

# GYMSTICK™

## CRANK BIKE X4 ANVÄNDARMANUAL



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

## INNEHÅLL

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	2	MONTERINGSANVISNINGAR	9-12
RESERVDELSLISTA	4	DATORINSTRUKTIONER	13
DIAGRAM	5-6	ÖVNINGSANVISNINGAR	15
RESERVDELSLISTA MASKINVARA	7	GARANTI	16
FÖRMONTERING, CHECKLIST	8		

## VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Läs igenom hela bruksanvisningen innan du monterar eller använder motionscykel. Notera i synnerhet följande säkerhetsföreskrifter:

1. Håll barn och husdjur borta från maskinen vid alla tillfällen. Lämna INTE barn ensamma i samma rum som maskinen.
2. Endast en person åt gången kan använda motionscykeln.
3. Om du känner yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, STOPPA träningen på en gång. Konsultera med en läkare innan du fortsätter träningen.
4. Placera maskinen på ett stabilt underlag. Använd INTE maskinen i närheten av vatten eller utomhus.
5. Håll händerna borta från alla rörliga delar.
6. Bär alltid lämpliga träning kläder när du tränar. Bär inte kläder som kan fastna i maskinen. Att använda sportskor rekommenderas också.
7. Använd motionscykel endast för avsett ändamål som beskrivs i denna manual.
8. Använd inte reservdelar som inte rekommenderas av tillverkaren.
9. Funktionshindrade personer bör inte använda maskinen utan hjälp av en kvalificerad person.
10. Värm upp innan träningen.
11. ANVÄND INTE maskinen om den inte fungerar.
12. Den maximala brukarvikten är 110 kg.

**VARNING: Innan du påbörjar ett motionsprogram, kontakta din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med BEFINTLIGA hälsoproblem. LÄS ALLA INSTRUKTIONER innan du använder någon fitnessutrustning.**

**SPARA DESSA ANVISNINGAR.**

Gymstick Crankbike x4 är den första träningscykeln för hemmabruk med pedaler för händerna också. Cykeln kan användas bara för att trampa med benen men träningen kommer att bli ännu 40 % mer effektivt om du trampar både med ben och händer.

Att träna med Cranbike x4 utvecklar hela din kondition. Rörelse med ben och händer samtidigt förbättrar muskel uthålligheten, stärker kärnan av muskulaturen och bränner kalorier på ett mer effektivt och utförande sätt än att trampa med en vanlig motionscykel.

Rörelse endast med händerna kommer att stärka musklerna i överkroppen och förbättra ämnesomsättningen i nacke och axelparti.

Crankbike X4 är avsedd för alla fitness entusiaster från nybörjare till personer i toppskick.

OBS! Det rekommenderas inte att använda överkroppens pedalenhet oavbrutet i över 30 minuter med högsta motstånd. Vevar och andra enheter kan bli överhettade om de används med max motstånd i över 30 minuter.

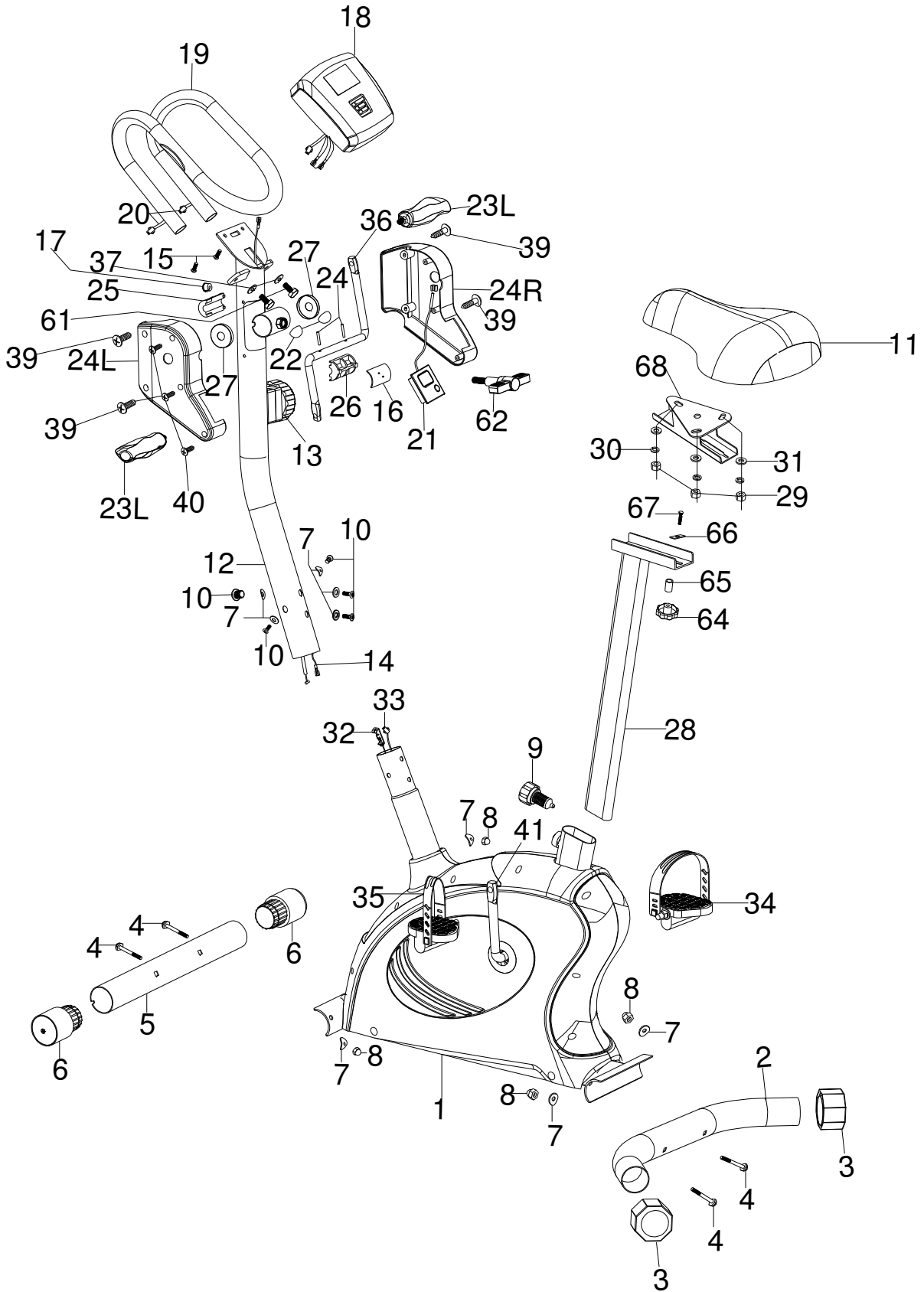
Tillverkaren fransäger sig alla skador som orsakas av att enheterna är överhettade eftersom man har tränat på max för långt tid.

