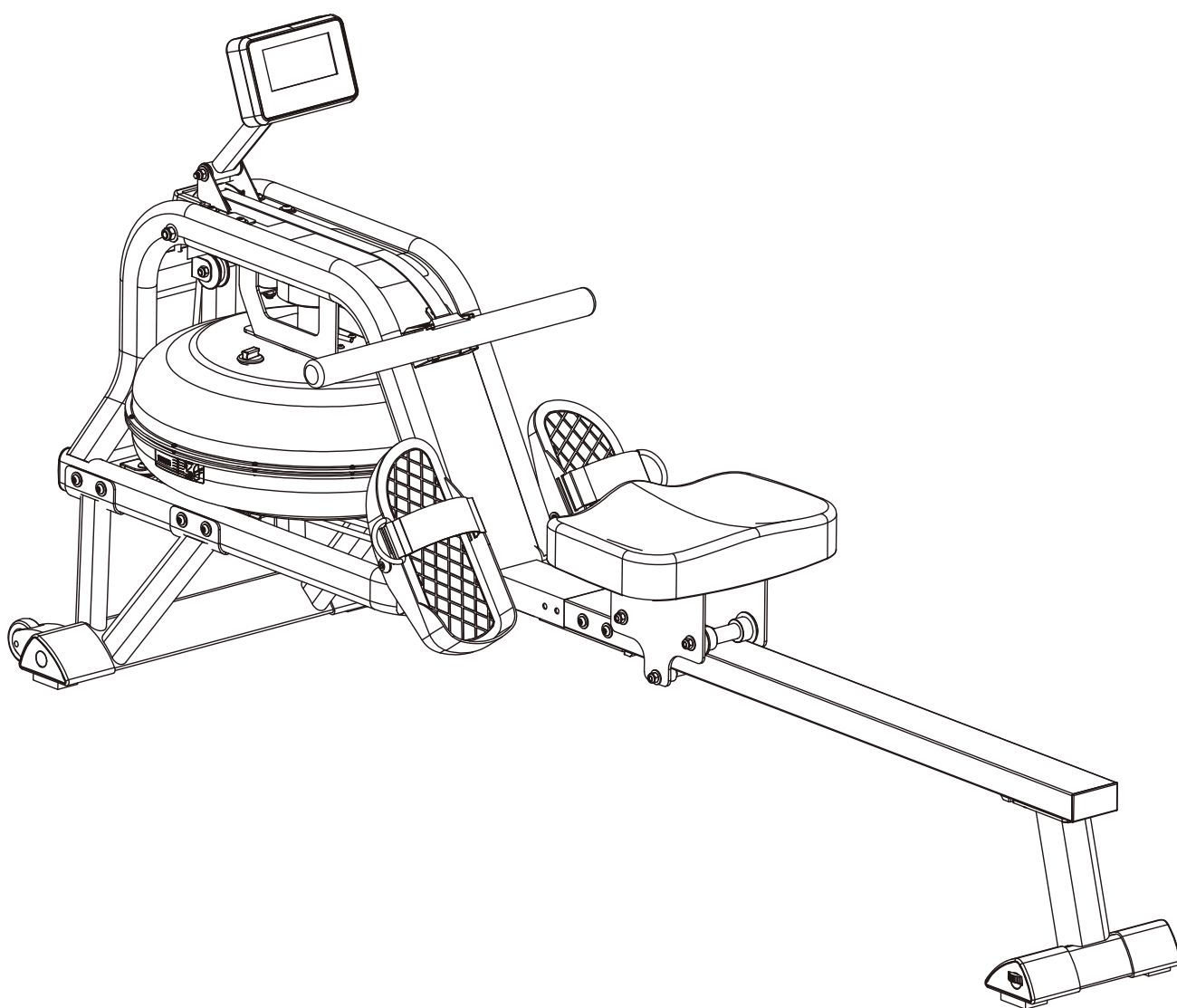


GYMSTICK™

H2O ROWER

ANVÄNDARMANUAL



Läs samtliga instruktioner innan du använder denna produkt. Spara denna manual för framtida bruk.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

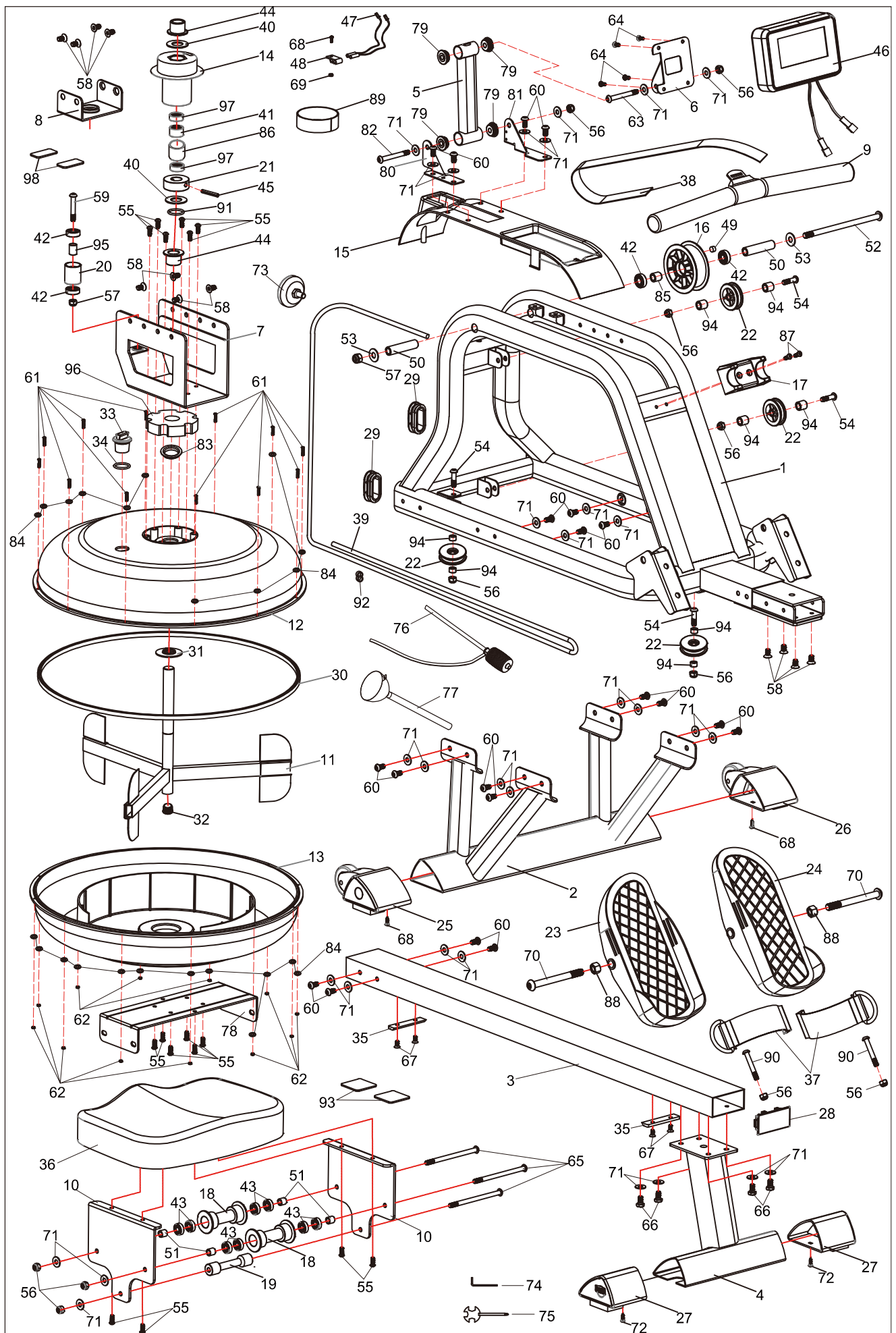
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

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.**

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

Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.

