

GYMSTICK™

PRO20.0 EXERCISE BIKE 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.



Tack för att du köpt PRO20.0 Exercise Bike. 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.	DELLISTA.....	6
4.	MONTERINGSINSTRUKTIONER.....	9
5.	INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT.....	14
6.	UNDERHÅLL.....	20
7.	FELSÖKNING.....	20
8.	GARANTI.....	21



OBS!

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

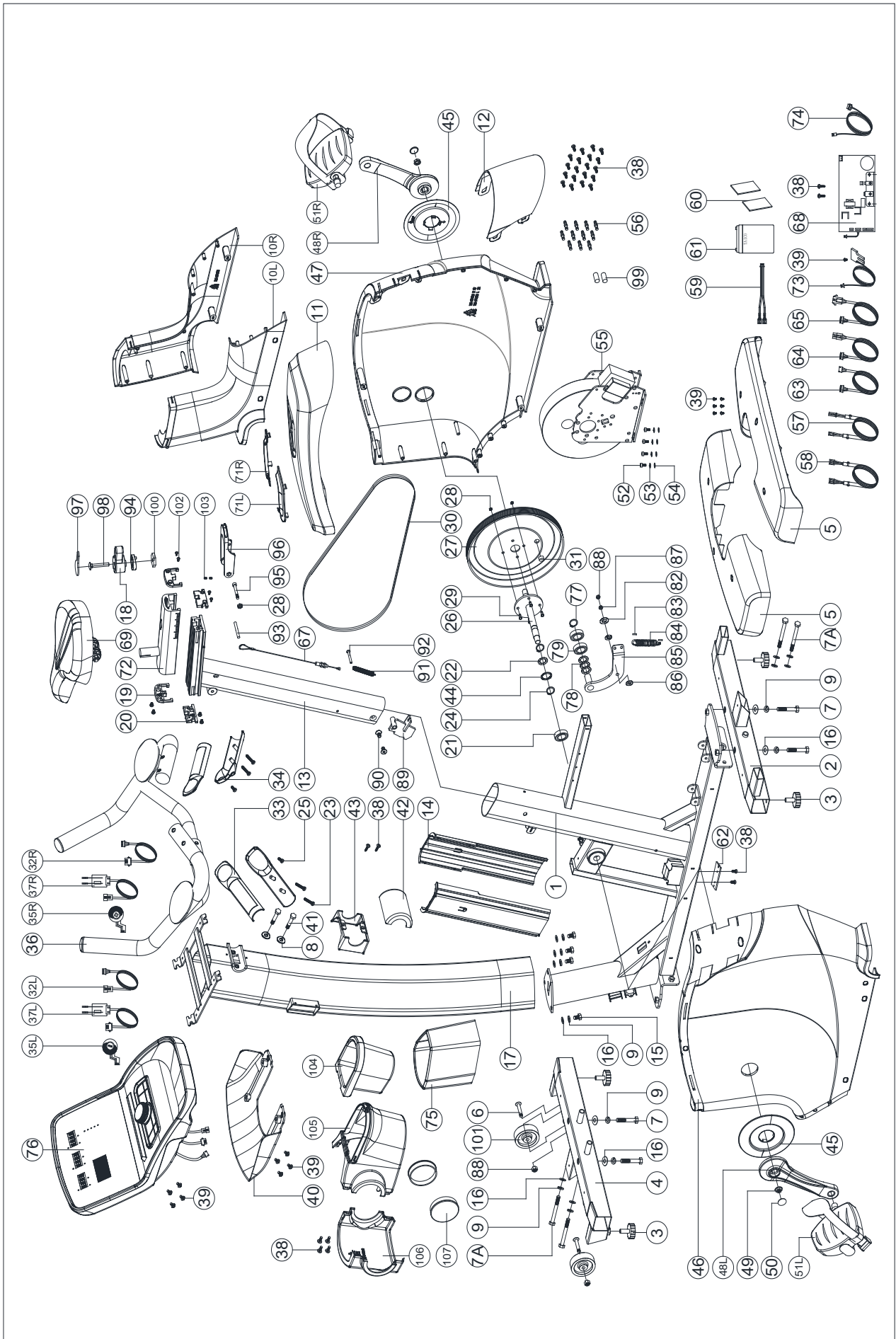
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

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 fästansordningar 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 tränings skor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
14. Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
15. Maximal användarbelastning: **180 kg**.

