

GYMSTICK™

GT1.0 TREADMILL 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 Gymstick GT1.0. 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.

INNEHÅLLSFÖRTEKNING

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3
2.	MONTERINGSINSTRUKTIONER	4
3.	FLYTTNING	11
4.	VIKTIG EL-INFORMATION	12
5.	DATORANVÄNDNING	13
6.	FÖRINSTÄLLDA TRÄNINGSPROGRAM	15
7.	UNDERHÅLL	16
8.	SMÖRJNING	17
9.	FELSÖKNING	18
10.	SPRÄNGSKISS	20
11.	LISTA PÅ DELAR	22
12.	GARANTI	24



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.

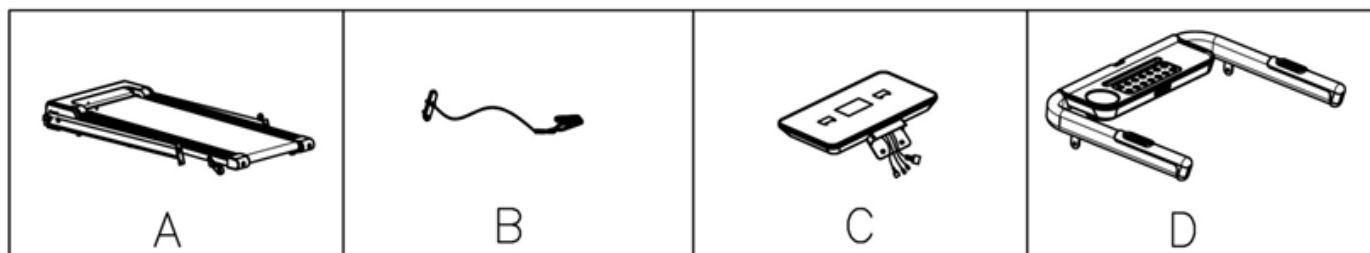
- Produkten får aldrig lämnas utan uppsikt när den är kopplad till ström. Koppla bort produkten från eluttaget när den inte används.
- Noggrann övervakning är nödvändig när denna produkt används i närheten av barn, funktionshindrade personer eller husdjur.
- Använd lämpliga kläder under träning på löpbandet. Använd inte lösa kläder som kan fastna i löpbandets rörliga delar. Använd alltid tränings skor.
- Avbryt träning omedelbart om du upplever bröstsmärta, oregelbundna hjärtslag, andningsproblem, yrsel eller annat obehag. Kontakta läkare innan du fortsätter.
- Håll barn och husdjur borta från löpbandet när du startar det.
- Denna maskin kan användas av endast en person åt gången.
- Kontrollera alltid att alla delar av löpbandet är i gott skick före användning.
- Använd maskinen endast när den är i sitt korrekta skick.
- Placera löpbandet på en plan yta med minst 0,5 meters fritt avstånd runtom. Placera inte löpbandet på någon yta som blockerar luftöppningar. För att skydda golvet från skador, placera en matta under löpbandet.
- Sätt aldrig något föremål eller kroppsdelar i någon öppning på maskinen.
- Använd löpbandet endast enligt beskrivningen i denna handbok.
- Om strömledaren är skadad, kontakta tillverkaren för en ny sladd för att undvika olyckor.
- Detta löpband är endast för hemmabruk. Använd inte maskinen utomhus.
- Detta löpband är konstruerat för användning med ~220 - ~240 volts markspänning.
- Maximal viktkapacitet för denna maskin är 100 kg.



VARNING!