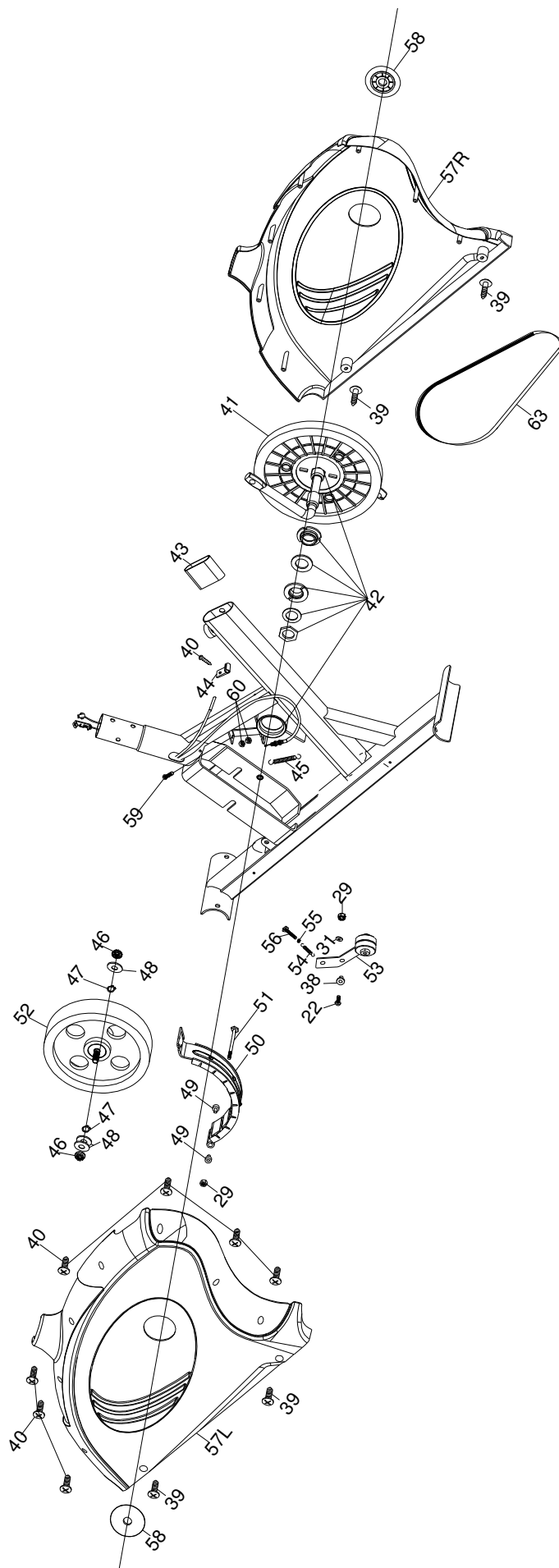
Pauser på minst 5 minuter efter 30 minuter utan avbrott då man har tränat rörelser med överkroppen också är nödvändiga.

