

GYMSTICK™

PRO FTR INDOOR RACER KÄYTTÖOHJE



TÄRKEÄÄ: Lue kaikki ohjeet huolellisesti läpi ennen laitteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.

TURVALLISUUSOHJEET

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

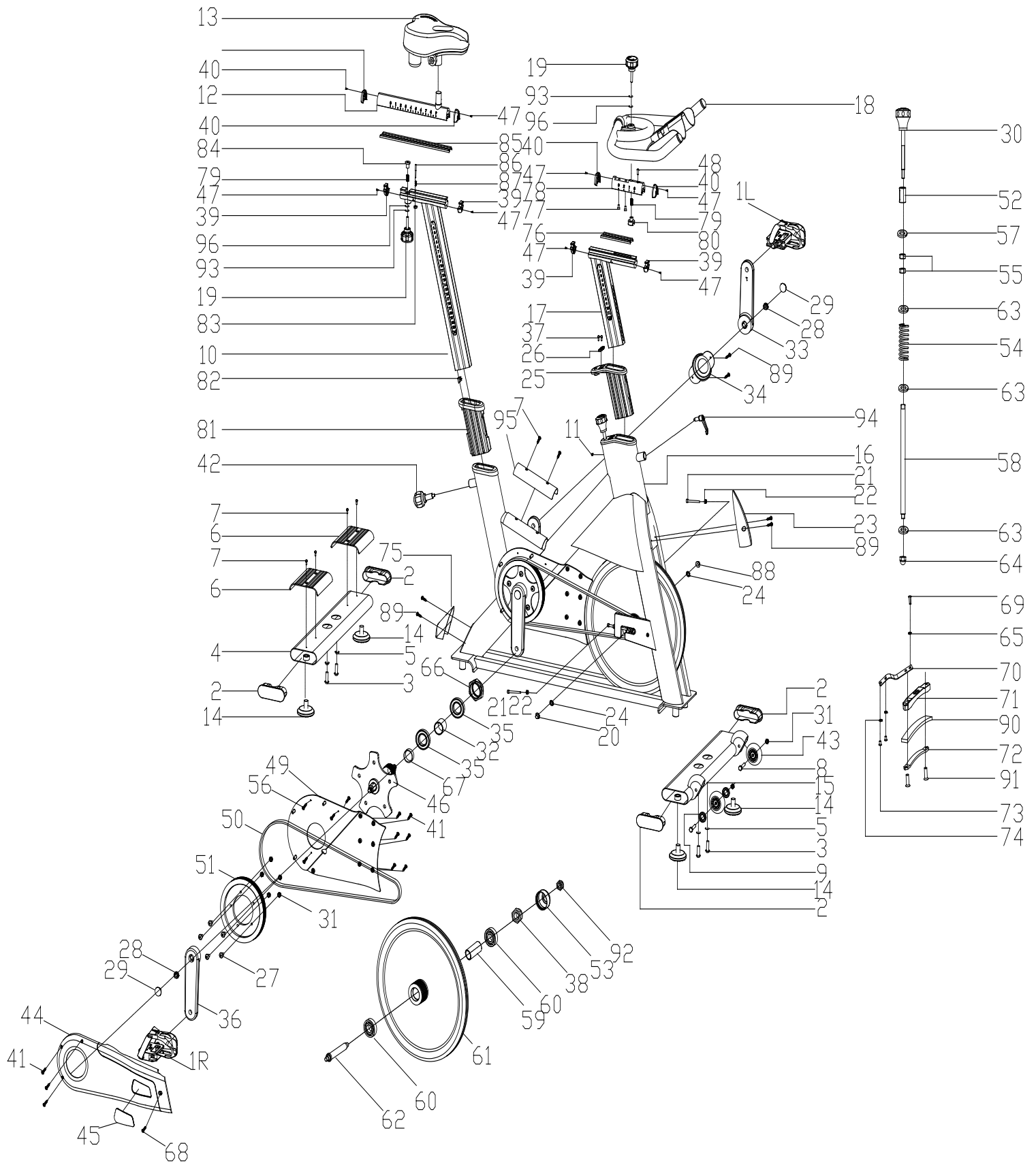
1. Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä laitteella. Huolehdi, että lapset ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä käyttäessäsi laitetta.
2. Liikuntarajoitteisten tai vammautuneiden henkilöiden ei tulisi käyttää pyörää ilman liikunta-alan ammattilaisen tai muun ammattilaisen valvontaa.
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 epätasaisien pintojen päälle. Laitteen alla on suositeltavaa käyttää asianmukaista suojamattoa.
6. Käytä tuotetta vai harjoituskäyttöön. Älä käytä laitteessa mitään lisä- tai varaosia, joita tuotteen valmistaja ei ole hyväksynyt.
7. Asenna laite tarkasti tämän käyttöohjeen mukaisesti.
8. Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että laitetta on turvallinen käyttää. Laitteessa ei saa olla kuluneita tai irrallisia osia.
9. Tarkista tuotteen kunto säännöllisesti. Kiinnitä erityistä huomiota laitteen kuluvien osien kuntoon (liitoskohdat, jarrupala ja kaikki liikkuvat osat). Vaihda kaikki kuluneet tai irralliset osat ennen kuin jatkat laitteen käyttöä.
10. Älä koskaan käytä pyörää, mikäli se ei ole täysin toimintakuntoinen.
11. Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
12. Älä käytä laitteen puhdistamiseen voimakkaita tai hankaavia puhdistusmenetelmiä. Puhdista laite jokaisen käyttökerran jälkeen.
13. Älä koskaan harjoittele paljain jaloin tai ilman kenkiä. Käytä aina harjoitteluun soveltuvia jalkineita, kuten esimerkiksi lenkkareita.
14. Lämmittele ja venyttele ennen jokaista käyttökertaa.
15. Laitteen voima lisääntyy nopeuden kasvaessa. Laite on varustettu vastuksensäättöruuvilla, jolla voit hallita laitteen nopeutta.
16. **Käyttäjän suurin sallittu paino on 150 kg.**