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

När du öppnar kartongen kommer du att se följande reservdelar:

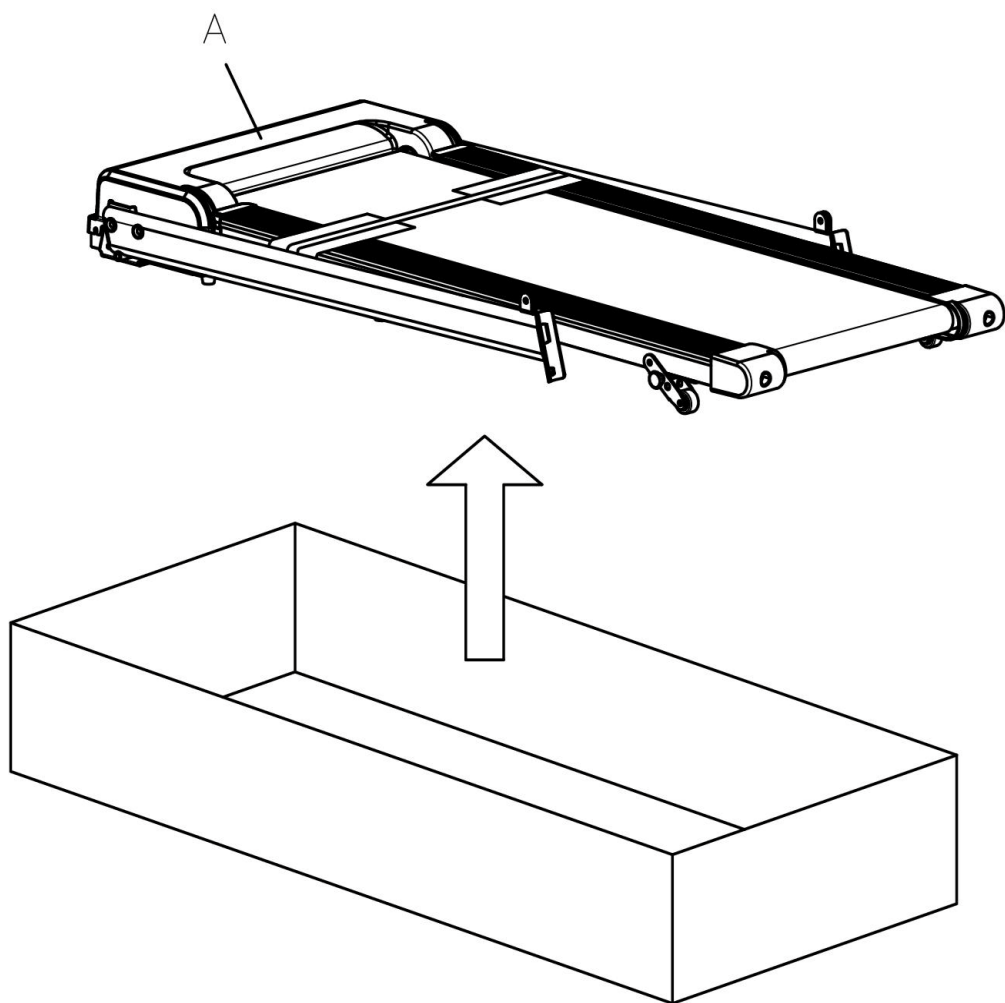


NO.	DES.	Specification	Nos.	NO.	DES.	Specification	Nos.
A	Motorized treadmill		1	B	Safety key		1
C	Console		1	D	Console base		1

B05 S5(1X)	B04 S=13、14、15(1X)	E01 M8(2X)
E04 M8*45(4X)	E07 M8*20(2X)	E08 M8*15(4X)
E27 ø8(2X)	E28 ø8(2X)	

