

GYMSTICK™

GR6.0 ROWER ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara denna manual för framtida bruk.



GYMSTICK.COM

Tack för att du köpt GR6.0 Rower. 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.	DELAR LISTA	6
4.	HÅRDVARUPAKET	7
5.	MONTERINGSINSTRUKTIONERS	8
6.	JUSTERINGS GUIDE	11
7.	FLYTTA MASKINEN	12
8.	KORREKT RODDMETOD	13
10.	INSTRUKTIONS MANUAL	14
11.	UPPVÄRMNINGSOVNINGAR	17
12.	GARANTI	20



OBS!

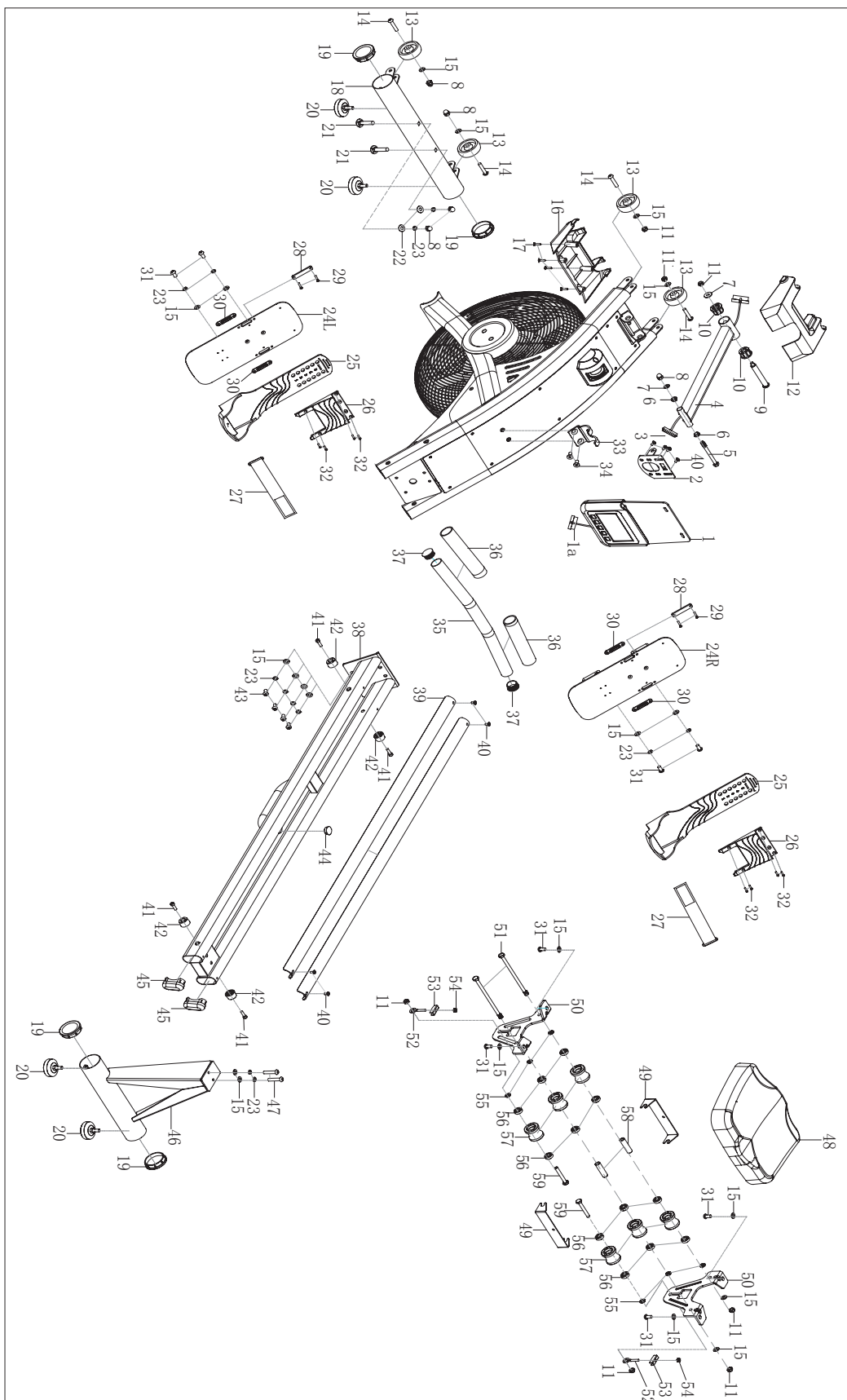
LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

