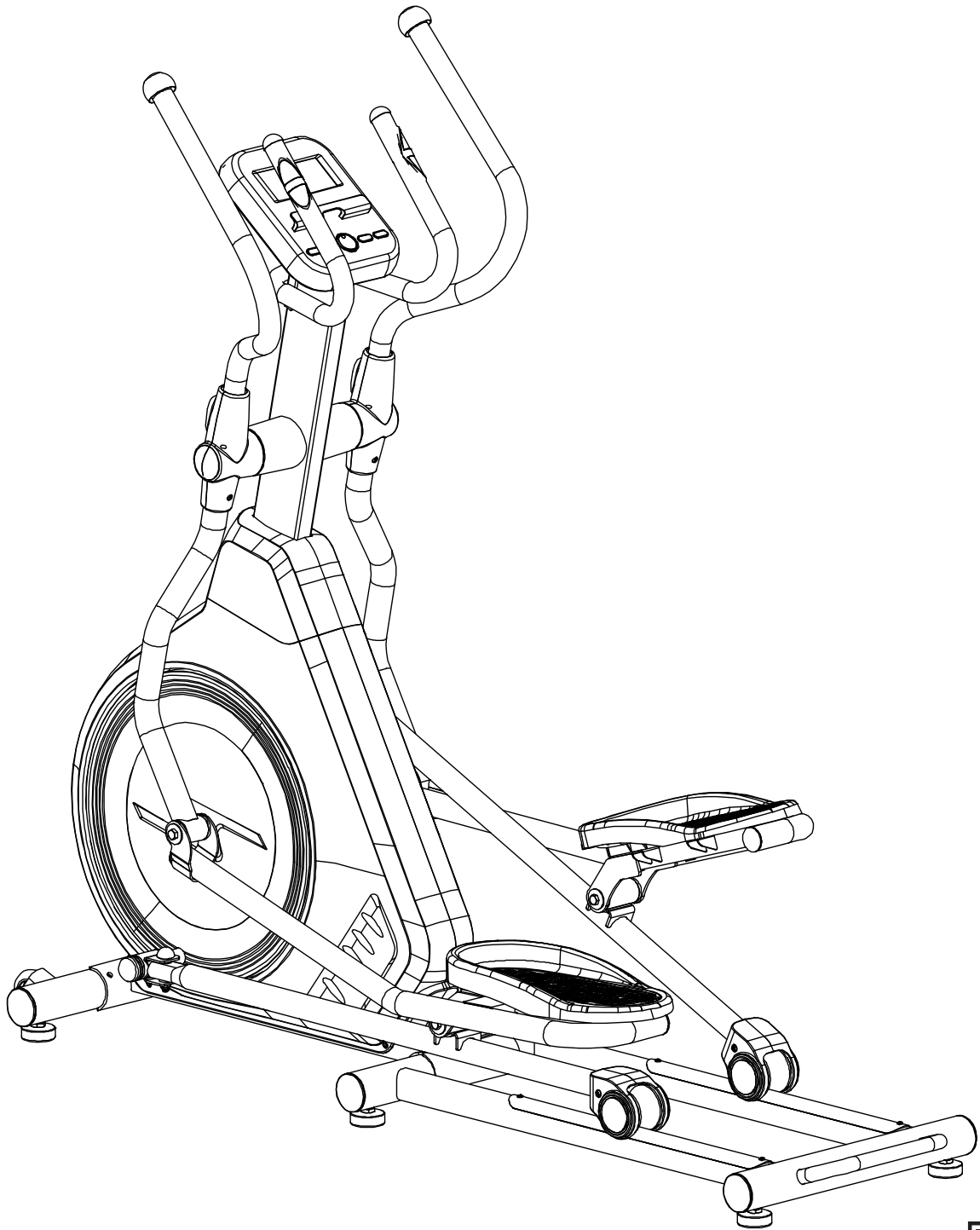


GYMSTICK™

GX8.0 CROSSTRAINER **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 GX8.0. 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.	FÖRTECKNING ÖVER DELAR	6
4.	HÅRDVARA PACKLISTA	8
5.	MONTERINGSINSTRUKTIONER	9
6.	INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT	15
7.	UNDERHÅLL	19
8.	FELSÖKNING	19
9.	UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR	20
10.	GARANTI	23



OBS!

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

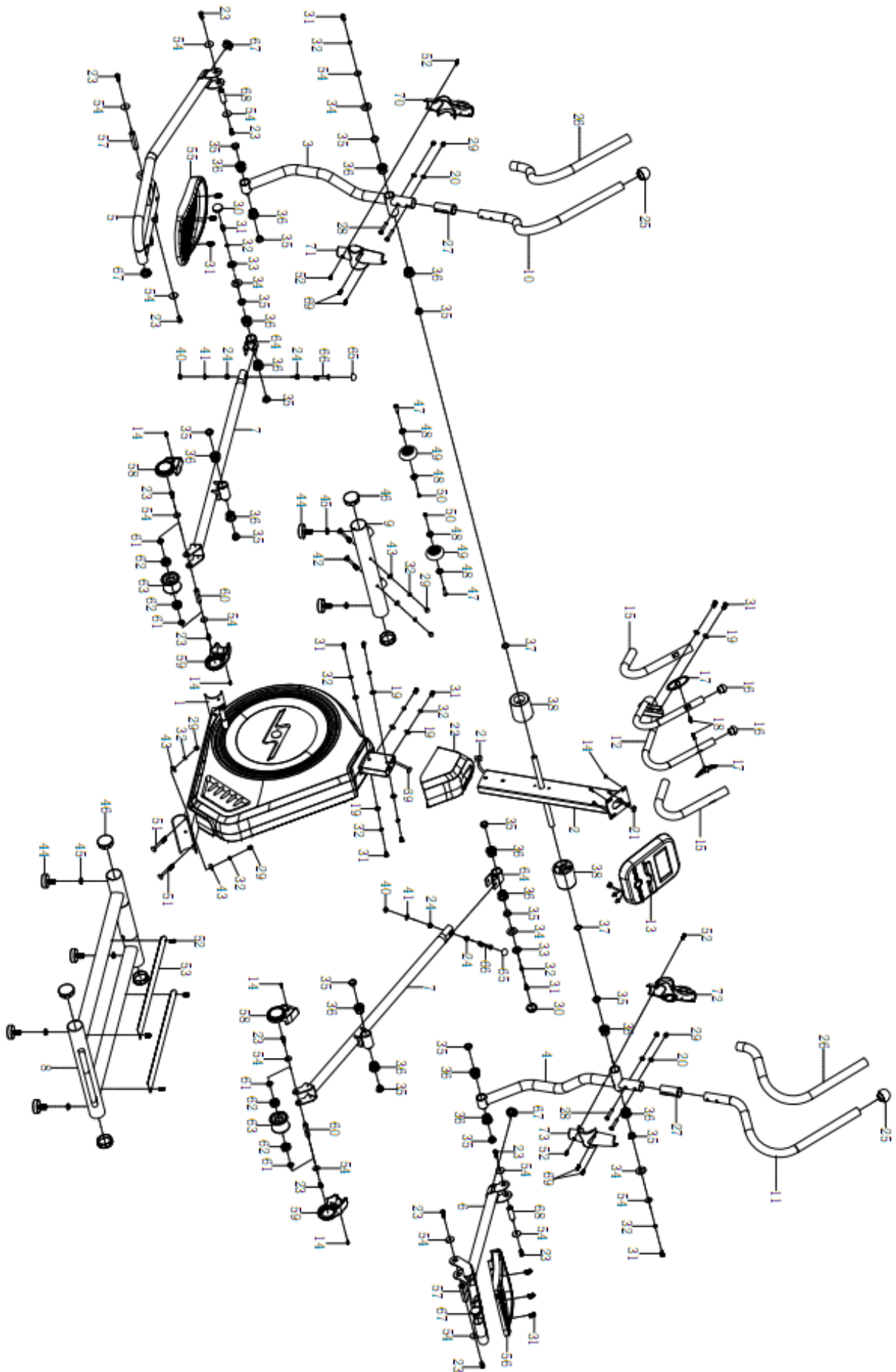
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