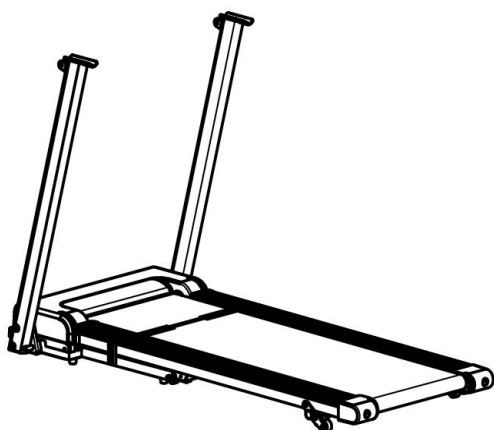
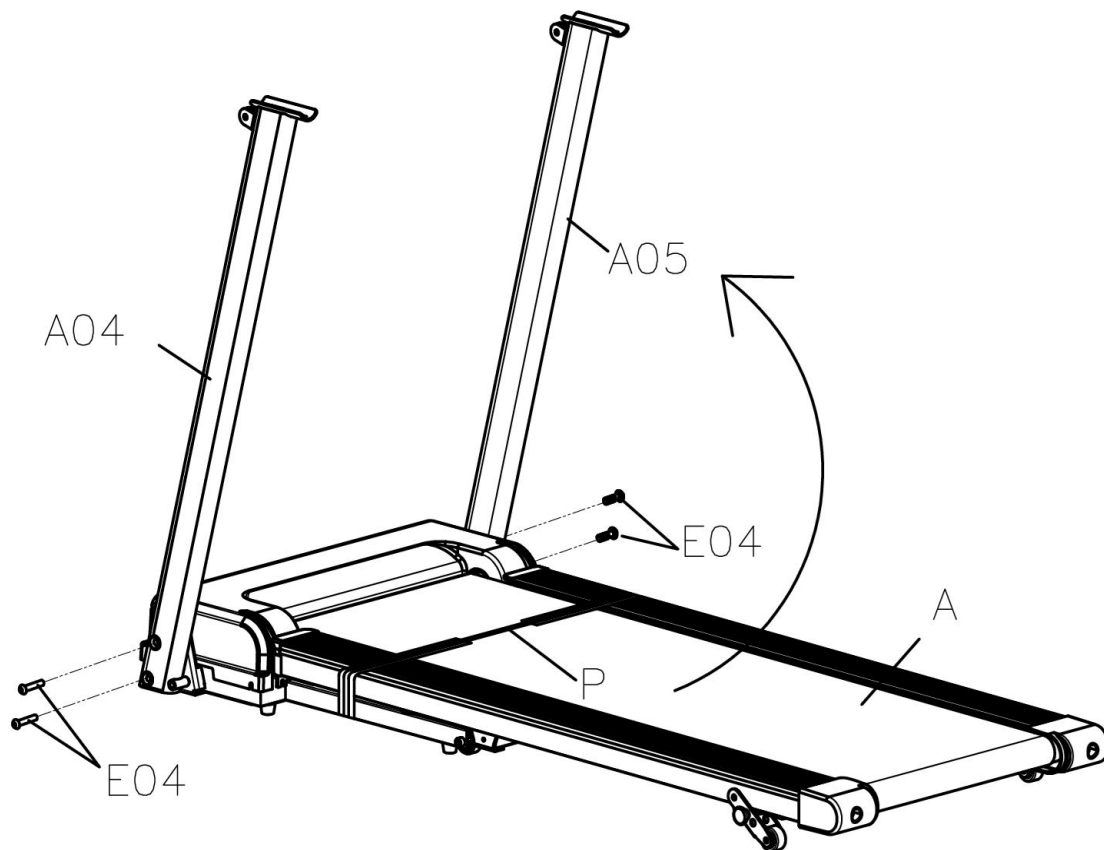
STEG 1

