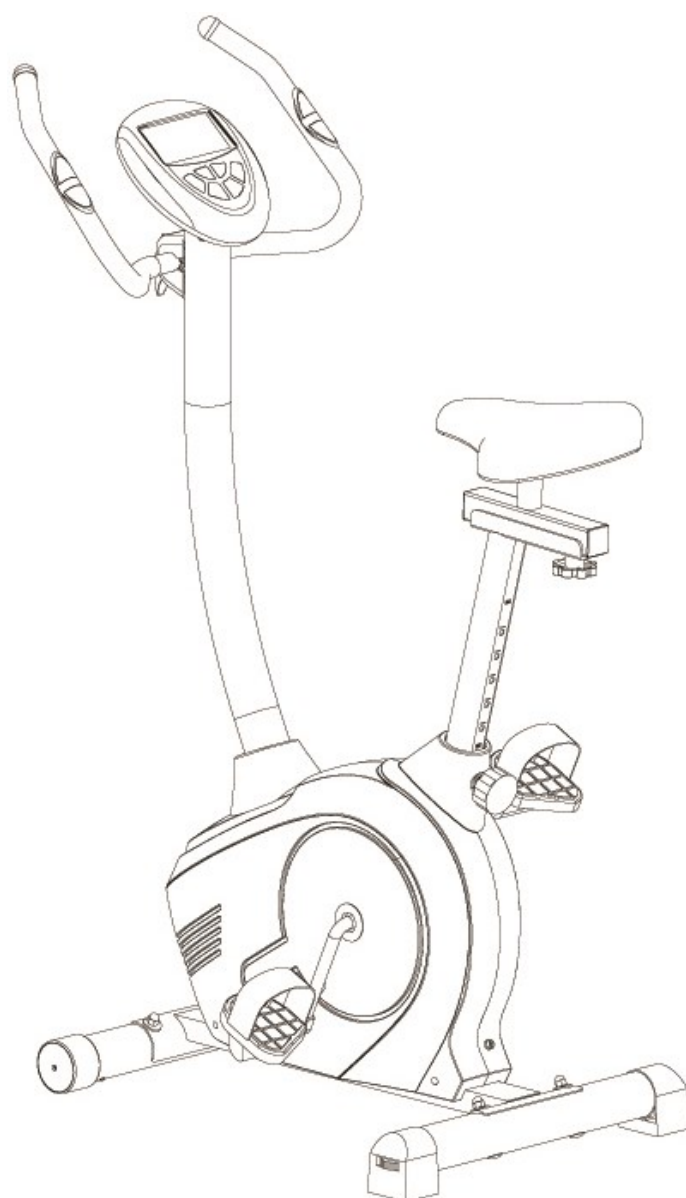


GYMSTICK™

IC 3.0 EXERCISE BIKE

ANVÄNDARMANUAL



Specifikationerna för denna produkt kan komma att variera från denna bild, utan föregående meddelande.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SÄKERHETSINSTRUKTIONER -----	2
FÖRTECKNING ÖVER DELAR -----	3-4
PACKLISTA HÅRDVARA -----	4
VERKTYG -----	4
SPRÄNGSKISS -----	5
MONTERINGSINSTRUKTIONER -----	6-8
DATORINSTÄLLNINGAR -----	9-18
UNDERHÅLLNING OCH FELSÖKNING-----	19
UPPVÄRMNINGS- OCH NEDVARVNINGSÖVNINGAR -----	20-22
GARANTI -----	23

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Grundläggande försiktighetsåtgärder, inklusive följande säkerhetsinstruktioner, ska alltid följas vid användning av denna utrustning: Läs samtliga instruktioner innan du använder utrustningen.

1. Läs samtliga instruktioner i denna manual och gör uppvärmningsövningar innan användning av denna utrustning.
2. Före träning, för att undvika att skada en muskel, är uppvärmningsövningar för varje kroppsdel nödvändigt. Se avsnittet för Uppvärmnings- och nedvarvningsövningar. Efter träning föreslås avslappning som nedvarvning.
3. Försäkra att samtliga delar är oskadda och välfixerade innan användning. Denna utrustning bör vara placerad på en plan yta vid användning. En matta eller annat täckmaterial på marken rekommenderas.
4. Vänligen bär lämpliga kläder och skor vid användning av denna utrustning; kom ihåg att spänna pedalremmarna.
5. Försök inte utföra något underhåll eller några justeringar än de som beskrivs i denna handbok. Om problem uppstår, stoppa användningen och kontakta en *Auktoriserad Servicerepresentant*.
6. Använd inte utrustningen utomhus.
7. Denna utrustning är enbart för hemmabruk.
8. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
9. Håll barn och husdjur borta från utrustningen under användning. Denna maskin är utformad för vuxna. Det minsta fria utrymmet som krävs runt maskinen under användning är två meter.
10. Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningssessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
11. Maximal viktkapacitet för denna maskin är 110 kilo.

VARNING: Rådfråga läkare innan du utför några träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer som är över 35 år gamla och har hälsoproblem. Läs samtliga instruktioner innan du använder någon form av fitnessutrustning.

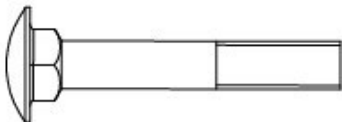
VARNING: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du börjar arbeta med denna produkt. Behåll denna bruksanvisning för framtida bruk.

FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nr.	Beskrivning	Ant.	Nr.	Beskrivning	Ant.
001	Main Frame	1	030	Cap Nut M8	4
002	Front Stabilizer	1	031	Flywheel Ø230x40xØ32	1
003	Rear Stabilizer	1	032	Bearing Cup	2
004	Idle Wheel Bracket	1	033	Bearing 6000ZZ	2
005	Seat Post	1	034	Bearing Nut I 15/16"	1
006	Seat Sliding Tube	1	035	Bearing Nut II 7/8"	1
007	Handlebar Post	1	036	Washer I Ø24xØ40x3.0	1
008	Handlebar	1	037	Washer II Ø23xØ34.5x2.5	1
009	U Bracket	2	038	Hexagon Nut 7/8"	1
010	Washer Ø16xØ8x1.5	5	039	Belt Pulley with Crank	1
011	Eyebolt M8x85	1	040	AC Adapter	1
012	End Cap For Front Stabilizer	2	041	Power supply wire	1
013	End Cap For Rear Stabilizer	2	042	Bolt M5X10	4
014	Big Curve Washer Ø8	8	043	Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x490	2
015	Adjustable Leveler M8	1	044	Left Pedal YH-30X	1
016	Spring Ø6	2	045	Right Pedal YH-30X	1
017	Bolt M8x70	4	046	End Cap for Handlebar	2
018	Seat Sliding Tube End Cap (Ø38)	2	047	Cover Cap	2
019	Bolt M8x15	4	048	Round Knob M16	1
020	Bolt M8x20	1	049	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2
021	Eyebolt M6x36	2	050	Sensor with Wire L=750mm	1
022	Idle Wheel Ø10xØ35	1	051	Left Chain Cover	1
023	Screw ST2.9×12	2	052	Right Chain Cover	1
024	Screw ST4.2×20	6	053	Seat Post Bushing	1
025	Screw ST4.2×25	7	054	Motor	1
026	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x20	8	055	Motor Tension Cable L=500mm	1
027	Nylon Nut M8	6	056	Clamp Cover	1
028	Nut M6	2	057	Spacer (Ø12x20x1.5)	1
029	Hexagon Nut M10	2	058	Handlebar Post Cover	1

Nr.	Beskrivning	Ant.	Nr.	Beskrivning	Ant.
059	Seat Post Cover	1	065	Washer Ø12x Ø6x1.0	1
060	Belt PJ360 J6	1	066	Bolt M6X10	1
061	Seat Cushion DD-982AT	1	067	Wire End Cap	1
062	Computer	1	068	Washer Ø8x Ø20x2.0	1
063	Extension Sensor Wire (L=1000mm)	1	069	Sensor Wire L=600mm	1
064	Handlebar T-Knob M8x55	1			

PACKLISTA HÅRDVARA



17 Bolt M8x70
4PCS



14 Big Curve Washer Ø8
4PCS

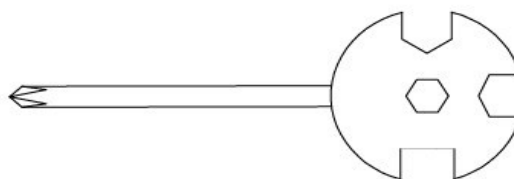


30 Cap Nut M8
4PCS

VERKTYG

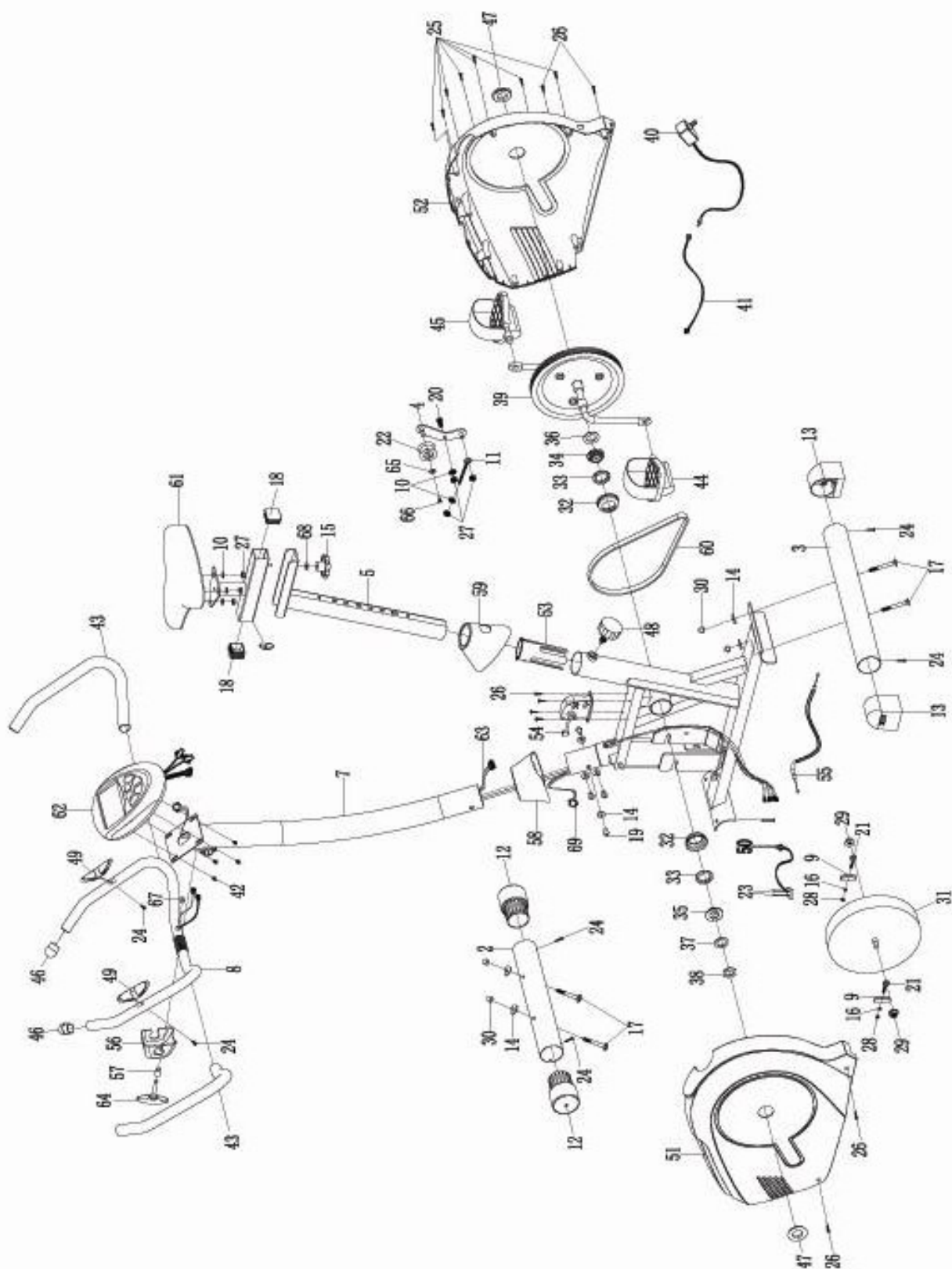


ALLEN WRENCH S6
1PC

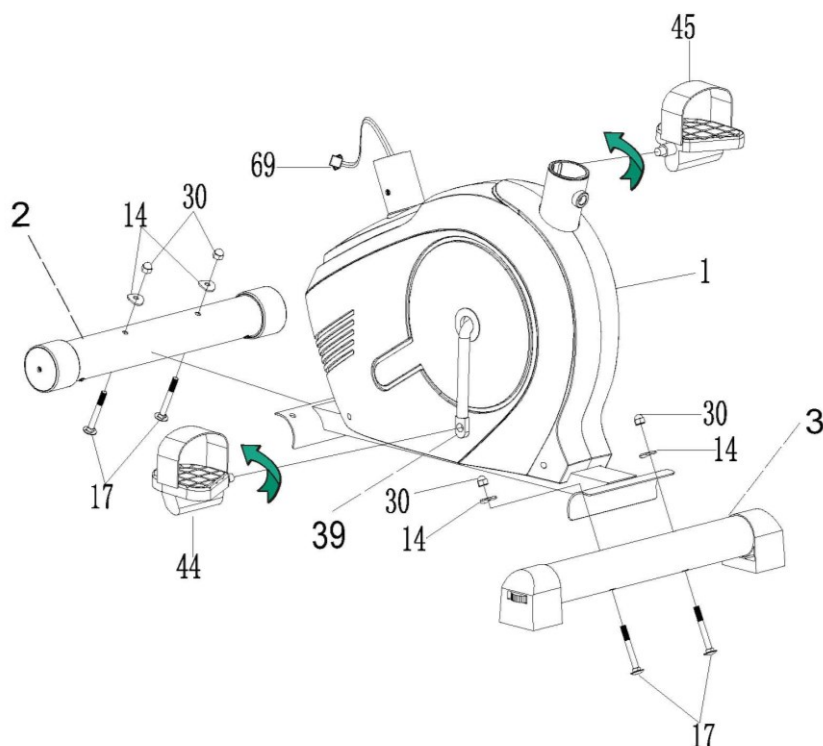


Multi Hex Tool with Philips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1PC

SPRÄNGSKISS



MONTERINGSINSTRUKTIONER



1. Montera Främre/Bakre Stabilisatorerna

Fäst Främre Stabilisator (2) på den främre krokta plattan av Huvudramen (1) med två M8x70 Bultar (17), Ø8 Stor Kurvad Bricka (14) och två M8 Kappmutter (30). Montera Bakre Stabilisator (3) på samma sätt som den Främre Stabilisator (2).

Motering av Fotpedal

Anslut Vänster Fotpedal (44) till vänster Remskiva med Vev (39). Gänga fast den vevmonteringen, i moturs riktning, med hjälp av det tillhandahållna verktyget (Multi Hex Tool).

Anslut Höger Fotpedal (45) till höger Remskiva med Vev genom at gänga den medurs.

NOTERA: Vänster Fotpedal (44) och Höger Fotpedal (45) är markerade med "L" (vänster) och "R" (höger).

2. Montera Sittdynan och Sadelstolpen

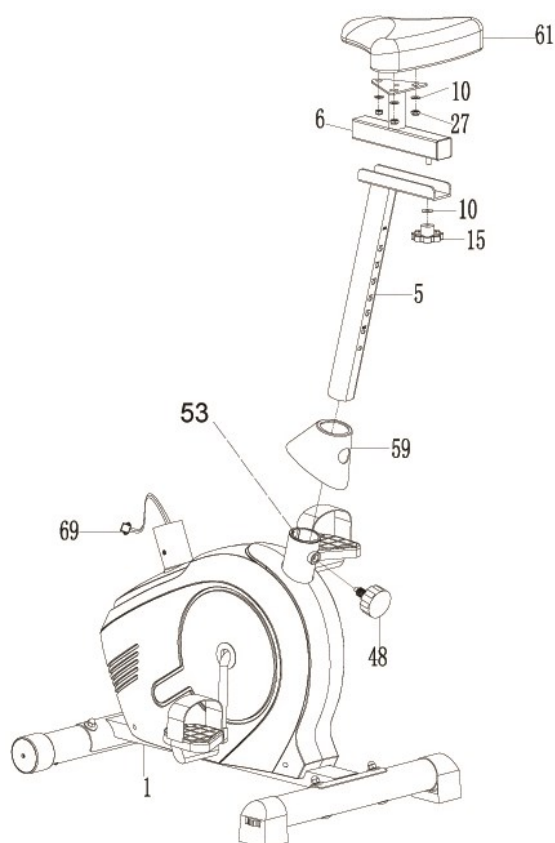
Sätt Sadelstolpens hölja (59) på bussning av röret (53) i Huvudramen (1).

För in Sadelstolpen (5) i bussning på röret (53) av Huvudramen (1) och fast sedan den Runda Knoppen (48) på röret av Huvudramen (1). Genom att vrida den i medurs riktning kan du ställa in Sadelstolpen (5) en lämplig position.

Avlägsna tre M8 Låsmuttrar (27) och tre Ø16xØ8x1.5 Brickor (20) från underdelen av Sittdynan (61). (använd Multi Hex Tool)

Fäst sedan Sittdynan (61) på Sättesreglage (6) med de tre M8 Låsmuttrarna (27) och tre Ø16xØ8x1.5 Brickorna (10) som avlägsnades. (använd Multi Hex Tool)

Fäst Snabbkopplingen på Sättesreglage (6) med Snabbkoppling (15) och en Ø10xØ20x2 Bricka (10).



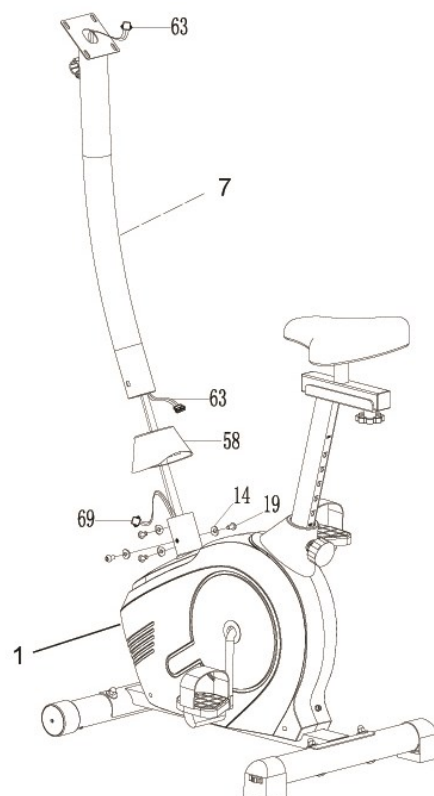
3. Montera Styrstängan och Motståndsvredet

Avlägsna fyra M8x15 Bult (19), fyra Ø20xØ8x2.0 Kurvad Bricka (14), från röret på Huvudramen (1). (Använd Allen Wrench S6)

Lyft Stångens hölje (58) upp till Styrstängan (7). Anslut Sensorkabeln (69) från Huvudramen (1) till Sensorkabeln Mittdel (63) från Styrstängan (7). För in Styrstängan (7) i röret på Huvudramen (1) och säkra med fyra M8x15 Bult (19), fyra Ø20xØ8x2.0 Kurvad Bricka (14) som avlägsnades. (använd S6 Allen Wrench)

Var försiktig så att du inte klämmer kablarna inuti Styrstängan (7) när du vrider åt bultarna.

Sänka Stångens hölje (58) ner på Styrstängan (7).

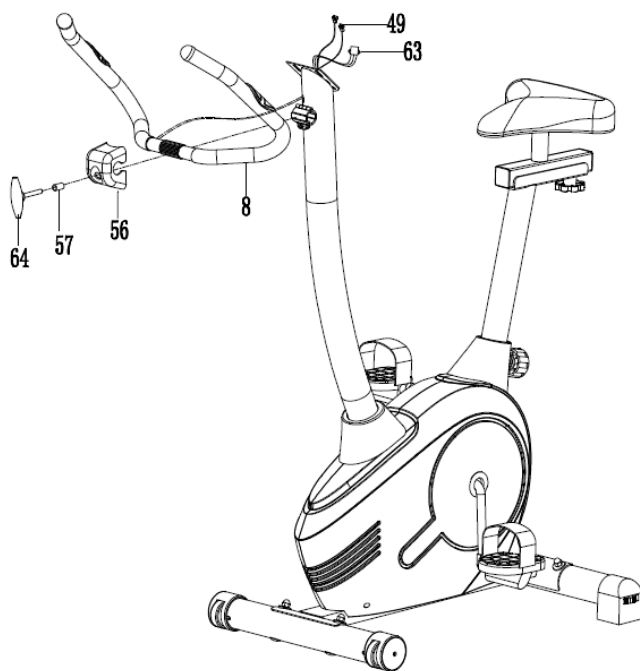


4. Montera Styret

Stoppa in kablarna (49) till Handpulssensorn i hålet på Styrstängan (7) och dra sedan ut dem från den övre änden av Styrstängan (7).

Fäst Styren (8) på Styrstängan (7) med Klammerhöljet (56), Ø12x20x1.5 Bricka (57) och det T-formade Vredet (64).

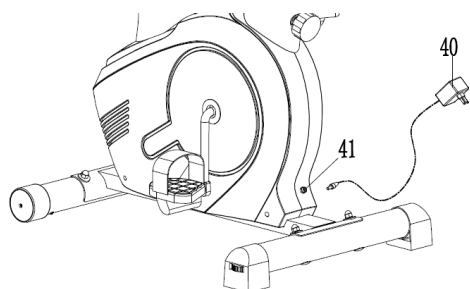
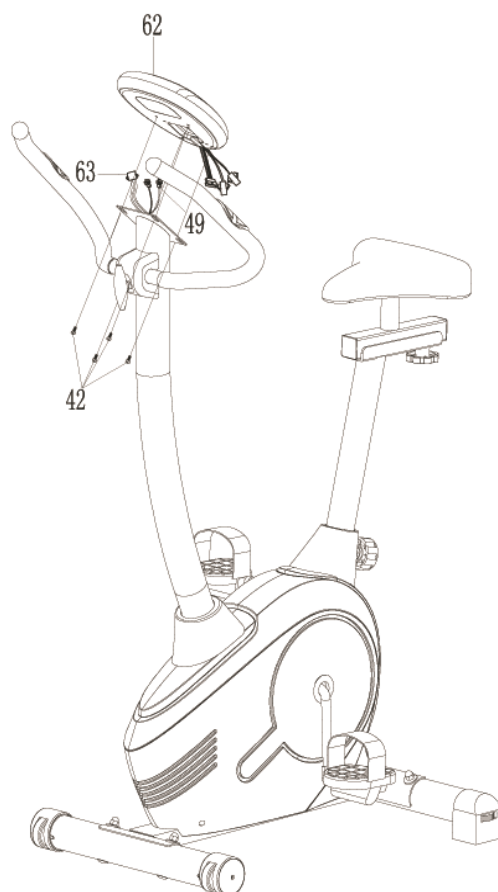
NOTERA: Kolla att den T-formade Vredet (15) är hårt fastskruvna innan maskinen används.



5. Montera Datorn

Avlägsna två M5x10 Bult (42) från Datorn (62). (använd Multi Hex Tool)

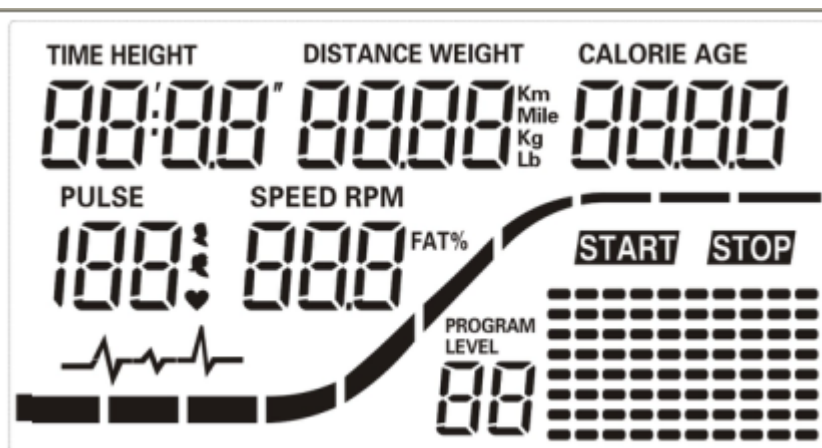
Anslut kablarna (63,49) till kablarna som kommer från Datorn (62). Stoppa in kablarna i hålet på Styrstängan (7). Fäst sedan Datorn (62) på toppen av Styrstängan (7) med två M5x10 Bult (42) som avlägsnades. (använd Multi Hex Tool)



6. Installering av AC Adapter

Installera AC Adapters (40) ena ända till Huvudramens intag (41) och andra ändan i vägguttaget.

DATORINSTÄLLNINGAR



A. STRÖMNFÖRSÖRJNING

Anslut adaptorn till utrustningen. Datorn kommer att pipa, och det manuella läget aktiveras.

B. VÄLJ PROGRAM OCH STÄLL IN VÄRDEN

1. Använd knapparna UP och DOWN för att välja programläge. Bekräfta genom att trycka på ENTER.
2. I manuellt läge används knapparna UP och DOWN för att ställa in träningstid, träningssträcka och antal kalorier.
3. Tryck på START/STOP för att börja träningen.
4. När du når ditt mål kommer datorn att pipa och sedan stanna.
5. Om du har ställt in mer än ett mål och vill nå nästa mål, trycker du på knappen START/STOP för att fortsätta träningen.

C. KLOCKLÄGE:

Datorn kommer att sättas i klockläge (SLEEPMODE) när den inte uppfattar någon signal eller när inga knapptryckningar har skett på fyra minuter. Du kan trycka på ENTER-tangenten, för att avsluta klockläget.

FUNCTIONER OCH INNEHÅLL:

1. TIME: visar den totala träningstiden i minuter och sekunder. Datorn räknar automatiskt från 0:00 till 99:59 i en sekunds intervaller. Du kan också programmera datorn att räkna ned från ett visst värde med hjälp av knapparna UP och DOWN. Om du fortsätter att träna när

tiden är 0:00 kommer datorn att börja pipa och återställa sig till den ursprungliga tiden för att göra dig uppmärksam på att träningstiden är ute.

2. DISTANCE: visar den totala träningssträcka som uppnåtts vid varje träningspass upp till högst 99,9 km eller mile.

3. RPM: din tramptakt.

4. SPEED: visar hastigheten under träningen i km eller mile i timmen.

5. CALORIES: Datorn beräknar antalet kalorier som du har förbränt vid en viss tid under träningen.

6. PULSE: visar din puls i slag per minut under träningen.

7. AGE: Det går att programmera in en ålder mellan 10 och 99 år i datorn. Om du inte ställer in någon ålder kommer åldern 35 år automatiskt att ställas in.

8. PULSE RECOVERY: I startläget håller du om handtagen eller låter bröstsendaren sitta fast och trycker sedan på knappen PULSE RECOVERY (pulsåterhämtning). Inga funktioner utom TIME visas. Tiden börjar räkna ned från 00:60, 00:59 till 00:00. Så fort du har nått 00:00 kommer datorn att visa din hjärtfrekvens återhämtningsstatus i skalan F1.0 till F6.0.

