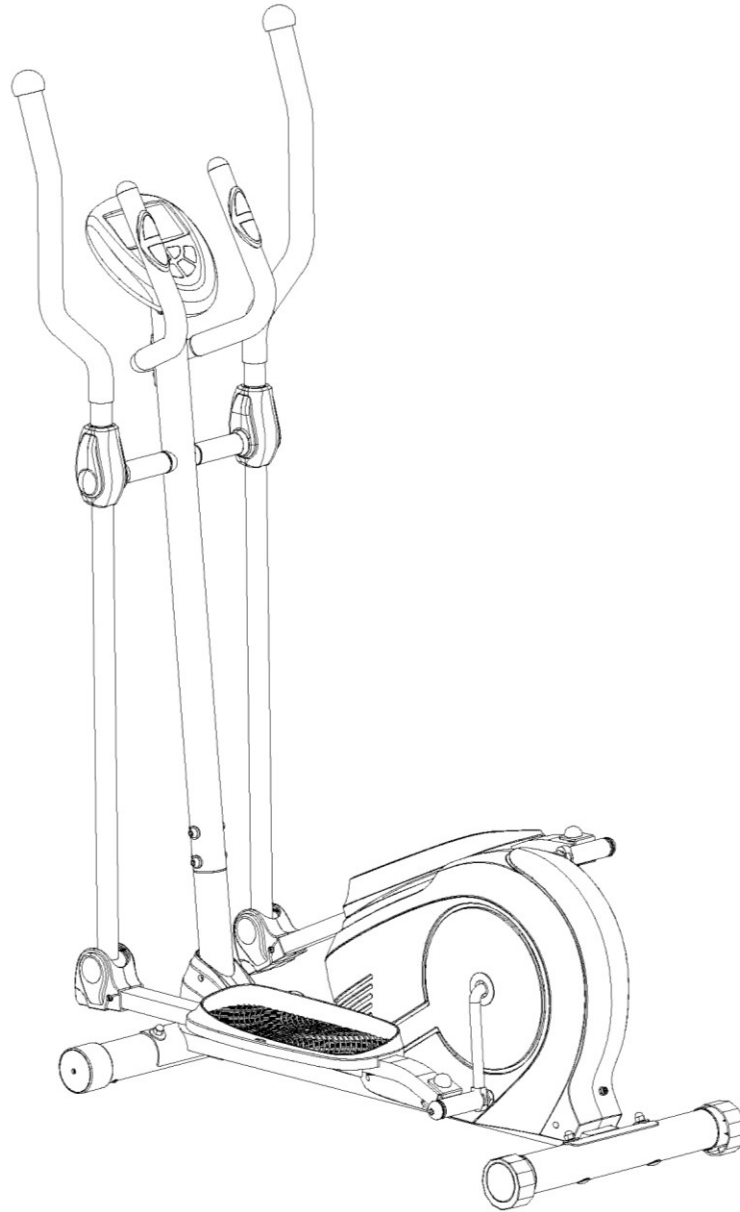


GYMSTICK™

IC 3.0 CROSSTRAINER

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.

SISÄLLYSLUETTELO

TURVALLISUUSOHJEET -----	2
OSALUETTELO -----	3
KIINNITTIMET -----	5
TYÖKALUT -----	6
RÄJÄYTYSKUVA -----	7
ASENNUSOHJEET -----	8
MITTARIN KÄYTTÖ -----	12
HUOLTO -----	21
LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY -----	22
TAKUU -----	25

TURVALLISUUSOHJEET

Yleistä varovaisuutta sekä seuraavia turvallisuusohjeita tulisi aina noudattaa laitetta käytettäessä. Lue ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä.

1. Lue koko käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä.
2. Lämmittele ennen harjoittelua välttääksesi lihasvauriot.
3. Varmista ennen käyttöä että kaikki osat ovat ehjiä ja kunnolla kiinnitetty. Laitte tulee asettaa tasaiselle alustalle. On suositeltavaa käyttää mattoa tai muuta suojaa laitteen alla.
4. Käytä harjoitteluun tarkoituksenmukaista vaatetusta ja jalkineita; älä käytä vaatteita jotka voivat tarttua laitteeseen.
5. Älä huolla tai säädä laitetta muutoin kuin tässä käyttöohjeessa on mainittu. Jos toimintahäiriöitä ilmenee, lopeta laitteen käyttö ja ota yhteyttä valtuutettuun huoltopalveluun.
6. Pidä aina käsikahvoista kiinni kun nouset polkimille. Siirrä poljin sivullesi, matalimpaan kohtaan, astu polkimelle ja heilauta toinen jalka rungon yli toiselle polkimelle. Saata polkimet hitaasti liikkeelle työntämällä tai vetämällä käsikahvoista ja polje laitetta tämän jälkeen kädet ja jalat yhteistyötä tehden. Astu pois laitteesta samaan tapaan kuin nousit polkimille, käsikahvoista kiinni pitäen.
7. Älä käytä laitetta ulkona.
8. Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.
9. Laitte on tarkoitettu vain yhden henkilön käytettäväksi kerrallaan.
10. Pidä laite lasten ja lemmikkieläinten ulottumattomissa. Laitte on tarkoitettu vain aikuisille. Turvallisen toiminnan takaamiseksi jätä laitteen ympärille vähintään kaksi metriä vapaata tilaa.
11. Jos tunnet rintakipua, huonovointisuutta, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.
12. Käyttäjän suurin sallittu paino on 110 kg.

VAROITUS: Ota yhteys lääkäriin ennen harjoittelun aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää henkilöille, jotka ovat yli 35-vuotiaita tai joilla on ennestään terveysongelmia.

HUOMIO: Tutustu huolellisesti käyttö- ja turvallisuusohjeisiin ennen laitteen kokoamista ja käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.

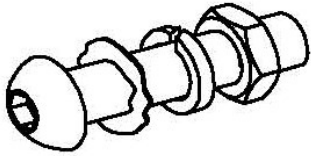
OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	kpl	Nro	Kuvaus	kpl
001	Runko	1	032	Pultti M10x18	2
002	Etutolppa	1	033	Aluslevy Ø10	2
003	Vasemman kahvan tanko	1	034	Aluslevy Ø8xØ20x2.0	2
004	Oikean kahvan tanko	1	035	D aluslevy Ø28x5	2
005	Vasen jalusta	1	036	Holkki Ø33xØ29xØ16x3	4
006	Oikea jalusta	1	037	Muoviholkki Ø32xØ16x5xØ50	2
007	Ohjaustanko	1	038	AC Adapteri 300mm	1
008	Vasen koristesuojus	1	039	Virtajohto 2000mm	1
009	Oikea koristesuojus	1	040	Moottori	1
010	U kannatin	2	041	Pultti Φ15.8*62	2
011	Joutopyörän kannatin	1	042	Aluslevy Φ24.5*Φ16*14	8
012	Hihnapyörä kammella	1	043	Aluslevy Φ8*Φ20*2.0	10
013	Aluslevy Ø8xØ16x1.5	2	044	Pultti M8*20	2
014	Etutukijalka	1	045	Jalustan suojus-A	2
015	Takatukijalka	1	046	Jalustan suojus-B	2
016	Vasen kahva	1	047	Vasen poljin	1
017	Oikea kahva	1	048	Oikea poljin	1
018	Kahvan pehmuste	2	049	Pultti M6x40	6
019	Kahvan päätytulppa Ø32	2	050	Aluslevy Ø6xØ12	6
020	Kahvan pehmuste	2	051	Holkki Ø18xØ8	4
021	Ohjaustangon päätytulppa Ø28.6x1.5	2	052	U kannattimen pultti vasen	1
022	Pulssianturi johdolla (750mm)	2	053	Aluslevy Ø28xØ17x0.3	2
023	Ruuvi ST4.2x20	4	054	Aluslevy Ø13xØ20x2	2
024	Ruuvi ST2.9x12	10	055	Mutteri 1/2"	1
025	Vasemman kahvan tangon suojaus-A	1	056	Pultti M8	6
026	Vasemman kahvan tangon suojaus-B	1	057	Aluslevy Ø8xØ16x1.5	6
027	Sensori 300mm	1	058	Pultti M8X50	2
028	Oikean kahvan tangon suojus-A	1	059	Tulppa S13	2
029	Mutteri M6	10	060	Etutukijalan päätytulppa	2
030	Aluslevy Ø6xØ12x1.0	4	061	Pultti M8X70	4
031	Pultti M6x35	4	062	Aluslevy Ø25X Ø8	6