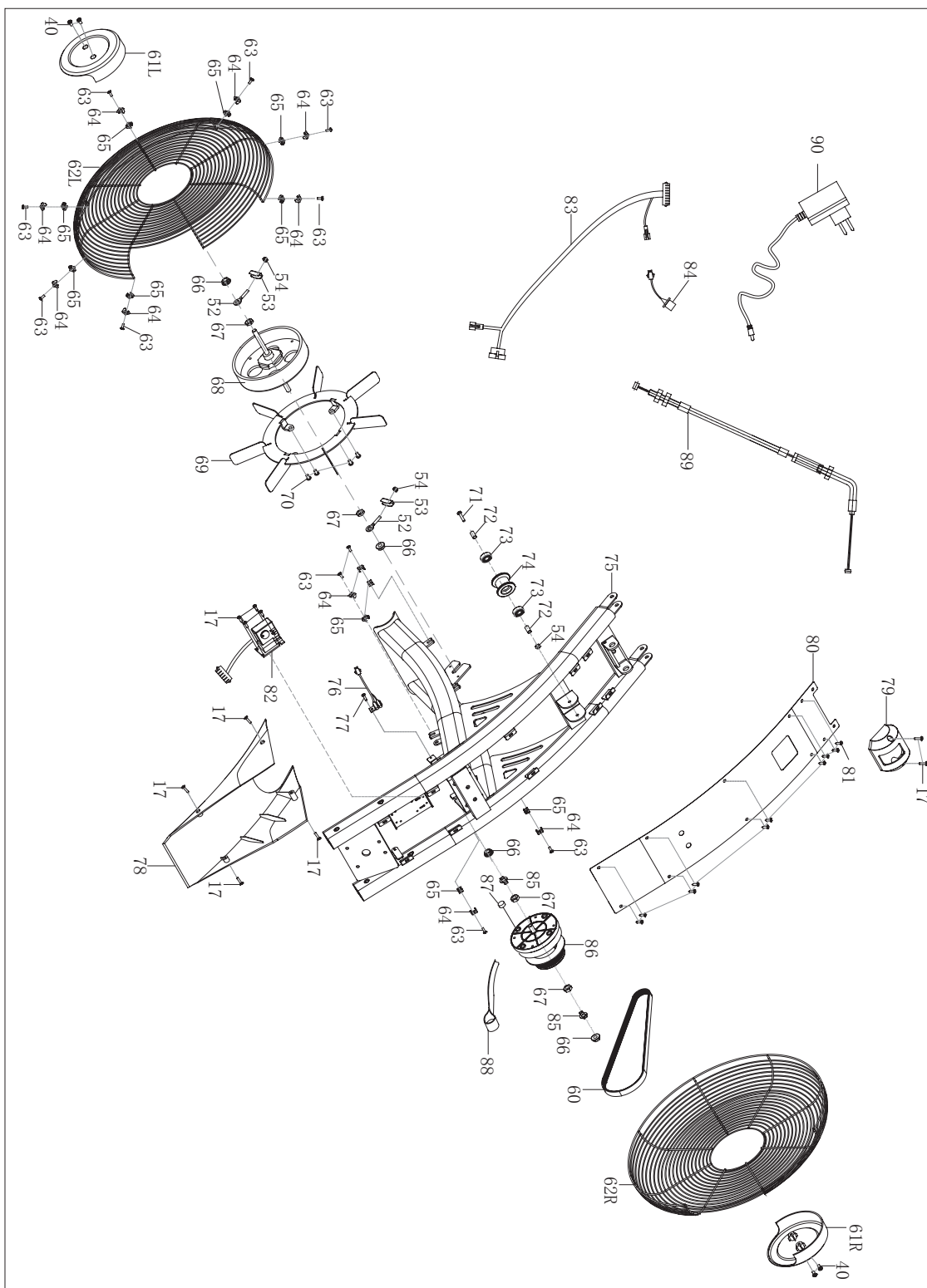
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

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 fästnanordningar 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. Maximal användarvikt 130kg.