B-1



STEG 2

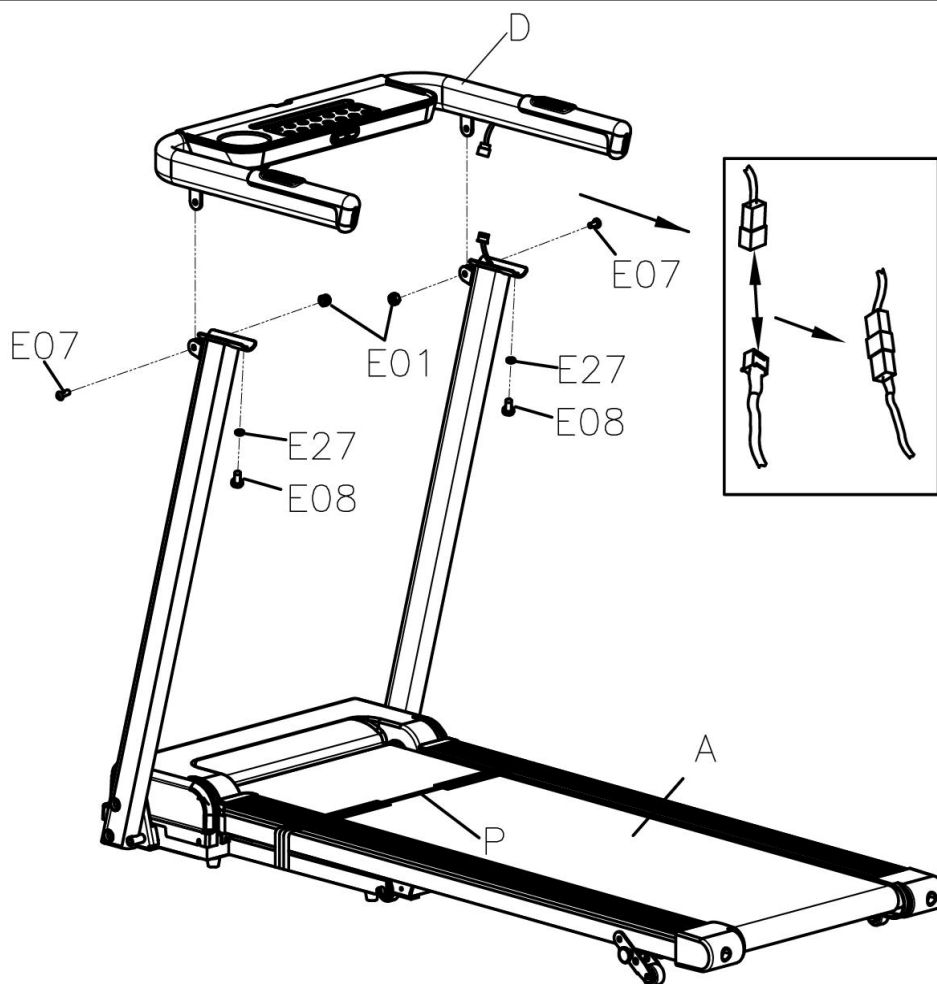
B-2



B05	5#(1x)	E04	M8*45(4x)

