

GYMSTICK™

FTR7 INDOOR RACER KÄYTTÖOHJE



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.



GYMSTICK.COM

Kiitos kun valitsit Gymstick FTR7 -pyörän. Toivomme, että tämän laadukkaan tuotteen käyttäminen saa sinut voimaan hyvin niin fyysisesti kuin henkisestikin ja nauttimaan aktiivisesta elämäntavasta.

SISÄLLYSLUETTELO

1.	TURVALLISUUSOHJEET	3
2.	RÄJÄYTYSKUVA	4
3.	OSALUETTELO	6
4.	ASENNUSOHJEET	8
6.	TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJE	11
8.	LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELYHARJOITUKSET	13
9.	TAKUU	16



HUOMIO!

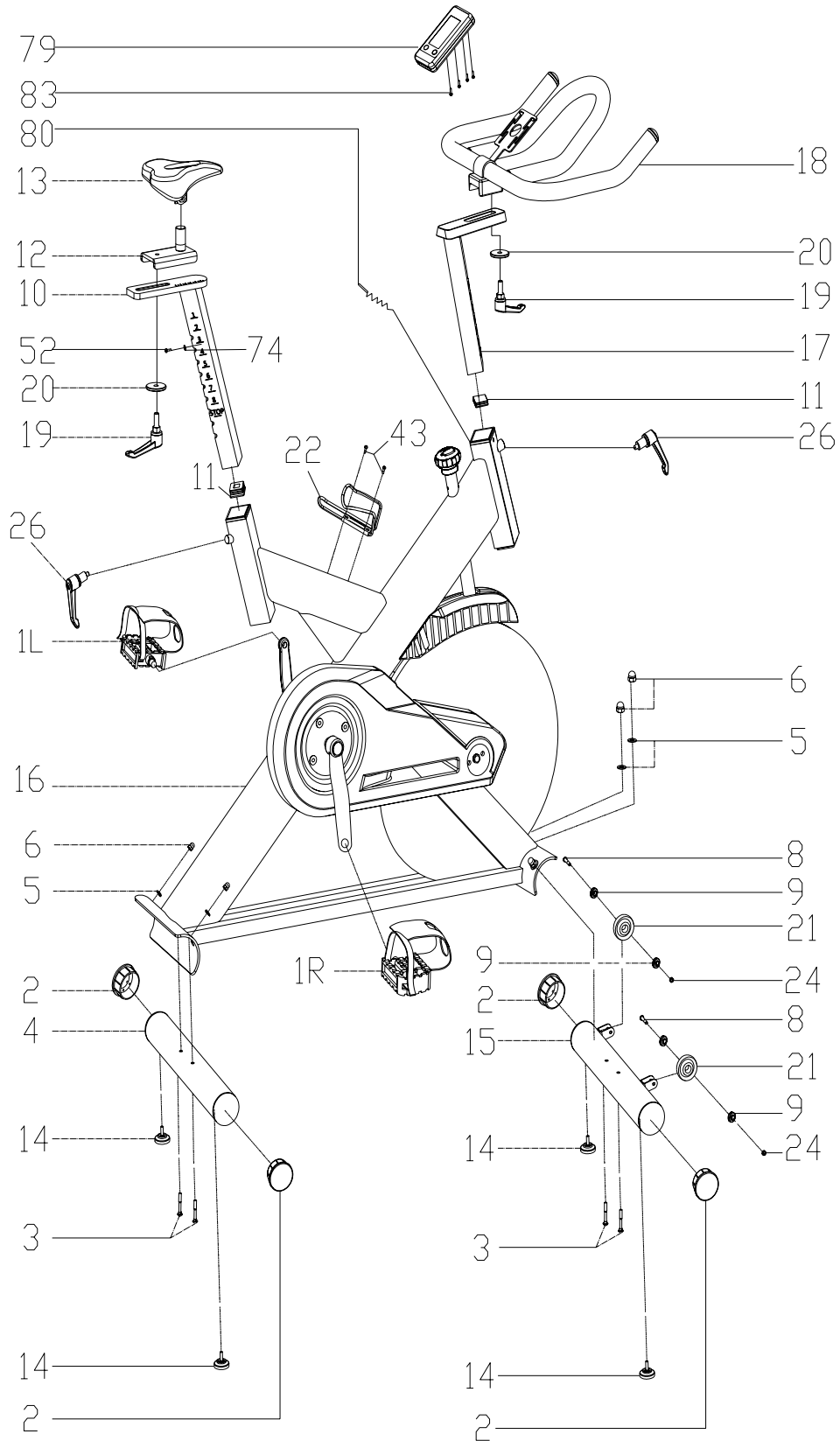
LUE TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTÄ TUOTETTA AINA OHJEIDEN MUKAISESTI. OHJEIDEN LAIMINLYÖMINEN VOI JOHTAA VAKAAN LOUKKAANTUMISEEN.

