

# GYMSTICK™

## FTR7 INDOOR RACER ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Behåll manualen för framtida bruk. Specifikationerna för den här produkten kan skilja sig från bilden, ändringar sker utan förvarning.



GYMSTICK.COM

Tack för att du köpt FTR7 Indoor Racer. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

## INNEHÅLL

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER .....	3
2.	SPRÄNGSKISS .....	4
3.	FÖRTECKNING ÖVER DELAR .....	6
4.	MONTERINGSINSTRUKTIONER .....	8
6.	INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT .....	11
8.	UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR .....	13
9.	GARANTI .....	16



**OBS!**

LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

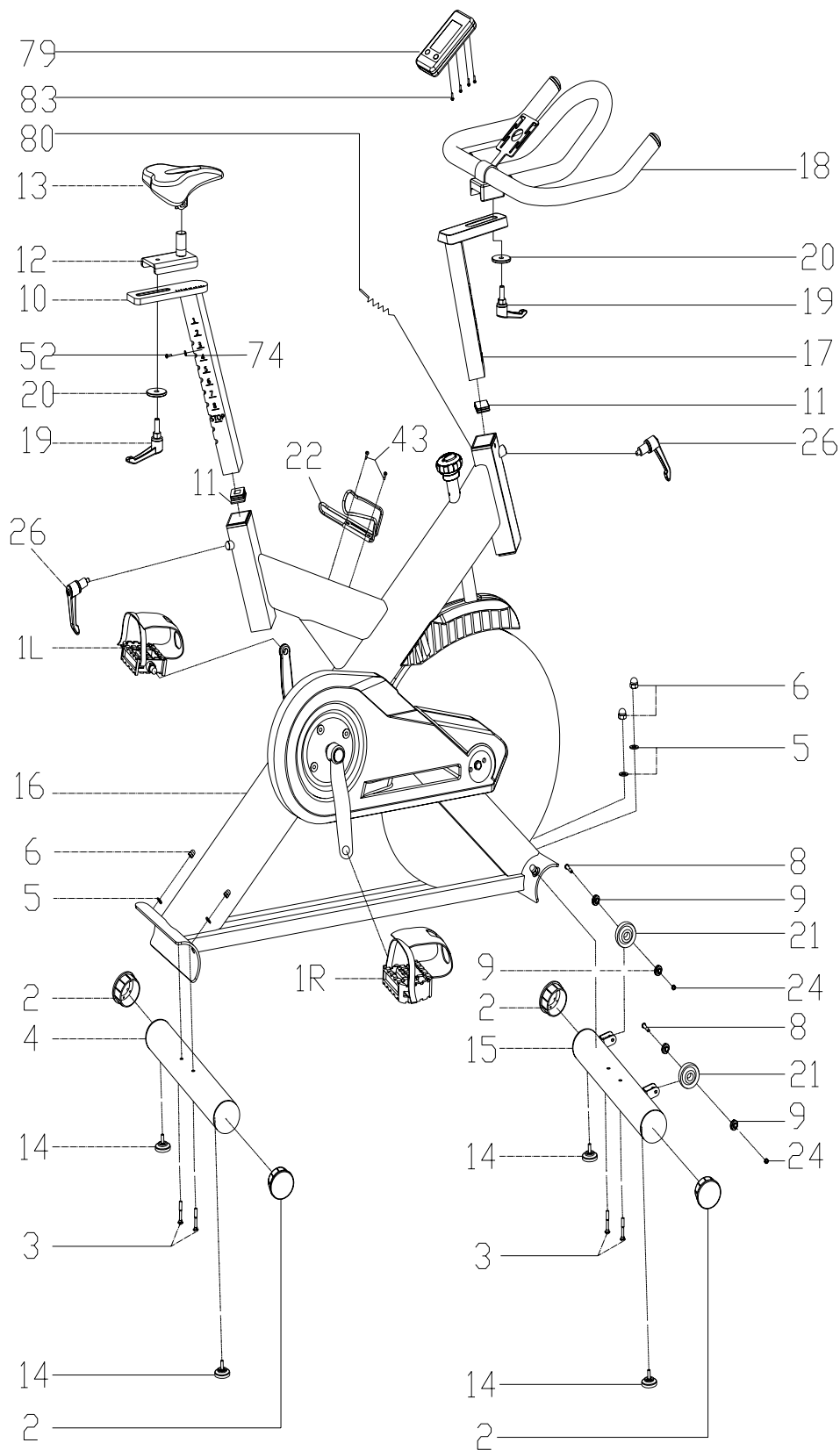
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