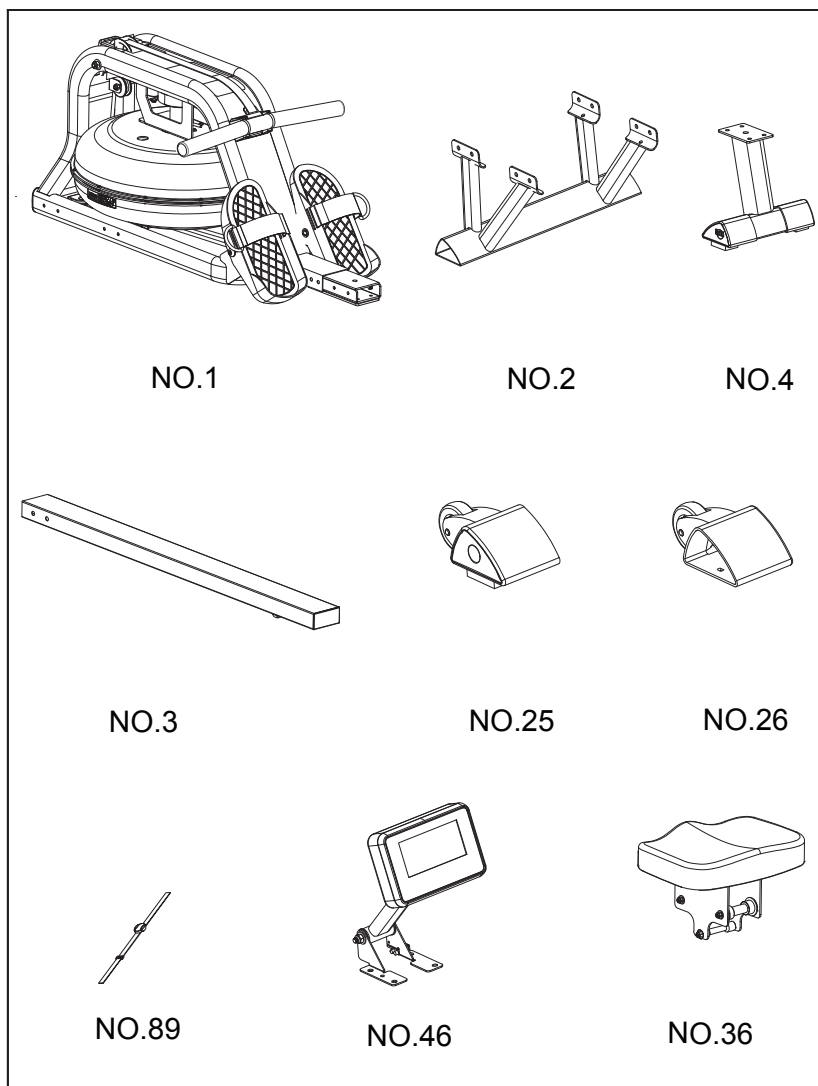
SPRÄNGSKISS



FÖRTECKNING ÖVER DELAR

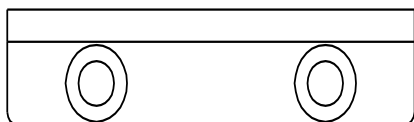
	Description	Spec.	QTY		No.	Description	Spec.	QTY
1	Main Fframe		1		50	Spacer for Mesh belt	Ø16* Ø10.2*69	2
2	Front Stabilizer		1		51	Short Spacer	Ø12.7* Ø8.2*13	4
3	Slide Rrail	SPHC,T=1.5	1		52	Screw	M10*185	1
4	Rear Stabilizer		1		53	Washer	OD25*ID10.5*2.0	2
5	Support for Computer		1		54	Screw	M8*30	4
6	Support Plate		1		55	Screw	M6*15	18
7	Tank Plate		1		56	Nylon Lock Nut	M8	9
8	Plate for Bushing	SPHC,T=3.0	1		57	Nylon Lock Nut	M10	2
9	Handlebar		1		58	Flat Screw	M8*15	12
10	Seat Carriage	SPHC,T=4.0	2		59	Screw	M10*55	1
11	Impeller		1		60	Screw	M8*15	20
12	Upper Ttank	PC	1		61	Screw	M3*20	12
13	Lower Tank	PC	1		62	Nylon Lock Nut	M3	12
14	Mesh Belt Wheel		1		63	Screw	M8*70	1
15	Decorate Cover	HIPS, black	1		64	Screw	M5*12	4
16	Belt Wheel	POM, black	1		65	Screw	M8*125	3
17	Handlebar Seat	HIPS, black	1		66	Hex Head Screw	M8*15	4
18	Roller	POM, black	2		67	Flat Cross Screw	M6*10	4
19	Roller Shaft	POM, black	1		68	Cross Screw	M4*12	3
20	Guide Roller	POM, black	1		69	Nylon Lock Nut	M4	1
21	Magnet Seat	POM, black	1		70	Screw	M12*125	2
22	Bungee Pulley	POM, black	4		71	Flat Washer	OD20*ID8.5*1.5	31
23	Left Pedal	PP, black	1		72	Screw	ST4.2*16	2
24	Right Pedal	PP, black	1		73	Knob		1
25	Left End Cap		1		74	Allen Key	S5	1
26	Right End Cap		1		75	Allen Wrench	S13-S17	1
27	Adjustable End Cap		2		76	Pumping Siphon		1
28	Rail End Cap	PP, black	1		77	Funnel		1
29	Oval Plug	PP, black	2		78	Lower Tank Plate	SPHC,T=3.0	1
30	Rubber Sealing Ring	Rubber, black	1		79	Plastic Bushing	Ø27* Ø8.2*10	4
31	Impeller Shaft Seal	Rubber, black	1		80	Sensor Bracket L	SPHC,T=2.0	1
32	Round Plug	PP, black	1		81	Sensor Bracket R	SPHC,T=2.0	1
33	Fill Plug	Rubber, black	1		82	Screw	M8*75	1
34	O Shape Ring	Rubber, black	1		83	Sealing Ring for Upper Tank	Rubber, black	1
35	Limit Pad	Rubber, black	2		84	Stainless Washer	M3	24
36	Seat	PU, black	1		85	Spacer for Belt Wheel		1
37	Pedal Strap	PP, black	2		86	Steel Sleeve		1
38	Strap	Nylon, black	1		87	Cross Screw	M6*15	2
39	Bungee Cord	Nylon, black	1		88	Hex Nut	M10	2
40	Plastic Washer	POM, black	2		89	Hook Pad	PP, W25, Black	1
41	One Way Bearing	HFI 2026	1		90	Screw	M8*60	2
42	Bearing	6000ZZ	4		91	Flat Washer	OD35*ID20.2*1.0	1
43	Bearing	608ZZ	8		92	Aluminium Clasp		1
44	Bushing		2		93	Lower Pad	50*50*T2.0	2
45	Pin	Ø6.0*40	1		94	Spacer for Bungee Pulley		8
46	Computer		1		95	Spacer for Guide Roller	Ø14* Ø1.5*19	1
47	Sensor Wire		2		96	Foam	Ø98* Ø28*20	1
48	Sensor Holder	Nylon, black	1		97	Roller Bearing	HK2010	2
49	Magnet	Ø10*5	1		98	Upper Pad	25*25*T2.0	2

CHECK LISTA FÖR MONTERING

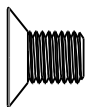


PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Slide rail	1
4	Rear stabilizer	1
25	Left end cap	1
26	Right end cap	1
36	Seat	1
46	Computer	1
89	Chest Belt	1
	Manual	1
	Hardware package	1