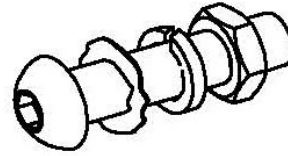
OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	kpl	Nro	Kuvaus	kpl
063	Mutteri M8	4	081	Oikean kahvan tangon suojus-B	1
064	Suojatulppa	2	082	Ruuvi ST4.2x20	8
065	Ruuvi ST4.2x25	6	083	Pultti M8X20	1
066	Vasen ketjusuojus	1	084	Moottorijohto 500mm	1
067	Oikea ketjusuojus	1	085	Mutteri M6	2
068	Ruuvi ST4.2X25	10	086	Aluslevy Ø6	2
069	Hihna PJ360 J6	1	087	U kannatin	2
070	Mutteri 7/8"	1	088	Pultti M6X36	2
071	Aluslevy Ø34.5xØ23x2.5	1	089	Mutteri M10x1	2
072	Mutteri 7/8"	1	090	Vauhtipyörä Ø230	1
073	Laakeri	2	091	Pultti M8X15	8
074	Laakerikuppi	2	092	Sensorijohto I 1100mm	1
075	Mutteri 15/16"	1	093	U kannattimen pultti oikea 1/2"	1
076	Aluslevy Ø40xØ24x3.0	1	094	Mutteri 1/2"	1
077	Takatukijalan päätytulppa	2	095	Aluslevy Ø10xØ20x2.0	2
078	Sensorijohto II 1250mm	1	096	Mittari	1
079	Hihnapyörä	1	097	Ruuvi M5X10	4
080	Pultti M8x85	1			

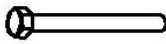
KIINNITTIMET



93. Oikean U kannattimen
pultti 1 kpl
94. Mutteri 1 kpl
53. Aluslevy
ø28x17x0.3 1 kpl
54. Aluslevy
ø13x20x2 1 kpl



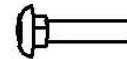
52. Vasemman U
kannattimen pultti 1 kpl
55. Mutteri 1 kpl
53. Aluslevy
ø28x17x0.3 1 kpl
54. Aluslevy
ø13x20x2 1 kpl



