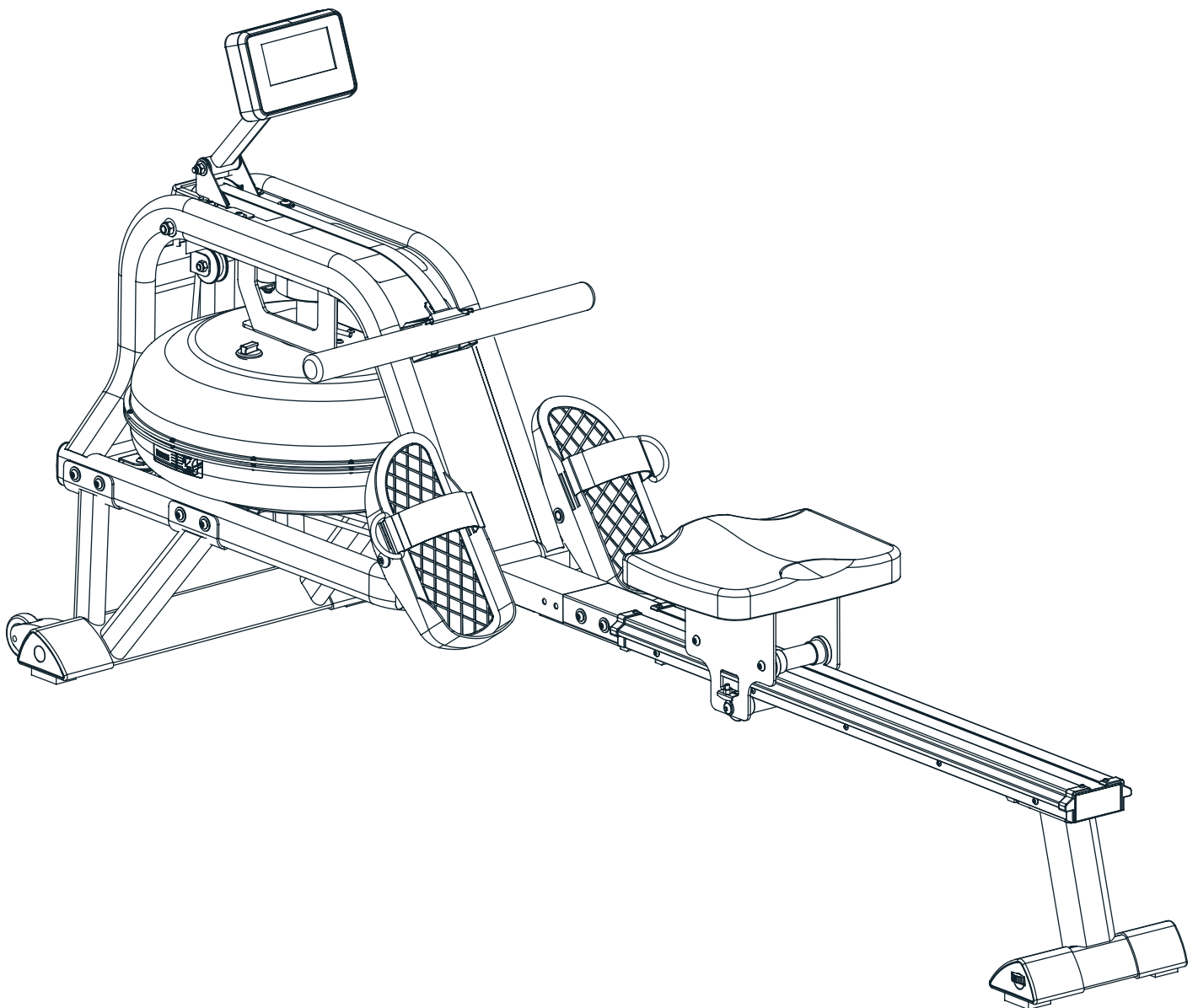


# GYMSTICK™

## H2O ROWER 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](http://GYMSTICK.COM)

Kiitos kun valitsit Gymstick H2O soutulaitteen. Toivomme, että tämän laadukkaan tuotteen käyttäminen saa sinut voimaan hyvin niin fyysisesti kuin henkisestikin ja nauttimaan aktiivisesta elämäntavasta.

**SISÄLLYSLUETTELO**

1.	TURVALLISUUSOHJEET .....	3
2.	RÄJÄYTYSKUVA .....	4
3.	OSALUETTELO .....	5
4.	RUUVI- JA OSASARJA .....	7
5.	KOKOOMISOHJEET .....	8
6.	VESISÄILIÖN TÄYTTÖ JA TYHJENNYS .....	13
7.	VETOHIHNAAN VASTUKSEN SÄÄTÖ .....	14
8.	LAITTEEN SIIRTÄMINEN .....	15
9.	SÄILYTYS .....	16
10.	KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET .....	17
11.	OIKEAOPPINEN SOUTUTEKNIikka .....	21
12.	LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELY .....	22
13.	TAKUU .....	25

**HUOMIO!**

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

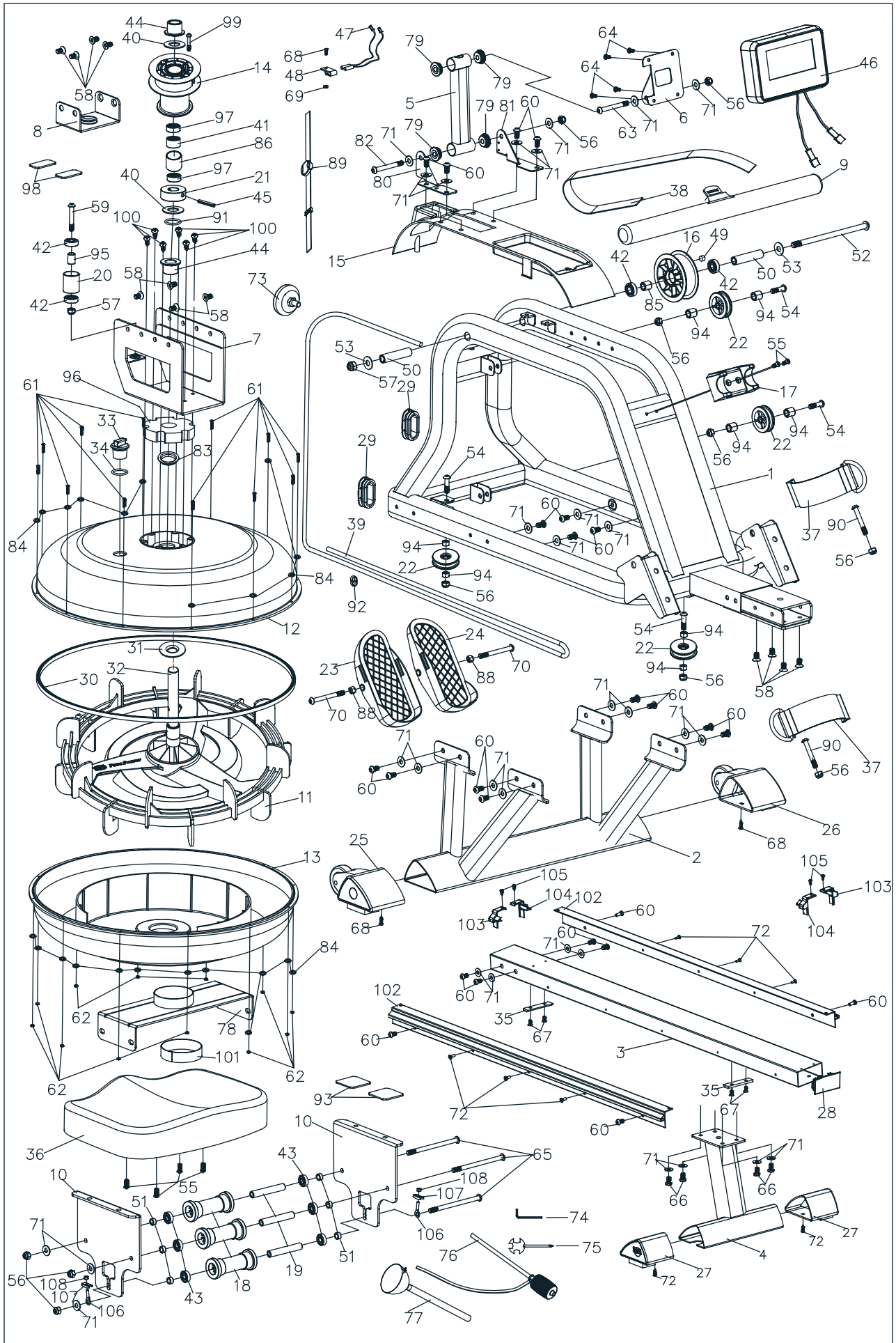
**Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.**

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 (liitos-kohdat, jarrupala ja kaikki liikkuvat osat). Vaihda kaikki kuluneet tai irralliset osat ennen kuin jatkat laitteen käyttöä.
10. Älä koskaan käytä laitetta, 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. Maksimikäyttöpaino 135kg.



