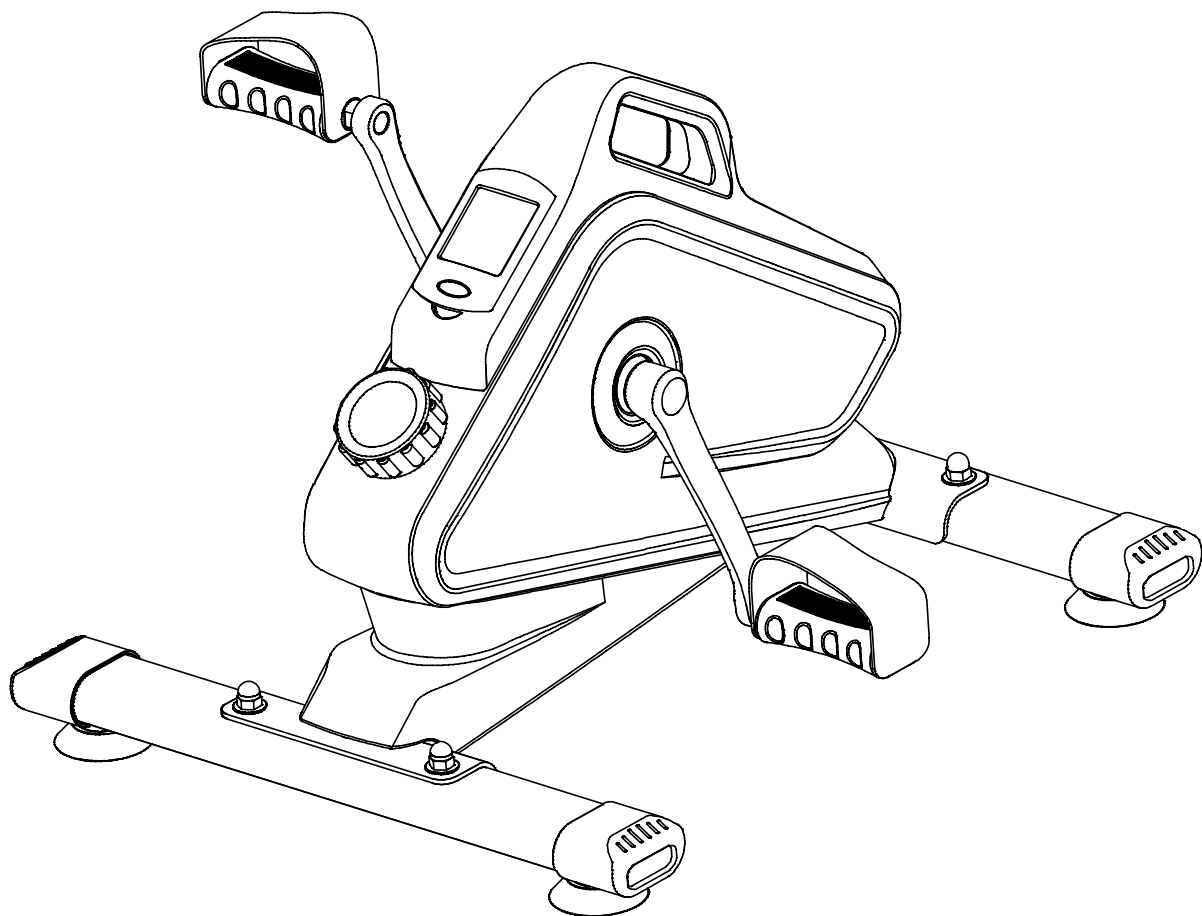


GYMSTICK™

MINI BIKE 2.0 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.



Kiitos kun valitsit Gymstick Mini Bike 2.0 -kuntopyörän. Toivomme, että tämän laadukkaan tuotteen käyttäminen saa sinut voimaan hyvin niin fyysisesti kuin henkisesti ja nauttimaan aktiivisesta elämäntavasta.