STEG 3

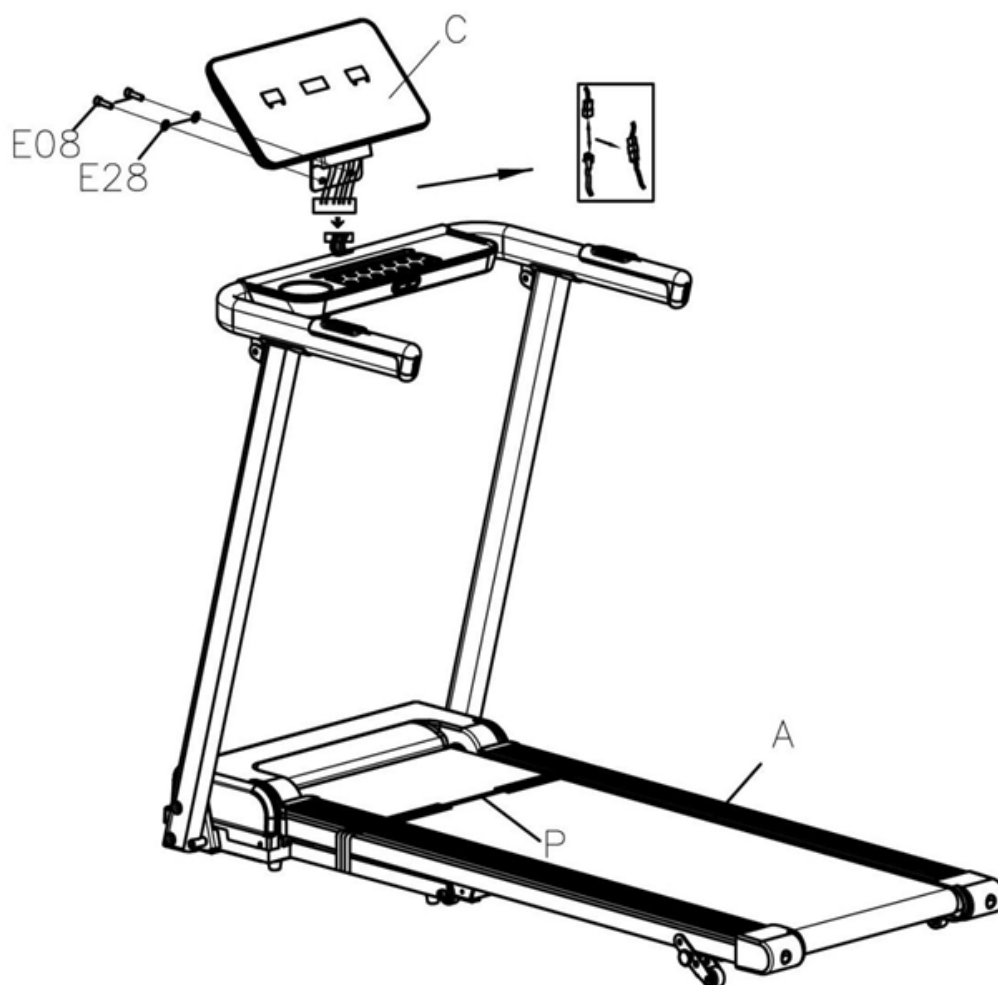
B-3



	B05 5#(1x)	B04 s=13, 14, 15(1x)	E01 M8(2x)
	E07 M8*20(2x)	E08 