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



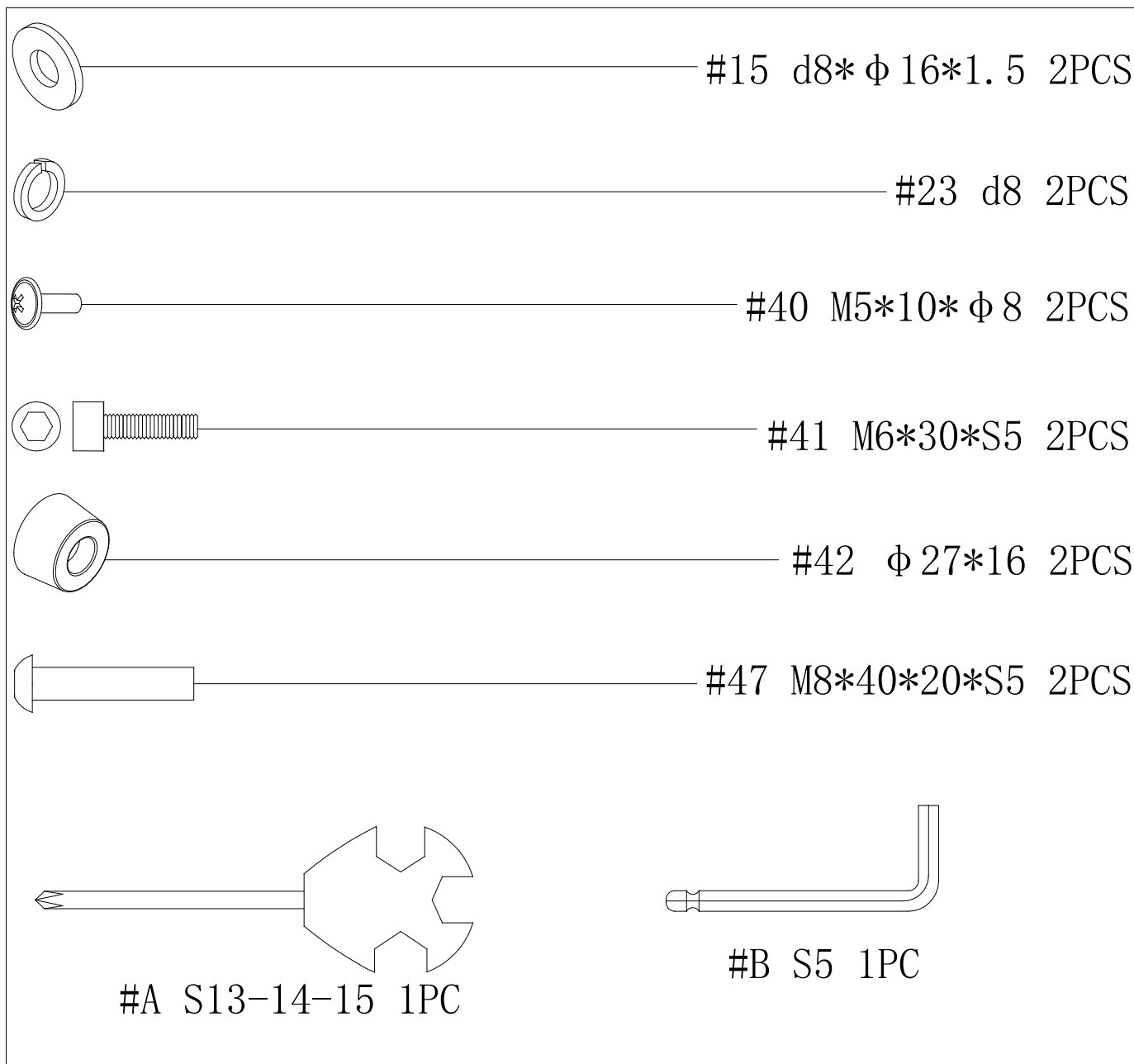


DELAR LISTA

GYMSTICK™

No.	Beskrivning	Qty.
1	Dator	1
2	Dator hållare	1
3	Trunktråd	1
4	Datorpost	1
5	Bult M8*90*20*S13	1
6	Bussning $\phi 16*2*\phi 13*3.5*\phi 8$	2
7	Bricka d8* $\phi 20*2$	2
8	Lockmutter M8*H16*S13	5
9	Bult $\phi 14*81.5*M8*S6$	1
10	Bussning $\phi 32*3.3*\phi 28*16*\phi 14$	2
11	Nylon mutter M8*H7.5*S13	7
12	Övre skydd	1
13	Transport hjul	4
14	Bult M8*42*15*S6	4
15	Bricka d8* $\phi 16*1.5$	20
16	Nedre skydd 1	1
17	Bult ST4.2*16* $\phi 8$	10
18	Fram stabilisator	1
19	Ändkäpa $\phi 60.5*17$	4
20	Justerbar fotplatta	4
21	Bult M8*73*20*H5	2
22	Bågbricka d8* $\phi 20*2*R30$	2
23	fjäder bricka d8	12
24L/R	Pedalplatta	1
25	Pedal	2
26	Pedal fast platta	2
27	Pedalrem	2
28	Pedal strap Fixed Plate	2
29	Bult M5*10* $\phi 8.5$	4
30	Bussning 60*12*5.2	4
31	Bult M8*16*S5	8
32	Bult M4*6*S2.5	8
33	Styrhållare	1
34	Bult M8*20*S5	2
35	Styret	1
36	Skumgrepp	2
37	rund ändlock $\phi 32*17$	2
38	glidskena	1
39	Aluminiumplåt	2
40	Bult M5*10	12
41	Bult M6*30*S5	4
42	Begränsare	4
43	Bult M8*20*S5	4
44	Ändkäpa $\phi 25$	1
45	Ändkäpa 60*40	2
46	Återupphängare	1

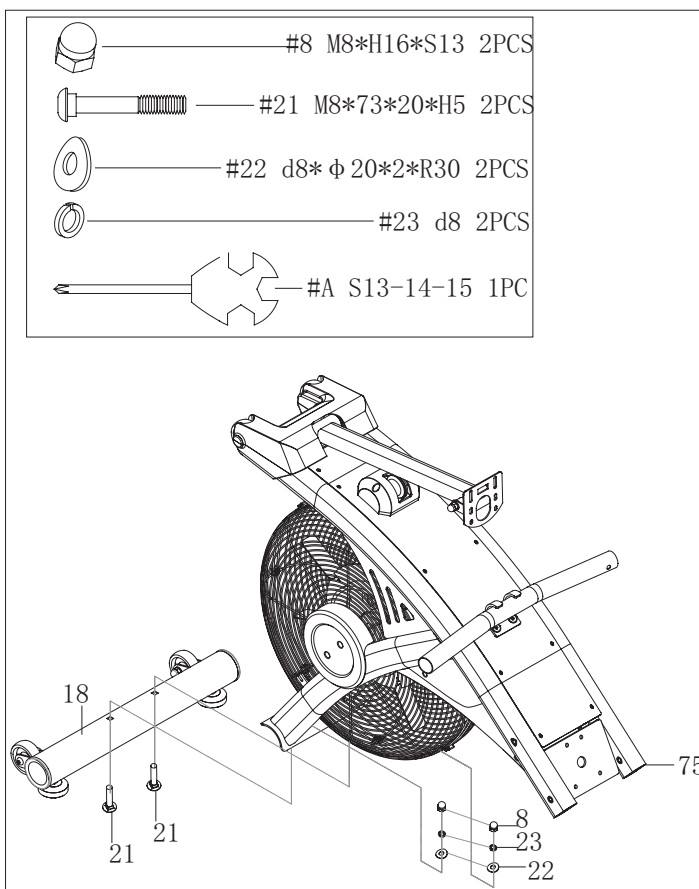
No.		Qty.
47	Bult M8*40*20*S5	2
48	Sadel	1
49	U baffelplatta	2
50	Sadelplatta	2
51	Bult M8*160*15*S14	2
52	Skruv	4
53	Kedja U-säte	4
54	Nylonmutter M6*H6*S10	5
55	Bussning d8* $\phi 15*4$	6
56	Lager 608Z	12
57	Vält	6
58	Bussning $\phi 14*\phi 8.3*52$	2
59	Bult M8*60*15*S14	2
60	Bäte	1
61L/R	Litet skydd	1
62L/R	Stålnät vik	1
63	Bult M4*10* $\phi 8$	11
64	Chuck för stälöverdrag	11
65	Chuck för stälöverdrag	11
66	Mutter M10*1*H8*S15	4
67	Mutter M10*1*H5*S17	4
68	Svänghjul	1
69	Fläkt	1
70	Bult M6*10*S5	4
71	Bult M6*55*15*S10	1
72	Bussing $\phi 13.8*2.5*\phi 10*17.6*\phi 6$	2
73	Lager 6000	2
74	Nät-remhjul	1
75	Huvudram	1
76	Sensor	1
77	Bult M4*8* $\phi 8$	1
78	Nedre skydd 2	1
79	Skydd för nät-remhjul	1
80	Stålnät 1	1
81	Bult ST4.2*8	10
82	Motor	1
83	Motorkabel	1
84	Motorns nätsladd	1
85	Platsplatta	2
86	Bufferfjäder	1
87	Rund magnet $\phi 10*3$	1
88	Motståndsbälte	1
89	Motståndskabel	1
90	Adapter	1
A	Insexnyckel S13-14-15	1
B	Insexnyckel S5	1



STEG 1.