VERKTYG OCH HÅRDVARA



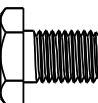
#35 Limit pad 1pc



#58 M8*15 4pcs



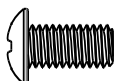
#60 M8*15 16pcs



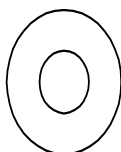
#66 M8*15 4pcs



#67 M6*10 2pcs



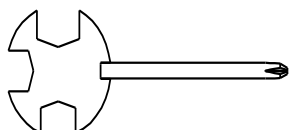
#68 M4*12 2pcs



#71 OD20*ID8.5*1.5 20pcs



#74 S5 1pc



#75 S13-17 1pc

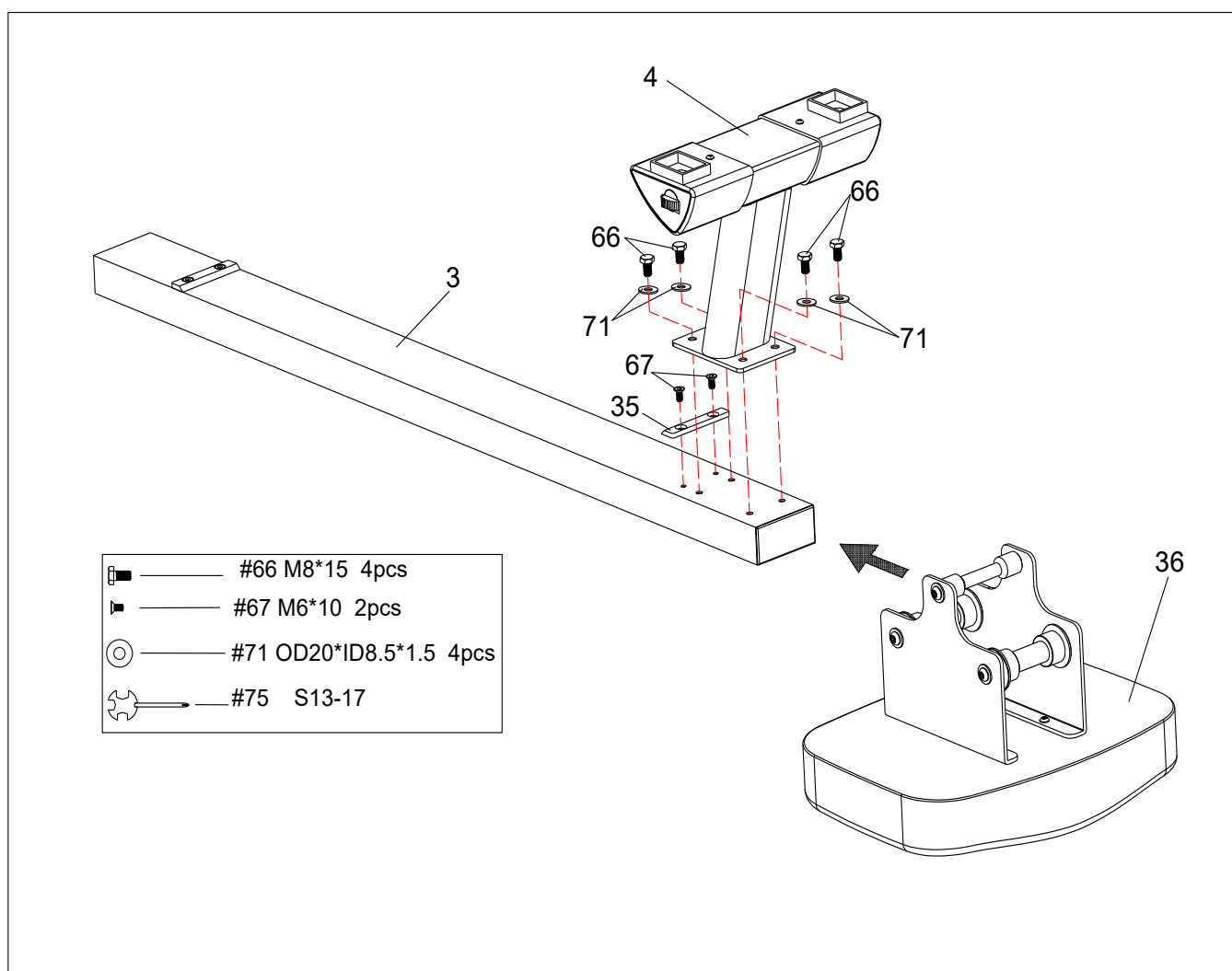
MONTERING

STEG 1:

Obs! Vi rekommenderar att ha 2 personer för montering av roddmaskinen.

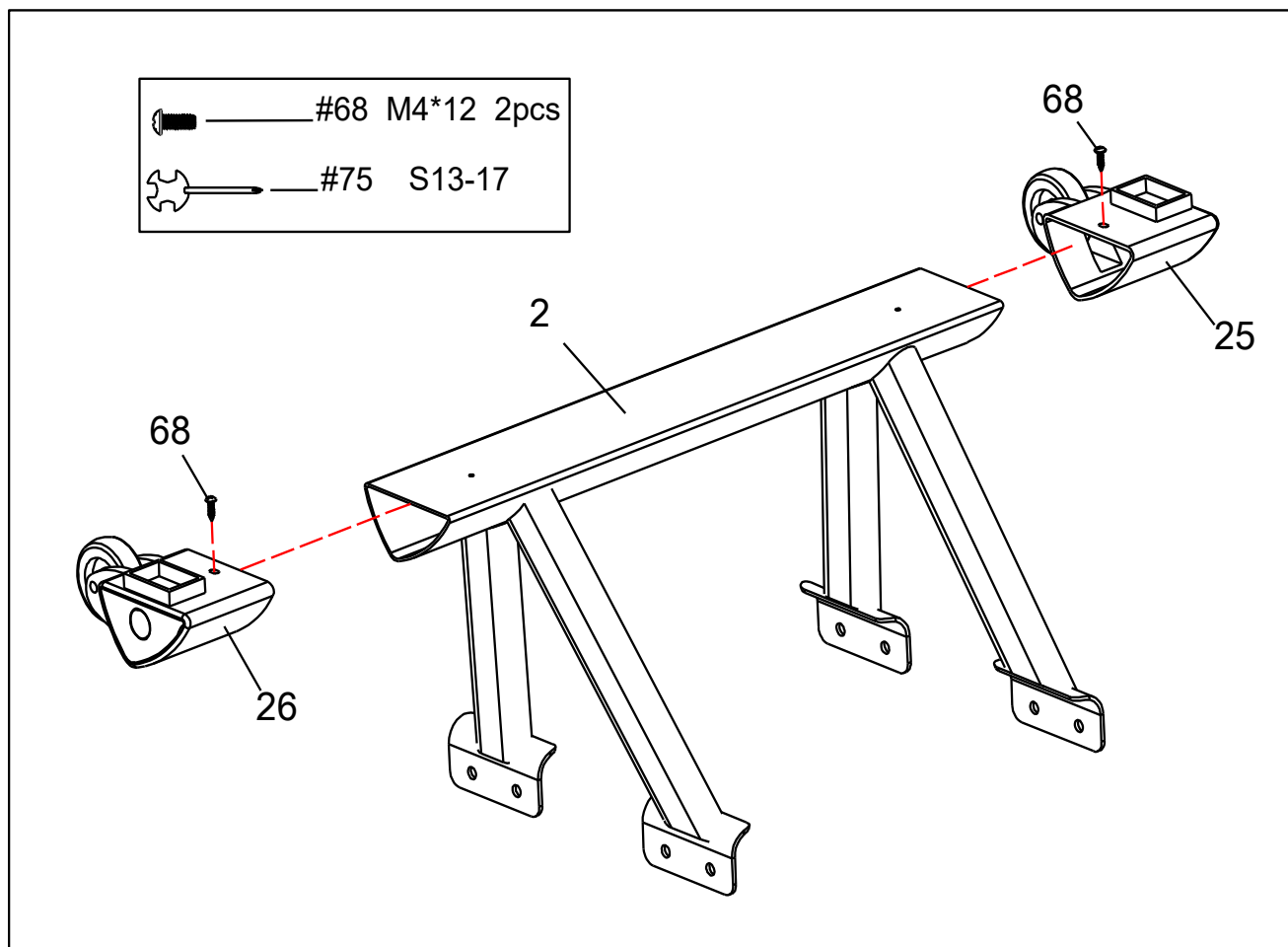
Vänd Räls (No.3) och Sits (No.36) som på bild.

Skjut Sits (No.36) genom Räls (No.3). Skruva fast Stoppluggen (No.35) med 2 Skruvar (No.67). Fäst sedan Bakre Stödben (No.4) på Räls (No.3) med 4 Brickor (No.71) och 4 Sexkantsskruvar (No.66). Dra åt med Allen Wrench Nyckel (No.75).



