

GYMSTICK™

PRO20.0 CROSSRAINER KÄYTTÖOHJE



TÄRKEÄÄ: Lue kaikki ohjeet huolellisesti läpi ennen laitteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten. Tuotteen tekniset tiedot saattavat erota kuvasta ja muuttua ilman erillistä ilmoitusta.



GYMSTICK.COM

Kiitos kun valitsit Gymstick PRO20.0 -crosstrainerin. Toivomme, että tämän laadukkaan tuotteen käyttäminen saa sinut voimaan hyvin niin fyysisesti kuin henkisestikin ja nauttimaan aktiivisesta elämäntavasta.

SISÄLLYSLUETTELO

1.	TURVALLISUUSOHJEET	3
2.	RÄJÄYTYSKUVA	4
3.	OSALUETTELO	6
4.	KOKOAMISOHJEET	9
5.	TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJEET	17
6.	HUOLTO	23
7.	ONGELMANRATKAISU	23
8.	TAKUU	24

**HUOMIO!**

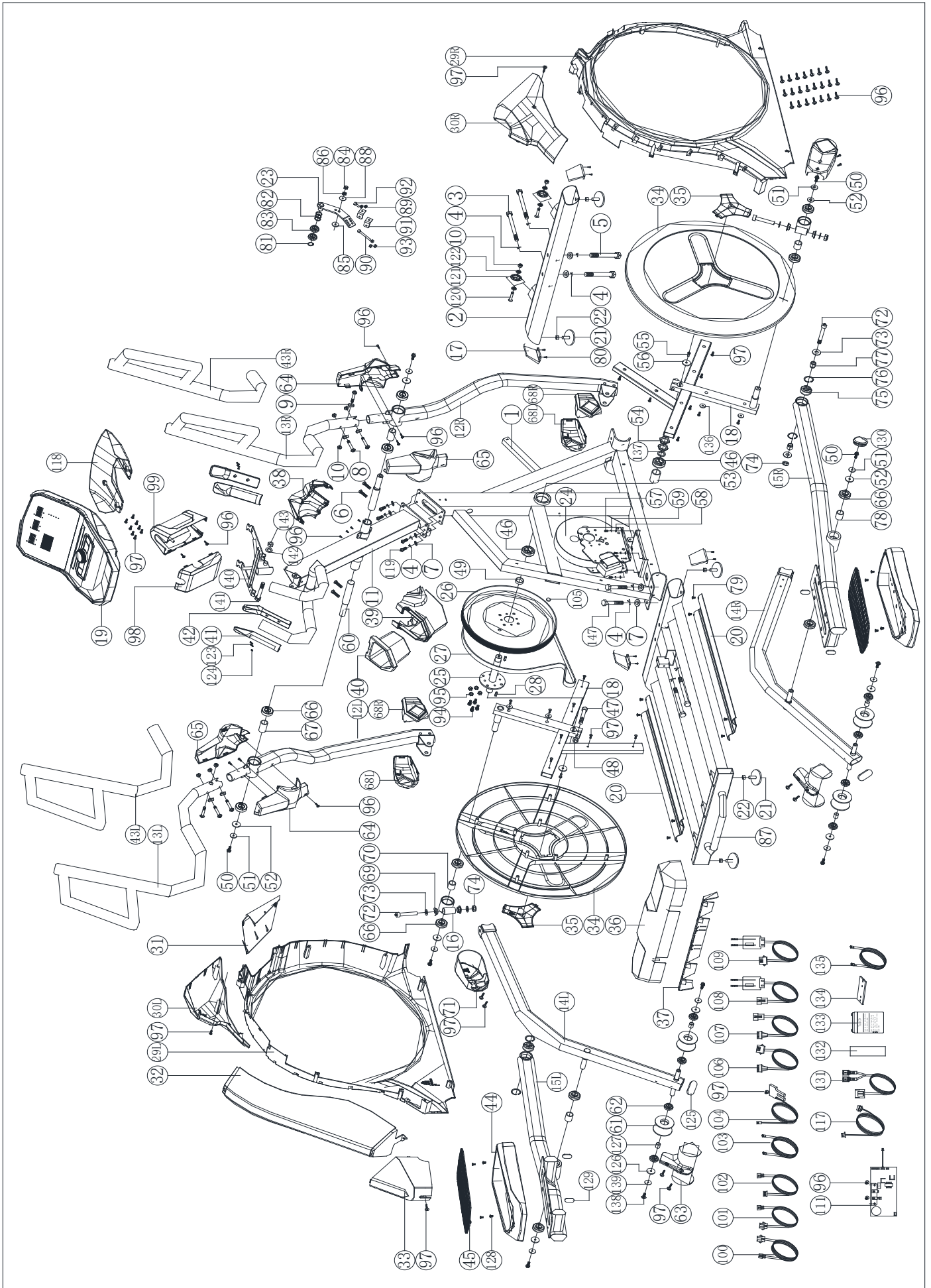
LUE TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTÄ TUOTETTA AINA OHJEIDEN MUKAISESTI. OHJEIDEN LAIMINLYÖMINEN VOI JOHTAA VAKAAN LOUKKAANTUMISEEN.

Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.

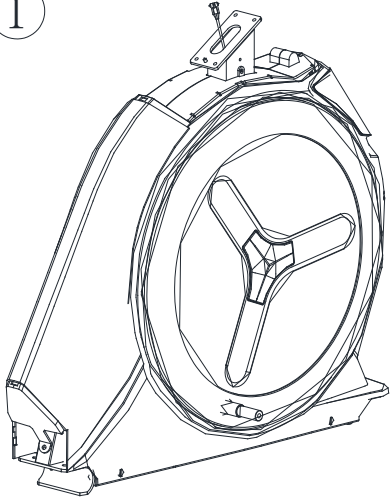
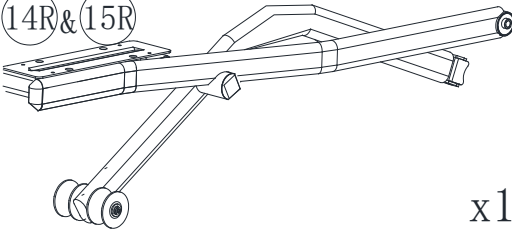
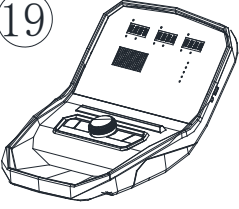
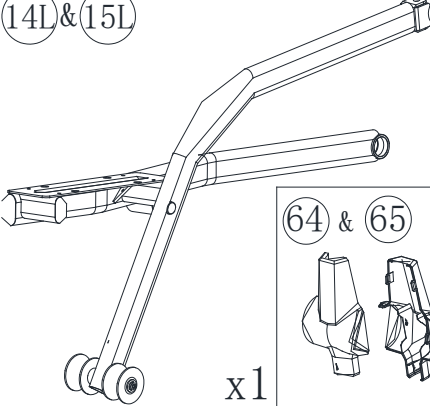
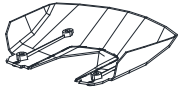
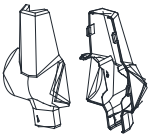
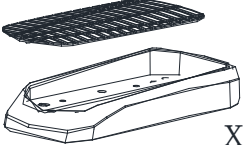
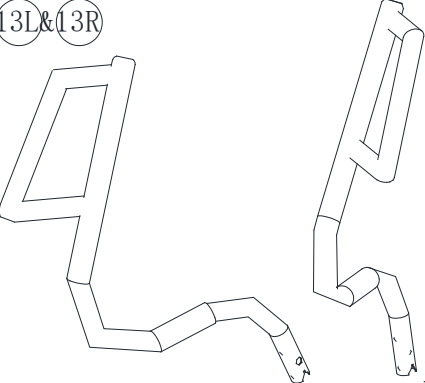


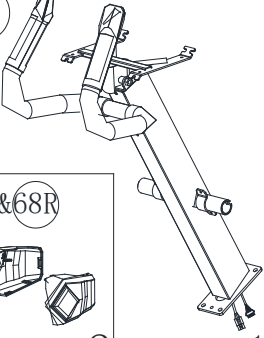



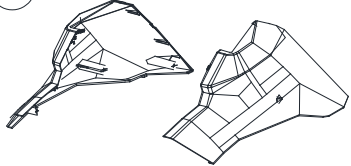
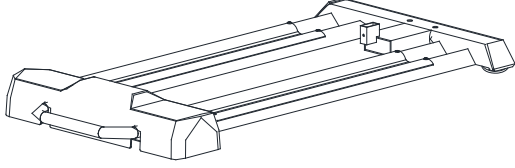