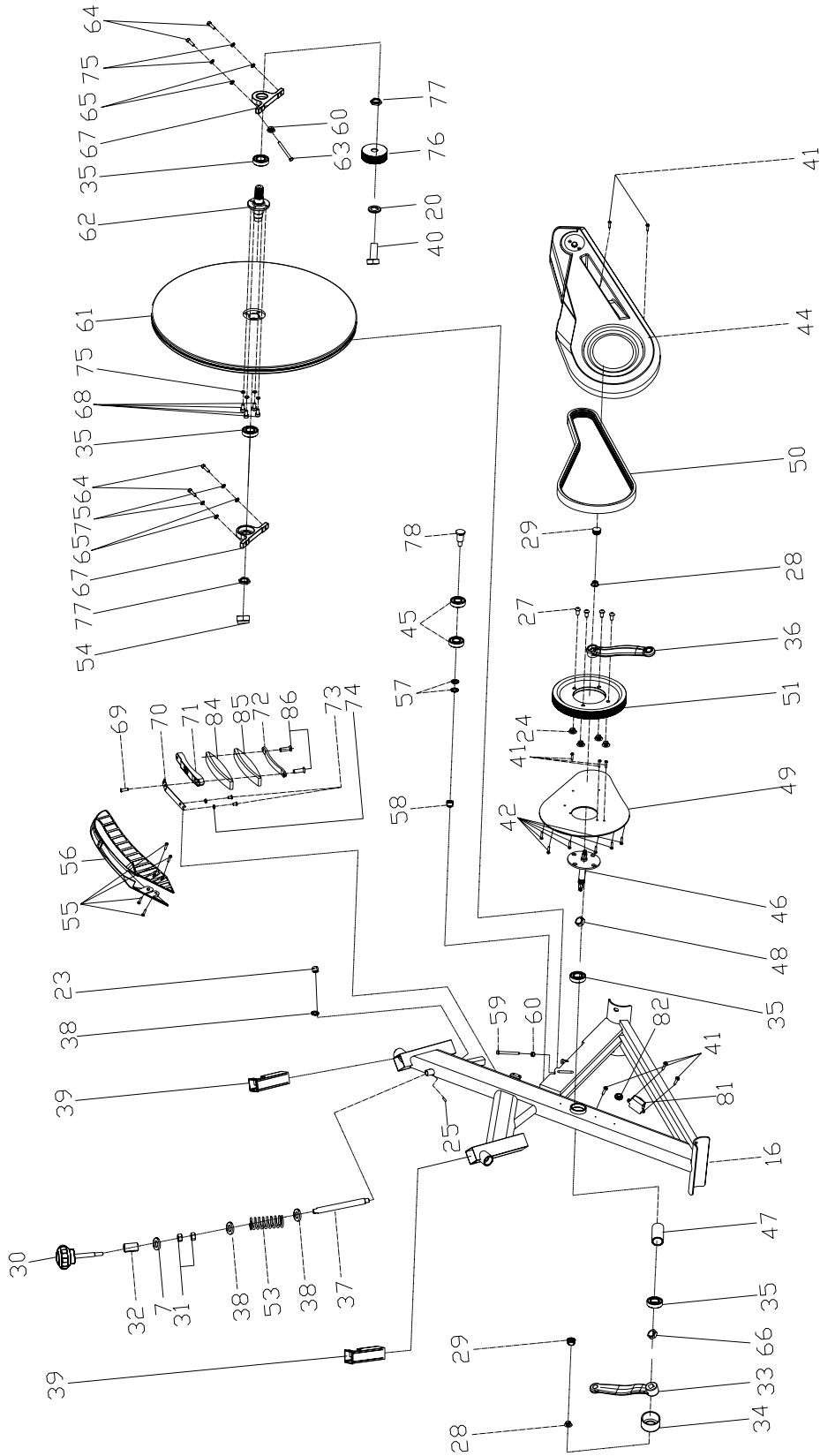
Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.

1. Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä laitteella. Huolehdi, että lapset ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä käyttäessäsi laitetta.
2. Liikuntarajoitteisten tai vammautuneiden henkilöiden ei tulisi käyttää pyörää ilman liikunta-alan ammattilaisen tai muun ammattilaisen valvontaa.
3. Jos tunnet rintakipua, huonovointisuutta, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.
4. Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laitteen jokaisella sivulla on 2 metrin vapaa tila. Varmista, ettei laitteen läheisyydessä ole teräviä esineitä tai kulmia.
5. Kokoa ja käytä laitetta pitävällä ja tasaisella alustalla. Älä aseta laitetta pehmeiden mattojen tai epätasaisten pintojen päälle. Laitteen alla on suositeltavaa käyttää asianmukaista suojamattoa.
6. Käytä tuotetta vai harjoituskäyttöön. Älä käytä laitteessa mitään lisä- tai varaosia, joita tuotteen valmistaja ei ole hyväksynyt.
7. Asenna laite tarkasti tämän käyttöohjeen mukaisesti.
8. Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että laitetta on turvallinen käyttää. Laitteessa ei saa olla kuluneita tai irrallisia osia.
9. Tarkista tuotteen kunto säännöllisesti. Kiinnitä erityistä huomiota laitteen kuluvien osien kuntoon (liitoskohdat, jarrupala ja kaikki liikkuvat osat). Vaihda kaikki kuluneet tai irralliset osat ennen kuin jatkat laitteen käyttöä.
10. Älä koskaan käytä pyörää, mikäli se ei ole täysin toimintakuntoinen.
11. Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
12. Älä käytä laitteen puhdistamiseen voimakkaita tai hankaavia puhdistusmenetelmiä. Puhdista laite jokaisen käyttökerran jälkeen.
13. Älä koskaan harjoittele paljain jaloin tai ilman kenkiä. Käytä aina harjoitteluun soveltuvia jalkineita, kuten esimerkiksi lenkkareita.
14. Lämmittele ja venyttele ennen jokaista käyttökertaa.
15. Laitteen voima lisääntyy nopeuden kasvaessa. Laite on varustettu vastuksensäättöruuvilla, jolla voit hallita laitteen nopeutta.
16. **Käyttäjän suurin sallittu paino on 150 kg.**



OTA YHTEYS LÄÄKÄRIIN ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ HENKILÖILLE, JOTKA OVAT YLI 35-VUOTIAITA TAI JOILLA ON ENNESTÄÄN TERVEYSONGELMIA.





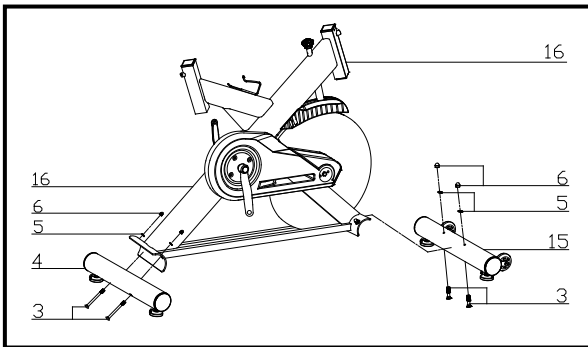
NR.	NIMITYS	KPL	
1	Poljin	1	
2	Päätysuoja 1	4	
3	Pultti	4	
4	Takajalka	1	
5	Aaltoaluslevy	4	
6	Kupolimutteri	4	
7	Aluslevy 2	1	
8	Pultti	2	
9	Laakeri	4	
10	Satulansäätöputki	1	
11	Päätysuoja 2	2	
12	Satulaputki	1	
13	Istuin	1	
14	Säätötalla	4	
15	Etujalka	1	
16	Runko-osa	1	
17	Ohjaintangon putki	1	
18	Ohjaintanko	1	
19	L muotoinen kiristin	2	
20	Aluslevy 1	3	
21	PU siirtopyörä	2	
22	Pulloteline	1	
23	Kupolimutteri	1	
24	Mutteri	6	
25	Pultti 1	1	
26	L muotoinen kiristin	2	
27	Pultti 1	4	
28	Kiristysmutteri 1	2	
29	Kammen suojus	2	
30	Vastuksensäätönappi	1	
31	Mutteri	2	
32	Kiristin	1	
33	Vasen kampi	1	
34	Kammen suojus	1	
35	Laakeri	4	
36	Oikea kampi	1	
37	Ruuvausvarsi	1	
38	Aluslevy 2	3	
39	Muoviholkki 1	2	
40	Pultti 10	1	