SISÄLLYSLUETTELO

1.	TURVALLISUUSOHJEET	3
2.	OSALUETTELO	4
3.	KOKOAMISOHJEET	5
4.	PATTEREIDEN ASENTAMINEN	6
5.	HUOLTO	7
6.	ONGELMANRATKAISU	7
7.	LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELYHARJOITUKSET	8
8.	TAKUU	11



HUOMIO!

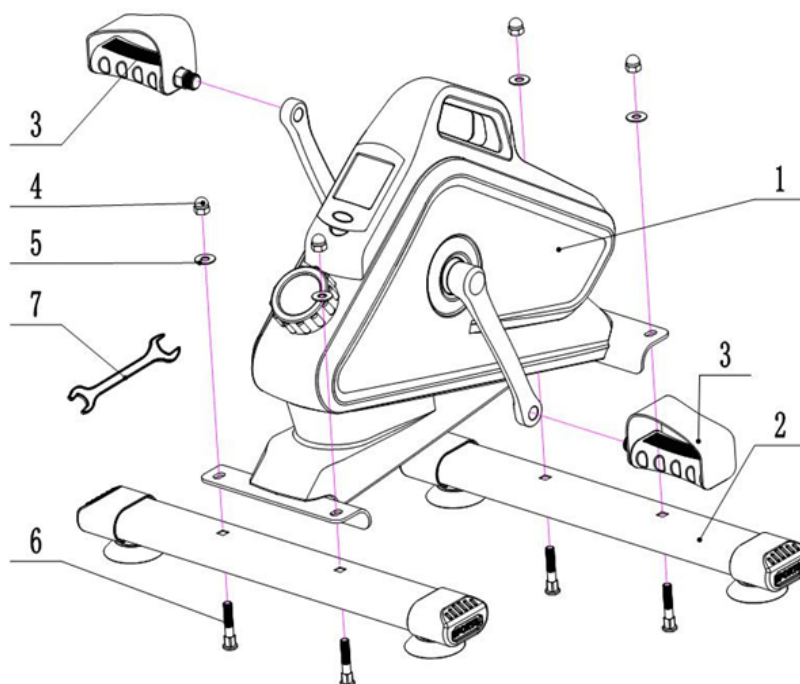
LUE TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTÄ TUOTETTA AINA OHJEIDEN MUKAISESTI. OHJEIDEN LAIMINLYÖMINEN VOI JOHTAA VAKAAN LOUKKAANTUMISEEN.

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. Suurin sallittu käyttäjäpaino on 150 kg.



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



OSAT

Nr.	OSA	KPL	Nr.	OSA	KPL
1	Runko	1	5	Aluslevy	4
2	Etujalka	2	6	Pultti	4
3	Polkimet (V/O)	1	7	Lenkkiavain	1
4	Kupolimutteri	4			

HUOM!

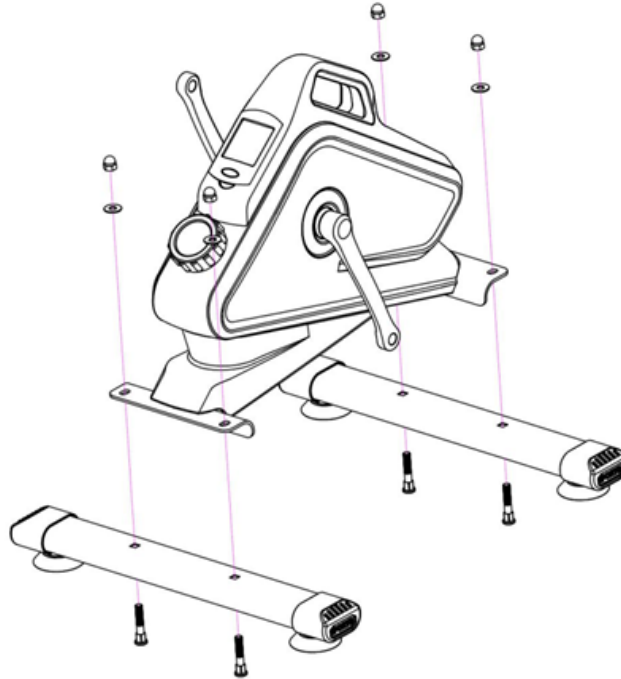
Osa asennukseen tarvittavista osista on pakattu erikseen, mutta osa on esiasennettu. Poista esiasennetut osat ja asenna ne uudelleen kuten ohjeessa neuvotaan.