STEG 2:

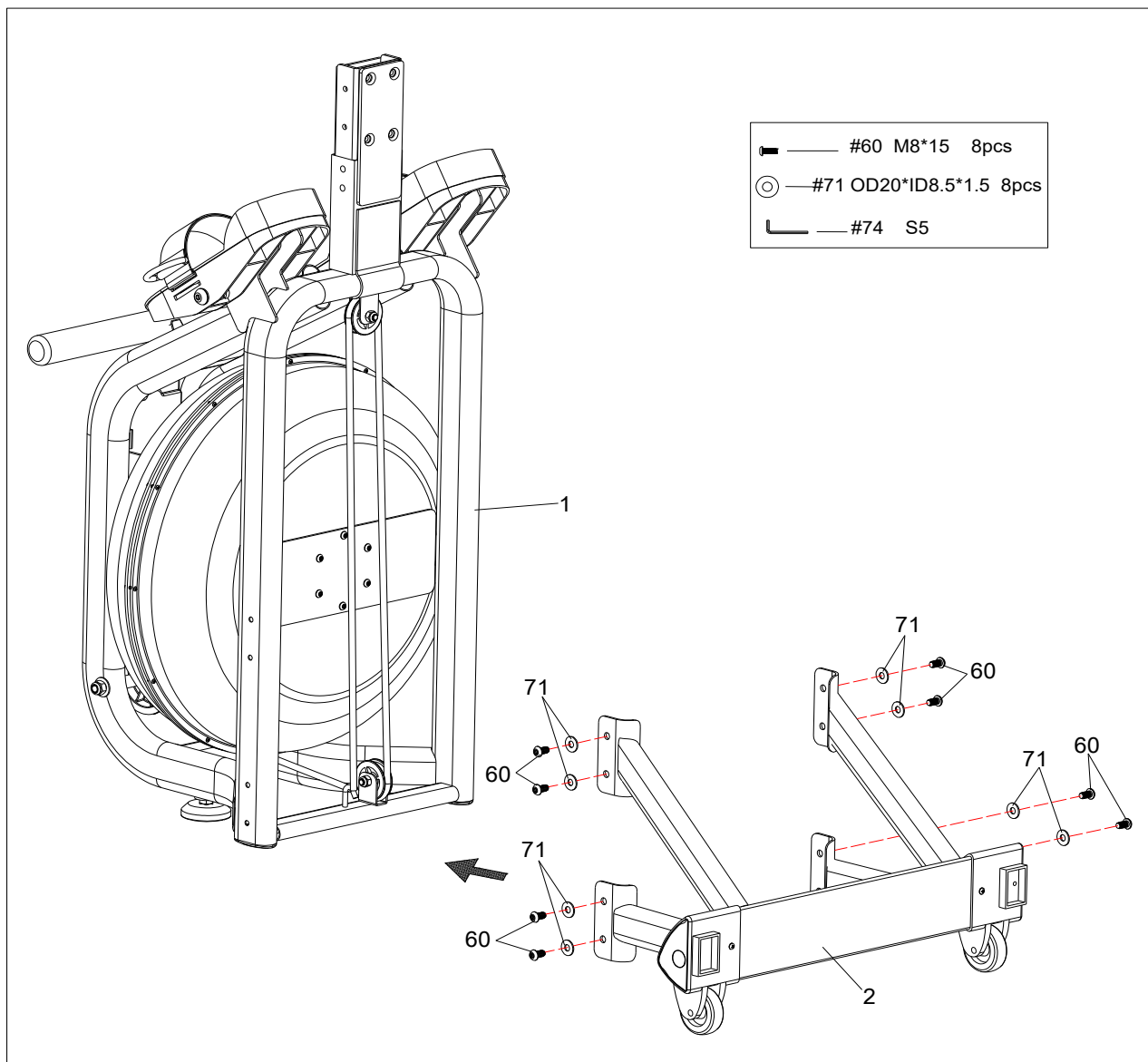
Fäst Vänster och Höger Ändplugg (No.25 & 26) på Främre Stödben(No.2). Skruva fast 2 Skruvar (No.68) och dra åt med Allen Wrench Nyckel (No.75).



STEG 3:

Håll Huvudram (No.1) upprätt. Fäst Främre Stödben(No.2) på Huvudram (No.1) med hjälp av 8 Brickor (No.71) och 8 Skruvar (No.60). Dra åt med Allen Key Nyckel (No.74).

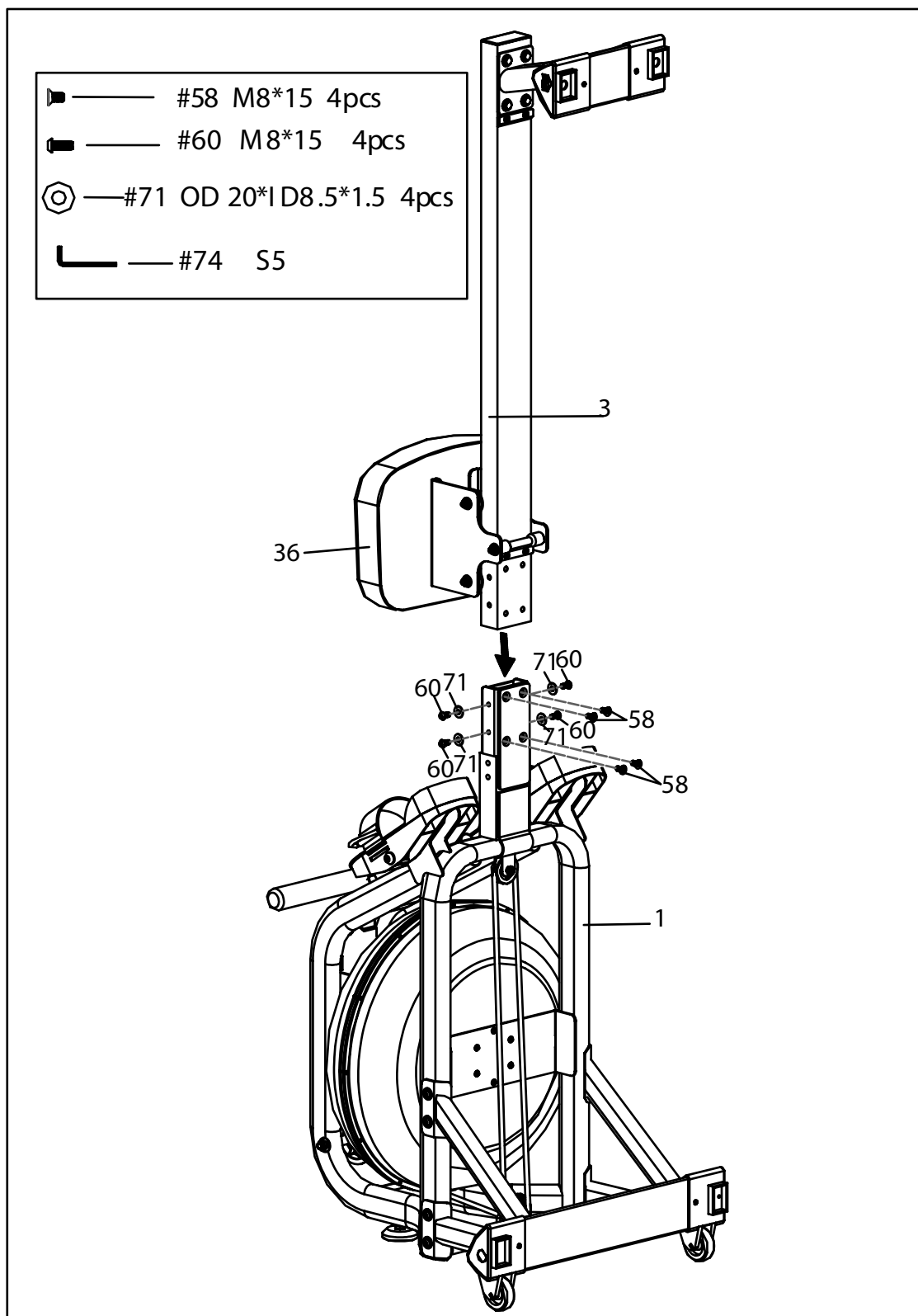
Obs! Det är bättre att skruva i alla skruvarna löst per hand först och sedan dra åt dem med nyckeln.