**VAROITUS!**

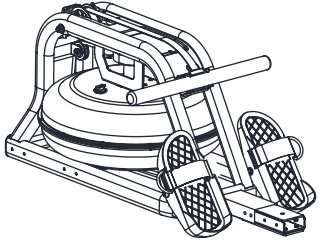
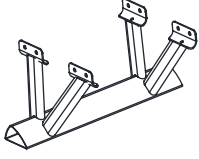

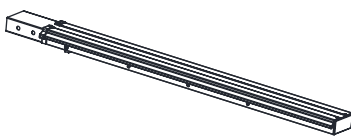



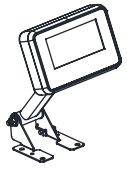
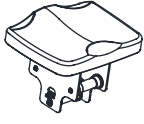
**ON SUOSITELTAVAA OTTAA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN KUNTOILUN ALOITTAMISTA, ETENKIN JOS OLET YLI 35-VUOTIAS, RASKAANA TAI SINULLA ON TERVEYSONGELMIA. LAITTEEN MAAHANTUOJA EI OLE VASTUUSSA, JOS LAITETTA KÄYTETÄÄN OHJEIDEN VASTAISELLA TAVALLA.**




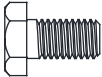


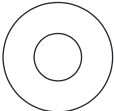

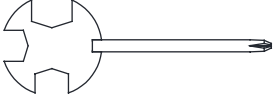





	Description	Spec.	QTY		No.	Description	Spec.	QTY
1	Main Fframe		1		50	Spacer for Mesh belt	Ø16* Ø10.2*69	2
2	Front Stabilizer		1		51	Short Spacer	Ø12.7* Ø8.2*13	4
3	Slide Rail	SPHC,T=1.5	1		52	Screw	M10*185	1
4	Rear Stabilizer		1		53	Washer	OD25*ID10.5*2.0	2
5	Support for Computer		1		54	Screw	M8*30	4
6	Support Plate		1		55	Screw	M6*15	6
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 Tank	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	3		67	Flat Cross Screw	M6*10	4
19	Axle for roller		3		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	8
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	Washer	OD40*ID20*0.3	1
39	Bungee Cord	Nylon, black	1		88	Hex Nut	M10	2
40	Plastic Washer	POM, black	2		89	Chest Blet		1
41	One Way Bearing	HFL2026	1		90	Screw	M8*60	2
42	Bearing	6000ZZ	4		91	Flat Washer	OD35*ID20.2*1.0	1
43	Bearing	608ZZ	6		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

99	Screw	M5*30	1	105	Cross screw	M4*12	4
100	Screw	ST5.5*16	6	106	Adjust bolt	M6*30	2
101	Lower rubber ring,	L235*20*T1.0	1	107	U-Bracket		2
102	Aluminum rail		2	108	Nylon Nut	M6	2
103	Left decorative cover for rail		2				
104	Right decorative cover for rail		2				

TARKISTUSLISTA

 <p>NO.1</p>			 <p>NO.2</p>			 <p>NO.4</p>		
 <p>NO.3</p>			 <p>NO.25</p>			 <p>NO.26</p>		
 <p>NO.89</p>			 <p>NO.46</p>			 <p>NO.36</p>		
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						

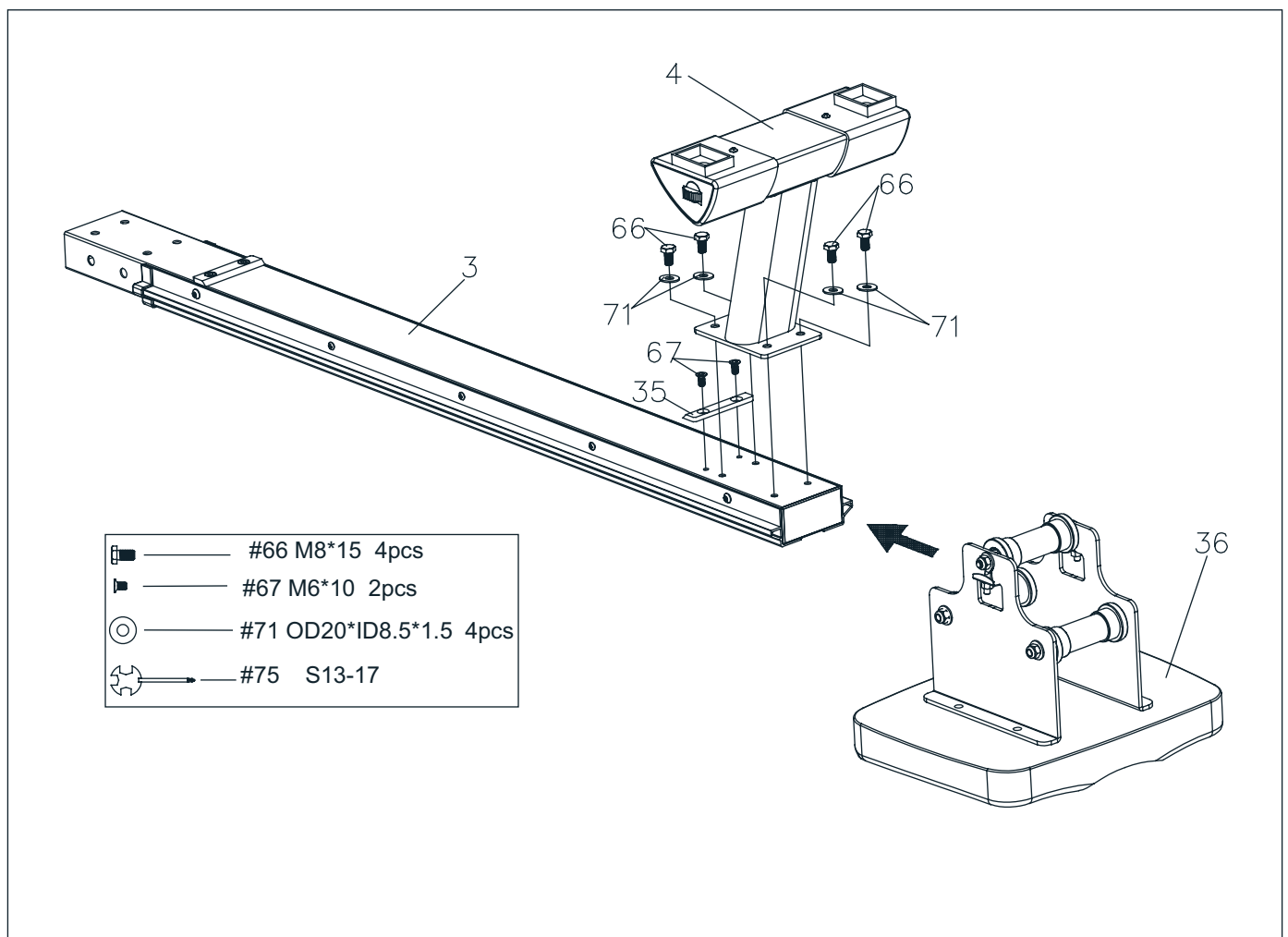
	_____	#35 Limit pad 1pc
	_____	#58 M8*15 4pcs
	_____	#60 M8*15 16pcs
	_____	#66 M8*15 4pcs
	_____	#67 M6*10 2pcs
	_____	#68 M4*12 2pcs
	_____	#71 OD20*ID8.5*1.5 20pcs
	_____	#74 S5 1pc
	_____	#75 S13-17 1pc
	_____	#103 1pc
	_____	#104 1pc
	_____	#105 M4*12 2pcs

## VAIHE 1:

Huom! Suositus on, että 2 henkilöä osallistuu laitteen kasaamiseen.

Käännä kisko (No. 3) ja istuin (No.36) kuvan mukaisesti ylösalaisin.