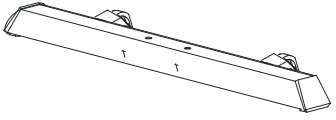
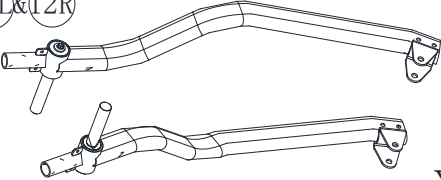

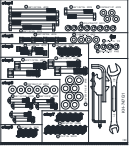
1. Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä laitteella. Huolehdi, että lapset ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä käyttäessäsi laitetta.
2. Liikuntarajoitteisten tai vammautuneiden henkilöiden ei tulisi käyttää pyörää ilman liikunta-alan ammattilaisen tai muun ammattilaisen valvontaa.
3. Jos tunnet rintakipua, huonovointisuutta, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.
4. Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laitteen jokaisella sivulla on 2 metrin vapaa tila. Varmista, ettei laitteen läheisyydessä ole teräviä esineitä tai kulmia.
5. Kokoa ja käytä laitetta pitävällä ja tasaisella alustalla. Älä aseta laitetta pehmeiden mattojen tai epätasaisten pintojen päälle. Laitteen alla on suositeltavaa käyttää asianmukaista suojamattoa.
6. Käytä tuotetta vai harjoituskäyttöön. Älä käytä laitteessa mitään lisä- tai varaosia, joita tuotteen valmistaja ei ole hyväksynyt.
7. Asenna laite tarkasti tämän käyttöohjeen mukaisesti.
8. Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että laitetta on turvallinen käyttää. Laitteessa ei saa olla kuluneita tai irrallisia osia.
9. Tarkista tuotteen kunto säännöllisesti. Kiinnitä erityistä huomiota laitteen kuluvien osien kuntoon (liitoskohdat, jarrupala ja kaikki liikkuvat osat). Vaihda kaikki kuluneet tai irralliset osat ennen kuin jatkat laitteen käyttöä.
10. Älä koskaan käytä pyörää, mikäli se ei ole täysin toimintakuntoinen.
11. Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
12. Älä käytä laitteen puhdistamiseen voimakkaita tai hankaavia puhdistusmenetelmiä. Puhdista laite jokaisen käyttökerran jälkeen.
13. Älä koskaan harjoittele paljain jaloin tai ilman kenkiä. Käytä aina harjoitteluun soveltuvia jalkineita, kuten esimerkiksi lenkkareita.
14. Lämmittele ja venyttele ennen jokaista käyttökertaa.
15. Maksimikäyttäjätaino: **180 kg**.



OTA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ HENKILÖILLE, JOTKA OVAT YLI 35-VUOTIAITA TAI JOILLA ON ENNESTÄÄN TERVEYSONGELMIA.



TARKISTUSLISTA

 <p>1</p> <p>x1</p>	 <p>14R & 15R</p> <p>x1</p>	 <p>19</p> <p>x1</p>	
	 <p>14L & 15L</p> <p>x1</p>	 <p>118</p> <p>x1</p>	
	 <p>64 & 65</p> <p>x2</p>	 <p>44 & 45</p> <p>x2</p>	
 <p>13L & 13R</p> <p>x1</p>	 <p>39 & 40</p> <p>x1</p>	 <p>63</p> <p>x2</p>	 <p>11</p> <p>x1</p>
	 <p>98 & 99</p> <p>x1</p>	 <p>38</p> <p>x1</p>	 <p>68L & 68R</p> <p>x2</p>
 <p>30L & 30R</p> <p>x1</p>	 <p>87</p> <p>x1</p>	 <p>33</p> <p>x1</p>	
 <p>2</p> <p>x1</p>	 <p>12L & 12R</p> <p>x1</p>	 <p>71</p> <p>x2</p>	 <p>x1</p>

Osa nro	Kuvaus	Tarkennus	Määrä
1	Päärunko		1
2	Etu tukijalka		1
3	Pultti	M8*1.25*120L	4
4	Jousialuslevy	D15.4xD8.2x2T	12
5	Pultti	M8*1.25*70L	2
6	Pultti	M8*1.25*20L	4
7	Litettä aluslevy	D16*D8.5*1.2T	8
8	Kuusiokoloruuvi	M8*1.25*50L	6
9	Kaareva aluslevy	D22xD8.5x1.5T	6
10	Löystymätön mutteri	M8*1.25*8T	8
11	Ohjaustanko		1
12L	Vasen liikkuva tukihitsaussarja		1
12R	Oikea liikkuva tukihitsaussarja		1
13L	vasen liikkuva ohjaustanko		1
13R	Oikea liikkuva ohjaustanko		1
14L	Vasen polkimen tukiputki		1
14R	Oikea polkimen tukiputki		1
15L	Vasen polkimen kiinnikkeen hitsaussarja		1
15R	Oikea polkimen kiinnikkeen hitsaussarja		1
16	Universaali Nivel		2
17	Jalkaputken korkki		2
18	Kammenhitsaussarja		2
19	Tietokone		1
20	Liukuva palkki		2
21	Säädettävä pyöreä rengas		6
22	Kuusiomutteri	M10*1.5*8T	6
23	Kuormauspyörän kiinnityslevy		1
24	Self-generator		1
25	Kampiakselin hitsaussarja		1
26	Vyöpyörö		1
27	Hihna	520 PJ8	1
28	C litteä avain	8*7*20L	2
29L	Vasen ketjun kansi		1
29R	Oikea ketjun kansi		1
30L	Vasen etuketjun kansi		1
30R	Oikea etuketjun kansi		1
31	Muokattu etusuoja		1
32	Muokattu yläsuoja		1
33	Muokattu takasuoja		1
34	Pyöreä levy		2
35	Sivu suoja		2
36	Takatuen suoja		1
37	Takatuen kannen sisäsuoja		1
38	Pulloteline (etu)		1
39	Pulloteline (taka)		1
40	Vesipullo		1
41	Käsisykekaapelin yläsuoja		2
42	Käsisykekaapelin alasuoja		2
43L	Dip pehmuste (vasen)		1
43R	Dip pehmuste (oikea)		1
44	Polkimet		2
45	Polkimen suojus		2

Osa nro	Kuvaus	Tarkennus	Määrä
46	Laakeri	#6205,2RS,SKF	2
47	Pultti	M10*1.5*65L	2
48	Kuusiomutteri	M10*1.5*8T	4
49	Välirengas	D29.5*D25.2*9T	1
50	Pultti	M8*1.25*20L	6
51	Litteä aluslevy	D25xD8.5x2T	6
52	Puskuri	D27*D8.2*2.5T	6
53	holkki	D30*D25.2*45L	1
54	Kiinnutusmutteri	M25*1.5*32*6T	2
55	Pultti	M6*1.0*10L	2
56	Litteä aluslevy	D28*D6.5*2T	2
57	Ruuvi	M6*1.0*15L	4
58	Litteä aluslevy	D13*D6.5*1.0T	4
59	Jousialuslevy	D10.5*D6.1*1.3T	4
60	Kääntöakseli	D25*180.5L	2
61	Rullapyörä	D70*43	4
62	Laakeri	6002 2RS,SKF	8
63	Rullapyörän suoja	162*136.2*87	2
64	Ohjaustangon suoja (etu)	240.5*127.8*59	2
65	Ohjaustangon suoja (taka)	240.5*127.8*50	2
66	Laakeri	#60042RS,SKF	12
67	Holkki(二)	D25.4*D20.2*44L	2
68L	Etu jalkasuoja (vasen)	152.3*91.1*46.7	2
68R	Etu jalkasuoja (oikea)	152.3*91.1*60	2
69	Välikeholkki	D29*D12.1*9T	4
70	Suojaputki	D25.4*D20.2*26L	2
71	Etupolkimen akselin kansi	182.4*95.7*67.6	2
72	Pultti	M12*1.75*70L	4
73	Litteä aluslevy	D24*D13.5*D2.5T	8
74	Löystymätön mutteri	M12*1.75*12T	4
75	Laakeri	#2203-2RS	2
76	C rengas	S-40(1.8T) D40	2
77	holkki	D19*D17*D12*20T	4
78	Holkki	D25.4*D20.2*31L	2
79	Pultti	M6*1*15L	8
80	Ruuvi	ST4.2*15L	8
81	C rengas	S-17(1T)	1
82	Aaltoaluslevy	D17*D22*0.3T	3
83	Laakeri	6203-2RS ,SKF	2
84	Löystymätön mutteri	M8*1.25*8T	1
85	Litteä aluslevy	D28*D8.5*3T	1
86	Kuusiomutteri	M8*1.25*6T	1
87	Liukuvan palkin hitsaussarja		1
88	Litteä muovialuslevy	D50*D10*1.0T	1
89	Löystymätön mutteri	M6x1.0x6T	2
90	Pultti	M6*75L	1
91	Kiinnityslevy	20*27*4T	2
92	Pultti	M6x1.0x15L	2
93	Pultti	M6*1*5T	3
94	Pultti	M8x1.25x20L	4
95	Kuusiomutteri	M8*1.25*8T	4
96	Ruuvi	ST4.2*15L	49