## RESERVDLSLISTA

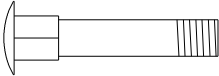
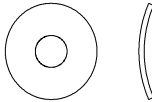
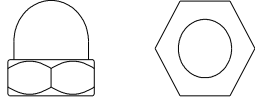
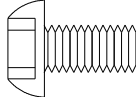
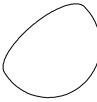
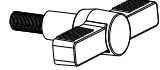
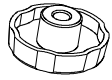

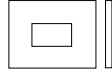

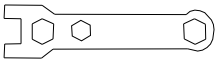
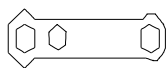
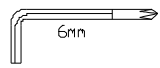
DEL NR.	BESKRIVNING	ANTAL	DEL NR.	BESKRIVNING	ANTAL
1	Huvudram	1	35	Vänster Pedal	1
2	Bakre stabilisator	1	36	Vev för mini bike	1
3	Skydd för bakre stabilisator	2	37	Plan bricka $\Phi 10 \times \Phi 20$	2
4	Vagnbult M8 x 60	4	38	Bricka	1
5	Främre stabilisator	1	39	Plåtskruv ST5*15	8
6	Skydd för främre stabilisator	2	40	Skruv ST5*15	11
7	Kurvad bricka $\Phi 8 \times \Phi 20$	9	41	Vev w/remskiva	1
8	Kupolmutter M8	4	42	Lagerenhet	1
9	Ratt för spänning	1	43	Inre del för sadelstolpe	1
10	Insexskurv M8*16	5	44	Sensor fäste	1
11	Sadel	1	45	Fjäder	1
12	Front post	1	46	Mutter	2
13	Tension control knob	1	47	C clip	2
14	Extension sensor wire	1	48	Plastbricka $\Phi 10 \times \Phi 20$	3
15	Skruv M5*10	2	49	Plastbricka	2
16	Semi konsol	1	50	Magnetisk montering	1
17	Genomföring	1	51	Bult	1
18	Dator	1	52	Balanshjul	1
19	Styre	1	53	Kabelstyrrulle w/konsol	1
20	Pulslina	2	54	Fjäder	1
21	Mini bike Dator	1	55	Mutter M8	1
22	PVC Cap	2	56	Bult	1
23L/R	Styre för mini bike V/H	2	57L/R	Överdrag för kedja L/R	2
24L/R	Motorkåpa för mini bike	2	58	Crank cover	2
25	Främre plastklämma	1	59	Bult M6*25	1
26	Bakre platsklämma	1	60	Mutter M6	2
27	Överdrag för vevrör	2	61	Insexskruv M10*20	2
28	Sadelstolpe	1	62	Ratt	1
29	Nylon låsmutter M8	5	63	Rem	1
30	Fjäderbricka $\Phi 8$	3	64	Låsvred	1
31	Planbricka $\Phi 8 \times \Phi 17$	4	65	Bricka	1
32	Lägre spännings kab	1	66	Fyrkantig platta	1
33	Sensor tråd	1	67	Vagnbult M8*40	1
34	Höger pedal	1	68	Skjutbart rör	1