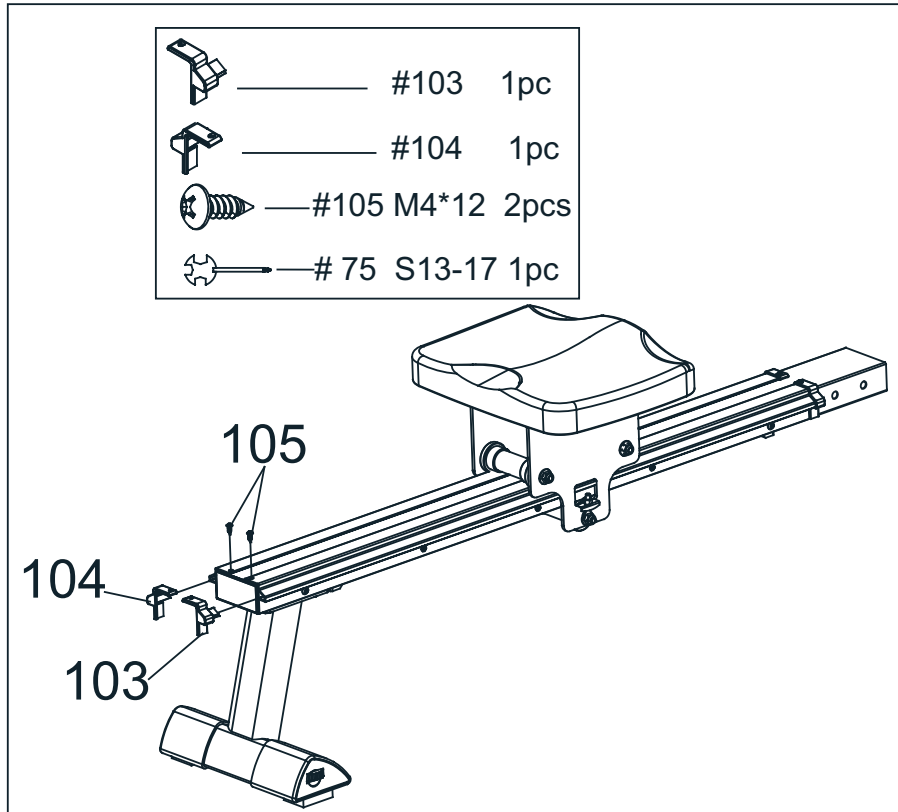
Pujota istuin (No.36) kiskoon (No.3) ja kiinnitä osa (No.35) kahdella (2) ruuvilla (No.67) kuvan mukaisesti. Asenna takatukijalka (No.4) kiskoon (No.3) käyttämällä aluslevyjä (No.71) ja pultteja (No.66) 2 kpl/ puoli. Kiristä työkalulla (No.75).





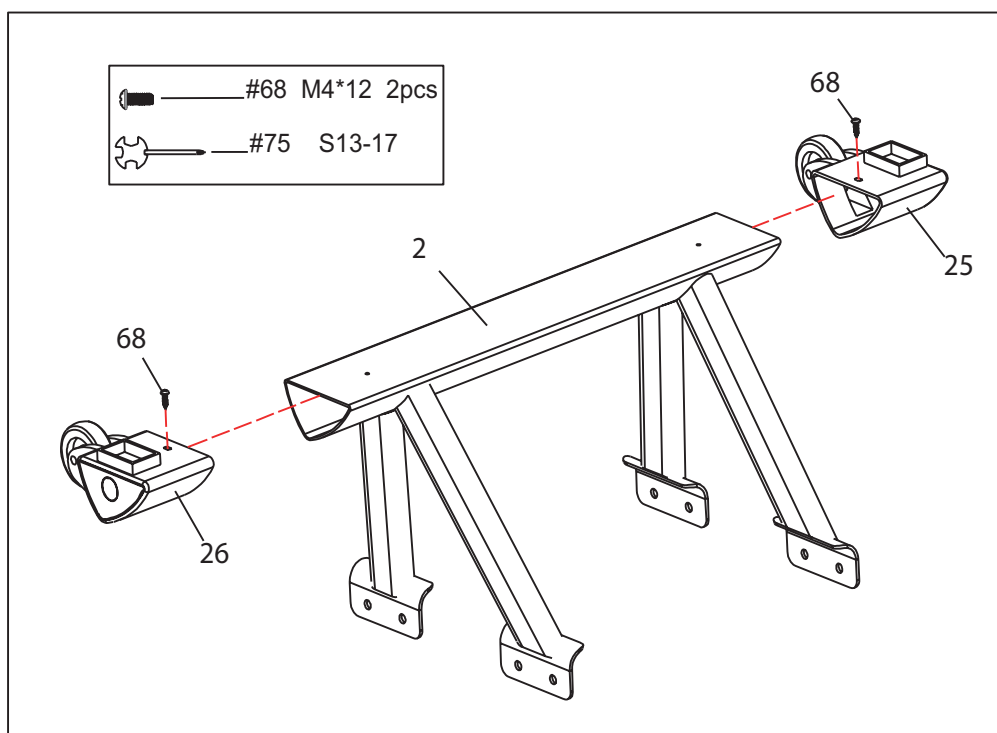
## VAIHE 2:

Kiinnitä päätystopparit (No.103&104) liukukiskoon (No.3) kahdella ristipääruuvilla (No.105). Kiristä ruuvit monitoimityökalulla (No. 75).



## VAIHE 3:

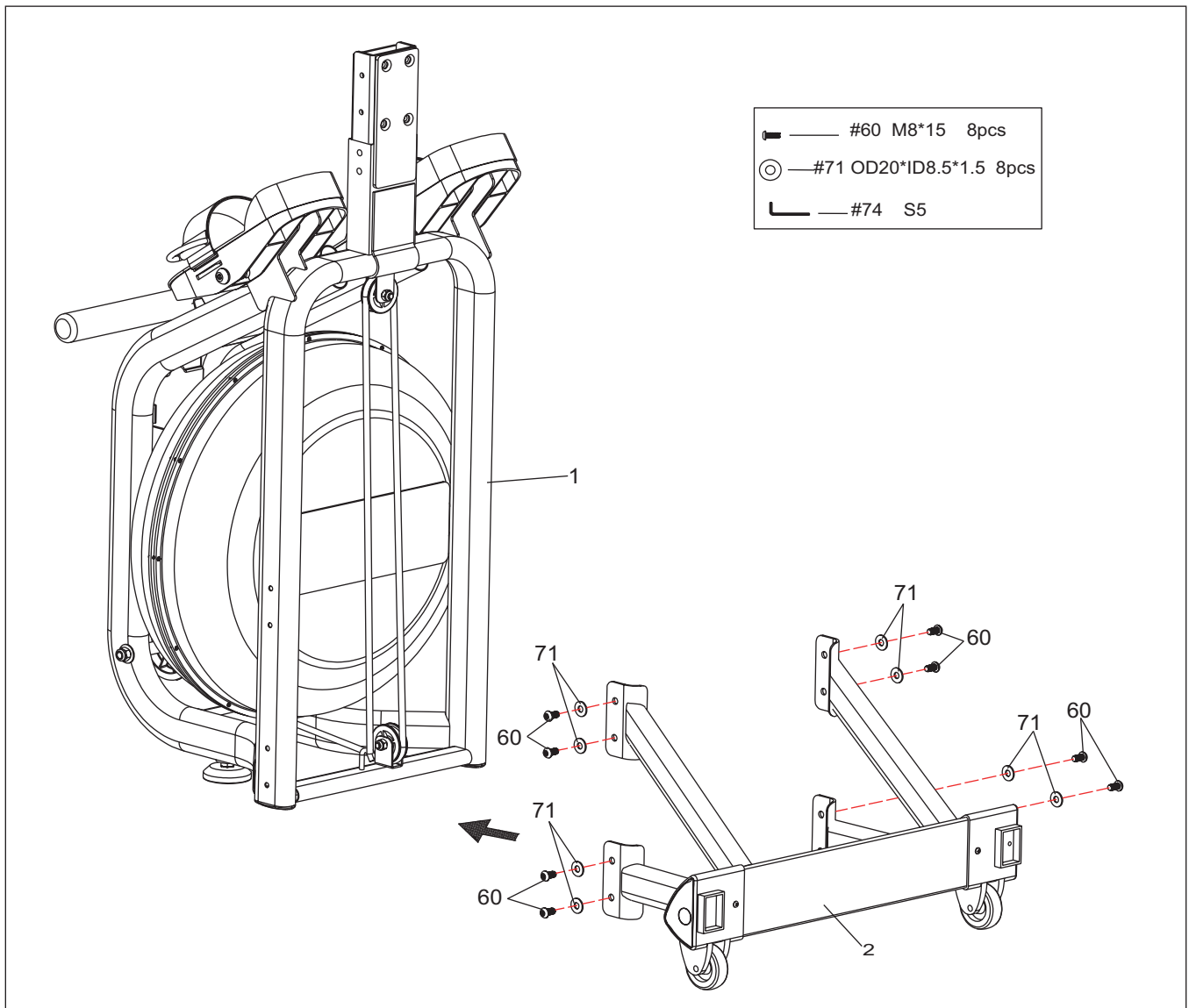
Pujota vasen- ja oikea päätytulppa (No.25 & 26) etutukijalkaan (No.2). Viimeistele kiinnitys pulteilla (No.68) 1kpl / puoli käyttämällä työkalua (No.75).



## VAIHE 4:

Pidä runkoa (No.1) pystyssä ja kiinnitä etutukijalka (No.2) runkoon (No.1) käyttämällä 8kpl aluslevyjä (No.71) ja 8kpl pultteja (No.60). Kiristä pultit kuusiokoloavaimella (No.74).