VALMISTELU:

Varaa laitteen kokoamiseen tarpeeksi tilaa. Käytä asennukseen laitteen mukana tulleita työkaluja. Tarkista ennen asennusta, että kaikki tarvittavat osat ovat tallessa.

VAIHE 1

Kiinnitä Etutukijalka (2) ja Takatukijalka (2) Runkoon (1) Kupolimuttereiden (4), Aluslevyjen (5) ja Pulttien (6) avulla kevyesti sormikireydelle. Osat on esiasennettu tukijalkoihin. Kiristä lopuksi Kupolimutterit (4) käyttäen Lenkkiavainta (7).

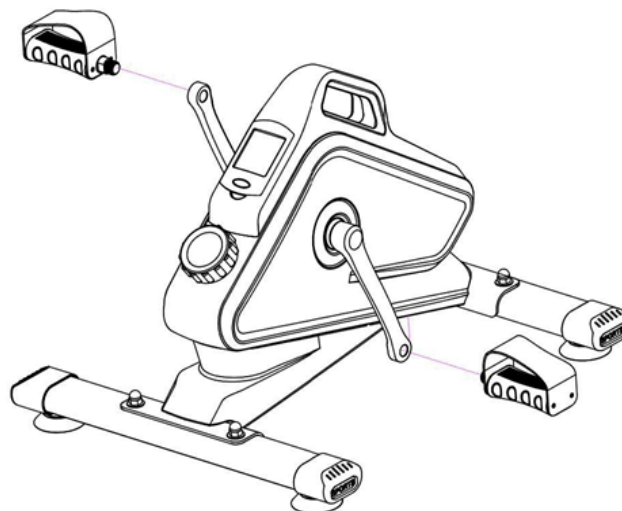


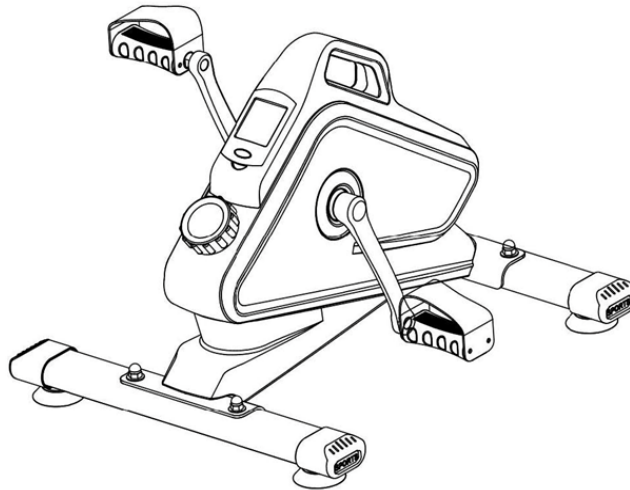
VAIHE 2

Polkimet on merkitty L- ja R -merkein. L = vasen ja R = oikea.

Asenna vasemman polkimen (3) varsi vasemman poljinkamman kiertaiseen reikään. Kierrä vartta käsin vastapäivään kunnes se on tiukasti kiinni. Asenna oikean polkimen (3) varsi oikeanpuoleisen poljinkamman kiertaiseen reikään. Kierrä vartta käsin myötäpäivään kunnes se on tiukasti kiinni. Kiristä lopuksi polkimet paikoilleen käyttämällä Lenkkiavainta (7).

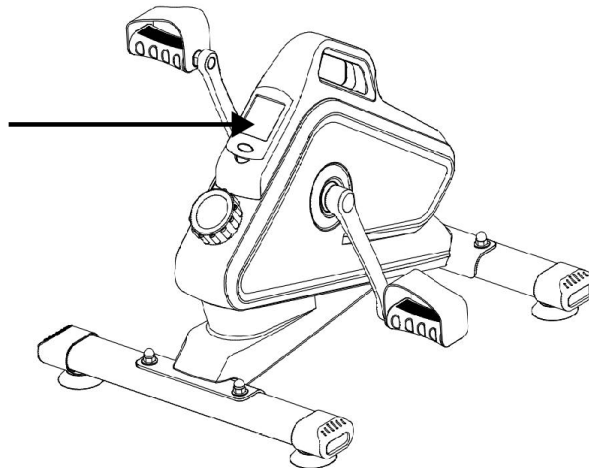
HUOM! ÄLÄ KIERRÄ polkimien varsia väärään suuntaan, koska kiertet voivat vioittua.





