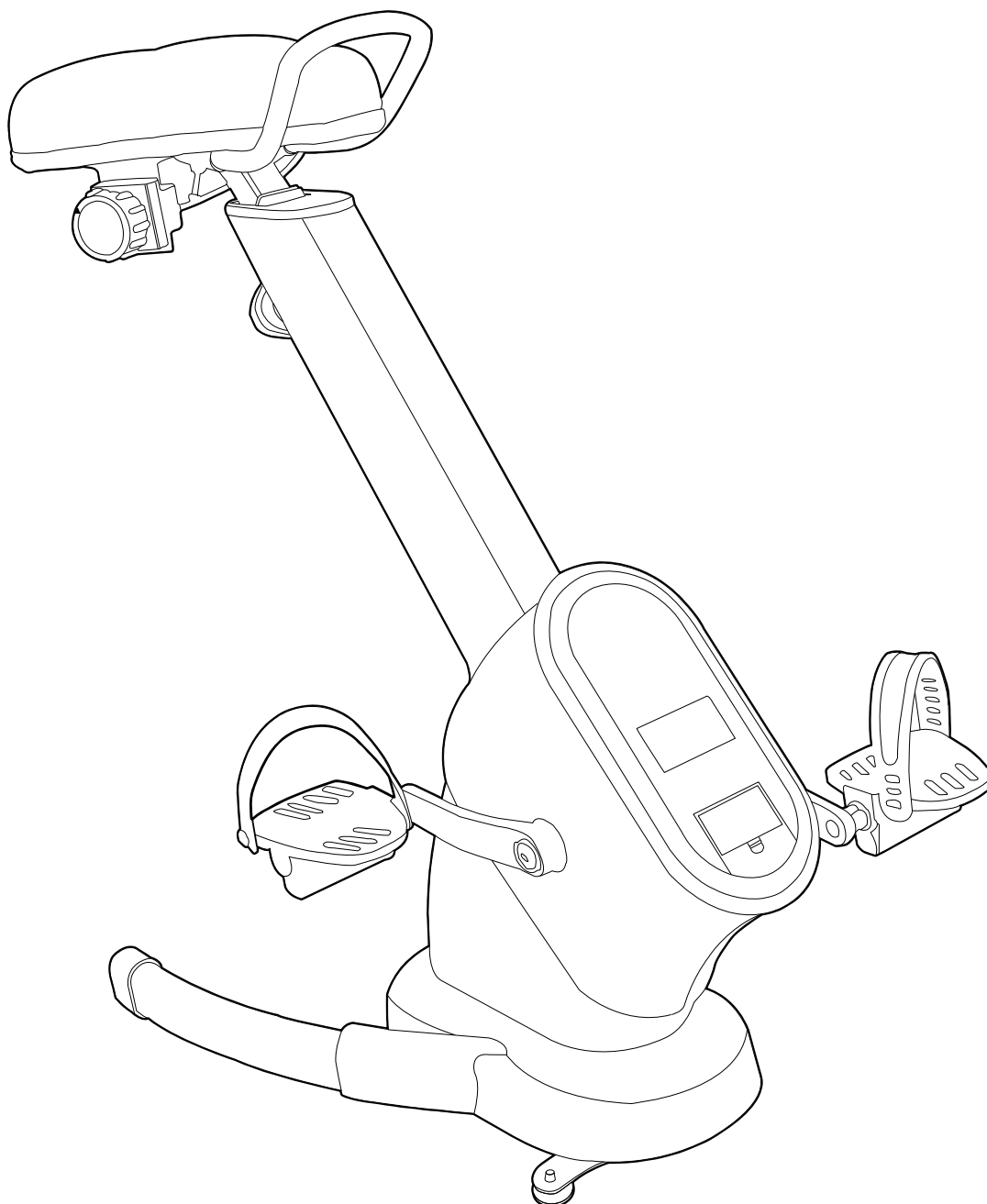


GYMSTICK™

DESK BIKE KASUTUSJUHEND



Enne toote kasutuselevõttu lugege kasutusjuhend täielikult läbi. **Hoidke juhend edaspidiseks kasutamiseks alles.**

Täname, et valisite Gymsticki toote Desk Bike. Meil on hea meel pakkuda teile kvaliteetset toodet, mis teeb head teie tervisele ja soodustab töövõimet.