49. Pultti M6x40
6 kpl



30. Aluslevy
ø6xø12x1.0
4 kpl



31. Pultti M6x35
4 kpl



24. Ruuvi ST2.9x12
8 kpl



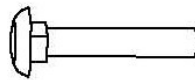
59. Tulppa S13
2 kpl



29. Mutteri M6
10 kpl



63. Mutteri M8
4 kpl



61. Pultti M8x70
4 kpl



50. Aluslevy ø6xø12x1
6 kpl



43. Aluslevy ø8xø25
4 kpl



82. Ruuvi ST4.2x20
4 kpl

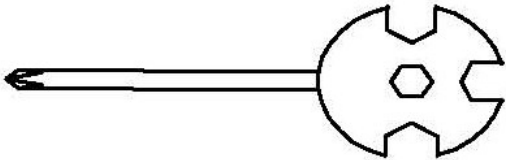
TYÖKALUT



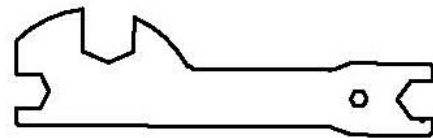
KUUSIOKOLOAVAIN S8
1 KPL



KUUSIOKOLOAVAIN S6
1 KPL

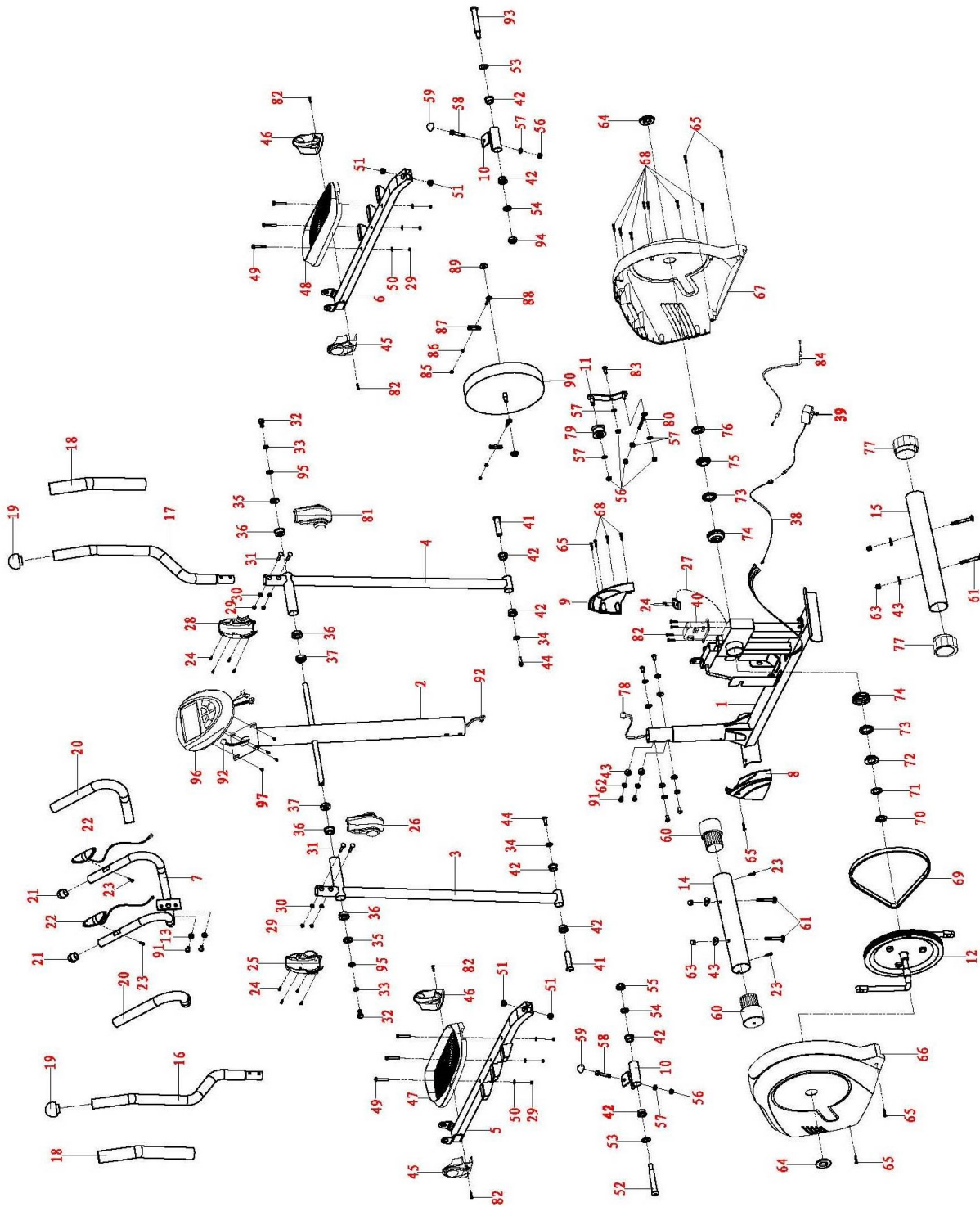


RUUVI/KIINTOAVAIN S10, S13, S14, S15,
1 KPL



KIINTOAVAIN
1 KPL

RÄJÄYTYSKUVA

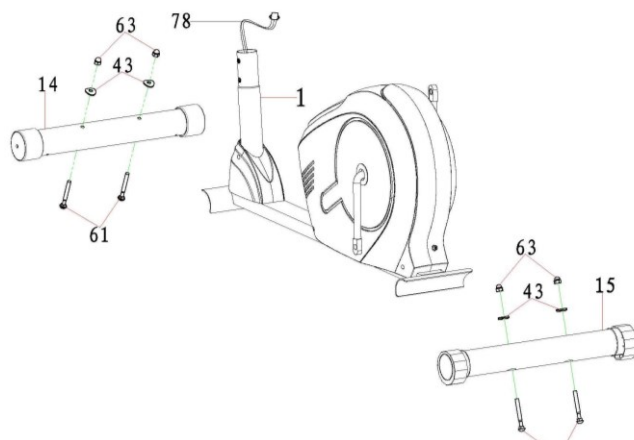


ASENNUSOHJEET

1. Etu- ja takatukijalan asennus

Kiinnitä etutukijalka (14) runkoon (1) kahdella M8x70 pultilla (61), kahdella Ø8xØ25 aluslevyllä (43) ja kahdella M8 mutterilla (63).

Kiinnitä takatukijalka (15) runkoon (1) kahdella M8x70 pultilla (61), kahdella Ø8xØ25 aluslevyllä (43) ja kahdella M8 mutterilla (63). Kiristä mutterit laitteen mukana tulleella ruuvi/kiintoavaimella.

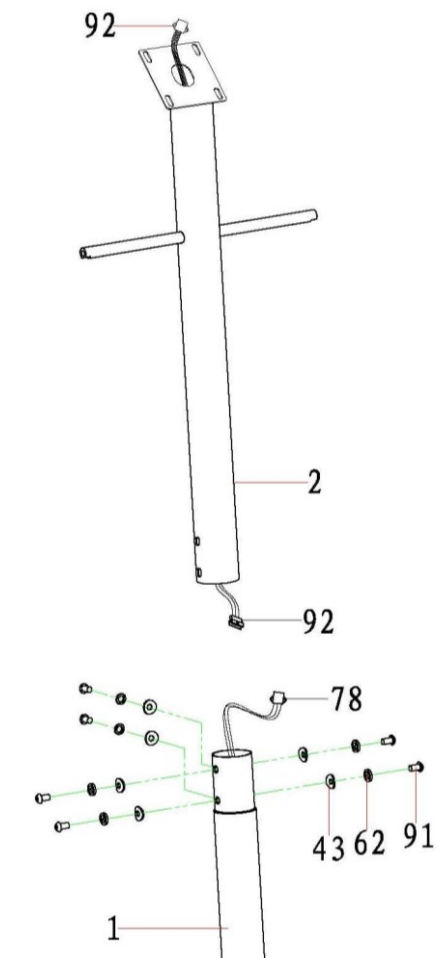


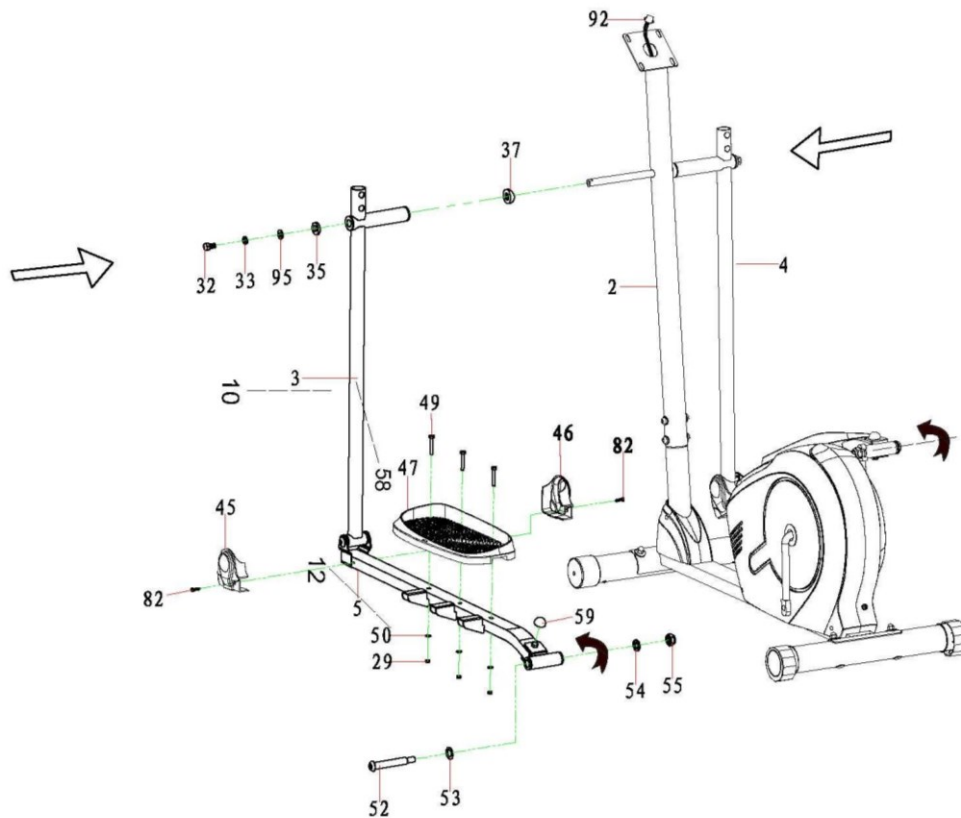
2. Etutolpan asennus

Poista kuusi M8x15 pulttia (91), kuusi Ø20xØ8x2.0 aluslevyä (43) ja kuusi Ø25xØ8 aluslevyä (62) rungosta (1) laitteen mukana tulleella kuusiokoloavaimella.

Kytke rungosta (1) sensorijohto II (78) etutolpan (2) sensorijohto I (92).

Työnnä etutolppa (2) rungosta (1) putkeen ja kiinnitä se kuudella M8x15 pultilla (91), kuudella Ø20xØ8x2.0 aluslevyllä (43) ja kuudella Ø25xØ8 aluslevyllä (62). Kiristä pultit ja aluslevyt kuusiokoloavaimella.





3. Käsikahvojen tankojen, jalustojen, polkimien ja jalustojen suojien A/B asennus.

Poista kaksi M10x18 pulttia (32), kaksi Ø10 aluslevyä (33), kaksi Ø10xØ20x2.0 aluslevyä (95) ja kaksi Ø28x5 D aluslevyä (35) etutolpan (2) vaakatangoista.

Kiinnitä vasen kahvan tanko (3) etutolpan (2) vasempaan vaakatangoon yhdellä M10x18 pultilla (32), yhdellä Ø10 aluslevyllä (33), yhdellä Ø10xØ20x2.0 aluslevyllä (95) ja yhdellä Ø28x5 D aluslevyllä (35).

Kiinnitä vasen U kannatin (10) vasempaan kampeen (12) yhdellä 1/2" U kannattimen pultilla (52), Ø28xØ17x0.3 aluslevyllä (53), Ø13xØ20x2 aluslevyllä (54) ja 1/2" mutterilla (55).