STEG 4:

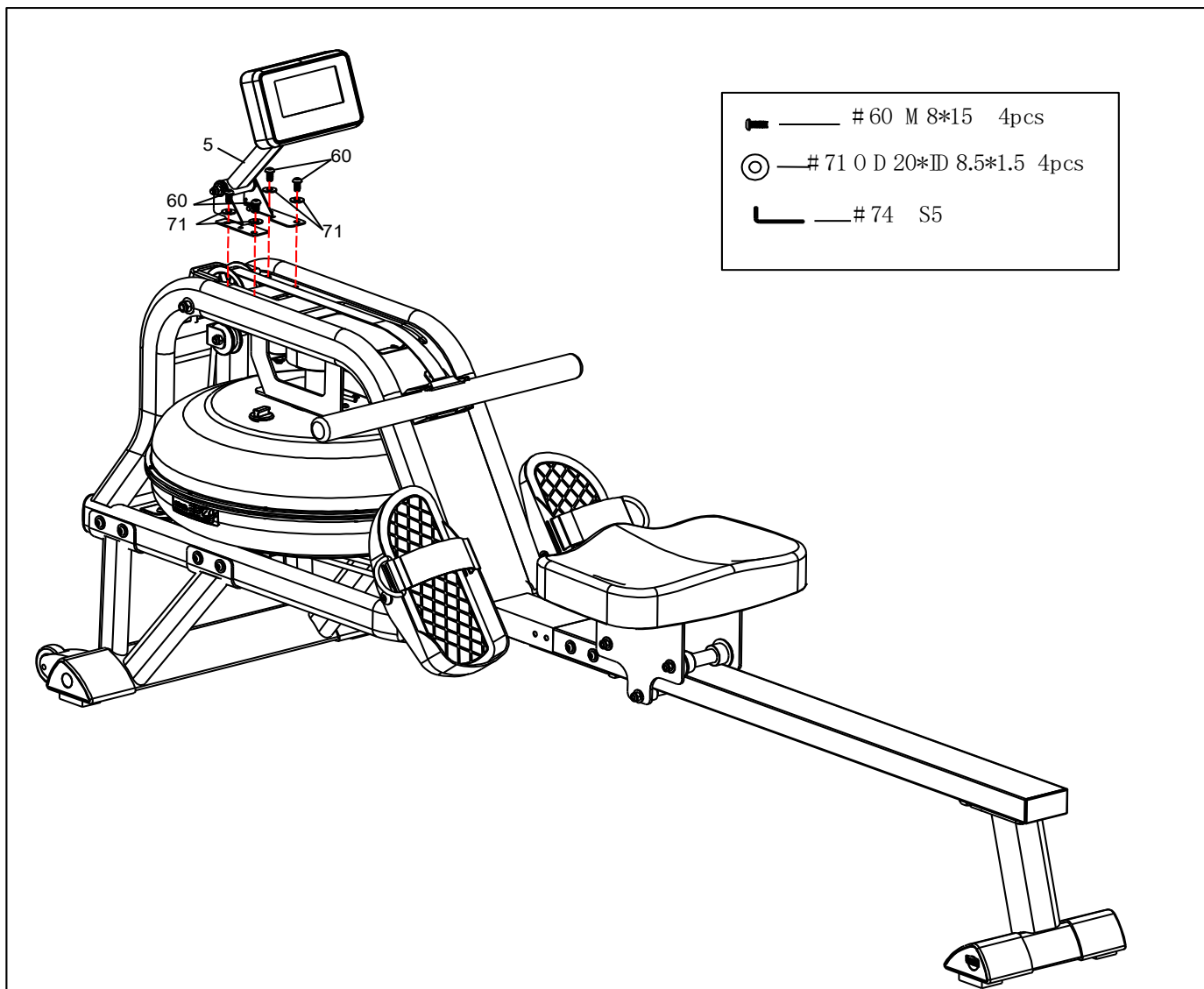
Obs! Flytta Sits (No.36) till framdelen av Räls (No.3) före montering för att undvika glidning.

Fäst Räls (No. 3) på Huvudram (No. 1) med 4 Brickor (No. 71), 4 Skruvar (No. 60) och 4 Plana Skruvar (No. 58). Skruva i alla skruvar löst först och dra sedan åt med Allen Key Nyckel (No.74).



STEG 5:

Fäst Datorstöd (No.5) på Huvudramen. Dra åt med 4 Brickor (No.71) och 4 Skruvar (No.60).



Monteringen är färdig!

PÅFYLLNING OCH TÖMNING AV TANK

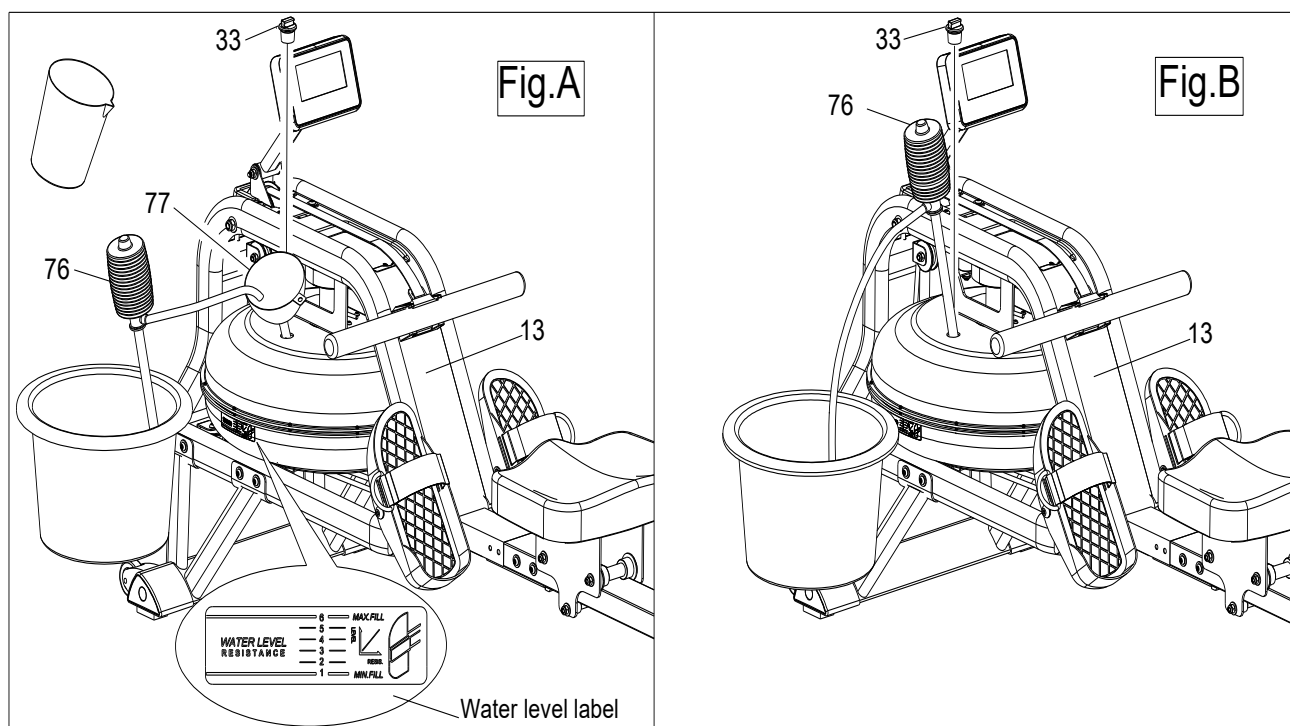
1. Ta bort Pluggen (No.33) från Övre Tankskydd (No.12).
2. För fyllning av tank se Fig. A. Sätt Tratt (No.77) i tanken och använd en kopp eller Sifon Pump (No.76) och en hink för att fylla tanken. Använd markeringen på tanken för att få önskad mängd av vatten.
3. För tömning av tank se Fig. B. Placera en hink bredvid roddmaskinen och använd Sifon Pump (No.76) för att tömma ut vattnet till hinken.
4. Sätt fast Pluggen (No.33) på Övre Tankskydd (No.12) och torka av maskinen från eventuella vattenspillor.