Osa nro	Kuvaus	Tarkennus	Määrä
97	Pultti	M5*0.8*12L	38
98	Tietokoneen kiinnike (etu)		1
99	Tietokoneen kiinnike (oikea)		1
100	Ylempi tietokoneen kaapeli	300L	1
101	Keskimmäinen tietokoneen kaapeli	900L	1
102	Alempi tietokoneen kaapeli	650L	1
103	KytKentäkaapeli	1000L	1
104	Sensorikaapeli	500L	1
105	Pyöreä magneetti		1
106	Pikanäppäimen yläkaapeli (1)	400L	1
107	Pikanäppäimen yläkaapeli (2)	400L	1
108	Pikanäppäimen alakaapeli (1)	850L	1
109	Pikanäppäimen alakaapeli (2)	850L	1
111	Hallintapaneeli		1
117	Virtajohto	620L	1
118	Tietokoneen takasuoja		1
119	Pultti	M8*1.25*25L	4
120	Pultti	M8*1.25*40L	2
121	Rullapyörä		2
122	Välikeholkki	D22.2*D8.2*7T	4
123	Ruuvi	M3*0.5*30L	4
124	Ruuvi	M3*0.5*12L	2
125	Päätysuoja		2
126	Puskuri	D21*D8.2*2.5T	4
127	Välikerangas	D19*D15.2*25.5L	4
128	Pultti	M6*1*15L	8
129	Päätykorkki		4
130	Pyöreä korkki		2
131	Akun kytkentäkaapeli		1
132	Puskeri	25*2T*80	2
133	Ladattava akku		1
134	Kiinnityslevy(1)		1
135	KytKentäkaapeli(2)	1000L	1
136	Litteä aluslevy	D15*D5.2*1.0T	4
137	Litteä aluslevy	D34*D26*2T	1
138	Pultti	M8*1.25*20L	4
139	Litteä aluslevy	D18*D8.5*1.2T	4
140	Tietokonealustahitsaussarja		1
141	Pultti	M10*1.5*75L	1
142	Litteä aluslevy	D20*D11*2T	1
143	Kuusiomutteri	M10*1.5*10T	1
144	Sokka	D6*26.5*7.7	2
145	Ruuvi	ST4*1.41*12L	3
147	Pultti	M8*1.25*55L	2

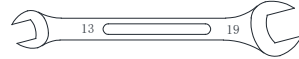
VAIHE 1.






1. Asenna etutuki (2) päärunkoon (1) käyttämällä:

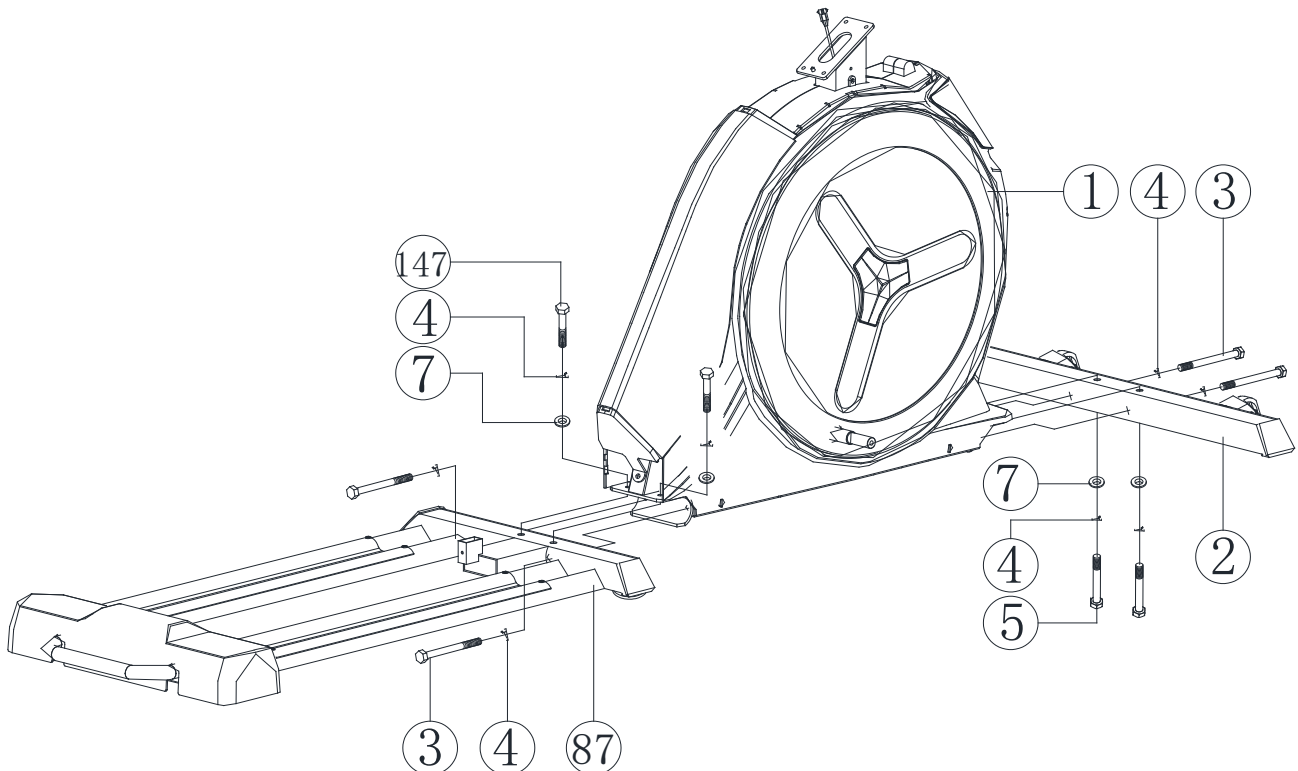
- pultti (3)
- tasaisen aluslevy (7)
- jousilevy (4)
- pultti (5)

2. Asenna liukuvan palkin hitsaussarja (87) päärunkoon (1) käyttämällä:

- pultti (147)
- pultti (3)
- litteä aluslevy (7)
- jousialuslevy (4)




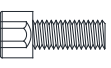



③	 M8*1.25*120L	x4
⑤	 M8*1.25*70L	x2
④	 D15.4*D8.2*2T	x8
⑦	 D18xD8.5x1.2T	x4
①47	 M8*1.25*55L	x2

