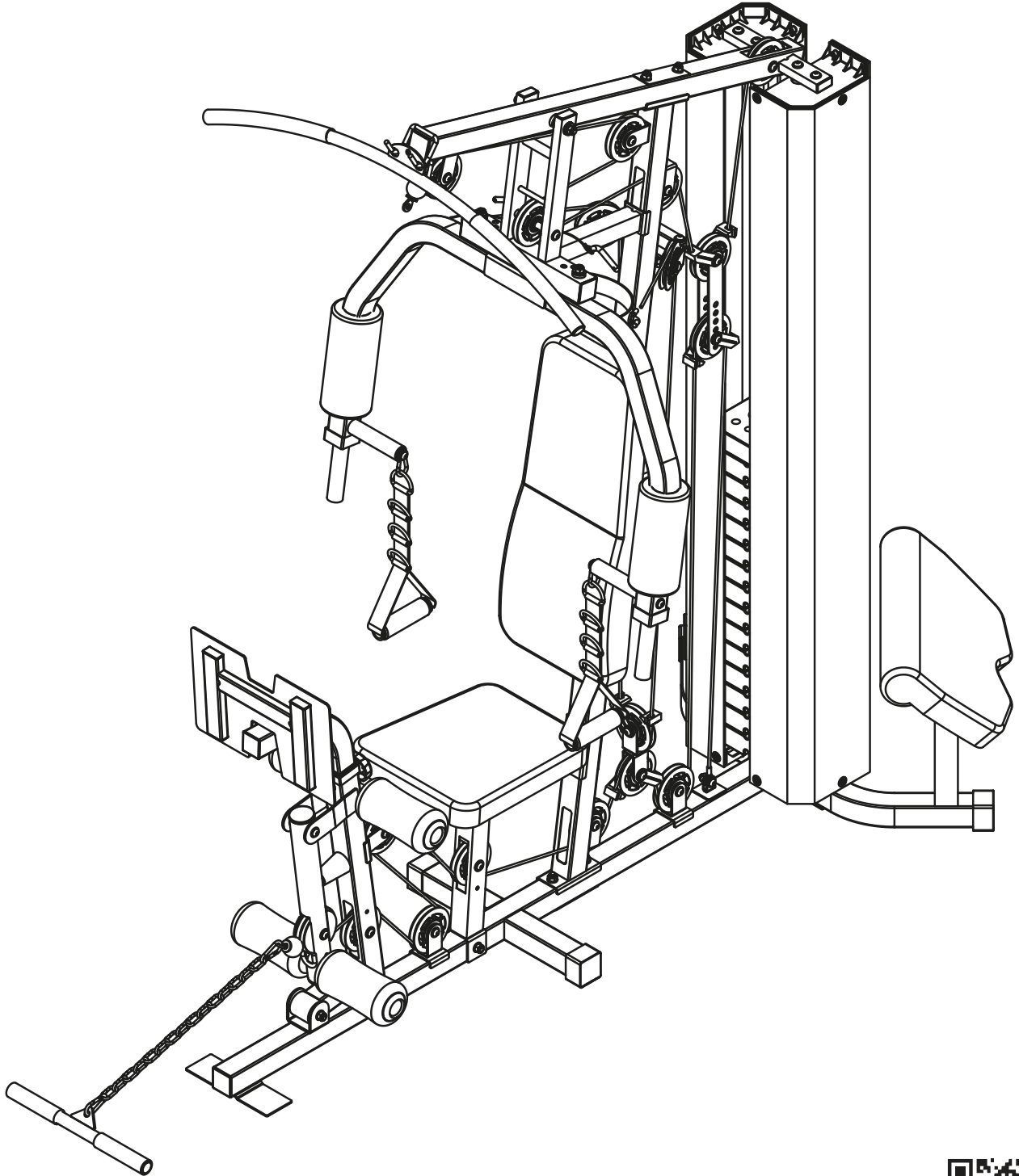


GYMSTICK™

HOME GYM 3.0 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.



GYMSTICK.COM

Kiitos kun valitsit Gymstick Home Gym 3.0 kuntokeskuksen. Toivomme, että tämän laadukkaan tuotteen käyttäminen saa sinut voimaan hyvin niin fyysisesti kuin henkisesti ja nauttimaan aktiivisesta elämäntavasta.

SISÄLLYSLUETTELO

1.	TURVALLISUUSOHJEET	3
2.	RÄJÄYTYSKUVA	5
3.	OSALISTA	6
4.	OSALUETTELO	8
5.	KOKOAMISOHJEET	11
6.	LAITTEEN HUOLTAMINEN	26
7.	LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY	27
8.	TAKUU	29



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.

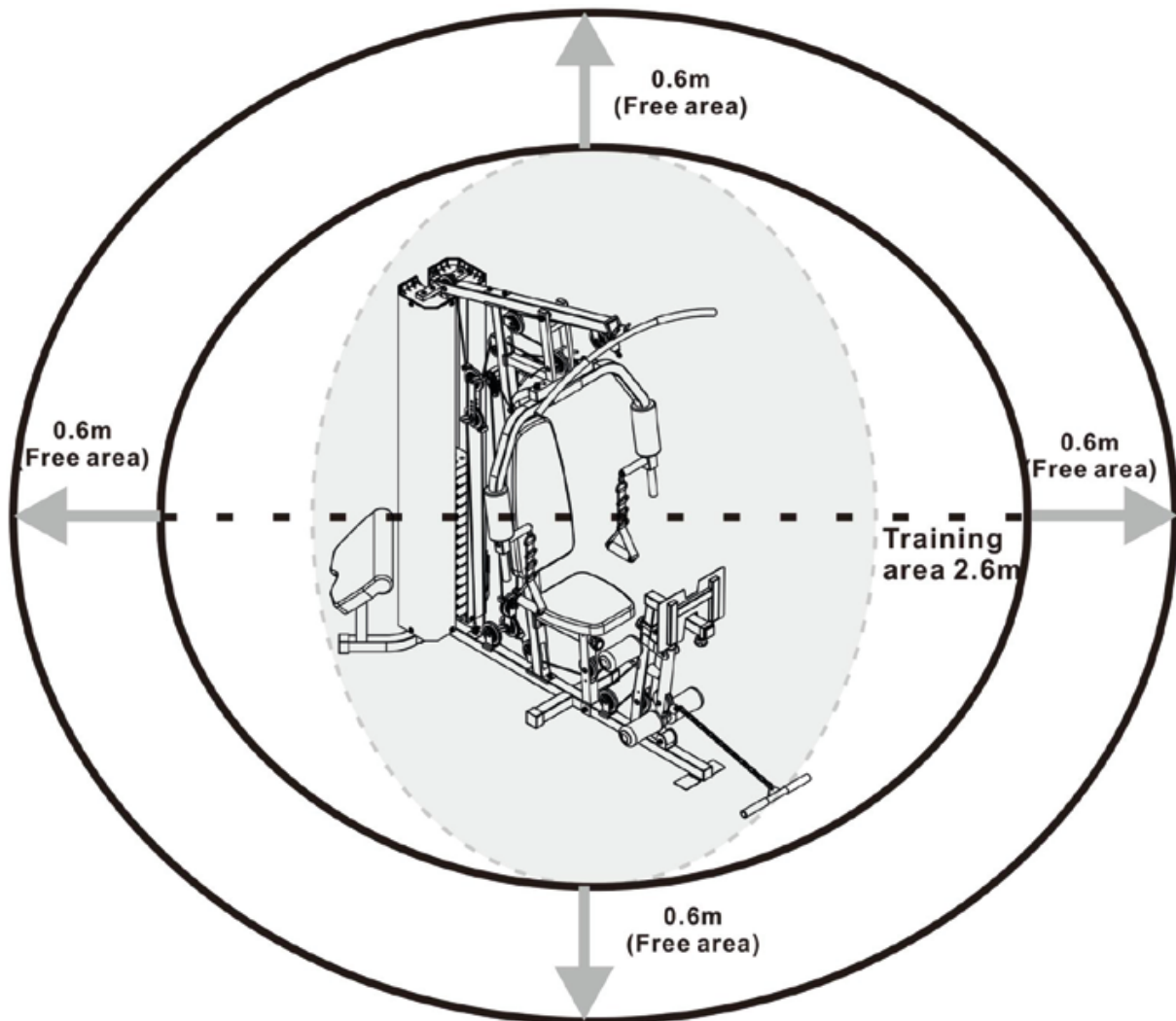
1. Tämä tuote ei ole lelu. Pidä lapset ja lemmikkieläimet aina poissa laitteen luota. Älä jätä valvomattomia lapsia samaan huoneeseen laitteen kanssa.
2. Liikuntarajoitteiset tai loukkaantuneet eivät saa käyttää laitetta ilman pätevän terveydenhuollon ammattilaisen tai lääkärin läsnäoloa.
3. Jos käyttäjä kokee huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muita epänormaaleja oireita, lopeta harjoittelu välittömästi. Ota välittömästi yhteys lääkäriin.
4. Ennen kuin aloitat harjoituksen, poista kaikki 2 metrin säteellä laitteesta. Älä aseta teräviä esineitä laitteen ympärille.
5. Aseta laite tasaiselle pinnalle pois vedestä ja kosteudesta. Laitteen alle on suositeltavaa sijoittaa matto, joka auttaa pitämään laitteen vakaana ja suojaamaan lattiaa.
6. Käytä laitetta vain sen aiottuun käyttöön tässä oppaassa kuvatulla tavalla. Älä käytä muita kuin valmistajan suosittelemia lisävarusteita.
7. Kokoa laite täsmälleen käyttöohjeen kuvausten mukaisesti.
8. Tarkista kaikki pultit ja muut liitännät ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa ja varmista, että laite on hyvässä ja turvallisessa kunnossa.
9. Suorita laitteiston rutiinitarkastus. Kiinnitä erityistä huomiota komponentteihin, jotka ovat herkimmin kuluvia. Vialliset komponentit tulee vaihtaa välittömästi.
10. Älä koskaan käytä laitetta, jos se ei toimi kunnolla.
11. Tätä laitetta voidaan käyttää vain yhden henkilön harjoitteluun kerrallaan.
12. Älä käytä hankaavia puhdistusvälineitä laitteen puhdistamiseen. Poista hikipisarat laitteesta heti harjoittelun päätyttyä.
13. Käytä aina sopivia harjoitusvaatteita harjoituksen aikana. Myös juoksu- tai sisäliikuntaken vaaditaan.
14. Ennen harjoittelua, tee aina ensin lämmittely ja venyttely.
15. Tämä laite on tarkoitettu vain kotikäyttöön.
16. Aikuisen tulee koota tämä laite.
17. Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikille käyttäjille tiedotetaan asianmukaisesti laitteen turvallisesta käytöstä.
18. Käyttäjän enimmäispaino 125 kg.