M8*15(2x)	E27 ø8(2x)

STEG 4

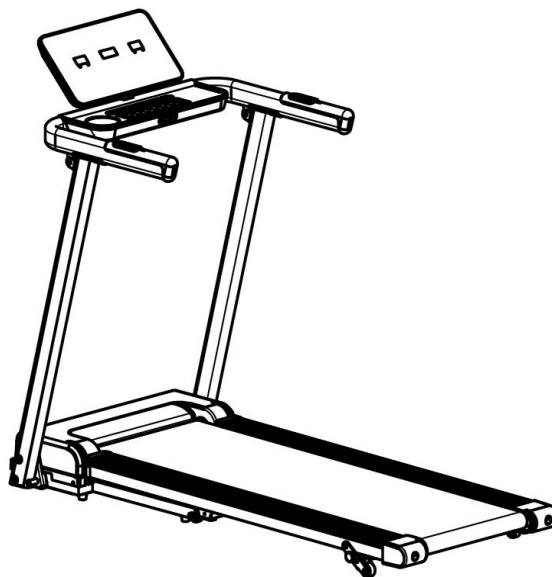
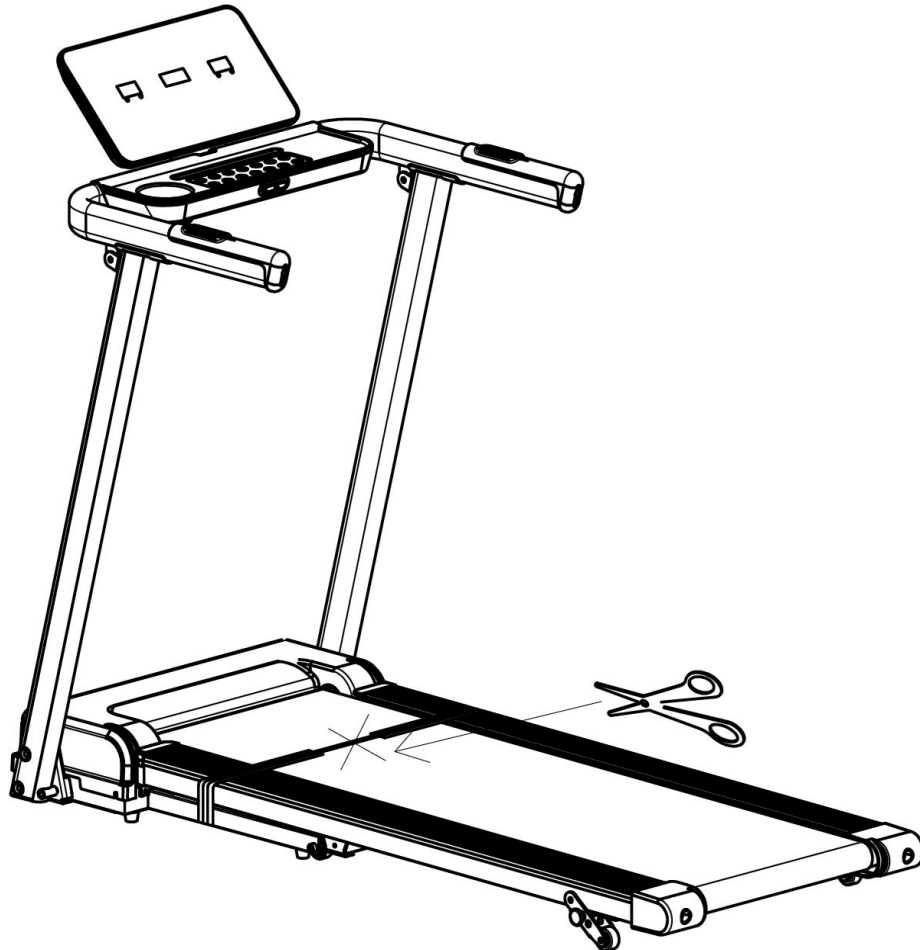
B-4