# DIAGRAM



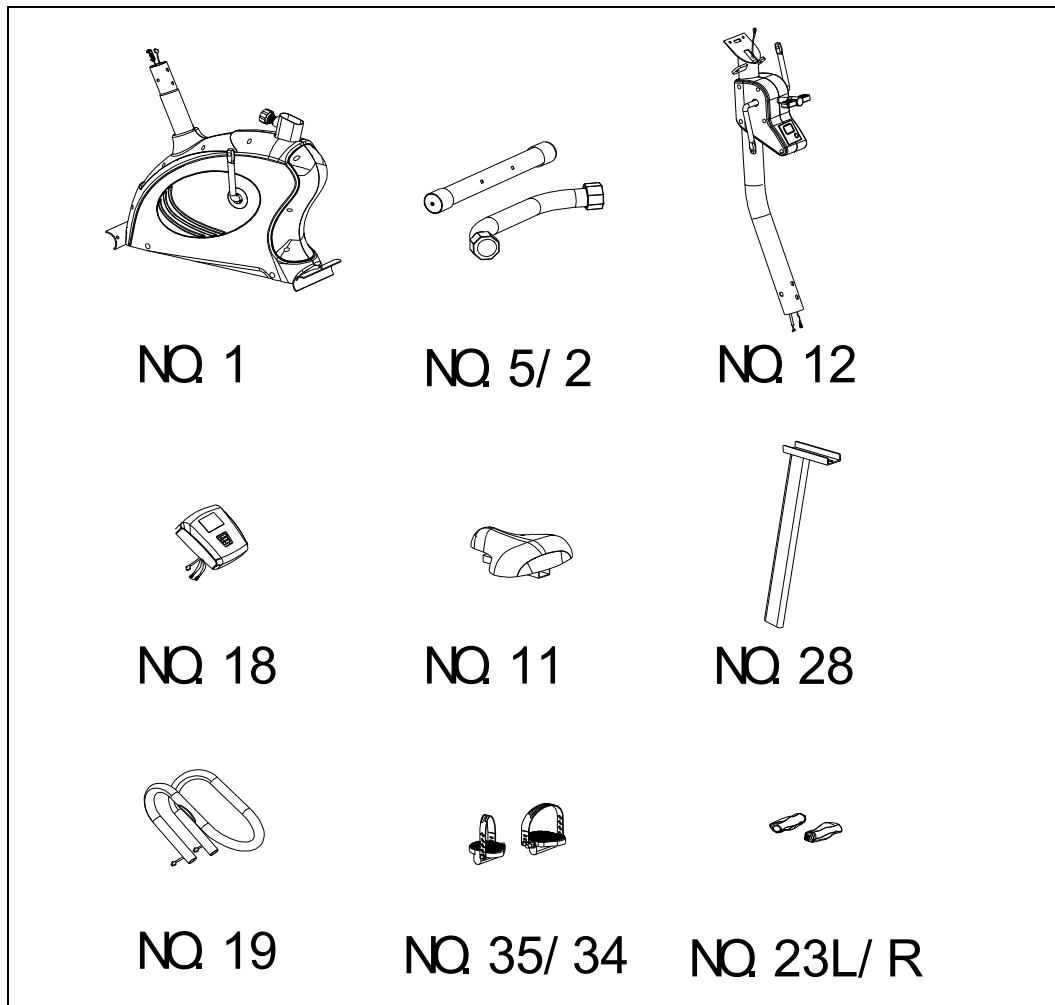


## RESERVDELSLISTA MJUKVARA

Nr.	Beskrivning	Ritning	Antal
4	Bult M8*60		4
7	Bricka $\Phi 8*\Phi 20$		9
8	Kupolmutter M8		4
10	Bult M8*16		5
22	PVC Cap M10		2
62	T – Formad Knopp		1
64	Låsvred		
65	Bricka		
66	Fyrkantig platta		
67	Vagnbult M8*40		
	Insexnyckel		1
	Insexnyckel		1
	Insexnyckel 6mm		1

Ovan beskrivna delar är alla delar du behöver för att montera denna maskin. Innan du börjar montera, kontrollera förpackningen för att se att de finns med.

## FÖRMONTERING, CHECKLIST



PART NR.	BESKRIVNING	ANTAL
1	Huvuddel	1
2 / 5	Fram / Bak Stabilator	1 / 1
12	Framdel	1
18	Dator	1
11	Sadel	1
28	Sadelstolpe	1
19	Styre	1
34 & 35	Vänser & Höger Pedal	2
23L/R	Styre För Minicykel L/R	2
	Användningsmanual	1
	Hardware Pack	1

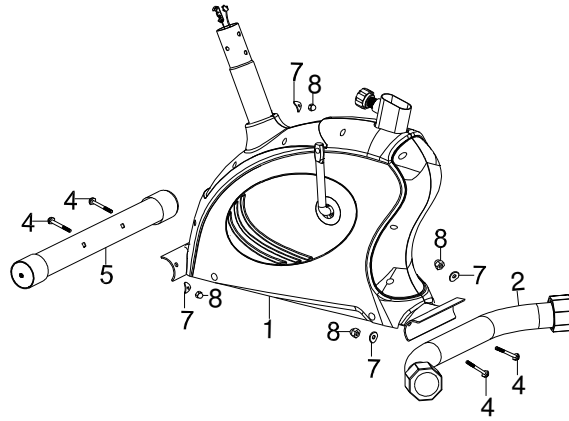


# MONTERINGS INSTRUKTIONER

## STEG 1

(a) Montera främre stabilisatorn (5) till huvudramen (1), dra åt med 2 uppsättningar av bult (4), kurvad bricka (7) och kupolmutter (8).

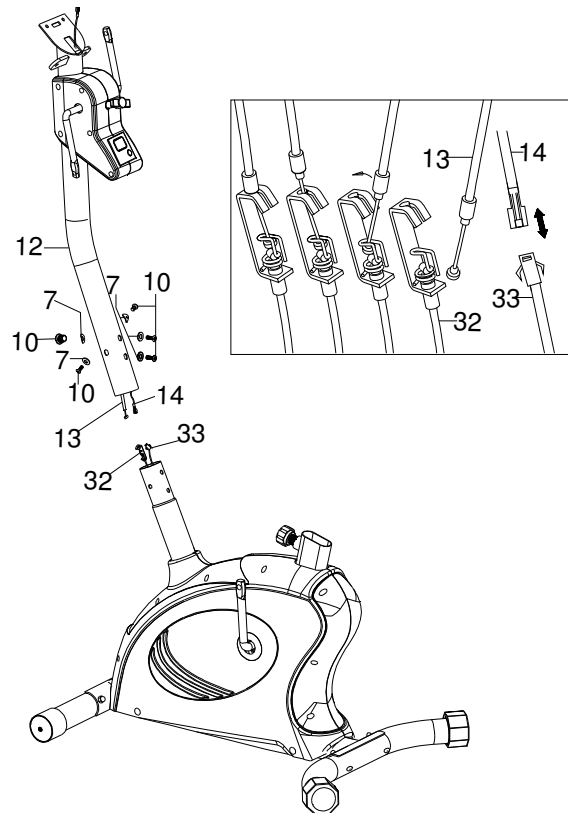
(b) Anslut sedan bakre stabiliseringsmedel (2) till huvudramen (1), dra åt med 2 uppsättningar insexskruvar (4), kurvad bricka (7) och kupolmutter (8).