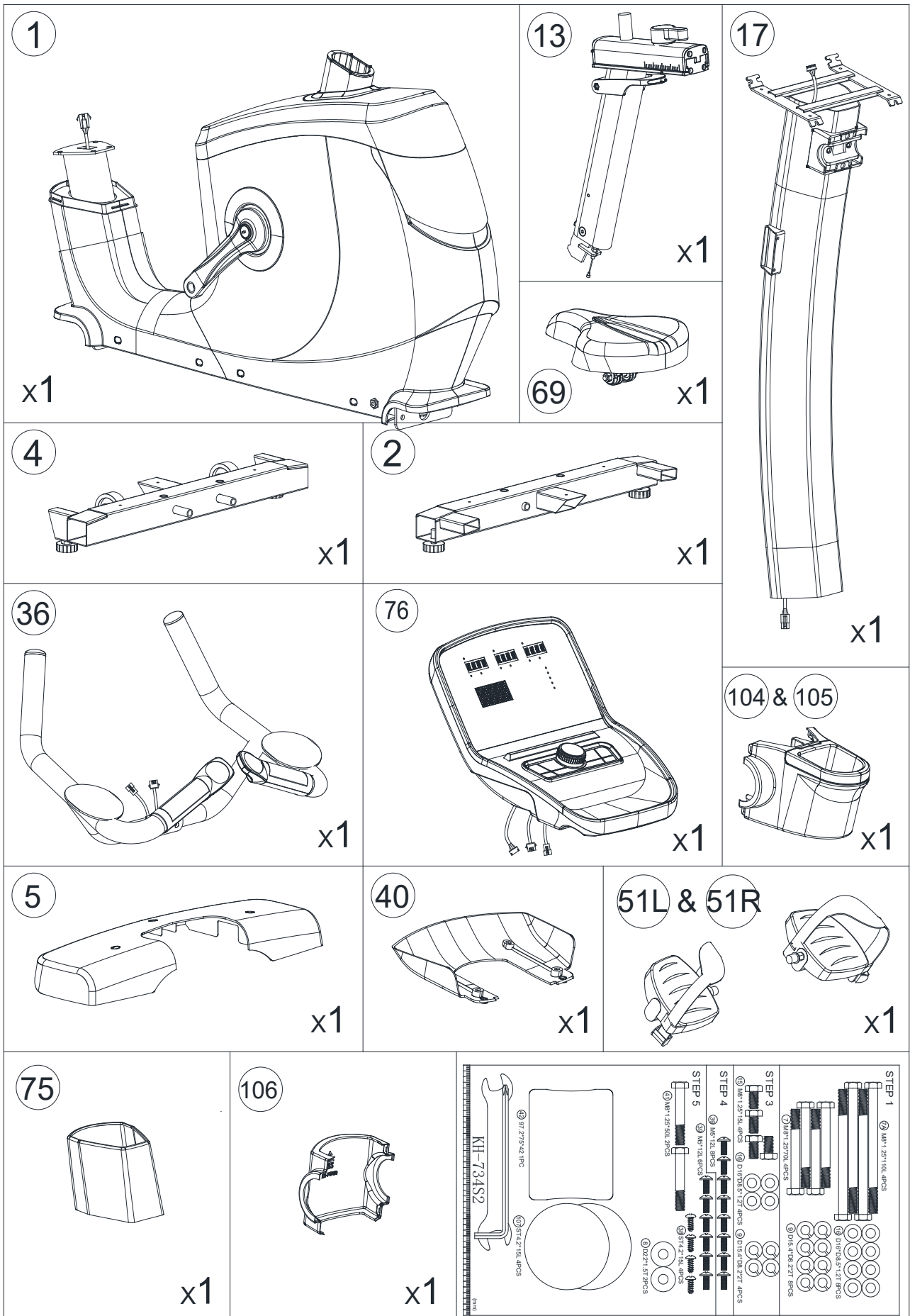


VARNING!

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



CHECKLISTA



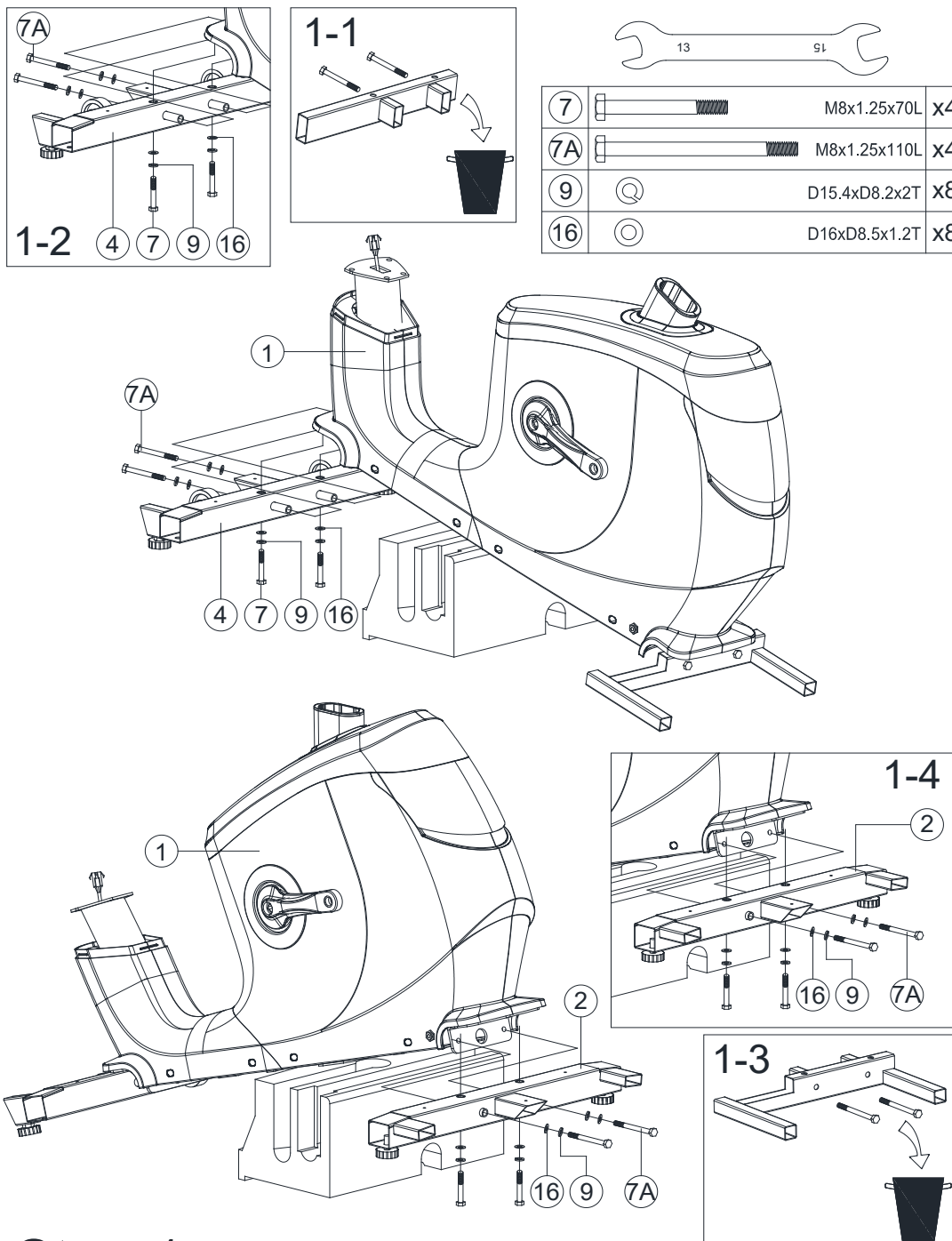
Del nr.	Beskrivning	Specification	Kvant
1	Huvudram		1
2	Bakre stabilisator		1
3	Justerbart hjul		4
4	Stabilisator fram		1
5	Stabilisatorskydd fram		2
6	Insexbult	M8*1.25*40L	2
7	Hex bult	M8*1.25*70L	4
7A	Hex bult	M8*1.25*110L	4
8	Böjd bricka	D22xD8.5x1.5T	2
9	Vårbricka	D15.4xD8.2x2T	12
10L	Dekorativ täckning fram (vänster)		1
10R	Dekorativ täckning fram (höger)		1
11	Övre dekorativa skydd		1
12	Bakre skydd		1
13	Sittstolpe		1
14	Innerrör	50*100*340L	2
15	Insexbult	M8*1.25*15L	4
16	Platt bricka	D16*D8.5*1.2T	12
17	Styrstolpen		1
18	Justerbart handtag		1
19	Ändlock (1)		2
20	Ändlock (2)		2
21	Lager	#6004-2RS(C0), SKF	2
22	Vågbricka	D27*D20.3*0.5T	1
23	Skruv	M3*0.5*30L	4
24	C ring	D22.5*D18.5*1.2T	2
25	Korsskruv	M3*0.5*12L	2
26	Vevaxel		1
27	Remskiva		1
28	Anti-lös mutter	M6*1.0*6T	5
29	Hex bult	M6x1.0x15L	4
30	Multi-spårbälte		1
31	Rund magnet		1
32L	Övre kabel för snabbknapp (2)	400L	1
32R	Övre kabel för snabbknapp (1)	400L	1
33	Övre skydd för handpuls		2
34	Nedre skydd för handpuls		2
35L	Membran knapp (-)		1
35R	Membran knapp (+)		1
36	Styre		1
37L	Nedre kabeln för snabbknapp (2)	850L	1
37R	Nedre kabeln för snabbknapp (1)	850L	1
38	Skruv	ST4.2*15L	38
39	Korsbult	M5*0.8*12L	16
40	Baksidan för konsolen	337.6*225.5*58.4	1