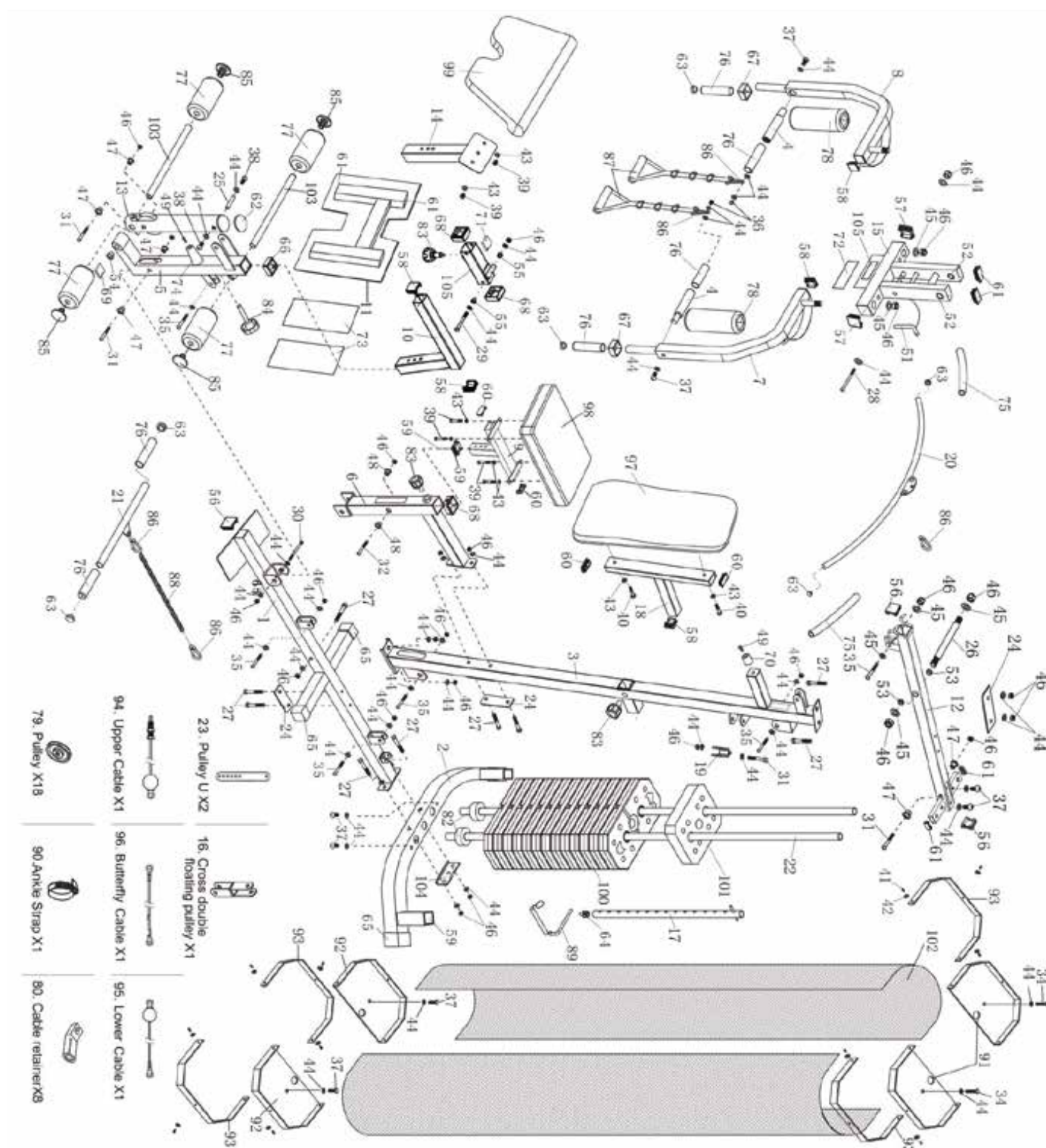


ON SUOSITELTAVAA OTTAA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN KUNTOILUN ALOITTAMISTA, ETENKIN JOS OLET YLI 35-VUOTIAS, RASKAANA TAI SINULLA ON TERVEYSONGELMIA. LAITTEEN MAAHANTUOJA EI OLE VASTUUSSA, JOS LAITETTA KÄYTETÄÄN OHJEIDEN VASTAISELLA TAVALLA.

Varmista, että laitteen ympärillä on riittävästi vapaata tilaa ennen sen käyttöä.

Vapaan alueen on oltava vähintään 0,6 metriä suurempi kuin harjoittelualue suunnassa, josta laitteelle pääsee. Vapaan alueen on sisällettävä myös hätäpurkualue. Jos laitteet sijoitetaan vierekkäin, vapaan alueen arvo voidaan jakaa. Pidä valvomattomat lapset kaukana laitteesta.





Nro.	Nimi	Kpl.
1	Main Base Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Front Vertical Frame	1
4	Handle	2
5	Front Support Frame	1
6	Sead Pad Support	1
7	Left Butterfly Frame	1
8	Right Butterfly Frame	1
9	Seat Pad Adjustment Support	1
10	Leg Press Frame	1
11	Foot Plate	1
12	Upper Frame	1
13	Leg Developer	1
14	Arm Curl Pad Support	1
15	Front Press Base	1
16	Cross Double Floating Pulley Bracket	1
17	Selector Rod	1
18	Backrest Pad Support	1
19	Swivel Pulley Bracket	2
20	Lat Bar	1
21	Short Bar	1
22	Guide Rod	2
23	Pulley Bracket	2
24	Bracket	3
25	Ø16X57XM10 Swivel Axle	1
26	Ø16X158 XM10 Swivel Axle	1
27	M10X70 Carriage Bolt	9
28	M10X140 Allen Bolt	1
29	M10X90 Allen Bolt	1

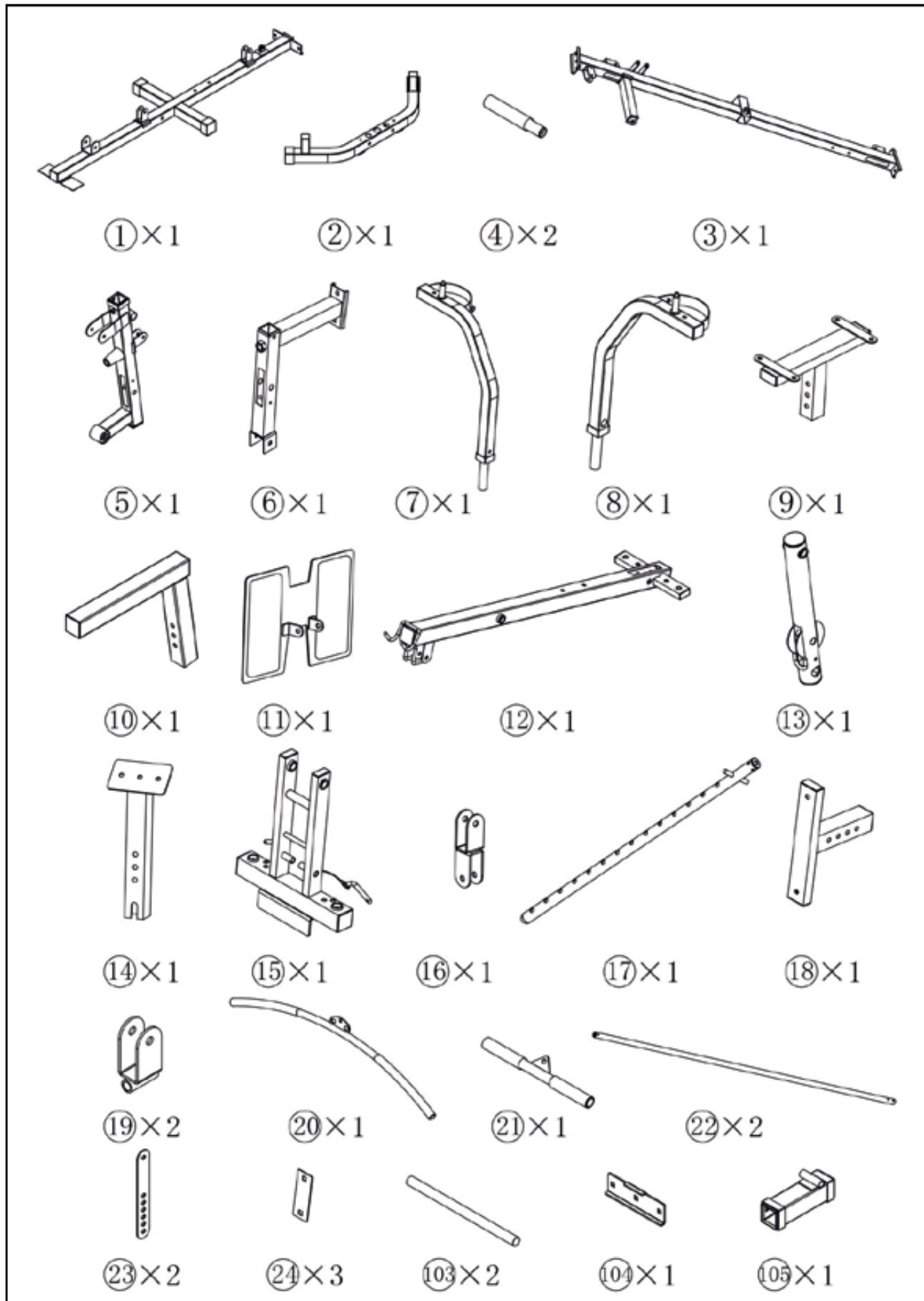
No.	Name	Kpl.
30	M10X80 Allen Bolt	1
31	M10X65 Allen Bolt	5
32	M10X60 Allen Bolt	1
33	M10X50 Allen Bolt	4
34	M10X50 Allen Bolt	2
35	M10X45 Allen Bolt	9
36	M10X28 Allen Bolt	3
37	M10X25 Allen Bolt	8
38	M10X16 Allen Bolt	2
39	M8X18 Allen Bolt	6
40	M8X40 Allen Bolt	2
41	ST6*20 Philips Srew	12
42	Ø6 Washer	12
43	Ø8 Washer	8
44	Ø10 Washer	63
45	Big Ø10.5 Washer	4
46	M10 Aircraft Nut	36
47	L- 15 Bushing	6
48	L=13 Bushing	2
49	M6X16 Philips Bolt	2
50	ST4.8X15 Philips Screw	4
51	L Shape Pin	2
52	Bushing	4
53	Bushing	2
54	Bushing	2
55	Bushing	2
56	Ø 50X1.5 End Cap	3
57	Ø 45X2.0 End Cap	2
58	Ø 45X1.5 End Cap	5

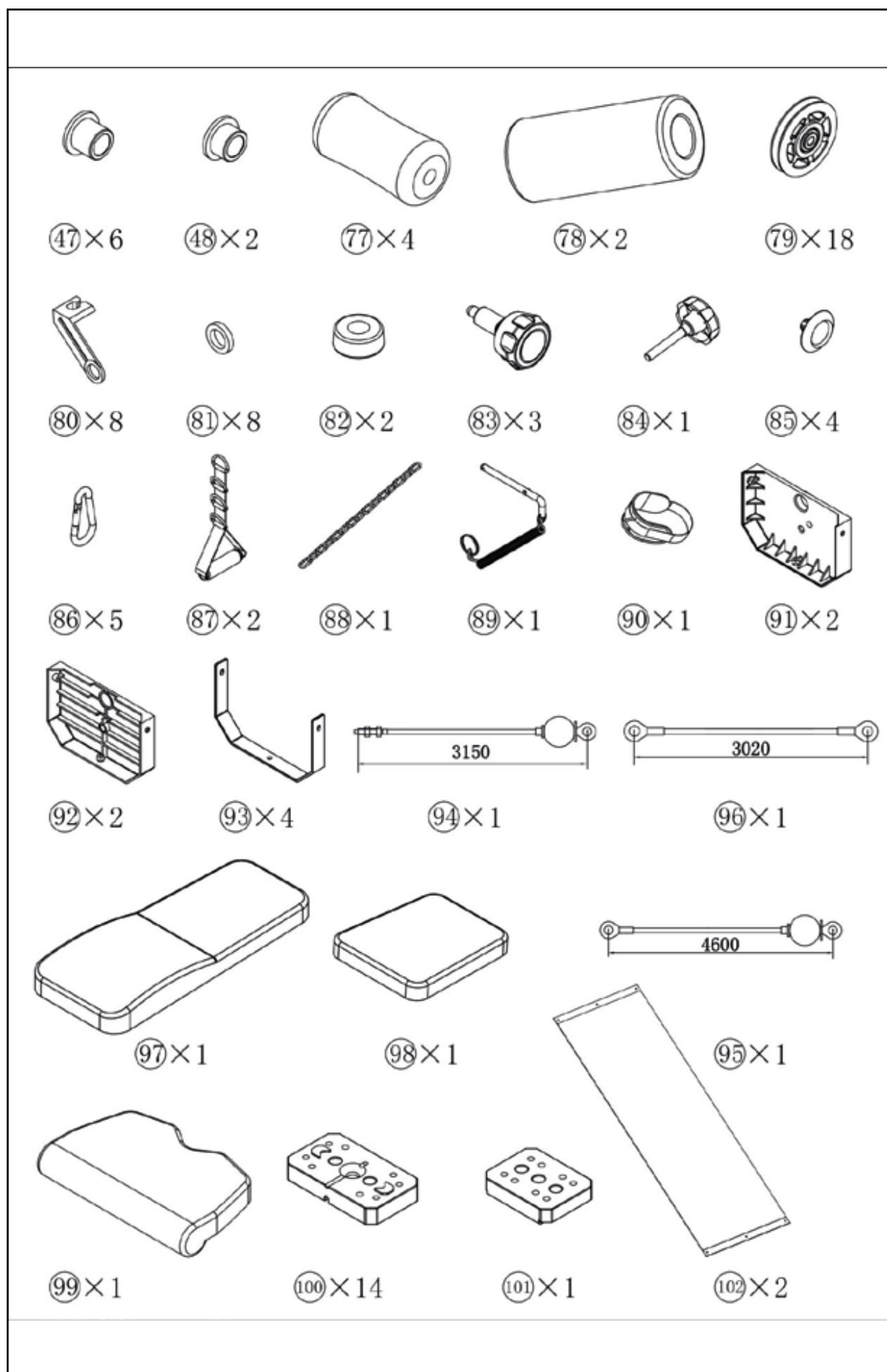
Nro.	Nimi	Kpl.
59	38X1.5 End Cap	3
60	20X50X1.5 End Cap	4
61	20X40X1.5 End Cap	8
62	Ø50X1.5 End Cap	2
63	Ø25X1.5 End Cap	6
64	Ø25X2.0 End Cap	1
65	Ø50 End Cap	4
66	Ø50XØ45 Sleeve	3
67	Ø45XØ26 Sleeve	2
68	Ø45XØ38 Sleeve	1
69	Rubber Bumper	1
70	Rubber Bumper	1
71	Rubber Bumper	1
72	Anti Slip	1
73	Sticker	2
74	Long Rubber Bumper	1
75	Ø24.5XØ31X460 Handle Grip	2
76	Ø24XØ31X130 Handle Grip	6
77	Ø22XØ90X175 Form Roll	4
78	Butterfly Form Roll	2
79	Ø 97 Pulley	18
80	Cable Retainer	8
81	Cable Retainer	8
82	Rubber Bumper	2
83	Ø53XM18XØ10 Lock Knob	3
84	M10X65 Lock Knob	1
85	End Cap	4
86	7 Gourd Hook	5
87	Single Strap	2