Kiinnitä S13 tulppa (59) M8x50 pulttiin (58). Kiristä kääntämällä vastapäivään.

Kiinnitä oikea kahvan tanko (4) etutolpan (2) vaakatangoon ja oikea U kannatin (10) oikeaan kampeen (12) samoin kuin vasen puoli. Kiristä kääntämällä myötäpäivään.

HUOM: 1/2" vasemman U kannattimen pultti (52) ja 1/2" oikean U kannattimen pultti (93) on merkitty "R" oikea ja "L" vasen.

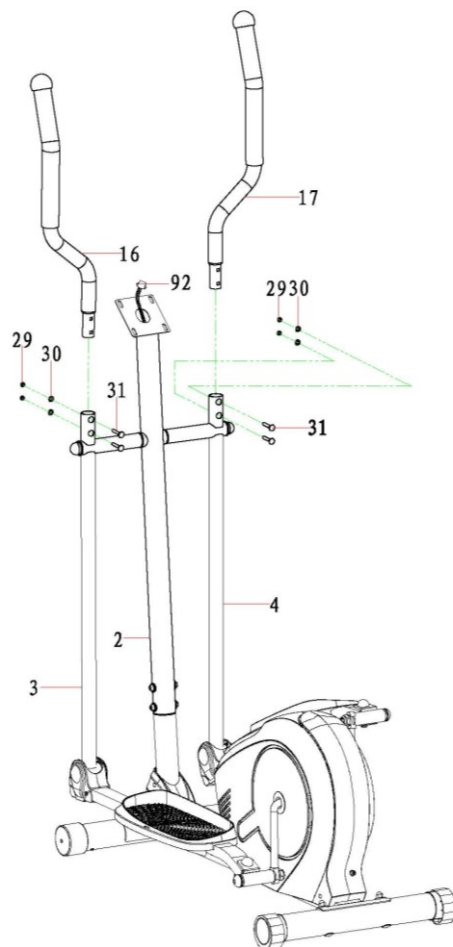
Kiinnitä vasen poljin (47) vasempaan jalustaan (5) kolmella M6 mutterilla (29), kolmella Ø6xØ12x1 aluslevyllä (50) ja kolmella M6x40 pultilla (49).

Kiinnitä jalustan suojat A/B (45, 46) vasempaan jalustaan (5) kahdella ST4.2x20 ruuvilla (82).

Kiinnitä oikea poljin (48) ja jalustan suojat (45,46) oikeaan jalustaan (6) samoin kuin vasen puoli.

4. Kahvojen asennus

Kiinnitä kahvat (16,17) kahvan tankoihin (3,4) neljällä M6x35 pultilla (31), neljällä Ø6xØ12x1 aluslevyllä (30) ja neljällä M6 mutterilla (29). Kiristä mutterit ruuvi/kiintoavaimella.



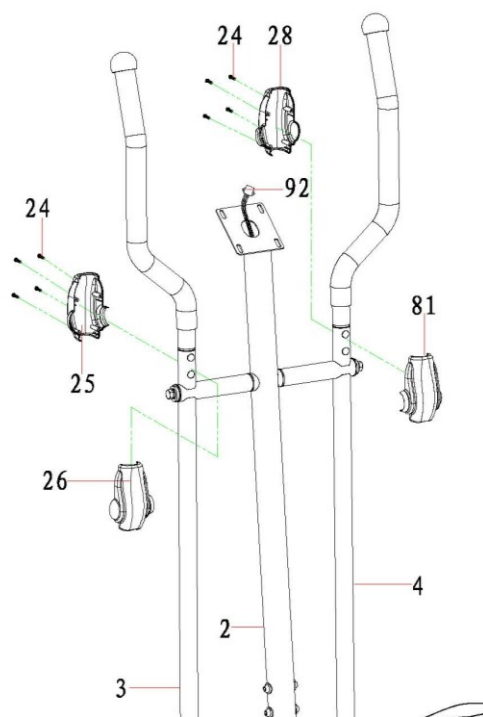
5. Käsikahvatankojen suojuksien A/B asennus

Kiinnitä vasemman käsikahvatangon suojus A (25) ja suojus B (26) vasemman kahvan tankoon (3) neljällä ST2.9x12 ruuvilla (24).

Kiristä ruuvit ruuvi/kiintoavaimella.

Kiinnitä oikean käsikahvatangon suojus A (28) ja suojus B (81) oikean kahvan tankoon (4) neljällä ST2.9x12 ruuvilla (24).

Kiristä ruuvit ruuvi/kiintoavaimella.



6. Ohjaustangon ja mittarin asennus

Poista neljä M5x12 pulttia (97) mittarin takaa (96) ruuvi/kiintoavaimella.

Poista kaksi M8x15 pulttia (91) ja kaksi Ø8xØ16x1.5 aluslevyä (13) etutolpasta (2) kuusiokoloavaimella.

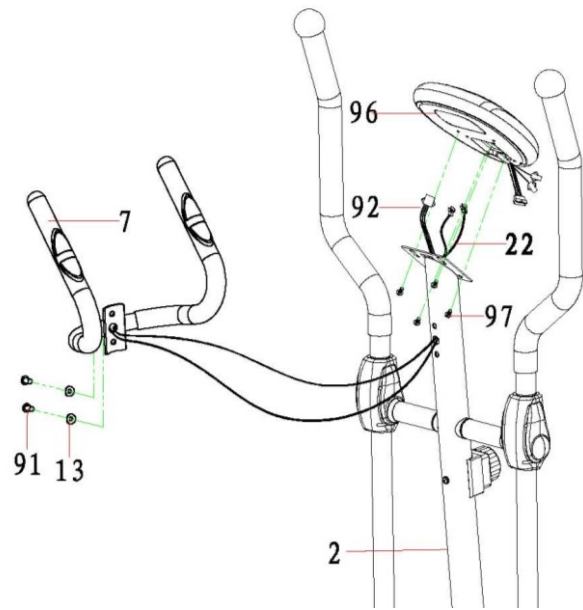
Työnnä ohjaustangon (7) sensorijohdot (22) etutolpan (2) reiästä sisään ja vedä ne ulos tolpan yläpäästä.

Kiinnitä ohjaustanko (7) etutolppaan (2) kahdella M8x15 pultilla (91) ja kahdella Ø8xØ16x1.5 aluslevyllä (13).

Kiristä pultit ja aluslevyt kuusiokoloavaimella.

Kytke sensorijohto I (92) ja sensorijohdot (22) mittarista (96) tuleviin johtoihin ja kiinnitä mittari (96) etutolppaan (2) neljällä M5x12 pultilla (97).

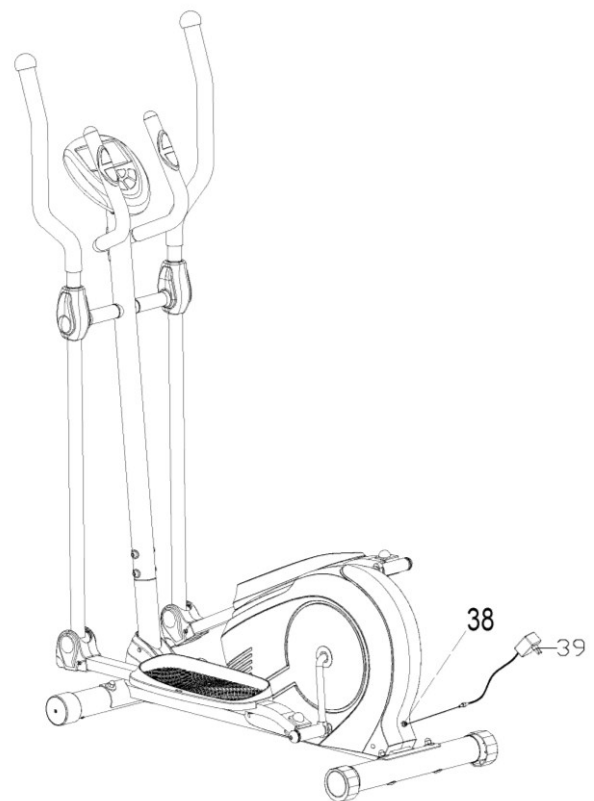
Kiristä pultit ruuvi/kiintoavaimella.