Ta bort bultar (21), bågbrickor (22), fjäderbrickor (23) och lockmuttrar (8) från huvudramen (75).

Fäst främre stabilisator (18) på huvudramen (75) med bultar (21), bågbrickor (22), fjäderbrickor (23) och lockmuttrar (8). Dra åt och säkra med insexnyckel (A).

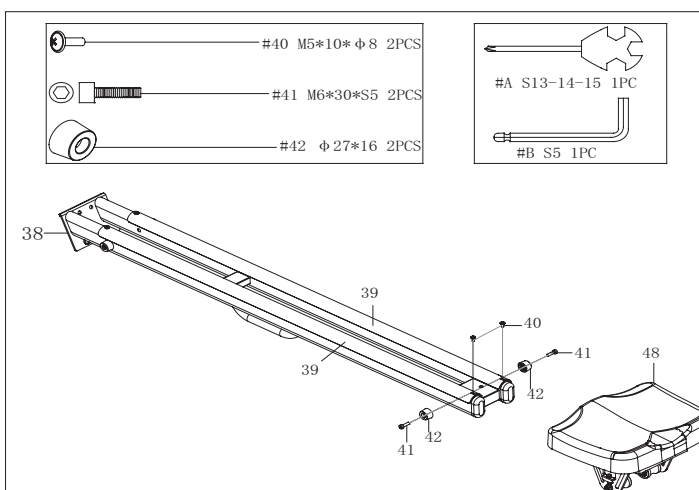


STEG 2.

För in sadeln (48) i glidskenan (38).

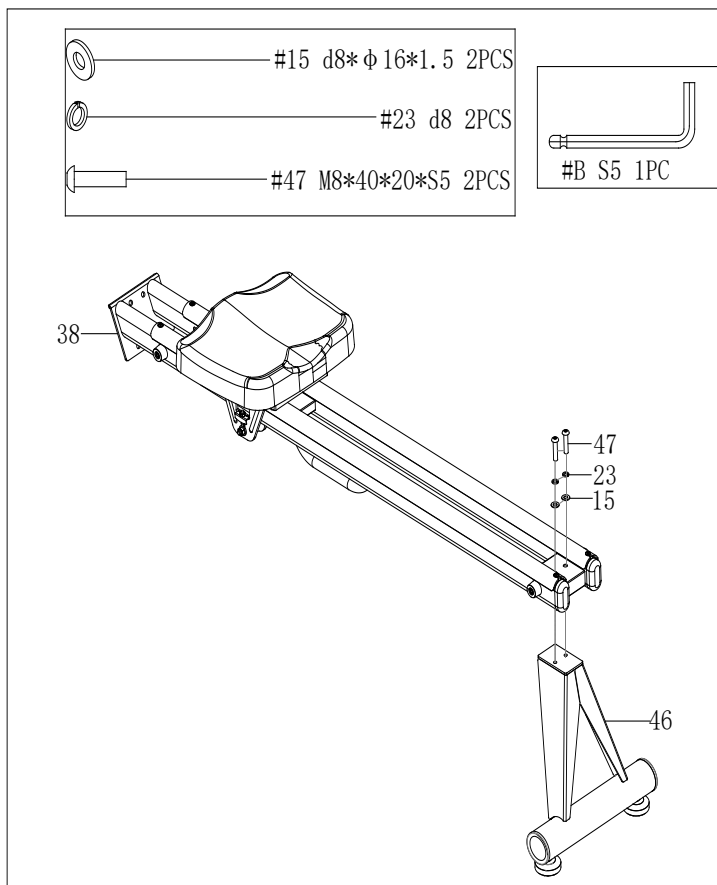
Fäst aluminiumplåten (39) på glidskenan (38) med bultar (40) med insexnyckel (A).

Fäst bulten (41) och begränsaren (42) på glidskenan (38) med nyckeln (B).



STEG 3.

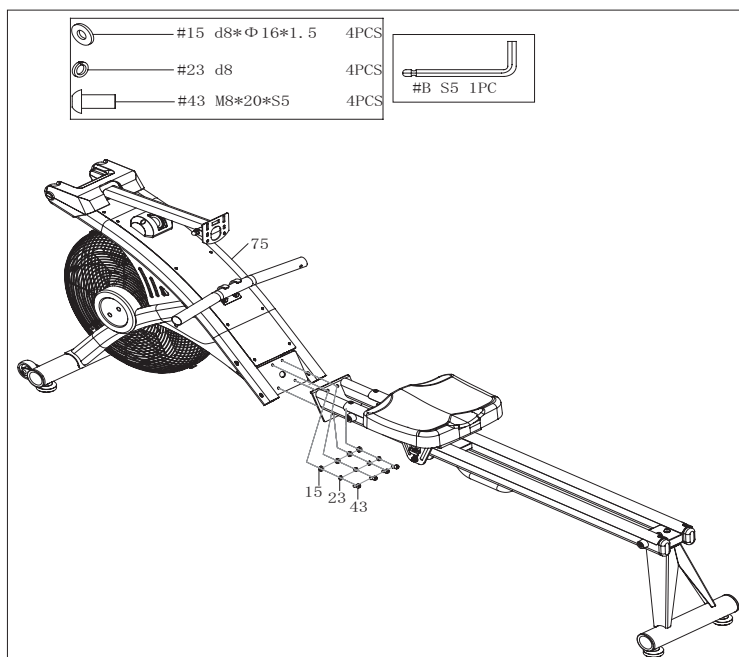
Fäst bakstödet (46) på glidskenan (38) med bultar (47), fjäderbrickor (23) och brickor (15). Dra åt och säkra med nyckeln (B).



STEG 4.

Ta bort bultar (43), fjäderbrickor (23) och brickor (15) från huvudramen (75) med Spanner (B).