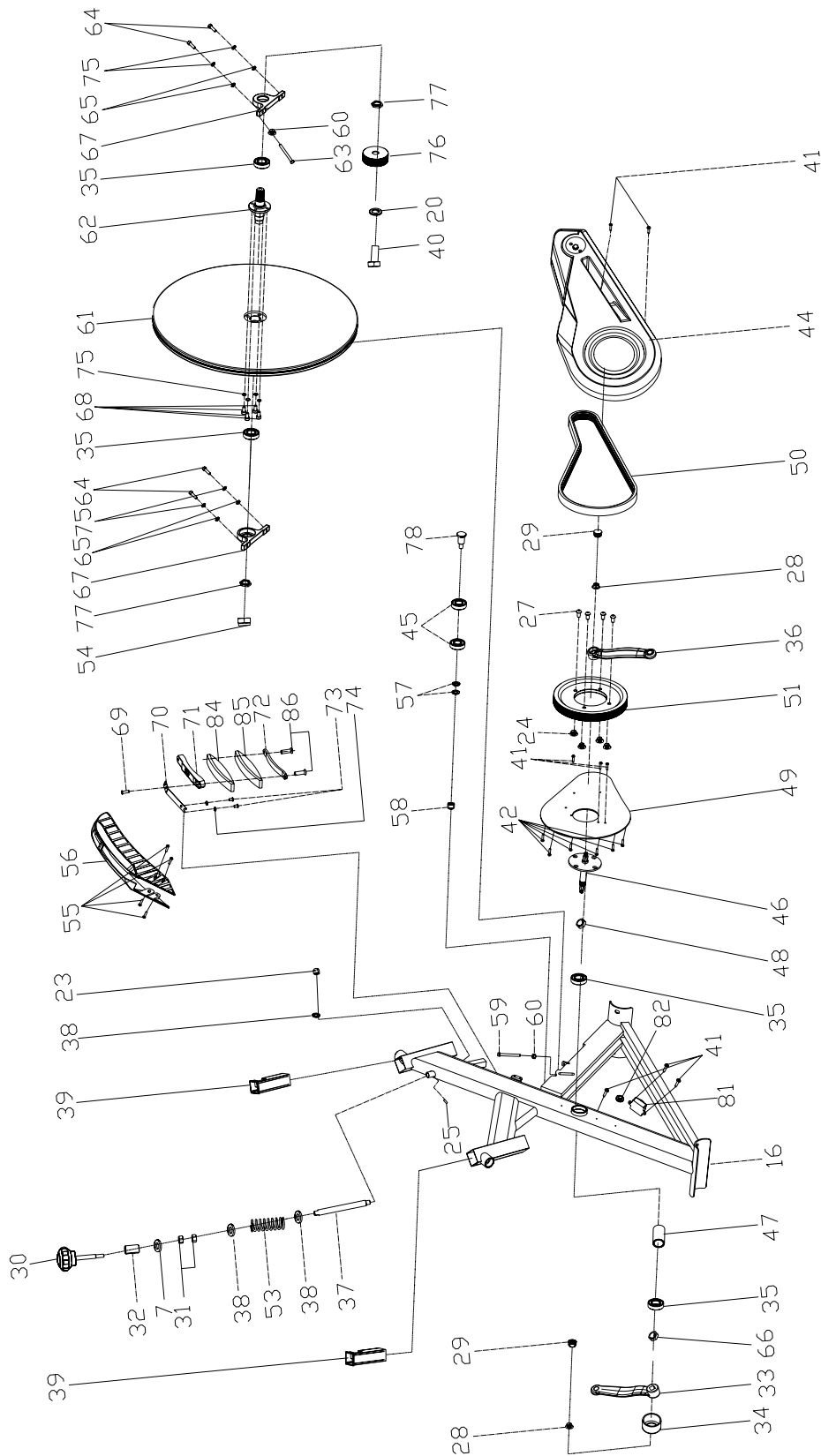
1. Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
2. Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
3. Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningssessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
4. Det minsta fria utrymmet som krävs runt maskinen under användning är två meter.
5. Använd maskinen endast på en fast och jämn yta. Placera inte maskinen på lösa mattor eller ojämna ytor. Skydda vid behov golvet/mattan med ett speciellt underlag. Låt inte redskapet komma i kontakt med vatten.
6. Använd redskapet endast på det avsedda sättet som träningsredskap. Använd endast fästningar som importören rekommenderar.
7. Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen.
8. Kontrollera före det första träningspasset, att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
9. Se till att maskinen har inga slitna eller lösa komponenter före varje användning. Byt ut alla lösa eller slitna komponenter innan du använder maskinen.
10. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar optimalt.
11. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
12. Använd inte för starka rengöringsmedel. Ta bort droppar av svett från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
13. Träna aldrig barfotar eller utan skor. Använd alltid korrekt skor såsom träningskor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
14. Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
15. Maskinens kraft ökar med ökad hastighet och motsatt. Maskinen är utrustad med justerbar vred som kan justera motståndet.
16. Maskinen bör inte användas av personer som väger över **150 kg**.