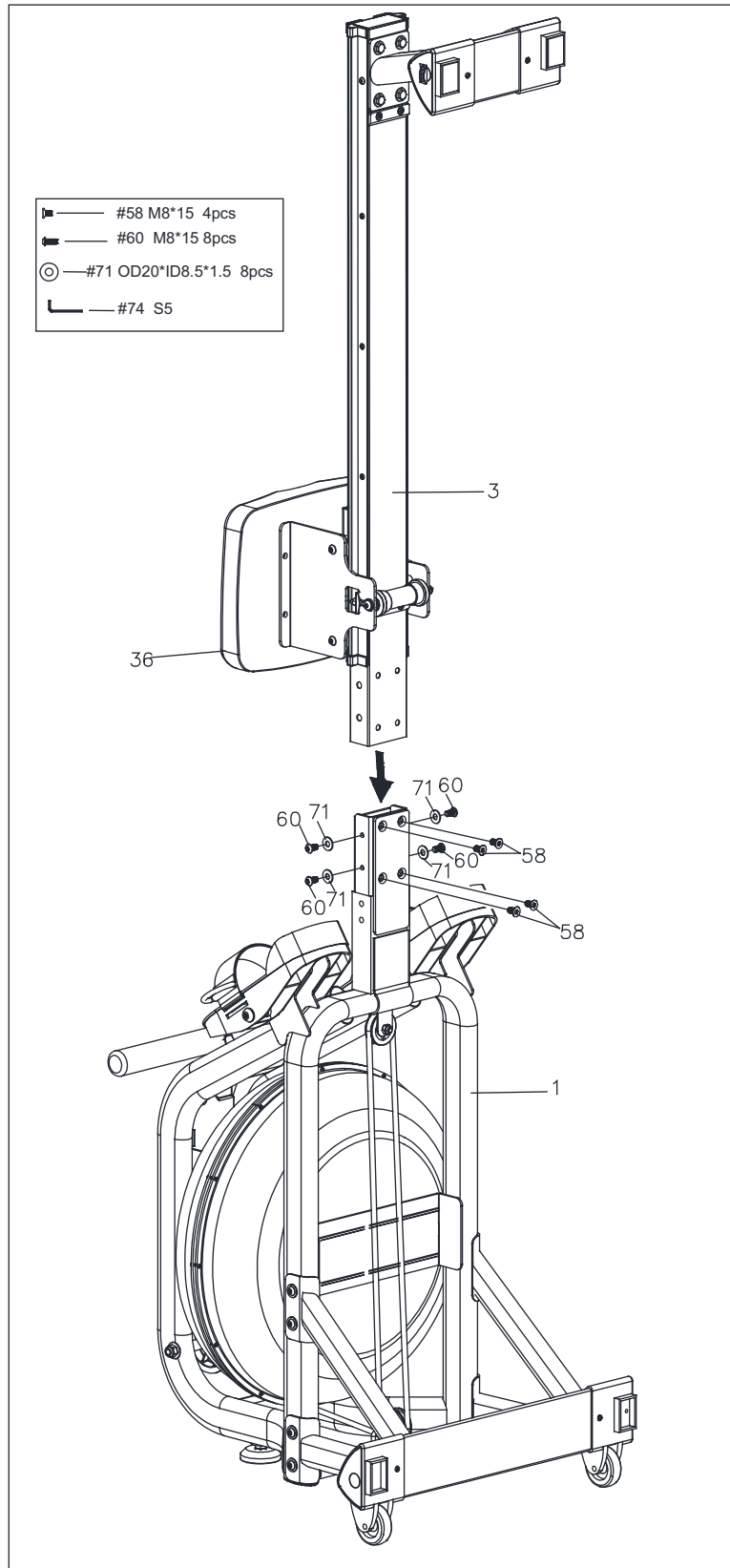
Huom! Voit laittaa aluksi 3-4 pulttia paikoilleen ja kiertää niitä ensin käsin paikoilleen. Kun kaikki pultit ovat paikoillaan, kiristä ne kuusiokoloavainta apuna käyttäen.



## VAIHE 5:

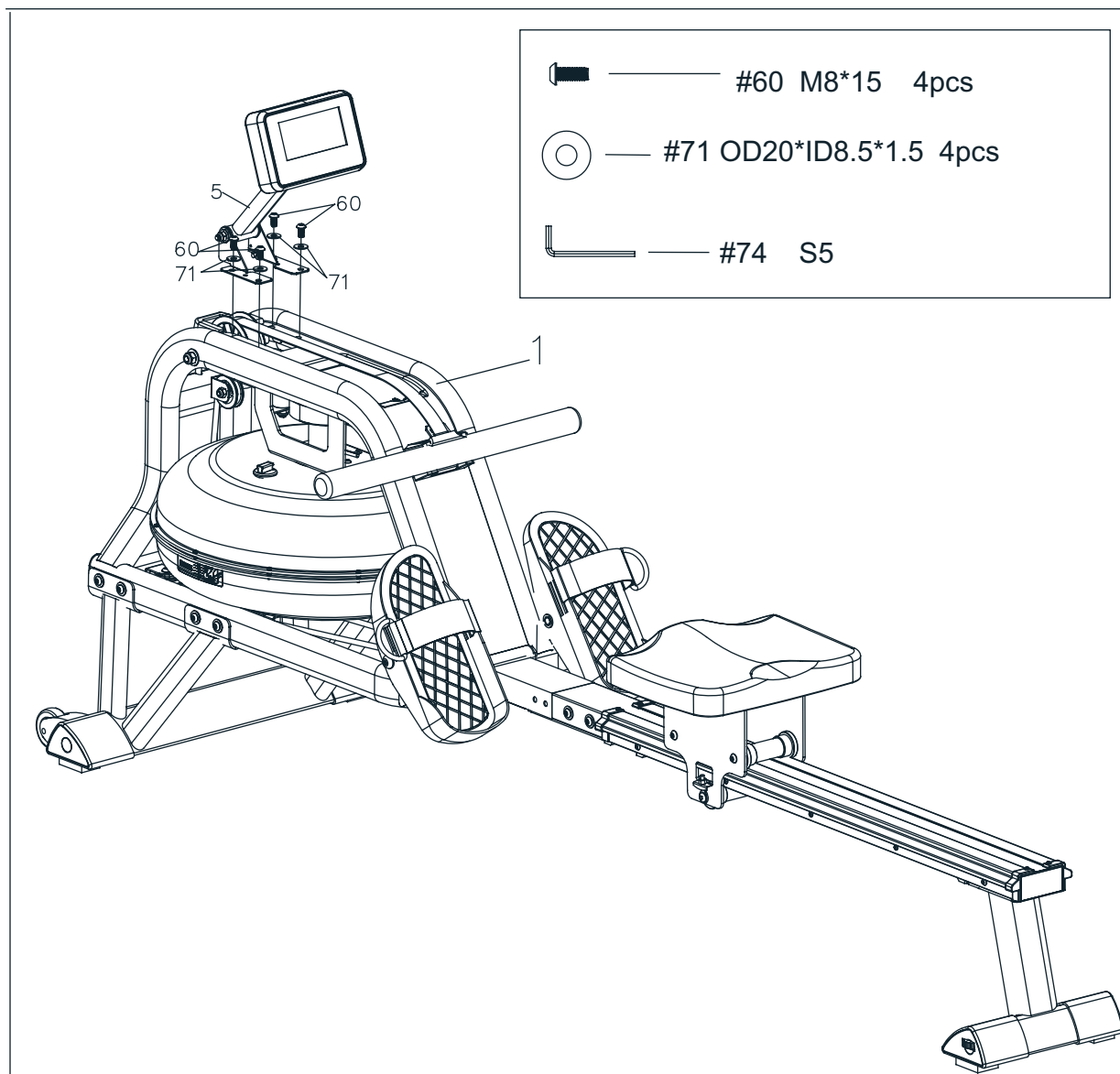
Huom! Siirrä istuin (No.36) kiskon etuosaan (No.3) ennen asennusta, jotta se ei valu alas sen aikana.

Asenna kisko (No. 3) runkoon (No. 1) käyttämällä 4 kpl aluslevyjä (No. 71), 4kpl pultteja (No. 60) ja 4kpl pultteja (No. 58). Pujota kaikki 8 pulttia ensin osittain reikiinsä ja kiristä ne vasta sitten kuusiokoloavaimella (No.74).



## VAIHE 6:

Asenna mittari (No.5) runkoon kuvan mukaisesti, viimeistele asennus 4kpl aluslevyjä (No.71) ja 4kpl pultteja (No.60).



Asennus on valmis!