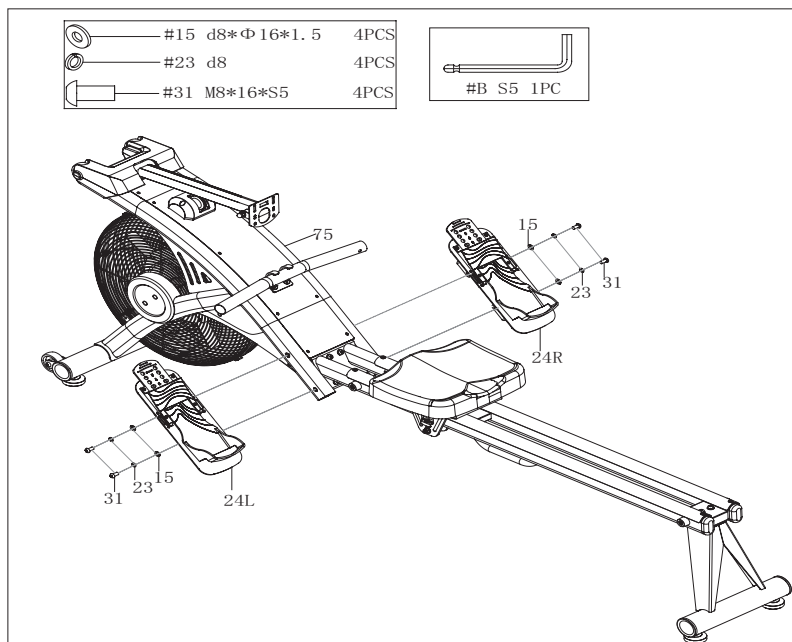
Fäst glidskenan (38) i huvudramen (75) med bultar (43), fjäderbrickor (23) och brickor (15). Dra åt och säkra med nyckeln (B).



STEG 5.

Ta bort bultar (31), fjäderbrickor (23) och brickor (15) från huvudramen (75) med Spanner (B).

Fäst pedaler (24L / R) på huvudramen (75) med bultar (31), fjäderbrickor (23) och brickor (15) med en nyckel (B).



STEG 6.

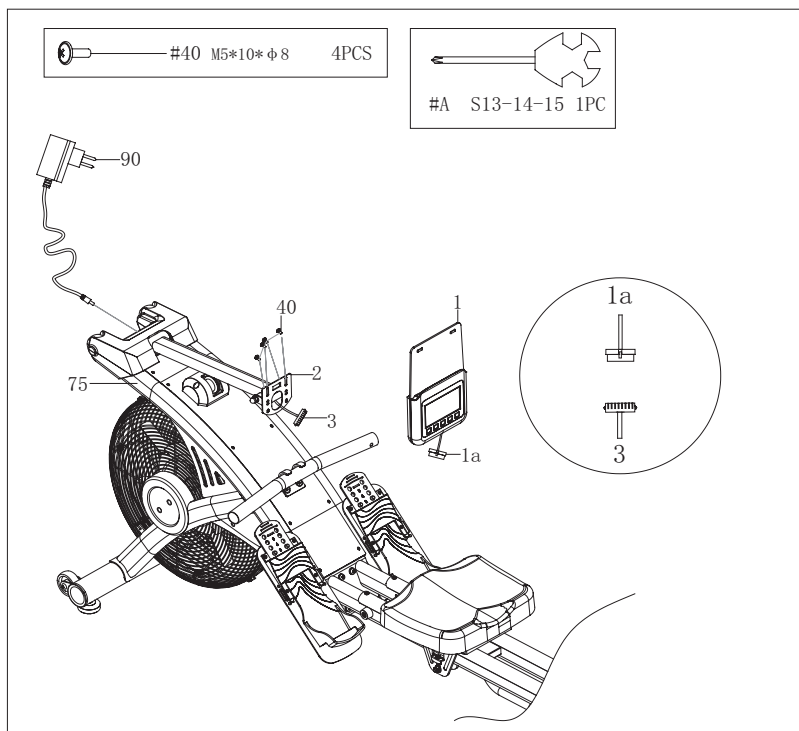
Lås upp bultarna (40) från datorns baksida (1) med insexnyckeln (A).

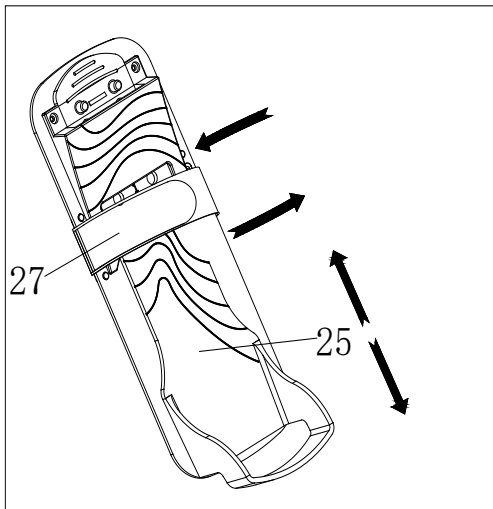
Dra bagagekabeln (3) från hålet på datorhållaren (2), anslut sedan datakabeln (1a) och bagageledningen (3).

Fäst datorn (1) på datorhållaren (2) med bultar (40) med insexnyckeln (A).

Sätt i adapterledning (90) till strömhålet på baksidan av huvudramen. Anslut sedan adapter till ett eluttag.

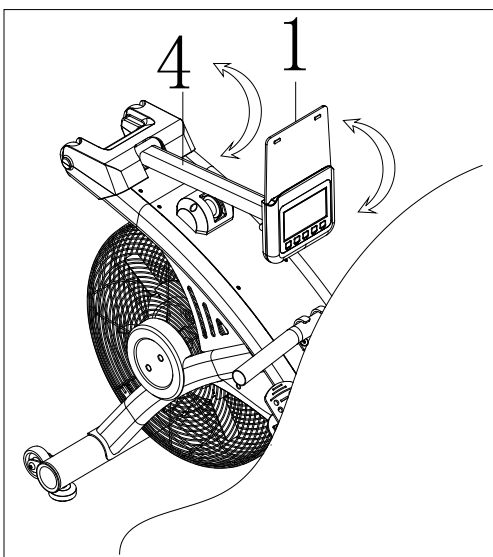
Monteringen är klar!