PATTEREIDEN ASENTAMINEN

Konsoli tarvitsee toimiakseen yhden (1kpl) AAA patterin (ei sisälly toimitukseen). Patteripidike sijaitsee konsolin takana.



PATTERILUUKUN AVAAMINEN

Ota konsolista kiinni kuvan osoittamalla tavalla. Vedä sitten ulospäin konsolin yläosasta. Aseta patteri paikalleen. Napsauta lopuksi konsoli takaisin paikoilleen.



PUHDISTUS

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

Pidä pyörä, erityisesti konsoli, poissa suorasta auringonvalosta välttääksesi näytön vahingoittumisen. Tarkista joka viikko kaikki laitteen kiinnityspultit ja polkimet, jotta ne ovat tarpeeksi tiukkoja.

SÄILYTYS

Säilytä pyörää puhtaassa ja kuivassa ympäristössä, lasten ulottumattomissa.

ONGELMANRATKAISU

ONGELMA	RATKAISU
Laite heiluu käytön aikana.	Käännä takimmaisena vakaajan säätöjalkaa tarpeen mukaan, jotta laite on tasapainossa.
Konsolin näyttö ei toimi	1. Irrota konsoli ja tarkista, että konsolista tulevat johdot on kytketty oikein. 2. Tarkista, että paristo on oikein paikoillaan ja paristojouset ovat kosketuksissa pariston kanssa. 3. Konsolin paristo voi olla tyhjä. Vaihda uuteen paristoon.

Hyvään harjoitukseen kuuluu lämmittely, aerobinen osuus sekä jäähdyttely. Tee harjoitusohjelma vähintään kaksi, mieluiten kolme kertaa viikossa niin että pidät lepopäivän harjoituspäivien välissä. Muutaman kuukauden kuluttua voit lisätä harjoituksia neljään tai viiteen kertaan viikossa.

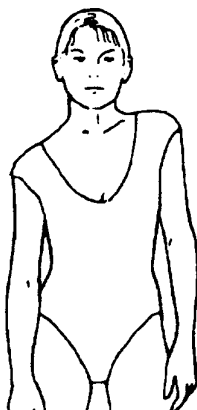
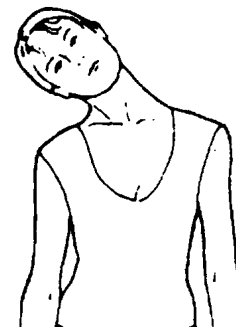
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja hengityksen tihenemään. Aerobinen harjoittelu tulisi olla osa kuntoilurutiinia.

Lämmittely on tärkeä osa harjoitusta ja sillä tulisi aina aloittaa. Se valmisteleo vartaloasi tulevaan harjoitukseen lämmittämällä ja venyttämällä lihaksiasi, lisäämällä verenkiertoasi, kohottamalla sykettäsi ja tuomalla lisää happea lihaksille.

Jäähdyttele harjoituksen loppuksi, toista alla olevat harjoitukset ehkäistäkseen lihasten kipeytymistä.

PÄÄN PYÖRITYS

Kierrä pää oikealle ja tunne venytys niskan vasemmalla puolella. Kierrä pää takaisin ja venytä leukaa ylös, pidä suu auki. Kierrä pää vasemmalle ja lopuksi eteen, leuka rinnassa.