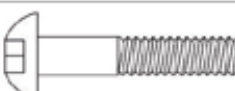
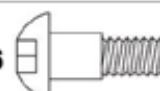
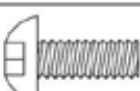
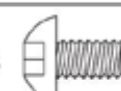
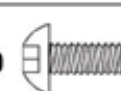
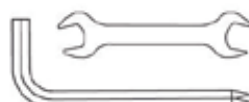
Nro.	Nimi	Kpl.
88	15-joint Chain	1
89	Weight Plate Select Pin	1
90	Ankle Strap	1
91	Upper Weight Stack Cover Bracket	2
92	Bottom Weight Stack Cover Bracket	2
93	Plastic Bracket	4
94	Upper Cable	1
95	Lower Cable	1
96	Butterfly Cable	1
97	Backrest Pad	1
98	Seat Pad	1
99	Arm Curl Pad	1
100	Weight Plate	14
101	Weight Stem	1
102	Weight Stack Cover	2
103	Foam Roll Tube	2
104	U shape Bracket	1
105	Leg Press Adjustment	1

Tarkista, että pakkauksesta löytyy kaikki alla luetellut osat.

Huom: Jotkin pienemmistä osista on kiinnitetty tehtaalla isompiin osiin.





25  Φ16x57xM10 SWIVEL AXLE 1PCS	26  Φ16x158xM10 SWIVEL AXLE 1PCS	
27  M10X70 Carriage bolt 9PCS	28  M10X140 Allen bolt 1PCS	
29  M10X90 Allen bolt 1PCS	30  M10X80 Allen bolt 1PCS	50  ST4.8X15 Philips Screw 4PCS
31  M10X65 Allen bolt 5PCS	32  M10X60 Allen bolt 1PCS	33  M10X50 Allen bolt 4PCS
34  M10X50 Allen bolt/L=30 2PCS	35  M10X45 Allen bolt 9PCS	36  M10X28 Allen bolt 3PCS
37  M10X25 Allen bolt 8PCS	38  M10X16 Allen bolt 2PCS	39  M8X18 Allen bolt 6PCS
40  M8X40 Allen bolt 2PCS	41  ST6X20 philips srew 12PCS	42  φ6 washer 12PCS
43  φ8 washer 8PCS	44  φ10 washer 63PCS	45  Big φ10.5 washer 4PCS
46  M10 Aircraft nut 36PCS	49  M6X16 philips bolt 2PCS	86  7# Gourd hook 5pcs
 Allen keys 5,6,6 mm	88  15节链条 1件	 6# Allen keys with philips

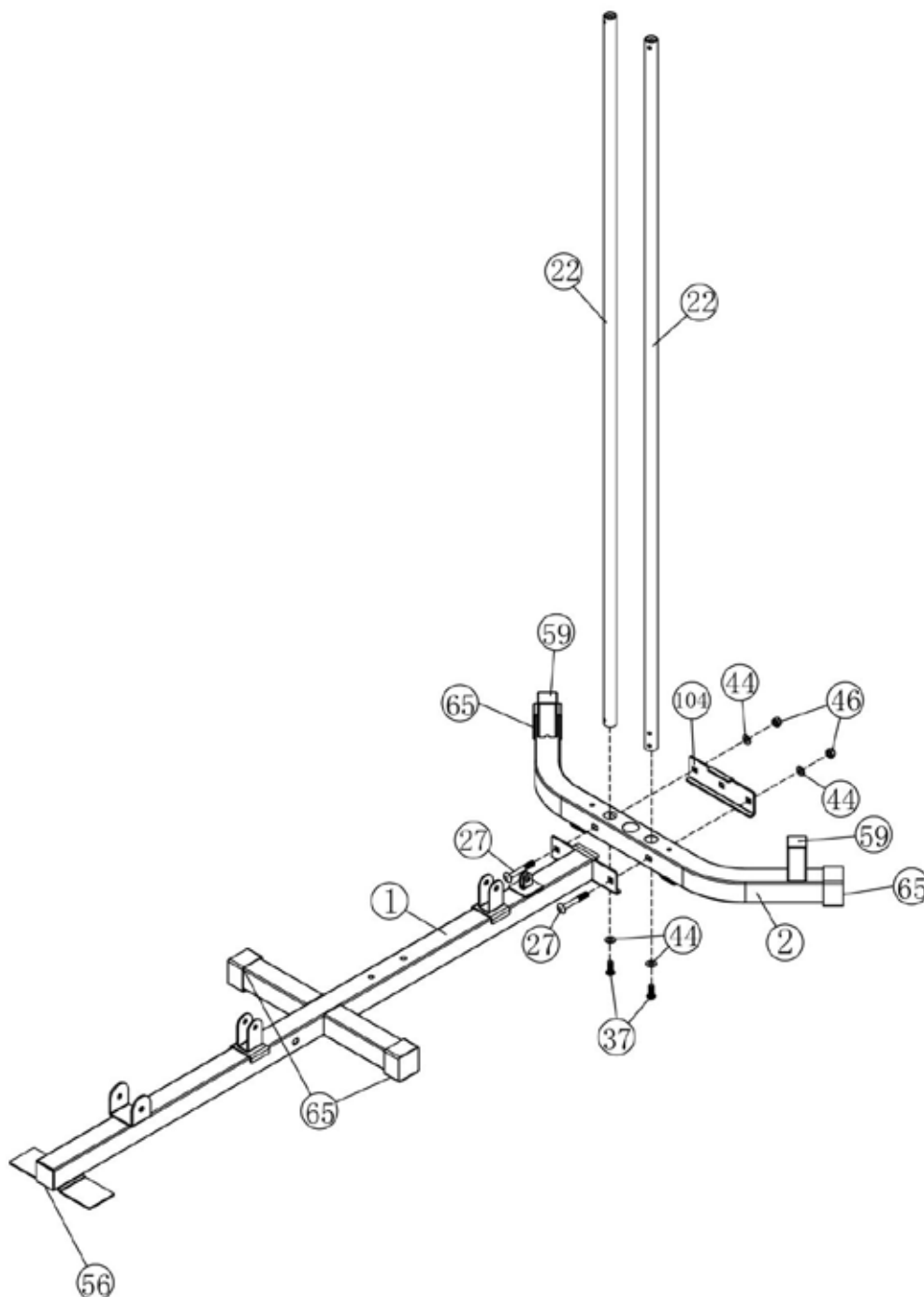
ENNEN KOKOAMISTA

- Poista osat laatikosta ja varmista, että kaikki luetellut osat ovat tallella.
- Tämän tuotteen kokoamiseen tarvitaan kaksi henkilöä.
- Kiristä pultit ja mutterit käsin, kunnes laite on koottu kokonaan.

VAIHE 1.

1. Aseta ohjaustangot (22) takavakaimen (2) reikiin. Kiinnitä ne käyttämällä 2 kpl M10 x 25 mm kuusiokolopultteja (37) ja 2 kpl Ø10 mm aluslevyjä (44).
2. Kiinnitä pohjarunko (1) takavakaimen (2). Kiinnitä ne 2 kpl M10x 70 mm pulteilla (27), U-muotoisella kannakkeella (104), 2 kpl Ø10 mm aluslevyllä (44) ja 2 kpl M10 muttereilla (46).

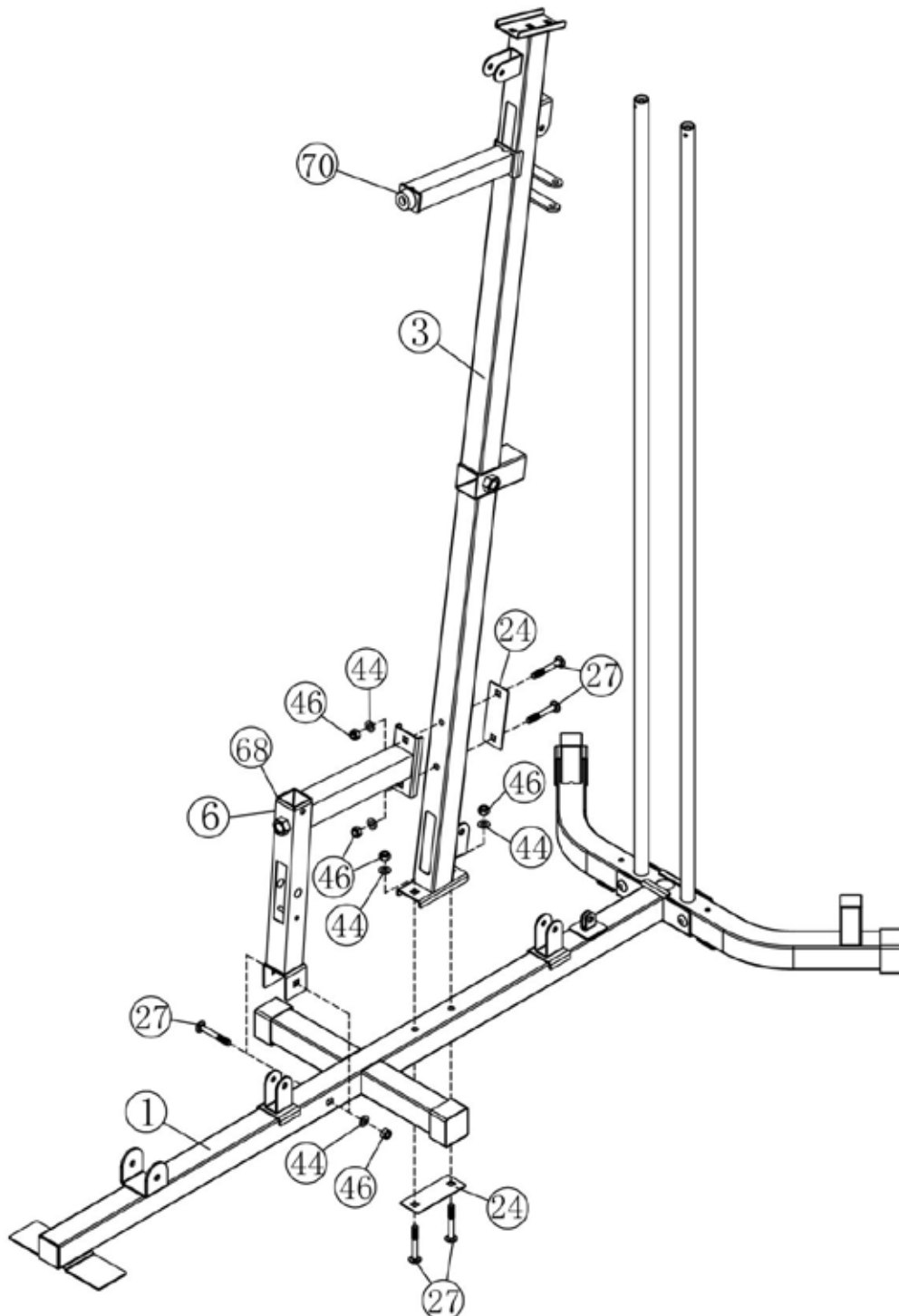
Huom. 50X1.5 päätyhattu (56) ja 38X1.5 päätykappale (59) ja 50 päätykappale (65) on kiinnitetty jo tehtaalla.