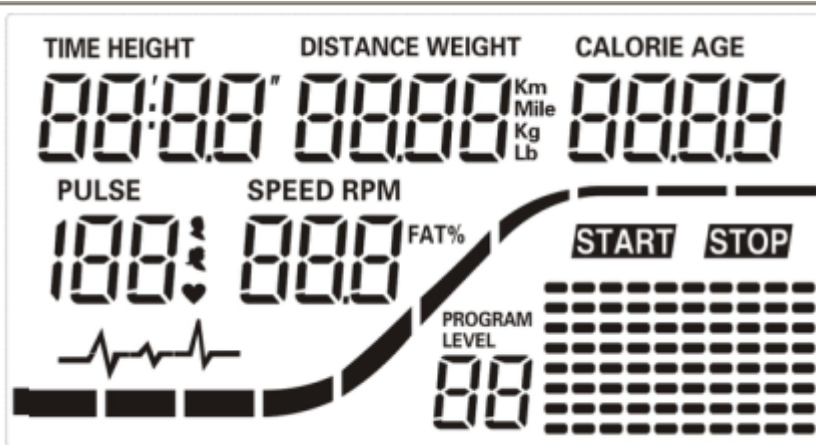
7. AC Adapterin asennus

Kytke adapteri (39) laitteeseen ja pistorasiaan.

Tarkista huolellisesti adapterin tuoteseloste ennen kuin kytket adapterin virtalähteeseen.



MITTARIN KÄYTTÖ



A. Käynnistys

Kytke adapteri laitteeseen, jolloin mittari piippaa ja käynnistyy manuaalitulassa.

B. Ohjelman valinta ja arvon asettaminen

1. Käytä UP ja DOWN näppäimiä valitaksesi ohjelman ja paina ENTER vahvistaaksesi valinnan.
2. Manuaalitulassa UP ja DOWN näppäimillä voit syöttää arvot: TIME-AIKA, DISTANCE-MATKA, CALORIES-KALORINKULUTUS, PULSE-SYKE.
3. Paina START/STOP näppäintä aloittaaksesi harjoittelun.
4. Kun saavutat mittariin syötetyn tavoitteesi, mittari piippaa ja sammuu.
5. Kun asetat useampia tavoitteita ja haluat siirtyä seuraavaan tavoitteeseen, paina START/STOP näppäintä jatkaaksesi harjoittelua.

C. Lepotila

Mittari siirtyy SLEEP-tilaan (näyttö sammuu), kun laitetta ei käytetä 4 minuuttiin. Paina mitä tahansa näppäintä käynnistääksesi mittarin uudelleen.

TOIMINNOT:

1. TIME-AIKA: Näyttää harjoitteluun kuluneen ajan minuutteina ja sekunteina. Mittari laskee automaattisesti aikaa ylöspäin 00:00 – 99:59 sekunnin välein. Voit myös ohjelmoida mittarin laskemaan aikaa asetetusta ajasta alaspäin käyttämällä UP ja DOWN näppäimiä. Jos jatkat harjoittelua kun laskuri on nollassa, mittari piippaa ja aloittaa ajanlaskun taas nollasta ylöspäin.
2. DISTANCE-MATKA: Näyttää harjoittelussa kuljetun matkan 999 km asti.
3. RPM-KIERROS/MINUUTTI: Polkemistahti.
4. SPEED-NOPEUS: Näyttää polkemisnopeuden km/h.
5. CALORIES-KALORINKULUTUS: Mittari näyttää arvion harjoituksessa kulutetusta kalorimäärästä.
6. PULSE-SYKE: Näyttää sykkeen, lyöntiä/minuutti.

7. AGE-ikä: Mittariin voi syöttää käyttäjän iän, 10–99 vuoden välillä. Oletusarvo on 35 vuotta.
8. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE)-TAVOITESYKE: Syke joka harjoituksessa tulisi pitää yllä on tavoitesyke (lyötiä/minuutti).
9. PULSE RECOVERY-PALAUTUMINEN: START-tilassa, pidä kiinni pulssisensoreista ja paina "PULSE RECOVERY" –näppäintä. Aika laskee tällöin 00:60 – 00:00 ja nolla on saavutettu, mittari näyttää palautumistasosi asteikolla F1.0 – F6.0.

1.0	=	ERINOMAINEN
1.0 < F < 2.0	=	KIITETTÄVÄ
2.0 ≤ F ≤ 2.9	=	HYVÄ
3.0 ≤ F ≤ 3.9	=	TYYYDYTTÄVÄ
4.0 ≤ F ≤ 5.9	=	VÄLTÄVÄ
6.0	=	HEIKKO

Huomaa: Jos mittari ei löydä pulssia, PULSE-ruudussa vilkkuu "P". Jos viestiruudussa näkyy "ERR", paina PULSE RECOVERY-näppäintä uudelleen ja tarkista että pidät kunnolla kiinni pulssisensoreista.

NÄPPÄINTOIMINNOT:

Mittarissa on 6 näppäintä ja alle on listattu niiden toiminnot:

1. START/STOP näppäin:

- a. Pikakäynnistystoiminto: Voit käynnistää mittarin valitsematta ohjelmaa. Manuaalinen harjoittelu. Aika laskee automaattisesti nolasta ylöspäin.
- b. Harjoittelun aikana, paina näppäintä pysäyttääksesi ohjelman.
- c. Mittarin ollessa pysähdyksissä, paina näppäintä aloittaaksesi harjoittelun.

2. UP näppäin:

- a. Paina näppäintä lisätäksesi vastusta harjoittelun aikana.
- b. Asetustilassa, paina näppäintä lisätäksesi arvoja: Time-Aika, Distance-Matka, Calories-Kalorinkulutus, Age-Ikä ja valitaksesi Gender-Sukupuoli ja Program-Ohjelma.

3. DOWN näppäin:

- a. Paina näppäintä vähentääksesi vastusta harjoittelun aikana.
- b. Asetustilassa, paina näppäintä vähentääksesi arvoja: Time-Aika, Distance-Matka, Calories-Kalorinkulutus, Age-Ikä ja valitaksesi Gender-Sukupuoli ja Program-Ohjelma.

4. ENTER näppäin:

- a. Asetustilassa, paina näppäintä hyväksyäksesi syötetyt arvot.
- b. Kun laite on pysähdyksissä, pitämällä näppäintä pohjassa yli kahden sekunnin ajan, voit nolata kaikki arvot noltaan tai oletusarvoiksi.

c. kun asetat aikaa, tällä näppäimellä voit hyväksyä ajan asetuksen.

5. BODY FAT näppäin:

Paina näppäintä syöttääksesi arvot: HEIGHT-PITUUS, WEIGHT-PAINO, GENDER-SUKUPUOLI ja AGE-ikä mitataksesi kehonkoostumuksesi.

6. PULSE RECOVERY näppäin: Paina näppäintä aktivoitaksesi palautumistoiminnon.

OHJELMIEN TOIMINTA:

Manuaaliohjelma: Manuaali

P1 on manuaaliohjelma. Voit aloittaa ohjelman painamalla START/STOP näppäintä.

Oletusvastus on taso 7. Voit harjoitella millä tahansa vastustasolla (säätämällä UP/DOWN näppäimistä harjoittelun aikana) tietyn ajan, tietyn kalorinkulutuksen verran tai tietyn matkan.