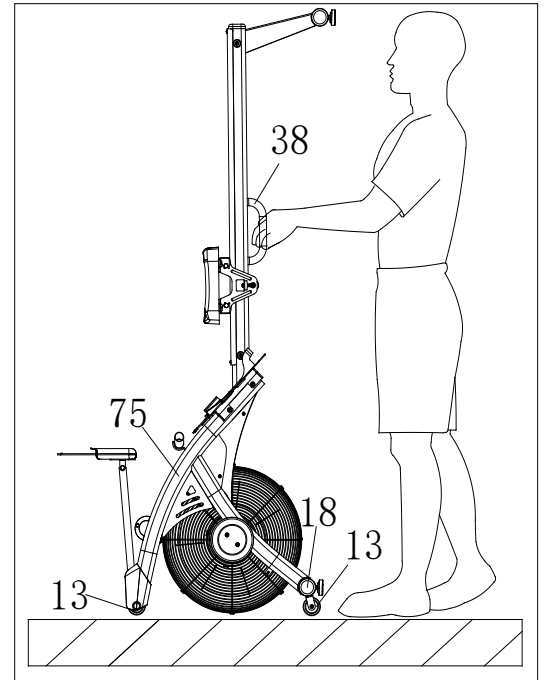
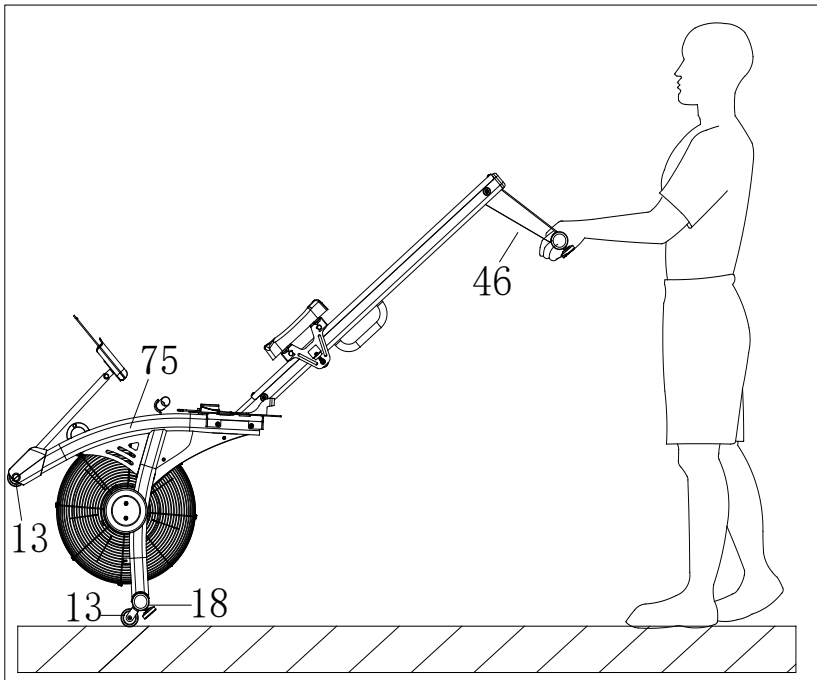
PEDALJUSTERING

Pedalremmen (27) är justerbar och kan anpassas för att passa användarens fotstorlek.

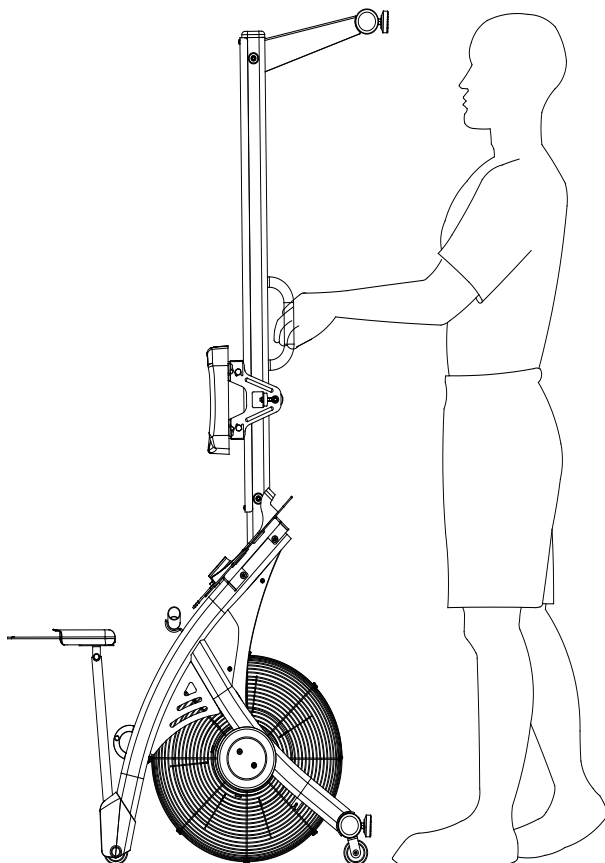


VISA VINKELJUSTERING

Rotationsvinkeln för displaystolpen kan justeras för att få bästa möjliga bild av LCD-skärmen.



För att flytta maskinen, lyft upp den bakre stöden (46) tills transporthjulen på den främre stabilisatorn (18) rör marken. Med hjulen på marken kan du enkelt transportera cykeln till önskad plats.



Uppmärksamma!

Sadeln skjuts ner när den fälls i glidskenan (38).

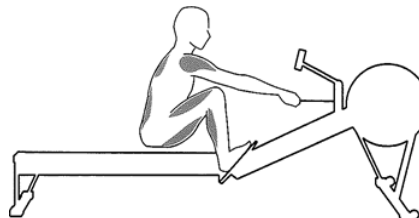
Denna maskin är vikbar design, du kan lyfta den för att spara lagringsutrymme.