**VARNING!**

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





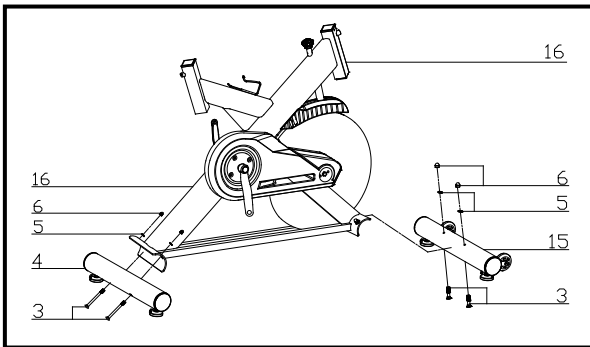
NO	NAME	QUANTITY	SPEC
1	PEDAL	1	JD-304 (9/16")
2	END CAP1	4	φ76
3	CARRIAGE BOLT	4	GB/T 12-1988 M10*90
4	REAR STABILIZER	1	WELDING
5	ARC WASHER	4	φ10
6	DOMED NUT	4	GB/T 802-1988 M10
7	WASHER 2	1	M10
8	BOLT	2	GB/T 5780-2000 M8*40
9	BEARING	4	608ZZ
10	VERTICAL SEAT POST	1	WELDING
11	END CAP 2	2	38*38*1.5
12	SEAT POST	1	WELDING
13	SEAT	1	DD-2681
14	STOPPER	4	φ52*39
15	FRONT STABILIZER	1	WELDING
16	MAIN FRAME	1	WELDING
17	HANDLEBAR POST	1	WELDING
18	HANDLE BAR	1	WELDING
19	L SHAPE KNOB	2	M10*25
20	FLAT WASHER 1	3	φ45*φ10.5*4
21	PU WHEEL	2	φ69*23
22	BOTTLE HOLDER	1	φ6
23	DOMED NUT	1	GB/T 802-1988 M10
24	NUT	6	GB/T 889.1-2000 M8
25	BOLT 1	1	GB/T77-2007 M6*6
26	L SHAPE KNOB	2	(M16*1.5)X20mm
27	BOLT 1	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	FIXING NUT 1	2	M12X1.25 H=8MM
29	CRANK END CAP	2	φ28*6.5
30	KNOB	1	φ60*113
31	NUT	2	GB/T 41-2000 M10
32	Twist The Fixings	1	φ20*34
33	LEFT CRANK	1	170*15
34	CRANK COVER	1	φ56*28
35	BEARING	4	6004ZZ
36	RIGHT CRANK	1	170*15
37	Screw rod	1	Φ13.5*185
38	WASHER 2	3	φ20*φ14*2.0
39	PLASTIC SLEEVE 1	2	38*38*1.5
40	BOLT 10	1	M10*21
41	SCREW 2	8	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
42	SCREW 3	6	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	SCREW 3	2	GB/845-85 ST4.8X19