VAIHE 2.

1. Kiinnitä pystysuuntainen etukehys (3) pohjakehykseen (1). Kohdista reiät huolellisesti ja kiinnitä ne 2 kpl M10*70 pultilla (27), 1 kpl kannakkeella (24), 2 kpl Ø10 aluslevyillä (44) ja 2 kpl M10 muttereilla (46).
2. Kiinnitä istuintyynyn tuen (6) toinen pää pystysuuntaiseen eturunkoon (3) ja kiinnitä ne 2 kpl M10*70 pultilla (27), 1 kpl kannakkeella (24), 2 kpl Ø10 aluslevyillä (44), 2 kpl M10 muttereilla (46).
3. Kiinnitä istuintyynyn tuen (6) toinen pää pohjarunkoon (1), kiinnitä ne 1 kpl M10*70 pultilla (27), 1 kpl Ø10 aluslevyillä (44), 1 kpl M10 muttereilla (46).

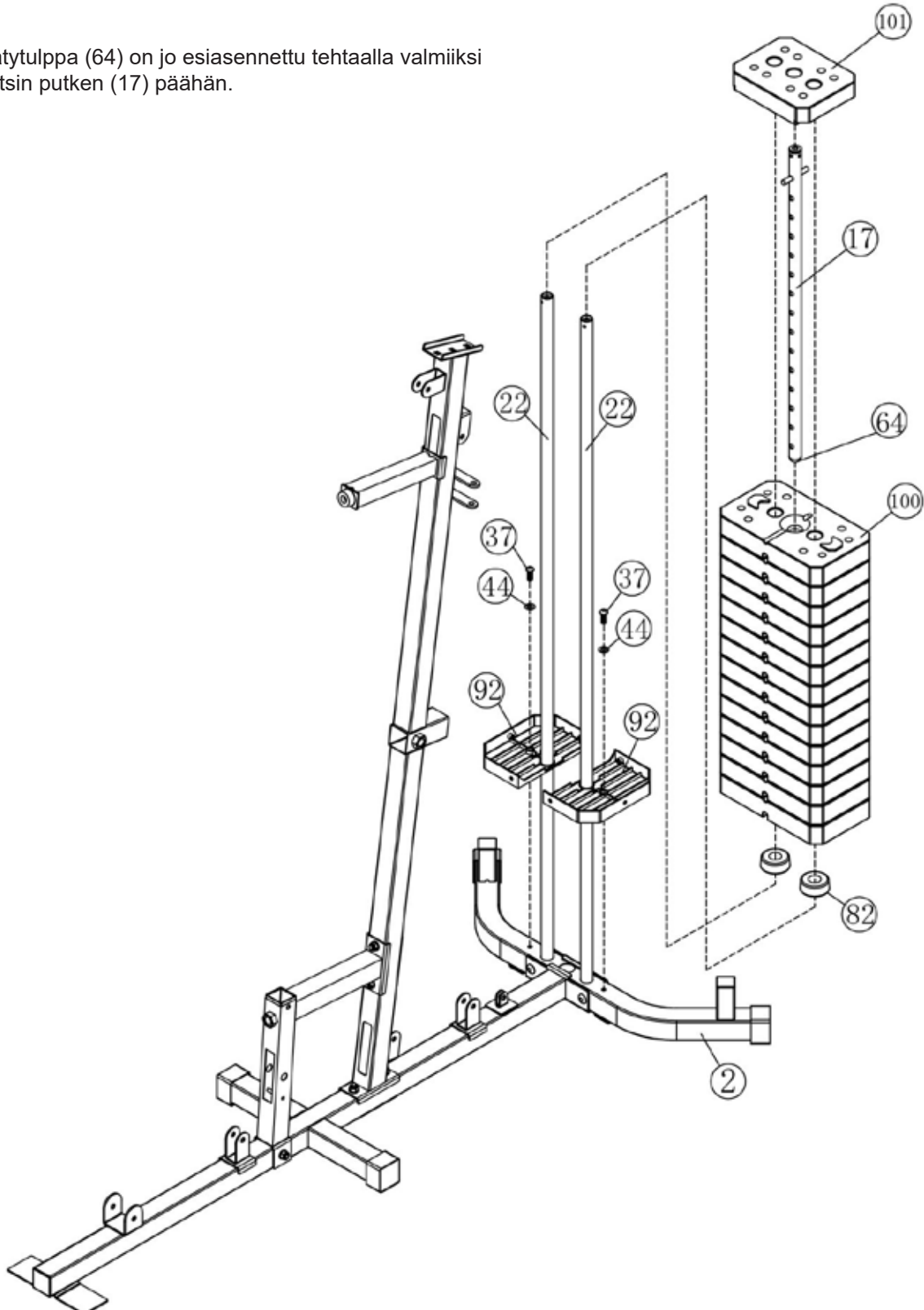
Huom. 45X38 holkki (68) ja kumipuskuri (70) on kiinnitetty jo tehtaalla.



VAIHE 3.

1. Aseta 2kpl painopakan kannaketta (92) ohjaustankojen (22) varsiin ja kiinnitä ne 2kpl (10*25) kuusiopultilla ja 2kpl Ø10 aluslevyllä (44).
2. Huomioithan ennen painolevyjen asentamista, että kaikki painolevyjen urat osoittavat samaan suuntaan ja että painovalitsimen aukot tulevat kaikki samalle puolelle (kuten kuvassa).
3. Aseta 2kpl kumipuskuria (82) paikalleen liu'uttamalla ne yläkautta ohjaustankoihin. Aseta 14kpl painolevyjä (100) paikoilleen liu'uttamalla ne yläkautta ohjaustankoihin. Ennen viimeisen painolevyn (101) laittamista ohjaustankoihin, aseta valitsin putki (17) painolevyjen keskireikään. Aseta sitten painolevy (101) paikoilleen.

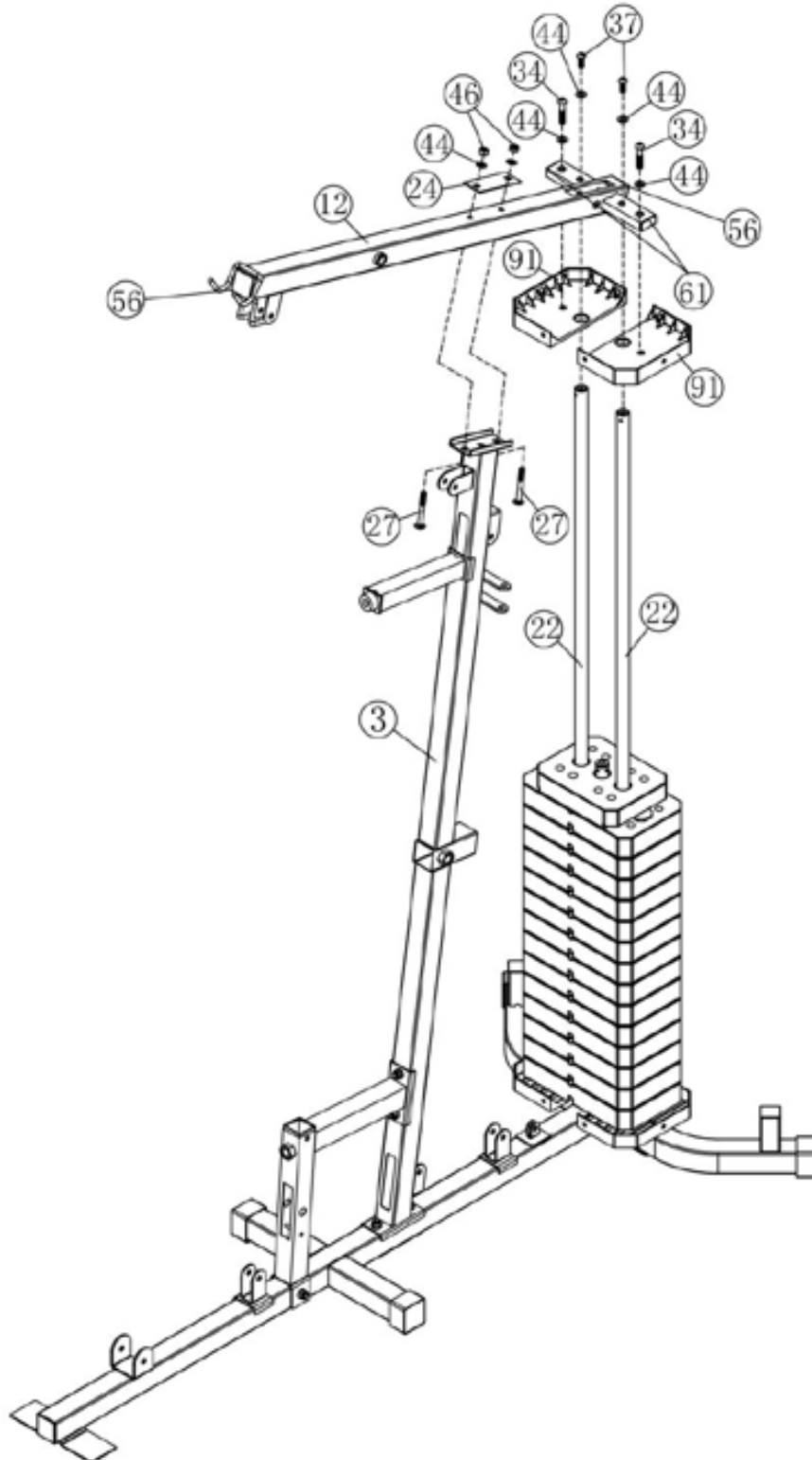
Huom! Päätytulppa (64) on jo esiasennettu tehtaalla valmiiksi valitsin putken (17) päähän.



VAIHE 4.

1. Aseta 2 kpl ylemmän painopinon kannen kiinnikettä (91) ohjaustankoja pitkin ja aseta sitten ylempi runko (12) pystysuuntaiseen etukehykseen (3) ja ohjaustangoihin.
2. Kiinnitä ylärungon (12) pää ohjaustangolla ja ylemmällä painopinon kannen kannakkeella (91) sekä 2kpl M10*50 kuusiokolopultilla (34), 2kpl M10*25 kuusiokolopultilla (37) ja 4kpl Ø10 aluslevyillä (44).
3. Kiinnitä ylärunko ohjaustangolla yhdessä 2 kpl M10*70 pultilla (27), 1 kpl kannakkeella (24), 2 kpl Ø10 aluslevyillä (44) ja 2 kpl M10 mutterilla (46).