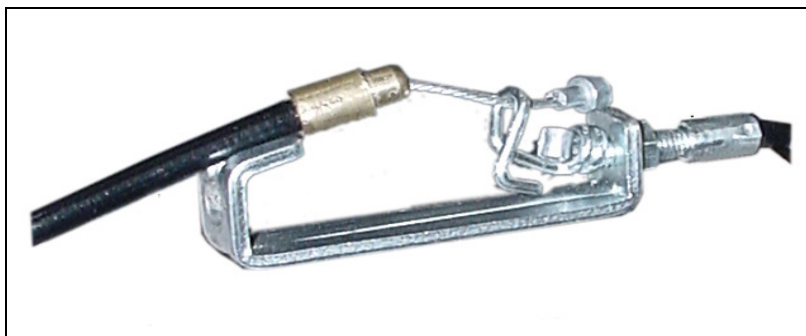
## STEG 2

(a) Ta fram inlägget (12) och anslut förlängningen (14) med givarledningen (33).

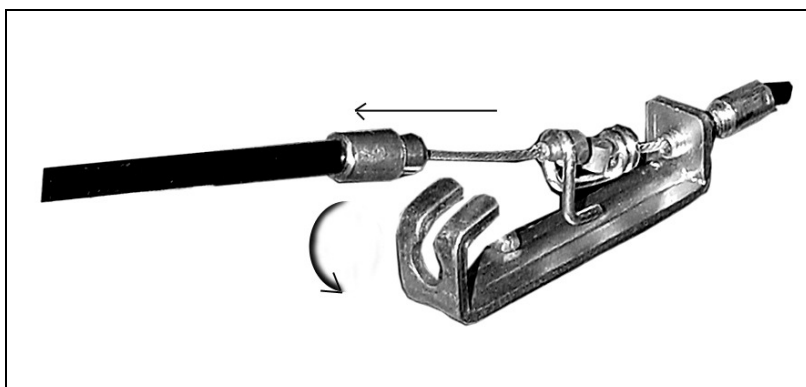
(b) Justera belastningsskruven (13) till nivå 8 och anslut sedan den med lägre spännings kabel (32). Sätt den främre delen (12) i huvudramen (1) och dra åt med 5 uppsättningar av insexskruven (10) och kurvad bricka (7).



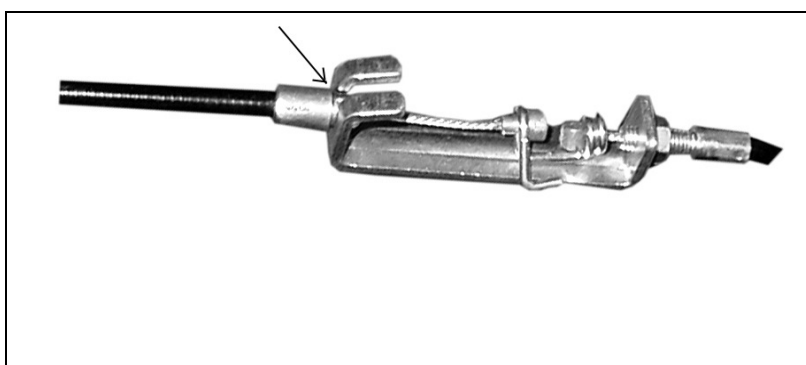
## HUR DU MONTERAR DRAGSPÄNNING



Skjut ställinorna från den höga spänningen mellan öppningen på trådhållaren på den låga spänningen.



Dra den höga spänningen bakåt och skjut tråden genom skåran på fästet.



Släpp ner anslutningen så att kopplingen sitter fast på toppen av fästet.

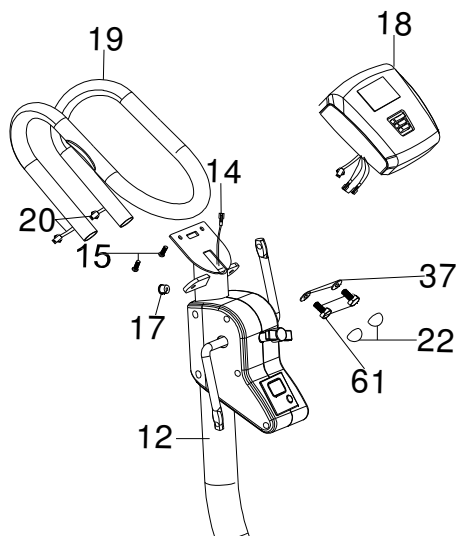
**OBS: För att installera ovan behövs det extra hjälp.**

### STEG 3

(a) Montera styret (19) till främre delen. Fäst med 2 uppsättningar av den platta brickan (37), insexskruven (22) och PVC locket (23).