NO	NAME	QUANTITY	SPEC
44	OUTER CHAIN COVER	1	575*260*45
45	BEARING	2	6203ZZ
46	AXIS	1	φ20*162
47	LONG FIXING TUBE	1	φ25*φ20.2*41.2
48	SHORT FIXING TUBE	1	φ25*φ20.5*12
49	INNER CHAIN COVER	1	287*254*10
50	BELT	1	5P1180
51	BELT WHEEL	1	φ200*24
52	SCREW10	1	GB/845-85 ST4.8X13
53	SPRING 1	1	φ18*62
54	FIXING NUT 3	1	M20*1.0
55	SCREW 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
56	FLYWHEEL COVER	1	294*71*92
57	FLAT WASHER 1	2	GB/T 95-2002 12
58	SHAFT NUT	1	φ18*11
59	BOLT 4	1	GB/T 70.1-2000 M6*40
60	NUT 2	2	GB/T 41-2000 M6
61	FLYWHEEL	1	φ460*15
62	FLYWHEEL SHAFT	1	φ49*90
63	BOLT 5	1	GB/T 70.1-2000 M6*20
64	BOLT 6	4	GB/T 70.1-2000 M6*30
65	FLAT WASHER 1	8	GB/T 95-2002 6
66	FIXING NUT	1	M20*1.0
67	FLYWHEEL HOLDER	2	129*56.5*15
68	BOLT 7	4	GB/T 70.1-2000 M6*12
69	BOLT 8	1	GB/T 70.1-2000 M6*12
70	ADJUSTING METAL	1	117*14.5*51.5
71	BLOCK	1	161*21*19
72	WOOLLY BLOCK	1	153*16*4
73	BOLT 9	2	GB/T 5780-2000 M5*10
74	SPRING WASHER 1	3	GB/T 859-1987 5
75	SPRING WASHER 2	8	GB/T 859-1987 6
76	LITTLE BELT WHEEL	1	φ64*23
77	FIXING NUT	2	27*6(M20*1)
78	SHAFT	1	φ25*45
79	COMPUTER	1	TE-2000-3
80	SENSOR	1	SR-202
81	BLUETOOTH LANCHER	1	L=150
82	Plastic plug	2	φ14*14
83	SCREW 4	4	GB/T 5780-2000 M5*8
84	EVA paddle	1	95*16*9
85	EVA paddle	1	50*20*4
86	BOLT 10	2	GB/845-85 M6*16

## FÖRBEREDELSE

- A. Före montering ska du kontrollera att du har tillräckligt med plats runtom cykeln.
- B. Använd de verktyg du fått för att montera cykeln.
- C. Före montering ska du kontrollera att alla nödvändiga delar finns (ovanför den här instruktionen kan du hitta en explosionsritning med alla enskilda delar (numrerade) som den här produkten består av.

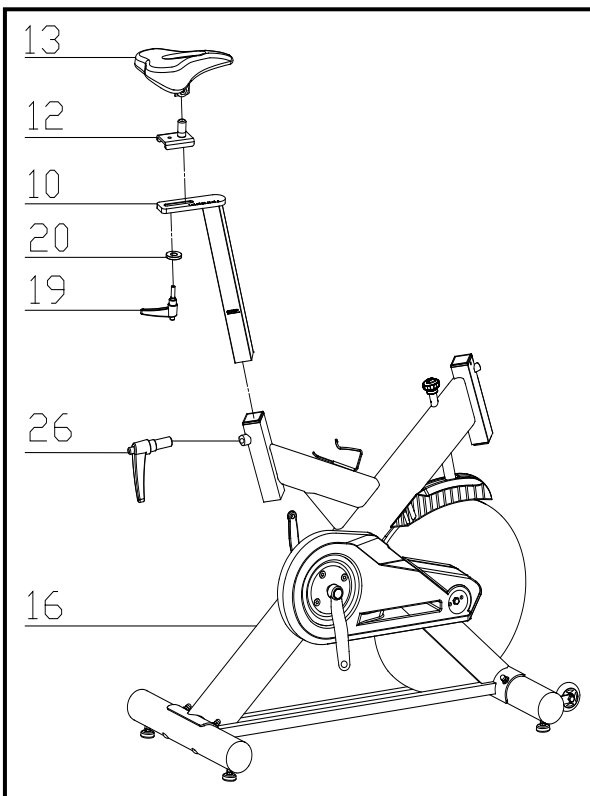
## STEG 1



Fäst den främre stabilisatorn (del 15) på huvudramen (del 16) med två set av Ø10 skevade brickor (del 5), M10 kupolmuttrar (del 6) och M8\*90 transportbultar (3).

Fäst den bakre stabilisatorn (del 4) på huvudramen (del 16) med två set av Ø10 skevade brickor (del 5), M10 kupolmuttrar (del 6) och M8\*90 transportbultar (3).

## STEG 2



För in den vertikala sadelstolpen (del 10) i sadelstolpens hölje på huvudramen (del 16).