Det finns två roddmetoder: glid och fånga. För att rörelserna ska hänga ihop blandas de ofta. Det ska inte pausas när du ror. Vi föreslår att någon observerar din rodd och jämför din position med den i bilden. Fel träningsmetod kan orsaka kroppsskada.

FÅNGA

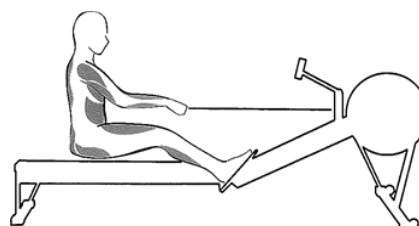
Dra din kropp till startposition av nästa roddtag med hjälp av benen. Nu kan du börja nästa roddtag.

Kom ihåg att du aldrig ska stanna upp plötsligt.



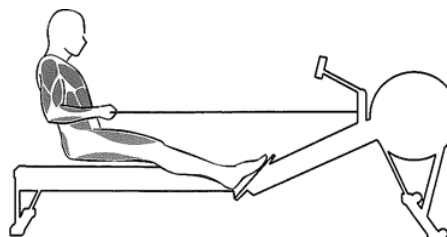
GLID

Under rodden ska du rätta på benen och svinga benen bakåt. Under rodden ska armarna vara raka och axlarna ska vara avslappnade.



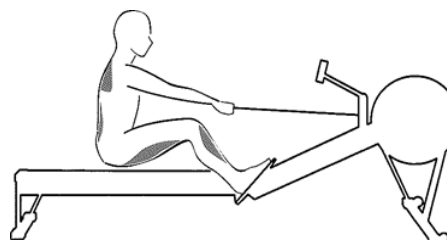
ÅTERHÄMTNING

I slutet av rodden ska du dra handtaget mot magen med hjälp av armar och axlar. Benen ska vara raka och kroppen ska luta lite bakåt. Notera att handtaget inte är i höjd med bröstet eller knäna.



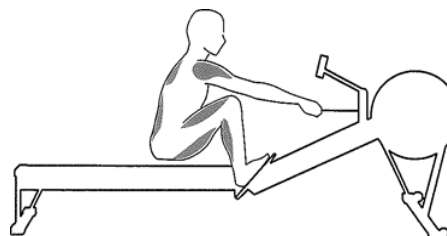
GLID

Sträck ut armarna, svinga kroppen framåt med stöd av höfter och börja ro in. På så sätt kan handtaget vara framför knäna och undviker därmed att knän och händer krockar när sätet flyttas framåt.



FÅNGA

Roddaren böjer knäna, sträcker ut armarna och kroppen lutar mot svänghjulet. All styrka fokuseras på ben och rygg. Börja ro. Notera: armarna ska vara raka och axlarna ska vara avslappnade.





SKÄRM FUNKTION

Objekt	Funktion Beskrivning	Räckvidd	Inställning
SPM	Tag per minut	0~9999 S/M	N/A
TIME	Tränings tid visad under rodd Scanna var 6e sekund	0:00~99:59 (M:S)	Öka var minut (TID eller METER ändra) 0:00~99:00
TIME/500M	Datorn visar tiden som krävs för 500 me- ters rodd enligt nuvarande hastighet Scanna var 6e sekund	0:00~99:59 (M:S)	-TID /500M EJ inställbar -I tävlingsprogram, öka var 30 sekund, 1:00~8:00
METER	Rodd distans	0~99999 (Meters)	Öka var 100 meters, (TID eller METER ändra) 0~99900
KALORIER	Kalorier förbrända under rodd Scanna var 6e sekund(när WATT an- vänds)	0~9999 (Calories)	Öka var 10 0~9990
WATT	Watt förbrukat under rodd Scanna var 6e sekund	0~9999 (Watts)	Öka var 5 10~350
TAG	Antal fullföljda roddtag Scanna var 6e sekund	0~99999 (Stroke)	Öka var 10 0~99990
TOTALA TAG	Totala antal tag sedan på Scan every 6 seconds	0~99999	N/A
PULS	Puls bpm under rodd	30~240	Öka var 1 30~240

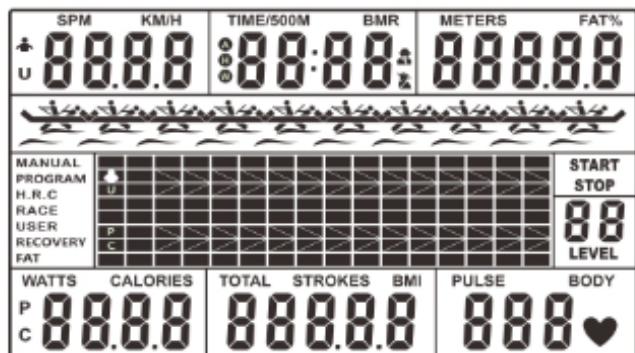
KNAPP FUNKTION

Objekt	Beskrivning	Objekt	Beskrivning
UP	Inställningsval Minska nivå på motståndet	DOWN	Val av inställning Öka motståndets nivå
ENTER	Håll nere i 2 sekunder, datorn kom- mer startas om Rensa dator inställningar Återgå till huvudmenyn efter ett avslutat träningspass	RESET	Bekräfta inställning eller val
START/STOP	Testa hjärtslag återhämnings status	RECOVERY	Starta eller Stoppa rodd träning

OPERATION

1. Sätt på

Anslut strömförsörjningen med 1s "BEEP" -ljud och visa alla segment på LCD-skärmen som bilden nedan:



2. Programval och datainställning

Manuellt läge

- I huvudmenyn trycker du på START-knappen för att starta träningen i MANUELLT läge för att starta rodd direkt.
- Tryck på UPP eller NER för att välja MANUAL-läge, tryck på ENTER för att bekräfta
- Tryck på UPP eller NER för att förinställa data för: motstånd NIVÅ, TID (eller mätare), Stokes, kalorier, Watt (om med) och puls, tryck sedan på ENTER för att bekräfta. (Tid och mätare kunde inte förinställas samtidigt)
- Tryck på START / STOP för att starta träningen, tryck UPP eller NER för att justera motståndsnivån
- När det förinställda värdet räknas ner till 0 kommer datorn att påminna med Bi-Bi och stoppa
- Tryck på START / STOP för att pausa träningen, tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn

OBS: När datorn med WATT, om WATT-data är förinställda, kommer roddmaskinen att fungera i konsolens WATT-värde. När du roddar snabbt kommer motståndsnivån att minska; motståndsnivån kommer att öka.