- Toiminnot:**
1. Käytä UP/DOWN näppäimiä valitaksesi MANUAL (P1) ohjelman.
 2. Paina ENTER vahvistaaksesi valinnan.
 3. TIME vilkkuu jolloin voit asettaa harjoitteluajan UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 4. DISTANCE vilkkuu jolloin voit asettaa harjoitusmatkan UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 5. CALORIES vilkkuu jolloin voit asettaa harjoituksessa kulutettavan kalorimäärän UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 6. PULSE vilkkuu jolloin voit asettaa harjoitussykkeen UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 7. Paina START/STOP näppäintä aloittaaksesi harjoittelu.

Esiasetetut ohjelmat: Askel, Mäki, Aaltoileva, Laakso, Rasvanpoltto, Ramppi, Vuoristo, Intervalli, Satunnainen, Ylätasanko, Intervalli 2, Jyrkänne

Ohjelmat 2-13 ovat esiasetettuja ohjelmia. Voit harjoitella eri vastuksella intervaleina, kuten ohjelmien profiileissa näkyy. Voit harjoitella millä tahansa vastustasolla (säätämällä UP/DOWN näppäimistä harjoittelun aikana) tietyn ajan, tietyn kalorinkulutuksen verran tai tietyn matkan.

- Toiminnot:**
1. Valitse haluamasi ohjelma UP/DOWN näppäimillä.
 2. Paina ENTER vahvistaaksesi valinnan.
 3. TIME vilkkuu jolloin voit asettaa harjoitteluajan UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 4. DISTANCE vilkkuu jolloin voit asettaa harjoitusmatkan UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 5. CALORIES vilkkuu jolloin voit asettaa harjoituksessa kulutettavan

kalorimäärän UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.

6. PULSE vilkkuu jolloin voit asettaa harjoitusrytyn UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.

7. Paina START/STOP näppäintä aloittaaksesi harjoittelu.

Käyttäjäohjelma: Käyttäjä 1, Käyttäjä 2, Käyttäjä 3, Käyttäjä 4

Ohjelmat 14-17 ovat käyttäjäohjelmia. Käyttäjät voivat itse asettaa arvot TIME-AIKA, DISTANCE-MATKA, CALORIES-KALORINKULUTUS ja vastustaso 10 pilariin. Arvot ja profiilit tallentuvat mittariin. Käyttäjät voivat myös vaihtaa vastusta UP/DOWN näppäimellä jokaisessa pilarissa, ilman että tallennettu ohjelma muuttuu.

- Toiminnot:**
1. Valitse käyttäjäohjelma P14- P17 UP/DOWN näppäimellä.
 2. Paina ENTER vahvistaaksesi valinnan.
 3. Pilari 1 vilkkuu jolloin voit UP/DOWN näppäimellä luoda oman harjoitusprofiilisi. Paina ENTER vahvistaaksesi ensimmäisen pilarin harjoitusprofiilisi. Oletustaso on vastus 1.
 4. Pilari 2 vilkkuu jolloin voit UP/DOWN näppäimellä luoda oman harjoitusprofiilisi. Paina ENTER vahvistaaksesi toisen pilarin harjoitusprofiilisi.
 5. Seuraa yllä olevia ohjeita asettaaksesi loputkin arvot harjoitusprofiiliisi. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksesi.
 6. TIME vilkkuu jolloin voit asettaa harjoitteluajan UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 7. DISTANCE vilkkuu jolloin voit asettaa harjoitusmatkan UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 8. CALORIES vilkkuu jolloin voit asettaa harjoituksessa kulutettavan kalorimäärän UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 9. PULSE vilkkuu jolloin voit asettaa harjoitusrytyn UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 10. Paina START/STOP näppäintä aloittaaksesi harjoittelu.

Sykeohjelma: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Tavoite H.R.C.

Ohjelmat 18-22 ovat sykeohjelmia ja ohjelma 22 on tavoitesykeohjelma.

Ohjelma 18 on 55% maksimisykkeestä - - Tavoitesyke = (220-ikä) x 55%

Ohjelma 19 on 65% maksimisykkeestä - - Tavoitesyke = (220-ikä) x 65%

Ohjelma 20 on 75% maksimisykkeestä - - Tavoitesyke = (220-ikä) x 75%

Ohjelma 21 on 85% maksimisykkeestä - - Tavoitesyke = (220-ikä) x 85%

Ohjelma 22 on tavoitesyke - - Harjoittele tavoitesykkeen mukaisesti.

Asettamalla arvot: AGE-ikä, TIME-AIKA, DISTANCE-MATKA, CALORIES-KALORINKULUTUS tai TARGET PULSE-TAVOITESYKE, voit harjoitella tavoitesykkeen mukaisesti. Tällöin mittari säätää vastuksen tavoitesykkeen tasolle. Esimerkiksi vastustaso saattaa vaihdella 20 sekunnin välein, jos mittari huomaa että syke on alle tai yli tavoitesykkeen.

- Toiminnot:**
1. Valitse käyttäjäohjelma P18- P22 UP/DOWN näppäimellä.
 2. Paina ENTER vahvistaaksesi valinnan.
 3. AGE vilkkuu jolloin voit asettaa iän UP/DOWN näppäimellä. Oletusikä on 35 vuotta.
 4. Ohjelmassa 22 vilkkuu TARGET PULSE jolloin voit asettaa tavoitesykkeeksi 80 ja 180 väliltä UP/DOWN näppäimellä. Oletussyke on 120.
 5. TIME vilkkuu jolloin voit asettaa harjoitteluajan UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 6. DISTANCE vilkkuu jolloin voit asettaa harjoitusmatkan UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 7. CALORIES vilkkuu jolloin voit asettaa harjoituksessa kulutettavan kalorimäärän UP ja DOWN näppäimillä. Paina ENTER vahvistaaksesi asetuksen.
 8. Paina START/STOP näppäintä aloittaaksesi harjoittelu.

Kehonkoostumusohjelma

Ohjelma 23 näyttää kehon rasvakoostumuksen ja esittää käyttäjälle sopivan kuormitusprofiilin. Rasvakoostumuslaskelma jakaa vartalot kolmeen tyyppiin.

- 1: RASVAPROSENTTI > 27
- 2: $27 \geq$ RASVAPROSENTTI \geq 20
- 3: RASVAPROSENTTI < 20

Mittari näyttää: rasvaprosentti, BMI ja BMR.

- Toiminnot:**
1. Valitse rasvakoostumusohjelma P23 UP/DOWN näppäimellä.
 2. Paina ENTER vahvistaaksesi valinnan.
 3. HEIGHT vilkkuu jolloin voit asettaa pituutesi UP/DOWN näppäimellä. Vahvista asetus painamalla ENTER. Oletusasetus on 170cm.
 4. WEIGHT vilkkuu jolloin voit asettaa painosi UP/DOWN näppäimellä. Vahvista asetus painamalla ENTER. Oletusasetus on 70kg.
 5. GENDER vilkkuu jolloin voit asettaa sukupuolesi UP/DOWN näppäimellä.

Numero 1 on mies ja numero 0 nainen. Vahvasta valinta painamalla ENTER. Oletusasetus on 1.

6. AGE vilkkuu jolloin voit asettaa ikäsi UP/DOWN näppäimellä. Vahvasta asetus painamalla ENTER. Oletusasetus on 35 vuotta.

7. Paina START/STOP näppäintä aloittaaksesi kehonkoostumuksen mittaaminen. Jos näytössä näkyy E, tarkista että molemmat kädet ovat kunnolla sensoreilla. Paina sitten uudelleen START/STOP näppäintä.