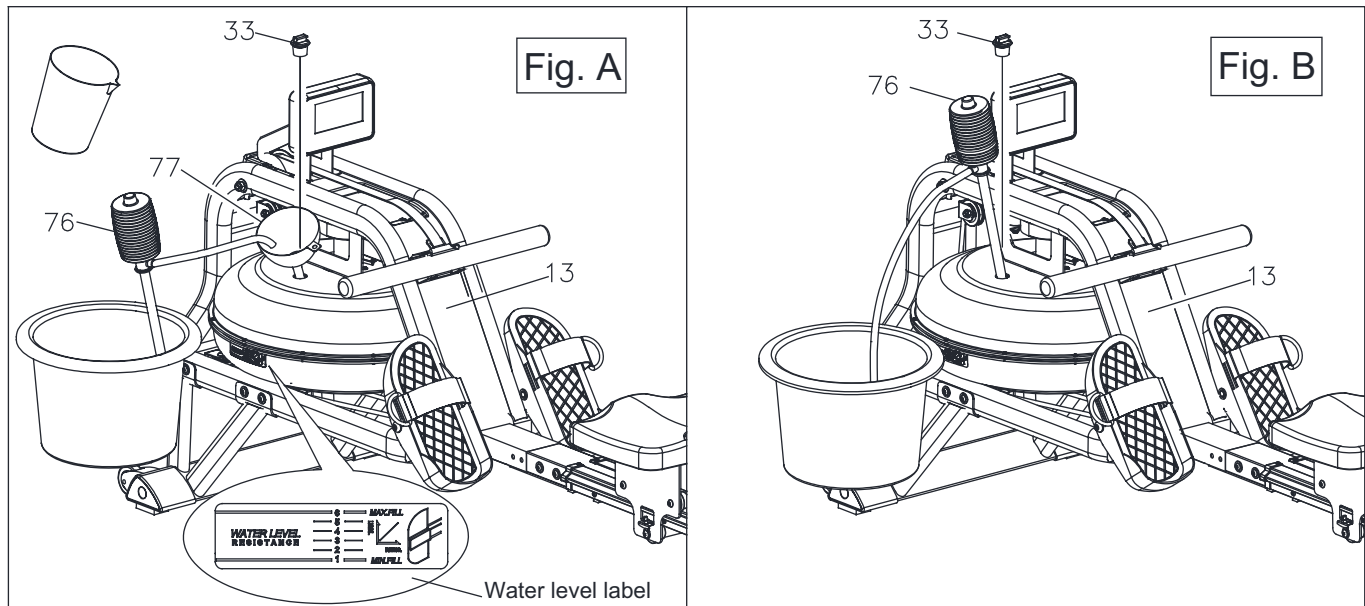
1. Irrota tulppa (No.33) säiliön yläsuojuksesta (No.12).
2. Säiliön täyttö (kuva - Fig. A). Pujota suppilo (No.77) tankkiin, täytä tankki joko kaatamalla vettä kupista tai pumppua (No.76) apuna käyttäen, jolloin tarvitset vedellä täytetyn ämpäriin. Täytä tankki mitta- asteikossa (näky tankin sivussa) haluamallasi tasolle.
3. Säiliön tyhjennys (kuva - Fig. B). Tuo ämpäri soutu-laitteen viereen, aseta pumppu säiliön sisään ja pumpun letku ämpäriin. Pumpkaa vesi pois säiliöstä.
4. Aseta tulppa (No.33) paikoilleen (No.12). Pyyhi mahdolliset vesiroiskeet tankin ulkopuolelta ja alustasta.

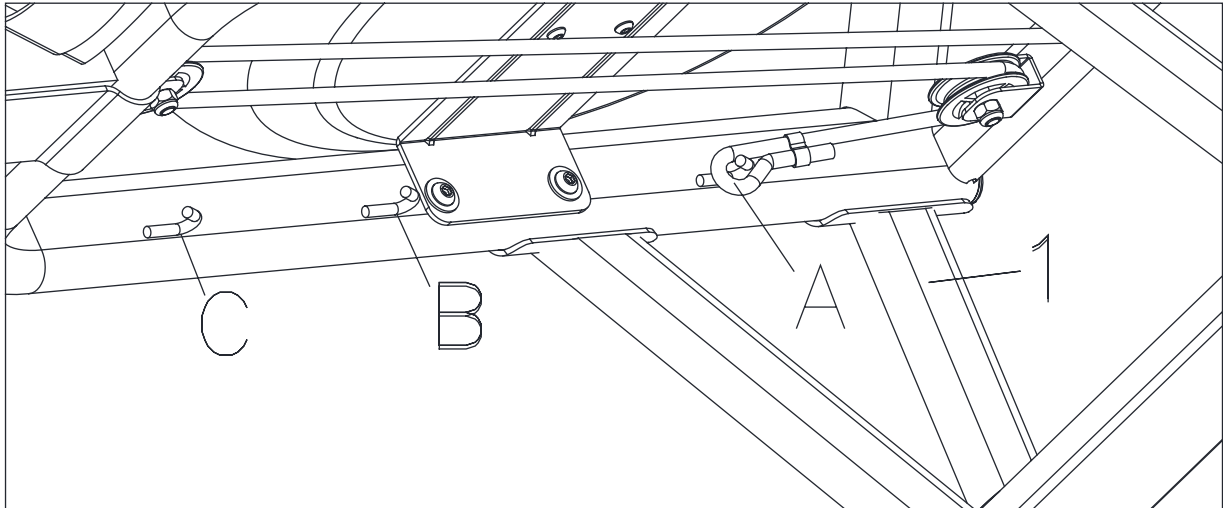
## HUOM:

- Täytä säiliö ainoastaan hanavedellä. Lisää 1 puhdistustabletti (1 kpl tulee laitteen mukana). Älä käytä säiliössä altaisiin tarkoitettuja klooritabletteja tai valkaisuaineita. Ne vaurioittavat säiliötä ja samalla takuu mitätöityy.
- Lisää tankkiin 1 puhdistustabletti 6 kk välein tai aina tarvittaessa. Mikäli vesi jä sameaksi vaihda se kokonaan.
- Tankin vesi ei sovellu käyttövedeksi vaan sen on hävitettävä heti tyhjennyksen jälkeen.

## VEDEN TÄYTTÖMÄÄRÄ:

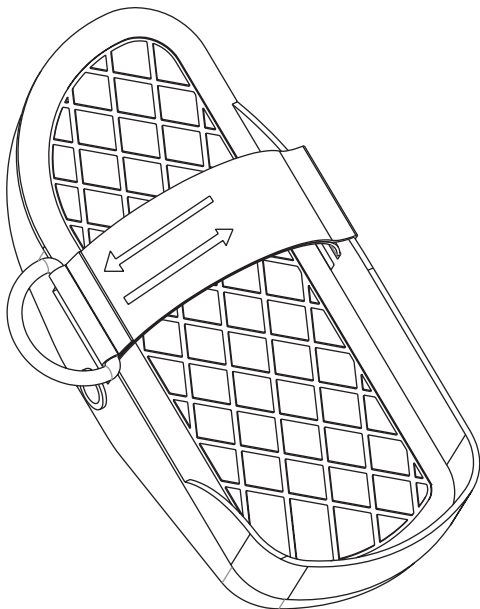
- Katso kuvaa Fig. A. Asteikko sijaitsee tankin sivussa. Maksimitaso on 6. Älä siis täytä vettä yli asteikon. Mikäli säiliössä on vettä yli asteikon ja laite vioittuu, ei takuuta ole.
- Vastustaso riippuu siitä mille tasolle vesi säiliössä ulottuu. Taso 1 on kevein vastus ja 6 raskain.





Vesisäiliön alla, rungon sisällä sijaitsee 3 koukkuja (A, B, C), joilla säädetään vetohihnan palautusnopeutta. Asettamalla nauhan lenkin koukkuun A on hihnan palautus hitain ja asennossa C nopein. Ole varovainen säätöä tehdessäsi, jotta nauha ei pääse otteestasi ja aiheuta vahinkoa.