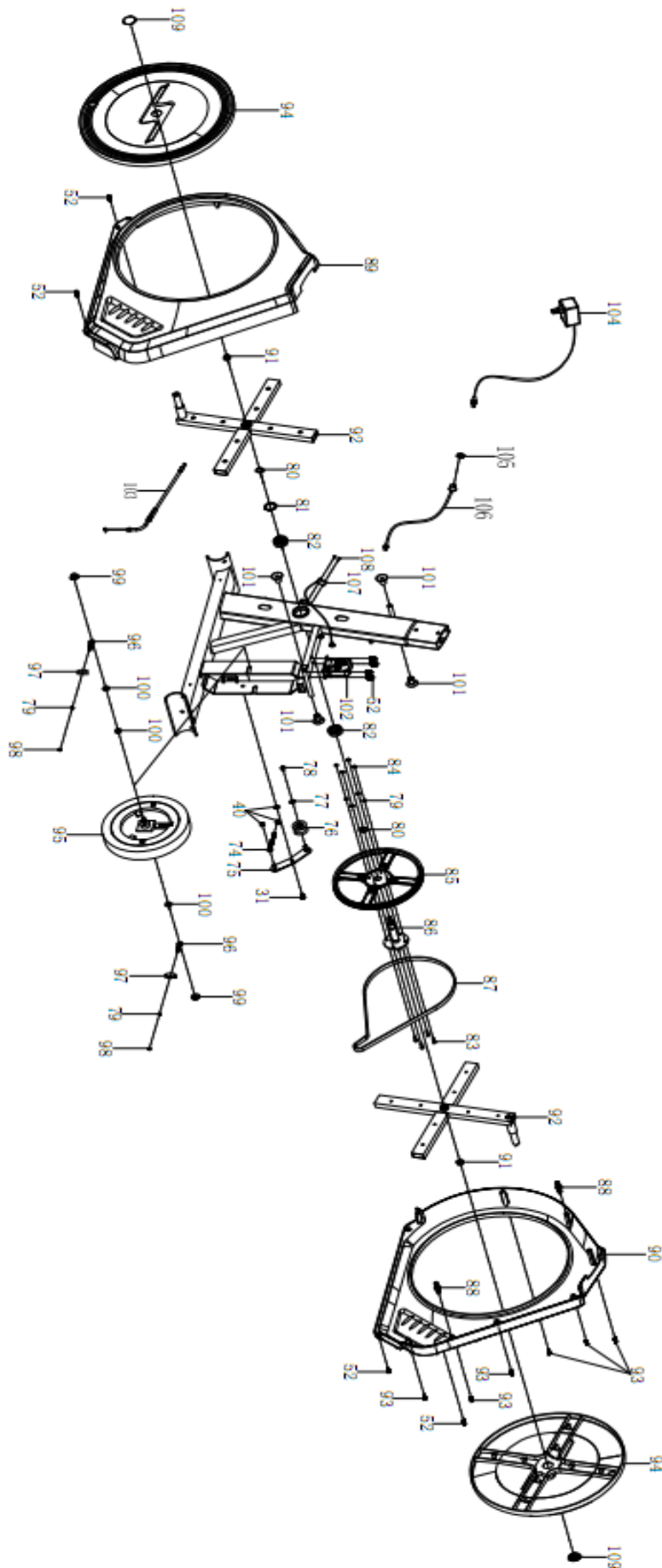
1. Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
2. Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
3. Om du känner bröstsmärtor, illamående, 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 viktkapacitet för denna maskin är 130 kg.



VARNING!

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



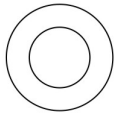


No.	Description	Qty
001	Main Frame	1
002	Front Post	1
003	Left Swing Tube	1
004	Right Swing Tube	1
005	Left Foot Tube	1
006	Right Foot Tube	1
007(L/R)	Drive Tube	2
008	Rear Main Frame	1
009	Front Stabilized	1
010	Left Handrail Arm	1
011	Right Handrail Arm	1
012	Handlebar	1
013	Computer	1
014	Bolt M5*10	8
015	Handlebar Foam Grip Ø24* Ø31*510	2
016	End Cap for Handlebar Ø25*1.5	2
017	Hand Pulse Sensor with WireL=750mm	2
018	Self- tapping screw ST4.2*20	2
019	Big Washer Ø8* Ø20*2.0	8
020	Arc Washer Ø8* Ø16*1.5	4
021	Extension Sensor WireL=800mm	1
022	Front Post Cover	1
023	Bolt M8*16	12
024	Connecting rod small bushing Ø18* Ø8*10	4
025	End Cap for Handlebar Ø50	2
026	Handlebar Foam Grip Ø31*Ø37*700	2
027	Bushing	2
028	Bolt M8*49	4

No.	Description	Qty
029	Cap Nut M8	8
030	Cap Nut Ø38	2
031	Bolt M8*20	19
032	Spring Washer Ø8	14
033	Washer Ø8* Ø33*2.0	2
034	Big Washer Ø19* Ø38*3.0	4
035	POM Bushing Φ27*11	16
036	Plastic Bushing Ø38x24	16
037	Wave Spring Washer Ø19* Ø29*0.5	2
038	Shaft Sleeve	2
039	Sensor Wire L=600mm	1
040	Nut M8	5
041	Washers Ø8* Ø16*1.5	2
042	Bolt M8*75	2
043	Big Wave Washer Ø8* Ø20*2.0	4
044	Foot Pad M10*20	6
045	Nut M10	6
046	Circular Tube Plug Ø60*1.5	6
047	Bolt Ø8*32	2
048	Bearing608	4
049	Roller wheel Ø71*24	2
050	Bolt M6*12	2
051	Bolt M8*80	2
052	Self-tapping self-drilling screw ST4.2*20	12
053	Aluminium Bar 530*42*2.1	2
054	Big Washers Ø8* Ø25*2.0	14
055	Left Foot Pedal	1
056	Right foot Pedal	1

No.	Description	Qty
057	Pedal connecting shaft Ø19* 82.5	2
058	Left Roller cover	2
059	Right Roller cover	2
060	Roller connecting shaft Ø15* 63.8	2
061	Roller Spacing Ø22* 3.1	4
062	Bearing 6202	4
063	Pulley	2
064	Foot Turn Tube Assembly	2
065	Nut Cap S13	2
066	Bolt M8*50	2
067	End Cap Ø38*1.8	4
068	Connecting rod shaft Ø19*61	2
069	Self- tapping screw ST2.9*16	4
070	Left Swing Tube Cover-A	1
071	Left Swing Tube Cover-B	1
072	Right Swing Tube Cover-A	1
073	Right Swing Tube Cover-B	1
074	Eyebolt M8*65	1
075	Idle Wheel Bracket	1
076	Press Wheel	1
077	Washer Ø12* Ø6*1.0	1
078	Bolt M6*12	1
079	Spring Washer Ø6	6
080	Circlip Ø20*1.0	2
081	Wave Washer Ø20* Ø24*0.3	1
082	Bearing 6004-2Z	2
083	Bolt M6*15	4