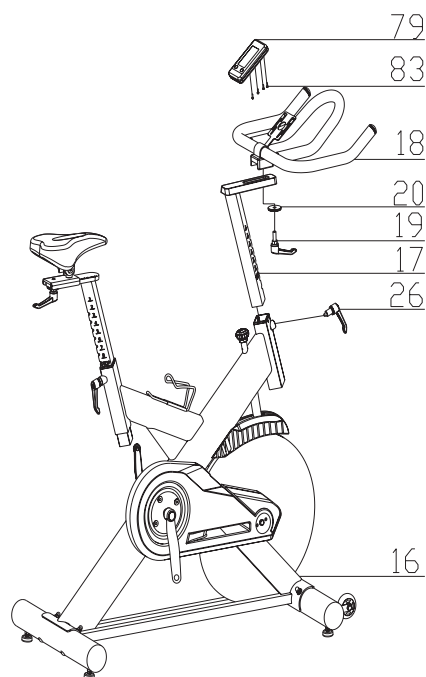
För sedan in sadelstolpen (del 12) i den vertikala sadelstolpen (del 10). Säkra med en plan bricka 1 (20) och en L-formad knapp (19). Du måste lossa den räfflade sidan av den L-formade knoppen (del 19) och dra ut den för att välja önskad höjd. Släpp knoppen och spänn åt den räfflade delen.

Fäst sadeln (del 13) i sadelstolpen (del 12) som visas på bilden och spänn åt bultarna runt skruvarna under sadeln.



## STEG 3

GYMSTICK™



För in styrstolpen (del 17) i höljet på huvudramen (del 16). Du måste lossa den räfflade sidan av den L-formade knoppen (del 26) och dra ut den för att välja önskad höjd. Släpp knoppen och spänn åt den räfflade delen.

Fäst styret (del 18) med en plan bricka 1 (20) och L-formad knopp (19).

**OBS:** Du bör spänna åt styret hårt.

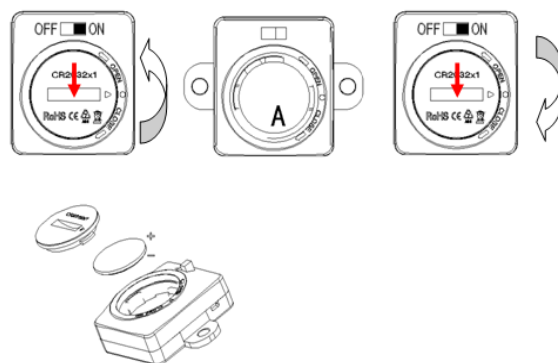
Fäst datorn (del 79) på datorhållaren med en bult (del 55).

## TRÅDLÖS SÄNDARE

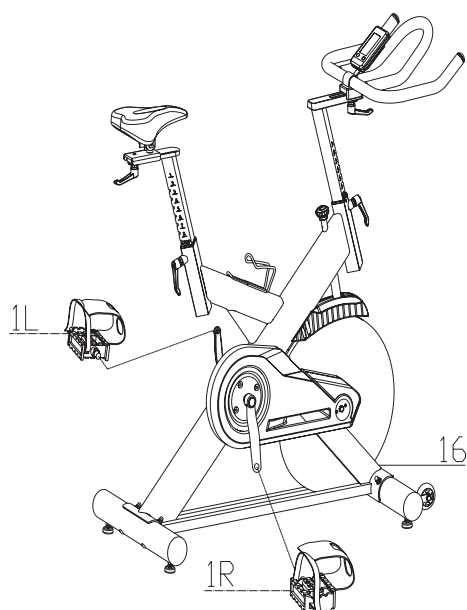
Den trådlösa sändaren finns i närheten av vevarmen.

Se till att strömbrytaren står i "ON" position.

Byt ut batteriet vid behov, enligt bilden.  
Batterimodell: CR2032



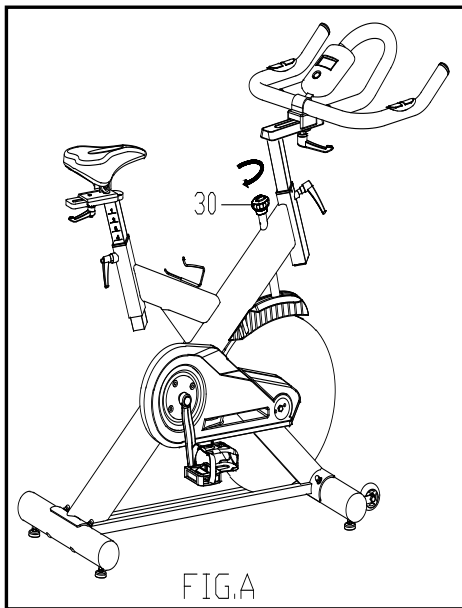
## STEG 4



Pedalerna (del 1 L & del 1 R) är markerade "L" och "R" - Vänster och höger.