Del nr.	Beskrivning	Specification	Kvant
41	Bult	M8*1.25*50L	2
42	Bakre skyddskåpa för styret		1
43	Främre skyddskåpa för styret		1
44	Platt bricka	D26*D21*1.5T	1
45	Vevskydd		2
46	Vänster kedjeöverdrag		1
47	Höger kedjelock		1
48L	Vänster vev		1
48R	Höger vev		1
49	Anti-lös mutter	M10*1.25*9T	2
50	Skruvskydd		2
51L&51R	Pedal		1
52	Skruv	M6*1.0*15L	4
53	Vårbricka	D10.5*D6.1*1.3T	4
54	Platt bricka	D13*D6.5*1.0T	4
55	Själv generator		1
56	Stift	D6*26.5*7.7	12
57	Anslutningskabel	500L	1
58	Anslutningskabel (2)	1000L	1
59	Batterikopplingskabel	750L	1
60	Buffert	25*2T*80	2
61	Laddningsbart batteri		1
62	Fästplatta (1)		1
63	Övre datorkabel	300L	1
64	Mitt datorkabel	1000L	1
65	Sänk datorkabeln	1350L	1
67	Spänningskabel	D1.5*507.5L	1
68	Kontrollbräda		1
69	Sadel		1
71L	Vänster packning för kedjedäck		1
71R	Höger packning för kedjedäck		1
72	Justerbart rör för sadel		1
73	Sensorkabel	500L	1
74	Elektrisk kabel	700L	1
75	Övre skyddskåpa		1
76	Dator		1
77	C ring	S-17(1T)	1
78	Vågbricka	D17*D22*0.3T	3
79	Lager	6203-2RS , SKF	2
82	Platt bricka	D28*D8.5*3T	1
83	Plastöverdrag		2
84	Fjäder	D2.2*D14*55L	1
85	Fästplatta för tomgångshjul		1
86	Plastbricka	D10*D24*0.4T	2

Del nr.	Beskrivning	Specification	Kvant
87	Mutter	M8*1.25*6T	1
88	Nylonmutter	M8*1.25*8T	3
89	Justerbar stolpe		1
90	Insexbult	M8*1.25*16L	2
91	Fjäder	D1.5*D14*50L	1
92	Bult	M5*0.8*40L	1
93	Fäststång		1
94	Dra åt packningen		1
95	Skruv	M6*1.0*45L	1
96	Dra handtag		1
97	Ändlock för justerbart handtag		1
98	Bult	M8x1.25x50L	1
99	Buffert	D10.5*20L	2
100	Blockplatta		1
101	Rörligt hjul		2
102	Rund huvudskruv	M5x0.8x10L	4
103	Inre hexfästskruv	M5*0.8*12L	2
104	Vattenflaskhållare bottle holder		1
105	vattenflaskhållare (fram) (svart)		1
106	vattenflaskhållare (bak) (svart)		1
107	Lock		2
	Allen skruvnyckel		1
	Öppen skitnyckel		1

STEG 1.