No.	Description	Qty
084	Nut M6	4
085	Belt Pulley	1
086	Straight Spindle Assembly	1
087	Belt	1
088	Plastic Bolt Φ 8x32	2
089	Left Cain Cover	1
090	Right Cain Cover	1
091	Nut M10x1.25	2
092	Turntable Assembly	2
093	Screw ST4.2*25	6
094	Turntable	2
095	Flywheel	1
096	Eyebolt M6*36	2
097	U-bracket 31*30*δ1.0	2
098	Bolt M6 S10	2
099	Nut M10*1.0*6	2
100	Nut M10*1	3
101	Limit File Piece	4
102	Motor L=300	1
103	Motor is disconnected L=400	1
104	AC adaptor	1
105	Hexagonal flat nut for connecting wire	1
106	Voltage regulator terminal	1
107	Sensor with Wire L=750mm	1
108	Screw ST2.9*12	2
109	End Cup for Turntable	2



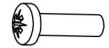
(37)Washer Ø8*Ø16*1.5
6PCS



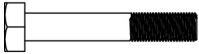
(18)Big Arc Washer Ø8*Ø20*2.0
4PCS



(19)Nut M8
6PCS



(67)Bolt M5*10
4PCS



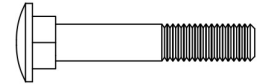
(46)Bolt M8*75
2PCS



(54)Bolt M8*45
4PCS



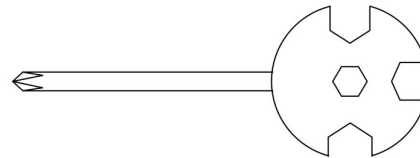
(3)Self-tapping Screw ST4.2*16
8PCS



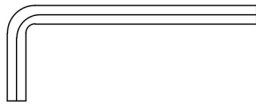
(17)BoltM8*43
4PCS



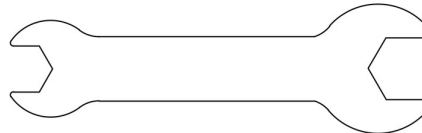
(106)Self-tapping self-drilling screw ST4.2*15
4PCS



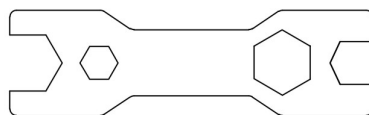
Multi Hex Tool/Phillips Screwdriver
S10 , S13, S14, S15
1PC



Allen Wrench 6mm
1PC



Solid Wrench
S14- S19
1PC

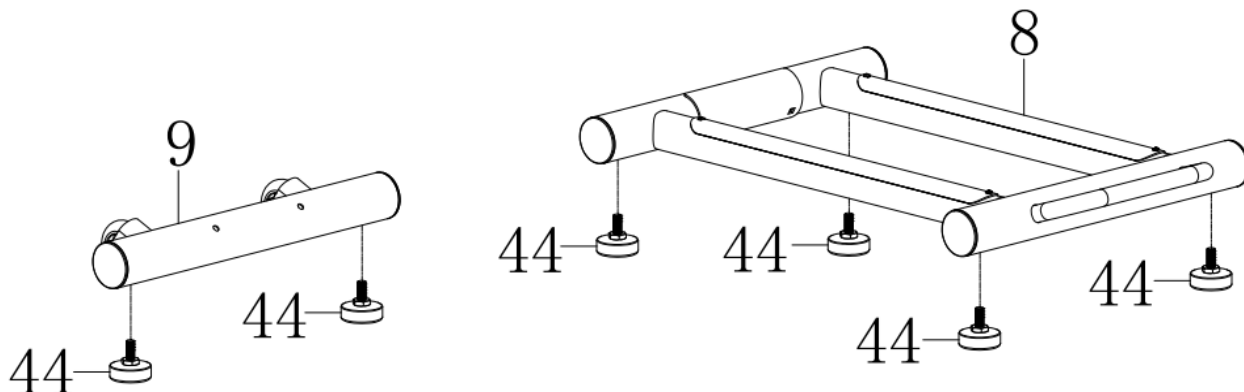


Multi Hex Tool
S10-13-17-19
1PC

STEG 1. Installation av tassar

Position fyra justeringstassar (44) på bakre delen av huvudramen (8)

Position två justeringstassar (44) på främre stabilisatorn (9)



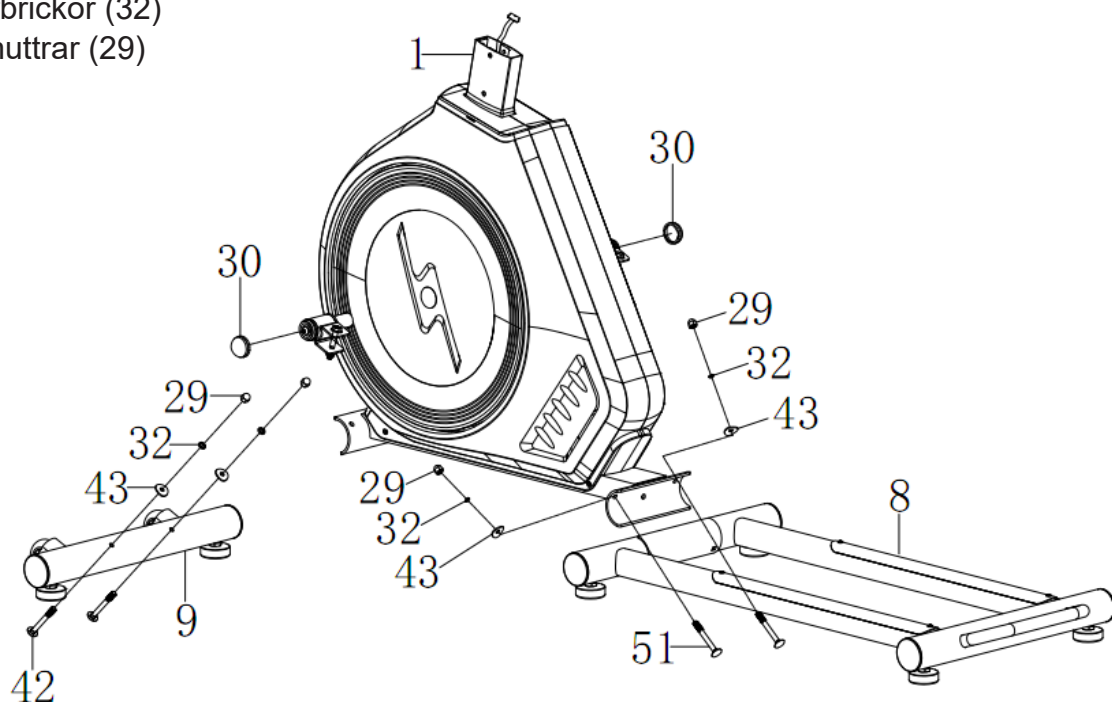
STEG 2. Installation av främre stabilisator och bakre huvudram

Fäst den bakre huvudramen (8) på huvudramen (1) med

- två M8*80 bultar(51)
- två Ø8* Ø20*2.0 stora vågbrickor (43)
- två Ø8 fjäderbrickor(32)
- två M8 lockmuttrar (29)

Fäst främre stabilisatorn (9) på huvudramen (1) med

- två M8*75 bultar (42)
- två Ø8* Ø20*2.0 stora vågbrickor (43)
- två Ø8 fjäderbrickor (32)
- två M8 lockmuttrar (29)



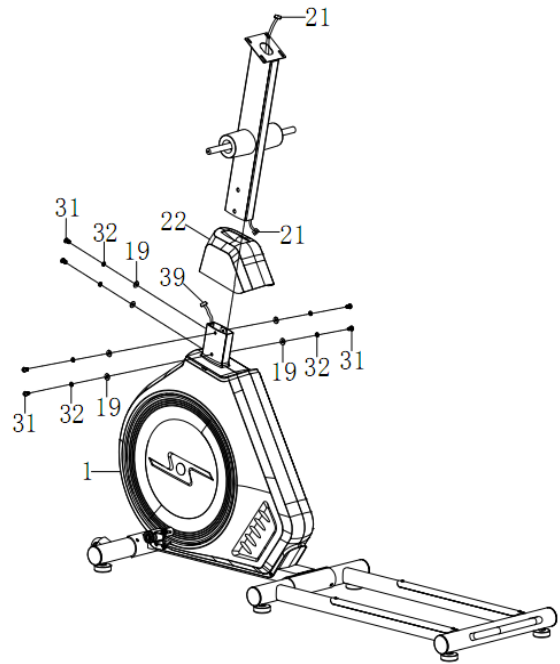
STEG 3. Installation av främre stolpe och spänningsreglage

Ta bort sex bultar M8*20 (31), sex fjäderbrickor Ø8(32), sex stora brickor Ø8* Ø20*2.0 (19) från huvudramen (1).