(b) Sätt ledningar till handpulsen (20) genom genomföringen (17) och sätt in den genom hålet i främre delen (12), dra kablarna till handpulsen genom hålet på toppen av den främre delen och infoga genomföring (17) i främre del. Anslut ledningarna i handpulsen (20) till datorn (18).

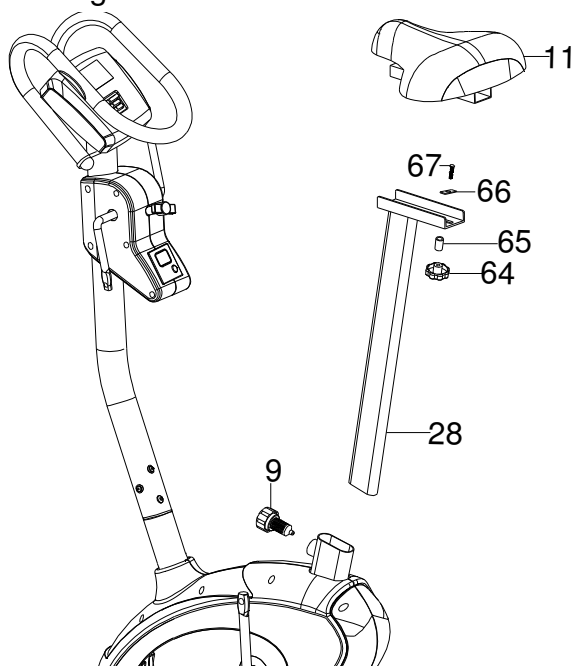
(c) Anslut kabeln (14) till datorn (18). Sätt sedan fast datorn (18) på framsidan. Fäst med 2 M5 \* 10 skruvar.



### STEG 4

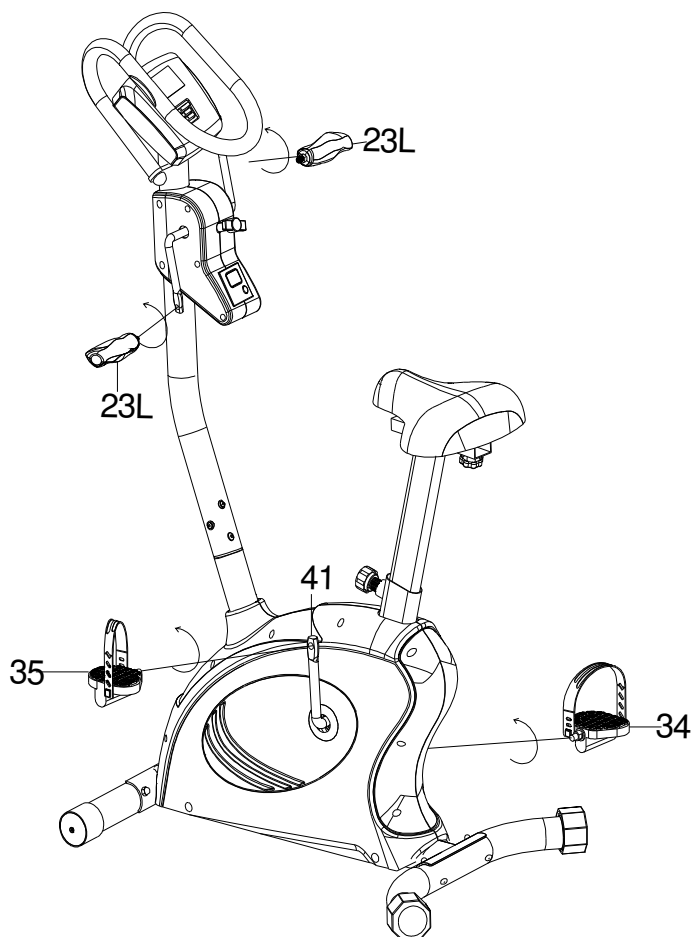
(a) Fäst sadeln (11) till sadelstolpen (28), dra åt med en bult (67), den fyrkantiga plattan (66), spacer (65) och lås ratten (64).

(b) Ta bort frikopplingsvredet (9) från huvudramen och sätt sedan sadelstolpen (28) i huvudramen (1). Rada upp hålen och säkra sätet i läge med vredet (9). Rätt höjd för sits kan justeras efter att cykeln är färdigmonterad.