OBS:

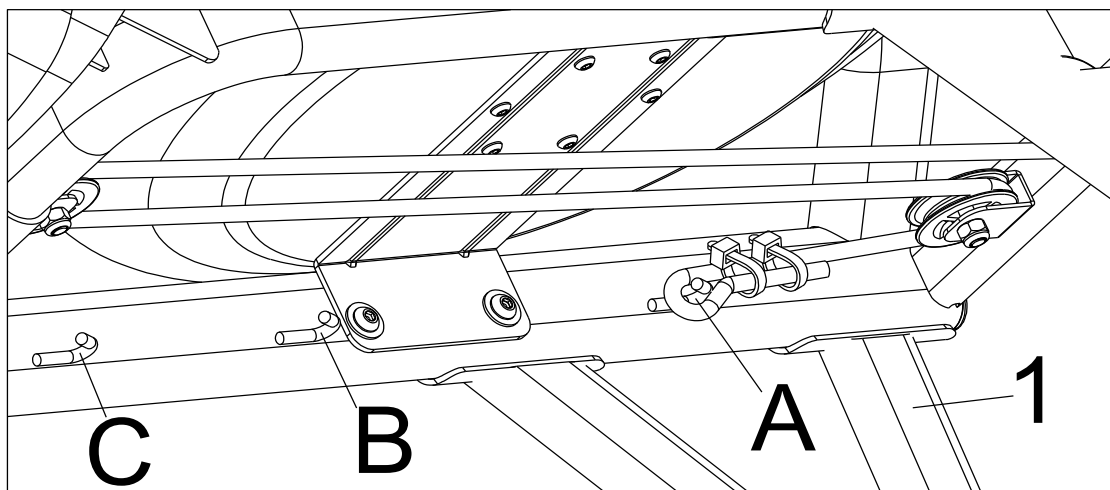
- Använd endast kranvatten i tanken. Lägg i 1 tablett vattenrengörare (1 förpackning kommer med). Använd EJ rengörare för simbassänger eller klorin. Klorin skadar tanken och garanti gäller inte om klorin använts.
- Lägg i 1 tablett vattenrengörare varje 6 månader eller vid behov. Om vattnet är skumt byt vattnet i tanken.
- Vattnet i tanken lämpar sig inte för återanvändning. Se alltså till att bli av med tömningsvattnet.

MÄNGD AV VATTEN

- Se Fig. A. Du ser vattennivån på sidan av tanken. Högsta nivån är 6. Aldrig fyll i mer vatten än nivå 6. Garanti gäller ej om tanken fyllts med mer vatten än nivå 6.
- Roddmaskinens motstånd beror på mängden av vatten i tanken. Nivå 1 är lägsta motstånd och nivå 6 högsta möjliga motstånd.

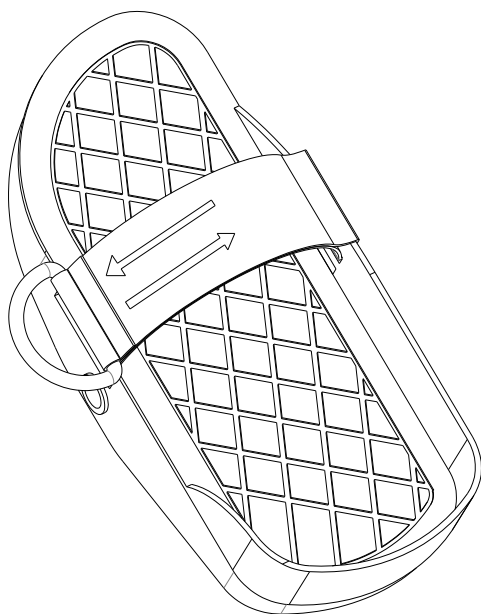


JUSTERING



Det finns 3 krokar (A, B, C) för snodden och de finns på insidan av huvudramen under tanken. För snabbare assisterad returnering av bältet fäst snodden på krok B eller C. Den snabbaste returneringen av bältet är C. Var försiktig när du justerar snodden.

• JUSTERING AV PEDAL

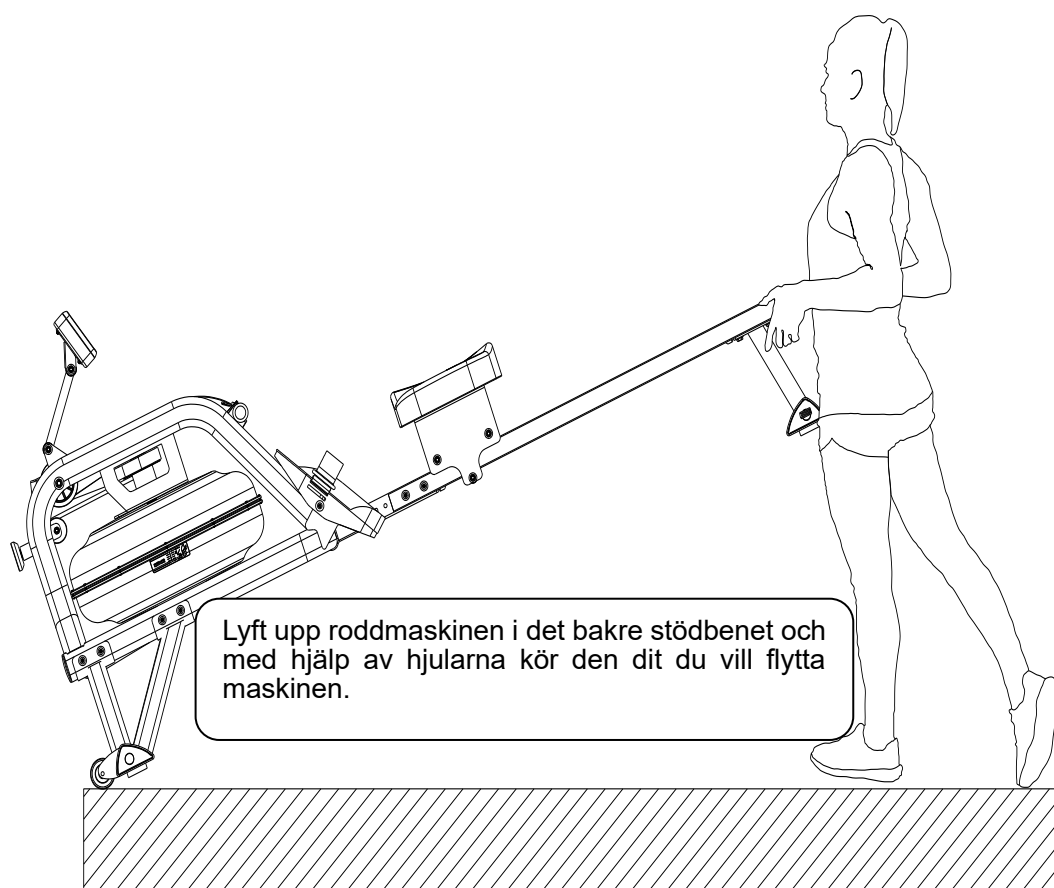


Pedalremmen kan justeras enligt användarens fotmått.

Lossa Velcrot på remmen genom att lyfta det uppåt och sedan till vänster.

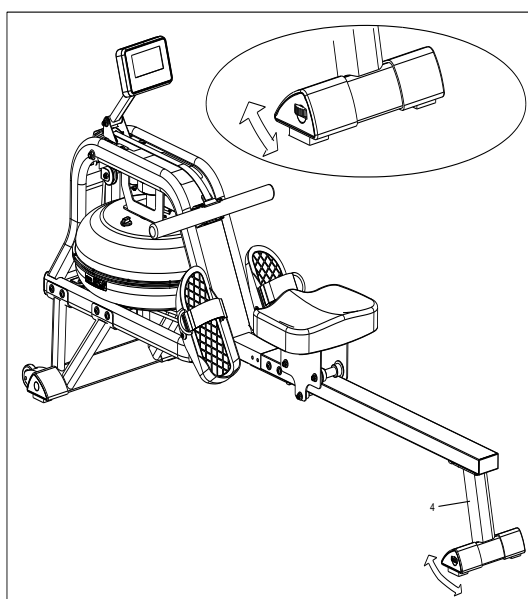
Nu kan du justera remmen till önskad storlek.