Sätt på främre stolpens kåpa (22) på främre stolpens rör (2).

Koppla sensortråden (39) från huvudramen (1) med sensortråden (21) från den främre stolpen (2).

Fäst den främre stolpen (2) på huvudramen (1) med de sex bultarna M8*20 (31), sex fjäderbrickorna Ø8(32) och sex stora brickorna Ø8* Ø20*2.0 (19) som vi tog bort.



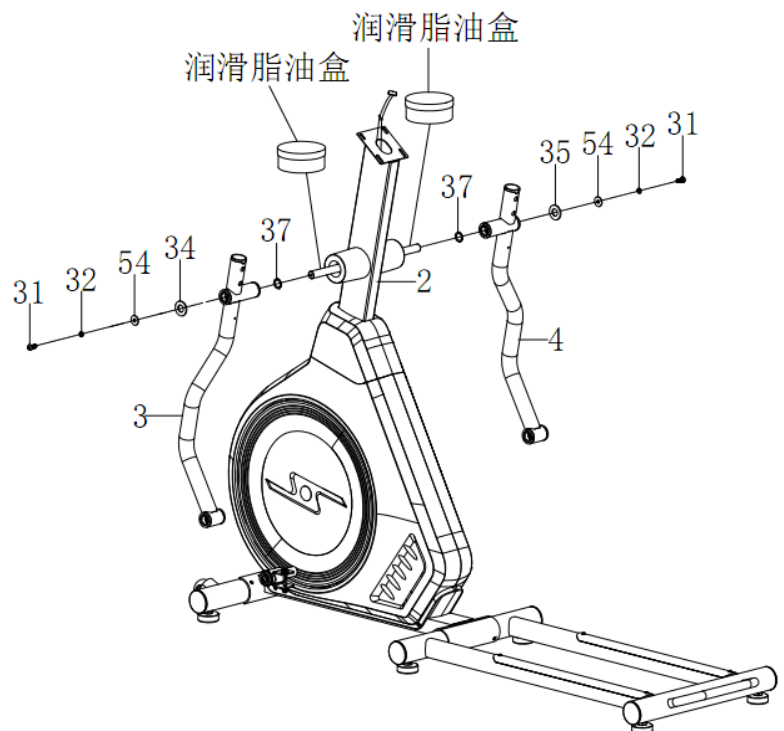
STEG 4. Installation av vänster/höger svängarm

Ta bort två bultar M8*20 (31), två fjäderbrickor Ø8(32), två stora brickor Ø19* Ø38*3.0(34), två Ø19* Ø29*0.5 vågbrickor (37) och två Ø8* Ø25*2.0 stora brickor (54) från den främre stolpen (2).

OBS: olja den främre stolpen.

Fäst vänster svängarm (3) på den främre stolpen (2) en av bult M8*20 (31), en fjäderbricka Ø8 (32), en stor bricka Ø19* Ø38*3.0 (34), en Ø19* Ø29*0.5 vågbricka (37) och en Ø8* Ø25*2.0 stor bricka (54).

Fäst höger svängarm (4) på den främre stolpen (2) en av bult M8*20 (31), en fjäderbricka Ø8 (32), en stor bricka Ø19* Ø38*3.0 (34), en Ø19* Ø29*0.5 vågbricka (37) och en Ø8* Ø25*2.0 stor bricka (54).



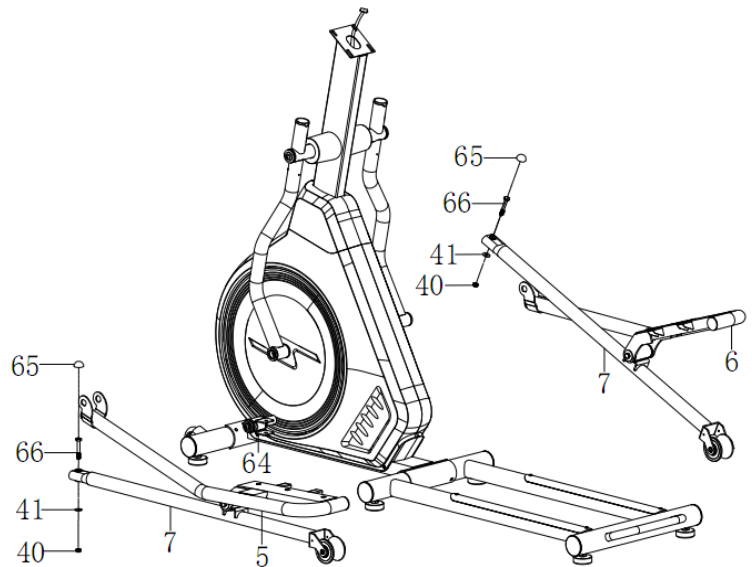
STEG 5. Installation av drivrör

Ta bort en mutter M8 (40), en bricka Ø8* Ø16*1.5 (41), en bult M8*50 (66) från pedalskenornas montering (64).

Fäst vänster drivrör (7) på vänster pedalskena (5) med en mutter M8 (40), en bricka Ø8* Ø16*1.5 (41), en bult M8*50 (66).

Fäst en lockmutter S13 (65) på vänster drivrör (7).

Upprepa detta steg för höger pedalskena (6) på höger drivrör (7) och fäst en lockmutter S13(65).



STEG 6. Installation av vänster/höger pedalskena

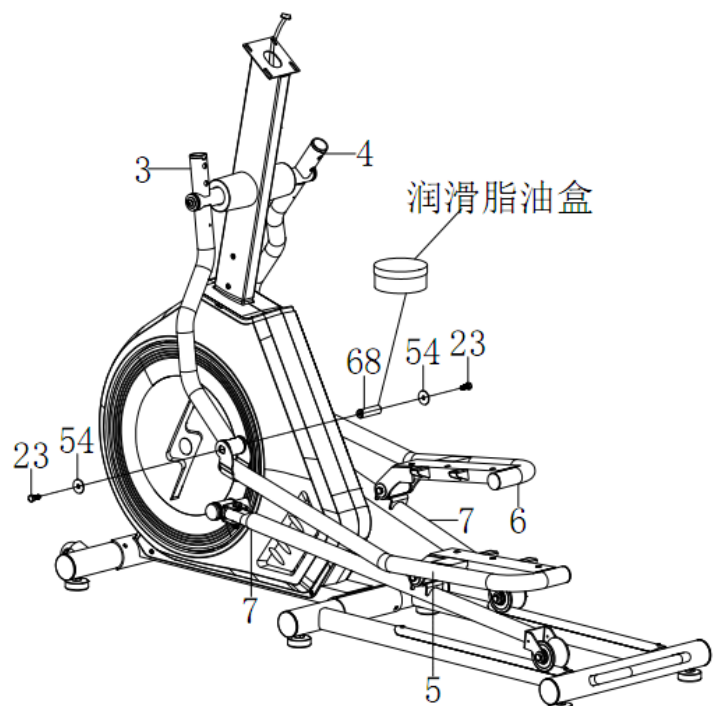
Ta bort två bultar M8*16(23), två fjäderbrickor Ø8* Ø25*2.0 (54), en kopplingsaxel Ø19*61 (68) från vänster pedalskena (5).