Koppla ihop dem med respektive vevarm. Den högra vevarmen är på höger sida om cykeln när du sitter på den.

**NOTERA:** Höger pedal bör träs på medurs och den vänstra pedalen moturs.



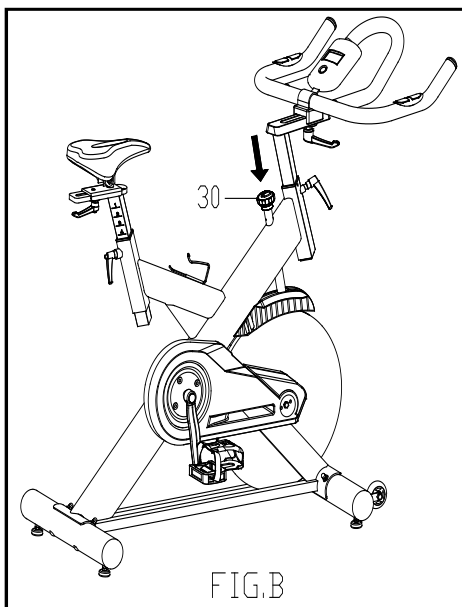
Att öka eller minska spänningen gör att du kan variera din träning genom att justera motståndsnivån på cykeln.

### ÖKA SPÄNNING

För att öka spänningen och öka motståndet (det kräver mer styrka att trampa), dra nödbromsen & spännvredet (#30) till höger.

### MINSKA SPÄNNING

För att minska spänningen och minska motståndet (det kräver mindre styrka att trampa), vrid nödbromsen & spännvredet (#30) åt vänster.



### ATT ANVÄNDA NÖDBROMSFUNKTIONEN

Samma knapp som gör att du kan justera spänningen är också en nödbroms.

Använd denna säkerhetsfunktion i alla situationer där du måste gå av cykeln och/eller stanna cykelns svänghjul.

För att använda nödbromsen när du behöver, tryck hårt på nödbromsen & spännvredet (#30).

## JUSTERING AV SADEL OCH STYRE

### SADEL

För att justera sadelns höjd, lossa på knoppen på den vertikala sadelstolpen på huvudramen och dra knoppen bakåt. Positionera den vertikala sadelstolpen i önskad höjd så att hålen är i linje med varandra. Släpp sedan knoppen och spänn åt den.

För att flytta sadeln framåt mot styret eller bakåt ifrån styret, lossa justeringsknoppen och brickan och dra knoppen bakåt. Glid den horisontella sadelstolpen till önskad position. Se till att hålen är i linje med varandra och spänn åt justeringsknoppen.

### STYRE

För att justera styrets höjd, lossa på fjäderknoppen och den sekundära knoppen och dra dem båda bakåt. Glid styrstolpen längs med höljet på huvudramen till önskad höjd. Se till att hålen är i linje med varandra och spänn åt fjäderknoppen och den sekundära knoppen.



## KNAPPAR

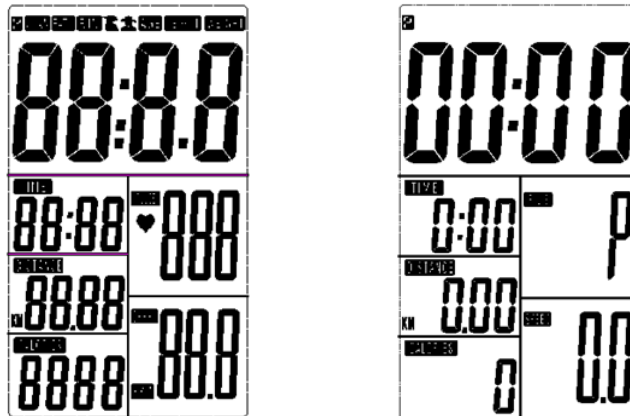
- MODE/RESET** För att bekräfta alla inställningar, tryck på den här knappen och håll in i 2 sekunder för att återställa alla funktioner.
- SET** För att ställa in ett värde på TIME, DISTANCE, CALORIES. Du kan hålla in knappen för att öka värdet snabbare (datorn måste vara i stopp-läge.)