VAROITUS:

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

Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön tai asennuksen aiheuttamista loukkaantumisista tai vahingoista. Harjoittelu tapahtuu jokaisen omalla vastuulla.

RÄJÄYTYSKUVA



OSALUETTELO

NO	NAME	QTY
1	POLJIN	1
2	PÄÄTYSUOJA 3	4
3	PULTTI 1	4
4	TAKAJALKA	1
5	SUORA ALUSLEVY	4
6	ASKELSUOJA	2
7	PULTTI 17	6
8	PULTTI 2	2
9	LAAKERI	4
10	SATULAPUTKI	1
11	PULTTI 8	1
12	SATULANSÄÄTÖPUTKI	1
13	ISTUIN	1
14	TALLA	4
15	ETUJALKA	1
16	RUNKO-OSA	1
17	OHJAINLANGON PUTKI	1
18	OHJAINLANGON TANKO	1
19	ISTUIMEN KIRISTYSNUPPI	2
20	MUTTERI	1
21	PULTTI 1	2
22	MUTTERI	2
23	ETUSUOJUS	1
24	SUORA ALUSLEVY	2
25	OHJAINPUTKEN MUOVINENSOVITIN	1
26	MUOVISUOJUS	1
27	PULTTI 1	5
28	MUTTERI	2
29	KAMMEN PÄÄTYLEVY	2
30	VASTUKSENSÄÄTÖNUPPI	1
31	MUTTERI	7
32	MUOVIRENGAS	1
33	VASEN KAMPI	1
34	KAMMEN SUOJUS	1
35	LAAKERI	2
36	OIKEA KAMPI	1
37	PULTTI 2	2
38	MUTTERI	1
39	SUOJUS	4
40	SUOJUS	4
41	PULTTI 6	10
42	SATULAPUTKEN KIRISTYSNUPPI	2
43	PU SIIRTOPYÖRÄ	2
44	ULOMPI KETJUSUOJA	1
45	PIENI KETJUSUOJA	1
46	AKSELI	1
47	PULTTI 7	8
48	PULTTI 8	1

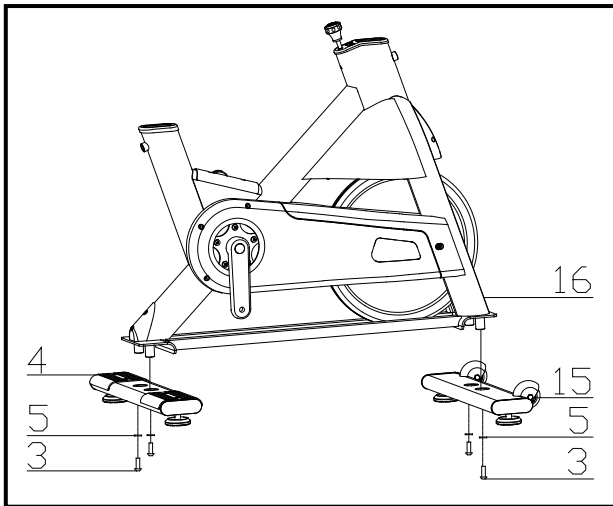
NO	NAME	QTY
49	SISEMPI KETJUSUOJA	1
50	HIHNA	1
51	HIHNAPYÖRÄ	1
52	SOVITIN	1
53	VAUHTIPYÖRÄN SUOJA	1
54	JOUSI 1	1
55	MUTTERI	2
56	PULTTI 6	3
57	ALUSLEVY 2	1
58	VASTUKSEN SÄÄTÖPUTKI	1
59	SOVITINPUTKI	1
60	LAAKERI	2
61	VAUHTIPYÖRÄ	1
62	VAUHTIPYÖRÄN AKSELI	1
63	ALUSLEVY 2	3
64	KUPOLIMUTTERI	1
65	SUORA ALUSLEVY 1	1
66	LUKKOMUTTERI 1	1
67	LYHYT SOVITINPUTKI	1
68	PULTTI 10	1
69	PULTTI 8	2
70	JARRUPALAN KIINNITINLEVY	1
71	JARRUPALAN SOVITIN	1
72	JARRUPALA	1
73	PULTTI 14	2
74	JOUSIALUSLEVY 1	2
75	TAKAJALAN SUOJUS	1
76	LYHYT LIUKULEVY	2
77	PULTTI 15	2
78	OHJAINLANGON LIUKUKIINNIKE	1
79	JOUSI	2
80	LUKKOMUTTERI 2	1
81	ISTUINPUTKEN MUOVINEN SOVITIN	1
82	KUMINEN SOVITIN PALA	1
83	KUPOLIMUTTERI	1
84	LUKKOMUTTERI 3	1
85	SATULAN LIUKULEVY	2
86	PIENI STOPPARITANKO	1
87	LIUKULEVYN JOUSI	1
88	MUTTERI	1
89	PULTTI 16	6
90	EVA TYYNY	1
91	PULTTI 2	2
92	MUTTERI 1	1
93	JOUSIALUSLEVY 3	1
94	L-MUOTOINEN KIRISTIN	1
95	RUNGON SUOJALEVY	1
96	SUORA ALUSLEVY 2	2

ASENNUSOHJEET

1. VALMISTELU:

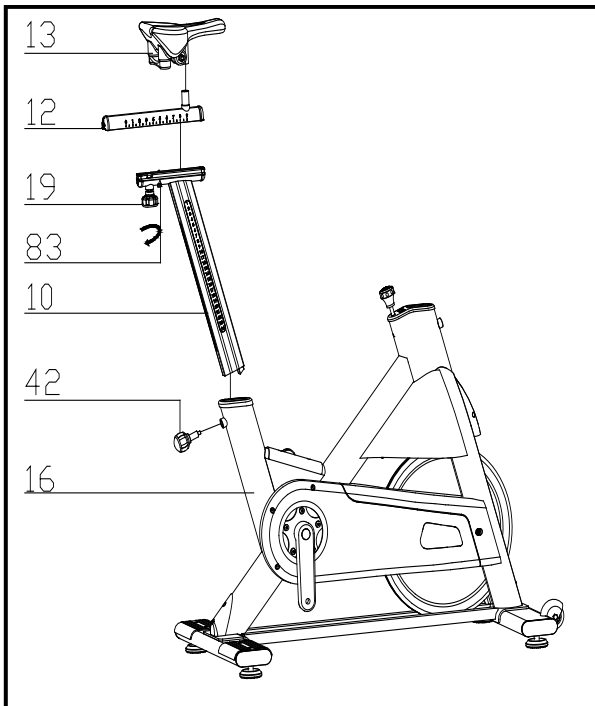
- A. Ennen laitteen kasaamista varmista, että ympärillä on riittävästi tilaa.
- B. Käytä kasaamiseen asianmukaisia työkaluja.
- C. Ennen aloittamista varmista, että kaikki tarvittavat osat ovat saatavilla. Voit varmistaa asian edellisiltä sivuilta löytyvästä osaluettelosta ja räjäytyskuvasta. Jokainen osa on merkitty numerolla.

2. ASENTAMINEN:



Kiinnitä etujalka (15) runkoon (16) käyttämällä kahta Ø10 suoraa aluslevyä (5) ja pulttia (3).

Kiinnitä takajalka (4) runkoon (16) käyttämällä kahta Ø10 suoraa aluslevyä (5) ja pulttia (3).

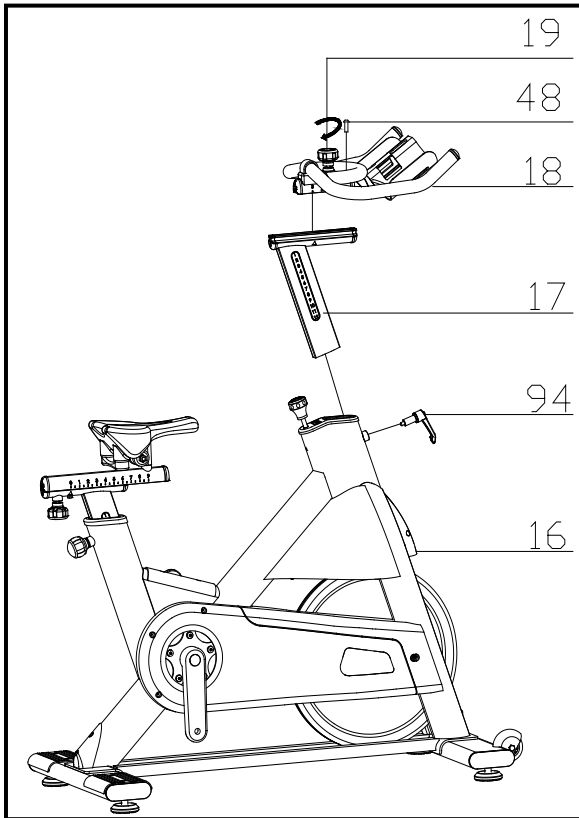


Vedä kupolimutteri (83) pois ja liu'uta satulaputki (10) rungossa olevaan aukkoon (16) ja kiinnitä paikalleen satulaputken kiristysnupilla (42).

Vapauta istuimen kiristysnuppi (19) ja liu'uta satulansäätöputki (12) satulaputkeen (10). Kirista haluttuun kohtaan.

Varmista kiinnitys istuimen kiristysnupilla (19). Saadaksesi satulaputken halutulle korkeudelle, vedä istuimen kiristysnuppia (42) ulospäin. Kun haluttu korkeus on löytynyt, vapauta ote kiristysnupista. Kiristä nuppi tiukasti kiinni.

Kiinnitä istuin (13) satulan säätöputkeen (12) kuvassa osoitetulla tavalla ja kiristä ruuvit.

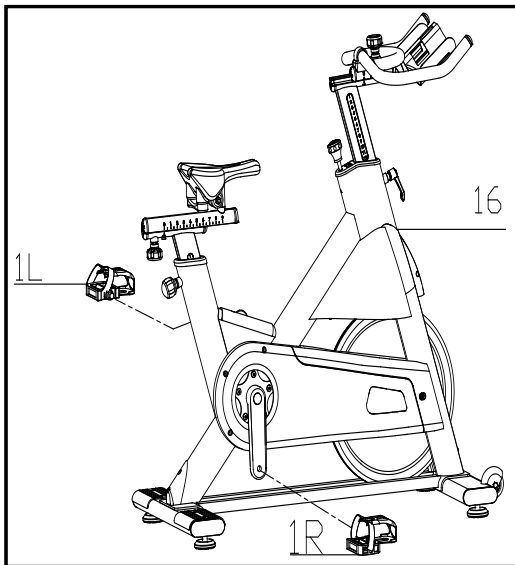


Liu'uta ohjaintangon putki (17) rungossa olevaan aukkoon (16).

Saadaksesi ohjaintangon halutulle korkeudelle, vedä L-muotoista kiristintä (94) ulospäin. Kun haluttu korkeus on löytynyt, vapauta ote kiristimestä. Kiristä nappi tiukasti kiinni.

Aseta ohjaintanko (18) ohjaintangon putkeen (17). Kiinnitä ohjaintanko (18) paikalleen käyttämällä ohjaintangon kiristysnappia (19). Tämän jälkeen kiinnitä pultti 8 (48).

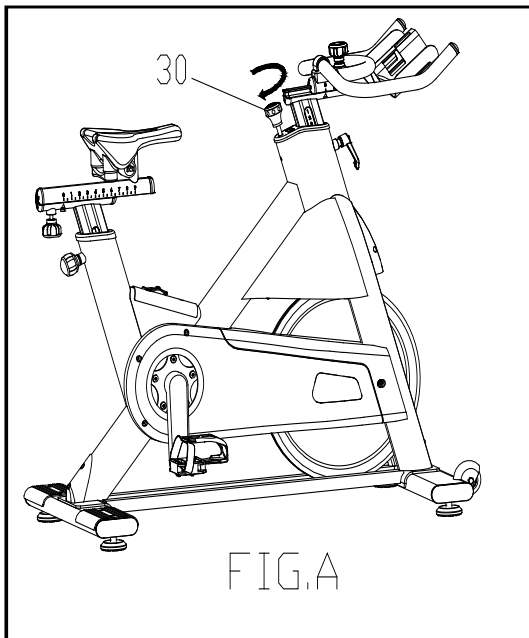
HUOM! KIRISTÄ OHJAINANKO TIUKASTI PAIKALLEEN.



Polkimet (1 L & 1 R) on merkitty "L" ja "R" -kirjaimilla. "L" = vasen ja "R" = oikea.

Varmista, että kiinnität polkimet oikeille puolille pyörää. Oikean puoleinen poljin tulee kiinnittää pyörä oikealla puolella olevaan kampeen (istuessasi pyörän päällä, oikealla puolella).

HUOM! Oikean puoleinen poljin kiristetään myötäpäivään ja vasemman puoleinen poljin vastapäivään.

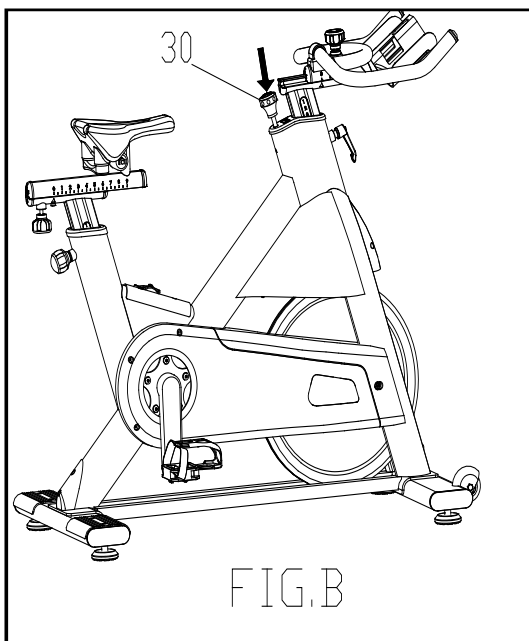


A. Vastuksen säätäminen:

Säätämällä vastusta harjoituksen aikana saat vaihtelevuutta treeniin. Voit harjoitella kevyemmin ja välillä raskaammalla vastuksella.

Lisätäksesi vastusta, käännä vastuksensäätönappia (30) myötäpäivään.

Vähentääksesi vastusta, käännä vastuksensäätönappia (30) vastapäivään.



B. Häätäjarrun käyttäminen:

Sama vastuksensäätönappi (30) toimii myös häätäjarruna.

Voit käyttää häätäjarrua milloin vain kun haluat pysäyttää vauhtipyörän liikkeen nopeasti.

Häätäjarru toimii painamalla vastuksensäätönappia (30) tiukasti alas päin.

SÄÄDÖT

Säätääksesi istuimen korkeutta, löysää satulaputken kiristysnuppia ja vedä sitten sitä ulospäin. Aseta satulaputki halutulle korkeudelle ja päästä irti kiristysnupista. Kiristysnappi napsahtaa satulaputkessa olevaan koloon. Kiristä tämän jälkeen kiristysnappi tiukasti kiinni.

Säätääksesi istuimen etäisyyttä ohjaintangosta, löysää istuimen kiristysnuppia ja vedä sitä alaspäin. Liu'uta satula haluttuun kohtaan ja vapauta nappi. Kiristä nappi tiukasti kiinni.

Säätääksesi ohjaintangon korkeutta, löysää L-muotoista kiristintä ja vedä sitä ulospäin. Liu'uta ohjaintanko halutulle korkeudelle ja vapauta kiristin. Kiristin napsahtaa putkessa olevaan koloon. Väännä kiristin tiukasti kiinni.

LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELYHARJOITUKSET

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.

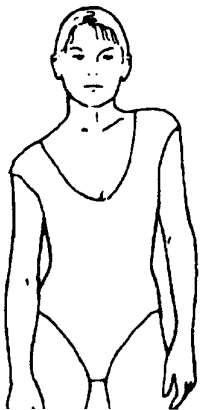
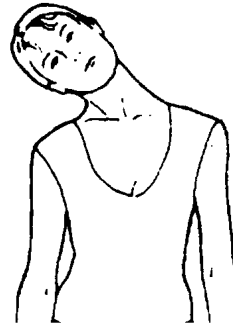
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja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

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

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

PÄÄN PYÖRITYS

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

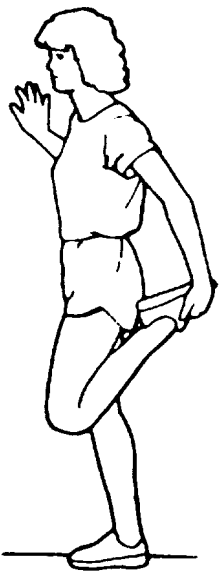
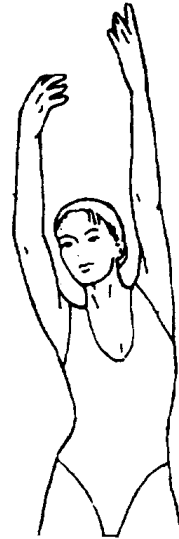


HARTIOIDEN NOSTO

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

SIVUVENYTYS

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

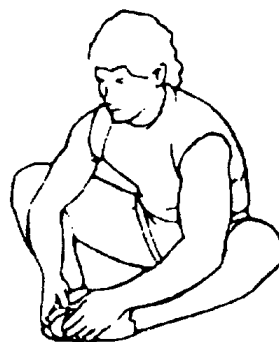


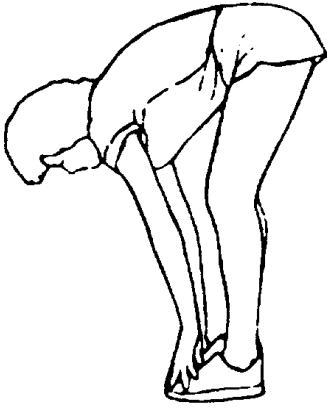
ETUREIDEN VENYTYS

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

SISÄREIDEN VENYTYS

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



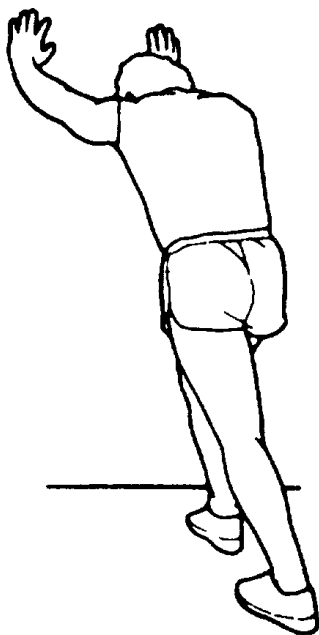
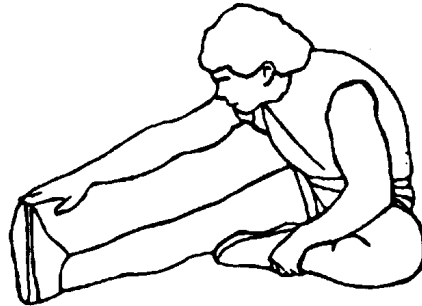


KOSKETUS VARPAISIIN

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

TAKAREIDEN VENYTYS

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



POHJEVENYTYS

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

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.

Kulutusosien takuu on 1 vuosi ja rungon takuu 3 vuotta. Takuu lasketaan alkavaksi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: runko, pyörät ja polkimet.

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 ja ammattikäyttöön.

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