NR.	NIMITYS	KPL
41	Ruuvi 2	8
42	Ruuvi 3	6
43	Ruuvi 3	2
44	Ulompi ketjusuoja	1
45	Laakeri	2
46	Akseli	1
47	Pitkä kiinnitysputki	1
48	Lyhyt kiinnitysputki	1
49	Sisempi ketjusuoja	1
50	Hihna	1
51	Hihnapyörä	1
52	Ruuvi 10	1
53	Jousi 1	1
54	Kiristysmutteri	1
55	Pultti 3	4
56	Vauhtipyörän suoja	1
57	Suora aluslevy 1	2
58	Akselin mutteri	1
59	Pultti 4	1
60	Mutteri 2	2
61	Vauhtipyörä	1
62	Vauhtipyörän akseli	1
63	Pultti 5	1
64	Pultti 6	4
65	Suora aluslevy 1	8
66	Kiristysmutteri	1
67	Vauhtipyörän pidike	2
68	Pultti 7	4
69	Pultti 8	1
70	Säätömetalli	1
71	Jarrupalanpidike	1
72	Jarrupala (villainen)	1
73	Pultti 9	2
74	Jousialuslevy 1	3
75	Jousialuslevy 2	8
76	Pieni hihnapyörä	1
77	Kiristysmutteri	2
78	Kiristin varsi	1
79	Tietokone	1
80	Sykesensori	1
81	Bluetooth-lähetin	1
82	Muovitulppa	2
83	Ruuvi 4	4
84	EVA pehmuste	1
85	EVA pehmuste	1
86	Pultti 10	2

VALMISTELU

- A. Ennen laitteen kasaamista varmista, että ympärillä on tarpeeksi tilaa.
 B. Käytä kasaamiseen asianmukaisia työkaluja.
 C. Ennen kasaamista varmista, että kaikki tarvittavat osat ovat saatavilla. Voit varmistaa asian edellisiltä sivuilta löytyvästä osaluettelosta ja räjäytyskuvista. Jokainen osa on merkitty numerolla.

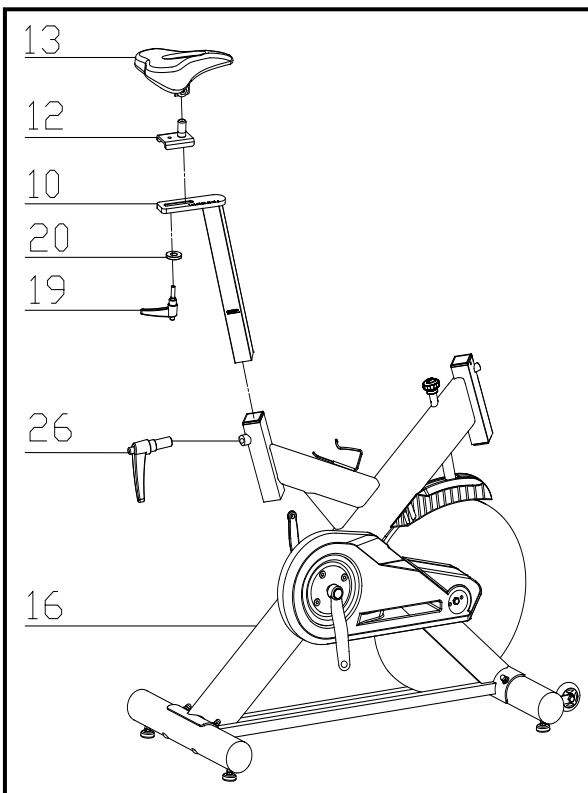
VAIHE 1



Kiinnitä etujalka (15) runkoon (pt.16) käyttämällä kahta Ø10 aaltoaluslelyä (5), M10 kupolimutteria (6) ja M8*90 pulttia (3).

Kiinnitä takajalka (4) runkoon (pt.16) käyttämällä kahta Ø10 aaltoaluslelyä (5), M10 kupolimutteria (6) ja M8*90 pulttia (3).

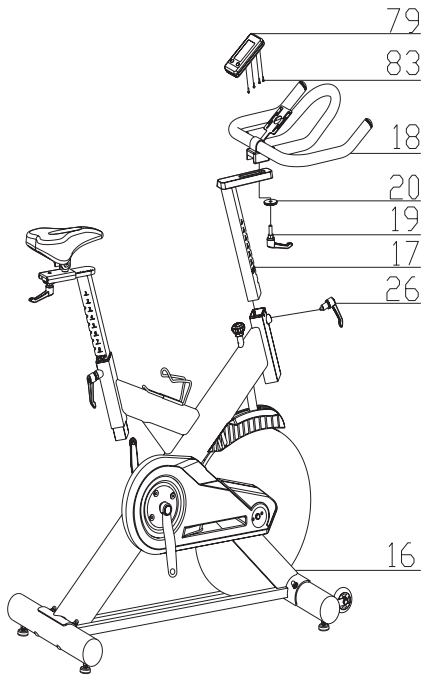
VAIHE 2



Liu'uta satulansäätöputki (10) rungossa olevaan aukkoon (16).