Desk Bike ei ole tavaline treeningratas. See on mõeldud pikaajaliseks treenimiseks ja selle koormust saab reguleerida. Toode sobib kasutamiseks nii kodus kui ka kontoris.

TÄHELEPANU! TOODE ON MÕELDUD KASUTAJATELE KAALUGA KUNI 120 KG.

Oluline! Enne toote töövalmis seadmist või kasutamist lugege need juhised läbi.

Juhistes on toodud oluline teave, mis aitab teil oma toodet võimalikult hästi kasutada ning tagada selle turvalise ja nõuetekohase töövalmis seadmise, kasutamise ja hooldustööd.

1. OHUTUSJUHISED

Raske vigastuse ohu vähendamiseks lugege alljärgnevaid ohutusjuhiseid.

1. Lugege kõiki toote kohta toodud hoiatusi.
2. Enne toote kasutamist lugege seda kasutusjuhendit ja järgige selles olevat teavet. Enne kasutamist veenduge, et toode on õigesti töövalmis seatud ja et kõik kruvid on kinni keeratud.
3. Ärge lubage lastel tootega mängida ega seda kasutada. Hoidke lapsed ja lemmikloomad toote kasutamise ajal alati sellest eemal.
4. Paigaldage toode ja kasutage seda ainult tugeval, ühetasasel pinnal. Ärge asetage toodet lahtistele mattidele ega ebatasasele pinnale.
5. Enne igat kasutuskorda kontrollige toodet kulumise või lahtiste osade suhtes.
6. Enne toote kasutamist keerake kõik lahtised osad kinni või vahetage kulunud osad välja.
7. Treenige alati vastavalt oma füüsilisele vormisolekule. Teadke oma piire ja järgige neid treenides.
8. Ärge kandke avaraid rõivaid, mis võivad pedaalide vahele kinni jääda.
9. Ärge treenige paljajalu ega sokkides! Kandke alati korralikke jalanõusid (treeningjalatseid).
10. Kui tunnete rinnas valu, iiveldust, pearinglust või tekivad hingamisraskused, lõpetage toote kasutamine kohe ja pöörduge enne treeningute jätkamist arsti poole.
11. Toode on mõeldud kasutamiseks inimestele kaaluga kuni 120 kg.



HOIATUS!

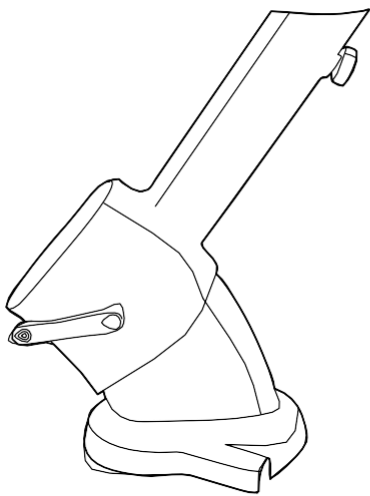
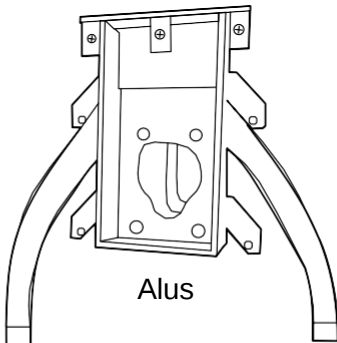
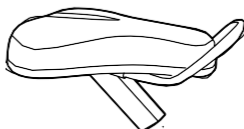
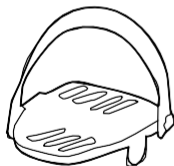
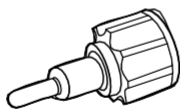
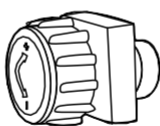
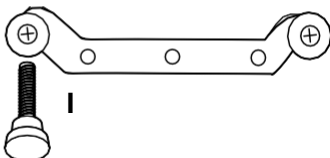
Hoiatus! Olge toote peale minnes ja sealt maha tulles ettevaatlik, et te tasakaalu ei kaotaks. See võib põhjustada raske vigastuse.

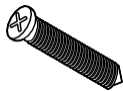
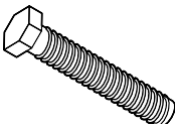
HOIATUS!

Hoiatus! Enne treeningute alustamist pidage nõu arstiga. Eriti soovitatav on see üle 35-aastastele, rasedatele, mitte treeninud inimestele või neile, kellel on mis tahes haigusi.

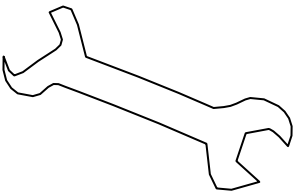
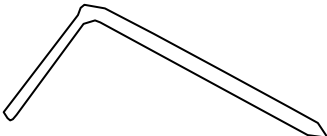
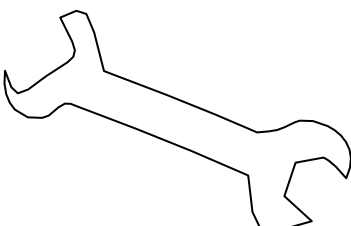
2. TÖÖVALMIS SEADMINE

TOOTE OSAD - Peamised osad

A  Põhiraam	B  Alus	C  Paneel	
	D  Istmepehmendus	E  Vasak pedaal	
F  Parem pedaal	G  Toru	H  Reguleerimisnupp	J  I Eespoolne tugijalg

O  Kruvi (M4 x 16 mm) 4 tk	P  Kruvi (M10 x 20 mm) 4 tk	Q  Seib (ø 10mm) 4 tk	R  (ø10) Seib x 4 tk	S  Kruvi (M8 x 30 mm) 3 tk	T  (M 14 mm) Mutter 2 tk
--	---	---	--	--	--

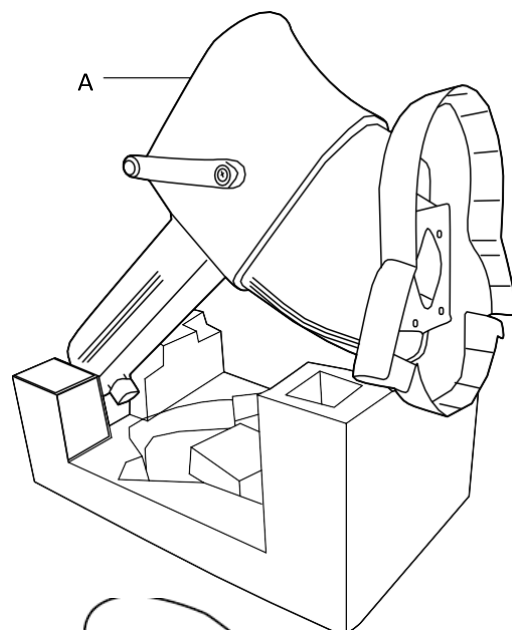
TÖÖRIISTAD

K  Mutrivõti	L  Kuuskantvõti	M  Suur mutrivõti
--	---	--

3. TÖÖVALMIS SEADMISE JUHISED

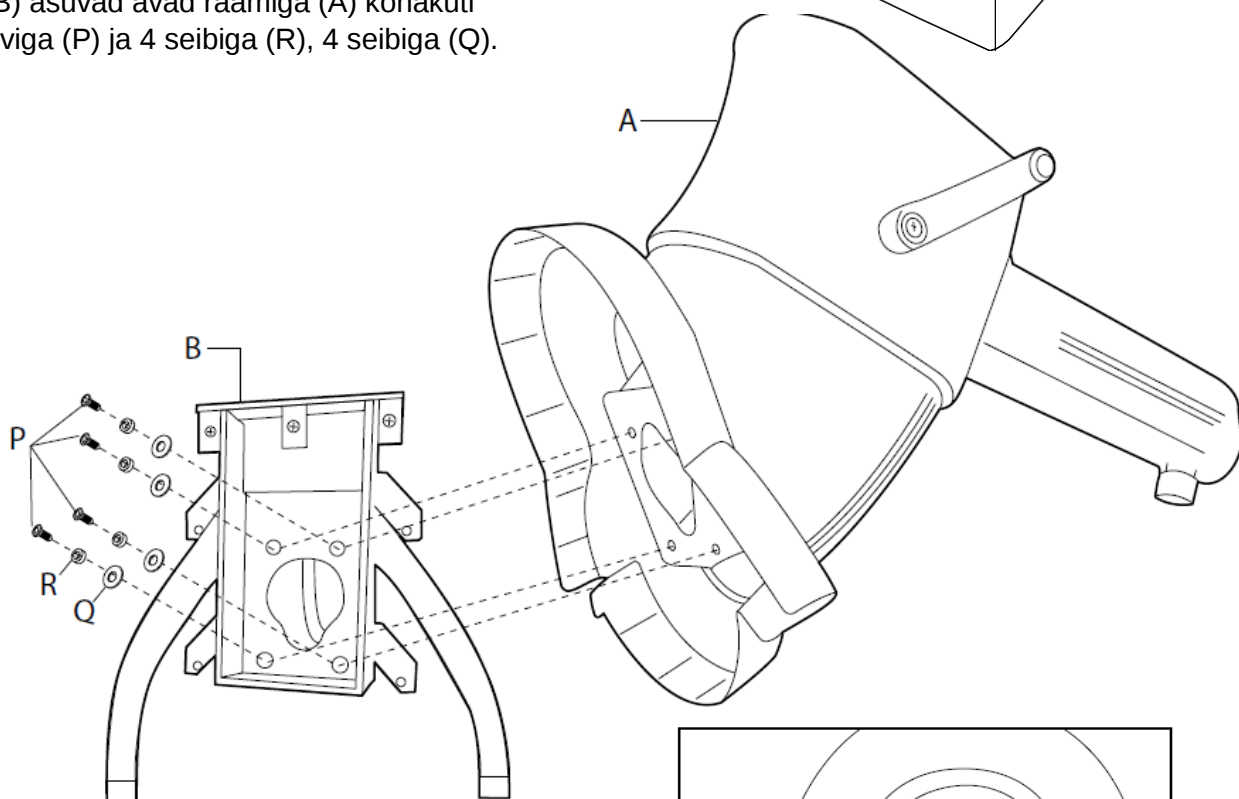
1. SAMM

Võtke põhiraam (A) vahtpakendist välja. Asetage põhiraam (A) vahtpakendile, veendudes, et see on tasakaalus.



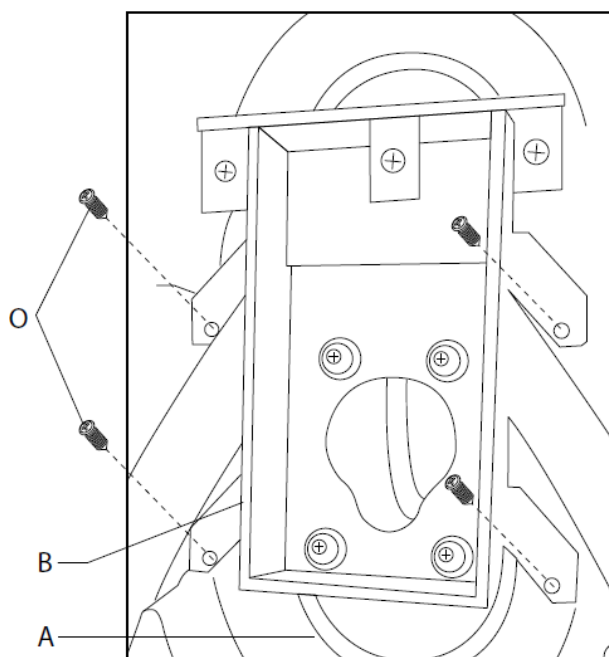
2. SAMM

Kinnitage alus (B) põhiraami (A) külge. Pange alusel (B) asuvad avad raamiga (A) kohakuti. Kinnitage 4 kruviga (P) ja 4 seibiga (R), 4 seibiga (Q).



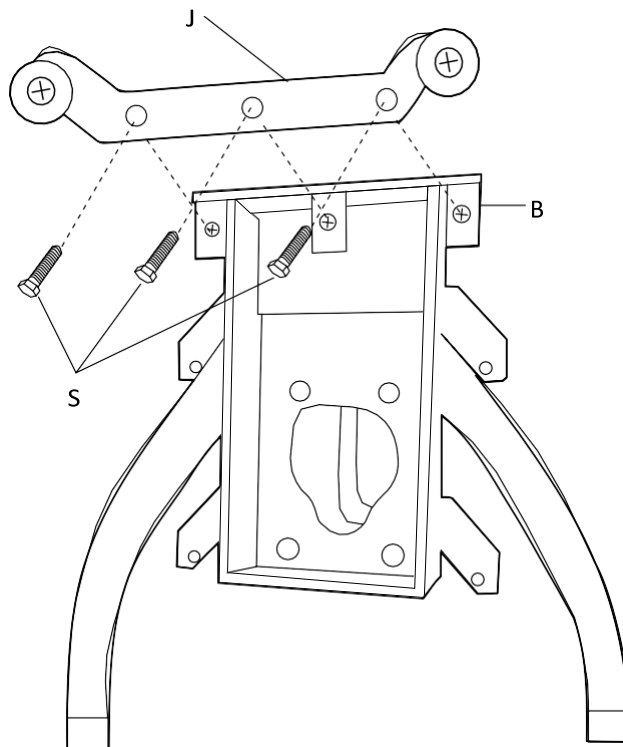
3. SAMM

Pange 4 kruvi (O) nelja välimisse avasse ja kinnitage oma kohale.



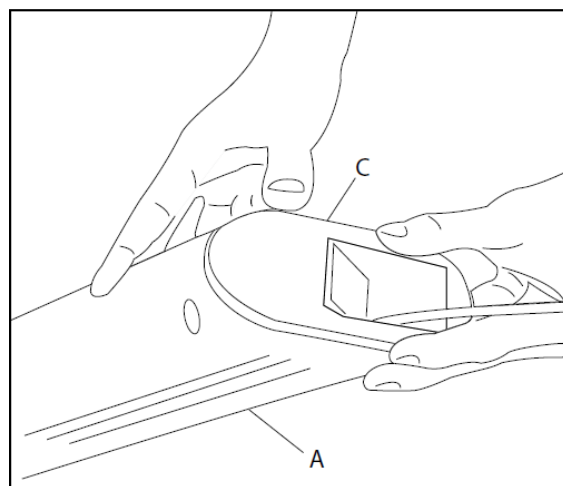
4. SAMM

Kinnitage eespoolne tugijalg (J) aluse (B) põhja külge. Pange eespoolne tugijalg (J) aluses (B) asuvasse kolme avasse. Pange 3 kruvi (S) ükshaaval eespoolse tugijala (J) külge.



5. SAMM

Tõstke ratas püsti. Pange paneel (C) põhiraami (A) peale ja kinnitage see käsitsi oma kohale.

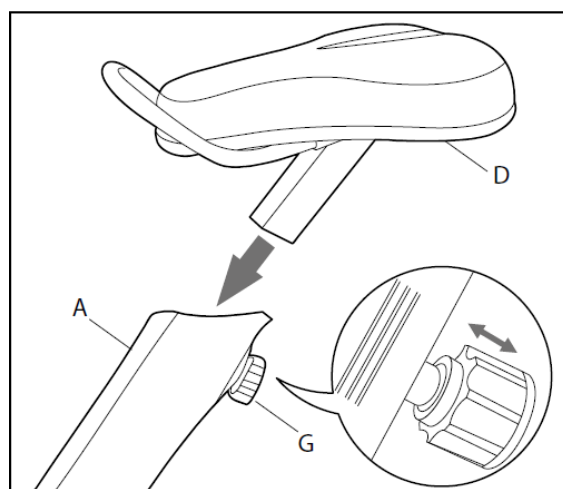


6. SAMM

Lükake istmepehmendus (D) põhiraami (A) ülaosas asuva istme otsa.

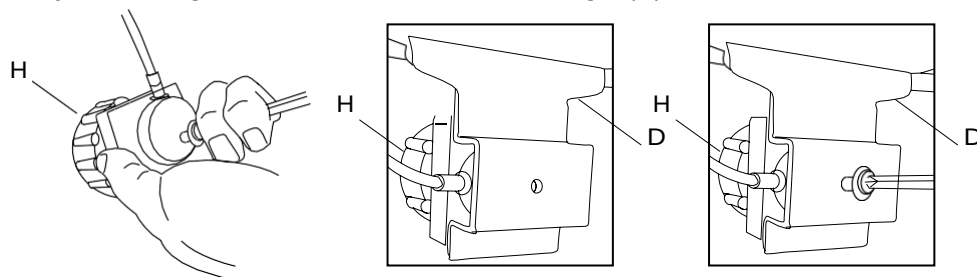
Tõmmake toru (G) väljapoole ja lükake istmepehmendus (D) alla.