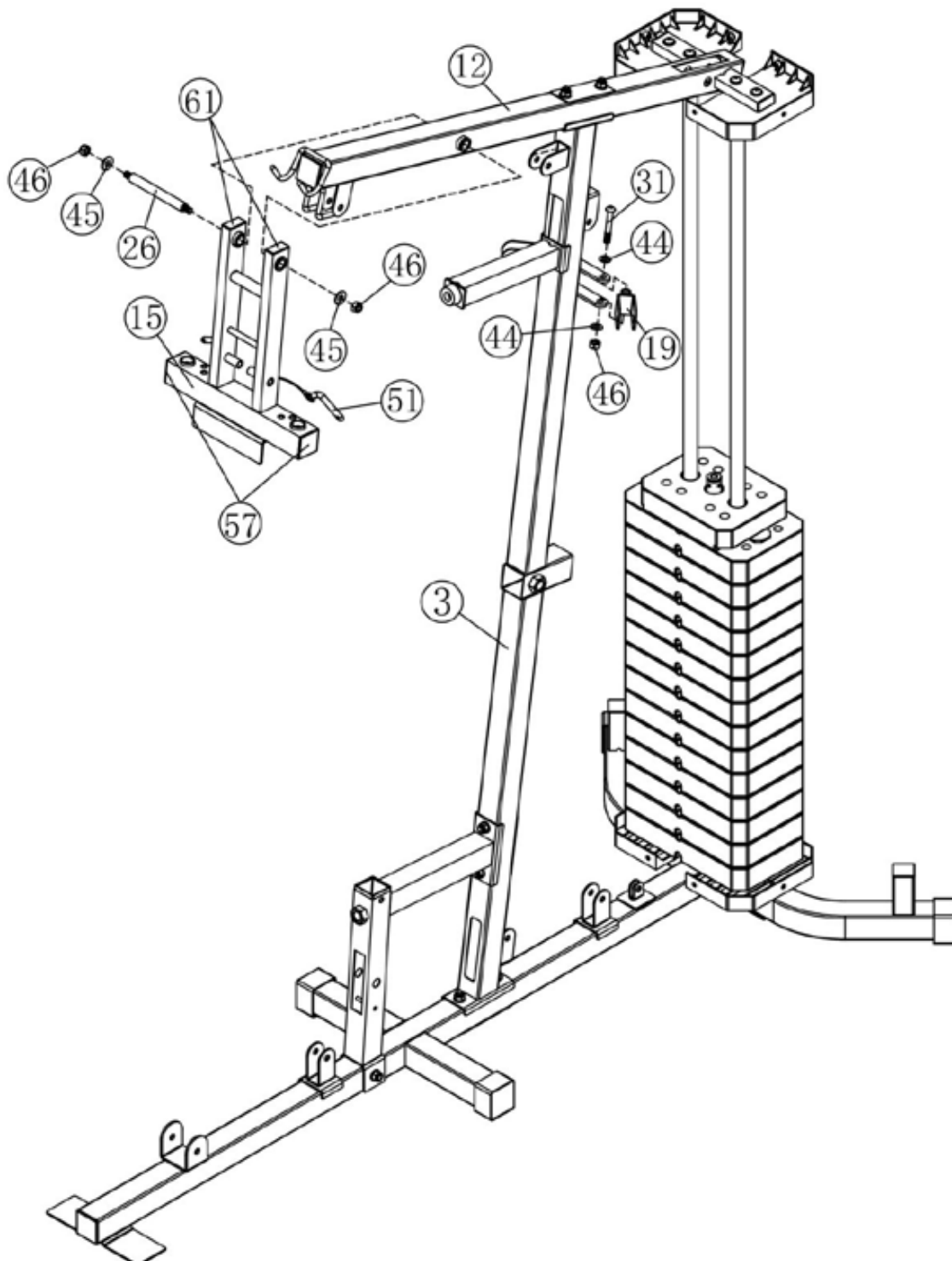
Huom. 50X1.5 päätyhattu (56) ja 20X40X1.5 päätykappale (61) on kiinnitetty jo tehtaalla.



VAIHE 5.

1. Kiinnitä etupuristuskehys (15) ylärunkoon (12), kiinnitä ne 1 kpl kääntöakselilla (26), 2 kpl Ø25 × Ø10,5 × 61,5 aluslevyllä (45) ja 2 kpl M10 mutterilla (46).
2. Kiinnitä kääntöpyörän kannatin (19) tukeen kaavion osoittamalla tavalla ja kiinnitä se 1 kpl M10X65 kuusiokolopultilla (31), 2 kpl Ø10 aluslevyllä (44) ja 1 kpl M10 mutterilla (46). Toista sama tapa asentaaksesi toinen.

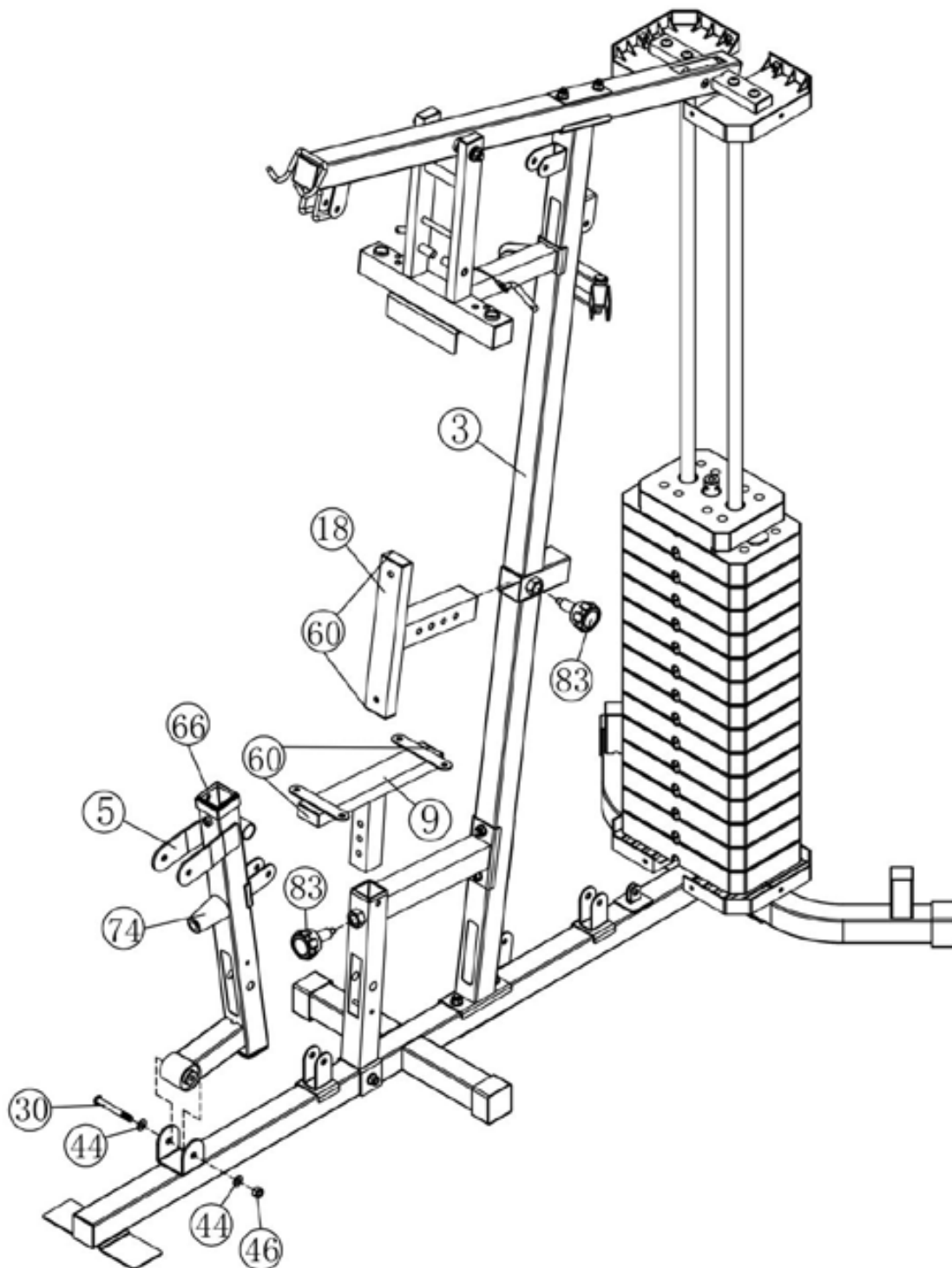
Huom. 20X40X1.5 päätyhattu (61) ja 45X2.0 päätykappale (57) on asennettu jo tehtaalla.



VAIHE 6.

1. Kiinnitä etutukikehys (5) pohjarunkoon, kiinnitä ne 1 kpl M10*80 kuusiokolopultilla (30), 2 kpl Ø10 aluslevyillä (44), 1 kpl M10 muttereilla (46).
2. Aseta istuinpehmusteen säätötuki (9) istuinpehmusteen tuen (6) reikään ja valitse haluamasi korkeus lukitusnupilla (83).
3. Aseta selkänojan pehmusteen tuki (18) reikään ja valitse haluamasi paikka lukitusnupilla (83).

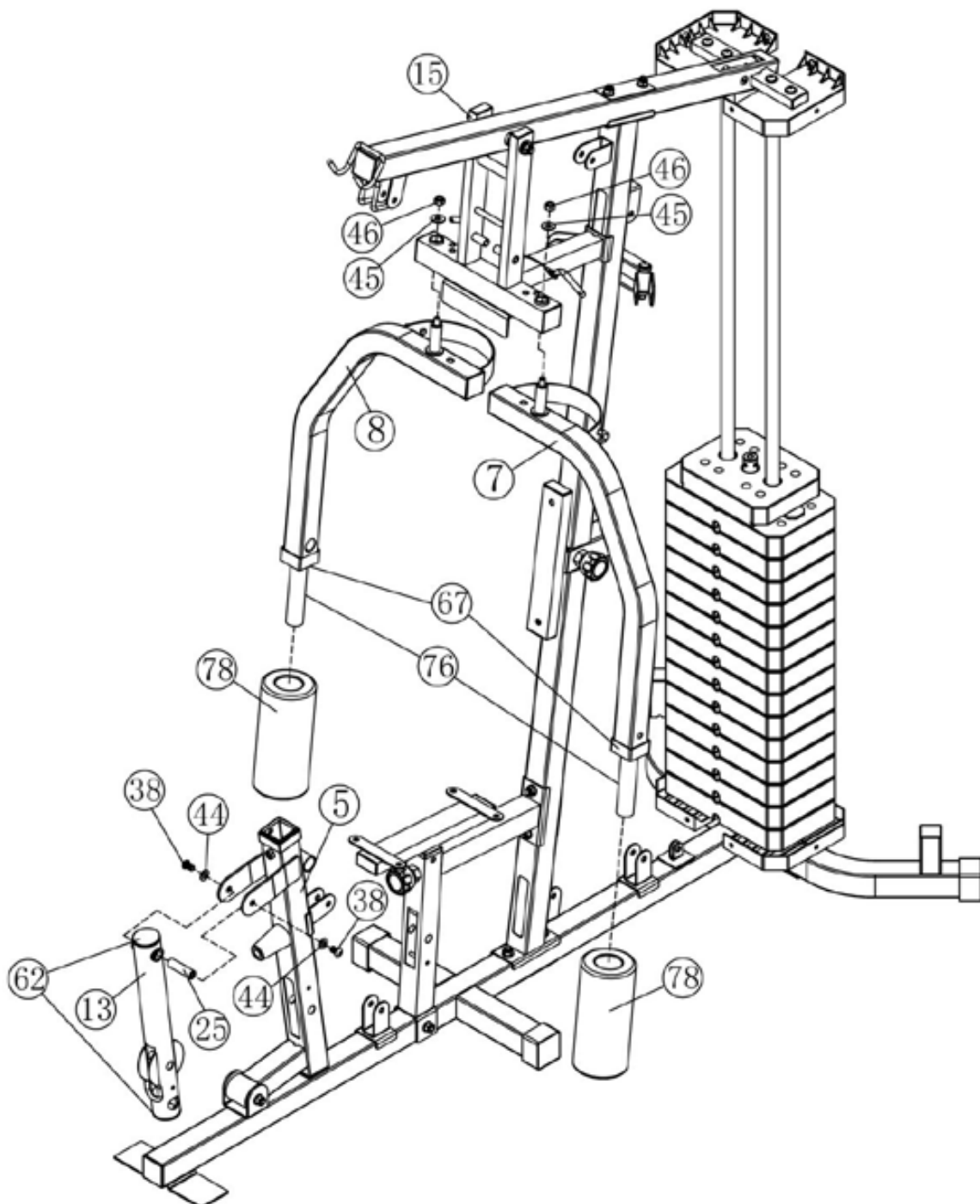
Huom. 20X50X1.5 päätykappale (60), 50x45 holkki (66) ja pitkä kumipuskuri (74) on asennettu jo tehtaalla.



VAIHE 7.

1. Kiinnitä oikea perhoskehys (8) etupuristusalustaan (15), kiinnitä ne yhteen Ø10 isolla aluslevyllä (45), 1 kpl M10 mutterilla (46). Työnnä 1kpl Butterfly Foam Roll -rullaa (78) kaavion osoittamalla tavalla. Toista sama tapa asentaaksesi vasen perhoskehys (7).
2. Kiinnitä jalkakehitin (13) kaavion osoittamalla tavalla ja kiinnitä ne kääntöakselilla (25), 2 kpl Ø10 aluslevyllä (44) ja 2 kpl M10*16 kuusiokolopultilla (38).