OBS: olja den kopplingsaxeln Ø19*61 (68).

Fäst vänster pedalskena (5) på vänster svängarm (3) med två bultar M8*16(23), två fjäderbrickor Ø8* Ø25*2.0 (54), en kopplingsaxel Ø19*61 (68).

OBS: Räta upp kopplingsaxeln i linje med markeringen.

Upprepa detta steg för höger pedalskena (6) på höger svängarm (4).



STEG 7. Installation av vänster/höger fotpedal och vänster/höger hjulkåpor

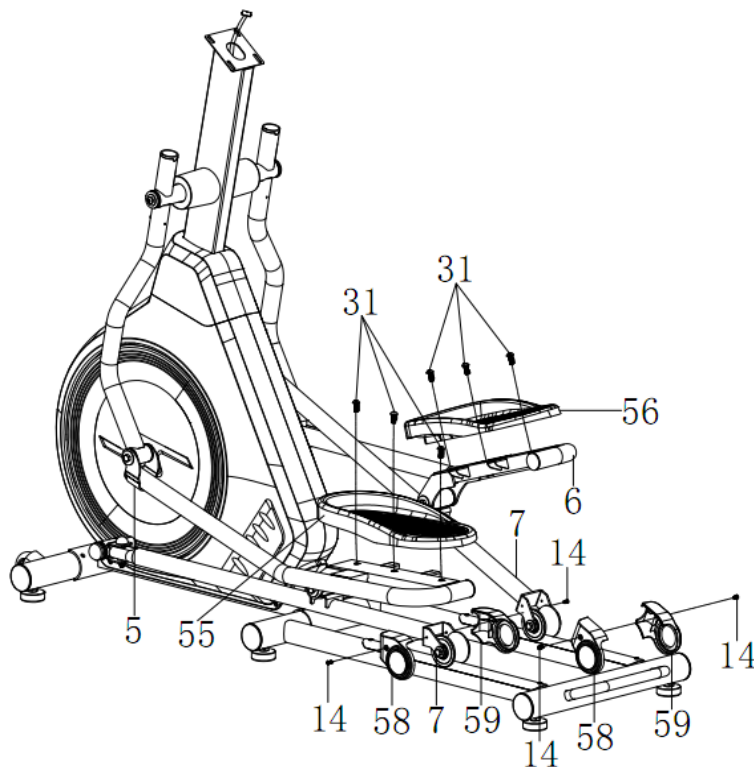
Ta bort fyra skruvar M5*10 (14) från drivröret (7). Fäst två set av vänster/höger hjulkåpor (58/59) på två drivrör (7) med fyra skruvar M5*10 (14).

Ta bort tre skruvar M8*20 (31) från vänster pedalskena (5).

Fäst vänster fotpedal (55) på vänster pedalskena (5) med de tre M8*20 bultarna (31).

Ta bort tre M8*20 bultar (31) från höger pedalskena (6).

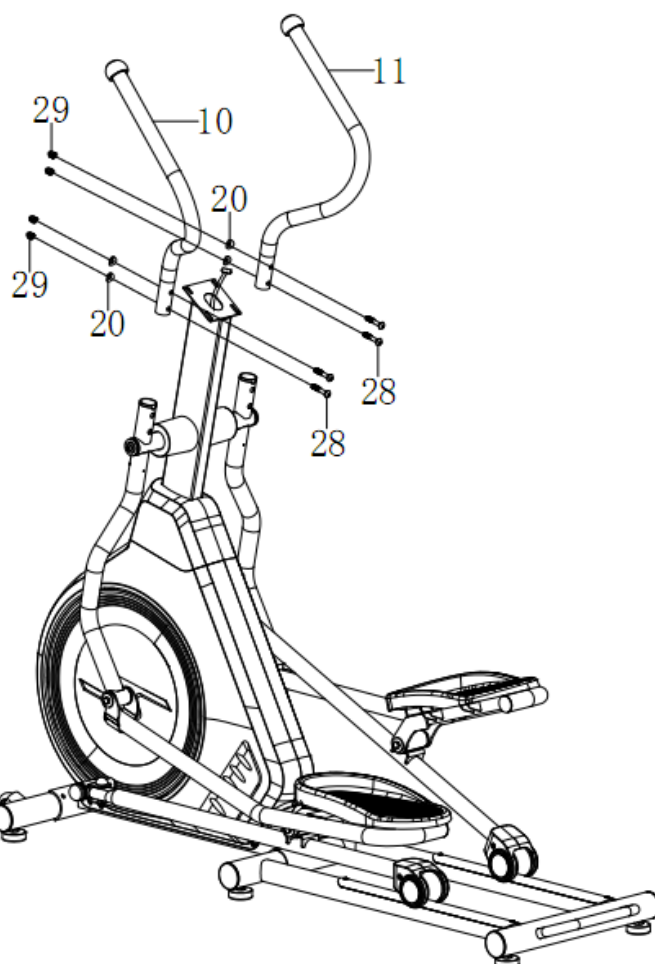
Fäst höger fotpedal (56) på höger pedalskena (6) med de tre M8*20 bultarna (31).



STEG 8. Installation av handtag

Fäst vänster handtag (10) på vänster svängarm (3) med två bultar M8*49(28), två skevade brickor Ø8* Ø16*1.5(20), och lockmutter M8(29).

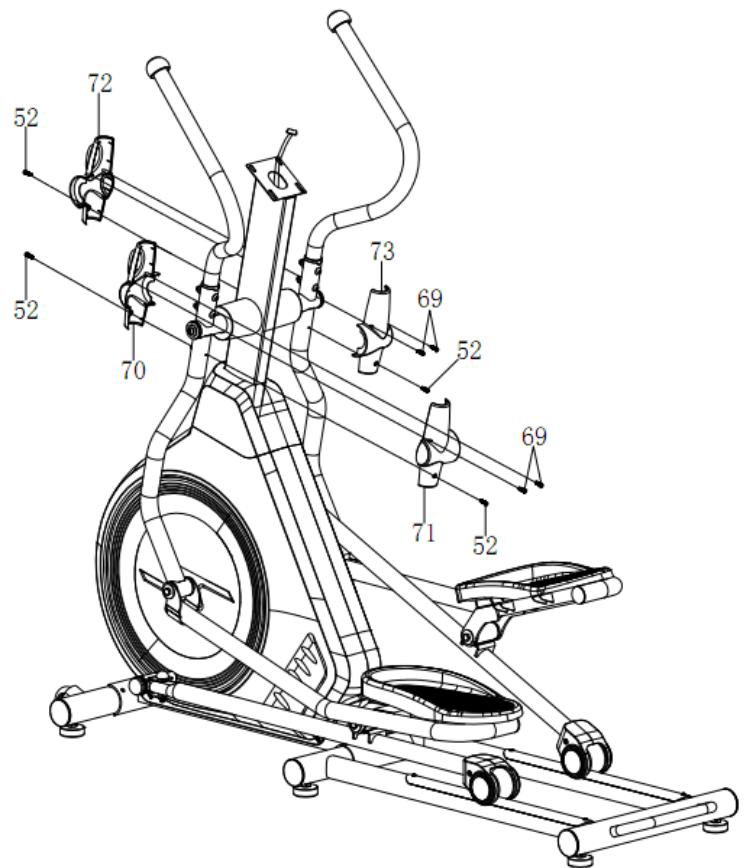
Fäst höger handtag (11) på höger svängarm (4) med två bultar M8*49(28), två skevade brickor Ø8* Ø16*1.5(20), och lockmutter M8(29).