## STEG 5

Den vänstra pedalen (35) och höger pedal (34) är märkta "L" och "R". Anslut dem till vevarmen (41) och anslut styret (23) till mini-cykeln. Den högra pedalen är på höger sida av cykeln när du sitter på den. Observera att den högra pedalen skall skruvas medurs och vänster pedal moturs.



**KOLLA ATT ALLA BULTAR OCH MUTTRAR ÄR HÅRT  
FASTSKRUVNA INNAN MASKINEN ANVÄNDS**

# DATORFUNKTIONER OCH ANVÄNDNING



## KNAPPFUNKTIONER

<b>MODE</b>	Tryck ned och välj funktion.
<b>SET</b>	Val av tid, distans, kalorier och puls.
<b>RESET</b>	Återställning av tid, distans, kalorier och puls.

## FUNKTIONER OCH ANVÄNDNING

- 1.SCAN:** Tryck "MODE" knapp tills "SCAN" syns på rutan. Funktionerna (sammanlagt 6) visas en i taget för 6 sekunder: Tid, Hastighet, Distans, Kalorier, Sträcka och Puls.
- 2.TIME:** (1) Räknar tid från start till slut av träning.  
(2) Tryck "MODE" knapp tills "TIME" syns på rutan, tryck "SET" för att välja träningstid. När tiden nåtts, hörs signalljud för 10 sekunder.
- 3.SPEED:** Visar hastighet.
- 4.DISTANCE:** (1) Räknar distans från start till slut av träning.  
(2) Tryck "MODE" knapp tills "DIST" syns på rutan, tryck "SET" för att välja distans. När distans visar noll, hörs signalljud för 10 sekunder.
- 5.CALORIES:** (1) Räknar kalorier från start till slut av träning.  
(2) Tryck "MODE" knapp tills "CAL" syns på rutan, tryck "SET" för att välja önskad mängd kalorier. När målet nåtts, hörs signalljud för 10 sekunder.
- 6. ODOMETER:** Visar totalsträcka.

**7. PULSE:** Tryck "MODE" tills "PULSE" syns på rutan. Placera båda händerna på pulsmätarna på handtagen. Hjärtslag/minut (BPM) syns på rutan efter 6-7 sekunder.

**Märk:** Pulsen som mätes av kardiomaskiner är ungefärlig och kan aldrig vara grund till medicinskt vård.

Tryck "MODE" knapp tills "PULSE" syns på rutan. Tryck "SET" för val av önskad puls i området 40-240 RPM. Signalljud hörs om pulsen överskrider.

### OBS

1. Om rutan är oklar eller inte visar någonting, kan det vara dags att byta batterier.
2. Om rutan inte får signal på 4 minuter, går den i automatiskt viloläge.

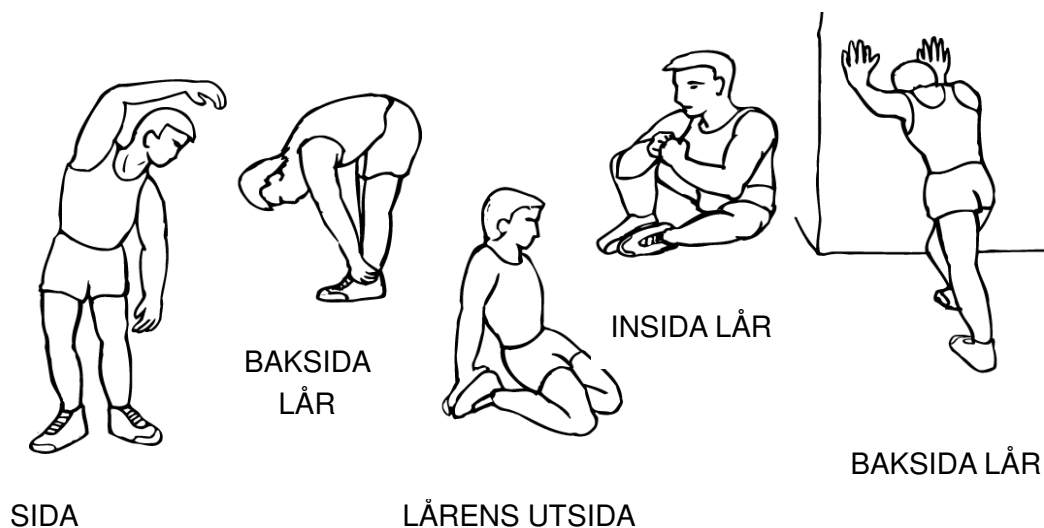
### TEKNISKA UPPGIFTER:

FUNKTION	AUTO SCAN	Varje 6 sekunder
	TIME (TID)	0:00'~99:59'
	CURRENT SPEED (HASTIGHET)	0.0~999.9 KM/H (MILE/H)
	TRIP DISTANCE	0.00~999.9 KM (MILE)
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODOMETER (STRÄCKA)	0.0 ~ 9999 KM (MILE)
	PULSE RATE (PULS)	40~240 BPM
BATTERIER	2pcs of SIZE –AA eller UM –3	
FUNKTIONSTEMPERATUR	0°C ~ +40°C	
FÖRVARINGSTEMPERATUR	-10°C ~ +60°C	

# ÖVNINGSANVISNINGAR

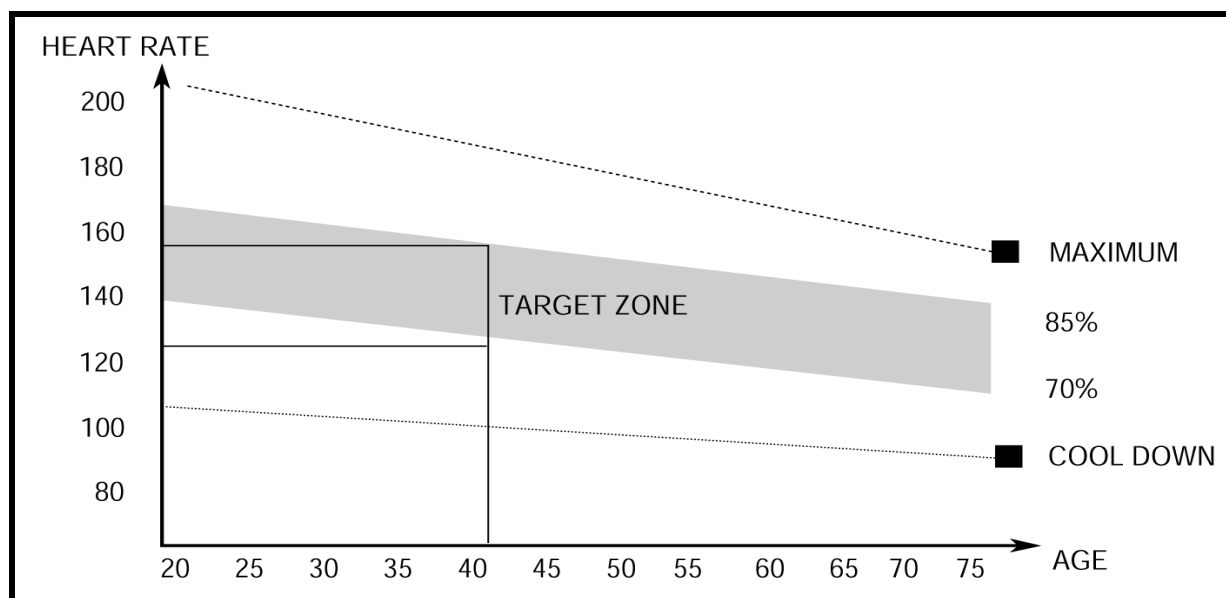
## 1. Uppvärmning

Uppvärmning rekommenderas eftersom det minskar risken för kramp och muskelskada och det förbereder kroppen för träning. Varje position bör hållas i cirka 30 sekunder, tvinga eller ryck inte dina muskler in i en position - om det gör ont, sluta.



## 2. Under träning

Lyssna på din kropp och sluta om du känner yrsel eller smärta i bröstet. Det är viktigt att behålla ett jämnt tempo under hela träningen. Resultatet bör vara tillräckligt för att höja ditt hjärtas slag in i målområdet som visas på bilden nedan.



Denna etapp bör pågå i minst 12 minuter om de flesta börjar på ca 15-20 minuter

### **3. Återhämtning**

Detta steg är att låta ditt hjärt-kärlsystem och muskler att återhämta sig. Detta är en upprepning av den höga träningen t.ex. minska tempo, fortsatt ca 5 minuter. Stretching övningar bör nu upprepas, kom återigen ihåg att inte tvinga eller rycka dina muskler in i stretch. När du får bättre kondition kan du behöva träna längre och hårdare. Det är bra att träna minst tre gånger i veckan, och om möjligt fördela din träning jämnt under veckan.

## **GARANTI**

Importören av detta redskap försäkrar, att man i produktionen använt sig endast av högklassiga material.

Garantin förutsätter att monteringen gjorts enligt denna anvisning.

Felaktig användning av redskapet, felaktig transport eller felaktigt montage kan vara grund för att garantin upphävs.

Garantin gäller 1 (ett) år från köpdatum. Garantin täcker följande delar: Stomme, nätkabel, elektriska delar, hjul.

Garantin gäller ej:

- skador förorsakade av yttre omständigheter
- användningen av icke certifierade servicebolag
- felaktig användning av redskapet
- problem förorsakade av att anvisningen inte följts

Garantin gäller inte för delar som slits vid bruk av redskapet.

Redskapet är avsett för hemmabruk, garantin gäller ej om redskapet används i kommersiellt bruk.

I alla frågor angående service och montering ta kontakt med återförsäljaren av denna produkt.

Spara kvittot och denna manual.

Tillverkat för:

Gymstick International Oy

Ratavartijankatu 11

15170 Lahti, FINLAND