## FUNKTIONER

- SCAN:** Visar alla funktioner TIME→DISTANCE→CALORIES→ RPM/SPEED i sekvens.
- RPM:** Visar pedalernas rotation per minut. RPM och SPEED kommer byta till en annan skärm var 6:e sekund efter påbörjad träning.
- SPEED:** Visar användarens träningshastighet.
- TIME:**
1. Du kan trycka på "SET" för att ställa in mål-tid mellan 0:00 till 99:00 för nedräkning.
  2. Den kan ställas in av användaren eller samlas ihop automatiskt för uppräkningsfunktion.
- DISTANCE:**
1. Du kan trycka på "SET" för att ställa in måldistans mellan 0:00 till 99:50 för nedräkning.
  2. Den kan ställas in av användaren eller samlas ihop automatiskt för uppräkningsfunktion.
- CALORIES:**
1. Du kan trycka på "SET" för att ställa in mål-kalorier mellan 0:00 to 9990 för nedräkning.
  2. Den kan ställas in av användaren eller samlas ihop automatiskt för uppräkningsfunktion.

**INSTALLERA BATTERI**

När du installerar batteriet kommer skärmen visa följande (bild till vänster) och låter samtidigt. Efter det går de till nästa steg i huvudmenyn (bild till höger).

**DRIFTPROCEDUR**

När du är i varje inställningsläge, t.ex. i TIME, kommer tid-värdet att blinka. Du kan trycka på "SET" för att justera värdet och sedan trycka på "MODE" för att bekräfta.

När en signal skickas till skärmen kommer värdet för TIME, DISTANCE, CALORIES att börja räkna upp. När en funktion har förinställts kommer målet (TIME eller DISTANCE eller CALORIES) att räkna ned från det förinställda värdet ner till noll när träningen påbörjas. När målet är nått kommer skärmen att pipa i 8 sekunder. Funktionen kommer att räkna upp från noll direkt om träningen fortsätter. Tryck på "MODE" för att bekräfta och gå till nästa inställning.

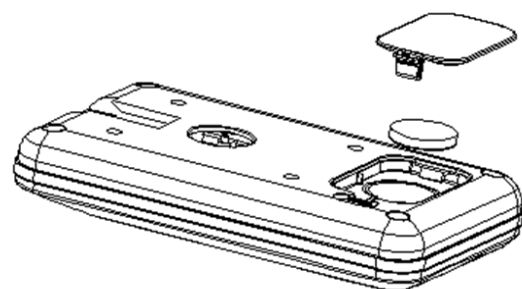
Du kan även trycka på "MODE" för att välja att en funktion ska visas, förutom RPM & SPEED. RPM & SPEED-funktionen kommer att byta skärm.

**NOTERA**

1. Om du slutar träna i 4 minuter kommer datorn gå in i strömsparläge. Tryck på valfri knapp för att starta om datorn med originalvärdena (om du sätter i nya batterier kommer originalvärdet att raderas).
2. Om datorskärmen betar sig onormal, sätt i nya batterier och försök igen.

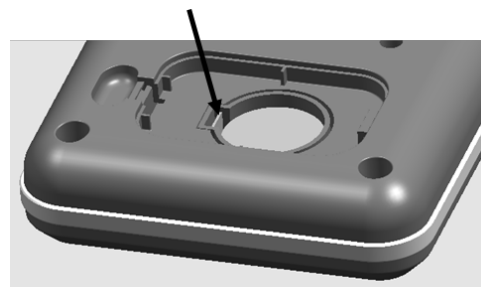
**HUR DU BYTER BATTERI**

1. Håll upp klämman på batteriluckan och ta bort luckan.
2. Plocka ur det gamla batteriet och sätt i ett nytt CR2032 (3V) batteri genom att luta batteriet på sidan och glida in den.



**Notera:** positiv (+) uppåt och negativ (-) nedåt.

3. För att byta batteri, tryck försiktigt på klämman på sidan så kommer batteriet att lossna.
4. Sätt tillbaka batteriluckan.



Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning. Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.

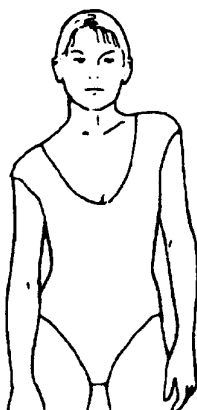
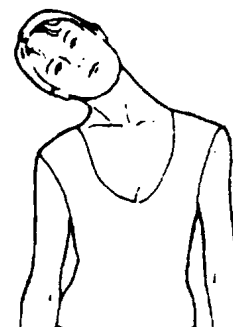
**AEROB TRÄNING** är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår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

**UPPVÄRMNINGEN** är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

**VARVA NED** i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler.

## HUVUDRULLNINGAR

Rotera huvudet åt höger och sträck ut vänster sida av halsen för en kort stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – sträck ut. Rotera huvudet åt vänster och sträck ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.