8. Kun mittaus on valmis, näytöllä näkyy: BMR, BMI ja rasvaprosentti. Tämän jälkeen näytöllä näkyy kehollesi sopiva harjoitusprofiili.

9. Paina START/STOP aloittaaksesi harjoitus.

TOIMINTAOPAS:

1. Lepotila:

Mittari siirtyy lepotilaan kun se ei saa signaalia tai näppäimiä ei paineta 4 minuuttiin.

Paina mitä tahansa näppäintä käynnistääksesi mittarin.

2. BMI (Body Mass Index-Painoindeksi): BMI (painoindeksi) on kehon rasvakoostumusmittaus joka perustuu pituuteen ja painoon.

3. BMR (Basal Metabolic Rate-Perusaineenvaihdunta): Näyttää kalorimäärän, jonka kehosi tarvitsee toimiakseen, eli pitääkseen yllä elintoimintoja. BMR on määrä, jonka keho kuluttaa energiaa lepotilassa.

VIKAKOODIT:

E1 (ERROR 1):

Normaalitila: Jos mittari ei saa moottorilta signaalia yli neljään sekuntiin harjoituksen aikana, näyttöön ilmestyy E1.

Virtatila: Vaihdemoottori nollautuu automaattisesti jos se ei saa signaalia moottorilta yli neljään sekuntiin. Tällöin vaihdemoottorin ajuri sammuu välittömästi ja näytössä lukee E1. Kaikki digitaaliset toiminnot ja signaalit sammuvat.

E2 (ERROR 2): Jos I.D. koodi on virheellinen tai muisti IC vahingoittuu, monitorissa näkyy E2 kun se käynnistetään.

E3 (ERROR 3): Jos mittari havaitsee vian moottorissa, neljän sekunnin kuluttua käynnistyksestä näyttöön ilmestyy E3.

Adapterin tekniset tiedot

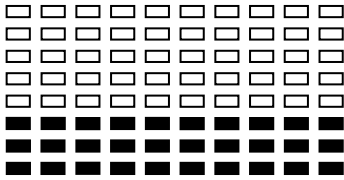
- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| 1. Sisääntulo: 230V/50Hz tai 60Hz | Ulostulo: 6V DC/0.5~1A |
| 2. Sisääntulo: 110V/50Hz tai 60Hz | Ulostulo: 6V DC/0.5~1A |

LCD Harjoittelugrafiikka

ESIASISETTUJEN OHJELMIEN PROFIILIT:

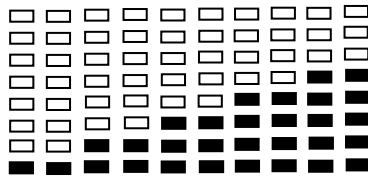
OHJELMA 1

MANUAALI



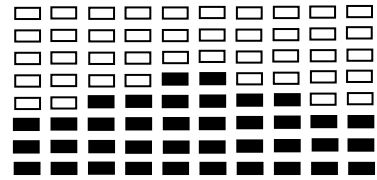
OHJELMA 2

ASKEL



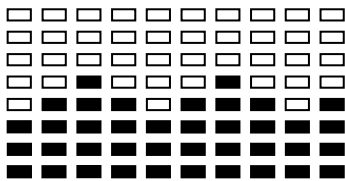
OHJELMA 3

MÄKI



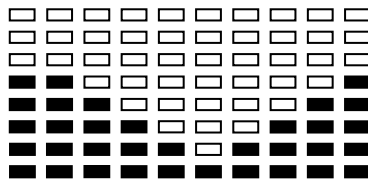
OHJELMA 4

AALTOILEVA



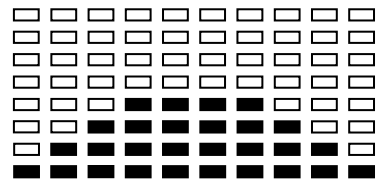
OHJELMA 5

LAAKSO



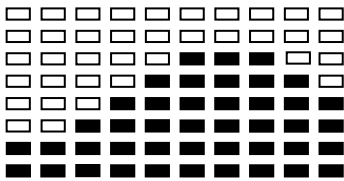
OHJELMA 6

RASVANPOLTTO



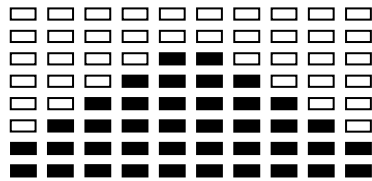
OHJELMA 7

RAMPPU



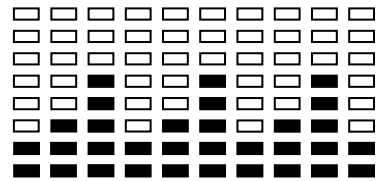
OHJELMA 8

VUORISTO



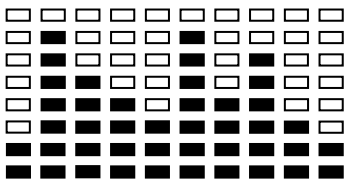
OHJELMA 9

INTERVALLI



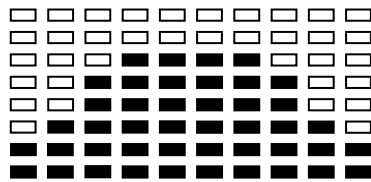
OHJELMA 10

SATUNNAINEN



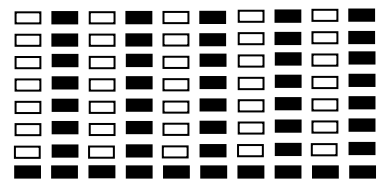
OHJELMA 11

YLÄTASANKO



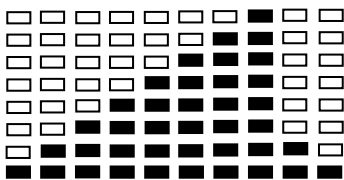
OHJELMA 12

INTERVALLI



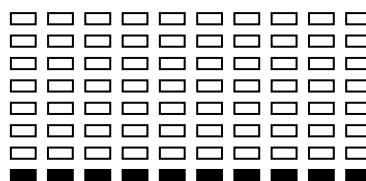
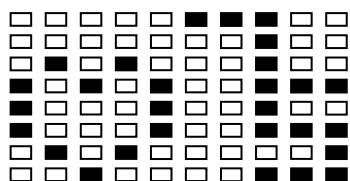
OHJELMA 13

JYRKÄNNE



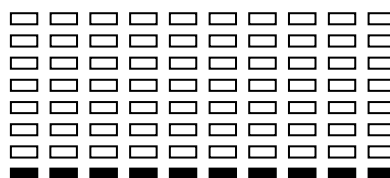
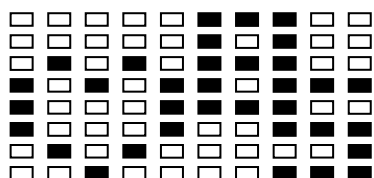
OHJELMA 20

75% H.R.C.



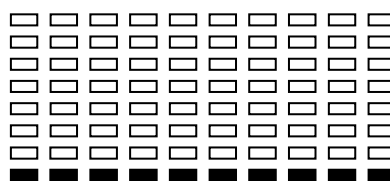
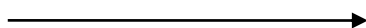
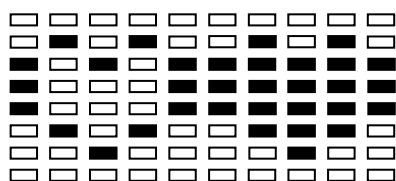
OHJELMA 21

85% H.R.C.



OHJELMA 22

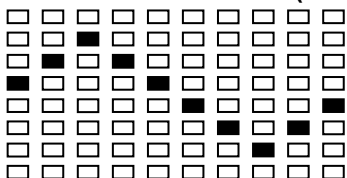
TAVOITESYKE



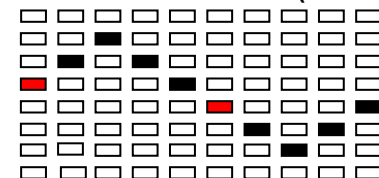
KEHONKOOSTUMUSOHJELMAN PROFIILIT:

OHJELMA 23

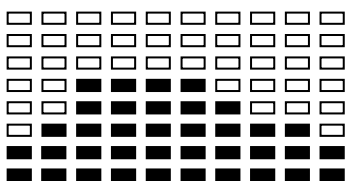
RASVAKOOSTUMUS (STOP TILA)



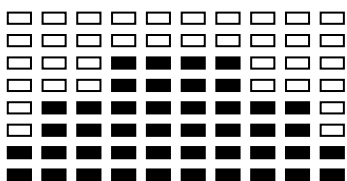
RASVAKOOSTUMUS (START TILA)



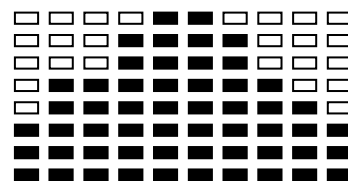
Yksi seuraavista profiileista näkyy automaattisesti kun olet mitannut kehon rasvakoostumuksen:



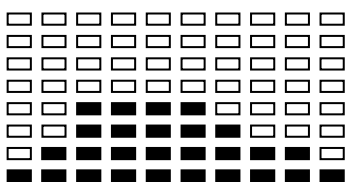
Harjoitusaika: 40 minuuttia



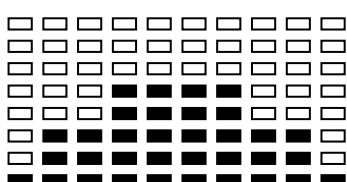
Harjoitusaika: 40 minuuttia



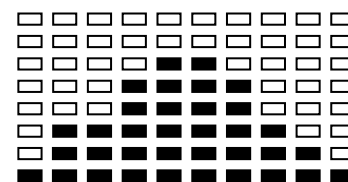
Harjoitusaika: 20 minuuttia



Harjoitusaika: 40 minuuttia



Harjoitusaika: 40 minuuttia



Harjoitusaika: 20 minuuttia

HUOLTO

Puhdistus

Kuntopyörän voi puhdistaa pehmeällä liinalla ja miedolla puhdistusaineella. Älä käytä syövyttäviä aineita tai liuottimia muoviosiin. Pyyhi hiki laitteesta jokaisen käytön jälkeen. Älä altista mittaria liialle kosteudelle, sillä mittari saattaa vahingoittua. Pidä laite, ja etenkin mittari, poissa suoralta auringonvalolta. Tarkista viikoittain että laitteen pultit ja polkimet ovat kunnolla kiristetty.

Säilytys

Säilytä pyörää kuivassa ja siistissä paikassa poissa lasten ulottuvilta.

VIANMÄÄRITYS

ONGELMA	RATKAISU
Crosstrainer huojuu käytössä.	Säädä takatukijalka niin että laite on tasapainossa.
Mittarin näyttö on pimeänä.	<ol style="list-style-type: none">1. Irrota konsoli ja varmista että konsolin johdot ovat kunnolla kytketty etutolpasta tuleviin johtoihin.2. Tarkista että paristot ovat kunnolla paikallaan.3. Konsolin paristot saattavat olla lopussa, vaihda uudet paristot.
Syke ei näy tai se on epäselvä.	<ol style="list-style-type: none">1. Varmista että pulssisensoreiden johdot ovat kunnolla kytketty.2. Kun mittaat sykettä, pidä molemmat kädet sensoreilla jotta syke on mahdollisimman tarkka.3. Tarkista ettet purista sensoreita liian tiukasti.
Crosstrainer nitisee käytössä.	Kuntopyörän pultit voivat olla löysällä, tarkista ja kiristä pultit.

LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY

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.

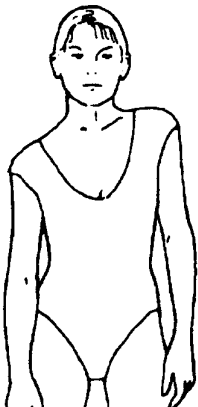
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja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

Lämmittely on tärkeä osa harjoitusta ja sillä tulisi aina aloittaa. Se valmistelelee 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.

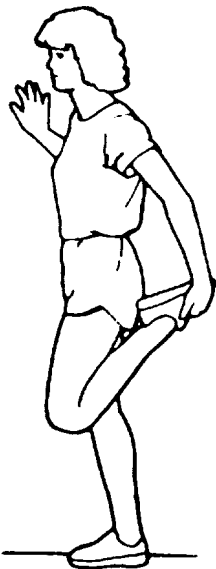
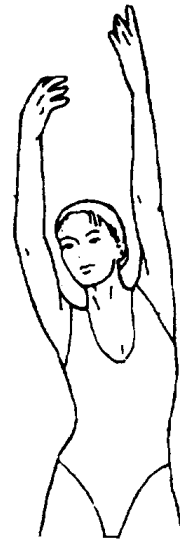


HARTIOIDEN NOSTO

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.



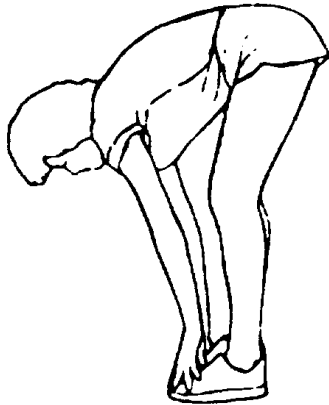
ETUREIDEN VENYTYS

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.



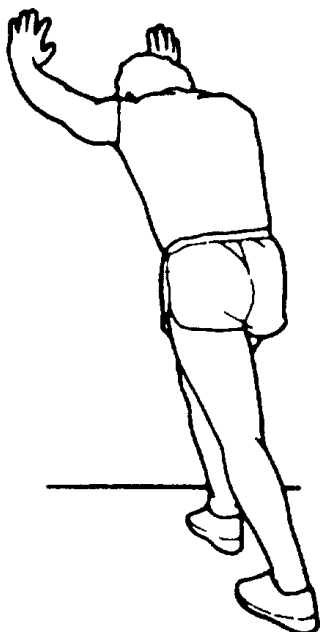
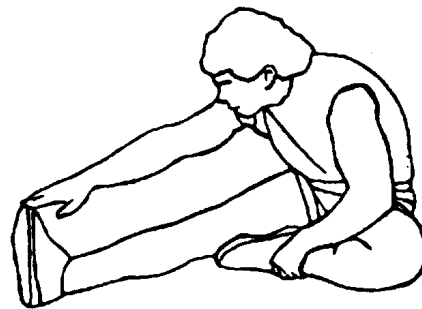


KOSKETUS VARPAISIIN

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.

TAKUU

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.

Takuu on 1 (yksi) vuosi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: Runko, sähköjohto, sähköiset osat, pyörät.

Takuu ei kata:

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

Laitteen kuluvat osat eivät kuulu takuun piiriin.

Laite on tarkoitettu kotikäyttöön, takuu ei ole voimassa jos laite on kaupallisessa käytössä.

ASENNUKSEEN JA HUOLTOON LIITTYVISSÄ ASIOISSA OTA YHTEYTTÄ
GYMSTICK-HUOLTOON: huolto@gymstick.com tai p. 010-229 3050 / Huolto

Valmistuttaja:

Gymstick International Oy

Ratavartijankatu 11

15170 Lahti