1.0 betyder UTMÄRKT

1.0 < F < 2.0 betyder MYCKET BRA

2.0 ≅ F ≅ 2.9 betyder BRA

3.0 ≅ F ≅ 3.9 betyder MEDEL

4.0 ≅ F ≅ 5.9 betyder UNDER MEDEL

6.0 betyder UNDERMÅLIG

NOTERA! Om datorn inte uppfattar någon pulssignal visas meddelandet "P" i pulsfönstret. Om datorn visar meddelandet "ERR" trycker du på knappen PULSE RECOVERY ännu en gång och ser till att du har ett fast grepp om handtagen eller att bröstsendaren sitter fast ordentligt.

KNAPPFUNKTIONER:

Det finns sex knappar med följande funktioner:

1. Knappen "START/STOP":

- a. Funktion för knappen Quick Start: Den här knappen används för att starta datorn utan att ett program behöver väljas. Endast träning i manuellt läge. Tiden börjar automatiskt att räkna från noll.
- b. I träningsläge: tryck på den här knappen för att stoppa träningen.
- c. I stoppläge: tryck på den här knappen för att starta träningen.

2. Knappen "UP":

- a. Tryck på den här knappen för att öka motståndet under träningen.
- b. I inställningsläget trycker du på den här knappen för att öka värdena för tid, sträcka, kalorier, ålder och för att välja kön och program.

3. Knappen "DOWN":

- a. Tryck på den här knappen för att minska motståndet under träningen.
- b. I inställningsläget trycker du på den här knappen för att minska värdena för tid, sträcka, kalorier, ålder och för att välja kön och program.

4. Knappen ENTER/RESET:

- a. I inställningsläget trycker du på den här knappen för att acceptera de uppgifter du angett.
- b. Om du håller ned den här knappen i minst två sekunder i stoppläget återställs alla värden till noll eller standardvärdena.
- c. Vid inställning av klockan trycker du på den här knappen för att ställa in timma och minut.

5. Knappen BODY FAT/MEASURE:

Tryck på tangenten för att ange HEIGHT, WEIGHT, GENDER och AGE för att mäta kroppsfetthalten.

6. Knappen PULSE RECOVERY:

Tryck på den här knappen för att aktivera funktionen hjärtfrekvensens återhämtning.

PROGRAM OCH INSTÄLLNINGAR:

MANUELLT PROGRAM: (Manual)

P1 är ett manuellt program. Börja träningen genom att trycka på knappen START/STOP. Standardinställningen för motstånd är 5. Du kan välja det motstånd (med hjälp av knapparna UP och DOWN under träning), den tid, det antal kalorier eller den sträcka du önskar.

Inställningar:

1. Använd knapparna UP och DOWN för att välja programmet MANUAL (P1).
2. Tryck på knappen ENTER för att öppna det manuella programmet.
3. TIME blinkar och du kan ställa in träningstiden med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
4. DISTANCE blinkar och du kan ställa in målavståndet med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
5. CALORIES blinkar och du kan ställa in kalorimålen för träningen med hjälp av

knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.

6. Tryck på START/STOP för att börja träningen.

FÖRINSTÄLLDA PROGRAM: (Preset programs)

Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

Program 2–13 är förinställda program. Du kan träna i olika svårighetsgrader i olika intervaller enligt profilerna nedan. Du kan välja det motstånd (med hjälp av knapparna UP och DOWN under träningen), den tid, det antal kalorier eller den sträcka du önskar.

Inställningar:

1. Använd knapparna UP och DOWN för att välja bland programmen P2–P13.
2. Tryck på knappen ENTER för att öppna programmet.
3. TIME blinkar och du kan ställa in träningstiden med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
4. DISTANCE blinkar och du kan ställa in målavståndet med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
5. CALORIES blinkar och du kan ställa in kalorimålen för träningen med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
6. PULSE börjar blinka. Använd knapparna UP och DOWN för att ställa in pulsen. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
7. Tryck på START/STOP för att börja träningen.

ANVÄNDARINSTÄLLNINGSPROGRAM: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14–17 är användarinställningsprogram. Du kan välja värden för tid, sträcka, kalorier samt motstånd i 10 spalter. Värdena och profilerna sparas i minnet efter inställningen. Du kan även ändra den aktuella svårighetsgraden i varje spalt med hjälp av knapparna UP och DOWN, utan att det motstånd som har sparats i minnet ändras.

Inställningar:

1. Använd knapparna UP och DOWN för att välja USER-program P14 eller P17.
2. Tryck på knappen ENTER för att öppna programmet.
3. Spalt 1 börjar blinka. Använd knapparna UP och DOWN för att skapa din personliga träningsprofil. Bekräfta din första träningsprofilspalt genom att trycka på ENTER. Standardinställningen är svårighetsgrad 1.
4. Spalt 2 börjar blinka. Använd knapparna UP och DOWN för att skapa din personliga träningsprofil. Bekräfta din andra träningsprofilspalt genom att trycka på ENTER.

5. Följ steg 5 och 6 ovan för att fullborda dina personliga träningsprofiler. Bekräfta dina träningsprofiler genom att trycka på ENTER.
6. TIME blinkar och du kan ställa in träningstiden med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
7. DISTANCE blinkar och du kan ställa in målavståndet med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
8. CALORIES blinkar och du kan ställa in kalorimålen för träningen med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
9. PULSE börjar blinka. Använd knapparna UP och DOWN för att ställa in pulsen. Bekräfta ditt val genom att trycka på ENTER.
10. Tryck på START/STOP för att börja träningen.

PULSPROGRAM: (Heart Rate Control Program)

55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 till Program 22 är pulsstyrt program och program 22 är målpulsprogram (Target Heart Rate Control program).

Program 18 är 55% av Max PULS. - - Target H.R. = $(220 - \text{ÅLDER}) \times 55\%$

Program 19 är 65% av Max PULS. - - Target H.R. = $(220 - \text{ÅLDER}) \times 65\%$

Program 20 är 75% av Max PULS. - - Target H.R. = $(220 - \text{ÅLDER}) \times 75\%$

Program 21 är 85% av Max PULS. - - Target H.R. = $(220 - \text{ÅLDER}) \times 85\%$

Program 22 är målpulsprogram. - - Träning på egen bestämd pulsnivå.

Användaren kan träna enligt egen bestämd pulsnivå genom att installera ålder, tid, distans, kalorier eller den pulsnivå man vill nå. I dessa program kommer datorn att anpassa motståndet enligt användarens puls. Motståndet kan t.ex. öka efter 20 sekunder ifall pulsen är lägre än den pulsnivån man vill nå. Däremot kan motståndet även sjunka ifall pulsen stiger för högt jämfört med målsättningarna.

Funktioner:

1. Använd UP/DOWN tangenter för att välja pulsprogram mellan P18 till P22.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta träningsprogrammet
3. Åldern kommer att blinka på skärmen på program P18 till P21 och du kan trycka på UP eller DOWN för att ställa in rätt ålder.
4. I program 22, kommer TARGET PULSE att blinka och då kan du ställa in den puls du önskar nå mellan 80 till 180. Förinställd puls är 120.
5. Då TIME blinkar på skärmen kan du installera träningstiden med hjälp av UP och DOWN knappar. Tryck på ENTER för att bekräfta valet.
6. Då DISTANCE blinkar kan du installera längden på träningen som du önskar nå. Tryck på ENTER för att bekräfta valet.

7. Då CALORIES står på skärmen kan du ställa in kalorier du önskar bränna under din träning, genom att använda UP och DOWN knappar. Tryck på ENTER för att bekräfta valet.

8. Tryck på START/STOP för att påbörja träningen.

KROPPSFETT PROGRAM (BODY FAT):

Program 23 är ett särskilt program som är utformat för att mäta andelen kroppsfett och utifrån det föreslå en viss träningsprofil. Det finns tre kroppstyper som är uppdelade efter det beräknade kroppsfettet i procent.

Typ 1: % kroppsfett > 27

Typ 2: $27 \geq$ % kroppsfett \geq 20

Typ 3: % kroppsfett < 20

Datorn kommer att visa resultaten av FAT PERCENT (kroppsfett i procent), BMI (kroppsmasseindex) och BMR (basalomsättning).

Inställningar:

1. Använd knapparna UP och DOWN för att välja programmet BODY FAT TEST (P24).
2. Tryck på knappen ENTER för att öppna programmet.
3. HEIGHT blinkar och du kan ställa in din kroppslängd med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta din längd genom att trycka på ENTER. Standardinställningen är 170 cm.
4. WEIGHT blinkar och du kan ställa in din vikt med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta din vikt genom att trycka på ENTER. Standardinställningen är 70 kg.
5. GENDER blinkar och du kan välja kön med hjälp av knapparna UP och DOWN. Siffran 1 betyder man och siffran 0 betyder kvinna. Bekräfta ditt kön genom att trycka på ENTER. Standardinställningen är 1 (MAN).
6. AGE blinkar och du kan ställa in din ålder med hjälp av knapparna UP och DOWN. Bekräfta din ålder genom att trycka på ENTER. Standardinställningen är 35 år.
7. Tryck på START/STOP för att börja mätningen av kroppsfett. Om fönstret visar E 6/8 kontrollerar du att du håller korrekt i handtagen eller att bröstkorgsbältet ligger an ordentligt mot kroppen. Tryck på START/STOP igen för att börja mätningen av kroppsfett.
8. När mätningen är klar visar datorn värdena för BMR, BMI och FAT PERCENT på LCD-displayen. Dessutom kommer datorn att föreslå en träningsprofil för din kroppstyp.
9. Tryck på START/STOP för att börja träningen.

ANVÄNDNINGINSTRUKTIONER:

1. **Viloläge:** Datorn kommer att sättas 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 igång datorn.
2. **BMI** (kroppsmasseindex): BMI är ett mått på kroppsfett som bygger på längd och vikt, som används för både män och kvinnor.
3. **BMR** (basalomsättning): BMR anger det antal kalorier som din kropp behöver för att fungera. I det här måttet räknas ingen aktivitet med. Det är helt enkelt den energi som behövs för att upprätthålla hjärtslag, andning och normal kroppstemperatur. Det mäter kroppen i vila, inte sömn, vid rumstemperatur.

FELSÖKNING:

E1 (ERROR 1):

Normalt tillstånd: Om monitorn vid träning inte fått någon räkningsignal från växelmotorn på mer än fyra sekunder efter tre kontrollförsök, visar LCD-displayen E1.

Startläge: Växelmotorn återgår automatiskt till noll när signalen från motorn inte kan detekteras under mer än fyra sekunder. Då stängs motorns drivenhet av automatiskt och E1 visas på LCD-displayen. Alla de andra digitala markeringarna och funktionsmarkeringarna är tomma och utsignalerna är också avstängda.

E2 (ERROR 2):

När monitorn läser av minnesdata och ID-koden inte är rätt eller om minneskretsen är skadad visar monitorn E2 omedelbart efter start.

E3 (ERROR 3):

Om datorn efter fyra sekunder i startläge detekterar att motorn är felaktig och inte lämnar nollpunkten, visar LCD-displayen E3.

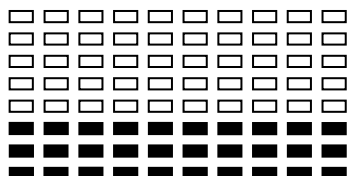
TEKNISKA DATA FÖR DEN AKTUELLA ADAPTERN

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| 1. Ineffekt: 230V/50Hz eller 60Hz | Uteffekt: 6V DC/0,5A |
| 2. Ineffekt: 110V/50Hz eller 60Hz | Uteffekt: 6V DC/0,5A |

LCD TRÄNINGSGRAFIK: FÖRINSTÄLLDA PROGRAM:

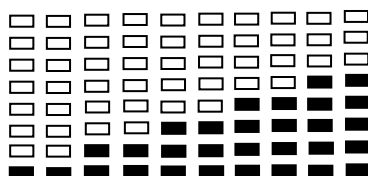
PROGRAM 1

MANUAL



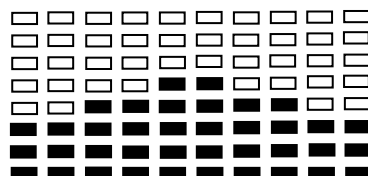
PROGRAM 2

STEPS



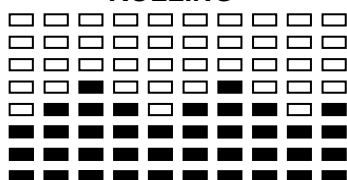
PROGRAM 3

HILL



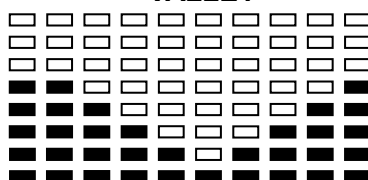
PROGRAM 4

ROLLING



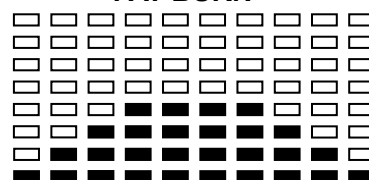
PROGRAM 5

VALLEY



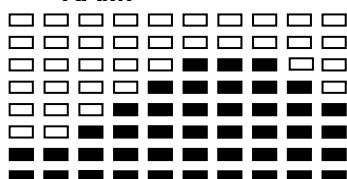
PROGRAM 6

FAT BURN



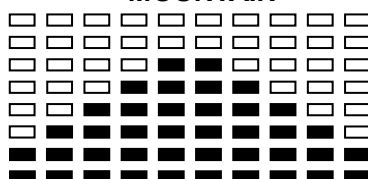
PROGRAM 7

RAMP



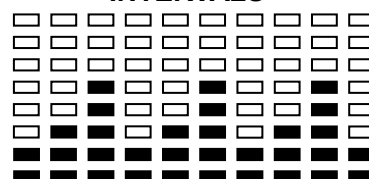
PROGRAM 8

MOUNTAIN



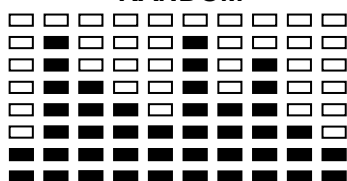
PROGRAM 9

INTERVALS



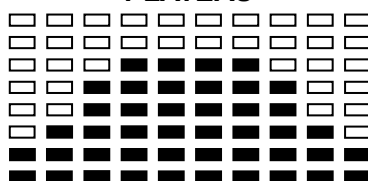
PROGRAM 10

RANDOM



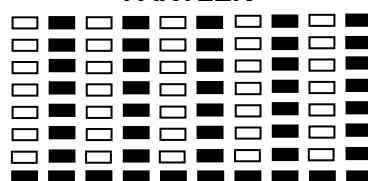
PROGRAM 11

PLATEAU



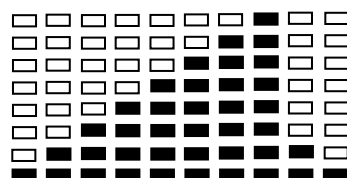
PROGRAM 12

FARTLEK



PROGRAM 13

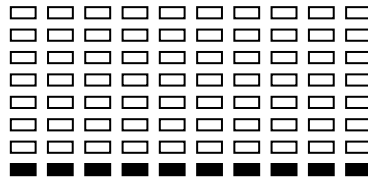
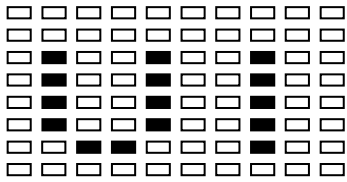
PRECIPICE



ANVÄNDARINSTÄLLNINGSPROGRAM:

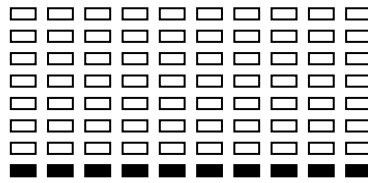
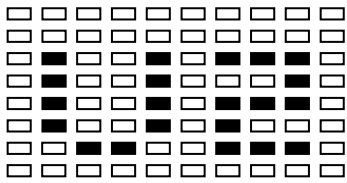
PROGRAM 14

USER 1



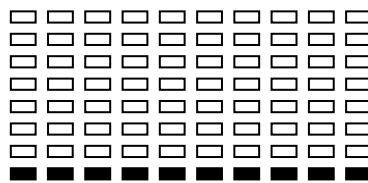
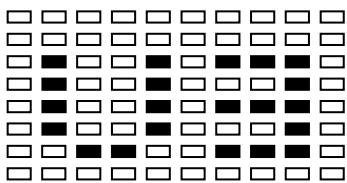
PROGRAM 15

USER 2



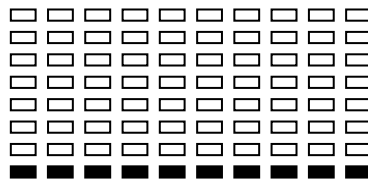
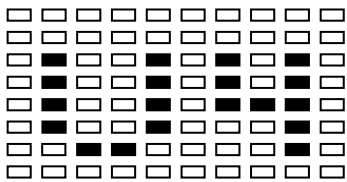
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

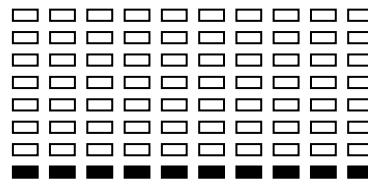
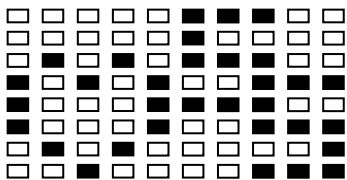
USER 4



PULS PROGRAM:

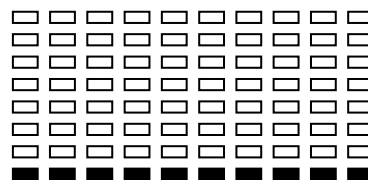
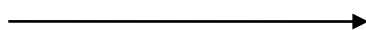
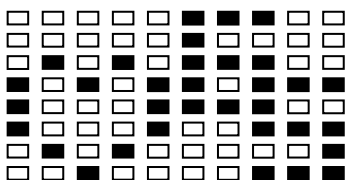
PROGRAM 18

55% H.R.C.



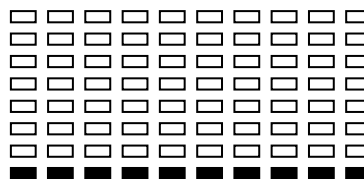
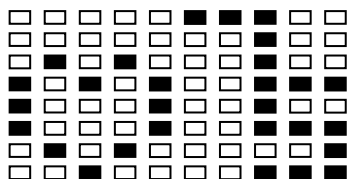
PROGRAM 19

65% H.R.C.



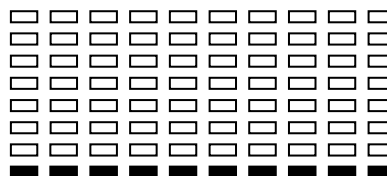
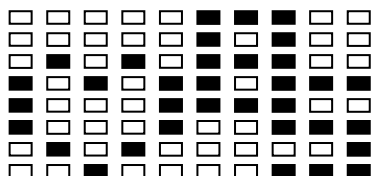
PROGRAM 20

75% H.R.C.



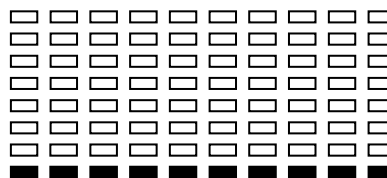
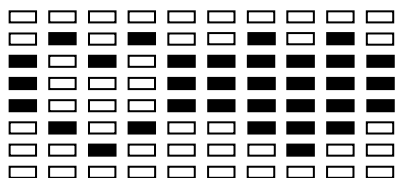
PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

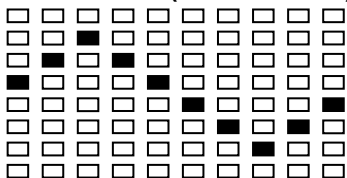
TARGET H.R.C.



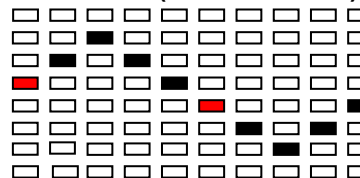
BMI TEST PROGRAM:

PROGRAM 23

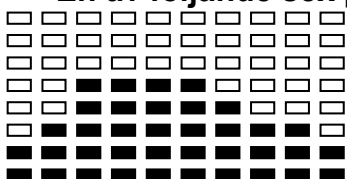
BODY FAT (STOP MODE)



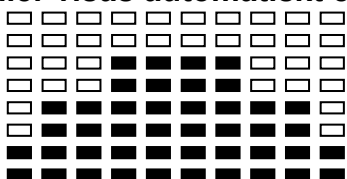
BODY FAT (START MODE)



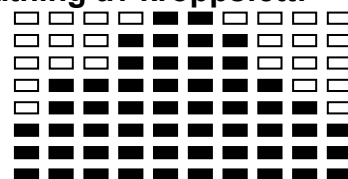
En av följande sex profiler visas automatiskt efter mätning av kroppsfett:



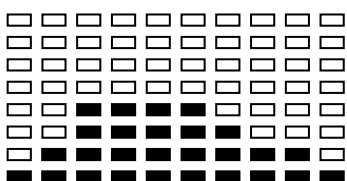
Workout Time: 40 minutes



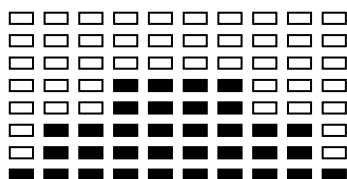
Workout Time: 40 minutes



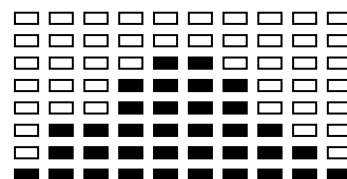
Workout time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout time: 20 minutes

UNDERHÅLLNING OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLLNING

Maskinen kan rengöras med mjuk trasa och mild rengöringsmedel. Använd inte lösningsmedel eller andra starka medel för plast delarna. Torka bort svetten efter varje träningspass. Var försiktig med att datorskärmen inte utsätts för onödig fuktighet, eftersom det kan orsaka avbrott i elektroniska system och andra elektroniska brister. Låt inte motionscykeln vara i direkt solljus, för att hindra fel i datorskärmen. Kontrollera regelbundet att alla bultar och pedaler är ordentligt fastskruvna.

Förvaring

Förvara motionscykeln i ren och torr omgivning, utanför barnens räckhåll.

FELSÖKNING

PROBLEM	LÖSNING
Maskinen vacklar vid förbruket.	Justera redskap rak med hjälp av bakre fotstödet's justerings knapp.
Det syns ingenting på datorskärmen.	<ol style="list-style-type: none">1. Ta bort datorn och säkra att alla ledningar som kommer från datorn är ordentligt kopplade med ledningar från styrstången.2. Kontrollera att batterierna är rätt placerade.3. Kontrollera att batterierna fungerar.
Pulsen syns inte på datorskärmen eller pulsvärden är felaktig.	<ol style="list-style-type: none">1. Kontrollera att alla ledningar i pulssensorer vid handtagen är säkra.2. Kontrollera att du håller i pulssensorerna med båda händerna.3. Var noggrann att du inte klämmer för hårt på handtagen.
Det hörs onormal ljud vid förbruket.	Skruvarna kan vara lösa. Kontrollera att alla skurvar är på plats och spänn dem vid behov.

UPPVÄRMNINGS- OCH NEDVARVNINGSÖVNINGAR

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.

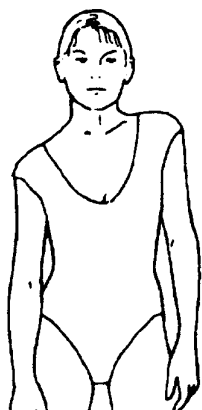
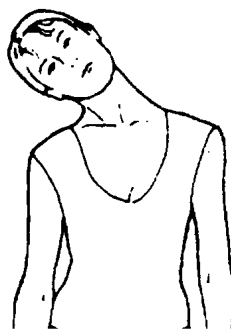
AEROB TRÄNING är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt 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.

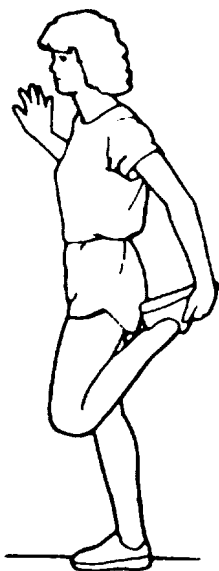
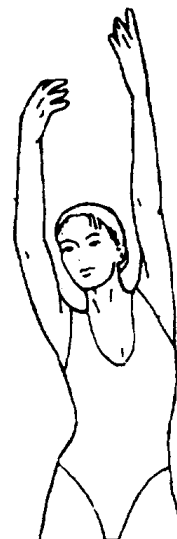


AXELLYFT

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.

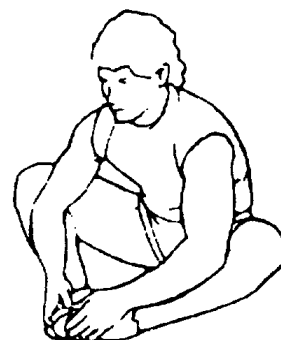


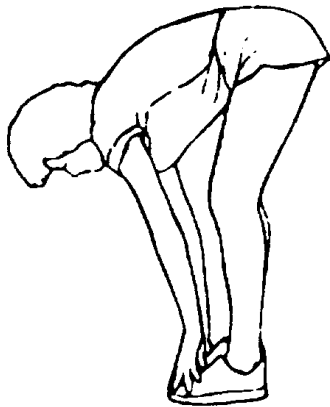
QUADRICEPS STRETCH

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 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.



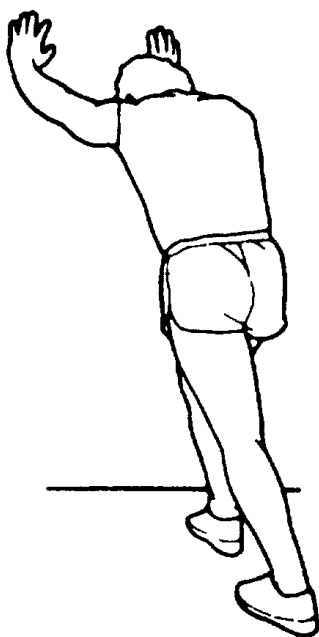
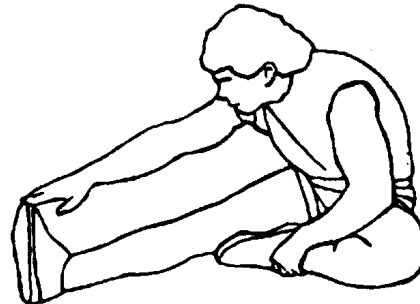


TÅBERÖRINGAR

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 femtor 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 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.

Garanti gäller i 1 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden. Garantin gäller för följande delar: stomme, vajer, elektronisk utrustning, hjul, pedaler.

Garantin omfattar inte:

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

Slitdelar omfattas inte heller.

Enheten är endast avsedd för hemmabruk. Garantin gäller inte för kommersiellt bruk av något slag.

Tillverkad av:

Gymstick International Oy

Ratavartijankatu 11

15170 Lahti, FINLAND