Liu'uta sitten satulaputki (12) satulan säätöputkeen (10), kiinnitä paikalleen käyttämällä aluslevyä 1 (20) ja L muotoista kiristintä (19). Löysytä L muotoisen kiristimen uritetua osaa (19), vedä kiristin taakse ja valitse haluttu korkeus. Vapauta kiristin ja uudelleen kiristä uritettu osa.

Kiinnitä istuin (13) satulan säätöputkeen (12) kuvassa osoitetulla tavalla ja kiristä penkin alla olevat ruuvit.



Liu'uta ohjaintangon putki (17) rungossa olevaan aukkoon (16).

Löysytä L -muotoista pikakiristintä (26) kiertämällä vastapäivään, vedä kiristimen kahvaosaa ulos päin ja valitse haluttu ohjaustangon korkeus. Vapauta kiristimen kahvaosa ja kiristä kiertämällä myötäpäivään.

Kiristä ohjaustanko (pt.18) aluslevyllä 1 (20) ja L -muotoisella pikakiristimellä (19).

HUOM! KIRISTÄ OHJAINRANGKO TIUKASTI PAIKALLEEN.

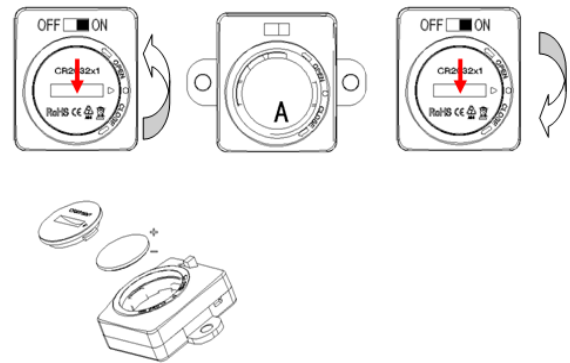
Kiinnitä tietokone (79) tietokoneen telineeseen pulteilla (55).

LANGATON LÄHETIN

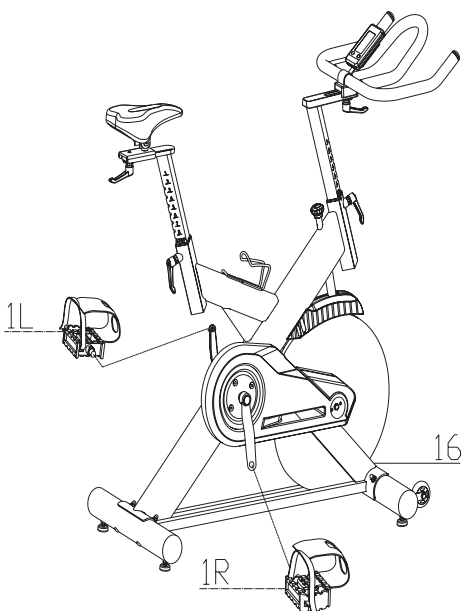
Langaton lähetin sijaitsee kammien läheisyydessä.

Varmista, että virtakytkin on ON asennossa.

Vaihda patteri tarpeen vaatiessa, kuvan osoittamalla tavalla. Patterin tyyppi: CR2032



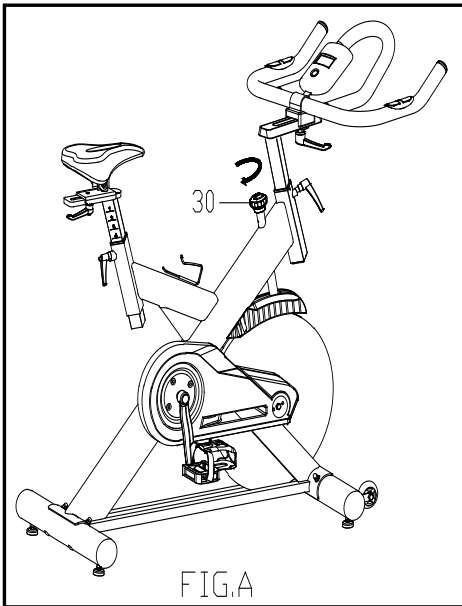
VAIHE 4



Polkimet (1 L & 1 R) on merkitty "L" ja "R" -kirjaimilla. "L" = vasen ja "R" = oikea.