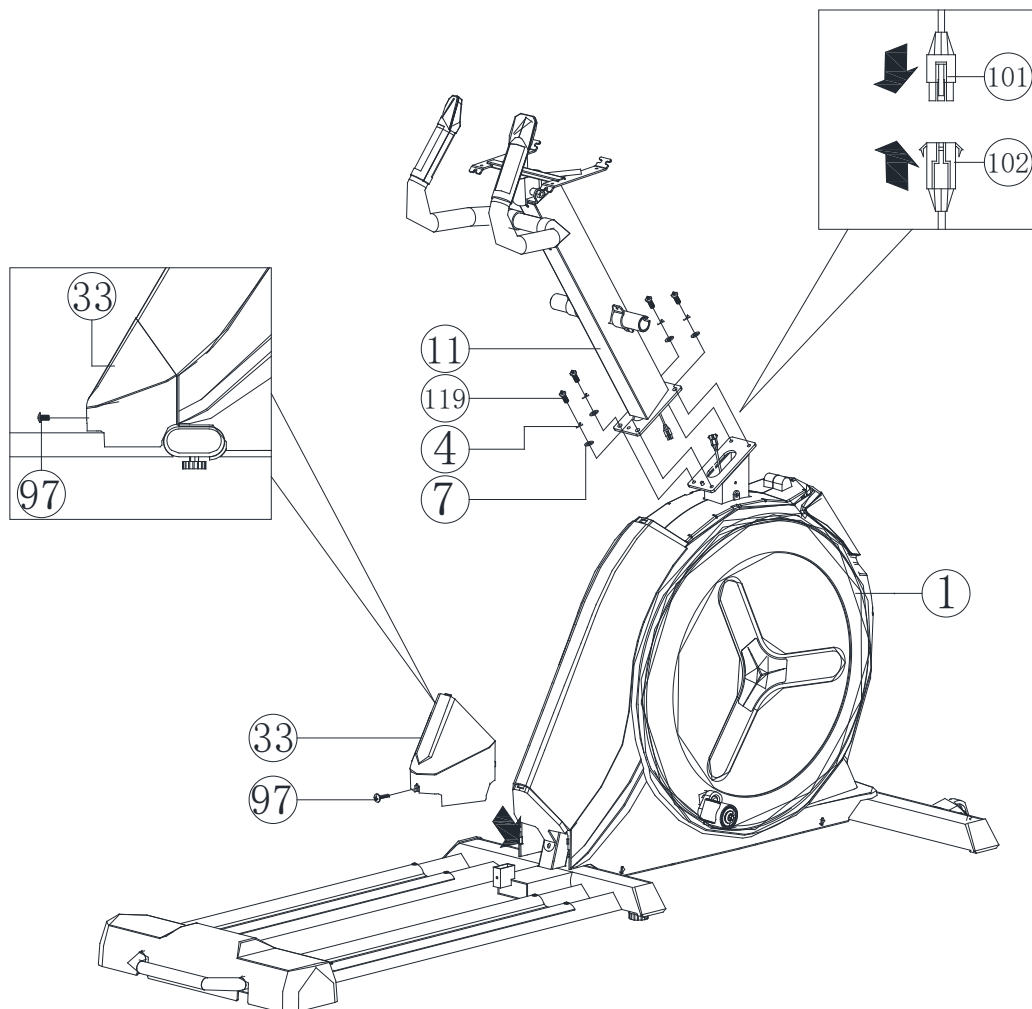


VAIHE 2.

1. Kiinnitä keskimäinen tietokonekaapeli (101) alempaan tietokonekaapeliin (102).
2. Asenna ohjaustanko (11) päärunkoon (1) pultilla (119) ja jousialuslevyllä (4) ja aluslevyllä (7).
3. Käytä pulttia (97) kiinnittämään takaosan muokattu suoja (33).



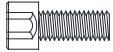
119		M8*1.25*25L	x4
4		D15.4*D8.2*2T	x4
7		D18xD8.5x1.2T	x4
97		M5*0.8*12L	x1

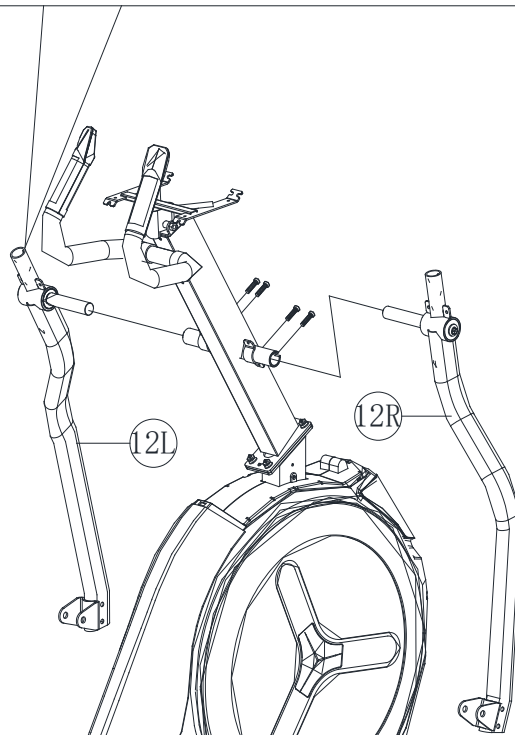
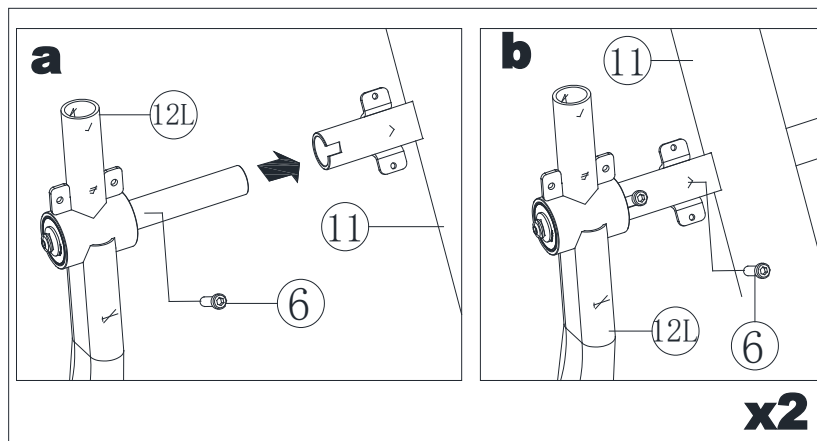


VAIHE 3.

1. Asenna vasen ja oikea liikkuva tukihitsaussarja (12L & 12R) ohjaustankoon (11) ruuvilla (6), joka on esitetty kuvissa (a) (b).



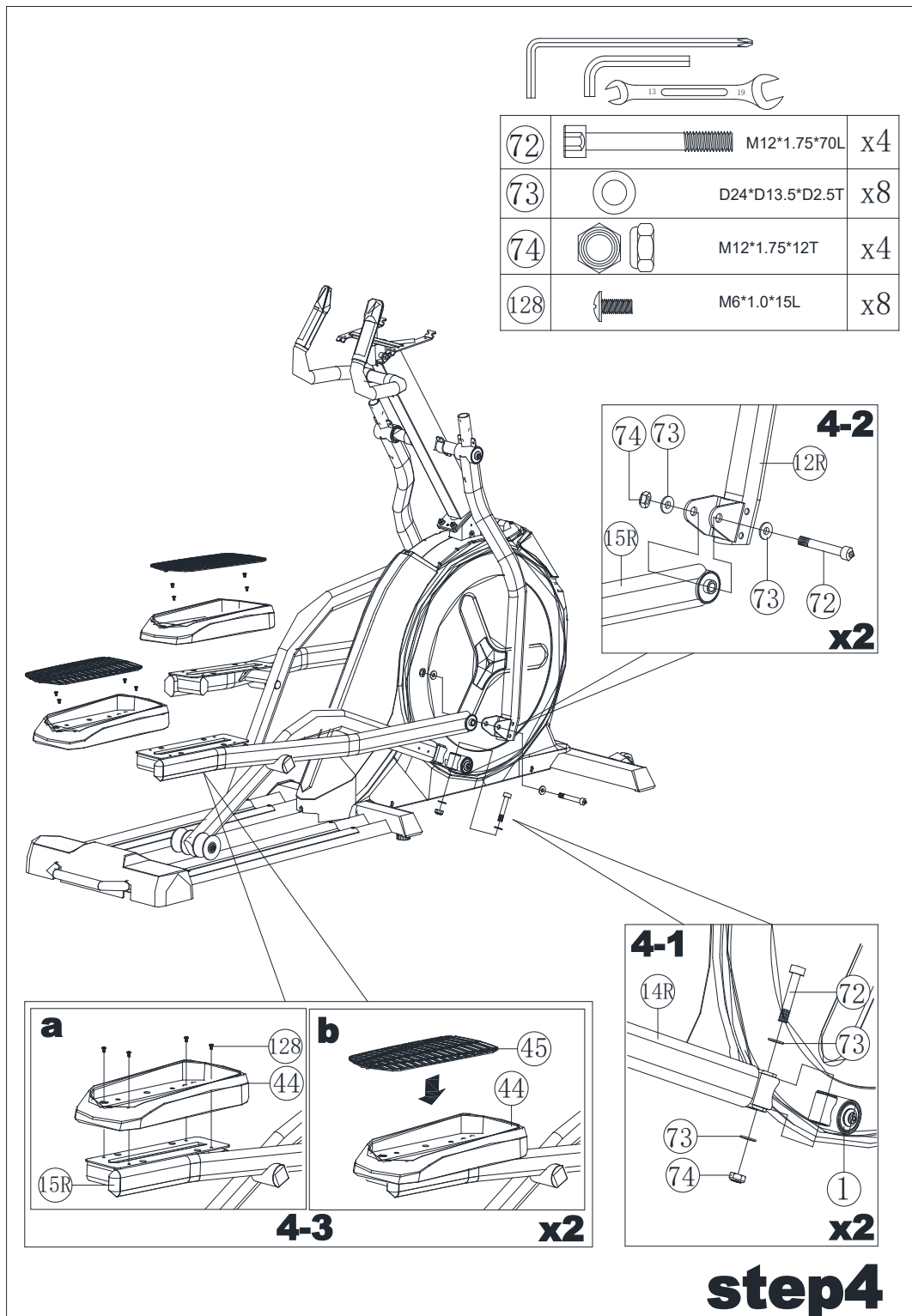
6		M8*1.25*20L	x4
---	--	-------------	----