● FLYTTNING AV MASKIN



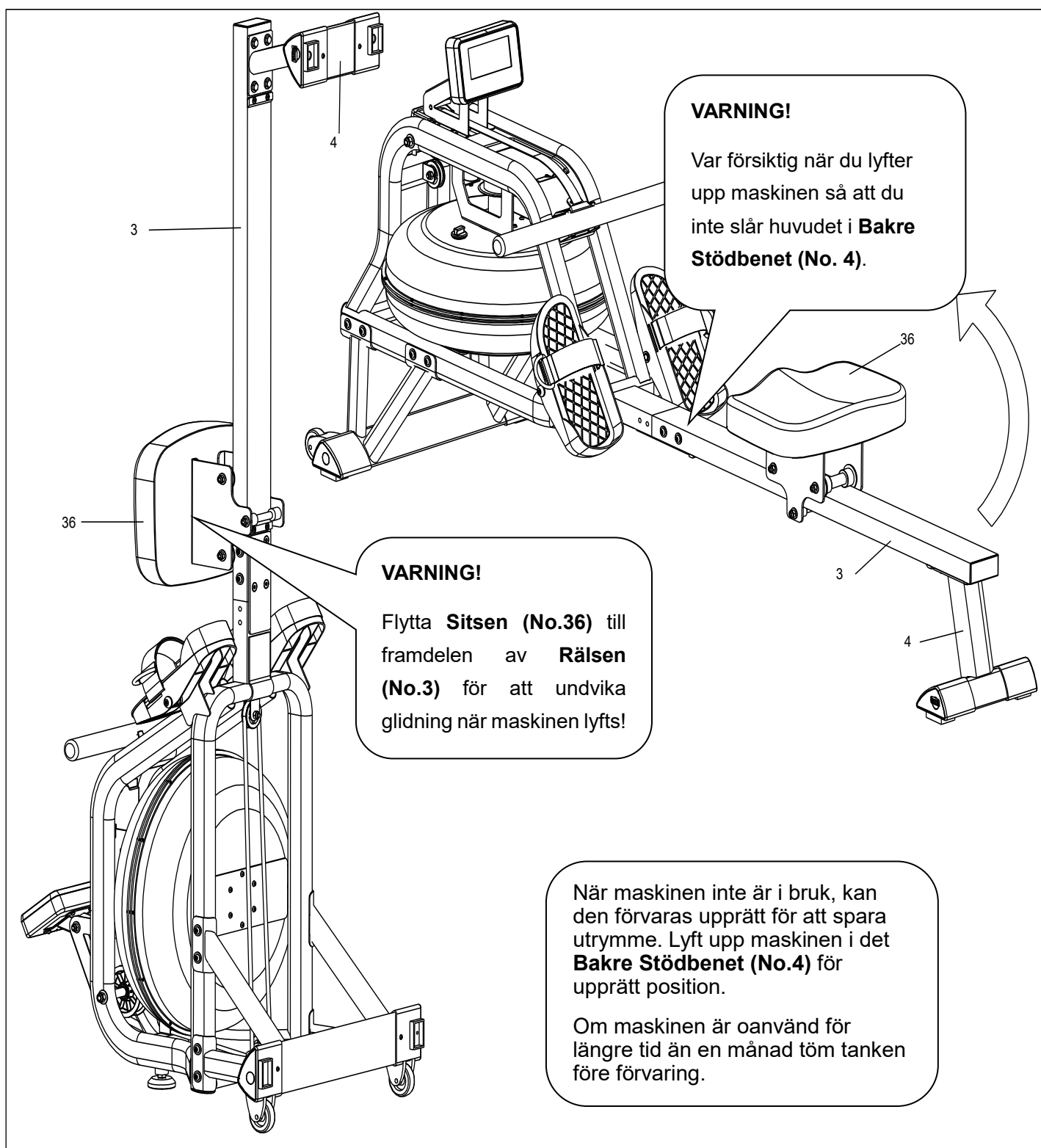
● JUSTERING AV BALANS

Justera Ändpluggarna på det Bakre Stödbenet (No.4) om du märker att maskinen är ostabil.

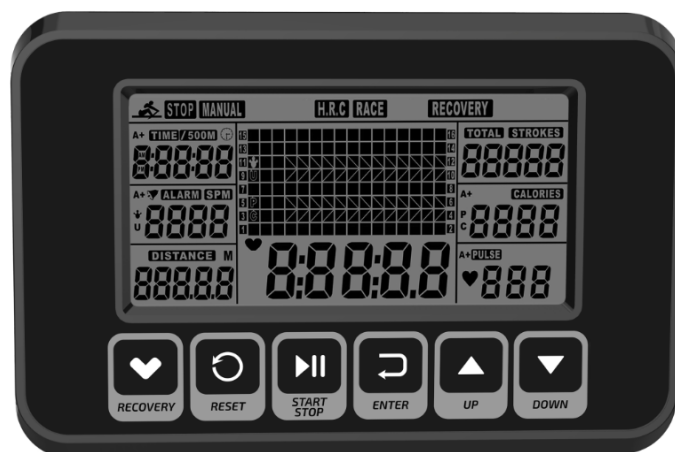


VARNING! Rörliga delar, t.ex. Sitsen kan orsaka skador. Håll händer borta från rälsen när maskinen är i bruk.

• FÖRVARING



BRUKSANVISNING FÖR KONSOLEN



Konsolen på Gymstick H2O roddmaskin hjälper att skräddarsy egna träningspass och följa progressen av träning. Under träningspasset visar konsolen Tid, Tid/500m, SPM (Slag/Minut), Roddsträcka, Antalet Roddslag, Förbrända kalorier och Puls.

KNAPPFUNKTIONER:

- UP▲ / DOWN▼: Väljning av inställning.
Ökning eller sänkning av motstånd.
- ENTER: Bekräftning av inställning eller val.
- START / STOP: Starting eller stopping av roddträning.
- RESET: Återställning och återgång till huvudmenyn. Tryck och håll ned för ett tag för att återställa datorn och rensa inställningsvärde.
- RECOVERY: Aktivering av RECOVERY PROGRAM som automatiskt evaluerar ditt pass efter träning.

SKÄRMFUNKTIONER:

- TIME: TID. Inställ önskad tid genom att trycka UP och DOWN knappar (1min ~ 99 min), med 1 minuts ökning.
- TIME/500M: TID/500M. Visar automatiskt genomsnittliga tid för 500m.
- SPM: SLAG/MINUT. Roddslag per minut.
- DISTANCE: STRÄCKA. Inställ målvärde genom att trycka UP och DOWN knappar (10 ~ 99900meters), 100 meters ökning.
- STROKES: RODDSLAG. Inställ målvärde genom att trycka UP och DOWN knappar (10~9990 roddslag). Ökningar på 10 roddslag.
- TOTAL STROKES: TOTAL RODDSLAG. Visar antalet slutförda roddslag från 0 till 9999.
- CALORIES: KALORIER. Inställ målvärde för CALORIES genom att trycka UP och DOWN knappar (10Cal 9990Cal), ökning på 10 kalorier.
- HRC/PULSE: PULS. Visar hjärtslag per minut. I manuellt läge, ange målvärde genom att trycka på UP och DOWN knappar (30~240), 1 BPM ökning. HRC visas på toppen av skärmen. Datorn visar pulsen under träning. När målvärdet nåtts blinkar pulsen och datorn ger ljudsignal tills läget bytts eller du klär av bröstbältet. Puls funktionen fungerar ihop med endast 5.3 KHz pulsmätare.
- CALENDAR: KALENDER. Visar år, månad och datum när datorn är i viloläge.
- TEMPERATURE: TEMPERATUR. Visar temperaturen i rummet när datorn är i viloläge.
- CLOCK: KLOCKA. Visar tid när datorn är i viloläge.

OPERATION:

1. Lägg in 2 st AA medföljande batterier och datorn signalerar för 2 sekunder (Fig.1). Därefter går datorn i CLOCK & CALENDAR läge. (Fig.2).