Varmista, että kiinnität polkimet oikeille puolille pyörää. Oikean puoleinen poljin tulee kiinnittää pyörän oikealla puolella olevaan kampeen (istuessasi pyörän päällä, oikealla puolella).

HUOM! Oikean puoleinen poljin kiristetään myötäpäivään ja vasemman puoleinen poljin vastapäivään.



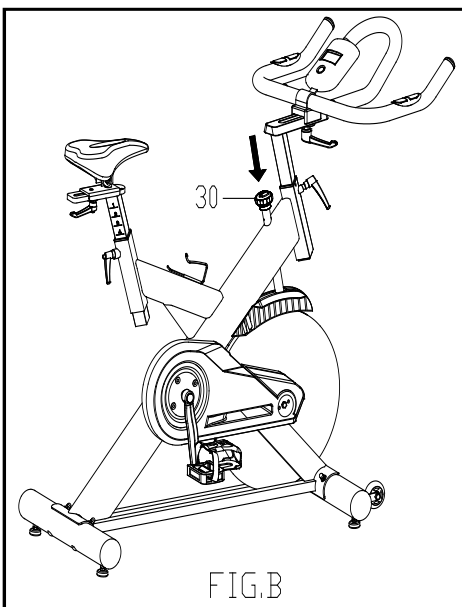
Säätämällä vastusta harjoituksen aikana saat vaihtelevuutta treeniin. Voit harjoitella kevyemmin ja välillä raskaammalla vastuksella

LISÄÄ VASTUSTA

Lisätäksesi vastusta (vaatii enemmän voimaa polkemiseen), väännä hätäjarru- & vastuksensäätönuppia (30) oikealle.

VÄHENNÄ VASTUSTA

Vähentääksesi vastusta (vaatii vähemmän voimaa polkemiseen), väännä hätäjarru- & vastuksensäätönuppia (30) vasemmalle.



HÄTÄJARRUN KÄYTTÄMINEN:

Sama vastuksensäätönuppi (30) toimii myös hätäjarruna.

Voit käyttää hätäjarrua milloin vain, kun haluat pysäyttää vauhtipyörän liikkeen nopeasti.

Hätäjarru toimii painamalla vastuksensäätönuppia (30) tiukasti alas päin.

ISTUIMEN JA OHJAUSTANGON SÄÄDÖT

ISTUIN

Säätääksesi istuimen korkeutta, löysää satulaputken kiristysnuppia ja vedä sitten sitä ulospäin. Aseta satulaputki halutulle korkeudelle ja päästä irti kiristysnupista. Kiristysnuppi napsahtaa satulaputkessa olevaan koloon. Kiristä tämän jälkeen kiristysnuppi tiukasti kiinni.

Säätääksesi istuimen etäisyyttä ohjaintangosta, löysää istuimen kiristysnuppia ja vedä sitä alaspäin. Liu'uta satula haluttuun kohtaan ja vapauta nuppi. Kiristä nuppi tiukasti kiinni.

OHJAUSTANKO

Säätääksesi ohjaintangon korkeutta, löysää säätönuppia sekä toissijaista nuppia ja vedä molemmat nupit taakse. Liu'uta ohjaintanko halutulle korkeudelle ja vapauta säätönuppi sekä toissijainen nuppi. Nupit napsahtavat putkessa olevaan koloon. Kiristä ensin jousellinen säätönuppi ja sitten toissijainen nuppi tiukasti kiinni.



NÄPPÄIMET

- MODE/RESET** Vahvistaa kaikki asetukset. Paina ja pidä pohjassa kaksi sekuntia tyhjentääksesi kaikki arvot.
- SET** Säätää arvoja, kuten
 TIME = AIKA
 DISTANCE = MATKA
 CALORIES = KALORIT
 Pidä pohjassa lisätäksesi arvoa nopeasti (tietokoneen pitää olla stop tilassa)

