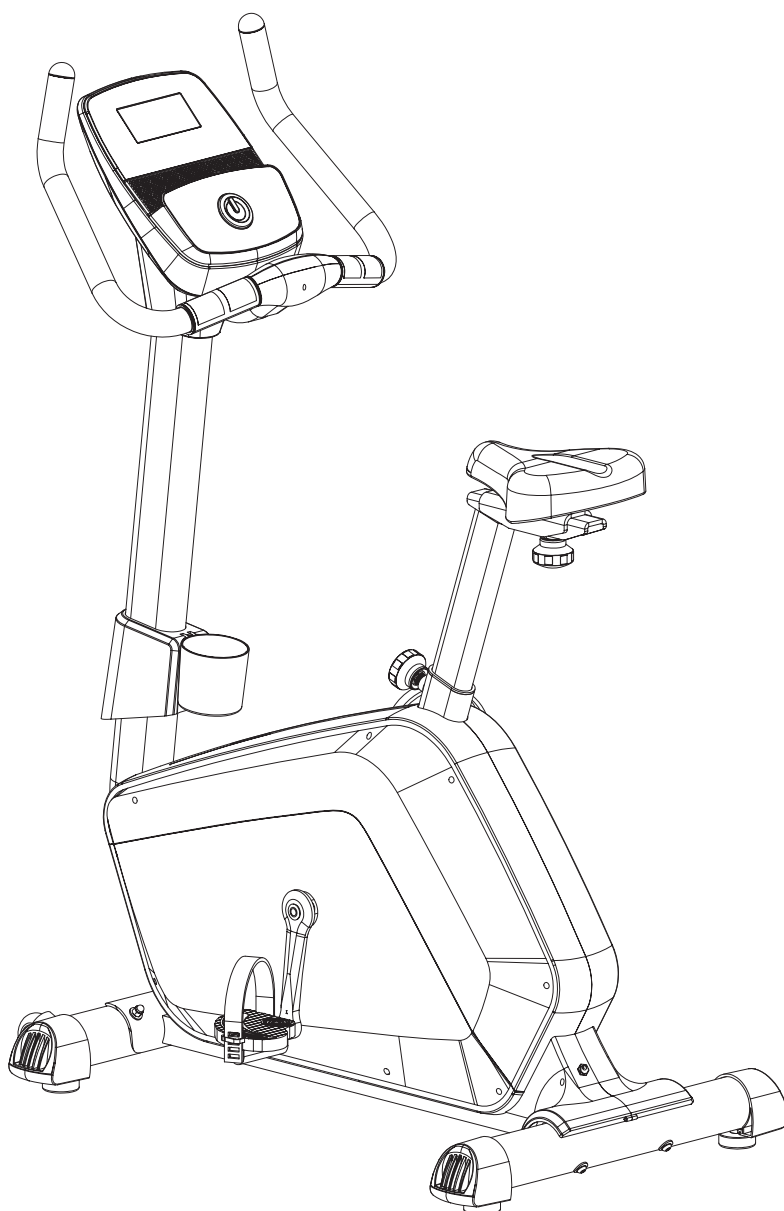


GYMSTICK™

GB8.0 EXERCISE BIKE ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Behåll manualen för framtida bruk. Specifikationerna för den här produkten kan skilja sig från bilden, ändringar sker utan förvarning.



Tack för att du köpt GB8.0. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

INNEHÅLL

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3
2.	FÖRTECKNING ÖVER DELAR	4
3.	HÅRDVARA PACKLISTA	5
4.	SPRÄNGSKISS	6
5.	MONTERINGSINSTRUKTIONER	7
6.	INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT	12
7.	UNDERHÅLL	18
8.	FELSÖKNING	18
9.	UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR	19
10.	GARANTI	22



LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

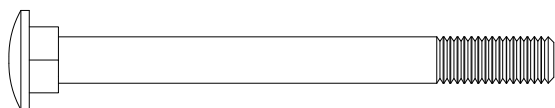
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

1. Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
2. Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
3. Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningssessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
4. Det minsta fria utrymmet som krävs runt maskinen under användning är två meter.
5. Använd maskinen endast på en fast och jämn yta. Placera inte maskinen på lösa mattor eller ojämna ytor. Skydda vid behov golvet/mattan med ett speciellt underlag. Låt inte redskapet komma i kontakt med vatten.
6. Använd redskapet endast på det avsedda sättet som träningsredskap. Använd endast fästanordningar som importören rekommenderar.
7. Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen.
8. Kontrollera före det första träningspasset, att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
9. Se till att maskinen har inga slitna eller lösa komponenter före varje användning. Byt ut alla lösa eller slitna komponenter innan du använder maskinen.
10. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar optimalt.
11. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
12. Använd inte för starka rengöringsmedel. Ta bort droppar av svett från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
13. Träna aldrig barfotar eller utan skor. Använd alltid korrekt skor såsom träningsskor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
14. Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
15. Maskinen bör inte användas av personer som väger över **135 kg**.

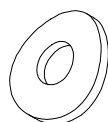


RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.

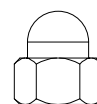
NR.	BESKRIVNING	ST.	NR.	BESKRIVNING	ST.
1	Huvudram	1	43	Flaska	1
2	Främre stolpe	1	44	Konsolkåpa	1
3	Styre	1	45	Skruv ST4.2x20	2
4	Sadelstolpe	1	46	Koppling till sensorsladd	1
5	Glidrör, sadel	1	47	Strömförsörjningstråd L=500mm	1
6	Främre stabilisator	1	48	Adapter	1
7	Bakre stabilisator	1	49	Bussning, sadelstolpe	1
8	Stabilisator, ändkåpa	4	50	Sensor L=400mm	1
9	Justering, pedal	4	51	Tryckfäste	1
10	Mutter M10*30	6	52	Bult M8*18	1
11	Bult M8*90	2	53	Tryckhjul	1
12	Stor skevad bricka $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$	6	54	Fjäderkrok $\Phi 17 \times 62 \times \Phi 2.0$	1
13	Bult M8*90	2	55	Svänghjul	1
14	Lockmutter M8	2	56	Mutter M10*1.0*6	2
15	Bult M8*32	2	57	Justeringsbult M6*36	2
16	Kullager 608	4	58	U-format vinkeljärn 31*30* $\Phi 1.0$	2
17	Transporthjul	2	59	Fjäderbricka $\Phi 6$	6
18	Bult M6*12	2	60	Mutter M6	2
19	Vänster pedal	1	61	C-klämma $\Phi 20 \times 1.0$	2
20	Höger pedal	1	62	Skevad bricka $\Phi 20 \times \Phi 24 \times 0.3$	1
21	Rund knopp M16*1.5*27	1	63	Kullager 6004-2Z	2
22	Rund knopp $\Phi 19 \times 56 \times M10$	1	64	Remskiva	1
23	Sadelkudde	1	65	Remskiva, skaft	1
24	Bricka $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	8	66	Bult M6x15	4
25	Mutter M8	5	67	Mutter M6	4
26	Bult M8*15	6	68	Rem	1
27	Stor, plan bricka $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$	4	69	Plastbult $\Phi 8 \times 32$	1
28	Handpulssensor med tråd A L=200mm	2	70	Vänster kedjedäck	1
29	Handpulssensor med tråd B	2	71	Vänster kedjedäck B	1
30	Självgående skruv ST4.2*10	4	72	Höger kedjedäck	1
31	Skumgummigrepp till styre $\Phi 38$	2	73	Höger kedjedäck B	1
32	Styre ändkåpa $\Phi 32 \times 1.5$	2	74	Kåpa för vev	1
33	Styre, kåpa A	1	75	Mutter M10*1.25	1
34	Styre, kåpa B	1	76	Vänster vev	1
35	Självgående skruv ST2.9*16	4	77	Höger vev	1
36	Förlängning pulssladd L300mm	2	78	Självgående skruv ST4.2x25	
37	Förlängning pulssladd L850mm	1	79	Självgående skruv ST4.2x20	
38	Oval ändkåpa	1	80	Bricka $\Phi 5 \times \Phi 12 \times 1.0$	
39	Bult M8*15	4	81	Spännvred (L=500MM)	
40	Dator	1	82	Mutter M12	
41	Bult M5*10	4	83	Motor	
42	Flakshållare	1			



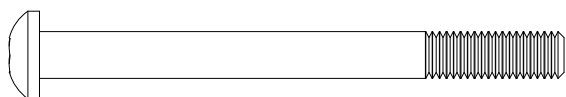
(13) Fyrkantig bult M8x90
2ST



(12) Stor skevad bricka
Φ8xΦ20x2.0
4ST



(14) Låsmutter M8
2ST



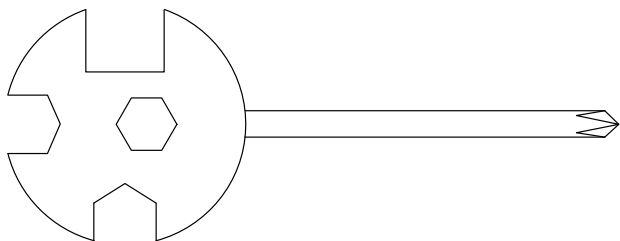
(14) Hexagonbult M8x90
2ST



(35) Skruv ST2.9x16
3ST



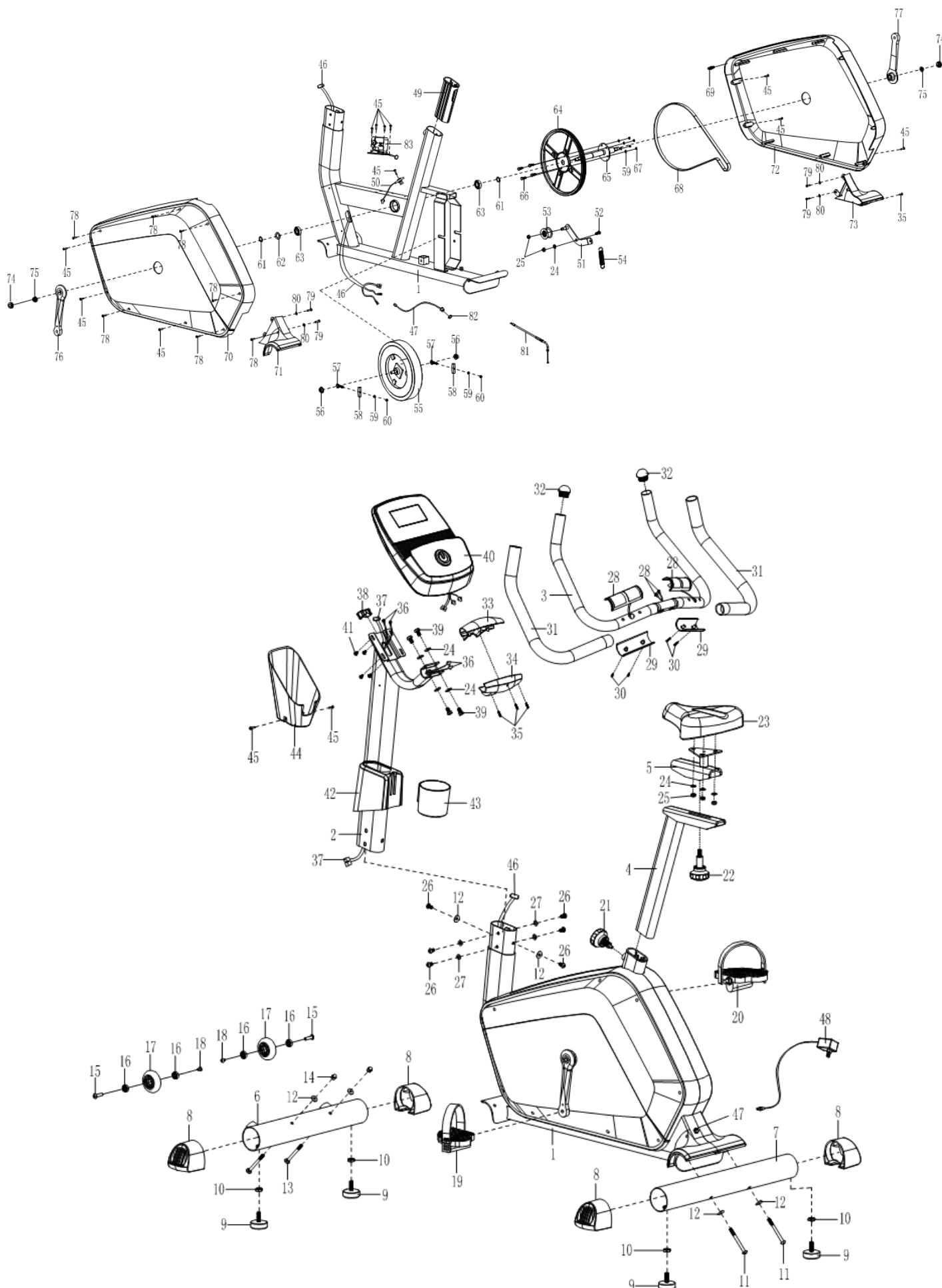
(45) Skruv ST4.2x20
2ST



Multi Hex verktyg m. Phillips skruvmejsel
S10 S13 S14 S15
1ST



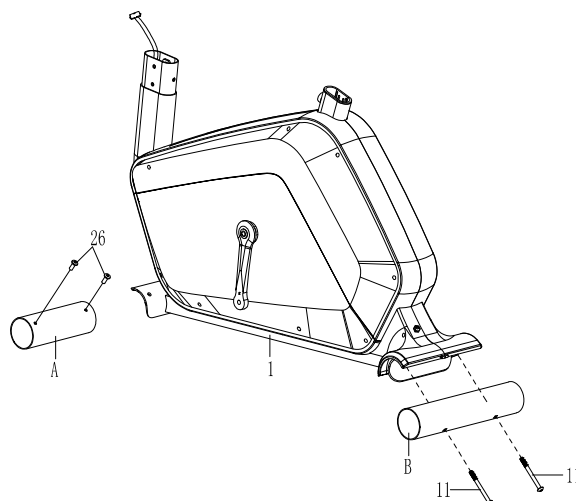
Insexnyckel S6
1ST



STEG 1

Skruva loss två M8x90 bultar (11) och två M8x15 bultar (26) från den främre och bakre kurvan av huvudramen. Ta bort röret (A/B) från huvudramen (1).

Notera att de två rören (A/B) används för att ramen inte ska gå sönder. Röret (A/B), M8x90 bulten (11) och M8x15 bulten (26) kan slängas.



STEG 2

Installation av främre och bakre stabilisatorer samt pedaler

Placera fyra pedaler (9) på den främre stabilisatorn (6) och den bakre stabilisatorn (7). Fäst den främre stabilisatorn (6) på den främre kurvan i huvudramen (1) med två M8x90 bultar (13), två stora skevade brickor Ø8x Ø20 x2.0 (12) och två låsmutterar M8(14).

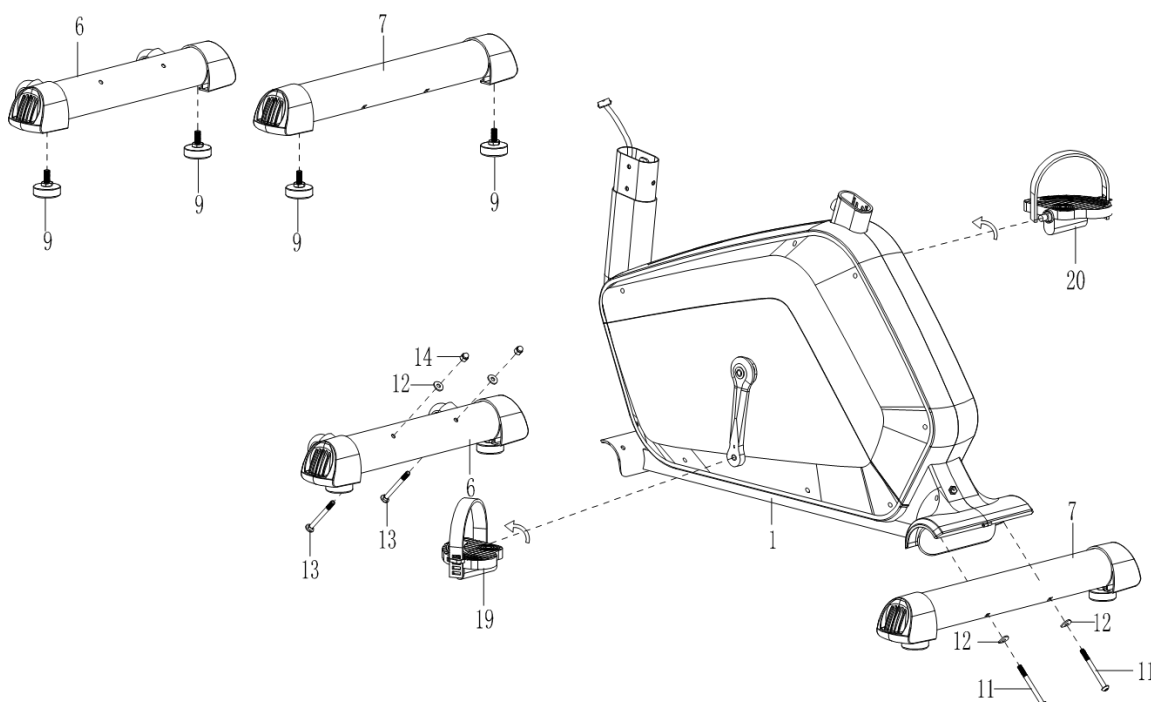
Placera den bakre stabilisatorn (7) bakom huvudramen (1) och rätta upp bulthålen.

Fäst den bakre stabilisatorn (7) på den bakre kurvan på huvudramen (1) med två M8x90 bultar (11) och två stora skevade brickor Ø8x Ø20 x2.0 (12).

Installation av pedaler

För in pedalskaftet i vänster pedal (19) i det gängade hålet i vänster vev (76). Vrid pedalens skaft moturs tills den sitter fast ordentligt. För in pedalskaftet i höger pedal (20) i det gängade hålet i höger vev (77). Vrid pedalens skaft medurs tills den sitter fast ordentligt.

NOTERA: Vevarna, pedalskaften och pedalremmarna är markerade med "R" för höger (Right) och "L" för vänster (Left).



Installation av sadelstolpe, sadel och sadelns glidrör

Lossa på M8 nylonmuttrar (25) och tre plana brickor Ø8 (24) från undersidan av sadeln (23).

Fäst sedan sadelkudden (23) på glidrörets (5) triangelplatta med de tre M8 nylonmuttrarna (25) och plana brickorna Ø8 (24) som lossades.

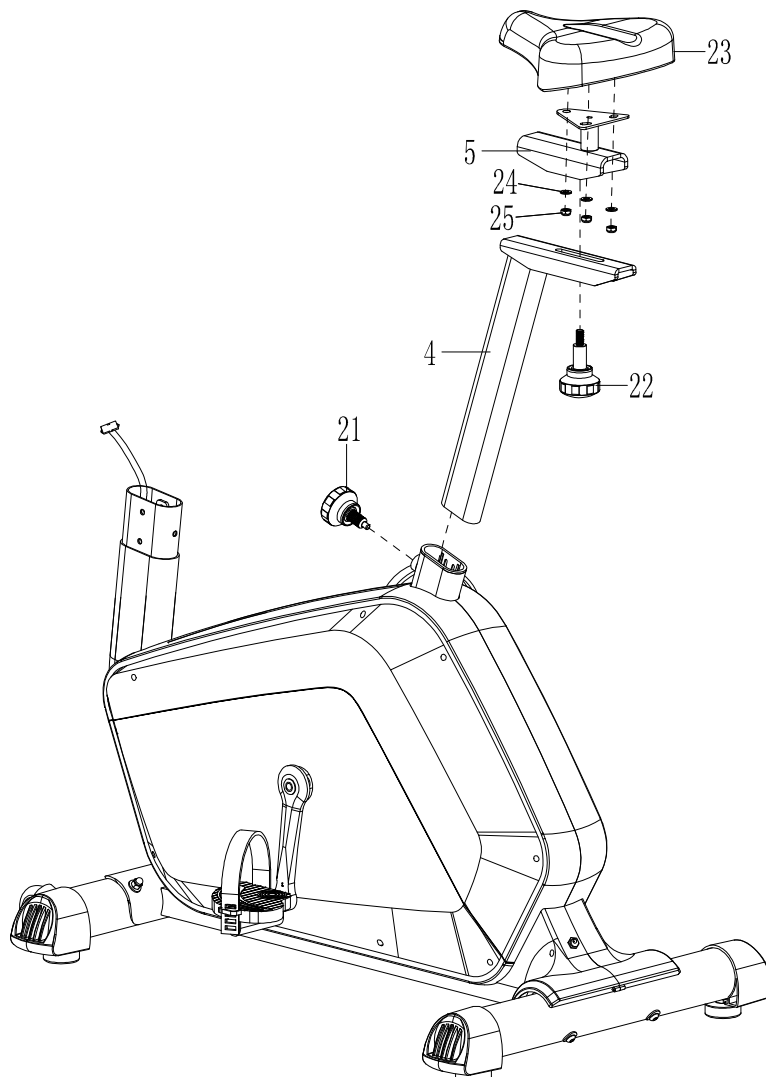
Fäst glidröret (5) på sadelstolpen (4) med sadeljusteringsknoppen (22).