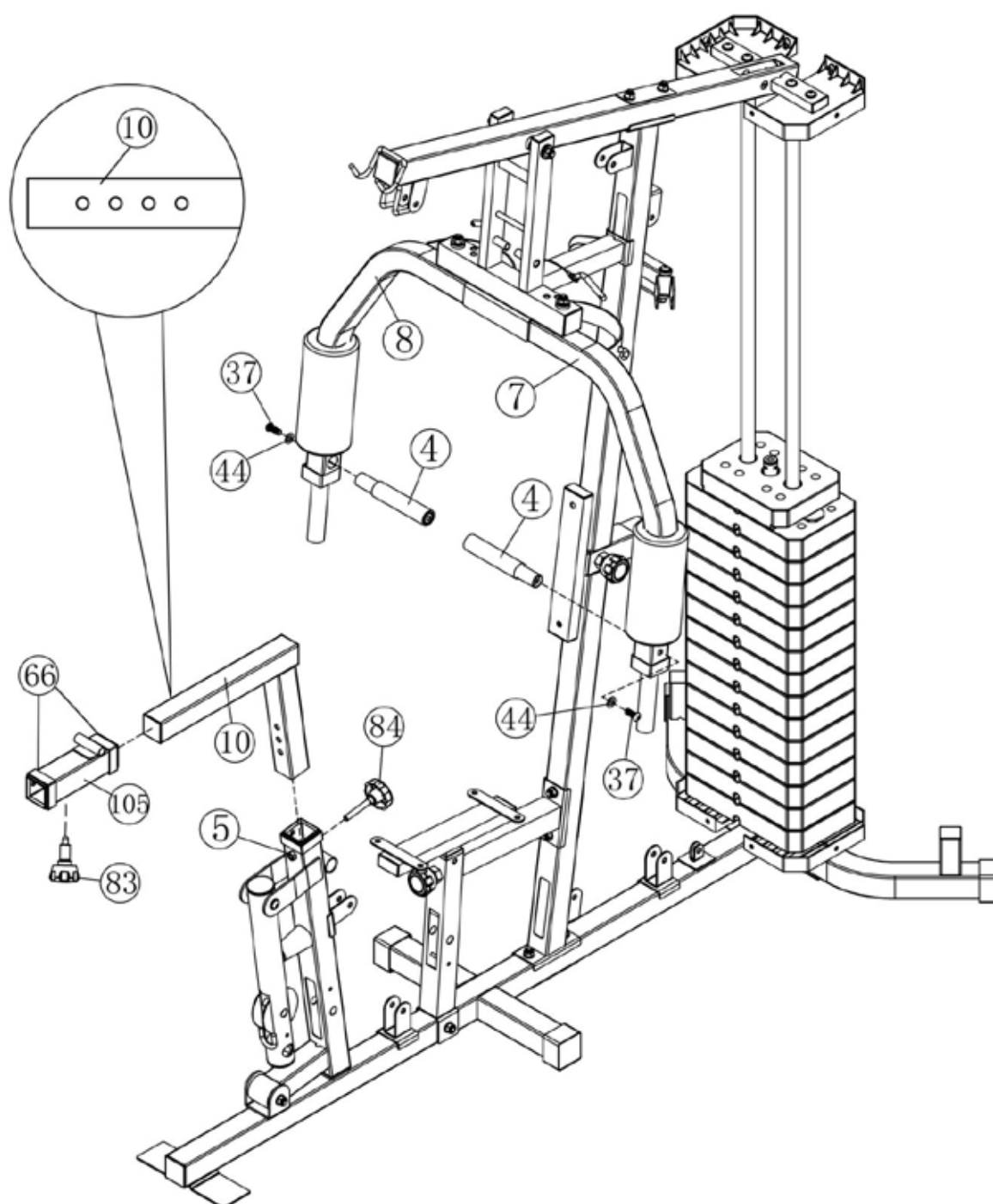
Huom. Ø50X1.5 päätykappale (62), Ø45XØ26 holkki (67) ja kahvakahva (76) on asennettu jo tehtaalla.



VAIHE 8.

1. Kiinnitä 2 kpl:n kahva (4) oikeaan ja vasempaan perhoskehyykseen kaavion osoittamalla tavalla. Kiinnitä ne 2 kpl M10*25 kuusiokolopultilla (37) ja 2 kpl Ø10 aluslevyllä (44).
2. Aseta jalkapuristinkehys (10) reikään kuvan osoittamalla tavalla ja valitse haluttu korkeus lukitusnupilla (84).
3. Aseta jalkapuristimen säätö (105) jalkapuristinkehyykseen (10) ja valitse haluamasi pituus lukitusnupilla (83).

Huom. 50x45 holkki (66) ja 45x1,5 päätykappale (58) on jo tehtaalla korjattu.



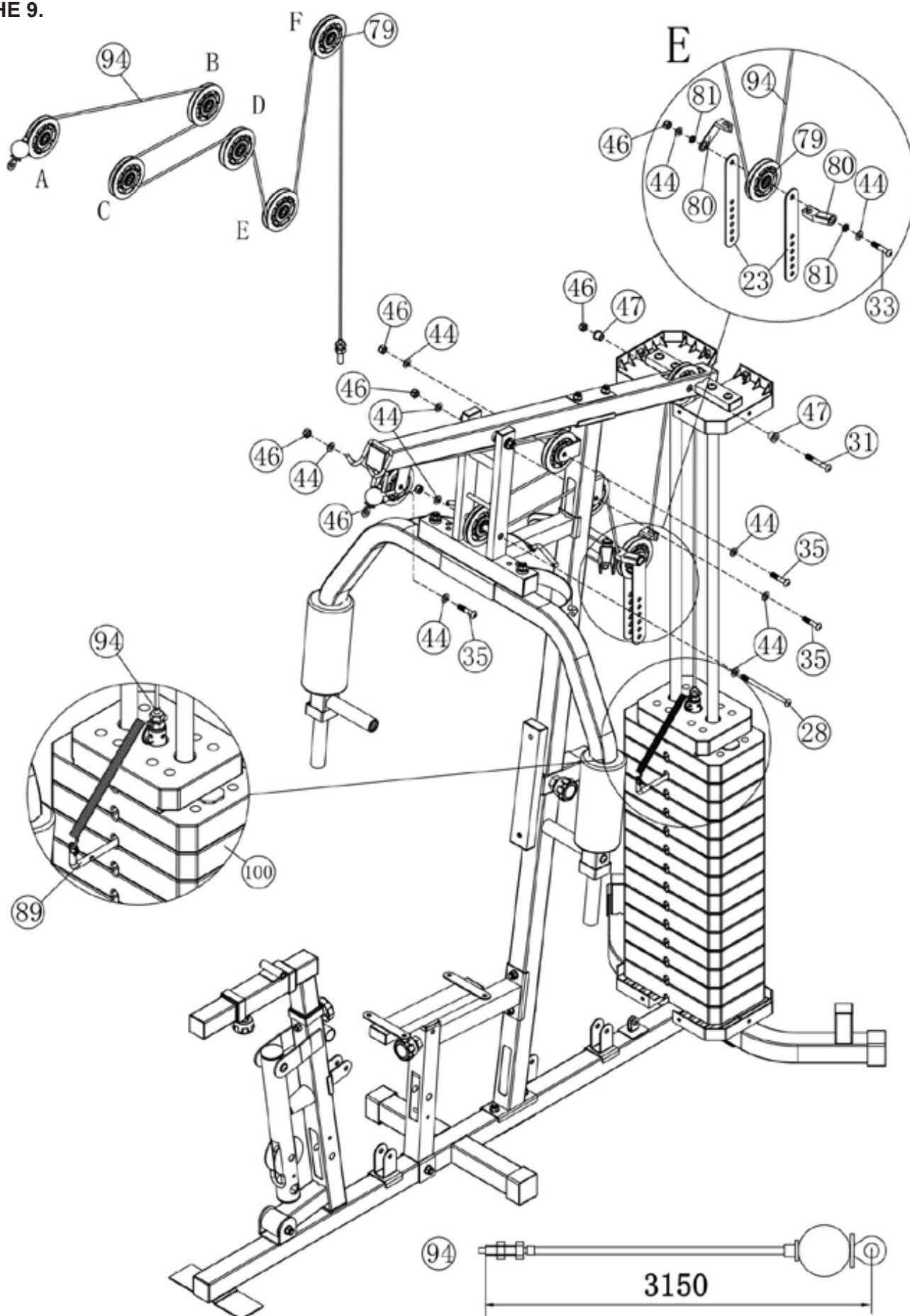
VAIHE 9.

1. Kiinnitä 3150 mm:n ylemmän kaapelin (94) toinen pää yläkehysten aukon läpi. Varmista, että pallopysäytin on U-muotoisen kannattimen edessä. Aseta 1. hihnapyörä (79) kaapelin alle ja kiinnitä 1. hihnapyörä käyttämällä 1 kpl M10X45 kuusiokolopulttia (35), 2 kpl Ø10 aluslevyjä (44) ja 1 kpl M10 mutteria (46).
2. Vedä kaapeli taaksepäin ja aseta 2. hihnapyörä kaapelin alle. Kiinnitä hihnapyörä samalla tavalla kuin 1.
3. Vedä kaapeli hihnapyörän ja etuosan ympärille. Aseta kolmas hihnapyörä kaapelin alle ja kiinnitä ne 1 kpl M10 × 140 kuusiokolopultilla (28), 2 kpl Ø10 aluslevyillä (44) ja 1 kpl M10 mutterilla (46).
4. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille ja taaksepäin. Aseta neljäs hihnapyörä kaapelin alle ja kiinnitä se samalla tavalla kuin vaiheessa 1.
5. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille ja alaspäin. Aseta 5. hihnapyörä vaijerin päälle. Kiinnitä hihnapyörä kaksinkertaisella kelluvalla hihnapyörän kannakkeella (23) yhdessä 1 kpl M10*50 kuusiokolopultilla (33), 2 kpl Ø10 aluslevyillä (44), 2 kpl holkilla (81), 2 kpl kaapelin pidikkeellä (80) ja 1 kpl M10 mutterilla (46).).
6. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille ja ylöspäin. Aseta kuudes hihnapyörä kaapelin alle ja kiinnitä ne 1 kpl M10X65 kuusiokolopultilla (31), 2 kpl holkilla (47) ja 1 kpl M10 mutterilla (46).
7. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille ja alaspäin. Pujota ylemmän kaapelin pää valintatangon yläaukkoon vähintään 5 kierrosta pysyäkseeni turvassa.

Valitse haluamasi paino harjoituksen aikana käyttämällä L Shape Lock Pin -tappia.

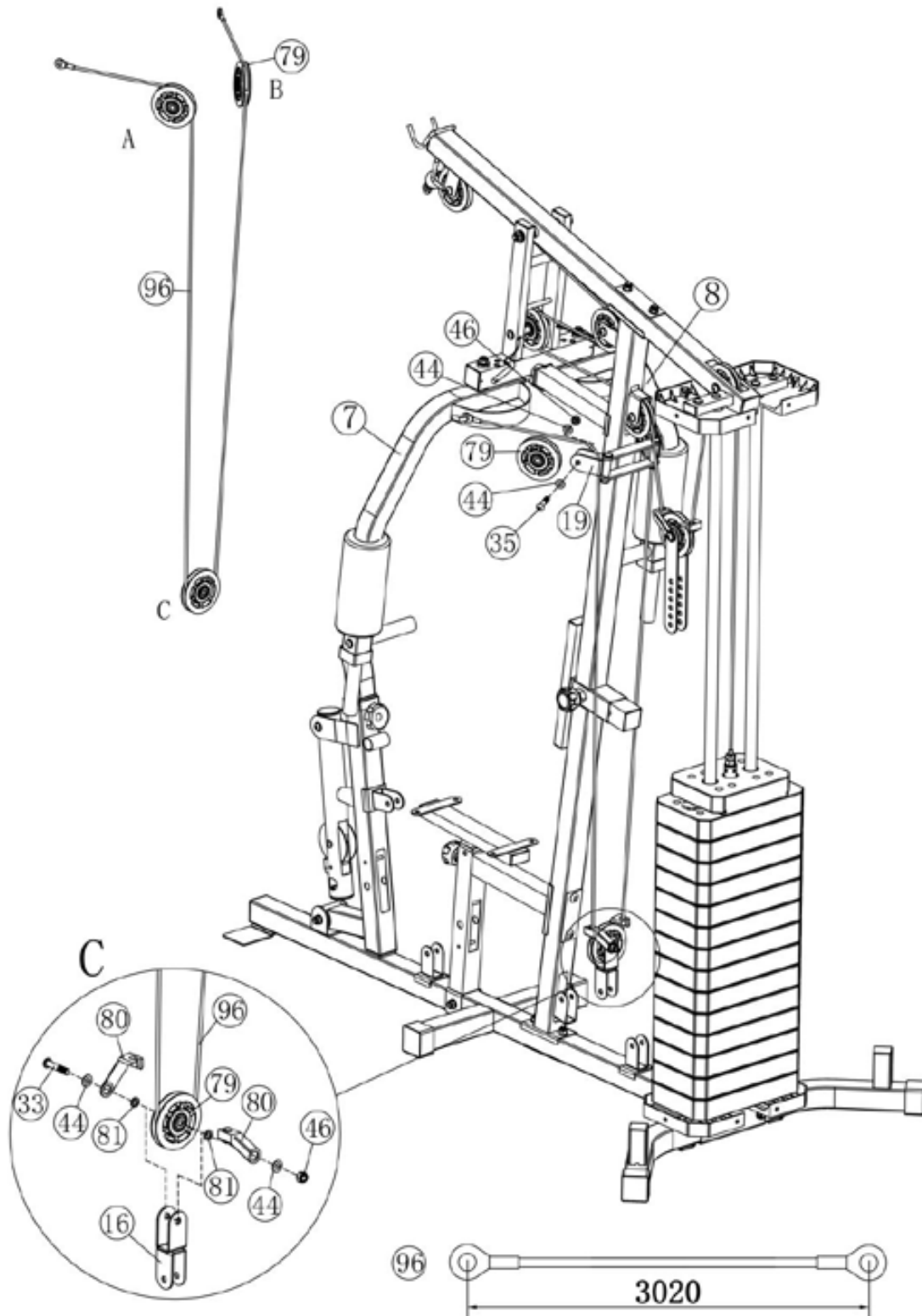
Huom. **Katso kaavio seuraavalta sivulta!**

VAIHE 9.