TOIMINNOT

- SCAN:** SKANNAUS
 Näyttää peräkkäin AIKA → MATKA → KALORIT → RPM (=kierrosnopeus).
- RPM:** Näyttää polkemisen kierrosnopeuden per minuutti. RPM ja SPEED (= NOPEUS) vaihtuvat toiseen näyttöön joka kuudes sekunti harjoituksen alettua.
- SPEED:** NOPEUS
 Näyttää käyttäjän harjoittelunopeuden.
- TIME:** AIKA
 1. Voit painaa "SET" näppäintä asettaaksesi tavoiteajan 0:00 ja 99:00 välillä ajastimen käyttämiseksi.
 2. Voit valita sekuntikellon. Käynnistyy automaattisesti harjoituksen alettua.
- DISTANCE:** MATKA
 1. Voit painaa "SET" näppäintä asettaaksesi tavoitematkan 0:00 ja 99:50 välillä.
 2. Voit valita matkan mittaamisen. Käynnistyy automaattisesti harjoituksen alettua.
- CALORIES:** KALORIT
 1. Voit painaa "SET" näppäintä asettaaksesi tavoite kalorikulutuksen 0 ja 9990 välillä.
 2. Voit valita kalorikulutuksen mittaamisen.
 Käynnistyy automaattisesti harjoituksen alettua.

PARISTOJEN ASENTAMINEN

Asentaessasi paristoja, näytön tila on kuten vasemmassa kuvassa ja tietokonesta kuuluu piipaus. Tämän jälkeen tietokone menee päävalikkoon ja näytön tila on kuten oikeassa kuvassa.



KÄYTTÖJÄRJESTYS

Jokaisessa asetustilassa, esimerkiksi ajan asetustilassa, ajan arvo vilkkuu, jolloin voit painaa "SET" näppäintä säätääksesi arvoa ja "MODE" näppäintä vahvistaaksesi arvon.

Kun monitori saa signaalin, AIKA, MATKA ja KALORIT alkavat kerääntyä. Kun olet asettanut jonkin tavoitearvon (AIKA, MATKA tai KALORIT), harjoituksen alkaessa, kyseinen tavoitearvo alkaa laskea. Kun arvo tulee nolleen, monitori piippaa kahdeksan sekuntia, ja kyseinen arvo aloittaa jälleen nollostä mikäli harjoitus jatkuu. Paina "MODE" näppäintä vahvistaaksesi ja siirtyäksesi seuraavaan asetukseen.

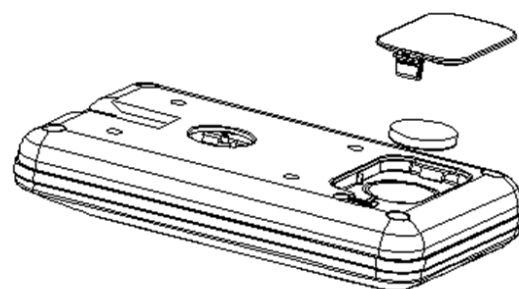
Voit myös painaa "MODE" näppäintä valitaksesi vain yhden arvon näytön, pois lukien RPM & NOPEUS. RPM & SPEED toiminto vaihtuu näytöllä.

HUOM

1. Jos lopetat harjoittelun neljäksi minuutiksi, tietokone menee lepotilaan. Paina mitä tahansa nappia ja tietokone herää, akuperäiset harjoitteluarvot säilyvät. (jos vaihdat paristot, alkuperäiset harjoitteluarvot poistuvat)
2. Jos tietokone toimii epätavallisesti, uudelleen asenna paristot ja kokeile uudestaan.

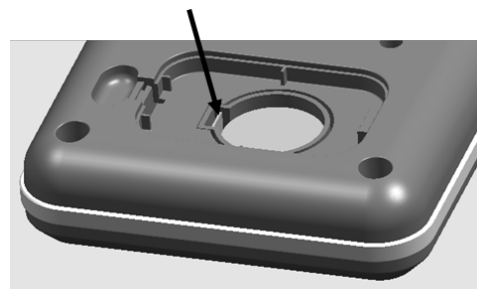
PARISTOJEN VAIHTAMINEN

1. Paina kannessa olevaa klipsiä ja nosta paristoluukku ylös.
2. Poista vanha paristo ja asenna uusi CR2032 (3V) paristo kääntämällä paristoa hieman toiselta sivulta ja antamalla sen liukua sisään.



Huom! Positiivinen napa (+) tulee ylöspäin ja negatiivinen napa (-) alaspäin.

3. Pariston vaihtamiseksi, paina hellästi sivussa olevaa klipsiä, jolloin vanha paristo ponnahtaa irti.
4. Aseta paristoluukku takaisin paikalleen.



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.

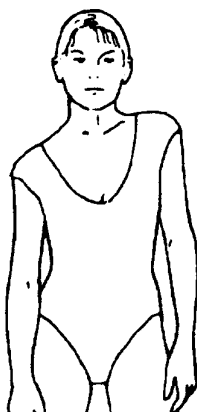
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja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

Lämmittely on tärkeä osa harjoitusta ja sillä tulisi aina aloittaa. Se valmisteleo vartaloasi tulevaan harjoitukseen lämmittämällä ja venyttämällä lihaksiasi, lisäämällä verenkiertoasi, kohottamalla sykettäsi ja tuomalla lisää happea lihaksille.