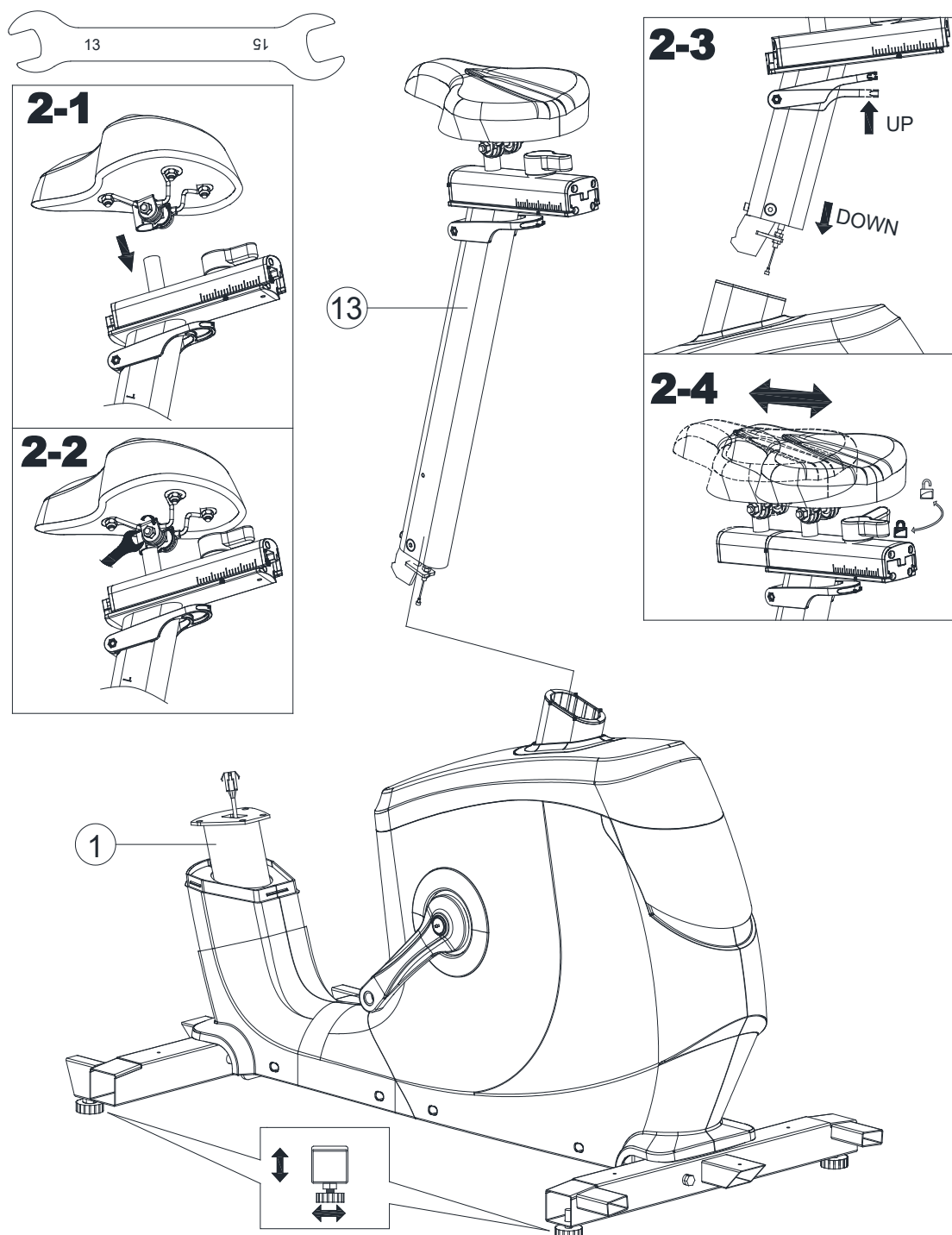
1. Kasta bort röret och bultarna under framsidan av huvudramen i papperskorgen enligt fig 1-1. Observera att de bara är de delar som stöder huvudramen för att förenkla din montering.
2. Lyft upp ramen, montera den främre stabilisatorn (4) på huvudramen (1) med hjälp av tvärbulten (7 & 7A), fjäderbrickan (9) och den plana brickan (16). Se 1-2.
3. Kasta bort röret och bultarna under baksidan av huvudramen i papperskorgen enligt fig 1-3. Observera att de bara är de delar som stöder huvudramen för att förenkla din montering.
4. Lyft upp ramen, montera den bakre stabilisatorn (2) på huvudramen (1) med hjälp av tvärbulten (7 & 7A), fjäderbrickan (9) och den plana brickan (16). Se 1-4.



Step-1

STEG 2.