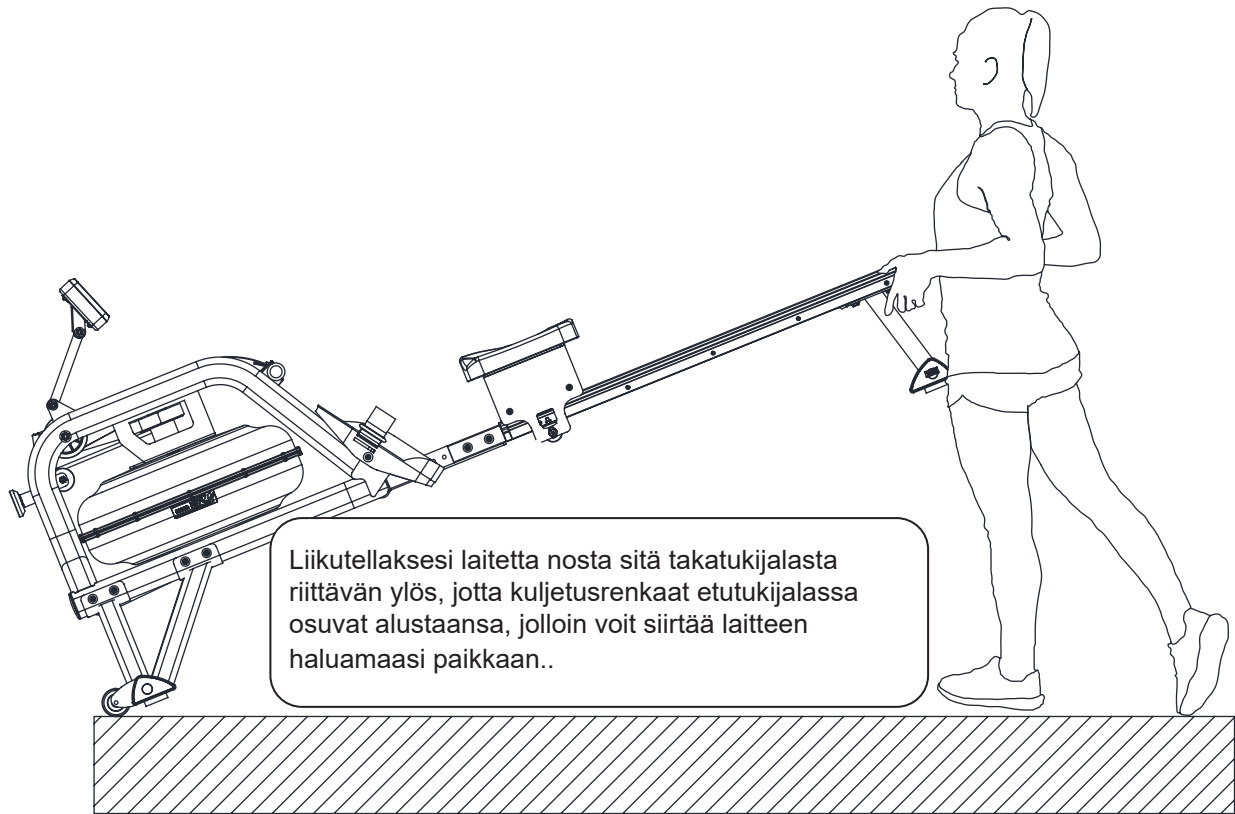
## JALKATUEN REMMIN SÄÄTÖ



Jalkalenkki on säädettävissä käyttäjän jalan kokoon sopivaksi.

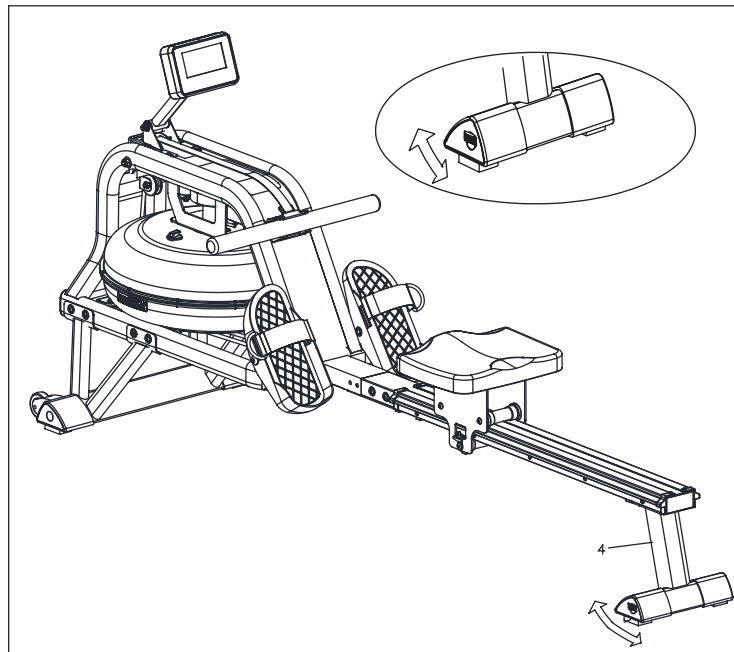
Säätääksesi jalkalenkkiä avaa tarrakiinnitys, säädä ja kiristä. Aseta sitten tarranauha paikoilleen.

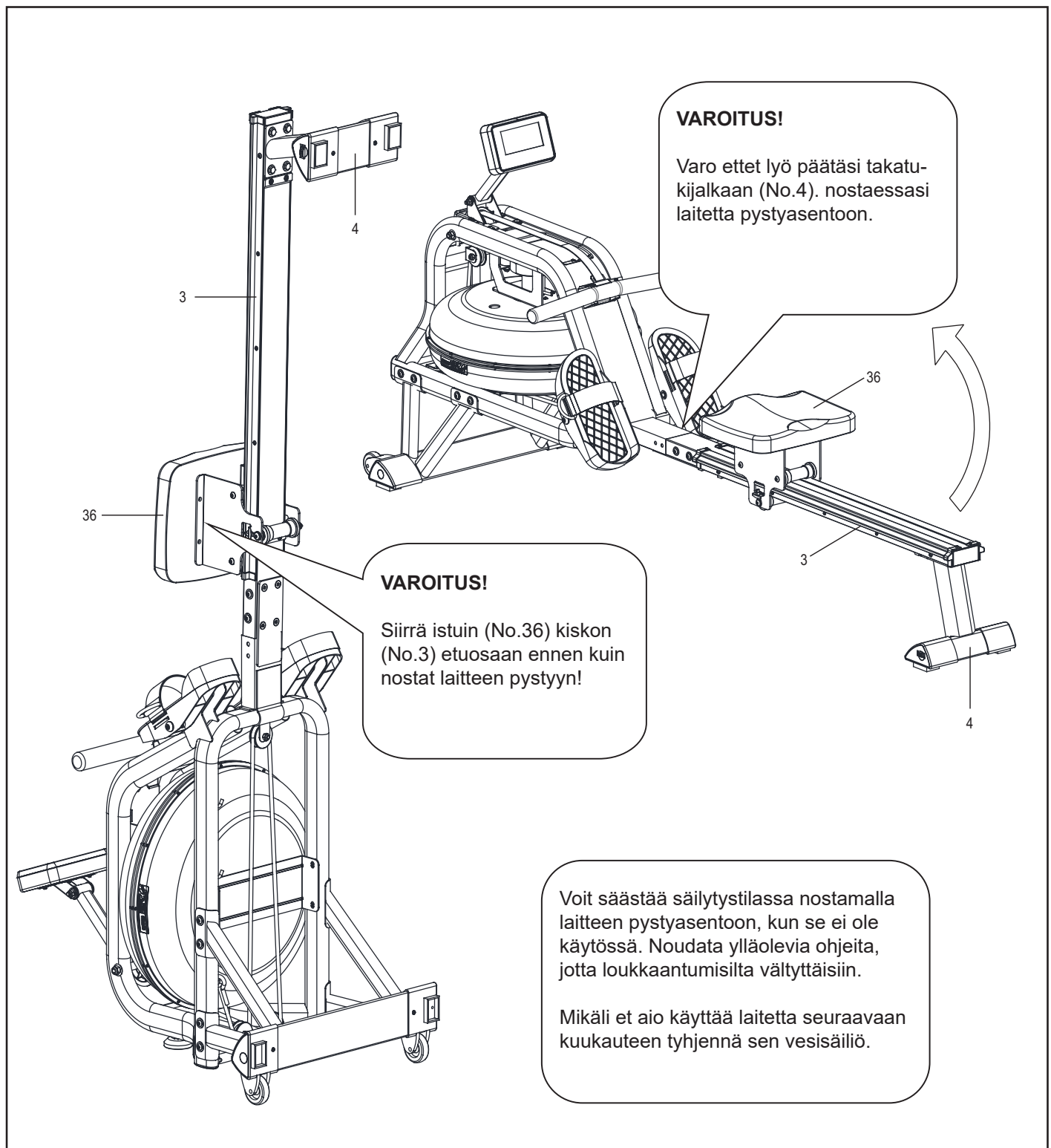
Avaamalla tarran saat jalkalenkin taas löysennettyä.



## LAITTEEN TASAPAINOTTAMINEN

Säädä takatukijalkojen (No.4) päätytulppia suuntaan tai toiseen kunnes laite on tasapainossa.

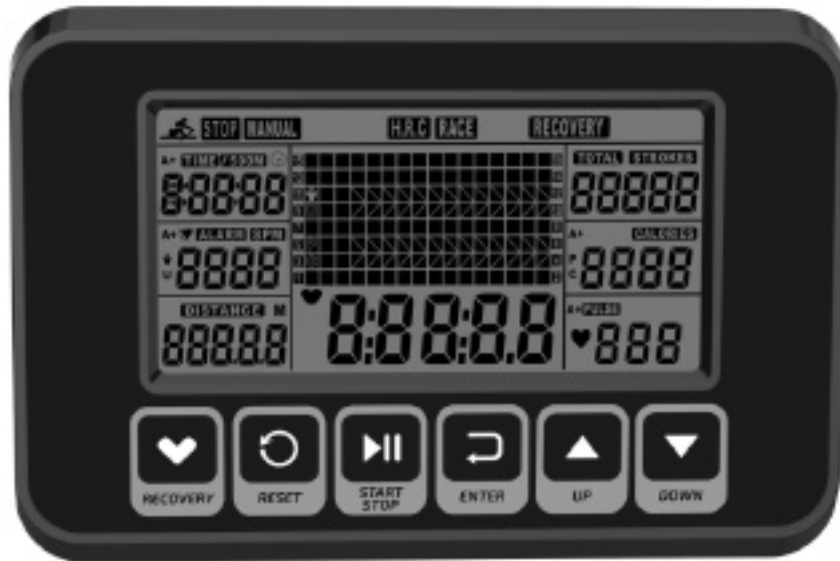




**VAROITUS!**

Liikkuvat osat voivat aiheuttaa vakavan vamman. Pidä sormet pois kiskolta harjoittelun aikana!





