

# GYMSTICK™

## CRANK BIKE X4 KÄYTTÖOHJE



**TÄRKEÄÄ:** Lue käyttöohjeet läpi huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.

# SISÄLLYSLUETTELO

TURVALLISUUSOHJEET	2	ASENNUSOHJEET	9-12
OSALUETTELO	4	MITTARINÄYTÖN OHJEET	13
RÄJÄYTYSKUVA	5-6	HARJOITTELUOHJEITA	15
KIINNITTIMET	7	TAKUU	16
ESIASENNUKSEN TARKISTUSLISTA	8		

## TURVALLISUUSOHJEET

Tämä kuntoilulaite on tehty mahdollisimman turvalliseksi käyttää ja asentaa. Kuitenkin tietyt turvallisuusohjeet on huomioitava. Lue koko ohjekirja läpi ennen laitteen kokoamista ja sen käyttämistä. Huomioi seuraavat turvallisuusohjeet:

1. Älä päästä pikkulapsia ja lemmikkejä laitteen lähelle. Älä jätä lapsia samaan tilaan laitteen kanssa ilman valvontaa.
2. Vain yksi henkilö kerrallaan voi käyttää laitetta.
3. Jos tunnet itsesi huonovointiseksi tai pahoinvoivaksi, jos tunnet kipua rinnassa tai muita epänormaaleja oireita käyttäessäsi laitetta, lopeta harjoittelu heti ja käy lääkärintarkastuksessa ennen kuin jatkat harjoittelua.
4. Aseta laite SISÄTILAAN tasaiselle alustalle niin, ettei se ole kosteuden/veden kanssa tekemisissä.
5. Älä työnnä käsiäsi liikkuviin osiin laitetta käyttäessäsi.
6. Käytä harjoitteluun tarkoituksenmukaista vaatetusta, ei liian löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua laitteeseen. Käytä urheilujalkineita käyttäessäsi laitetta.
7. Käytä laitetta vain kuntoiluun tätä ohjetta noudattaen. Älä käytä osia, jotka eivät ole valmistajan suosittamia.
8. Älä jätä teräviä esineitä laitteen läheisyyteen.
9. Varmista, että kaikki jotka käyttävät laitetta tietävät miten sitä käytetään. Jos henkilön toimintakyky on alentunut, on syytä varmistaa, että harjoittelu tapahtuu pätevän henkilön valvonnassa.
10. Tee alkulämmittely ennen varsinaista harjoittelua.
11. Älä käytä laitetta jos havaitset siinä toimintahäiriötä – selvitä häiriön syy ja tarvittaessa ota yhteyttä laitteen jälleenmyyjään.
12. Käyttäjän suurin sallittu paino on 110 kg.

**VAROITUS: ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA KÄY TERVEYSTARKASTUKSESSA ETENKIN JOS OLET YLI 35-VUOTIAS JA JOS SINULLA ON JOKU TODETTU SAIRAUS. LUE KÄYTTÖOHJEET HUOLELLISESTI ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA.**

**PIDÄ KÄYTTÖOHJEET TALLESSA.**

Gymstick Crankbike x4 on ensimmäinen kotikuntopyörä, jossa on polkimet myös käsille. Crankbike kuntopyörää voidaan käyttää kuten tavallista kuntopyörää vain jaloilla polkien, mutta aerobisesta harjoittelusta saadaan jopa 40 % tehokkaampaa jos poljetaan yhtä aikaa sekä jaloilla että käsillä!

Harjoittelu Crankbike x4 kuntopyörällä mahdollistaa täysin uuden tavan kehittää aerobista kuntoa kokonaisvaltaisesti. Kun poljet jaloilla ja käsillä samaan aikaan parannat lihaskestävyyttä kokonaisvaltaisemmin, vahvistat keskivartalon lihasvoimaa ja samalla kulutat kaloreita enemmän kuin tavallisessa kuntopyöräilyssä.

Polkemalla vain käsillä voit parantaa ylävartalon lihaskuntoa sekä niska-hartiaseudun aineenvaihduntaa.

Crankbike x4 kuntopyörä sopii kaikille aloittelijasta tehokuntoilijaan.

#### HUOM!

- Ylävartalon poljinyksikön yhtäjaksoista yli 30 min käyttämistä täydellä vastuksella ei suositella, sillä poljinyksikkö ja vastuksensäätöruuvi voivat ylikuumentua, jos vastus on säädetty maksimiin ja polkemista jatketaan yhtäjaksoisesti yli 30 minuuttia.