Programläge

- I huvudmenyn, tryck UPP eller NER för att välja PROGRAM-läge, tryck ENTER för att bekräfta
- Tryck på UPP eller NER för att välja det förinställda programmet P1 ~ P12, tryck på ENTER för att bekräfta
- Tryck UPP eller NER för att förinställa data för: motstånd NIVÅ, TID (eller mätare), Stokes, kalorier, Watt (om med) och puls, tryck sedan på ENTER för att bekräfta. (Tid och mätare kunde inte förinställas samtidigt)
- Tryck på START / STOP för att börja träna, tryck UPP eller NER för att justera motståndsnivån
- När det förinställda värdet räknas ner till 0 kommer datorn att påminna med Bi-Bi och stoppa
- Tryck på START / STOP för att pausa träningen, tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn

Pulsläge

- A. I huvudmenyn, tryck på UPP eller NER för att välja hjärtfrekvensläge H.R.C, tryck på ENTER för att bekräfta
- B. Tryck på UPP / NER för att förinställa Åldern och tryck på ENTER för att bekräfta
- C. Tryck på UPP / NER för att välja: 55%, 75%, 90% och det slumpmässiga programmet för det styrande hjärtfrekvensprogrammet (standard med 100 bmp)
- D. Tryck UPP eller NER för att förinställa data för: TID (eller mätare), Stokes, kalorier och tryck sedan på ENTER för att bekräfta. (Tid och mätare kunde inte förinställas samtidigt)
- E. Tryck på START / STOP för att börja träna
- F. När det förinställda värdet räknas ner till 0 kommer datorn att påminna med Bi-Bi och stoppa
- G. Tryck på START / STOP för att pausa träningen, tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn

OBS! Vid rodd beror pulsvärdet på både sportbelastningen och hastigheten. Pulskontrollprogrammet är att hålla hjärtfrekvensen vid inställningsvärdet. När hjärtfrekvensvärdet uppmätt under rodd är större än det inställda, minskar belastningsmotståndet automatiskt eller användaren saktar ner för att sänka hjärtfrekvensen, medan belastningsmotståndet ökar automatiskt eller användarens hastighet för att öka pulsen.

Tävlingsläge

- A. I huvudmenyn, tryck UPP eller NED för att välja tävlingsläge RACE, tryck ENTER för att bekräfta
- B. Tryck på UPP / NER för att förinställa RACE-utmaningsnivån, tryck ENTER för att bekräfta (total nivå = 15, L1 = 1: 00 TID / 500 M, L15 = 8: 00 TID / 500 M. Tidsökande standard 0:30 TID / 500 M, meter standard: 500M)
- C. Tryck på START / STOP för att börja träna, tryck UPP eller NER för att justera motståndsnivån
- D. Antingen PC eller användare avslutar roddavståndet, stannar datorn och visar PC-vinst eller användarvinst
- E. Tryck på START / STOP för att pausa träningen, tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn

OBS: Datorn med WATT-funktion, den kan automatiskt visa användarens kurvdiagram för SPM och genomsnitt för Watt när loppet slutar och vinnaren inträffar.

Användarläge

- A. I huvudmenyn, tryck UPP eller NER för att välja ANVÄNDAR-läge, tryck på ENTER för att bekräfta
- B. Tryck UPP / NER för att förinställa varje motståndsnivå för varje kolumn, tryck ENTER till nästa, (total kolumn = 16)
- C. Hoppas och tryck länge på ENTER för att avsluta eller avsluta inställningen
- D. Tryck UPP eller NER för att förinställa data för: TID (eller mätare), Stokes, kalorier och tryck sedan på ENTER för att bekräfta. (Tid och mätare kunde inte förinställas samtidigt)
- E. Tryck på START / STOP för att börja träna, tryck UPP eller NER för att justera motståndsnivån
- F. När det förinställda värdet räknas ner till 0 kommer datorn att påminna med Bi-Bi och stoppa
- G. Tryck på START / STOP för att pausa träningen, tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn

Återhämtningsläge

- A. Användaren måste ha samma frekvens på bröstbältet. När hjärtfrekvensdata visas på datorn, tryck på RECOVERY-knappen för att starta
- B. TIME visar "0:60" (60 sekunder), nedräkning börjar. När du räknar ner till 0 visar datorn återställningsstatus med betyg F1 ~ F6. F1 betyder utmärkt, F2 betyder bra, F3 betyder normalt, F4 betyder under genomsnittet, F5 betyder inte bra, F6, betyder sämre

Alarm Skärm

- E.--1 betyder att motorn INTE är väl ansluten eller trasig

Strömförsörjning: nätadapter

Ingång: 220V AC (Spänningen beror på olika länder)

Utgång: 8V DC 500mA AC-DC adapter eller 8VDC, 600mA switchadapter

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.



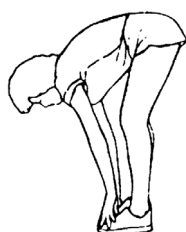
QUADRICEPS STRETCH

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 slitdelar 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, elektronisk utrustning, hjul och pedaler.

Garantin omfattar inte:

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

Driftsmiljö: Produkten är avsedd endast för användning inomhus i hemmabruk.

Tillverkad för:
Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

ANSVARSBEFRIELSE:

Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.

För din säkerhet, läs denna instruktion noggrant innan du använder produkten!



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.