För in sadelstolpen (4) i sadelstolpens bussning (49) på huvudramens rör (1) och fäst sedan låsknappen (21) på huvudramens rör (1) genom att vrida den medurs. Lås sadelstolpen (4) i lämplig position.

Justering av sadelstolpen

Vrid låsknappen (21) moturs tills den kan dras ut. Dra ut låsknappen (21) och lås sadelstolpen (4) på plats genom att lossa låsknappen (21) och glida sadelstolpen (4) upp eller ned tills låsknappen (21) åker in i en låst position. För extra säkerhet, spänn åt låsknappen (21) medurs.

NOTERA: När du justerar sadelstolpens höjd kan inte den maximala höjden vara högre än sadelstolpens kåpa.

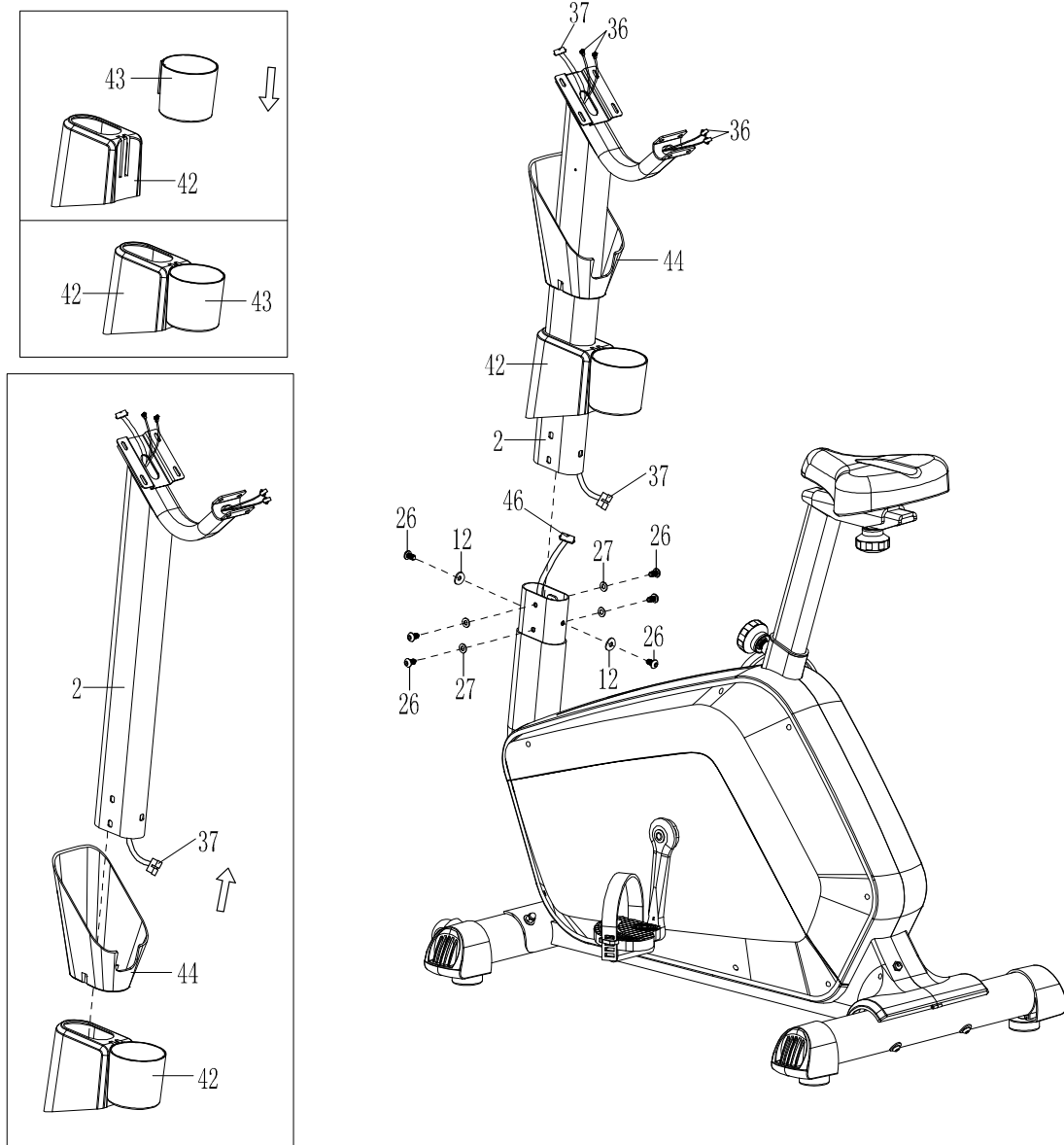


Installation av styrstolpe, styrets kåpa och spännvred

Lossa sex M8x15 bultar (26), fyra Ø8xØ20x2.0 stora brickor (27) och två Ø8x Ø20x2.0 stora skevade brickor (12) från huvudramen (1).

Sätt flaskan (43) i flaskhållaren (42). Sätt konsolkåpan (44) på styrstolpen (2) enligt diagrammets riktning. Sätt flaskhållaren (42) på styrstolpen (2) enligt diagrammets riktning.

Koppla sensordradden (46) från huvudramen (1) till datorns förlängningssladd (37) via styrstolpen (2). För in styrstolpen (2) i huvudramens (1) rör och säkra med de sex M8x15 bultarna (26), fyra Ø8xØ20x2.0 stora brickorna (27) och två Ø8x Ø20x2.0 stora skevade brickorna (12) som lossades.