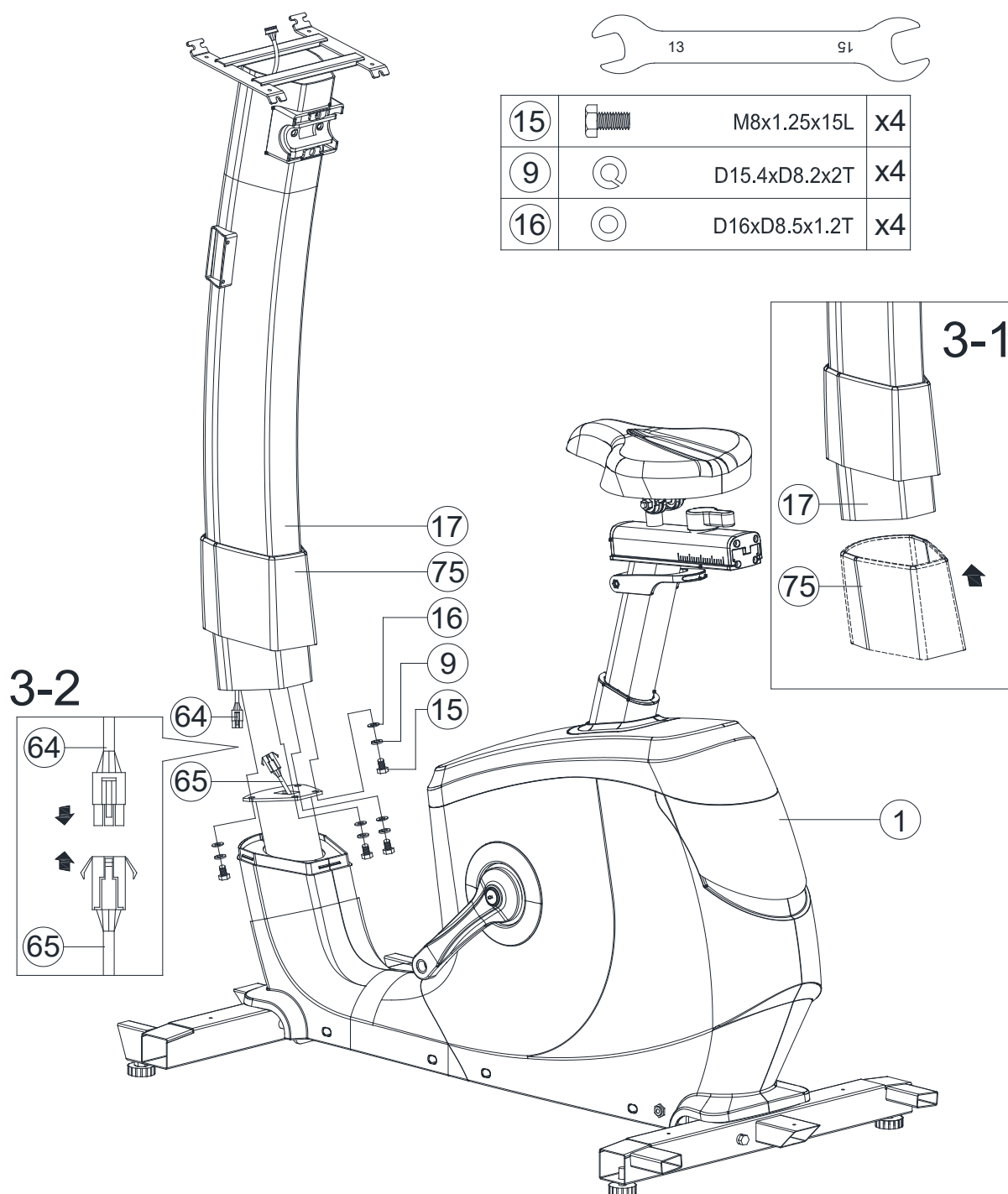
1. Montera sadeln på sadelstolpen med skiftnyckel. Se 2-1 & 2-2.
2. Justera sadelpositionen vertikalt. Se 2-3.
3. Justera sadelpositionen horisontellt. Se 2-4.



Step-2

STEG 3.

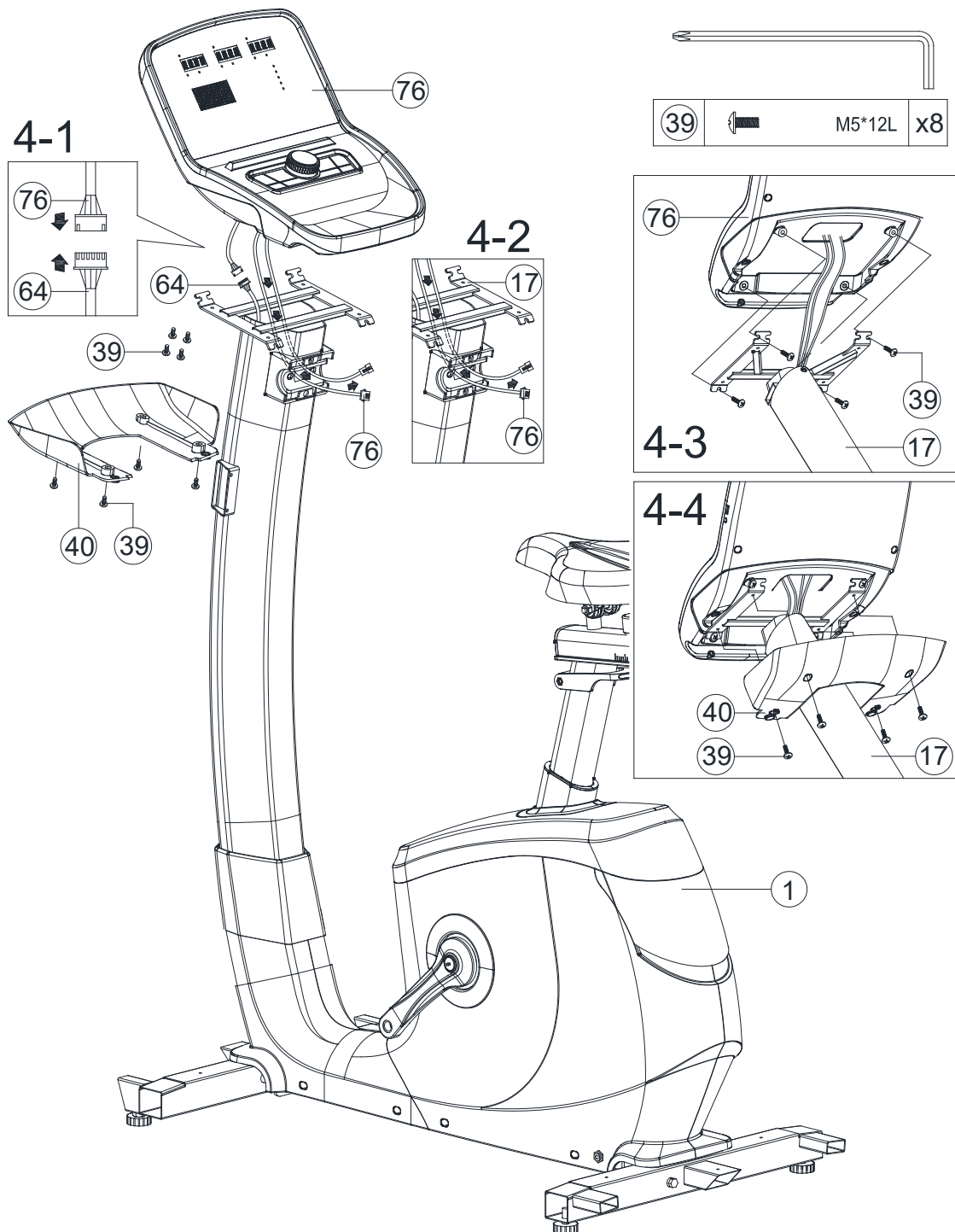
1. Att föreslå är att detta steg utförs utav 2 personer.
2. Lyft först upp det övre skyddskåpan (75) som fig. (3-1), anslut sedan konsolkabeln (64 & 65) som fig. (3-2)
3. Sätt i den främre stolpen (17) på huvudramen och dra åt den med den plana brickan (16), fjäderbrickan (9) och bulten (15). Lägga ner det övre skyddslocket och sätt fast det på huvudramen.