STEG 9. Installation av vänster/höger handtagskåpor

Fäst vänster svängarmskåpa A /B (70/71) på vänster handtag (10) med två självgängande, självborrande skruvar ST4.2*20 (52) and två självgängande, självborrande Skruvar ST2.9*16 (69).

Fäst höger svängarmskåpa A /B (72/73) på the höger handtag (11) med två självgängande, självborrande skruvar ST4.2*20 (52) and två självgängande, självborrande skruvar ST2.9*16 (69).

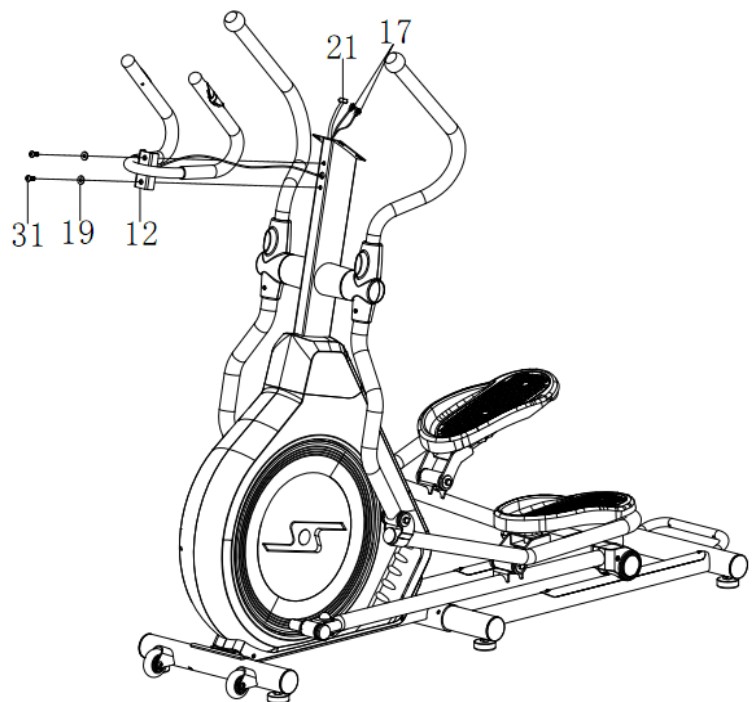


STEG 10. Installation av handtag

Ta bort två M8*20 bultar (31) och två skevade brickor Ø8* Ø20*2.0 (19) från den främre stolpen (2).

För in handpulssensortrådarna (17) genom det nedre hålet i handtaget (12) och dra den igenom det fyrkantiga hålet i handtaget (12).

Fäst handtaget (12) på den främre stolpen (2) med två M8*20 bultar (31) och två skevade brickor Ø8* Ø16*1.5 (19).

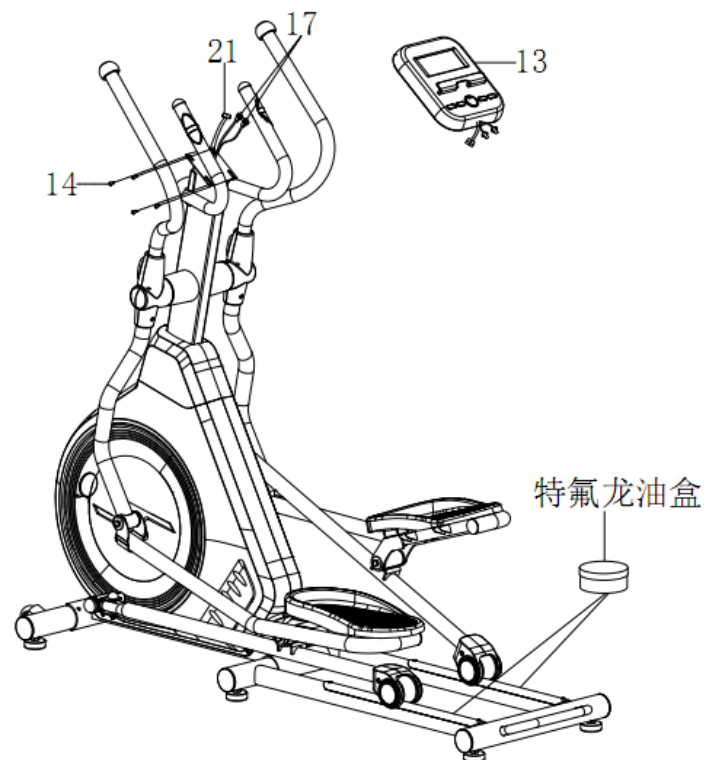


STEG 11. Installation av dator

Ta bort fyra M5x10 bultar (14) från datorns baksida (13).

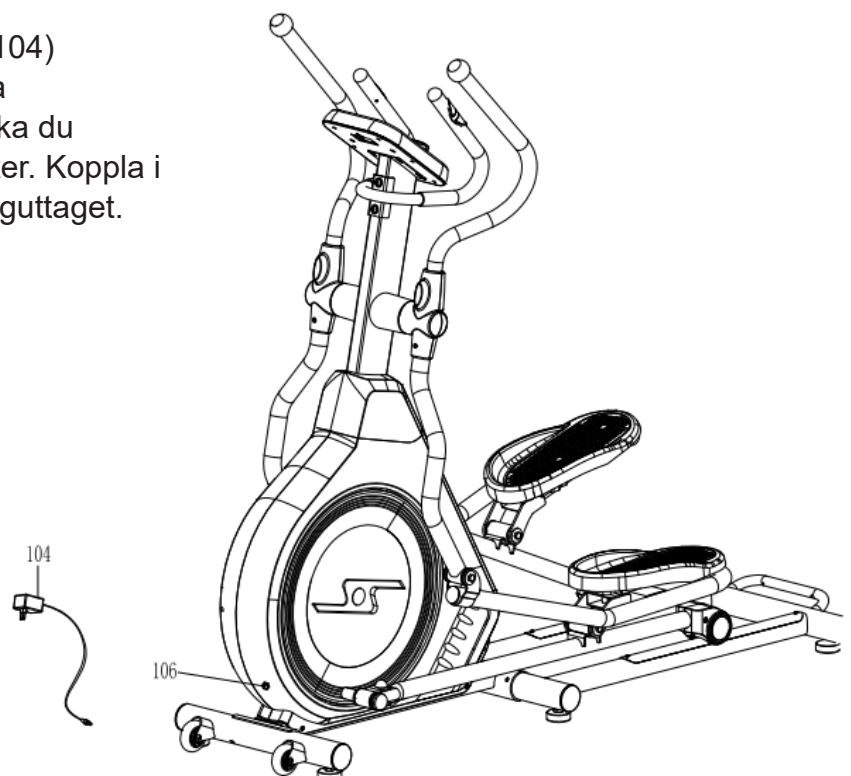
Koppla sensortråden (21) och handpulssensortrådena (17) med trådarna som kommer från datorn (13) och fäst sedan datorn (13) högst upp på den främre stolpen (2) med fyra M5x10 bultar (14).

OBS: olja aluminiumröret med PTFE-smörjmedel



STEG 12. Installation av AC-adapter

Koppla in ena änden av AC-adaptorn (104) i kontakten (106) på den främre vänstra kedjekåpan. Innan du kopplar i något ska du kontrollera alla specifikationer på adapter. Koppla i andra änden av AC-adaptorn (104) i vägguttaget.