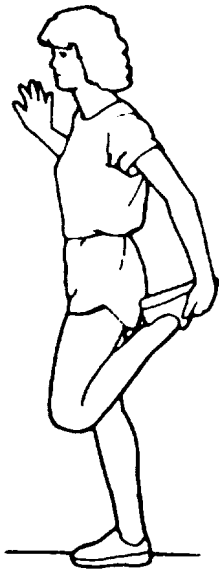
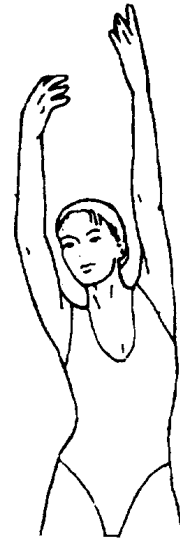


HARTIOIDEN NOSTO

Nosta oikea hartia ylös kohti korvaa ja pidä asento. Laske hartia ja toista sama vasemmalle puolelle.

SIVUVENYTYS

Nosta kädet sivuille pään yläpuolelle. Kurkota oikea käsi niin korkealle kuin pystyt. Tunne venytys oikeassa kyljessä. Toista sama vasemmalle puolelle.

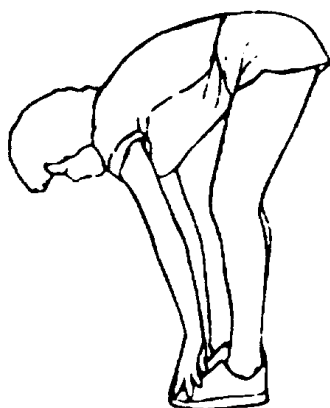
**ETUREIDEN VENYTYS**

Ota oikealla kädellä tukea seinästä ja ota vasemmalla kiinni vasemman jalan nilkasta. Tuo nilkkaa lähelle pakaraa. Venytä 15 sekuntia ja toista oikealle puolelle.

SISÄREIDEN VENYTYS

Istu jalkapohjat toisiaan vasten, polvet osoittaen ulospäin. Vedä jalat lähelle nivusia ja työnnä polvia varovasti lattiaa kohden. Pidä 15 sekuntia.



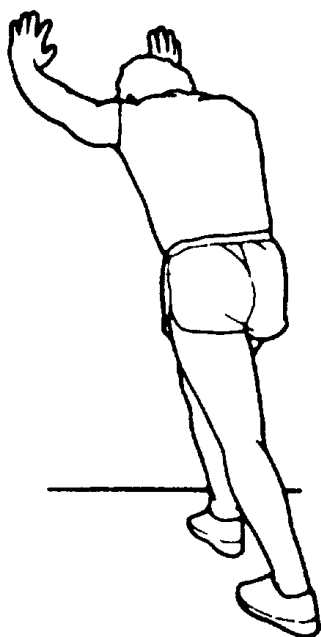
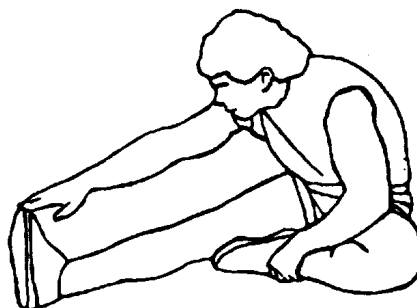


KOSKETUS VARPAISIIN

Taivuta vartaloa hitaasti vyötäröstä alaspäin, rentouta selkä ja hartiat ja kurkota varpasiin. Taivuta niin pitkälle kuin pystyt ja pidä 15 sekuntia.

TAKAREIDEN VENYTYS

Istu oikea jalka suoristettuna ja pidä vasen jalkapohja oikeaa reittä vasten. Venytä eteenpäin kohti varpaita ja pidä venytys 15 sekuntia. Rentouta ja toista vasemmalle puolelle.



POHJEVENYTYS

Nojaa seinään vasen jalka oikean edessä, kädet seinää vasten. Pidä oikea jalka suorana ja vasen jalka lattiassa. Koukista vasenta jalkaa ja nojaa eteenpäin työntämällä lantiota seinää kohti. Pidä asento 15 sekuntia ja toista sama toiselle puolelle.

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 3 vuotta. Takuu lasketaan alkavaksi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: runko, sähköiset osat, siirtopyörät, poljinremmit ja polkimet.

Takuu ei kata:

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

Laite on tarkoitettu ainoastaan koti- ja toimistokäyttöön.

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 viranomais tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