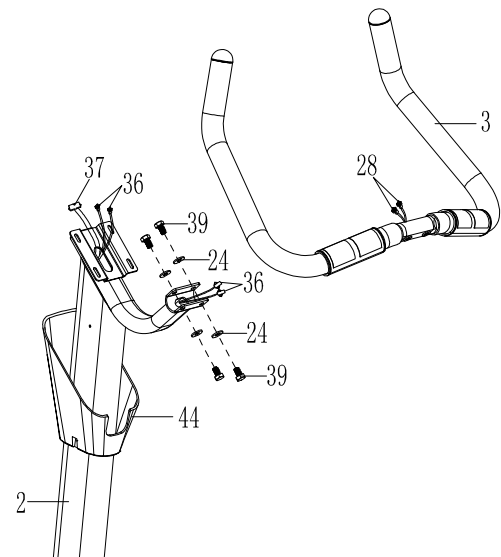


STEG 5

Installation av styre

Lossa fyra M8x15 bultar (39) och fyra plana brickor Ø8x Ø16x1.5 (24) från styret (3).

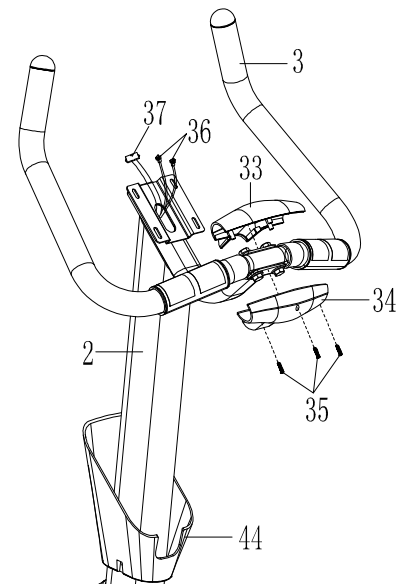
Fäst styret (3) på den främste stolpen (2) med de fyra M8x15 bultarna (39) och fyra plana brickorna Ø8x Ø16x1.5 (24) som lossades.



STEG 6

Installation av styrets kåpa

Fäst styrets kåpa A (33) och B (34) på styret (3) med tre skruvar ST2.9x16 (35).

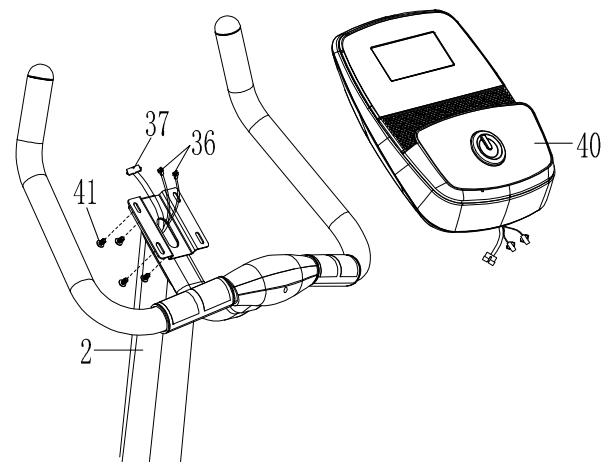


STEG 7

Installation av dator

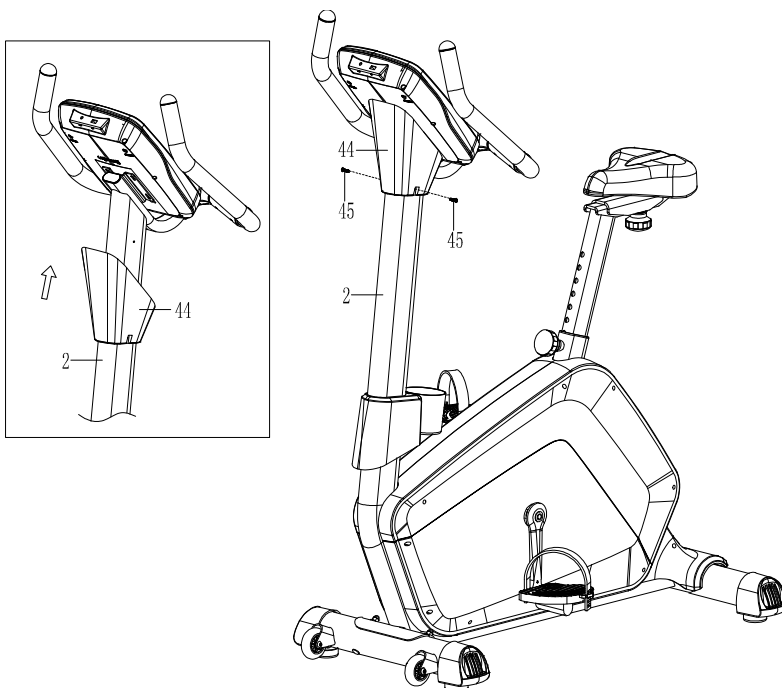
Lossa fyra M5x10 bultar (41) från datorn (40). Fäst datorn (40) på den övre änden av den främre stolpen (2) med de fyra M5x10 bultar (41) som lossades.

Koppla pulssensorsladdarna (36) och datorns förlängningsladd (37) till datorns sladdar (40). Stoppa in sladdarna i styrstolpen (2). Fäst datorn (40) på den övre änden av styrstolpen (2) med de två M5x10 bultar (41) som lossades.



Installation av datorkåpa

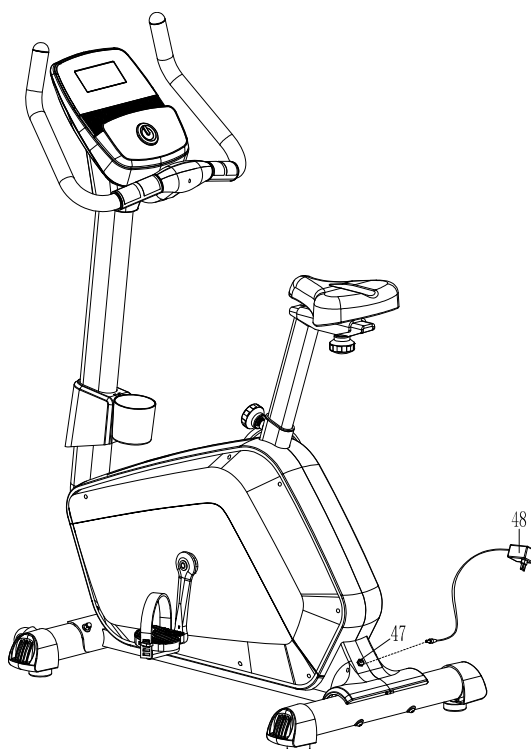
Dra upp konsolkåpan (44) högst upp på den främre stolpen (2) och fäst den med två självgängande och självbörande skruvar ST4.2x20(45).



STEG 9

Installation av AC-adapter

Koppla in änden av AC-adaptern (48) i eluttaget i strömförsörjningsstråden (47) på baksidan av vänster kåpa. Kontrollera specifikationerna på adaptern noggrant innan du kopplar in den. Koppla in den andra änden av AC-adaptern (48) i vägguttaget.





SKÄRMFUNKTIONER

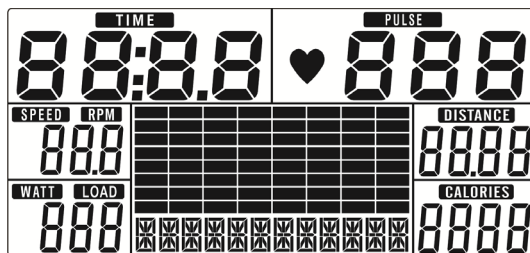
TIME	Uppräkning – Inget förinställt mål. Tiden kommer räkna upp från 00:00 till maximalt 99:59 där varje ökning är 1 minut. Nedräkning – Om du tränar med en förinställd tid kommer den räknas ned från den förinställda tiden till 00:00. Varje förinställd ökning eller minskning är 1 minut mellan 00:00 till 99:00.
SPEED	Visar aktuell träningshastighet. Maximal hastighet är 99,9 KM/H eller ML/H.
RPM	Visar rotation per minut. Intervall på 0~15~999
DISTANCE	Samlar ihop total distans från 0.00 upp till 99,99 KM eller ML. Användaren kan ställa in ett distansmål genom att använda UP/DOWN-knapparna. Varje förinställd ökning eller minskning är 0.1KM eller ML mellan 0.00 till 99.90.
CALORIES	Samlar ihop kalorikonsumtion under träning från 0 till max 9999 kalorier. (Denna data är en grov guide för jämförelse av olika träningspass och kan inte användas för medicinsk behandling.)
PULSE	Användaren kan ställa in en målpuls från 0 - 30 till 230; datorn kommer pipa när aktuell puls ligger över målet för träningen.
WATTS	Visar den aktuella träningens watt. Visar mellan 0~999.
MANUAL	Manuellt läge
BEGINNER	4 PROGRAMVAL
ADVANCE	4 PROGRAMVAL
SPORTY	4 PROGRAMVAL
CARDIO	Träningsläge med målpuls
WATT PROGRAM	WATT-konstant träningsläge

KEY FUNCTIONS

UP	Ökar motståndsnivå / Inställningsval
DOWN	Minskar motståndsnivå / Inställningsval
MODE/ENTER	Bekräftar inställning eller val
RESET	Tryck och håll in i 2 sekunder. Datorn kommer starta om och börja från användarinställningen. Backa till huvudmenyn under förinställd träning eller stanna läget.
START/STOP	Starta eller stoppa träning
RECOVERY	Testa återhämtningsstatus
BODY FAT	I stopp-läge, tryck för att få kroppsfettmått

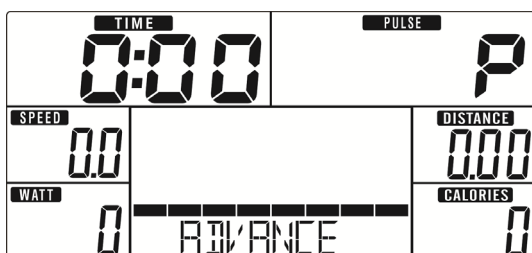
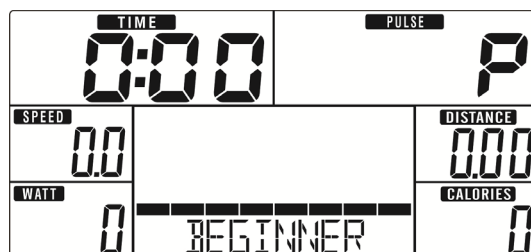
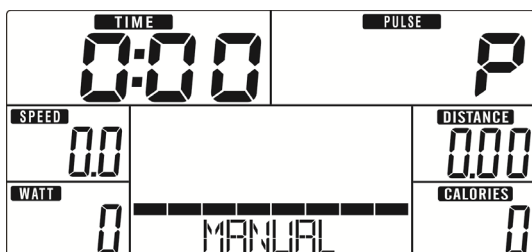
STARTA

Koppla in i eluttag, datorn kommer att starta och visa alla segment i 2 sekunder.



TRÄNINGSVÄL

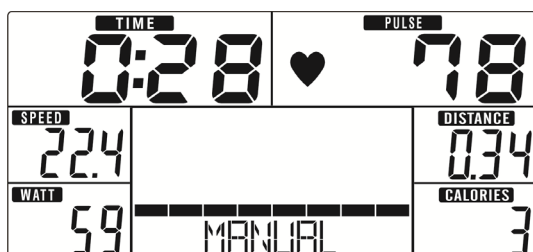
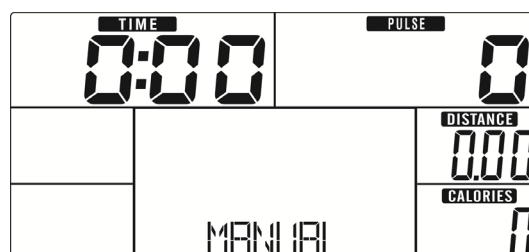
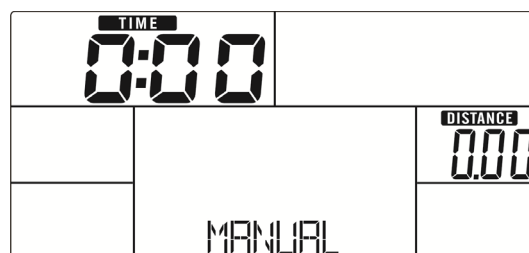
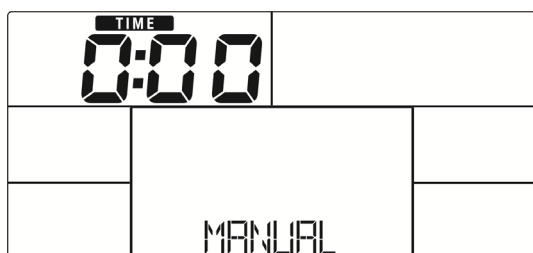
Använd UP eller DOWN för att välja: Manuell träning, Beginner, Advance, Sporty, Cardio eller Watt.



MANUELLT LÄGE

Tryck på START i huvudmenyn för att börja träna i manuellt läge.

1. Använd UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Manual och tryck på MODE / ENTER för att starta.
2. Använd UP eller DOWN för att ställa in TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOP för att börja träna. Använd UP eller DOWN för att justera motståndsnivå. Motståndsnivå visas i WATT-fönstret, gör ingenting i 3 sekunder så kommer den sedan byta till display av WATT.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att backa till huvudmenyn.



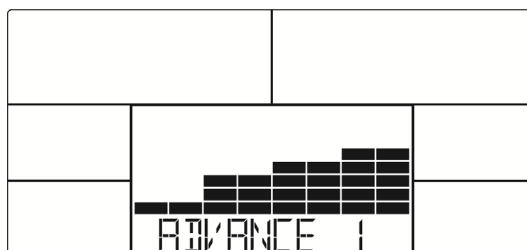
BEGINNER-LÄGE

1. Använd UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Beginner-läget och tryck på MODE / ENTER för att starta.
2. Använd UP eller DOWN för att välja Beginner-program 1~4 och tryck på MODE / ENTER för att starta.
3. Använd UP eller DOWN för att ställa in TIME.
4. Tryck på START/STOP för att börja träna. Använd UP eller DOWN för att justera motståndsnivå.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Använd RESET för att backa till huvudmenyn.



ADVANCE-LÄGE

1. Använd UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Advance-läget och tryck på MODE / ENTER för att starta.
2. Använd UP eller DOWN för att välja Advance-program 1~4 och tryck på MODE / ENTER för att starta.
3. Använd UP eller DOWN för att ställa in TIME.
4. Tryck på START/STOP för att börja träna. Använd UP eller DOWN justera motståndsnivå.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Använd RESET för att backa till huvudmenyn.



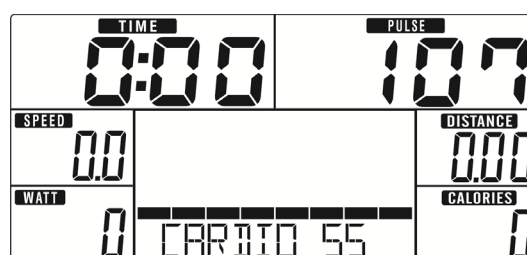
SPORTY-LÄGE

1. Använd UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Sporty-läget och tryck på MODE / ENTER för att starta.
2. Använd UP eller DOWN för att välja Sporty-program 1~4 och tryck på MODE / ENTER för att starta.
3. Använd UP eller DOWN för att ställa in TIME.
4. Tryck på START/STOP för att börja träna. Använd UP eller DOWN justera motståndsnivå.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Använd RESET för att backa till huvudmenyn.



CARDIO-LÄGE

1. Använd UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj H.R.C. och tryck på MODE / ENTER för att starta.
2. Använd UP eller DOWN för att ställa in ålder.
3. Använd UP eller DOWN för att välja 55%, 75%, 90% eller TAG (målpuls) (standard: 100).
4. Använd UP eller DOWN för att ställa in workout TIME.
5. Tryck på START/STOP för att starta eller stoppa träningen. Använd RESET för att backa till huvudmenyn.

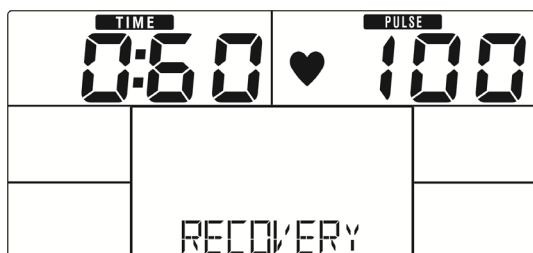


1. Använd UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj WATT och tryck på MODE / ENTER för att starta.
2. Använd UP eller DOWN för att ställa in WATT-mål. (Standard: 120, ritning 18)
3. Använd UP eller DOWN för att ställa in TIME.
4. Tryck på START/STOP för att börja träna. Använd UP eller DOWN för att justera WATT-nivå.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Använd RESET för att backa till huvudmenyn.



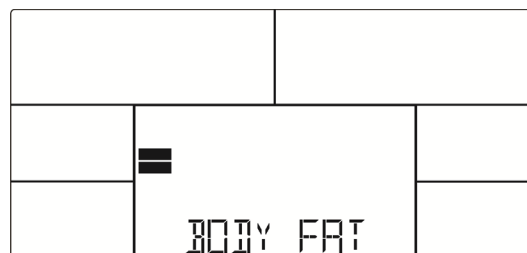
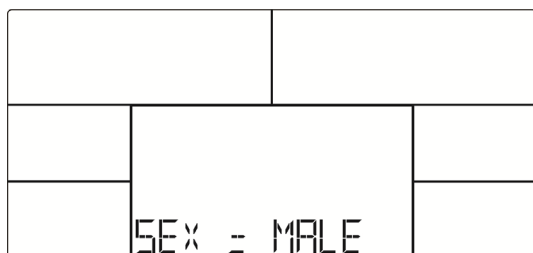
RECOVERY

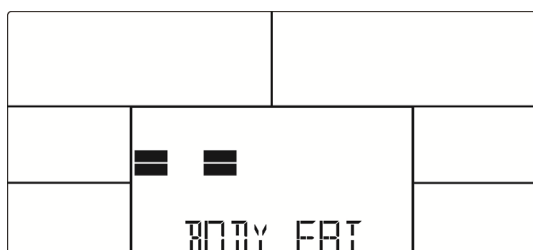
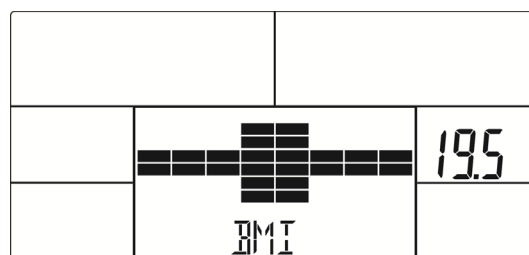
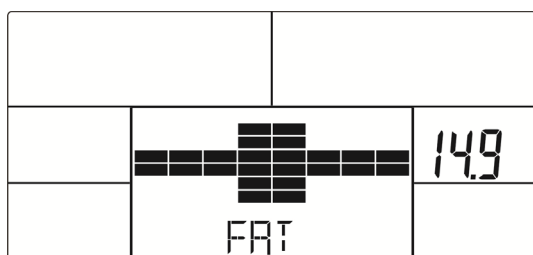
Efter att ha tränat en stund ska du hålla händerna på handtagen eller använda ett bröstband och trycka på RECOVERY-knappen. Alla funktioner kommer avsluta förutom "TIME", som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00 (ritning 19). Skärmen kommer visa pulsens återhämtningsstatus med F1-F6. F1 är bäst, F6 är sämst (ritning 20). Användaren kan fortsätta träna för att förbättra pulsens återhämtningsstatus. (Tryck på RECOVERY igen för att backa till huvudmenyn.)



BODY FAT

1. I STOP-läget, tryck på BODY FAT-knappen för att börja mäta kroppsfett.
2. Konsolen kommer att påminna dig om att ange kön, ålder, längd, vikt och sedan börjar den mäta.
3. Under mätningen ska användaren hålla båda händerna på handtagen. Skärmen kommer visa "=" " = " i 8 sekunder tills datorn har mätt färdigt.
4. Skärmen kommer visa BODY FAT-symbol, BODY FAT-procent, BMI i 30 sekunder.
5. Felmeddelande:
 - Skärmen visar "=" " = " (ritning 25)– det betyder att händerna inte håller i handtagen rätt eller att bröstbandet inte sitter rätt.
 - E-1-Ingen pulssignal kan hittas.
 - E-4-Uppstår när FAT% är under 5 eller över 50 och BMI-resultatet är under 5 eller över.





NOTERINGAR

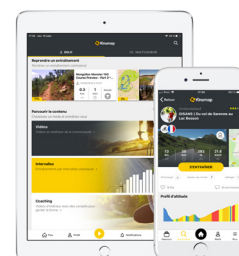
1. Efter 4 minuter utan att ha cyklat eller utan att en puls upptäcks kommer konsolen gå in i strömsparläge. Tryck på valfri knapp för att väcka konsolen.
2. När datorn betar sig onormal, koppla ur adaptorn och koppla in igen.

11. BLUETOOTH FUNKTION

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



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



Puls-bröstbälte (ej inkluderat)

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

MP3 Funktion

Konsolen kan anslutas till en extern MP3-utrustning med hjälp av MP3-kontakten. När enheten är ansluten tryck på play-knappen på musikenheten så hörs ljudet genom konsolhögtalarna.

USB -laddning

Denna konsol har en inbyggd USB-port som möjliggör laddning av många USB-enheter.

Observera: laddning ökar strömförbrukningen och strömmen från USB-porten kanske inte räcker för att använda enheten och ladda den samtidigt. Använd nätadaptorn som nedföljde (9V 1.3A).

RENGÖRING

Den stående cykeln kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipande ytor eller lösningsmedel på plastdelar. Torka av svett från cykeln efter varje användning. Se till att skärmen inte blir utsatt för överdriven fukt då det kan orsaka allvarlig elektrisk fara eller att elektroniken går sönder. Håll cykel, och särskilt skärmen, undan från direkt solljus för att förhindra skador på skärmen. Kontrollera att alla monteringsbultar och pedaler på maskinen sitter ordentligt varje vecka.

FÖRVARING

Förvara cykeln i en ren och torr miljö och håll den undan från barn.

FELSÖKNING

Problem	Orsak	Lösning
E1	1. Fel i motståndsmotorn	a) Kontrollera att enhetens motståndsmotor fungerar och att motståndet kan justeras normalt. Som ett resultat av problemet har motorn svårt att justera motståndet och gör ett onormalt ljud. Om detta händer kan motorn redan vara skadad. När problemet är löst, kontrollera att motorn inte är skadad. b) Motorproblem. Motorn ger ett ovanligt högt ljud. Det kan finnas ett fel i motorns transmission. Försök justera motståndet från ena änden till den andra. Byt ut motorn om problemet kvarstår.
	2. Kabelfel	Kontrollera att kablarna inte är skadade. Kontrollera kabelanslutningarna.
	3. Konsolen är skadad	Byt ut konsolen
E2	1. Kabelfel	Kontrollera att kablarna inte är skadade. Kontrollera kabelanslutningarna.
	2. Konsolen är skadad	Byt ut konsolen
	3. Motorfel	Byt ut motorn
E3	Kabelfel	Kontrollera att kablarna inte är skadade. Kontrollera kabelanslutningarna.
E4	Hjärtfrekvensen hittas inte under de första 8 sekunderna, vid fettmätningen	Se till att båda händerna är ordentligt ovanpå pulssensorerna.
	Maskinen vinglar vid användning	Vrid den justerbara veven på den bakre stabilisatorn för att rätta upp maskinen.
	Datorkonsolen visar ingenting	a) Ta bort datorkonsolen och bekräfta att trådarna från datorn är ordentligt kopplade till trådarna som kommer från handtagsstolpen. b) Kontrollera att adaptern är anslut.
	Pulsen läses inte av/pulsen är ojämn	a) Kontrollera att kopplingen för trådarna till pulssensorerna är fästa. b) För att försäkra en mer korrekt pulsavläsning, håll alltid båda händerna på handtagen när du ska testa pulsen.

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.

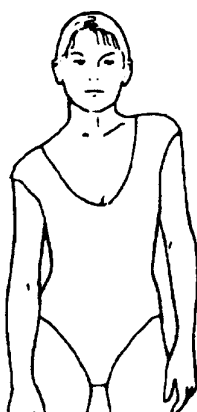
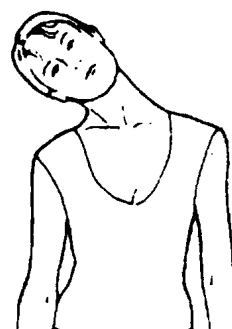
AEROB TRÄNING är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt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

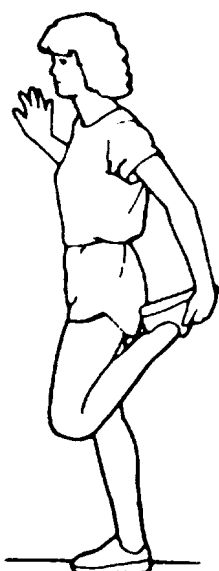
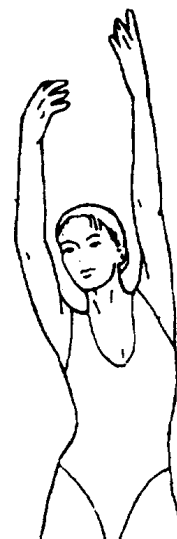


AXELLYFT

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.

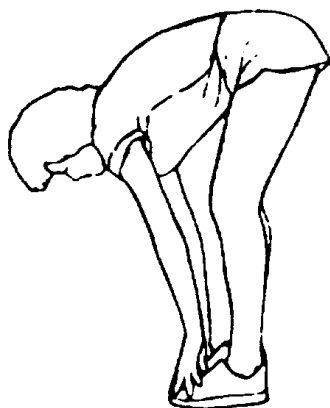
**QUADRICEPS STRETCH**

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.



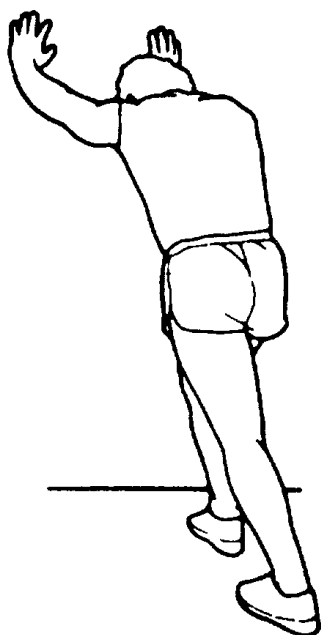
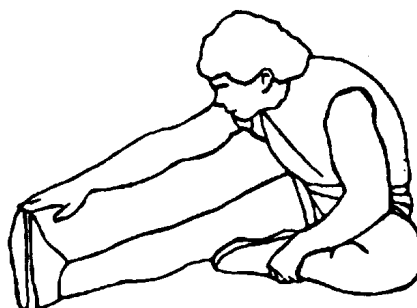


TÅBERÖRINGAR

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 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.

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.

Garantin för slitage är 1 år och för stomme 3 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin gäller för följande delar: stomme, kedja, elektronisk utrustning, hjul och pedaler.

Garantin omfattar inte:

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

Enheten är avsedd endast för hemmabruk.

Tillverkad för:

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