KEY FUNCTIONS

START/STOP(ST/SP):	1. Startar & pausar träningen. 2. Startar mätning av kroppsfett.
DOWN:	Minskar värdet på vald parameter: TIME, DISTANCE, etc Under träning kommer den minska motståndet.
UP:	Ökar värdet på vald parameter: TIME, DISTANCE, etc. Under träning kommer den öka motståndet.
MODE (ENTER):	1. För att ange önskat värde eller träningsläge 2. Tryck för att byta skärm från RPM till SPEED, ODO till DIST , WATT till Calories under träningen.
TEST (PULSE-RECOVERY):	Tryck för att starta återhämtningsfunktionen när datorn har beräknat pulsvärdet. Återhämtning är Fitnessnivå 1-6 efter 1 minut. F1 är bäst, F6 är sämst.
RESET:	Återställer de aktuella inställningarna. Håll in knappen i 3 sekunder för att återställa alla värden till noll.
BODY FAT:	Snabbvälj BODY FAT-programmet.

TRÄNINGSVÄL

Efter att ha startat, använd UP eller DOWN-knapparna för att välja, tryck sedan på ENTER för att gå in i önskat läge.

ATT STÄLLA IN TRÄNINGSPARAMETRAR

Efter att ha valt önskat program kan du ställa in flera träningsparametrar i förväg för att få önskade resultat.

TRÄNINGSPARAMETRAR: TIME / DISTANCE / CALORIES /AGE

OBS: Några parametrar kan inte justeras i vissa program.

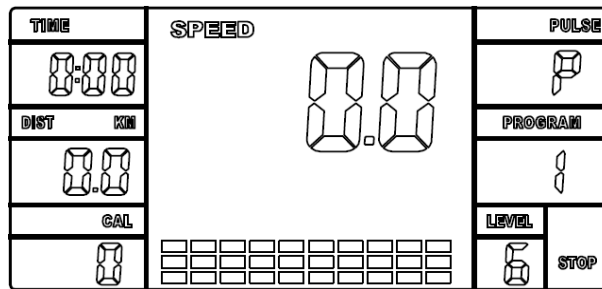
När ett program har valts, tryck på ENTER, "Time" blinkar. Använd UP eller DOWN för att välja önskat tidsvärde. Tryck på ENTER för att ange värde. Sedan kan du byta till nästa parameter genom att fortsätta använda UP eller DOWN. Tryck på START/STOP för att starta träningen.

MANUAL (P1)

Välj **“MANUAL”** med UP eller DOWN. Tryck sedan på ENTER. Första parametern “Time” kommer att blinka, du kan nu justera värdet med UP eller DOWN. Tryck på ENTER för att spara och gå vidare till nästa parameter.

Fortsätt med alla önskade parameters, tryck på START/STOP för att starta träningen.

OBS: En av träningsparametrarna räknar ned till noll, det kommer pipa och sedan startar träningspasset automatiskt. Tryck på START för att fortsätta träningen.

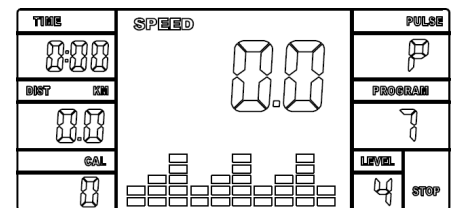
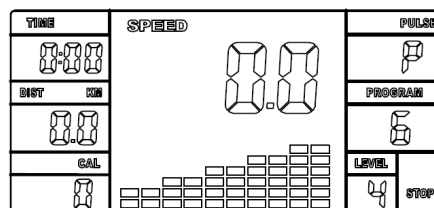
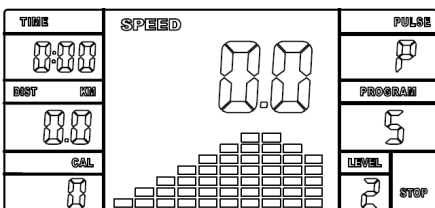
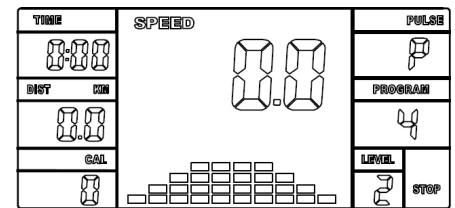
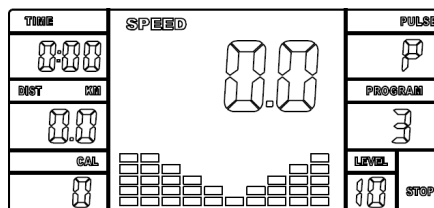
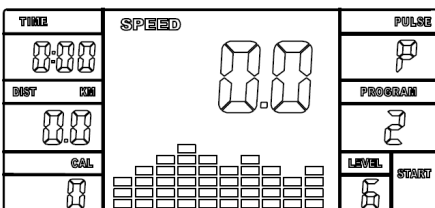


FÖRINSTÄLLDA PROGRAM (P2-P7)

Det finns 6 programprofiler redo att användas. Inställning av parametrar för förinställda program:

Välj ett av de förinställda programmen med UP eller DOWN, tryck sedan på ENTER. Första parametern “Time” kommer att blinka, du kan nu justera värdet med UP eller DOWN. Tryck på ENTER för att spara och gå vidare till nästa parameter. Fortsätt med alla önskade parameters, tryck på START/STOP för att starta träningen.

OBS: En av träningsparametrarna räknar ned till noll, det kommer pipa och sedan startar träningspasset automatiskt. Tryck på START för att fortsätta träningen. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.



HEART RATE CONTROL PROGRAM (P8-P10)

Det finns 3 val för målpuls:

P8 - 55% MÅL H.R= 55% av (220- ÅLDER)

P9 - 75% MÅL H.R= 75% av (220- ÅLDER)

P10 - 90% MÅL H.R= 90% av (220- ÅLDER)

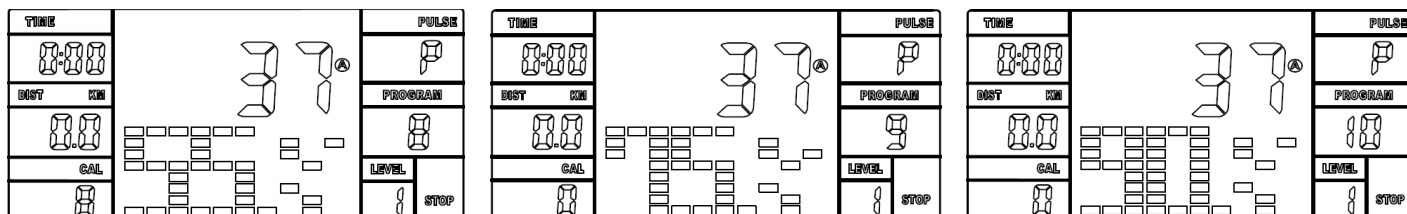
Inställning av parametrar för HEART RATE CONTROL:

Välj ett av programmen med UP eller DOWN, tryck sedan på ENTER. Första parametern "Time" kommer att blinka, du kan nu justera värdet med UP eller DOWN. Tryck på ENTER för att spara och gå vidare till nästa parameter.

Fortsätt med alla önskade parameters, tryck på START/STOP för att starta träningen.

OBS: Om pulsen är över eller under (± 5) målpulsen kommer datorn att justera motståndet automatiskt. Den kommer att kontrollera var 10 sekund. Motståndet kommer att öka eller minska.

En av träningsparametrarna räknar ned till noll, det kommer pipa och sedan startar träningspasset automatiskt. Tryck på START för att fortsätta träningen.