step3

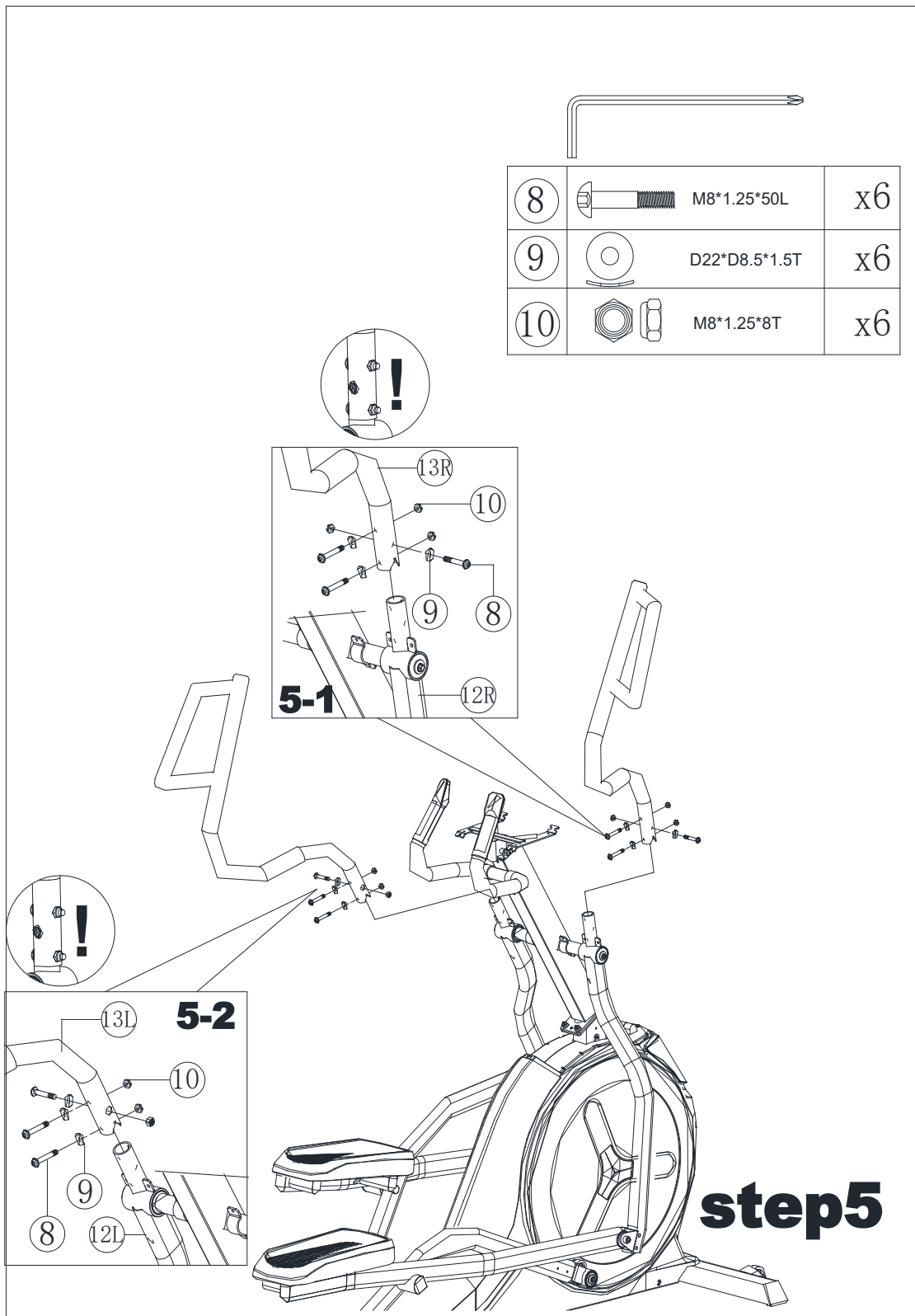
VAIHE 4.

1. Asenna oikea polkimen tukiputki (14) päärunkoon (1) pultin (72) ja litteän aluslevyn (73) avulla, löystymättömällä mutterilla (74), joka on esitetty kuvassa 4-1.
2. Asenna oikea liikkuva tukihitsaussarja (12R) oikeaan polkimen kannatinhitsaussarjaan (15R) pultilla (72) ja litteällä aluslevyllä (73), löystymättömällä mutterilla (74), joka on esitetty kuvassa 4-2.
3. Asenna polkimet (44) oikeanpuoleisen polkimen hitsaussarjaan (15R) pultilla (128), joka on esitetty kuvassa 4-3 (a).
4. Asenna polkimen suojat (45) polkimiin (44) kuten kuvassa 4-3 (b)



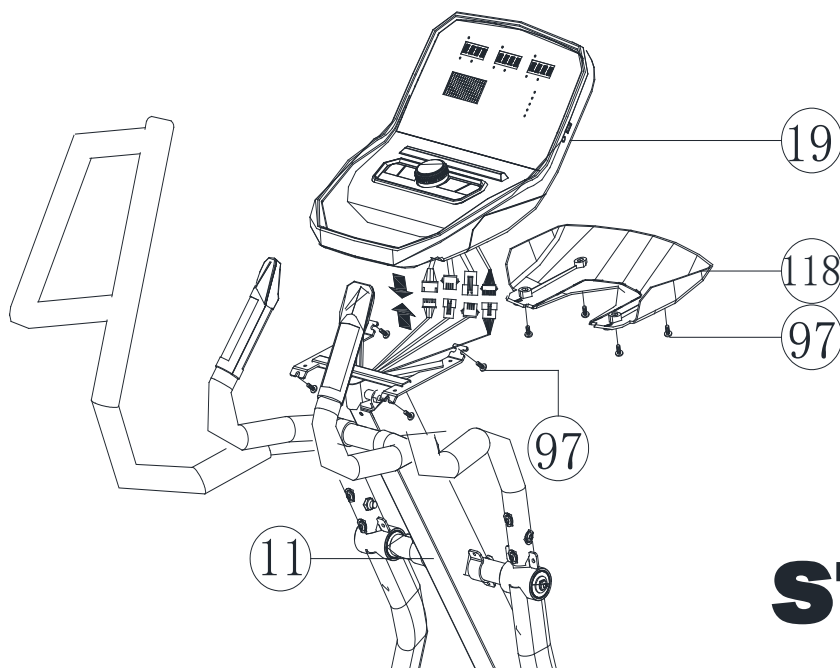
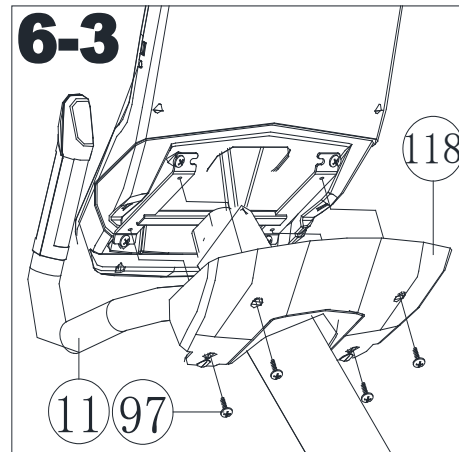
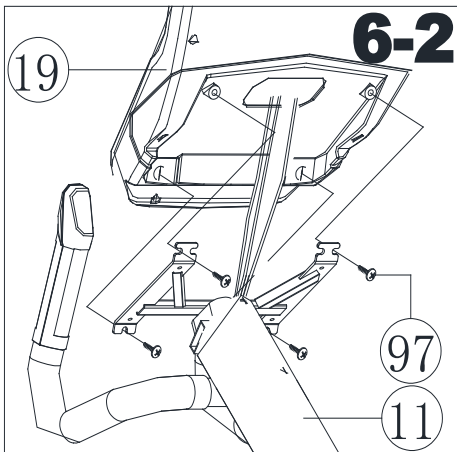
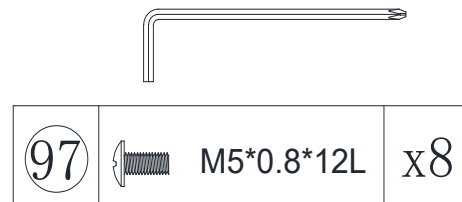
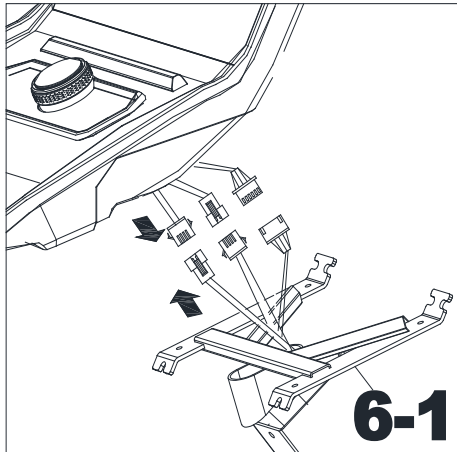
VAIHE 5.