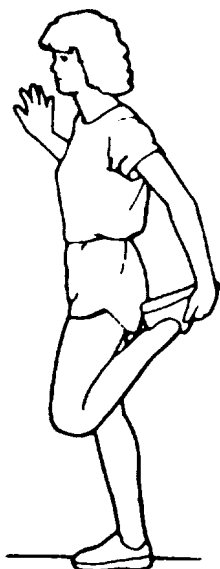
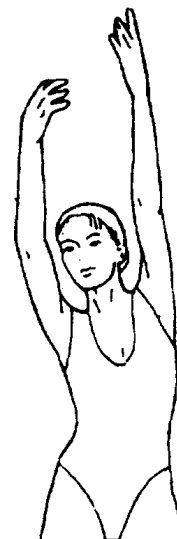


## AXELLYFT

Lyft din högra axel mot ditt högra öra och håll kvar. Lyft sedan din vänstra axel mot ditt vänstra öra medan du sänker din högra axel – håll kvar.

**SIDOSTRETCHING**

Öppna dina armar åt sidorna och lyft dem till de är rakt ovanför ditt huvud. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som du kan och håll kvar en kort stund. Repetera denna rörelse med din vänstra arm.

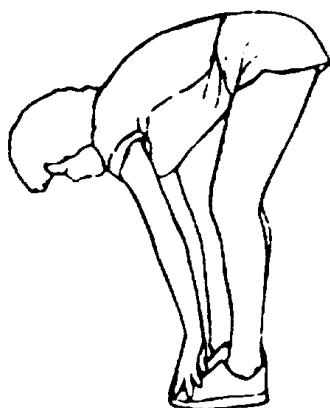
**QUADRICEPS STRETCH**

Med en hand mot en vägg för balansens skull, ta tag i din högra fot och dra upp den. Tryck din häl så nära ditt säte som möjligt. Håll i cirka 15 sekunder och repetera med vänster fot.

**LJUMSKSTRETCH**

Sitt i skräddarställning med dina fotsulor mot varandra. Tryck dina fötter så nära dina ljumskar som möjligt. Tryck försiktigt dina knä mot marken. Håll i femton sekunder.



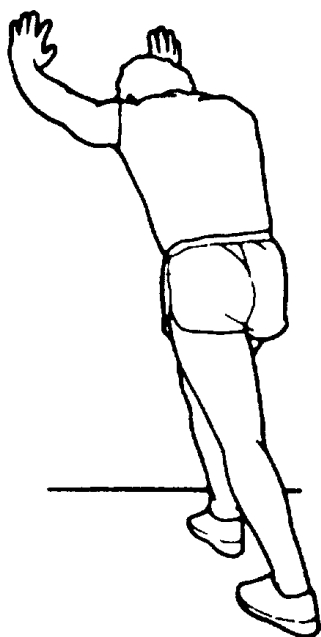
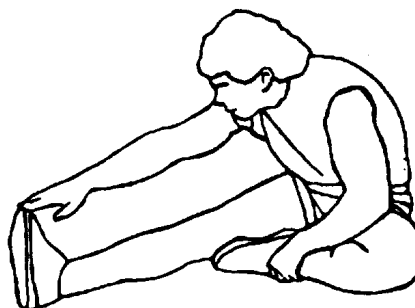


### TÅBERÖRINGAR

Böj dig sakta framåt från midjan och låt din rygg och dina axlar vara avslappnade när du sträcker dig ner mot dina tår. Försök att nå så långt ner du kan och håll i femton sekunder.

### HAMSTRING STRETCH

Sträck ut ditt högerben. Vila din vänstra fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot dina tår. Håll i femton sekunder. Slappna av och repetera sedan med vänster ben.



### VADSTRETCH

Luta dig mot en vägg med ditt vänstra ben framför ditt högra och dina armar framför dig. Håll ditt högra ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll och repetera sedan med det andra benet.

Importören av denna maskin försäkrar att produkten är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH / eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garantin för sliddelar är 1 år och för stomme 3 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin gäller för följande delar: stomme, kedja, elektronisk utrustning, hjul och pedaler.

Garantin omfattar inte:

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

Sliddelar omfattas inte heller.

Enheten är avsedd för hemmabruk och professionell användning.

Tillverkad för:

Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11  
15170 Lahti, FINLAND



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