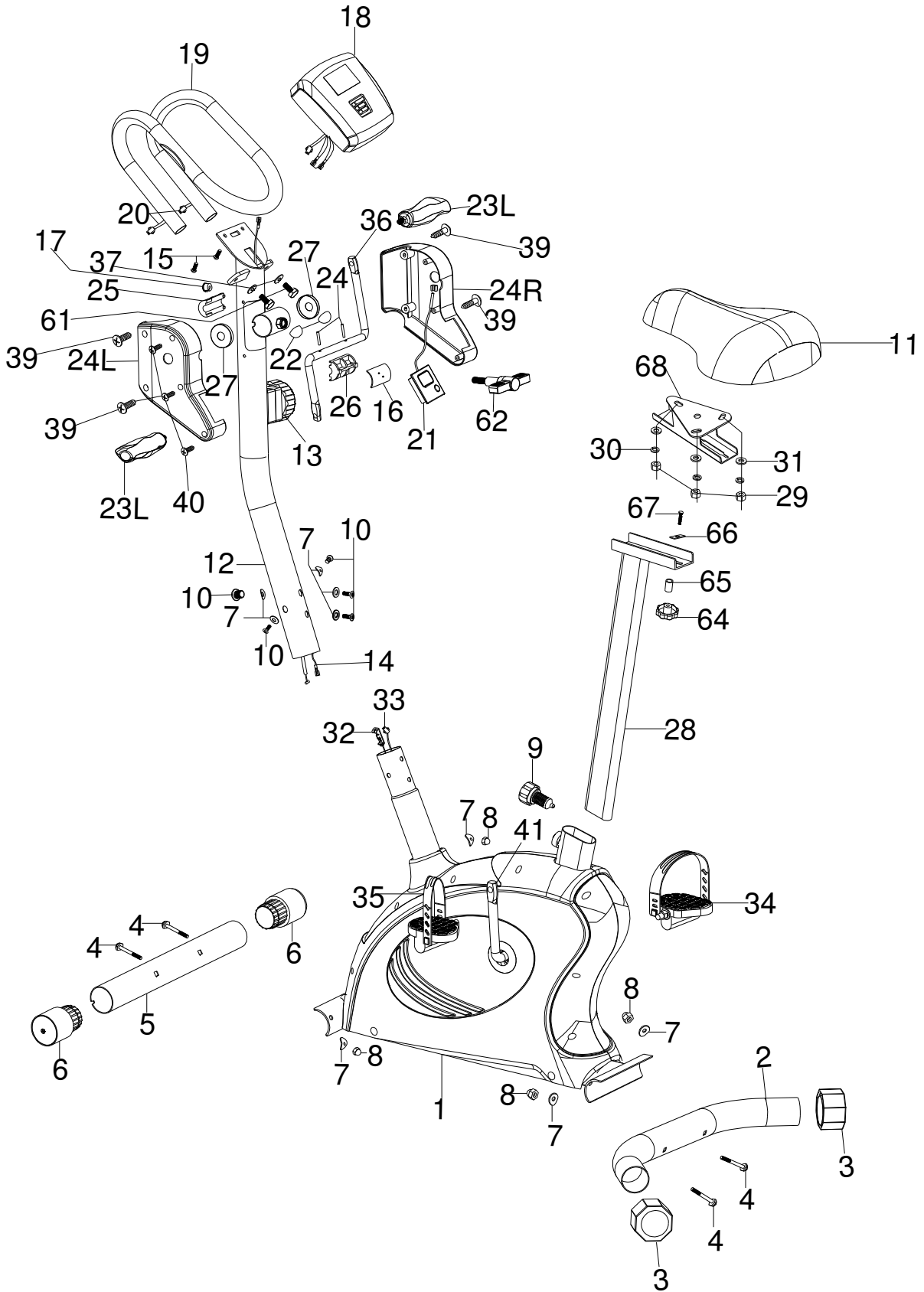
Valmistaja ei vastaa seurauksista jos käsikampien metalliosat tai vastuksensäädön metalliosa kuumenevat liian pitkäaikaisen yhtäjaksoisen polkemisen takia ja aiheuttavat käyttäjälle vammoja.

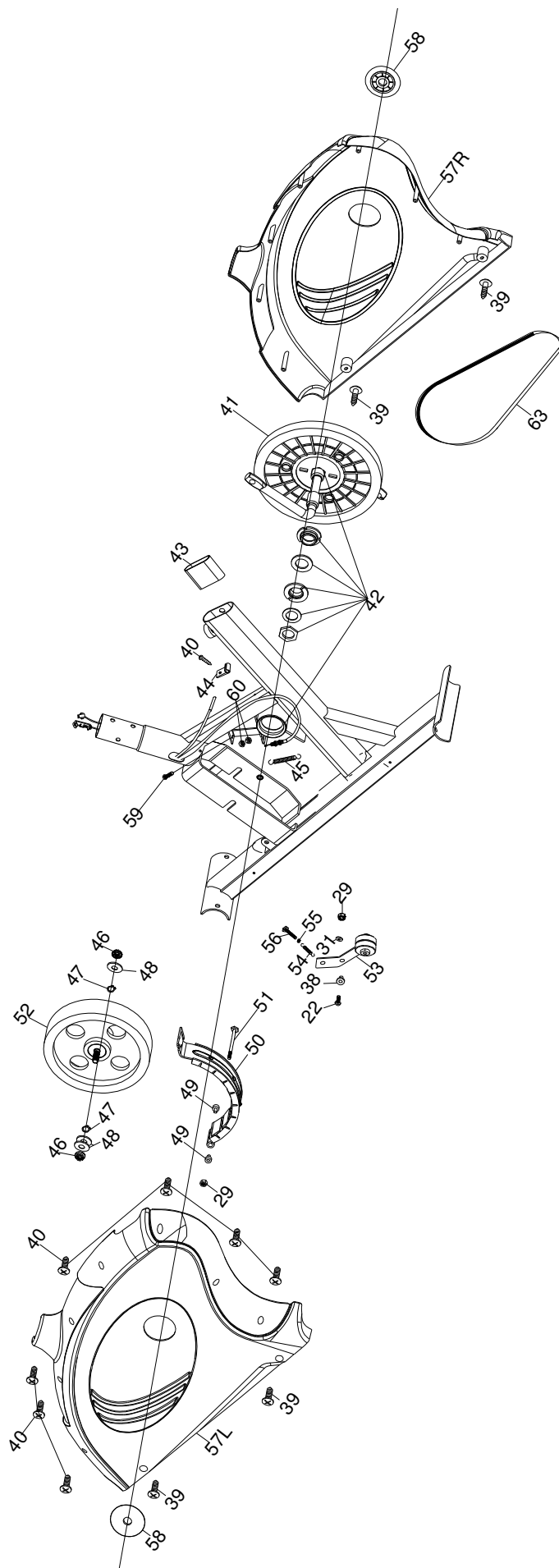
- Ylävartalon poljinyksikön käytössä on pidettävä vähintään 5 minuutin mittaisia taukoja 30 min yhtäjaksoisen käytön jälkeen.