VAIHE 10.

1. Kiinnitä 3020 mm:n perhoskaapelin (96) pää koukkuun ja aseta 1 kpl hihnapyörä kaapelin alle. Kiinnitä hihnapyörä kääntyvään hihnapyörän kannattimeen (19) 1 kpl M10X45 kuusiokolopultilla (35), 2 kpl Ø10 aluslevyllä (44) ja 1 kpl M10 mutterilla (46).
2. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille ja alaspäin. Aseta 1 kpl hihnapyörä kaapelin päälle. Kiinnitä hihnapyörä Cross Double kelluvalla hihnapyörän kannakkeella (16) yhdessä 1 kpl M10*50 kuusiokolopultilla (33), 2 kpl Ø10 aluslevyllä (44), holkillla (81), 2 kpl kaapelin pidikkeellä (80) ja 1 kpl M10 mutterilla (46).
3. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille ja ylöspäin. Asenna toinen hihnapyörä samalla tavalla.

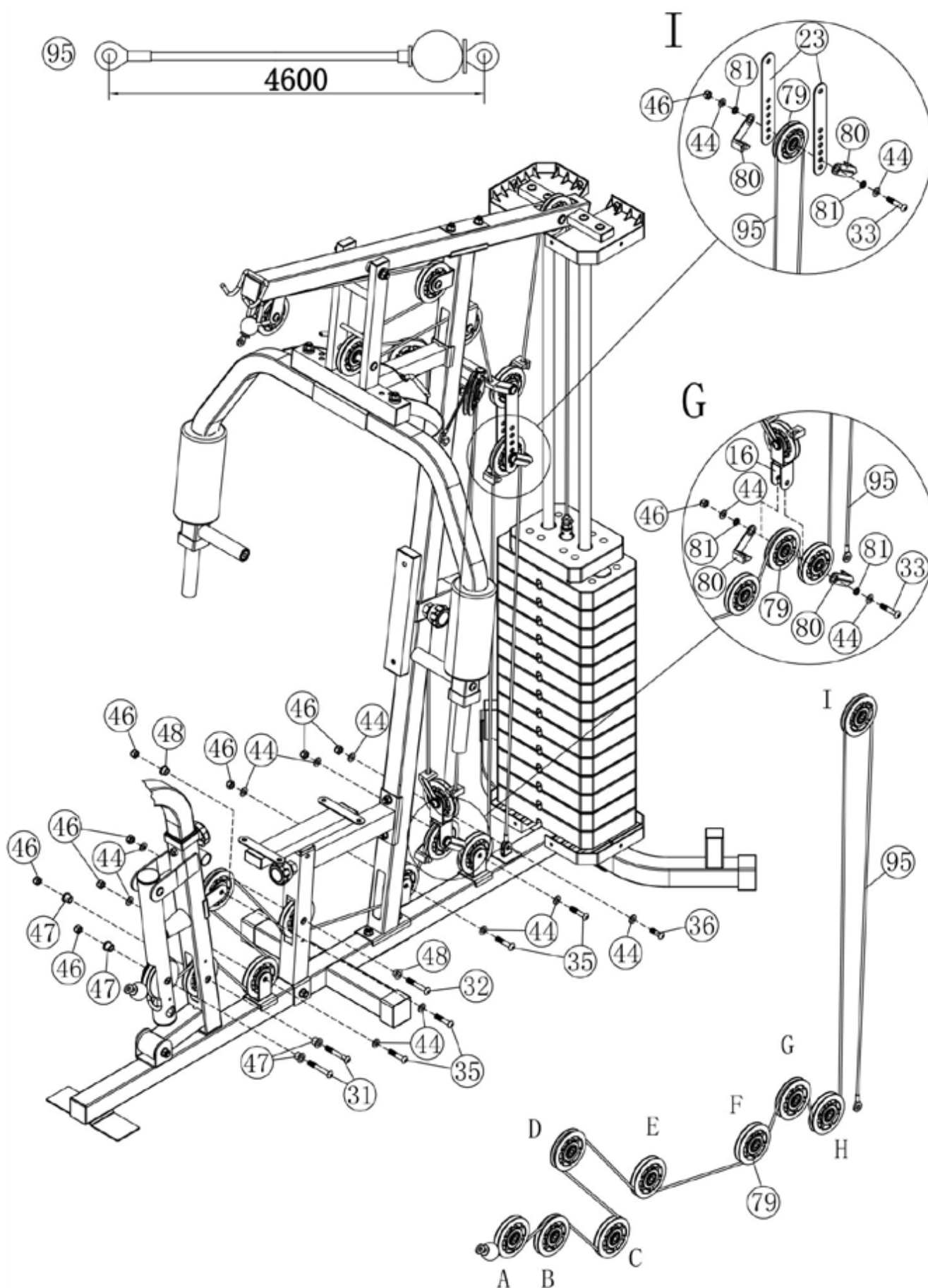


VAIHE 11.

1. Kiinnitä 4600 mm:n alakaapeli (95) jalkakehittimen aukon läpi. Aseta 1. hihnapyörä kaapeliin ja kiinnitä hihnapyörä 1 kpl M10X65 kuusiokolopultilla (31), 2 kpl holkillla (47) ja 1 kpl M10 mutterilla (46).
2. Vedä kaapeli taaksepäin ja aseta 2. hihnapyörä sen alle. Kiinnitä hihnapyörä samalla tavalla kuin kohdassa 1.
3. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille ja takaisin taaksepäin. Aseta 3. hihnapyörä siihen. Kiinnitä hihnapyörä samalla tavalla M10*45 kuusiokolopultilla (35) ja 2 kpl Ø10 aluslevyillä (44) ja 1 kpl M10 mutterilla (46).
4. Vedä vaijeri hihnapyörän ympärille ja aseta 4. hihnapyörä vaijerin alle. Kiinnitä hihnapyörä samalla tavalla kuin kohdassa 3.
5. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille ja alaspäin. Aseta 5. hihnapyörä kaapeliin ja kiinnitä hihnapyörä 1 kpl M10X60 kuusiokolopultilla (32), 2 kpl holkillla (48) ja 1 kpl M10 mutterilla (46).
6. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille. Aseta 6. hihnapyörä vaijerin päälle ja kiinnitä hihnapyörä samalla tavalla kuin kohdassa 3.
7. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille ja aseta 7. hihnapyörä vaijerin alle. Kiinnitä se samalla tavalla kuin vaiheessa 10 2. menettely (edellinen sivu).
8. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille ja toista 6. toimenpide hihnapyörän kiinnittämiseksi.
9. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille ja ylöspäin. Kiinnitä hihnapyörä kaksinkertaisella kelluvalla hihnapyörän kiinnikkeellä samalla tavalla kuin vaiheessa 9, menettely 5.
10. Vedä kaapeli hihnapyörän ympärille ja saavuta U-muotoinen kiinnike. Kiinnitä se 1kpl M10*28 kuusiokolopultilla (36), 2kpl Ø10 aluslevyillä (44) ja 1kpl M10-ella (46).

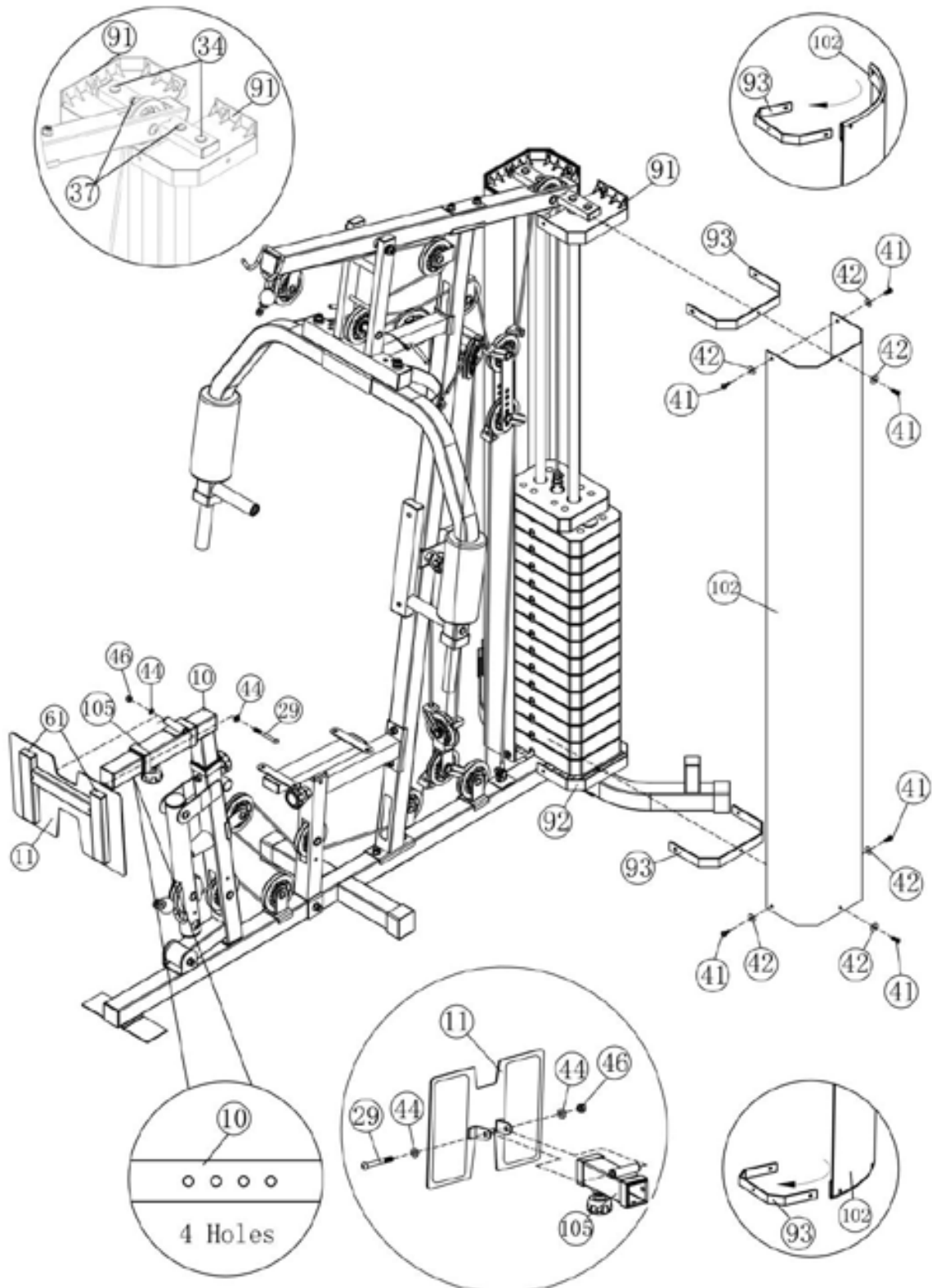
Huom. **Katso kaavio seuraavalta sivulta!**

VAIHE 11.