H2O soutilaitteen tietokoneistettu mittari antaa käyttäjälleen mahdollisuuden itselle räätälöidyllä ohjelmalla seurata omaa kehitystä. Harjoitusohjelman aikana mittari näyttää vuoroin tai toistuvasti aikaa, aikaa/ 500m, vedot/min, matkaa, vetoja, vedot yhteensä, poltetut kalorit ja pulssin (kaikki edellä mainitut).

## NÄPPÄINTOIMINNOT

- UP ▲ / DOWN ▼:** Painamalla ylös- tai alas-näppäintä pääset liikkumaan valikossa haluamaasi kohtaan.
- ENTER:** Asetusten vahvistus. Harjoituksen aikana saat tästä näkyviin kaikki valittavissa olevat näyttötilat.
- START / STOP:** Aloittaa/ pysäyttää harjoituksen.
- RESET:** Paina palataksesi aloitusvalikkoon. Pidä pohjassa nollataksesi asetukset.
- RECOVERY:** Aktivoidaksesi PALAUTUS OHJELMAN. Toimii välittömästi harjoituksen jälkeen.

## OHJELMAT

- TIME:** Aseta tavoiteaika painamalla UP/ DOWN nappia (1min ~ 99 min), 1 minuutin lisäyksin.
- TIME/500M:** Keskiarvoaika 500 metrille näkyy automaattisesti.
- SPM:** Vetoja minuutissa
- DISTANCE:** Aseta tavoitematka UP/ DOWN napeista (10 ~ 99900 metriin), lisäykset 100 metrin välein.
- STROKES:** Aseta tavoite vedoille UP/ DOWN napeista (10~9990 vetoon).10 vedon lisäyksin.
- TOTAL STROKES:** Näyttää vedot yhteensä 0- 9999 vetoon.
- CALORIES:** Aseta tavoite KALORIEN kulutukselle UP/ DOWN napeista (10Kcal ~9990Kcal), 10 Kcal välein.
- HRC/PULSE:** Näyttää sykkeen. Manuaali ohjelmassa, aseta syketaivoite UP/ DOWN nappuloista (mittausväli 30~240) Syke näkyy mittarin yläosassa keskellä koko harjoituksesi ajan. Kun tavoitesyke saavutetaan, alkaa sykkeen monitori vilkkua ja mittari piippaa kunnes ohjelma vaihdetaan toiseen tai riisut sykevyön. Sykkeen mittaus toimii ainoastaan 5.3 KHz yhteen sopivalla sykevyöllä.

**CALENDAR:** Mittari näyttää vuoden, kuukauden ja päivämäärän ollessaan lepotilassa.

**TEMPERATURE:** Mittari näyttää lepotilassa myös tilan lämpötilan.

**CLOCK:** Myös kellonaika on näkyvissä laitteen ollessa lepotilassa

## KÄYTTÄMINEN

1. Asenna 2 AA paristoa, jotka tulevat pakkauksen mukana mittariin. Se piippaa 2 sekuntia kts. (Fig.1). Mittari siirtyy siitä automaattisesti CLOCK & CALENDAR/ KELLO/ KALENTERI tilaan (Fig.2).
2. Kellonaika vilkkuu. Paina UP asettaaksesi tunnit ja vahvasta painamalla ENTER. Paina UP asettaaksesi minuutit, vahvasta painamalla ENTER. Jatka asettamalla vuosi (näkyv STROKES ikkunassa); kuukausi (CALORIES ikkunassa); päivä (PULSE ikkunassa) painelemalla UP tai DOWN. Paina jokaisen jälkeen ENTER vahvistaaksesi asetetun arvon.

Vahvistettuasi kaikki edellä mainitut, ALARM/ herätys vilkkuu. Mikäli haluat ohittaa sen, paina ENTER. Herätyksen voit aktivoida painamalla UP nappia. Merkkinuoli ilmestyy silloin ALARM sanan viereen. Paina ENTER. CLOCK ikkuna alkaa vilkkua ja painamalla UP tai DOWN pääset asettamaan herätysajan, vahvasta aika painamalla ENTER. Mittari siirtyy siitä suoraan SPORT näkymään (Fig.3).



Fig.1



Fig.2

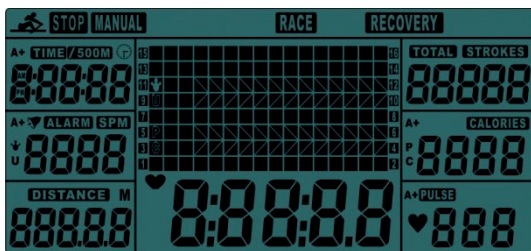


Fig.3

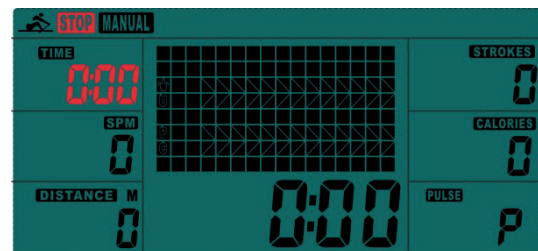


Fig.4

3. SPORT näkymässä voit valita MANUAL- tai RACE- ohjelman niiden vilkkuessa. Paina UP tai DOWN valitaksesi MANUAL tai RACE. Paina ENTER vahvistaaksesi valinnan.

**MANUAL (Fig.4):** MANUAL- ohjelmassa on valittavana 2 vaihtoehtoa.

A. Mittariin asettamasi arvo alkaa laskea kohti nollaa. Kun valitset MANUAL- ohjelman, TIME vilkkuu. Paina UP asettaaksesi harjoitusajan/TIME, josta laskeminen alkaa, vahvasta painamalla ENTER. Mikäli et halua asettaa aikaa harjoittelumääreeksi paina ENTER ja siirryt seuraavaan. Voit asettaa määreen DISTANCE/ matka, STROKES/ vedot, CALORIES/ kalorit tai PULSE/ syke, mutta vain yhden niistä kerrallaan.

Paina START aloittaaksesi harjoitusohjelman. STOP ikoni häviää. Saavuttaessasi harjoituksessa nollan tai painat STOP nappulaa, mittari pysähtyy ja näyttää harjoituksen keskiarvon.

B. Toinen vaihtoehto on, että laskenta määreele alkaa nolasta ylöspäin. Paina START aloittaaksesi.

## RACE (Fig.5):

Valitessasi RACE- ohjelman L1 alkaa vilkkua. Aika- TIME/500M näkyy arvona 8:00. Valitse painamalla UP tai DOWN ohjelma L1 ~ L15 välillä. Paina ENTER vahvistaaksesi valintasi. Sen jälkeen voit asettaa matkan kilpailulle (500M~10000M), kun DISTANCE vilkkuu näytöllä.

Paina ENTER niin kilpailu kuva ilmestyy näytölle. Esiasetettu aika-TIME/500M ohjelmissa ovat seuraavat:

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

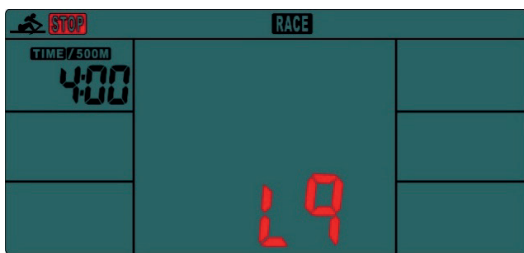


Fig.5

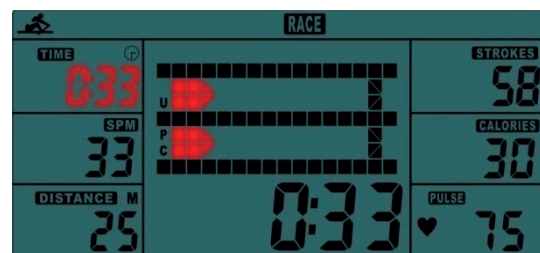


Fig.6

A. Paina START nappulaa aloittaaksesi ja STOP häviää. USER-käyttäjä and PC-mittari näkyvät kisassa toisiaan vastaan mittarin keskellä (Fig.6). Mittari sammuu, kun jompi kumpi saavuttaa maalin, joka asetettu alussa, jonka jälkeen näytölle ilmestyy teksti "PC WIN" tai "USER WIN" riippuen siitä kumpi voittaa. (Fig.7).

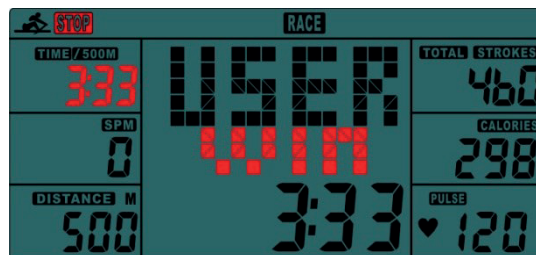


Fig.7

B. Kisan päätyttyä, voit painaa START aloittaaksesi kisan uudelleen alusta. Voit poistua kilpailunäkymästä painamalla RESET.