2. CLOCK blinkar. Tryck UP för att ange timme. Tryck ENTER för bekräftning. Tryck UP för att ange minuter. Tryck ENTER för bekräftning. Fortsätt med att ställa in YEAR (i STROKES ruta); MONTH (i CALORIES ruta); DAY (i PULSE ruta) genom att trycka UP eller DOWN. Efter varje val tryck ENTER för bekräftning.

Efter bekräftning blinkar ALARM. För att hoppa över alarm, tryck ENTER. För att ställa in alarm, tryck UP KEY för ALARM. En pil kommer upp bredvid ALARM. Tryck ENTER. CLOCK ruta blinkar. Tryck UP eller DOWN för att ange tid för alarm. Tryck ENTER för bekräftning. Datorn går över till SPORT ruta. (Fig.3).



Fig.1



Fig.2

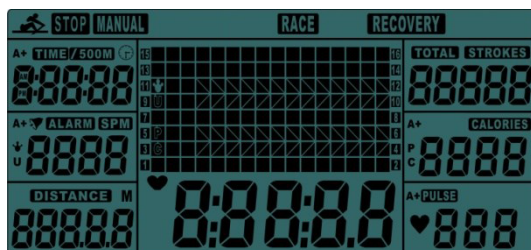


Fig.3

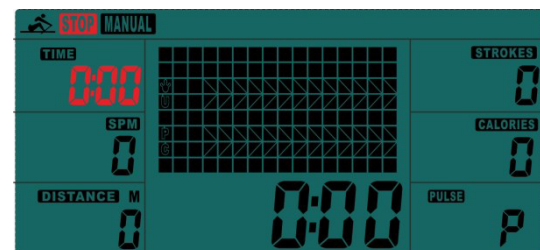


Fig.4

3. När du inträder SPORT ruta, blinkar MANUAL och RACE. Tryck UP eller DOWN för val av MANUAL eller RACE. Tryck ENTER för bekräftningen.

MANUAL (Fig.4): Manuell: Det finns 2 optioner i MANUAL läge.

A. Datorn kan inställas för nedräkning. När du väljer MANUAL, värdet på TIME börjar blinka. Tryck UP för att inställa värde på TIME för nedräkning. Tryck ENTER för bekräftning. Om du vill hoppa över COUNTDOWN, tryck ENTER för att gå till nästa funktion. Du kan inställa värden för DISTANCE, STROKES, CALORIES, eller PULSE. (Värde för endast 1 funktion kan inställas för countdown. (T.ex. om du ställer in värde för TIME, kan du inte ställa in DISTANCE samtidigt.)

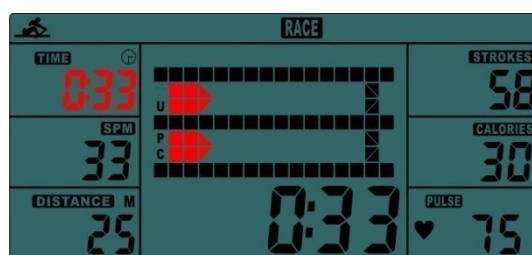
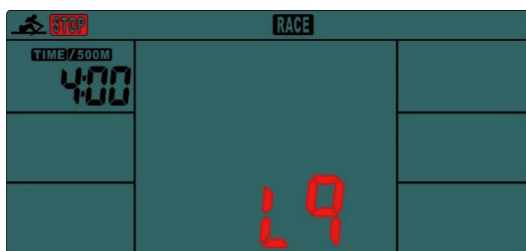
Tryck START för påbörjning. STOP ikonerna försvinner. När den invalda funktionen räknar ned till noll eller när du trycker STOP slutar datorn funktionen och visar medelvärde.

B. Datorn visar värdet för din träning. Tryck START för påbörjning.

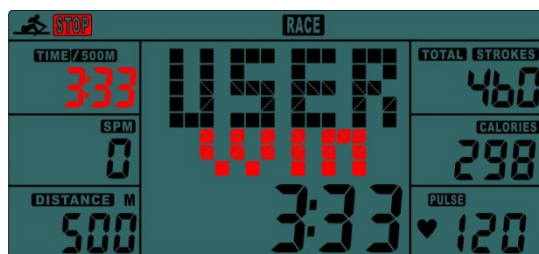
RACE (Fig.5) Lopp:

Välj RACE läge och L1 börjar blinka. TIME/500M visar 8:00. Tryck UP eller DOWN för val av L1 ~ L15. Tryck ENTER för bekräftning. Därefter kan du inställa sträcka (500M~10000M) medan värde för DISTANCE blinkar. Tryck ENTER och bild för loppet visas. Tiderna på TIME/500M är följande:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00



A. Tryck START för påbörjning och STOP försvinner. USER och PC visas på rutan. Funktionen avslutas när antingen användaren eller datorn har nått målet och konsolen visar då "PC WIN" eller "USER WIN".



B. När loppet är utfört kan du trycka START för att börja om. Tryck RESET för att avbryta RACE.

RECOVERY: ÅTERHÄMTNING

Funktion fungerar med en 5.3 KHz pulsmätare. Efter träningen håll pulsmätarbältet på och tryck "RECOVERY". Alla funktioner avslutas förutom "TIME" som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00.

Konsolen visar status för din pulsåterhämtning med F1, F2....till F6.

F1 står för strålning. F6 är svag. Man kan återgå till träning för att förbättra återhämtning. (Tryck RECOVERY på nytt för att återgå till huvudmenyn.)

ALARM

Alarm fungerar endast när datorn är i viloläge. Alarm signalerar inte under träning. Tryck och håll RESET för att inträda klockrutan för inställning av ALARM.

SLEEP MODE VILOLÄGE

Datorn går i viloläge efter 4 minuters oaktivitet.

BATTERY BATTERI

Konsolen fungerar med 2 st AA batterier som medföljer. Alla värden rensas när batterier byts.

Om det uppstår problem med displayn, byt batterier först. Byt alltid båda batterier samtidigt och använd likadana batterier. Mixa inte gamla och nya batterier.

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR

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.

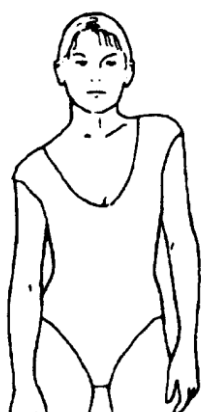
AEROB TRÄNING är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt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



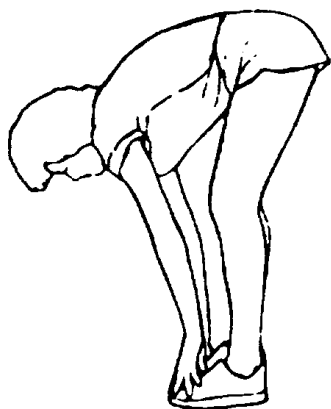
QUADRICEPS STRETCH

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.



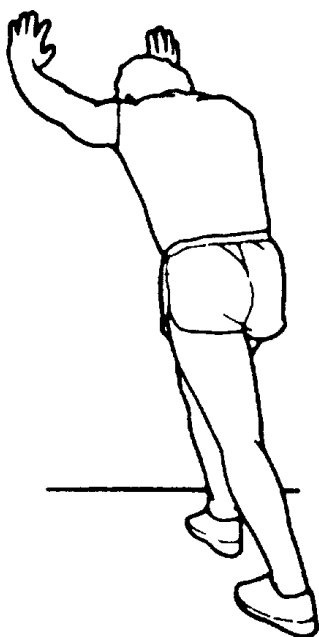
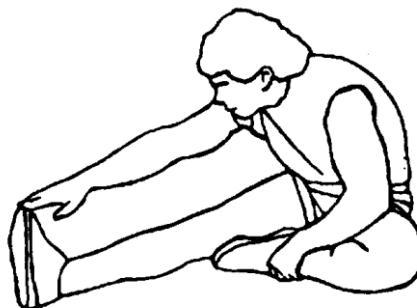


TÅBERÖRINGAR

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.

GARANTI

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.

Garanti gäller i 1 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden. Garantin gäller för följande delar: stomme, vajer, elektronisk utrustning, hjul, pedaler.

Garantin omfattar inte:

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

Slitdelar omfattas inte heller.

Enheten är endast avsedd för hemmabruk. Garantin gäller inte för kommersiellt bruk av något slag.

Tillverkad av:

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND