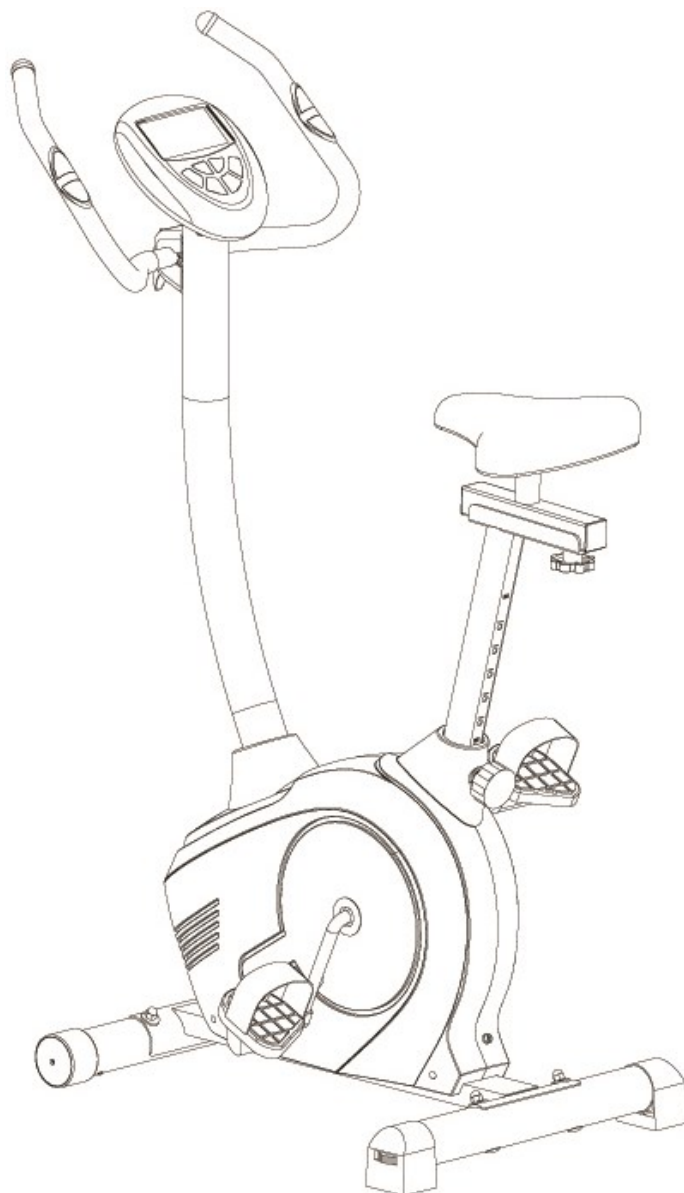


GYMSTICK™

IC 3.0 KUNTOPYÖRÄ

KÄYTTÖOPAS



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 -----	4
TYÖKALUT-----	4
RÄJÄYTYSKUVA -----	5
ASENNUSOHJEET -----	6
MITTARIN KÄYTTÖ -----	9
HUOLTO -----	19
LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY -----	20
TAKUU -----	22

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. Laitteeseen asetetaan tasaiselle alustalle. On suositeltavaa käyttää mattoa tai muuta suojausta laitteen alla.
4. Käytä harjoitteluun tarkoituksenmukaista vaatetusta ja jalkineita; älä käytä vaatteita jotka voivat tarttua laitteeseen. Muista kiristää polkimien hihnat.
5. Älä huolla tai säädä laitetta muutoin kuin tässä käyttöohjeessa on mainittu. Jos toimintahäiriöitä ilmenee, lopeta laitteen käyttö ja ota yhteyttä valtuutettuun huoltopalveluun.
6. Älä käytä laitetta ulkona.
7. Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.
8. Laitteeseen on tarkoitettu vain yhden henkilön käytettäväksi kerrallaan.
9. Pidä laite lasten ja lemmikkieläinten ulottumattomissa. Laitteeseen on tarkoitettu vain aikuisille. Turvallisen toiminnan takaamiseksi jätä laitteen ympärille vähintään kaksi metriä vapaata tilaa.
10. Jos tunnet rintakipua, huonovointisuutta, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.
11. 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.

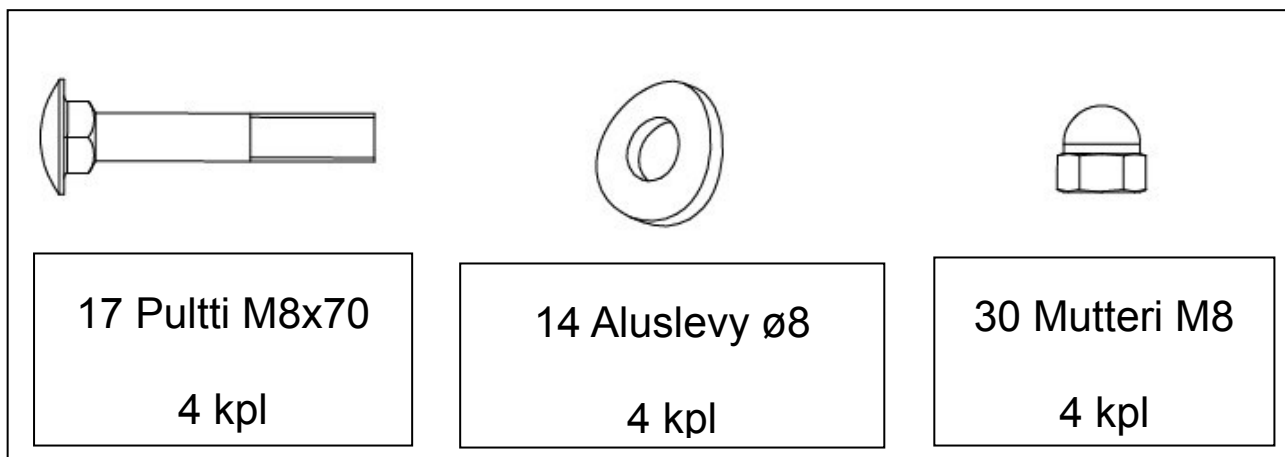
OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	kpl	Nro	Kuvaus	kpl
001	Runko	1	030	Mutteri M8	4
002	Etutukijalka	1	031	Vauhtipyörä Ø230x40xØ32	1
003	Takatukijalka	1	032	Laakerin suojus	2
004	Joutopyörän kannatin	1	033	Laakeri 6000ZZ	2
005	Satulatanko	1	034	Mutteri I 15/16"	1
006	Satulan vaakatanko	1	035	Mutteri II 7/8"	1
007	Ohjaustangon tolppa	1	036	Aluslevy I Ø24xØ40x3.0	1
008	Ohjaustanko	1	037	Aluslevy II Ø23xØ34.5x2.5	1
009	U kannatin	2	038	Mutteri 7/8"	1
010	Aluslevy Ø16xØ8x1.5	5	039	Hihnapyörä kammella	1
011	Pultti M8x85	1	040	AC Adapteri	1
012	Etutukijalan päätytulppa	2	041	Virtajohto	1
013	Takatukijalan päätytulppa	2	042	Pultti M5X10	4
014	Aluslevy Ø8	8	043	Ohjaustangon pehmuste Ø24xØ30x490	2
015	Satulan säätönuppi M8	1	044	Vasen poljin YH-30X	1
016	Jousi Ø6	2	045	Oikea poljin YH-30X	1
017	Pultti M8x70	4	046	Ohjaustangon päätytulppa	2
018	Satulan vaakatangon päätytulppa (Ø38)	2	047	Suojatulppa	2
019	Pultti M8x15	4	048	Nuppi M16	1
020	Pultti M8x20	1	049	Pulssianturi johdolla (750mm)	2
021	Pultti M6x36	2	050	Anturijohto (750mm)	1
022	Joutopyörä Ø10xØ35	1	051	Vasen ketjusuojus	1
023	Ruuvi ST2.9×12	2	052	Oikea ketjusuojus	1
024	Ruuvi ST4.2×20	6	053	Satulatangon holkki	1
025	Ruuvi ST4.2×25	7	054	Moottori	1
026	Ruuvi ST4.2x20	8	055	Moottorin vastusjohto (500mm)	1
027	Mutteri M8	6	056	Kiinnikkeen suojus	1
028	Mutteri M6	2	057	Holkki (Ø12x20x1.5)	1
029	Mutteri M10	2	058	Ohjaustangon tolpan suojus	1

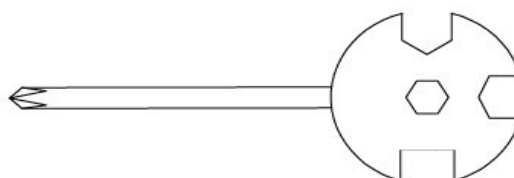
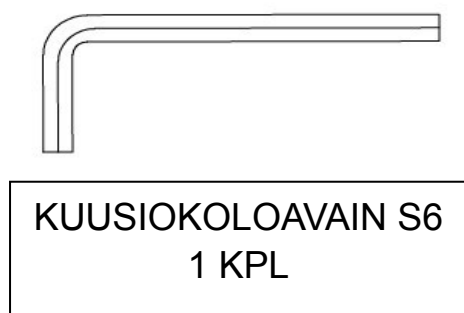
OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	kpl	Nro	Kuvaus	kpl
059	Satulatangon suojus	1	065	Aluslevy Ø12x Ø6x1.0	1
060	Hihna PJ360 J6	1	066	Pultti M6X10	1
061	Satula DD-982AT	1	067	Johdon päätytulppa	1
062	Mittari	1	068	Aluslevy Ø8x Ø20x2.0	1
063	Anturin jatkojohto (1000mm)	1	069	Anturijohto (600mm)	1
064	Ohjaustangon T-nuppi M8x55	1			

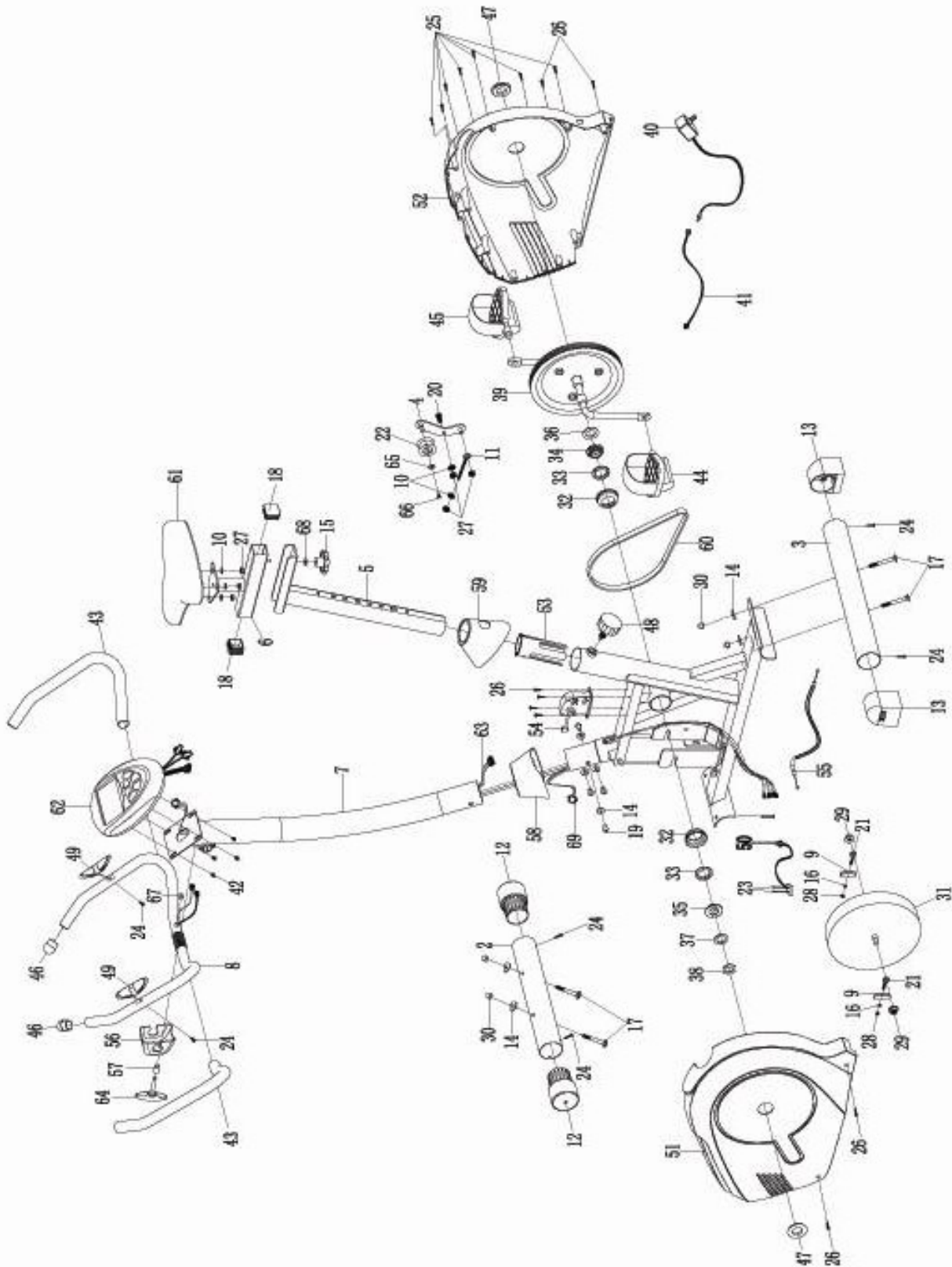
KIINNITTIMET



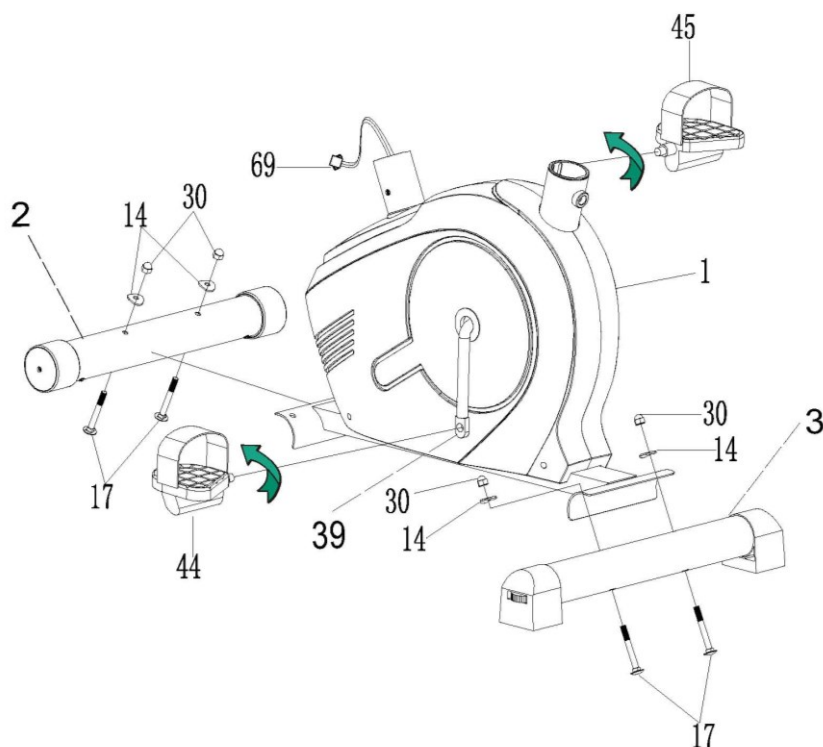
TYÖKALUT



RÄJÄYTYSKUVA



ASENNUSOHJEET



1. Etu- ja takatukijalan asennus

Kiinnitä etutukijalka (2) rungon (1) etuosaan kahdella M8x70 pultilla (17), kahdella Ø8 aluslevyllä (14) ja kahdella M8 mutterilla (30).

Kiinnitä takatukijalka (3) rungon (1) takaosaan kahdella M8x70 pultilla (17), kahdella Ø8 aluslevyllä (14) ja kahdella M8 mutterilla (30).

Polkimien asennus

Kammet, polkimet, varret ja hihnat ovat merkitty kirjaimilla: "R" (oikea) ja "L" (vasen).

Työnnä vasemman polkimen (44) varsi vasempaan kampeen (39) ja kiristä tiukaksi kiertämällä vastapäivään.

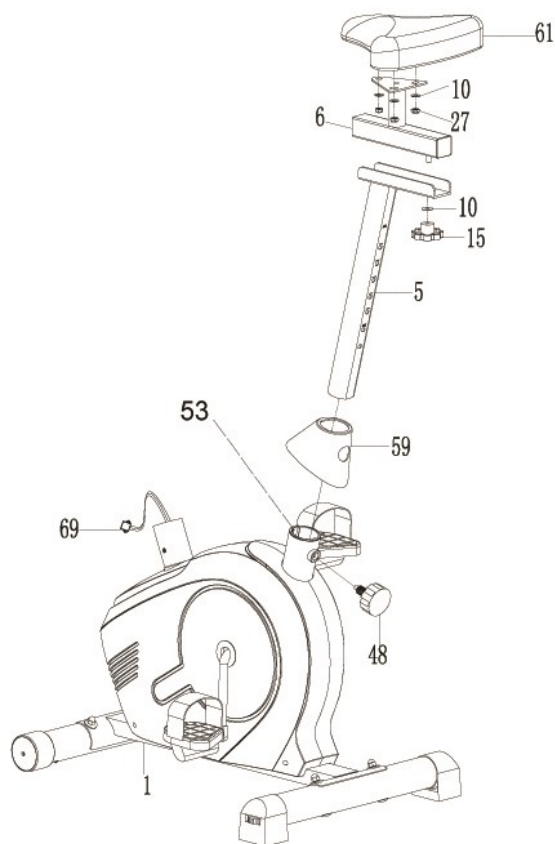
Huomaa: ÄLÄ KIERRÄ polkimen vartta myötäpäivään jotta kierteet eivät vahingoitu.

Työnnä oikean polkimen (45) varsi oikeaan kampeen (39) ja kiristä tiukaksi kiertämällä myötäpäivään.

Kiristä polkimet laitteen mukana tulleella ruuvi/kiintoavaimella.

2. Satulatangon, satulatangon suojuksen, satulan ja satulan vaakatangon asennus.

Liu'uta satulatangon suojus (59) rungon (1) putkeen. Työnnä satulatanko (5) tangon holkkiin (53) ja rungon (1) putkeen. Kiinnitä nuppi (48) rungon (1) putkeen kiertämällä sitä myötäpäivään ja lukitse satulatanko (5) sopivaan asentoon. Poista kolme M8 mutteria (27) ja kolme Ø16xØ8x1.5 aluslevyä (10) satulan (61) alta laitteen mukana tulleella ruuvi/kiintoavaimella. Työnnä satulan (61) alla olevat pultit vaakatangon (6) levyssä olevista rei'istä läpi ja kiinnitä poistetuilla M8 muttereilla (27) ja Ø16xØ8x1.5 aluslevyillä (10). Kiristä laitteen mukana tulleella ruuvi/kiintoavaimella. Työnnä vaakatangon (6) alaosaan oleva pultti satulatangon yläpäässä olevasta reiästä ja kiristä yhdellä Ø10xØ20x2 aluslevyllä (10) ja satulan säätönupilla (15).



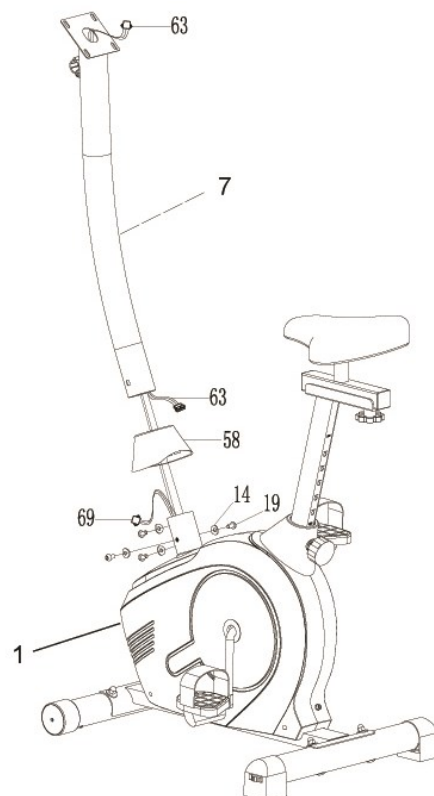
3. Ohjaustangon tolpan ja tolpan suojuksen asennus

Poista neljä M8x15 pulttia (19) ja neljä Ø20xØ8x2.0 aluslevyä (14) rungosta (1) laitteen mukana tulleella kuusiokoloavaimella. Liu'uta tolpan suojus (58) tolppaan (7).

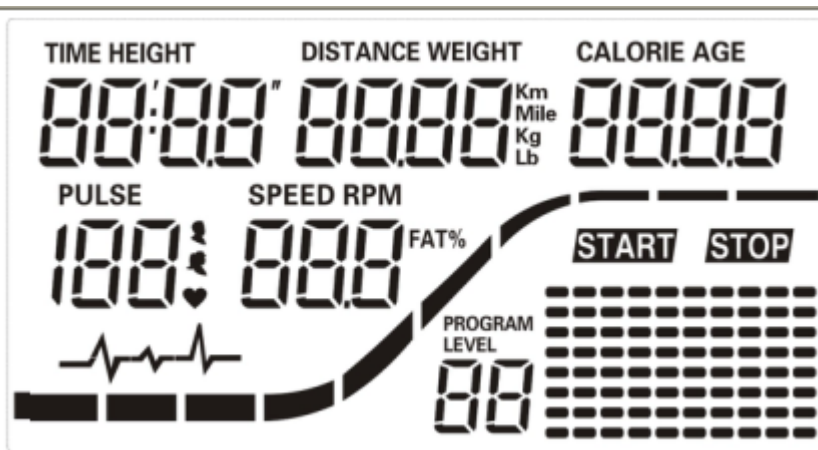
Kytke rungosta (1) tuleva anturijohto (69) ohjaustangon tolpasta (7) tulevaan anturin jatkojohtoon (63).

Työnnä ohjaustangon tolppa (7) rungon (1) putkeen aluksi poistetuilla neljällä M8x15 pultilla (19) ja neljällä Ø20xØ8x2.0 aluslevyllä (14).

Kiristä pultit kuusiokoloavaimella.



MITTARIN KÄYTTÖ



Ennen harjoitusta

A. Käynnistys

Kytke adapter laitteeseen, jolloin mittari piippaa ja käynnistyy manuaalillassa.

B. Ohjelman valinta ja arvon asettaminen

1. Käytä UP ja DOWN näppäimiä valitaksesi ohjelman ja paina ENTER vahvistaaksesi valinnan.
2. Manuaalillassa 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.

10. TEMPERATURE-LÄMPÖTILA: Näyttää lämpötilan.

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 nollata 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 kehonkoostumukseksi.

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 harjoitusrytymän 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 intervaleilla, 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 harjoitusrytymän 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 harjoitusrytymän 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 = $(220 - \text{ikä}) \times 55\%$

Ohjelma 19 on 65% maksimisykkeestä - - Tavoitesyke = $(220 - \text{ikä}) \times 65\%$

Ohjelma 20 on 75% maksimisykkeestä - - Tavoitesyke = $(220 - \text{ikä}) \times 75\%$

Ohjelma 21 on 85% maksimisykkeestä - - Tavoitesyke = $(220 - \text{ikä}) \times 85\%$

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 väliä 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. Vahvista valinta painamalla ENTER. Oletusasetus on 1.
 6. AGE vilkkuu jolloin voit asettaa ikäsi UP/DOWN näppäimellä. Vahvista 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

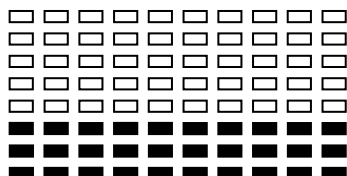
1. Sisääntulo: 230V/50Hz tai 60Hz Ulostulo: 6V DC/0.5~1A
2. Sisääntulo: 110V/50Hz tai 60Hz Ulostulo: 6V DC/0.5~1A

LCD Harjoittelugrafiikka

ESIASETETTUIJEN OHJELMIEN PROFIILIT:

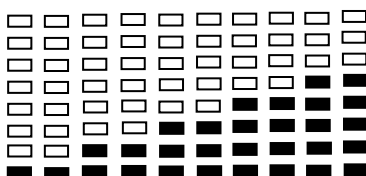
OHJELMA 1

MANUAALI



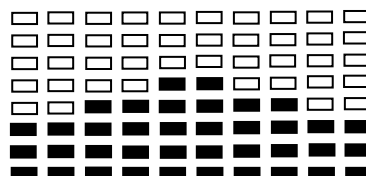
OHJELMA 2

ASKEL



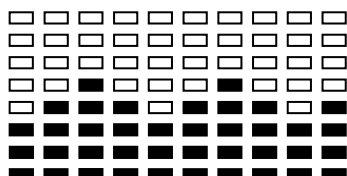
OHJELMA 3

MÄKI



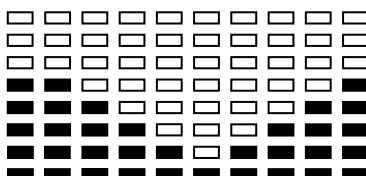
OHJELMA 4

AALTOILEVA



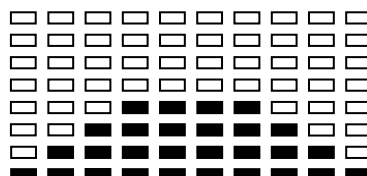
OHJELMA 5

LAAKSO



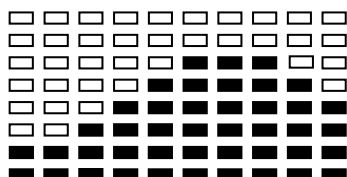
OHJELMA 6

RASVANPOLTTO



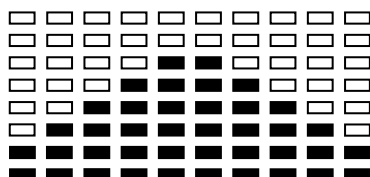
OHJELMA 7

RAMPPI



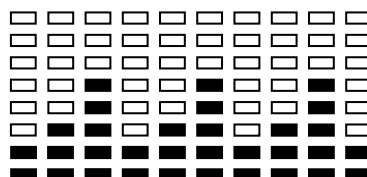
OHJELMA 8

VUORISTO



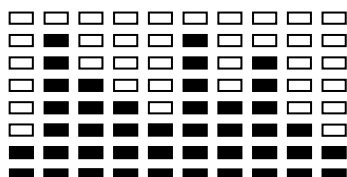
OHJELMA 9

INTERVALLI



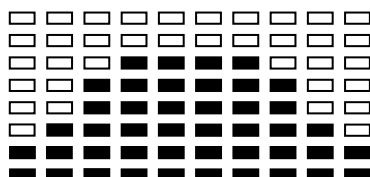
OHJELMA 10

SATUNNAINEN



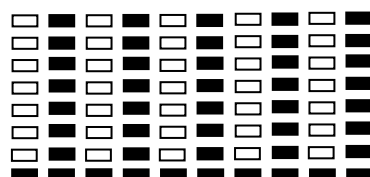
OHJELMA 11

YLÄTASANKO



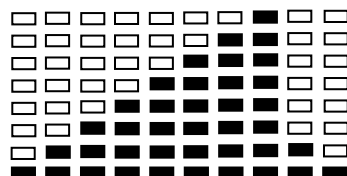
OHJELMA 12

INTERVALLI 2



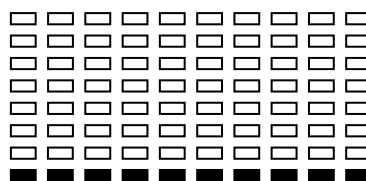
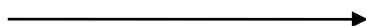
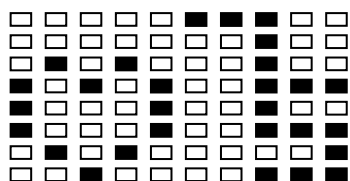
OHJELMA 13

JYRKÄNNE



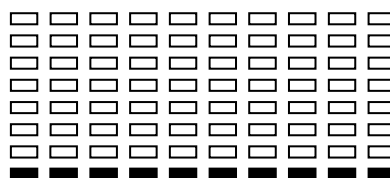
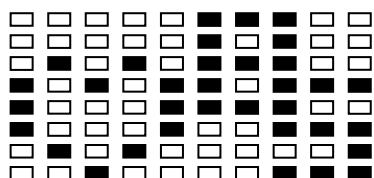
OHJELMA 20

75% H.R.C.



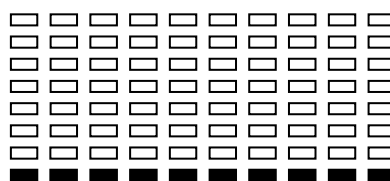
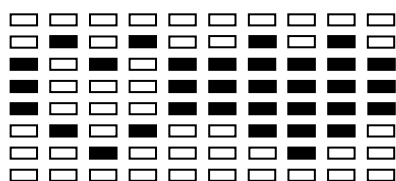
OHJELMA 21

85% H.R.C.



OHJELMA 22

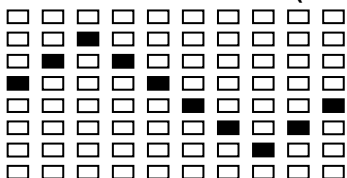
TAVOITESYKKE



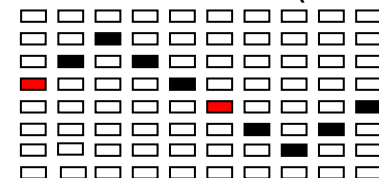
KEHONKOOSTUMUSOHJELMAN PROFIILIT:

OHJELMA 23

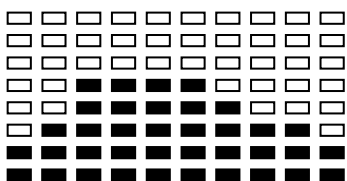
RASVAKOOSTUMUS (STOP TILA)



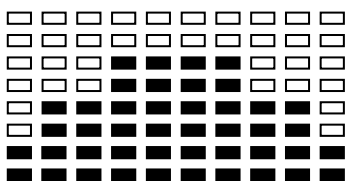
RASVAKOOSTUMUS (START TILA)



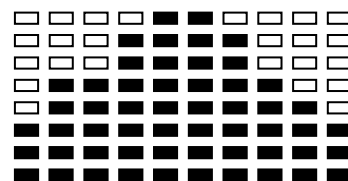
Yksi seuraavista profiileista näkyy automaattisesti kun olet mitannut kehon rasvakoostumuksen:



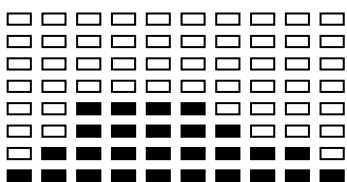
Harjoitusaika: 20 minuuttia



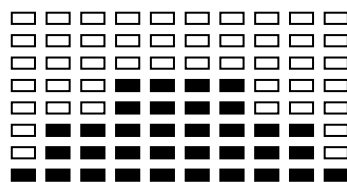
Harjoitusaika: 20 minuuttia



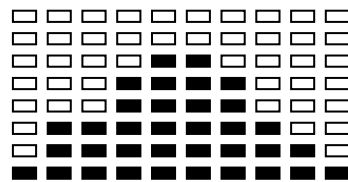
Harjoitusaika: 20 minuuttia



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
Kuntopyörä huojuu käytössä.	Säädä takatukijalan tasoitinta tasapainottaaksesi laitteen.
Mittarin näyttö on pimeänä.	<ol style="list-style-type: none">1. Irrota konsoli ja varmista että konsolin johdot ovat kunnolla kytketty ohjaustangon tolpastä 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.
Kuntopyörä 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.

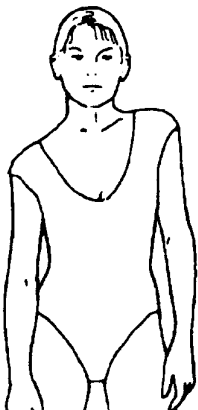
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja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

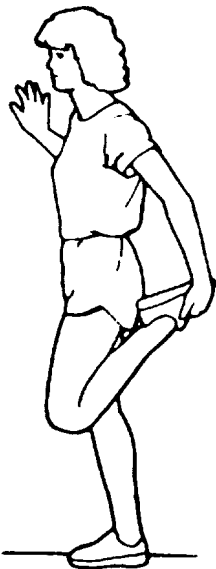
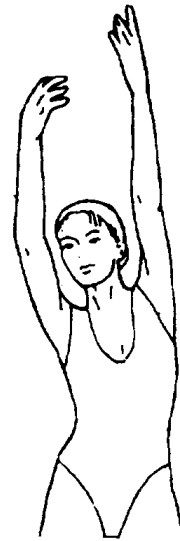


HARTIOIDEN NOSTO

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.



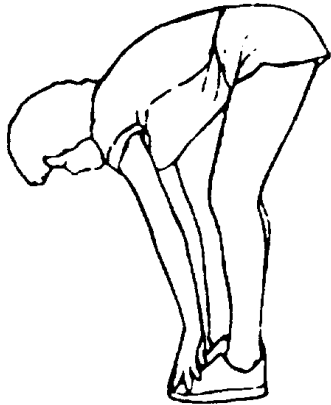
ETUREIDEN VENYTYS

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.



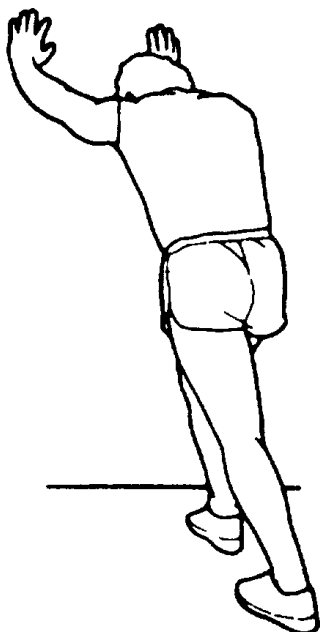
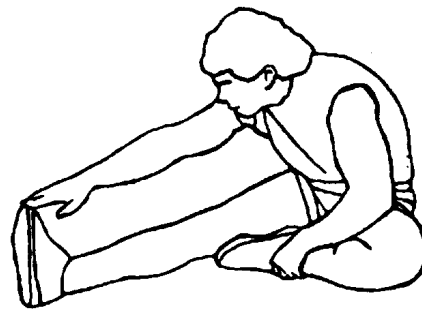


KOSKETUS VARPAISIIN

Taivuta vartaloa hitaasti vyötäröstä alaspäin, rentouta selkä ja hartiat ja kurkota 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