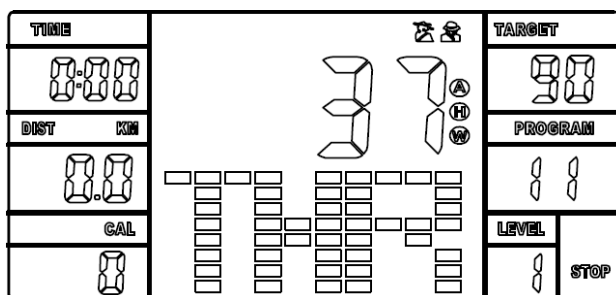
TARGET HEART RATE PROGRAM (P11)

Inställning av parametrar för TARGET H.R.:

Välj "TARGET H.R." med UP eller DOWN, tryck sedan på ENTER. Första parametern "Time" kommer att blinka, du kan nu justera värdet med UP eller DOWN. Tryck på ENTER för att spara och gå vidare till nästa parameter.

Fortsätt med alla önskade parameters, tryck på START/STOP för att starta träningen.

OBS: Om pulsen är över eller under (± 5) målpulsen kommer datorn att justera motståndet automatiskt. Den kommer att kontrollera var 10 sekund. Motståndet kommer att öka eller minska. En av träningsparametrarna räknar ned till noll, det kommer pipa och sedan startar träningspasset automatiskt. Tryck på START för att fortsätta träningen.



KROPPSFETTPROGRAM (P12)

Inställningsdata för kroppsfett:

Välj "BODY FAT PROGRAM" med UP eller DOWN, tryck sedan på ENTER.

1. "Male" kommer att blinka, kön kan ändras med UP eller DOWN, tryck ENTER för att spara kön och gå vidare.
2. "175" på Height kommer att blinka, längd kan ändras med UP eller DOWN, tryck ENTER för att spara längd och gå vidare.
3. "75" på Weight kommer att blinka, vikt kan ändras med UP eller DOWN, tryck ENTER för att spara vikt och gå vidare.
4. "30" på Age kommer att blinka, ålder kan ändras med UP eller DOWN, tryck ENTER för att spara ålder och gå vidare.

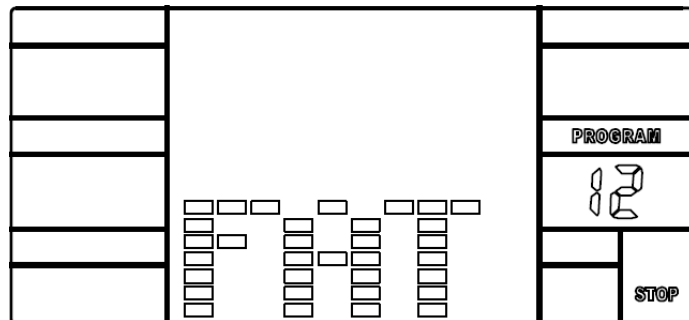
Tryck på START/STOP för att påbörja mätning. Håll i pulssensorerna på handtagen.
Efter 15 sekunder kommer skärmen visa Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

OBS: Det finns 9 kroppstyper uppdelade enligt den beräknade fettprocenten:

- Type 1 från 5% till 9%
- Type 2 från 10% till 14%
- Type 3 från 15% till 19%
- Type 4 från 20% till 24%
- Type 5 från 25% till 29%
- Type 6 från 30% till 34%
- Type 7 från 35% till 39%
- Type 8 från 40% till 44%
- Type 9 från 45% till 50%

BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index



KOPPLA IN SKÄRMENS STRÖMKÄLLA

Koppla in en ände av strömadaptern till AC-uttaget och output i andra änden av mätarens gränssnitt. Mätaren kommer att pipa i 1 sekund och skärmen kommer att tändas.

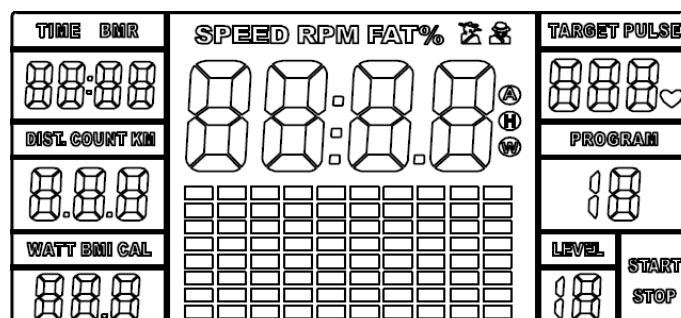
ALARM

Skärmen visar ERROR1 om sladden till motorn inte har bra kontakt eller om motorn är skadad

Skärmen visar ERROR2 om det saknas handkontakt under beräkning av puls eller kroppsfett

STRÖMKÄLLA: STRÖMADAPTER

Input A C (enligt det nationella elnätets standard)



RENGÖRING

Den stående cykeln kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipande ytor eller lösningsmedel på plastdelar. Torka av svett från cykeln 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 cykel, 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 cykeln i en ren och torr miljö och håll den undan från barn.

FELSÖKNING

PROBLEM	LÖSNING
Maskinen vinglar vid användning.	Vrid den justerbara veven på den bakre stabilisatorn 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 batterierna sitter rätt och att batterifjädrarna är i kontakt med batterierna. 3. Batterierna i datorn kan vara döda. Byt batterier.
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.

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.

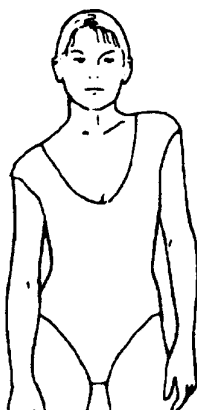
AEROB TRÄNING är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt 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.

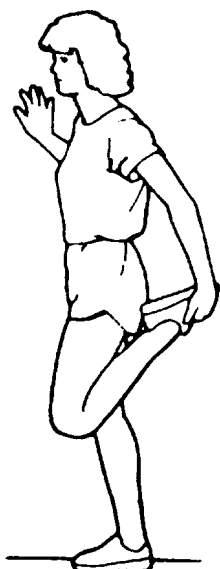
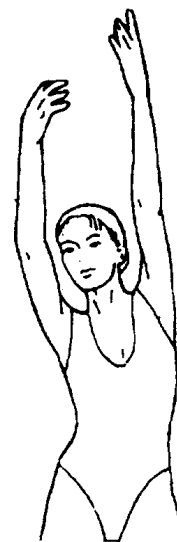


AXELLYFT

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.

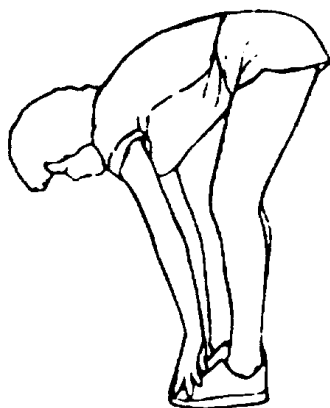
**QUADRICEPS STRETCH**

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.



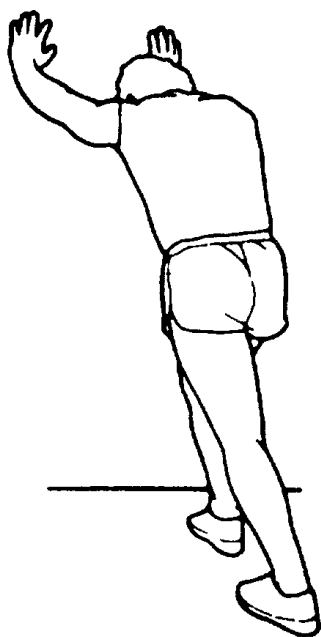
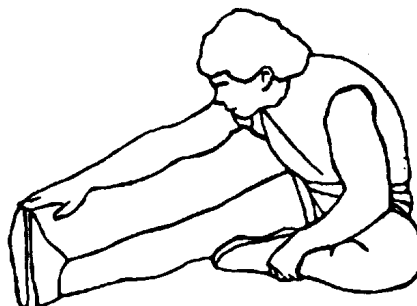


TÅBERÖRINGAR

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 sliddelar 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, 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 hemmabruk och 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.