## OSALUETTELO

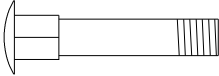
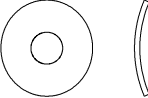
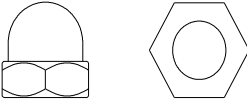
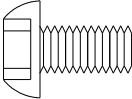

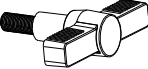
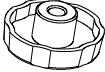

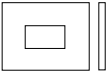

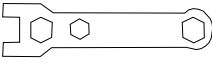
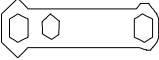
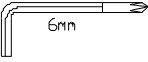
OSA NRO.	KUVAUS	KPL	OSA NRO.	KUVAUS	KPL
1	Päärunko	1	35	Vasen poljin	1
2	Takatukijalka	1	36	Minipyörän kampi	1
3	Päätytulppa takatukijalalle	2	37	Aluslevy $\Phi 10 \times \Phi 20$	2
4	Lukkopultti M8 x 60	4	38	Välikappale	1
5	Etutukijalka	1	39	Itsekiertyvä ruuvi ST5*15	8
6	Päätytulppa etutukijalalle	2	40	Ruuvi ST5*15	11
7	Kaarialuslevy $\Phi 8 \times \Phi 20$	9	41	Kampi ja väkipyörä	1
8	Kupumutteri M8	4	42	Laakerisetti	1
9	Satulansäätönuppi	1	43	Satulatangon sisätulppa	1
10	Kuusiokoloruuvi M8*16	5	44	Sensorijohdon kiinnitin	1
11	Satula	1	45	Jousi	1
12	Eturunko	1	46	Mutteri	2
13	Vastuksensäätönuppi	1	47	C kiinnitin	2
14	Mittarijohto	1	48	Aluslevy $\Phi 10 \times \Phi 20$	3
15	Ruuvi M5*10	2	49	Muovinen välikappale	2
16	Puolikannatin	1	50	Magneettisetti	1
17	Läpivientikumi	1	51	Kuusiopultti	1
18	Mittarinäyttö	1	52	Vauhtipyörä	1
19	Ohjaustanko	1	53	Vauhtipyörän kannatin	1
20	Pulssimittarin johto	2	54	Jousi	1
21	Minipyörän mittarinäyttö	1	55	Kuusiomutteri M8	1
22	PVC korkki	2	56	Kuusiopultti	1
23L/R	Minipyörän käsikahvat V/O	2	57L/R	Ketjusuojus V/O	2
24L/R	Minipyörän kampisuojaus V/O	2	58	Kammen suojuus	2
25	Etukiristin	1	59	Kuusiopultti M6*25	1
26	Takakiristin	1	60	Kuusiomutteri M6	2
27	Kampiputken suojuus	2	61	Kuusiokoloruuvi M10*20	2
28	Satulatanko	1	62	T-ruuvi	1
29	Nylon lukkomutteri M8	5	63	Hihna	1
30	Jousialuslevy $\Phi 8$	3	64	Lukitusnuppi	1
31	Aluslevy $\Phi 8 \times \Phi 17$	4	65	Välikappale	1
32	Vastuksensäädön alavaijeri	1	66	Neliölevy	1
33	Mittarin alajohto	1	67	Lukkopultti M8*40	1
34	Oikea poljin	1	68	Liukuputki	1

# RÄJÄYTYSKUVA



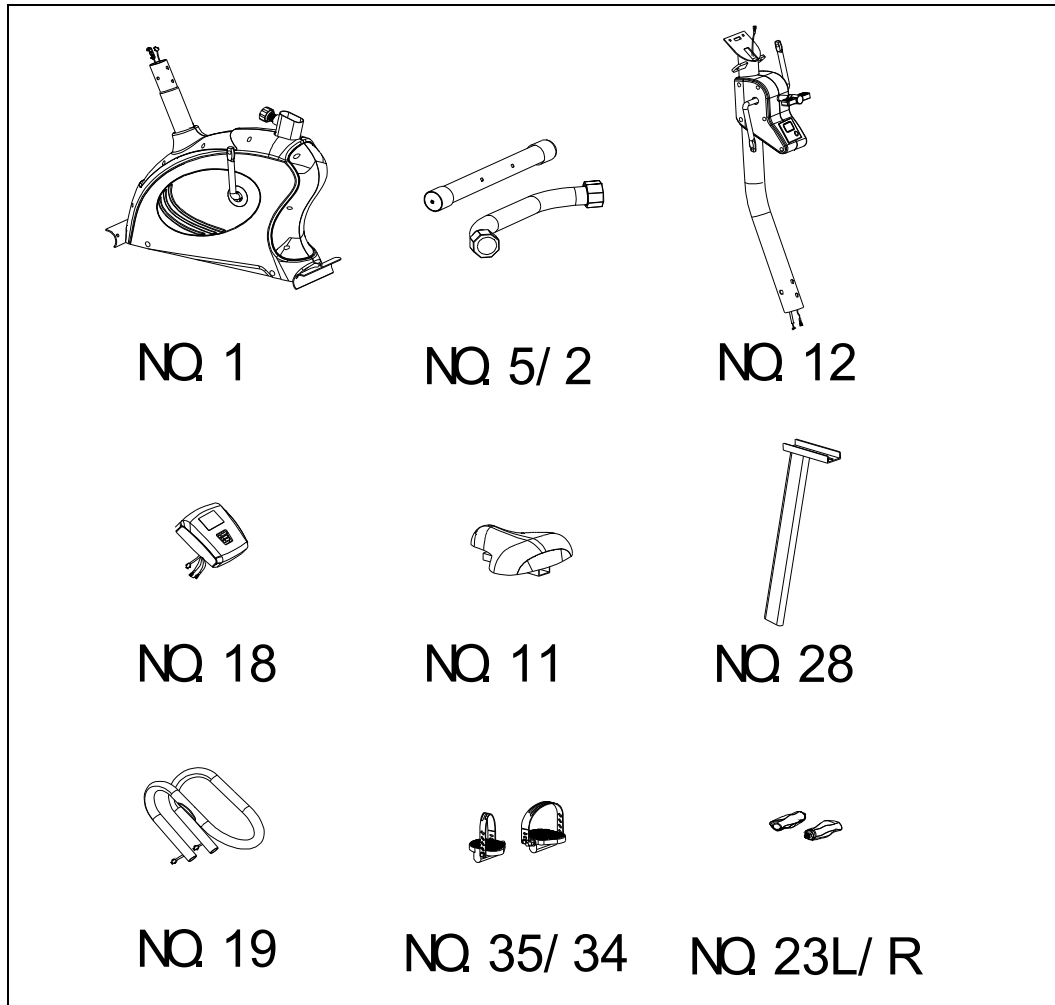


## KIINNITTIMET

Nro.	Kuvaus	Piirros	KPL
4	Lukkopultti M8*60		4
7	Kaarialuslevy $\Phi 8 \times \Phi 20$		9
8	Kupumutteri M8		4
10	Kuusiokolopultti M8*16		5
22	PVC Korkki M10		2
62	T-ruuvi		1
64	Lukitusnuppi		
65	Välikappale		
66	Neliölevy		
67	Lukkopultti M8*40		
	Kiintoavain		1
	Kiintoavain		1
	Kuusiokoloavain 6mm		1

Yllä kuvatut osat tarvitset tämän laitteen asennuksessa. Tarkista ennen asennuksen aloittamista, että kaikki osat löytyvät pakkauksesta.

## ESIASENNUKSEN TARKISTUSLISTA



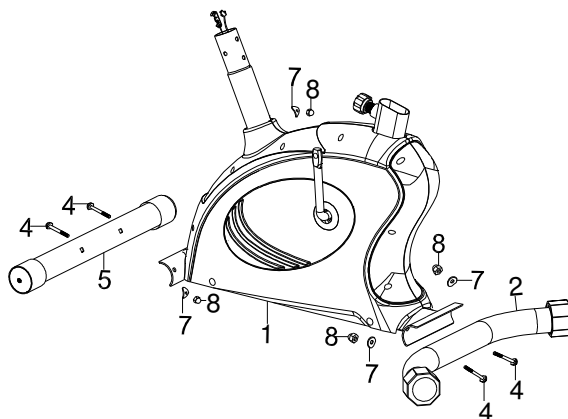
OSANRO.	KUVAUS	KPL
1	Päärunko	1
2 / 5	Taka / Etutukijalka	1 / 1
12	Eturunko	1
18	Mittarinäyttö	1
11	Satula	1
28	Satulatanko	1
19	Ohjaustanko	1
34 & 35	Vasen / Oikea poljin	2
23L/R	Käsikahvat minipyörään vasen / oikea	2
	Käyttöohje	1
	Kiinnittimet	1



# ASENNUSOHJEET

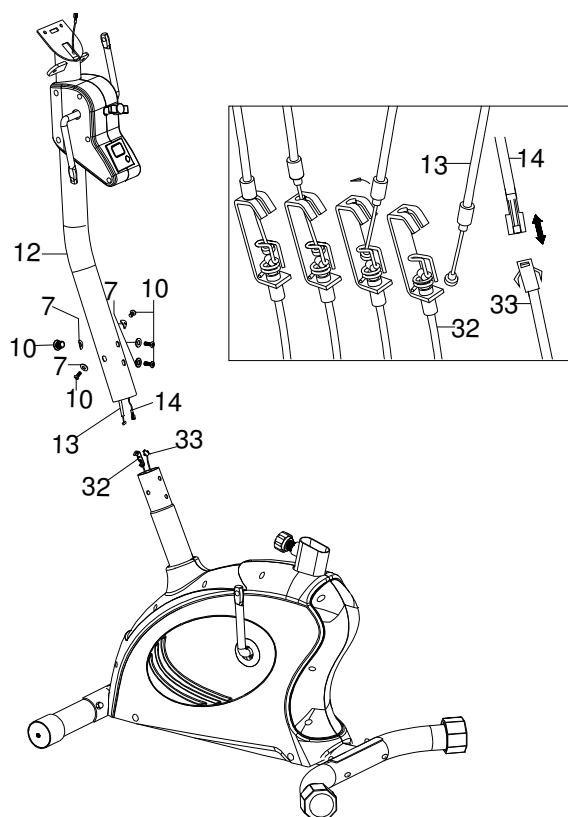
## VAIHE 1

- (a) Kiinnitä etutukijalka (5) päärunkoon (1), kiristä kahdella lukkopultilla (4), kahdella kaarialuslevyllä (7) ja kahdella kupumutterilla.
- (b) Kiinnitä takatukijalka (2) päärunkoon (1), kiristä kahdella kuusiokolopultilla (4), kahdella kaarialuslevyllä ja kahdella kupumutterilla.



## VAIHE 2

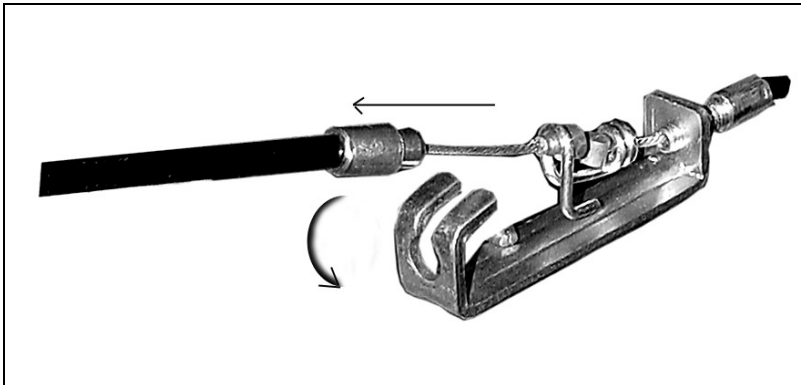
- (a) Yhdistä eturungon (12) alapäästä tuleva mittarin yläjohto (14) alajohtoon (33).
- (b) Säädä vastuksensäätönappi (13) tasolle 8 ja yhdistä ylävaijeri alavaijeriin (32) pikkukuvan ja seuraavan sivun ohjeiden mukaisesti. Pujota eturunko (12) päärungon aukkoon (1) ja kiinnitä viidellä kuusiomutterilla (10) ja kaarialuslevyllä (7).



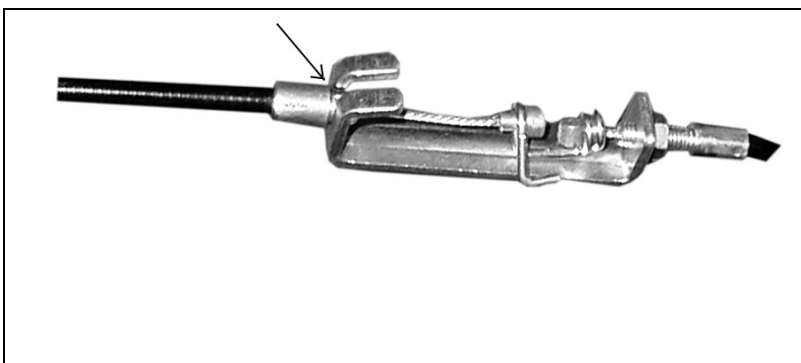
## VASTUKSENSÄÄTÖVAIJERIN KIINNITTÄMINEN



Pujota ylävaijerin pää alavaijerissa olevan lenkin läpi.



Vedä yläjohtoa taaksepäin ja pujota ohut metallijohto haarukkaan.

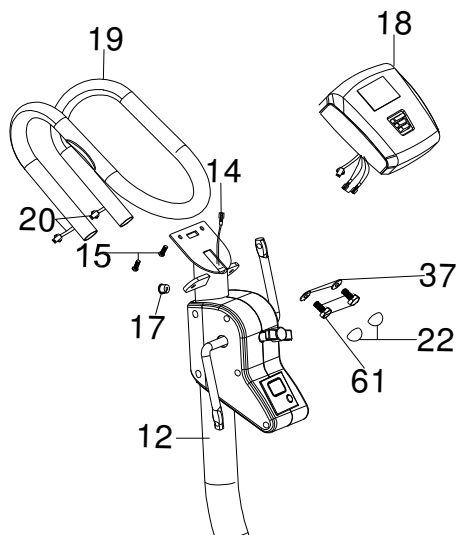


Paina liitoskohdan metallipää haarukassa olevaan aukkoon, niin, että vaijeri pysyy tukevasti paikallaan.

**HUOMIO:** Pystyäksesi pitämään ohjaustankoa paikoillaan yhdistäessäsi kaapeleita ja johtoja, saatat tarvita lisäapua.

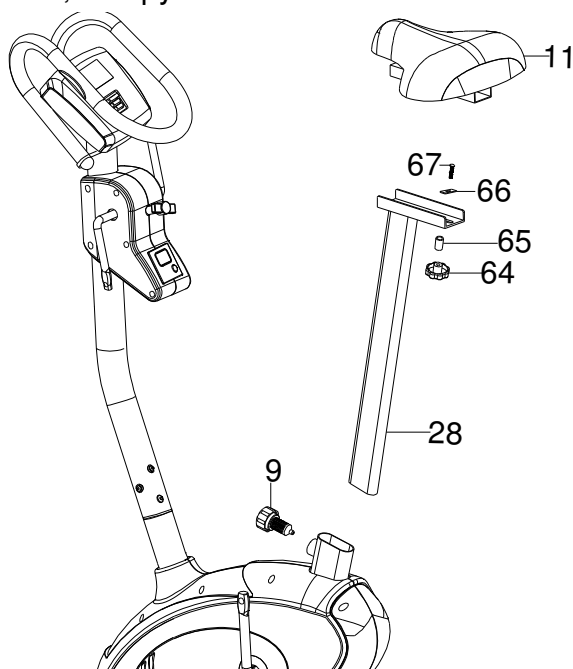
### VAIHE 3

- (a) Kiinnitä ohjaustanko (19) eturunkoon kahdella aluslevyllä (37), kahdella kuusiokoloruuvilla (61) ja kahdella pvc korkilla (22).
- (b) Pujota läpivientikumi (17) käsianturien johtoon (20) jonka jälkeen vedä johto eturungon (12) yläpäästä ulos ja kiinnitä läpivientikumi (17) eturunkoon (12). Kytke käsianturien johto (20) mittarinäyttöön (18).
- (c) Kytke mittarijohto (14) mittarinäyttöön (18). Kiinnitä mittarinäyttö (18) eturunkoon kahdella ruuvilla (15).



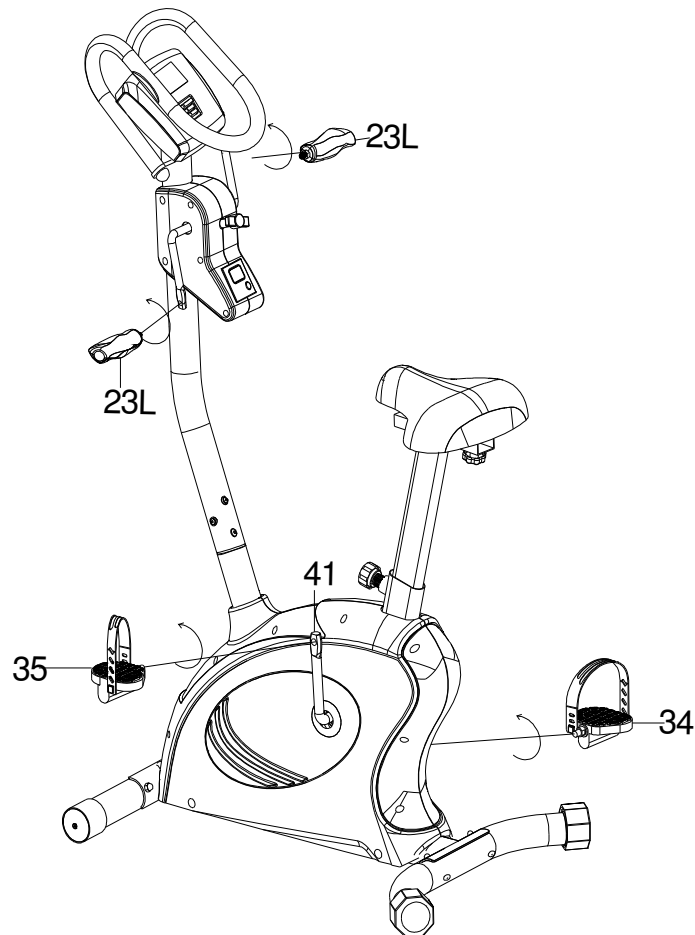
### VAIHE 4

- (a) Kiinnitä satula (11) satulatankoon (28) ja kiristä lukkopultti (67), neliölevy (66), välikappale (65) ja lukitusnuppi (64).
- (b) Poista pikasäätönuppi (9) päärungosta (1) ja kiinnitä satulatanko (28) päärunkoon (1) Aseta reiät linjaan ja varmista satulan asento säätönupilla (9). Satulan lopullinen korkeus on säädettävissä, kun pyörä on kokonaan kasattu.



## VAIHE 5

Vasen poljin (35) ja oikea poljin (34) ovat merkattu kirjaimilla "L" (vasen) ja "R" (oikea). Kiinnitä polkimet niille varattuihin kammien varsiin (41) ja kiinnitä käsikahvat (23 L+R) minipyörän kampiin. Oikea poljin on oikealla puolella istuessa pyörän päällä. Huomioi, että oikea poljin tulee kiristää myötäpäivään ja vasen poljin vastapäivään.



**KIRISTÄ KAIKKI PULTIT JA MUTTERIT ENNEN  
HARJOITTELUN ALOITTAMISTA!**

# TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJE



## PAINIKKEET

<b>MODE</b>	Paina alas ja valitse toiminto.
<b>SET</b>	Ajan, etäisyyden, kaloreiden ja sykkeen valinta.
<b>RESET</b>	Ajan, etäisyyden, kaloreiden ja sykkeen nollaus.

## TOIMINNOT JA KÄYTTÖ

- 1.SCAN:** Paina "MODE" painiketta kunnes ruudulle ilmestyy teksti "SCAN". Toiminnot (yhteensä 6) näkyvät näytöllä vuoron perään 6 sekunnin ajan: Aika, Nopeus, Etäisyys, Kalorit, Matka ja Syke.
- 2.TIME:** (1) Laskee harjoitusajan alusta loppuun.  
(2) Paina "MODE" painiketta kunnes ilmestyy "TIME", paina "SET" painiketta valitaksesi harjoitusajan. Kun aika on saavutettu, kuuluu 10 sekunnin hälytysääni.
- 3.SPEED:** Näyttää nopeuden.
- 4.DISTANCE:** (1) Laskee etäisyyden alusta loppuun.  
(2) Paina "MODE" painiketta kunnes ruudulla näkyy "DIST". Paina "SET" painiketta valitaksesi halutun etäisyyden. Kun etäisyys on saavutettu, kuuluu 10 sekunnin hälytysääni.
- 5.CALORIES:** (1) Laskee kokonaiskalorit alusta loppuun.  
(2) Paina "MODE" painiketta kunnes ruudulla näkyy "CAL". Paina "SET" painiketta valitaksesi halutun tavoitekalorimäärän. Kun tavoite on saavutettu, kuuluu 10 sekunnin hälytysääni.

**6. ODOMETER:** Näyttää kokonaismatkan.

**7. PULSE:** Paina "MODE" painiketta kunnes ruudulla näkyy "PULSE". Aseta molemmat kämmenet sykemittausanturoille. Monitori näyttää sykkeesi/minuutti (BPM) 6-7 sekunnin kuluttua.

**HUOM:** Kuntolaitteen mittaama syke on suuntaa-antava eikä siten voi toimia perusteena lääketieteellisissä hoidoissa.

Paina "MODE" painiketta kunnes ilmestyy "PULSE". Paina "SET" painiketta valitaksesi harjoitusyökkösi alueelta 40-240 RPM. Hälytysääni kuuluu, mikäli sykkösi ylittyy annetun rajan.

**HUOM:**

1. Mikäli näyttö on epäselvä tai ei näytä mitään, on ehkä aika vaihtaa paristot.
2. Näyttö menee automaattiseen virransäästötilaan, jos 4 minuuttiin ei tule signaalia.

#### TEKNISET TIEDOT:

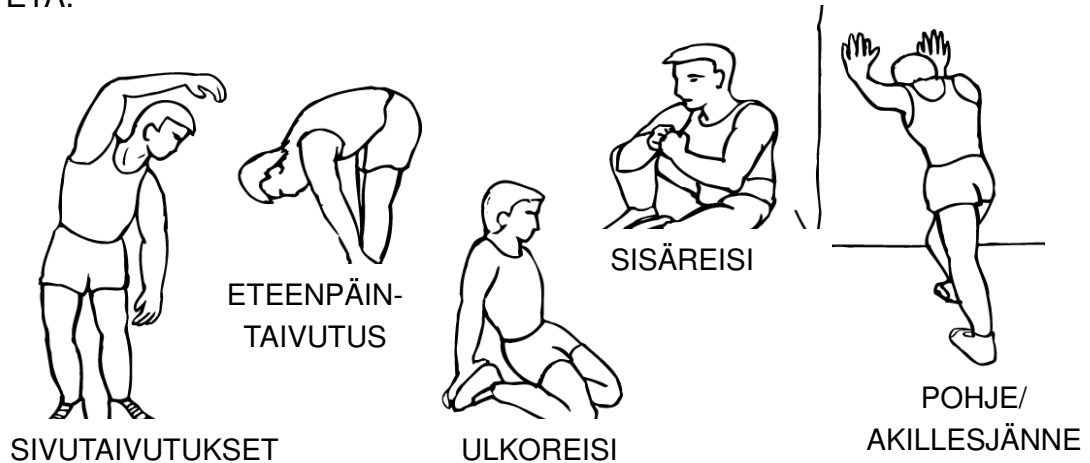
TOIMINTO	AUTO SCAN	6 sekunnin välein
	TIME (AIKA)	0:00'~99:59'
	CURRENT SPEED (NOPEUS)	0.0~999.9 KM/H (MILE/H)
	TRIP DISTANCE	0.00~999.9 KM (MILE)
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODOMETER (KOKONAISMATKA)	0.0 ~ 9999 KM (MILE)
	PULSE RATE (SYKE)	40~240 BPM
PARISTO	2pcs of SIZE –AA tai UM –3	
TOIMINTOLÄMPÖTILA	0°C ~ +40°C	
SÄILYTYSLÄMPÖTILA	-10°C ~ +60°C	

# HARJOITTELUOHJEITA

Harjoittelu tällä laitteella auttaa sinua monella tavalla; se parantaa fyysistä kuntoa, lihaskuntoa ja yhdessä vähäkalorisen ruokavalion kanssa auttaa painonhallinnassa.

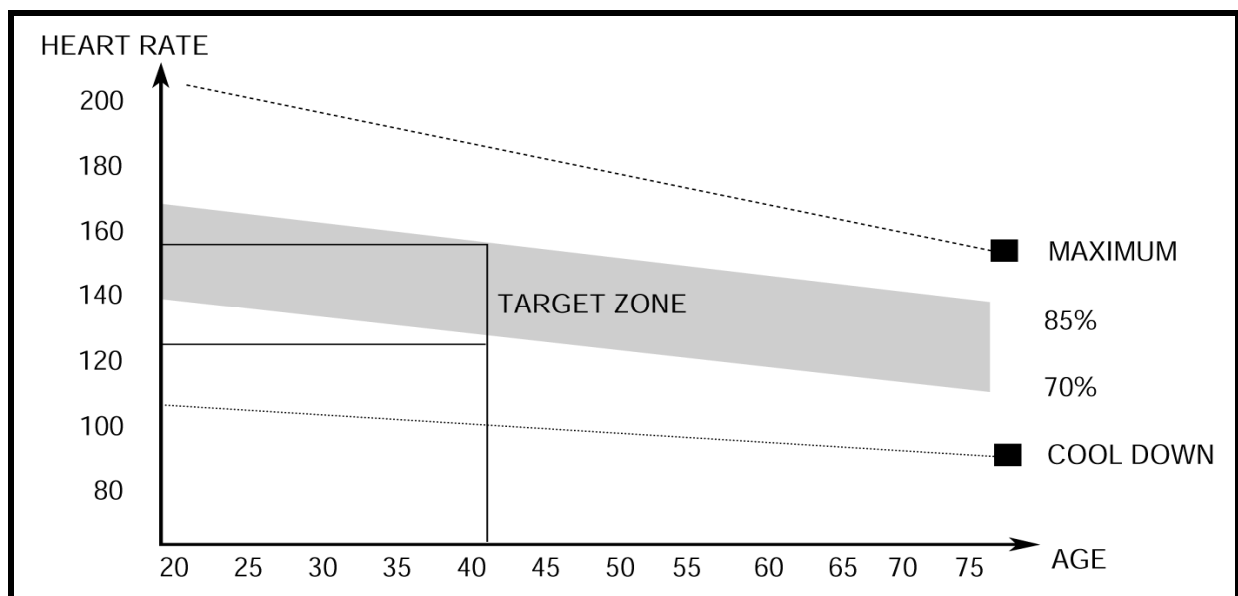
## 1. Lämmittely

Lämmittely saa veren kiertämään ja lihakset toimintavalmiiksi. Lisäksi se vähentää lihaskramppien ja lihaksen vaurioitumisen riskiä. Tee alla kuvattuja venyttelyharjoituksia, kutakin noin 30 sekunnin ajan. Lihaksia ei saa pakottaa tai nykiä venytykseen – jos tunnet kipua, LOPETA.



## 2. Suoritus

Kuuntele kehoasi ja lopeta harjoittelu jos sinua huimaa tai tunnet kipua rinnassa. Harjoittele omaan tahtiisi, mutta säilytä tasainen tempo koko harjoittelun ajan. Nopeuden tulee olla riittävä, jotta syke nousee tavoitetasolle joka näkyy alla olevassa taulukossa.



Tämä vaihe tulisi kestää vähintään 12 minuuttia, monet kuitenkin aloittavat 15-20 minuutista.

### 3. Verryttely

Tämän vaiheen tarkoitus on palauttaa lihakset sekä verenkierto harjoituksen aiheuttamasta rasituksesta. Tämä on lämmittelyharjoituksen toisinto, ja voit esimerkiksi alentaa tempoa noin 5 minuutin ajaksi. Toista venyttelyliikkeet ja muista, että lihaksia ei saa pakottaa venytykseen. Kunnan kohentuessa voit harjoitella pidempään ja kovemmin. On suositeltavaa harjoitella vähintään kolme kertaa viikossa ja jos mahdollista, jaksottaa harjoittelu tasaisesti.

## TAKUU

Tämän laitteen maahantuojalla 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 aiheutunutta vahinkoa
- 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](mailto:huolto@gymstick.com) tai p. 010 229 3050/Huolto

Valmistuttaja:

Gymstick International Oy

Ratavartijankatu 11

15170 Lahti