Step-3

STEG 4.

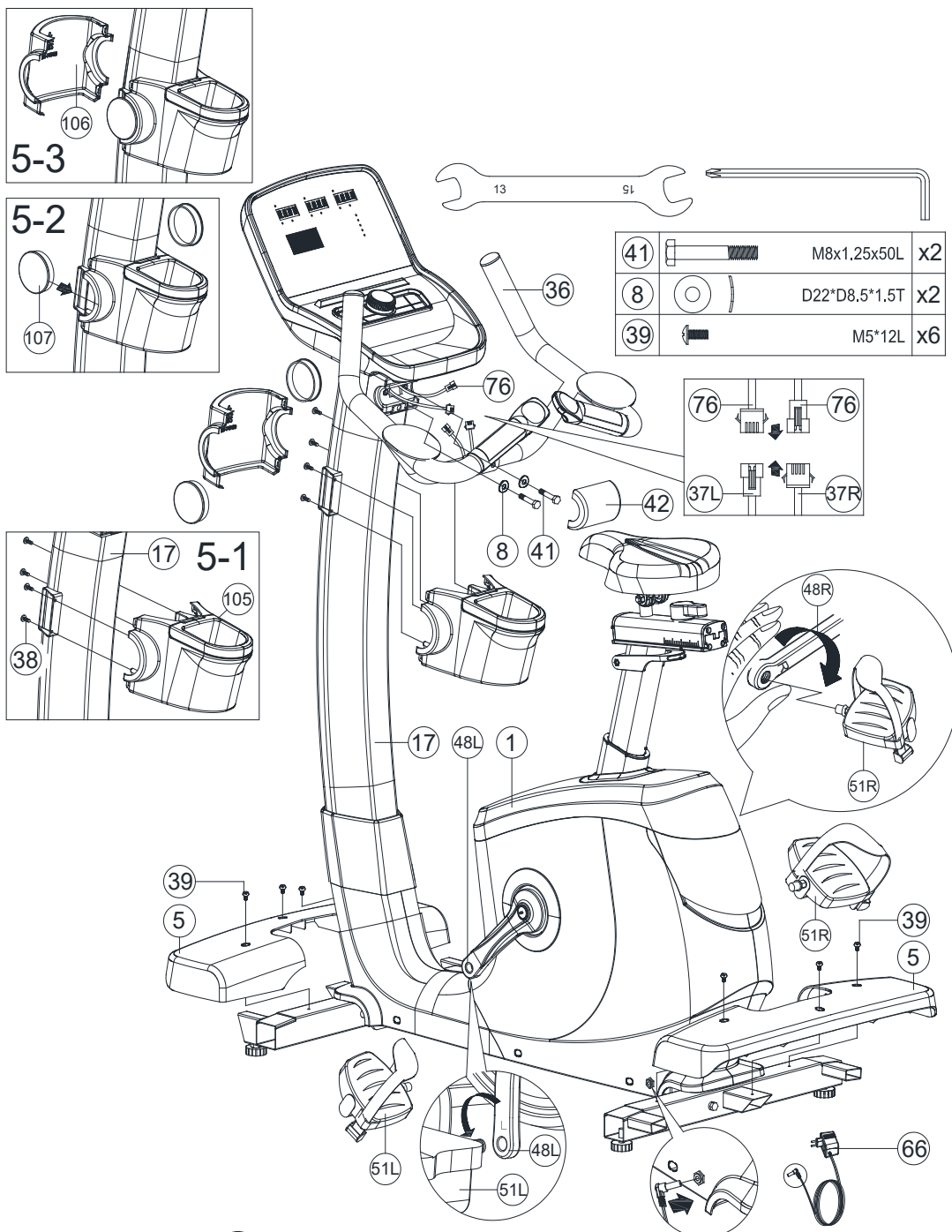
1. Anslut konsolen (76) med mittkabeln för konsolen (64). Se fig 4-1.
2. Genom konsolkabeln in i framstolpen (17) ut. Se fig 4-2.
3. Dra åt konsolen på framstolpen med bult (39). Se fig 4-3
4. Fäst bakkåpan för konsolen (40) med konsolen med tvärbult (39). Se fig 4-4.



Step-4

STEG 5.

1. Anslut konsolen (76) med nedre kabel för snabbknapp (2) (37L) och nedre kabel för snabbknapp (1) (37R).
2. Montera styret (36) på den främre stolpen (17) med den krökta brickan (8) och sexkantsbulten (41). Täck det bakre skyddslocket för styret (42).
3. Montera pedalen (51L & 51R) med vänster vev (48L & 48R). Vänster pedal medurs höger pedal medsols.
4. Täck skyddet till främre och bakre stabilisator (5) och vänster och höger räcke (114 & 115), fäst dem med hjälp av tvärbult (39).
5. Montera vattenflaskhållaren (framsidan) (svart) (105) & locket (107) & vattenflaskhållaren (bak) (svart) (106) på den främre stolpen. Se ovanstående bilder. Se bild (5-1) (5-2) (5-3).



Step-5

VISA FUNKTIONER

ARTIKLAR	BESKRIVNING
TID	Inställningsområde: 0: 00 ~ 99: 00 (\pm 1 minut)
Visningsområde: 0:00 ~ 99:59	Setting range: 0.00~99.0 (\pm 1) Display range: 0.00~99.99
AVSTÅND	Inställningsområde: 0,00 ~ 99,0 (\pm 1)
Visningsområde: 0,00 ~ 99,99	Setting range: 0~30~230 (\pm 1) Display range: 0~230
KALORIER	Inställningsområde: 0 ~ 9990 (\pm 10)
Visningsområde: 0 ~ 9999	Display current working speed, max 99.9
PULS	Inställningsområde: 0 ~ 30 ~ 230 (\pm 1)

KNAPP FUNKTIONER

ARTIKLAR	BESKRIVNING
“+ ”	Ställa in eller öka träningsmotståndet.
“- ”	Ställa in eller minska träningsmotståndet.
ROTTERANDE KNAPP	För att bekräfta alla inställningar.
START/STOP	För att starta eller stoppa träningen.
NOLLSTÄLL	I inställningsläge eller i valläge trycker du tillbaka det till inledande träningsläge. Om du håller nedtryckt på knappen 2s kommer datorn att starta om.
ÅTERHÄMTNING	Testa återhämtningsstatus för hjärtfrekvens
KROPPSFETT	För att testa kroppsfett % när du trycker på BODY FAT-knappen i vänteläge.

NORMALT TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Slå på

1. LED kommer att visa alla segment, t.ex. hjuldiameter, KM eller ML, Eurasian mätare. (Bild 1, bild 2)

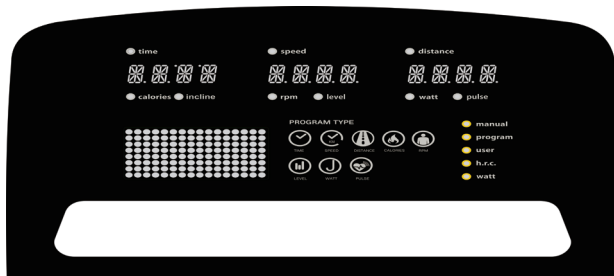


Bild 1. Bild 2.

2. Gå in i användarvalsläge, ställ in användarens privata fil U1-U4 (bild 3), KÖN (bild 4), ÅLDER (bild 5), LÄNGD (bild 6), VIKT (bild 7), därefter kommer funktionen att väljas : MANUELL, PROGRAM, ANVÄNDARPROGRAM, HRC, WATT.



Bild 3. Bild 4.



Bild 5. Bild 6.



Bild 7.

Stäng av

Om LED-stängd display utan RPM-ingång på 4 minuter stängs datorn i strömläge. Men om detektera RPM kommer datorn att vakna.

MANUELL FUNKTION

Genom att vrida på knappen “+” eller “-” kan användaren ställa in TID > DISTANS > KALORIER > PULSE (bild 8 ~ bild 10). Tryck på START / STOP om utan inställning för att starta träningen, och under träningspasset kan användaren justera RESISTANCE LEVEL, LED visar arbetsvärdet. Tryck sedan på START / STOP, datorn går in i brytningsläge, tryck på knappen “RESET” och lämna detta läge.



Bild 8.



Bild 9.



Bild 10.

PROGRAMFUNKTION

I detta läge finns det 12 program (P1 ~ P12) för användaren att välja (bild 11). Medan användaren valde PROGRAMMET och vrida knappen “+” eller “-” för att ställa in TID (bild 12), visar LED inställningsvärdet genom användarjustering, om färdig inställning, tryck “START / STOP” för att starta träningen (i pausläge användaren kan välja att justera “TID” -värdet). I START-status kan användaren justera RESISTANCE-nivån. Under arbetstiden, tryck på “START / STOP”, datorn kommer att gå i brytläge, tryck på knappen “RESET” lämna detta läge.



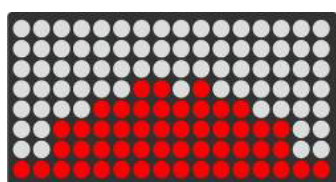
Bild 11.



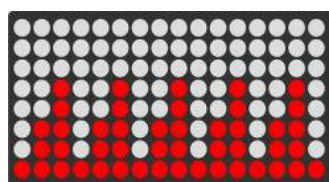
Bild 12.

PROGRAMFUNKTION

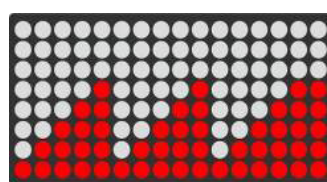
Programbilden som nedan (P1-P12):



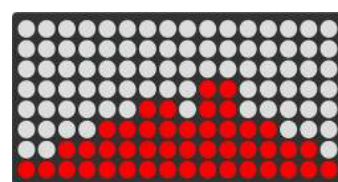
P1



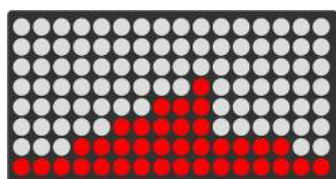
P2



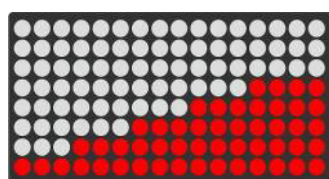
P3



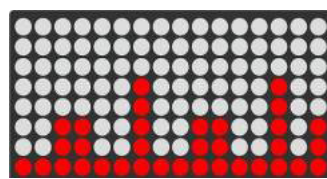
P4



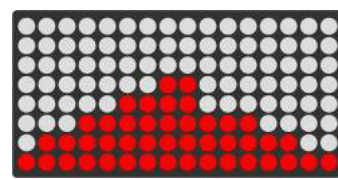
P5



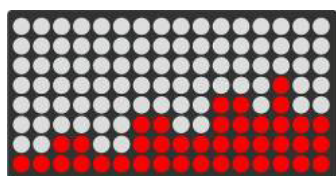
P6



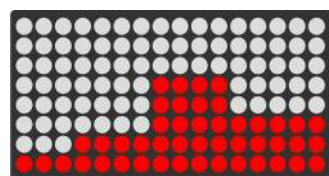
P7



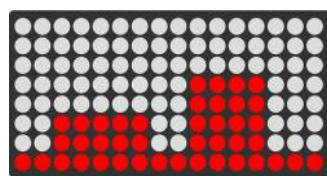
P8



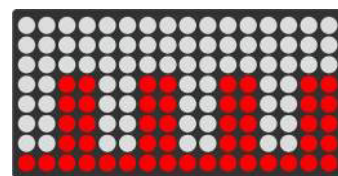
P9



P10



P11



P12

ANVÄNDARPROGRAMFUNKTION

Genom att vrida på knappen “+” eller “-” kan användaren ställa in PROGRAM-bild och sedan trycka på MODE / ENTER för att bekräfta inställningsvärdet för motstånd (bild 13), om användaren vill stoppa inställningen, håll MODE / ENTER-knappen 2s, LED visar sista inställningsvärde. Medan du trycker på MODE / ENTER-knappen 2s, kan användaren ställa in “TID” (bild14), om inget inställningsvärde trycker du på “START” för att gå in i arbetsbilden. I START-läget kan användaren justera motståndet. Under arbetstiden trycker du på “START” för att gå i brytningsläge och tryck sedan på knappen “RESET”.



Bild 13.



Bild 14.

H.R.C FUNKTION

I H.R.C-läge visar LED-skärmen hjärtfrekvensprocent på 55%, 75%, 90% och TARGET. Användaren kan välja en av hjärtfrekvensen genom att vrida på "+" eller "-" för träning (bild 15).

MÅTT-förinställt värde är 100, användaren kan ställa in pulsvärdet av sig själva, tryck på vridknappen kan ställa in TID-värde (bild 16), om det inte behövs, tryck på "START / STOP", det kommer att börja fungera enligt HRC-funktionen och visa det aktuella pulsvärdet. Om du inte upptäcker pulsen, LED-display som bild 17. Under arbetstiden, tryck på "START" för att gå i brytningsläge, tryck sedan på knappen "RESET".



Bild 15.



Bild 16.



Bild 17.

WATT FUNKTION

Det förinställda wattvärdet 120 (bild 18) genom att vrida på "+" eller "-" för att ställa in WATT-värdet (inställningsområde: 10 ~ 350). Färdig inställning, tryck på vridknappen för att ställa in TID (bild 19), om inget behov ställer in tidsvärdet, tryck på "START / STOP", motståndsvärdet kommer att justeras automatiskt enligt det inställda målet WATT-värde. Under arbetstiden tryck på "START / STOP" gå in i brytningsläge och tryck sedan på knappen "RESET", det kommer att lämna detta läge.



Bild 18.



Bild 19.

ÅTERHÄMTNINGS FUNKTION

A. Om ingen pulsängång är det ogiltigt, tryck på "RECOVERY" -knappen.

B. Om detekterad pulsängång, tryck på denna knapp för att "RECOVERY" -funktionsläge, tiden räknar ner från 00:60 till 00:00 (bild20). Skärmen visar din pulsåterhämtningsstatus F1 till F6 (bild 21). F1 är bäst, F6 är värst. Användaren kan fortsätta träna för att förbättra statusen för återhämtning av hjärtfrekvensen.

C. Tryck på RECOVERY-knappen för att lämna detta testläge.



Bild 20.



Bild 21.

KROPPSFETT FUNKTION

Tryck på "BODY FAT" -knappen för att starta test av kroppsfett (image22 ~ bild 24), vid denna tidpunkt ska användaren ta handgreppet korrekt, datorn visar testvärdet. Om någon efterföljande situation har samlats kommer det att finnas andra möjliga indikationer som visas på LCD.

- "E-1" (bild 25) - Betyder det att användaren inte satte tummen ordentligt på ledaren. Försök igen.
- "E-4" - Betyder det att RÅDET FÖR FAT överskrids inställningsområdet (5% ~ 50%).

Efter avslutad test visar LED både FAT% och BMI (image26, image27). I testläget "BODY FAT", tryck på "BODY FAT" -knappen för att avbryta testet och gå tillbaka för att fortsätta den föregående övningen innan testning.



Bild 22.



Bild 23.



Bild 24.



Bild 25.



Bild 26.



Bild 27.

RENGÖRING

Produkten kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipande ytor eller lösningsmedel på plastdelar. Torka av svett från produkten efter varje användning. Se till att skärmen inte blir utsatt för överdriven fukt då det kan orsaka allvarlig elektrisk fara eller att elektroniken går sönder.

Håll produkten, och särskilt skärmen, undan från direkt solljus för att förhindra skador på skärmen. Kontrollera att alla monteringsbultar och pedaler på maskinen sitter ordentligt varje vecka.

FÖRVARING

Förvara produkten i en ren och torr miljö och håll den undan från barn.

FELSÖKNING

PROBLEM	LÖSNING
Maskinen vinglar vid användning.	Vrid den justerbara veven för att rätta upp maskinen.
Datorkonsolen visar ingenting.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ta bort datorkonsolen och bekräfta att trådarna från datorn är ordentligt kopplade till trådarna som kommer från handtagsstolpen. 2. Kontrollera att batterien sitter rätt och att kopplingen den är fästa.
Pulsen läses inte av/pulsen är ojämn	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera att kopplingen för trådarna till pulssensorerna är fästa. 2. För att försäkra en mer korrekt pulsavläsning, håll alltid båda händerna på handtagen när du ska testa pulsen. 3. Du kanske greppar sensorerna för hårt. Ha ett lagom grepp när du håller på dem.
Maskinen gnisslar vid användning	Bultarna kan vara lösa. Kontrollera bultarna och fäst alla som inte sitter ordentligt.

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 5 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 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.