## RECOVERY (PALAUTUMINEN):

Tämä mittari toimii yhdessä 5.3 KHz sykeanturivyön kanssa. Asettamasi harjoituksen päätyttyä pidä sykevyö ylläsi ja paina "RECOVERY" -nappia. Muut toiminnot paitsi aika häviävät "TIME" lähtee laskemaan alas 00:60 - 00:00.

Näytölle ilmestyy arvoilla F1, F2... aina F6 asti palautumisaro. Palautumisarvo kertoo kuinka hyvin palautut harjoituksesta.

F1 on loistava, kun taas F6 on heikko. Käyttäjä voi siis harjoittelun edetessä seurata palautumisen kehitystä.

(Painamalla RECOVERY nappulaa palaat mittarin aloitusnäkyymään.)

## **ALARM/ HERÄTYS**

Herätys toimii ainoastaan, kun mittari on lepotilassa. Se ei siis hälytä harjoitusohjelman aikana. Paina ja pidä pohjassa RESET päästäksesi kello näkymään asettaaksesi ALARM/ herätyksen.

## **SLEEP MODE/ LEPOTILA**

Mittari menee automaattisesti lepotilaan, kun harjoituksesta on kulunut 4 minuuttia.

## **BATTERY/ PARISTOT**

Mittari toimii 2 AA paristolla, jotka tulevat pakkauksen mukana. Paristojen vaihto nollaa kaikki arvot mittarista, joten se pitää ohjelmoida siis aina uudelleen paristojen vaihdon jälkeen.

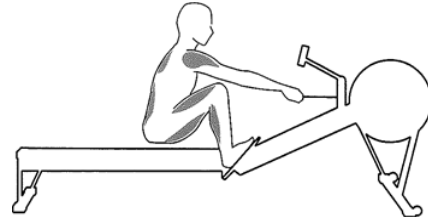
Mikäli mittariin ilmenee joku ongelma, aloita ongelmanratkaisu aina paristojen vaihdolla. Vaihda aina molemmat paristot yhtä aikaa, äläkä käytä keskenään erityyppisiä paristoja. Älä myöskään sekoita keskenään vanhoja ja uusia paristoja. Hävitä paristot noudattaen asuinympäristöstäsi asettamia vaatimuksia ja ohjeistusta.

Soutamisessa on kolme vaihetta: alkuveto, liukuminen ja loppuveto. Johdonmukaisuuden vuoksi nämä vaiheet kuitenkin sulautuvat toisiinsa. Liikkeen ei tule pysähtyä soutamisen aikana. On suositeltavaa, että joku tarkkailee soutamistasi, verraten sitä kuvasarjan mukaisiin asentoihin. Väärä harjoittelutyyli voi aiheuttaa ruumillista haittaa.

## ALKUVETO

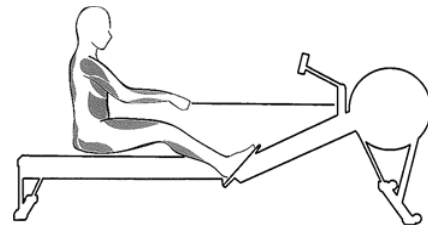
Vedä kehoasi aloitusasentoon aloittaaksesi soutamisen jalkojesi voimaa käyttäen. Nyt käyttäjä voi aloittaa vedon.

Muista, että liike ei koskaan saa pysähtyä äkkiäisesti.



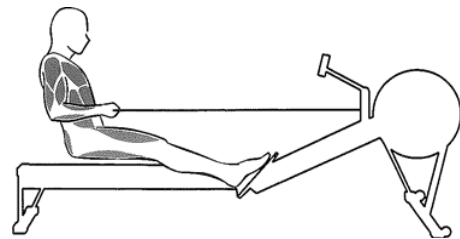
## LIUKUMINEN

Soutamisprosessin aikana, käyttäjä suoristaa jalkansa, pysyen koko ajan pystyasennossa. Vetäessä, kädet ovat vielä suorina, hartioiden pitäisi olla rentona.



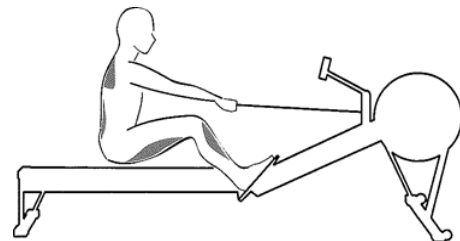
## LOPPUVETO

Soutamisprosessin lopussa, vedä kahva kohti keskivartaloa käyttäen käsi- ja hartiavoimia. Jalat ovat suorina ja keho nojaa hieman taaksepäin. Huomioi ettei kahvan korkeus ole rinnan tai polvien korkeudella.



## LIUKUMINEN

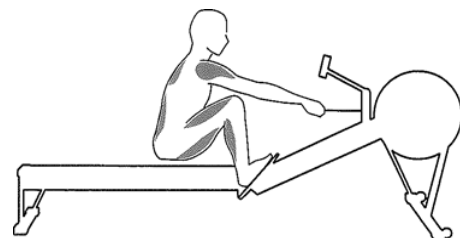
Kurota kätesi, heilauta kehoasi eteenpäin lantion tukieissa ja aloita paluu alkuasentoon. Näin saat kahvan polviesi eteen, välttämällä käsien ja polvien yhteen törmäämisen istuimen liikkeessä eteenpäin.



## ALKUVETO

Soutaja taittaa polvensa, kurottaa kätensä ja nojaa keholla eteenpäin vauhtipyörää kohti. Kaikki voima on keskittynyt jalkoihin ja selkään. Aloita veto.

Huomio: käsien pitää olla suorassa ja hartioiden rentoina.



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.

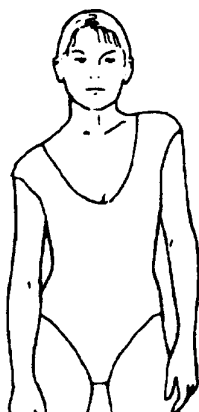
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja 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 ehkäistääksesi 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 loppuksi eteen, leuka rinnassa.

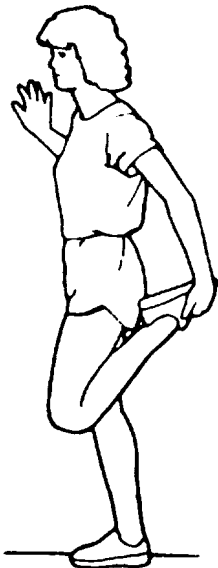
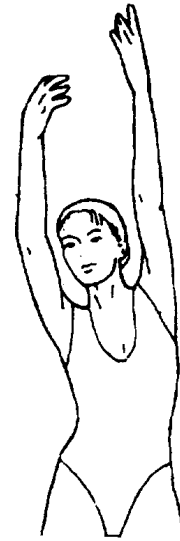


## HARTIOIDEN NOSTO

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

**SIVUVENYTYYS**

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

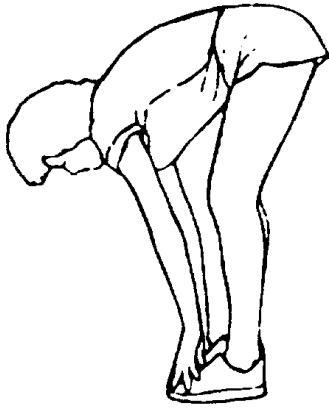
**ETUREIDEN VENYTYYS**

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

**SISÄREIDEN VENYTYYS**

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



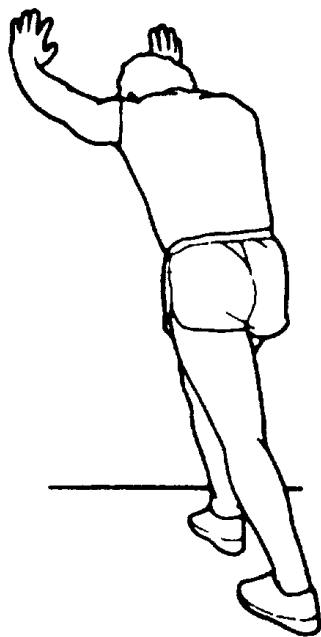
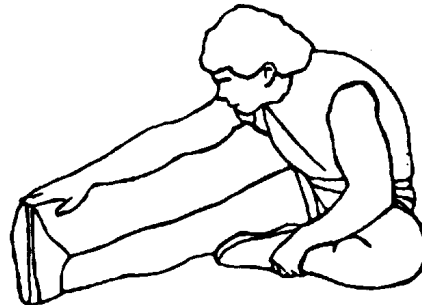


### KOSKETUS VARPAISIIN

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.

Laitteen takuu on 1 vuosi. Takuu lasketaan alkavaksi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: runko, sähköiset osat, pyörät, jalkaremmat ja jalkatuet.

### **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.

**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 viranomainen tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