1. Asenna oikean puoleinen liikkuva ohjaustanko (13R) oikeaan puoleiseen liikkuvaan tukihitsaussarjaan (12R) pultin (8) ja kaarevan aluslevyn (9) avulla ja löystymättömällä mutterilla (10), esitetty kuvassa 5-1.
2. Asenna vasen liikkuva ohjaustanko (13L) vasempaan liikkuvaan tukihitsaussarjaan (12L) pultin (8) ja kaarevan aluslevyn (9) avulla ja löystymättömällä mutterilla (10), esitetty kuvassa 5-2.



VAIHE 6.

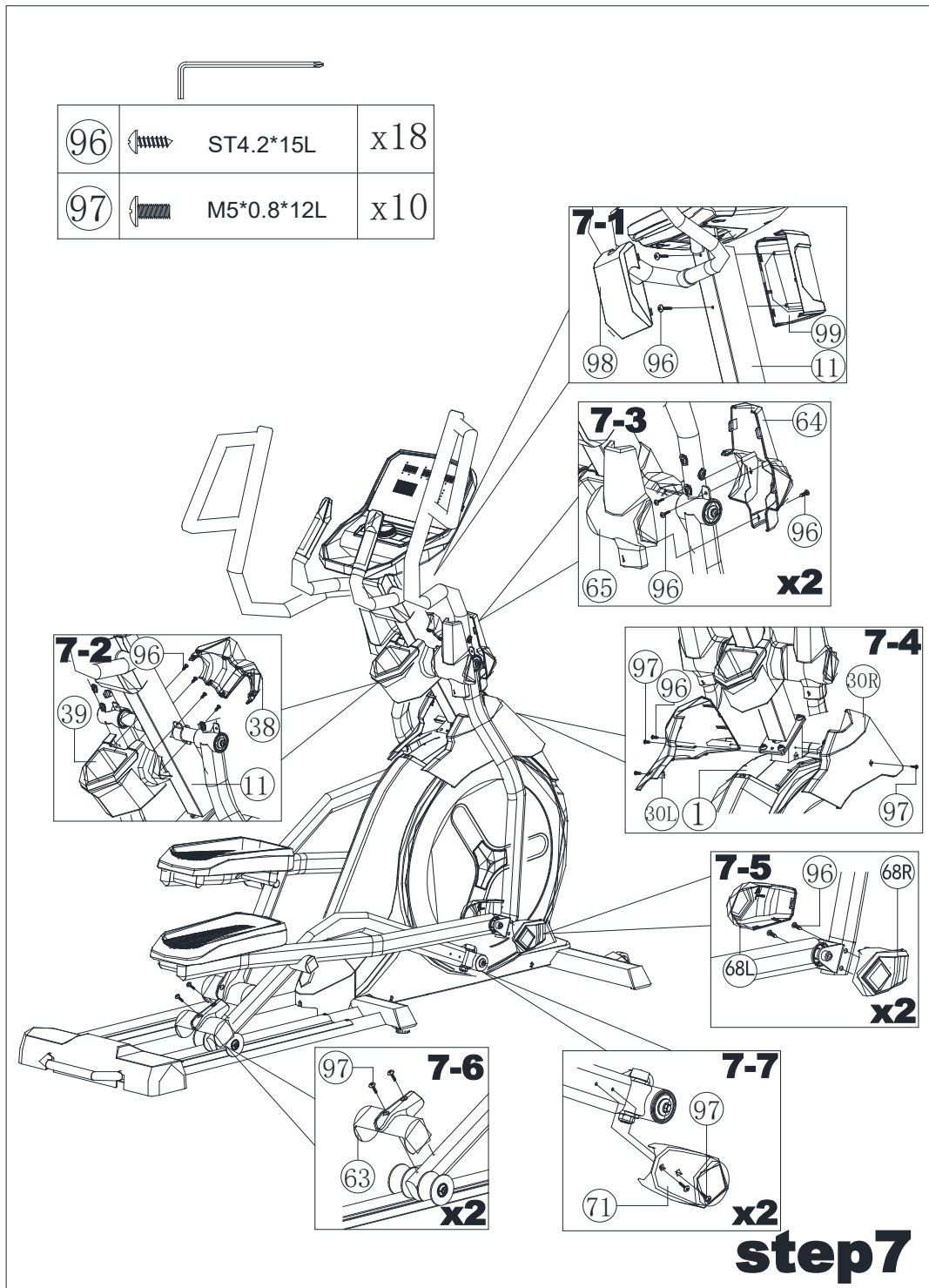
1. Asenna tietokone (19), kiinnitä ylempi tietokone (100) keskiosaan (101). Kiinnitä ylempi kaapeli pikapainikkeella (1) (106) alakaapeliin pikapainikkeeseen (1) (108) ja ylempi kaapeli pikapainikkeella (2) (107) alakaapeliin pikapainikkeeseen (2) (109), esitetty kuvassa 6-1.
2. Asenna tietokone (19) ohjaustankoon (11) pultilla (97) kuten kuvassa 6-2.
3. Asenna tietokoneen takasuoja (118) ohjaustankoon (11) pultilla (97) kuvan 6-3 osoittamalla tavalla.



step6

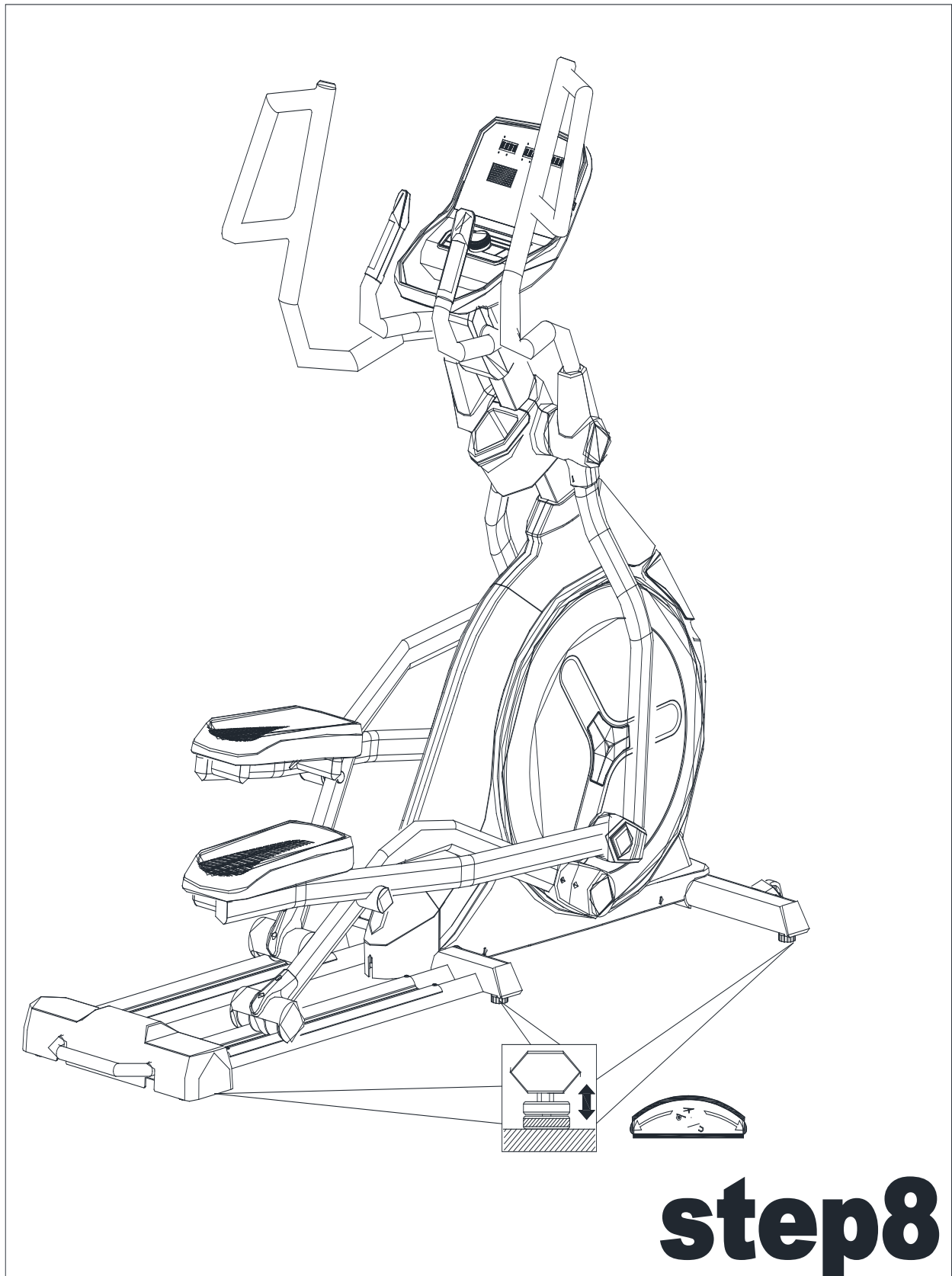
VAIHE 7.