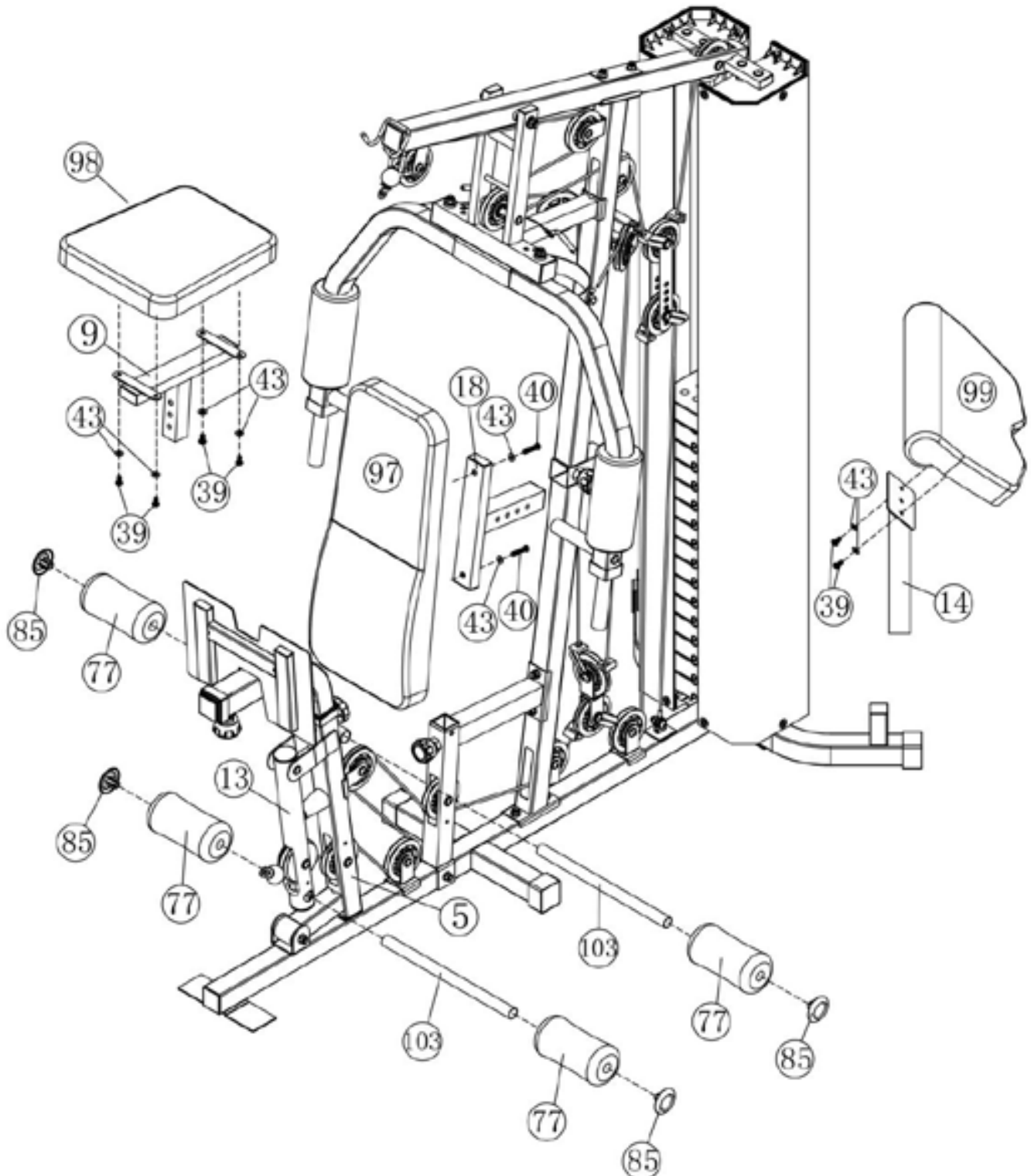
VAIHE 12.

1. Kiinnitä jalkalevy (11) jalkapuristimen säätökehikseen (105) ja kiinnitä ne 1 kpl M10*90 kuusiokolopultilla (29), 2 kpl Ø10 aluslevyillä (44) ja M10 mutterilla (46).
2. Kiinnitä muovikiinnike (93) painopinon kannen (102) ylä- ja alareikään kuvan osoittamalla tavalla. Kiinnitä painopinon kansi (102) ylempään painopinon kannen kiinnikkeeseen (91) ja alempaan painopinon kannen kiinnikkeeseen (92) 6 kpl ST6 × 20 Philips -ruuvilla (41) ja 6 kpl Ø6 aluslevyillä (42).
3. Toista sama tapa toiselle painopinon painosuojukselle.
4. Kiristä 2kpl M10*50 kuusiokolopulttia (34) painopinon kannen säätämiseksi, jos se tuntuu löysältä.



VAIHE 13.

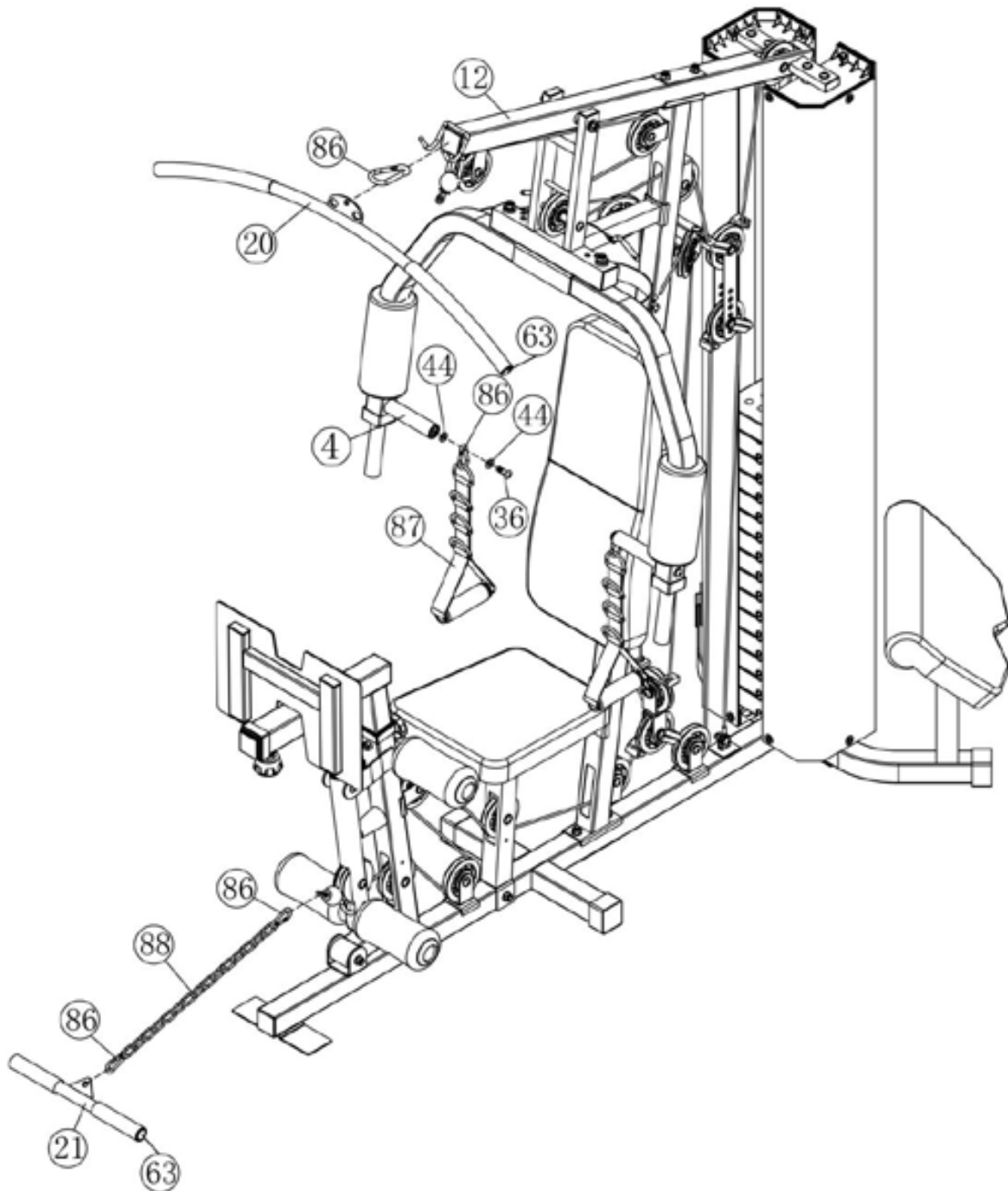
1. Kiinnitä istuintyyny (98) säätötukeen (9) ja kiinnitä ne 4 kpl M8X18 kuusiokolopultilla (39) ja 4 kpl Ø8 aluslevyllä (43).
2. Kiinnitä selkänojan pehmuste (97) selkänojan pehmusteen tukeen (18) ja kiinnitä ne 2 kpl M8X40 kuusiokolopultilla (40) ja 2 kpl Ø8 aluslevyllä (43).
3. Kiinnitä käpristystyyny (99) käsivarren kiharrin tyynyn tukeen (14) ja kiinnitä ne 2 kpl M8X18 kuusiokolopultilla (39) ja 2 kpl Ø8 aluslevyllä (43).
4. Aseta 2 kpl vaahtomuovirullaputki (103) kaavioiden osoittamalla tavalla. Työnnä sitten 4 kpl vaahtomuovirullaa (77) ja 4 kpl päätykappaleita (85) molemmista päistä.



VAIHE 14.

1. Kiinnitä lattapalkki (20) ylärungon (12) päähän 1 kpl kurpitsakoukulla (86).
2. Kiinnitä lyhyt tanko (21) alemman kaapelin päähän 1 kpl ketjulla (88) ja 2 kpl kurpitsakoukulla (86).
3. Kiinnitä kurpitsakoukku (86) kahvan päähän kuvan osoittamalla tavalla ja kiinnitä se M10X28 kuusiokolopultilla (36) ja 2 kpl Ø10 aluslevyllä (44).
4. Kiinnitä lattapalkki kaavion osoittamalla tavalla.

Huom. Ø25X1.5 päätykappale (63) on kiinnitetty jo tehtaalla.



LAITTEEN HUOLTAMINEN:

Varmista jokaisen harjoituksen jälkeen, että laite on pyyhitty ja kaikki hiki on poistettu laitteesta. Laite voidaan puhdistaa pehmeällä liinalla ja miedolla pesuaineella. Älä käytä hankausaineita tai liuottimia.

Säilytä laitetta puhtaassa ja kuivassa sisäympäristössä. Suojaa suoralta auringonvalolta.

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 valmistelee vartaloasi tulevaan harjoitukseen lämmittämällä ja venyttämällä lihaksiasi, lisäämällä verenkiertoasi, kohottamalla sykettäsi ja tuomalla lisää happea lihaksille.

Jäähdyttele harjoituksen lopuksi, toista alla olevat harjoitukset ehkäistäksesi lihasten kipeytymistä.



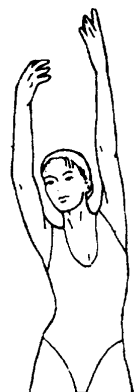
PÄÄN PYÖRITYS

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.



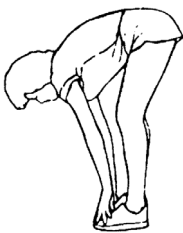
ETUREIDEN VENYTYS

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 varpaisiin. 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. Mahdollisissa vioissa ota yhteyttä tämän tuotteen myyjään takuuaian sisällä.

Takuu koskee seuraavia osia (sikäli kuin ne sisältyvät toimitukseen): runko, ketju, kaapeli ja pehmusteet.

Takuu ei kata:

- Ulkoisen voiman aiheuttama vaurio
- Luvattomien osapuolten puuttuminen asiaan
- Tuotteen virheellinen käsittely
- Käyttöohjeen noudattamatta jättäminen

Huom! Kuluvat osat eivät myöskään sisälly takuun piiriin.

Laite on tarkoitettu vain kotikäyttöön.

Valmistuttaja:

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti

ASENNUKSEEN JA HUOLTOON LIITTYVISSÄ ASIOISSA OTA YHTEYTTÄ GYMSTICK-HUOLTOON:

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

VASTUUVAPAAUS:

Valmistajalla ja sen yhteistyökumppaneilla ei ole mitään velvollisuutta tai vastuuta kenellekään henkilölle tai taholle mistään menetyksistä, vahingoista tai haitallisista seurauksista, joiden väitetään tapahtuneen suoraan tai epäsuorasti tämän tuotteen seurauksena.



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.