Jäähdyttele harjoituksen loppuksi, 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 loppuksi eteen, leuka rinnassa.

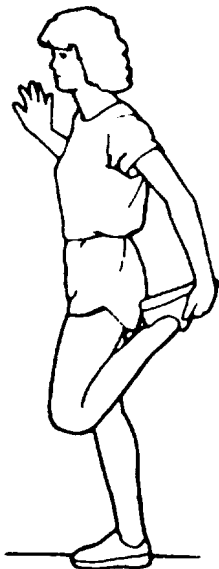
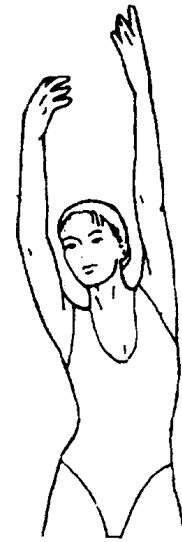


HARTIOIDEN NOSTO

Nosta oikea hartia ylös kohti korvaa ja pidä asento. Laske hartia ja toista sama vasemmalle puolelle.

SIVUVENYTYYS

Nosta kädet sivuille pään yläpuolelle. Kurkota oikea käsi niin korkealle kuin pystyt. Tunne venytys oikeassa kyljessä. Toista sama vasemmalle puolelle.

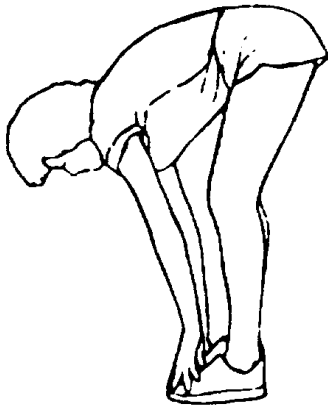
**ETUREIDEN VENYTYYS**

Ota oikealla kädellä tukea seinästä ja ota vasemmalla kiinni vasemman jalan nilkasta. Tuo nilkkaa lähelle pakaraa. Venytä 15 sekuntia ja toista oikealle puolelle.

SISÄREIDEN VENYTYYS

Istu jalkapohjat toisiaan vasten, polvet osoittaen ulospäin. Vedä jalat lähelle nivusia ja työnnä polvia varovasti lattiaa kohden. Pidä 15 sekuntia.



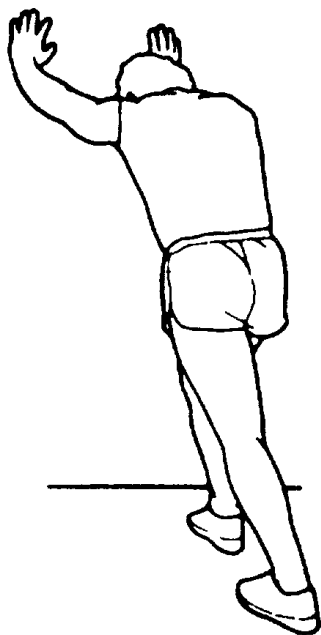
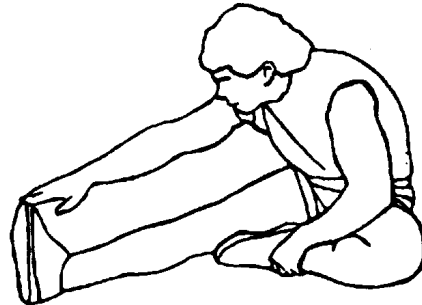


KOSKETUS VARPAISIIN

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

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.

Kulutusosien takuu on 1 vuosi ja rungon takuu 3 vuotta. Takuu lasketaan alkavaksi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: runko, sähköosat, siirtopyörät, poljinremmit ja polkimet.

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 ja ammattikäyttöön.

ASENNUKSEEN JA HUOLTOON LIITTYVISSÄ ASIOISSA OTA YHTEYTTÄ GYMSTICK-HUOLTOON:

huolto@gymstick.com tai p. 010-229 3050

Valmistuttaja:
Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti



Tällä symbolilla merkityt laitteet on hävitettävä erillään talousjätteestä, koska ne sisältävät arvokkaita materiaaleja, jotka voidaan kierrättää. Asianmukainen hävittäminen suojaa ympäristöä ja ihmisten terveyttä. Paikallinen viranomaisen tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