1. Kiinnitä tietokonekiinnike (etuosa) (98) sekä tietokonekiinnike (oikea) (99) ohjaustankoon (11) ruuvilla (96) kuten kuvassa 7-1.
2. Kiinnitä pulloeline (etuosa) (39) ja pulloeline (oikea) (38) ohjaustankoon (11) ruuvilla (96) kuten kuvassa 7-2.
3. Kiinnitä ohjaustangon suoja (etuosa) (64) ohjaustangon suojan takaosaan (65) ruuvilla (96) kuten kuvassa 7-3.
4. Asenna etuketjun suoja (30L & 30R) päärunkoon (1) ruuvilla (96) ja ruuvilla (97) kuten kuvassa 7-4.
5. Kiinnitä etujalan vasen (68L) ja oikea (68R) suoja ruuvilla (96) kuten kuvassa 7-5.
6. Asenna rullapyörän suoja (63) kahdella pultilla (97) kuten kuvassa 7-6.
7. Kiinnitä 2 kpl akselin suoja (71) pultilla (97) kuten kuvassa 7-7.



VAIHE 8.

1. Kytke virtajohto.
2. Säädä renkaat samalle korkeudelle.



step8

NÄYTÖN TOIMINNOT

NIMIKE	KUVAUS
AIKA	Asetusalue: 0:00~99:00 (±1 minuutti) Näyttöalue: 0:00~99:59
MATKA	Asetusalue: 0.00~99.0 (±1) Näyttöalue: 0.00~99.99
KALORIT	Asetusalue: 0~9990 (±10) Näyttöalue: 0~9999
SYKE	Asetusalue: 0~30~230 (±1) Näyttöalue: 0~230
WATTI	Näyttöalue: 0~999
NOPEUS	Näyttää nykyisen nopeuden, maksimi 99.9.
RPM	Näyttää nykyisen kierrosnopeuden RPM Näyttöalue: 0~999

NÄPPÄINTEN TOIMINNOT

NIMIKE	KUVAUS
“+ ”	Asetus tai harjoitteluvastuksen lisääminen
“- ”	Asetus tai harjoitteluvastuksen vähentäminen
ROTARY PAINIKE	Asetusten vahvistaminen
STAR/STOP	Harjoituksen aloittaminen tai lopettaminen
RESET	Asetustilassa tai valintatilassa paina palataksesi alkuperäiseen harjoittelutilaan. Painettaessa painiketta 2s, tietokone käynnistyy uudelleen.
RECOVERY	Testaa sykepalautuksen tilan
BODY FAT	Kehonrasva%:n määrittäminen painettaessa BODY FAT -painiketta valmiustilassa.

TOIMINTO-OHJEET

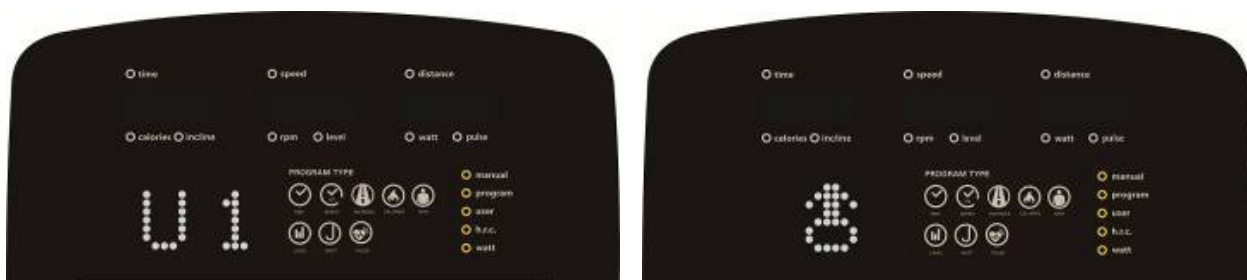
Virta päälle

1. LED näyttää kaikki segmentit, kuten pyörän halkaisija, KM tai ML, Eurasian mittari. (kuva 1, kuva 2)



Kuva 1. Kuva 2.

Siirry käyttäjän valintatilaan asettamalla käyttäjän henkilökohtaiset tiedot U1-U4 (kuva 3), SUKUPUOLI (kuva 4), IKÄ (kuva 5), PITUUS (kuva 6), PAINO (kuva 7). Tämän jälkeen siirrytään toimintojen valintatilaan: MANUAL (manuaalinen), PROGRAM (ohjelma), USER PROGRAM (käyttäjäohjelma), H.R.C, WATT.



Kuva 3. Kuva 4.



Kuva 5. Kuva 6.



Kuva 7.

Virta pois päältä

Jos laitteella ei ole toimintaa 4 minuuttiin, LED-näyttö sulkeutuu ja tietokone sammuu. Kun laitetta käytetään taas, tietokone herää.

MANUAALITOIMINNOT

Kääntämällä painiketta “+” tai “-” käyttäjä voi asettaa TIME (aika) → DISTANCE (matka) → CALORIES (kalorit) → PULSE (Syke) (kuva 8 ~ kuva 10). Paina START / STOP aloittaaksesi harjoittelun ilman asetuksia. Harjoittelun aikana käyttäjä voi säätää VASTUSTASOA ja LED näyttää harjoittelutason. Painettaessa START / STOP tietokone siirtyy taukotilaan. Paina “RESET” poistuaksesi tästä tilasta.



Kuva 8.



Kuva 9.



Kuva 10.

OHJELMATOIMINNOT

Tässä tilassa on 12 ohjelmaa (P1~P12) käyttäjän valittavissa (kuva 11). Valittaessa PROGRAM ja kääntämällä painiketta “+” tai “-” voidaan asettaa TIME/AIKA (kuva 12), LED-näyttö näyttää käyttäjän säätämät arvot. Asetusten ollessa valmiit, paina “START/STOP” aloittaaksesi harjoittelun (taukotilassa käyttäjä voi säätää TIME/AIKA-arvoa). START-tilassa käyttäjä voi säätää RESISTANCE/VASTUS-tasoa. Painettaessa “START/STOP” harjoittelun aikakana tietokone siirtyy taukotilaan, paina “RESET” poistuaksesi tästä tilasta.



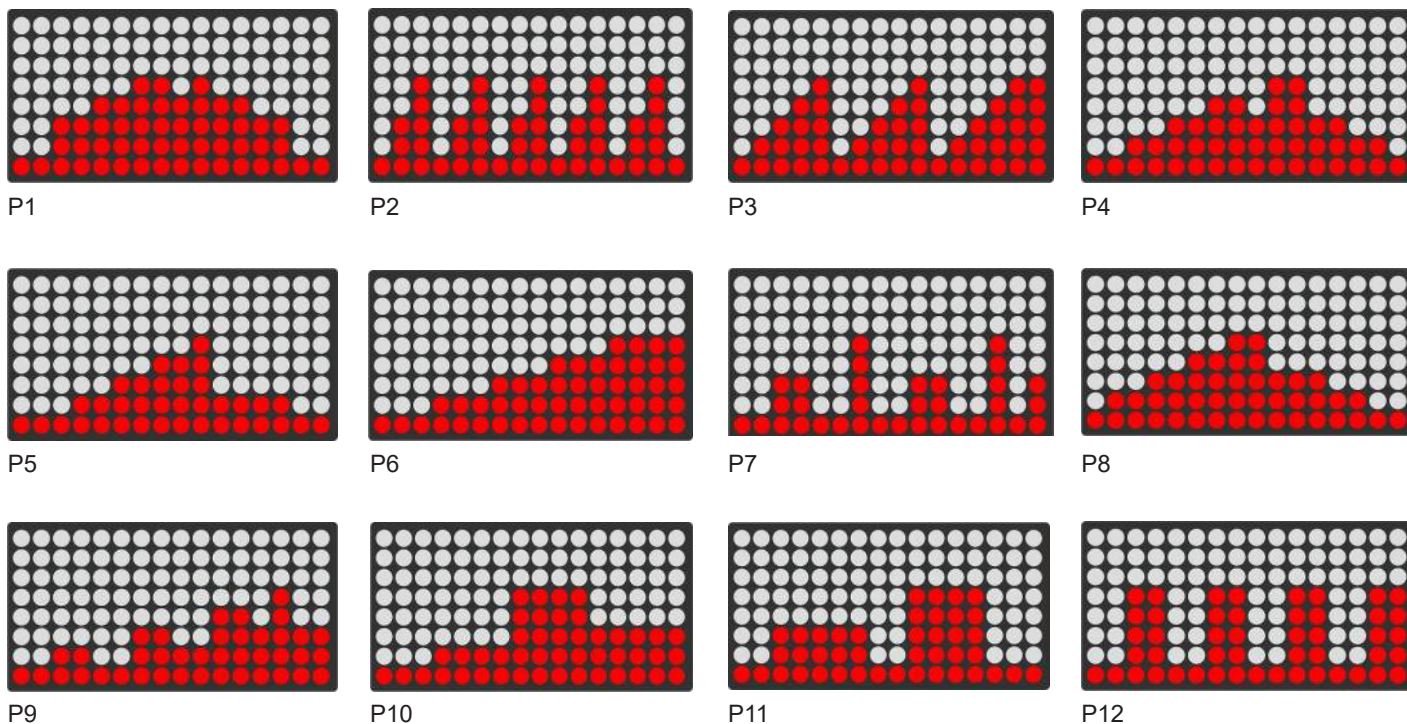
Kuva 11.



Kuva 12.

OHJELMATOIMINNOT

Kaikki eri valmisohjelmat näet tästä (P1-P12):



KÄYTTÄJÄOHJELMATOIMINNOT

Kääntämällä painiketta “+” tai “-”, käyttäjä voi asettaa kuvien mukaiset ohjelmat. Paina MODE/ENTER vahvistaaksesi vastustaso (kuva 13), kun asetusten määrittäminen halutaan lopettaa, paina MODE/ENTER painiketta 2s, LED näyttää viimeisimmän asetusarvon. Painettaessa MODE/ENTER-painiketta 2s voidaan asettaa “TIME/AIKA” (kuva 4), Jos asetusarvoa ei ole, paina “START” siirtyäksesi harjoittelukuvaukseen. START-tilassa käyttäjä voi säätää vastusta. Harjoittelun aikana paina “START” siirtyäksesi taukotilaan, painamalla “RESET” poistutaan tästä tilasta



Kuva 13.



Kuva 14.

H.R.C TOIMINTO

H.R.C-tilassa, LED-näyttö näyttää sykeprosentin 55%, 75%, 90% ja TARGET. Harjoitteluun käyttäjä voi valita yhden sykeprosentista kääntämällä "+" tai "-" -painiketta (kuva 15).

Esiasetettu TARGET-arvo on 100, käyttäjä voi asettaa sykearvon itse, paina kiertopainiketta asettaaksesi TIME/AIKA-arvo (kuva 16). Jos sitä ei tarvita, paina "START / STOP", ja tietokone toimii HRC-toiminnon mukaisesti ja näyttää nykyisen sykearvon. Jos pulssia ei havaita, LED-näyttö näkyy kuten kuvassa 17. Harjoittelun aikana paina "START" siirtyäksesi taukotilaan ja paina sitten "RESET" -painiketta poistuaksesi tästä tilasta.



Kuva 15.



Kuva 16.



Kuva 17.

WATTI TOIMINTO

Esiasetettu wattiarvo on 120 (kuva 18), kääntämällä "+" tai "-" painiketta asetetaan WATTI-arvo (asetusalue: 10~350). Asetusten ollessa valmiit, paina kiertopainiketta asettaaksesi TIME/AIKA (kuva 19). Jos aika arvoa ei tarvitse asettaa, paina "START/STOP", vastusarvo muuttuu automaattisesti asetetun WATTI-tavoitearvon mukaiseksi. Harjoittelun aikana paina "START/STOP" siirtyäksesi taukotilaan ja paina "RESET"-painiketta poistuaksesi tästä tilasta.



Kuva 18.



Kuva 19.

PALAUTUSTOIMINTO

1. Jos pulssituloa ei ole, se on virheellinen. Paina painiketta "RECOVERY".
2. B. Jos syketulo havaitaan, paina tätä painiketta siirtyäksesi "RECOVERY" –toimintatilaan. Aikalaskenta lasketaan 00:60 - 00:00 (kuva20). Näytössä näkyy sykepalautustilasi F1-F6 (kuva 21). F1 on paras, F6 on huonoin. Käyttäjä voi jatkaa harjoittelua sykkeen palautumistilan parantamiseksi.
3. Testin aikana paina RECOVERY-painiketta poistuaksesi testitilasta.



Kuva 20.



Kuva 21.

KEHONRASVA TOIMINTO

1. B . Paina "BODY FAT" –painiketta aloittaaksesi kehon rasvatesti (kuvat 22-24). Testattaessa käyttäjän on tartuttava kädensijoihin oikealla tavalla, jotta tietokone näyttää testiarvon.
2. Jos jokin seuraavista tapahtuu, näytöllä näkyy mahdolliset viestit
 - "E-1"(kuva 25) – Käyttäjä ei ole laittanut peukaloa kunnolla johtimelle. Yritä uudelleen.
 - "E-4" – BODY FAT -tiedonannot ylittävät asetusalueen (5%~50%).
3. Testauksen jälkeen näytössä näkyy sekä RASVAPROSENTTI että BMI (kuva 26 ja 27). "BODY FAT" -testitilassa paina "BODY FAT" -painiketta peruaksesi testin ja palaksesi takaisin jatkamaan edellistä harjoitusta ennen testausta.



Kuva 22.



Kuva 23.



Kuva 24.



Kuva 25.



Kuva 26.



Kuva 27.

PUHDISTUS

Laitteen voi puhdistaa pehmeällä liinalla ja miedolla puhdistusaineella. Älä käytä hioma-aineita tai liuottimia muoviin. Pyyhi hikintahrat laitteesta jokaisen käyttökerran jälkeen. Ole varovainen, ettei tietokoneen näyttöpaneeliin pääse kosteutta, koska se voi aiheuttaa sähkövaaran tai elektroniikan vioittumisen.

Pidä laite, erityisesti konsoli, poissa suorasta auringonvalosta välttääksesi näytön vahingoittumisen. Tarkista joka viikko kaikki laitteen kiinnityspultit ja liikkuvat osat, jotta ne ovat tarpeeksi tiukalla.

SÄILYTYS

Säilytä laitetta puhtaassa ja kuivassa ympäristössä, lasten ulottumattomissa.

ONGELMANRATKAISU

ONGELMA	RATKAISU
Laite heiluu käytön aikana.	Käännä säätöjalkoja tarpeen mukaan, jotta laite on tasapainossa.
Tietokoneen näyttö ei toimi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Irrota tietokonekonsoli ja tarkista, että konsolista tulevat johdot on kytketty oikein. 2. Tarkista, että akku on oikein paikoillaan ja että johdot on kytketty oikein.
Ei ole sykelukemaa tai sykelukema on virheellinen / epäjohdonmukainen.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Varmista, että käsipulssianturien johtoliitännät ovat kunnossa. 2. Jotta pulssilukema olisi tarkempi, pidä aina kahdella kädellä kiinni ohjaustangon kahva-antureista eikä vain yhdellä kädellä, kun testaat sykelukemaasi. 3. Käsipulssiantureihin tarttuminen liian tiukasti. Yritä pitää maltillinen paine pitäessä kiinni käsipulssiantureista.
Laite pitää kitisevää ääntä käytön aikana.	Laitteen pultit voivat olla löysällä, tarkista pultit ja kiristä tarvittaessa.

Tämän laitteen maahantuoja vakuuttaa, että valmistukseen on käytetty ainoastaan korkealuokkaisia materiaaleja.

Takuun edellytyksenä on tämän ohjekirjan mukaisesti suoritettu asennus. Laitteen virheellinen käyttö, virheellinen kuljetus tai väärin suoritettu asennus voivat aiheuttaa takuun kumoutumisen.

Kulutusosien takuu on 1 vuosi ja rungon takuu 5 vuotta. Takuu lasketaan alkavaksi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: runko, sähköiset osat, siirtopyörät, poljinremmit ja polkimet.

Takuu ei kata:

- ulkoisesti aiheutunut vahinko
- ei-valtuutettujen huoltopartnereiden käyttö
- laitteen vääränlainen käsittely
- ohjeiden huomiotta jättämisestä aiheutuvat ongelmat

Laitteen kuluvat osat eivät kuulu takuun piiriin.

Laite on tarkoitettu ammattikäyttöön.

ASENNUKSEEN JA HUOLTOON LIITTYVISSÄ ASIOISSA OTA YHTEYTTÄ GYMSTICK-HUOLTOON:

huolto@gymstick.com tai p. 010-229 3050

Valmistuttaja:
Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti



Tällä symbolilla merkityt laitteet on hävitettävä erillään talousjätteestä, koska ne sisältävät arvokkaita materiaaleja, jotka voidaan kierrättää. Asianmukainen hävittäminen suojaa ympäristöä ja ihmisten terveyttä. Paikallinen viranomainen tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