Laske torul (G) oma kohale fikseeruda.



7. SAMM

Leidke istmepehmenduse (D) all asuv metallplaat. Keerake kuuskantmutrivõtmega (L) lahti reguleerimisnupu (H) polt ja seib. Pange reguleerimisnupp (H) metallplaadi soonde. Pange kruvid kohakuti ja fikseerige need kuuskantmutrivõtmega (L) oma kohale.



8. SAMM

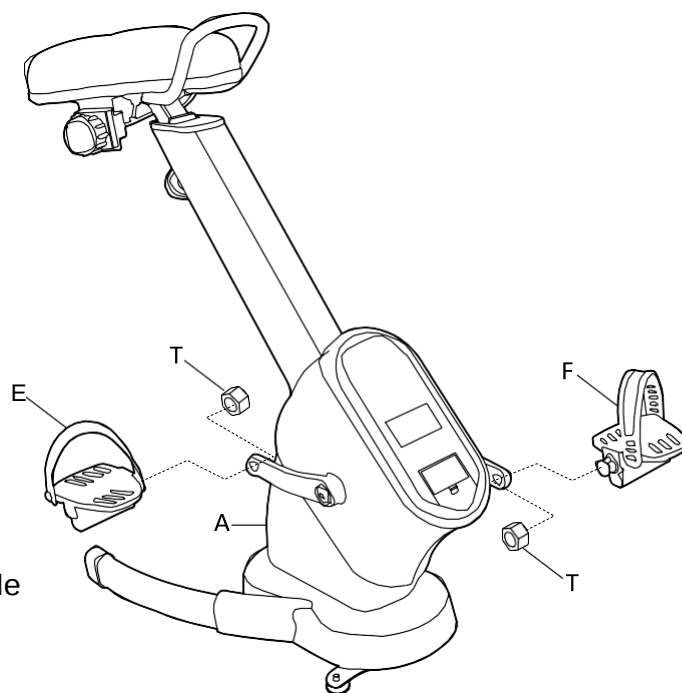
Tehke kindlaks, kumb on vasak pedaali (tähisega "L") (F). Pange pedaali kohakuti põhiraami (A) **vasaku vända** avaga. Pange pedaalikruvi läbi ava ja keerake mutrivõtmega (K) kinni.

Keerake pedaali (F) ja mutter (T) suure mutrivõtmega (M) kinni.

Korrake sama parema pedaaliga (tähisega "R") (E).

Märkus!

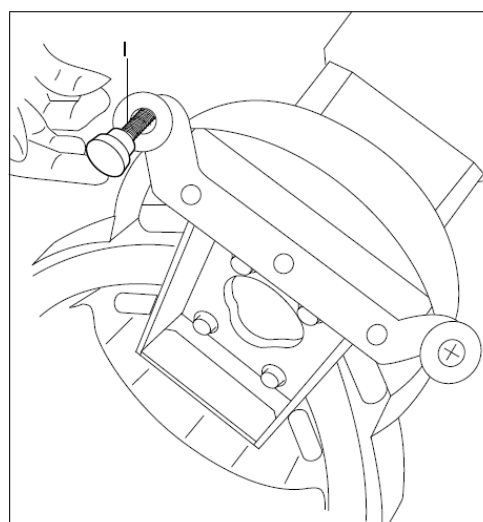
Kruvige vasak pedaali (F) vastupäeva vasakule vändale ja parem pedaali (E) päripäeva paremale vändale.



9. SAMM

Kui toode ei ole stabiilne, keerake reguleerimishooba (I) mõlemalt küljelt.

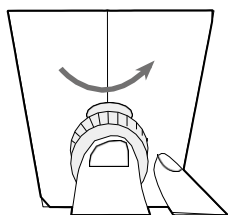
Kontrollige, kas kõik kruvid on tugevasti kinni. Toode on nüüd kasutusvalmis!



4. ISTME REGULEERIMINE

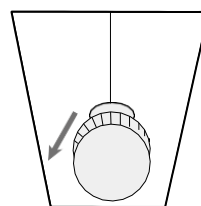
1. SAMM

Istmepehmenduse (D) lõdvendamiseks keerake reguleerimisnuppu (G) vastupäeva.



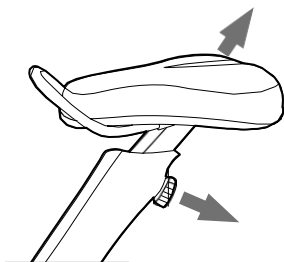
2. SAMM

Istmepehmenduse (D) vabastamiseks tõmmake reguleerimisnuppu (G) väljapoole.



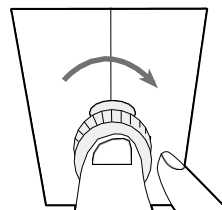
3. SAMM

Kui istmepehmendus (D) on vabastatud, saate seda vastavalt soovile üle-alla liigutada. Istmepehmenduse (D) oma kohale lukustamiseks laske nupp lahti ja lükake istet ettevaatlikult alla, kuni see lukustub klõpsuga oma kohale. Enne toote kasutamist veenduge, et istmepehmendus (D) ei liigu, tõmmates seda üles-alla.



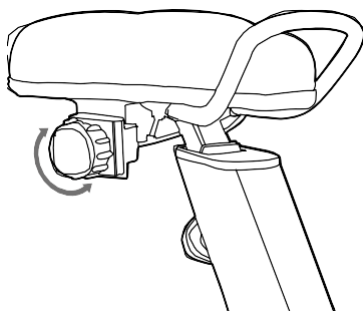
4. SAMM

Istmepehmenduse (D) täielikult pinguldamiseks keerake reguleerimisnuppu (G) päripäeva.



5. KOORMUSE REGULEERIMINE

1. Koormuse reguleerimise kettal on numbrid 1-8. Number 1 on kõige väiksem koormus ja number 8 on maksimaalne koormus.
2. Koormuse suurendamiseks keerake ketast päripäeva.
3. Koormuse vähendamiseks keerake ketast vastupäeva.



HOIATUS!

Hoiatus! Olge toote peale minnes ja sealt maha tulles ettevaatlik, et te tasakaalu ei kaotaks. See võib põhjustada raske vigastuse.

6. KOMPUUTRI JUHISED

1. Avage patareisahtli kate. Paigaldage üks patareid (1 x AAA-tüüpi) ja sulgege kate ettevaatlikult. Patareid ei kuulu komplekti.
2. Pedaalimist alustades lülitub ekraan automaatselt sisse. Ekraani saab sisse lülitada ka režiiminupust MODE.



3. LCD-ekraanil kuvatakse aeg, vahemaa, kiirus (km/tunnis) ja kalorid.
4. SCAN kuvab iga funktsiooni automaatselt 3 sekundiks ja seejärel kuvatakse järgmine funktsioon.
5. Konkreetse funktsiooni kuvamiseks vajutage režiiminuppu MODE. Väike must nool näitab, milline funktsioon kuvatakse.
6. Kompuutri lähtestamiseks vajutage mõne sekundi jooksul režiiminuppu MODE.



MÄRKUS!

Patareid ei ole kaasas.

5. GARANTII

Toote maaletooja kinnitab, et toode on valmistatud kvaliteetsetest materjalidest.

Garantii eeldus on, et toode seatakse töövalmis vastavalt kasutusjuhendile. Sobimatul kasutamisel ja/või valesti transportimisel muutub garantii kehtetuks.

Kuluvate osade garantii on 1 aasta ja raami garantii on 3 aastat alates ostukuupäevast. Kui tootel ilmneb garantiiajal defekte, pöörduge selle edasimüüja poole.

Garantii kehtib alljärgnevatele osadele (kui need on seadme komplektis olemas): raam, kaabel, elektroonilised seadised, rattad ja pedaalid.

Garantii ei hõlma:

- välismõjudest tingitud kahjustusi.
- volitamata isikute sekkumist,
- toote sobimatut käsitlemist,
- kasutusjuhiste eiramist,

kuluvaid osi ja täiendavaid osi.

Toode on mõeldud kasutamiseks ainult kodus ja kontoris. Garantii ei kehti juhul, kui toodet on kasutatud kommertseesmärgil.

Toodetud ettevõttele:

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, SOOME