	B05 5#(1x)	E08 M8*15(2X)	E28 ø8(2X)

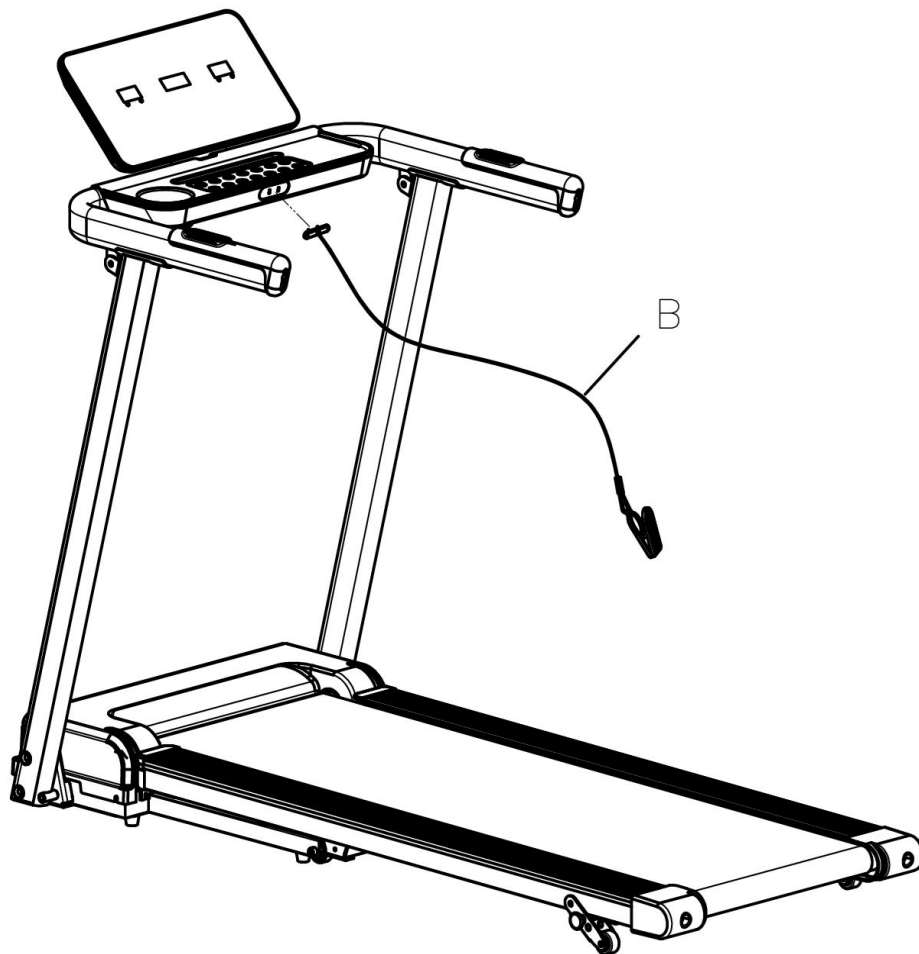
STEG 5

B-5

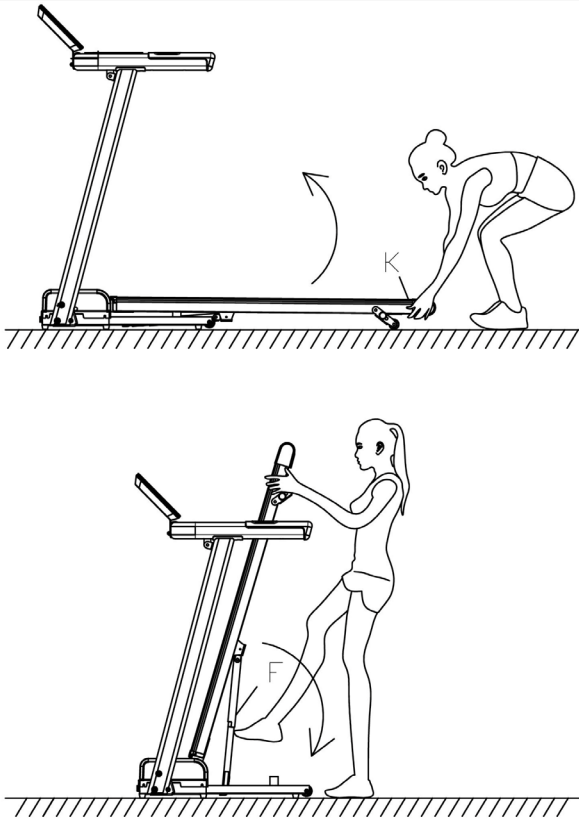


STEG 6

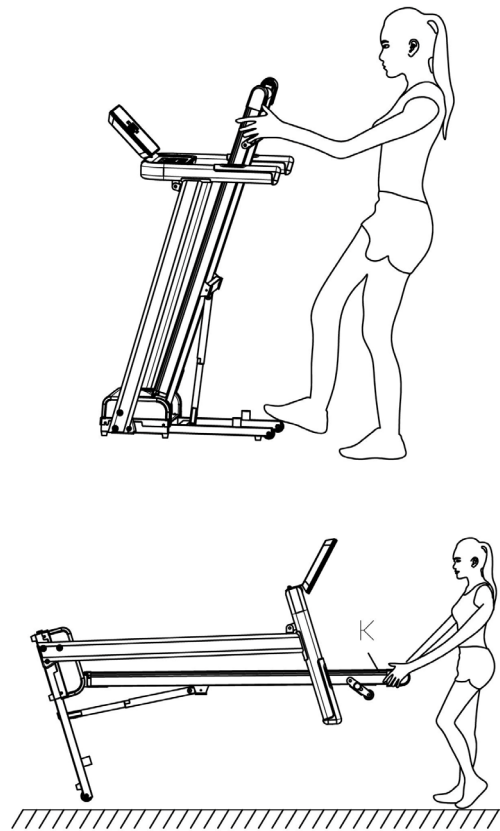
B-6



C-1



C-2





Det här löpbandet kräver rätt strömkälla för att fungera ordentligt. För din och andras säkerhet, bör du bekräfta att strömkällan stämmer innan du kopplar in utrustningen. Felaktig strömkälla kan orsaka betydande skada på utrustningen och/eller användaren.

JORDNINGSMETODER:

Den här produkten måste jordas. Jordning ger lägst motstånd för ström och kommer minska risken för att få en elchock. Kontakten måste kopplas in i ett lämpligt uttag som är korrekt monterad och jordad i enlighet med lokala regler och rekommendationer. Försäkra att produkten är kopplad till ett uttag som har samma uppbyggnad som kontakten.

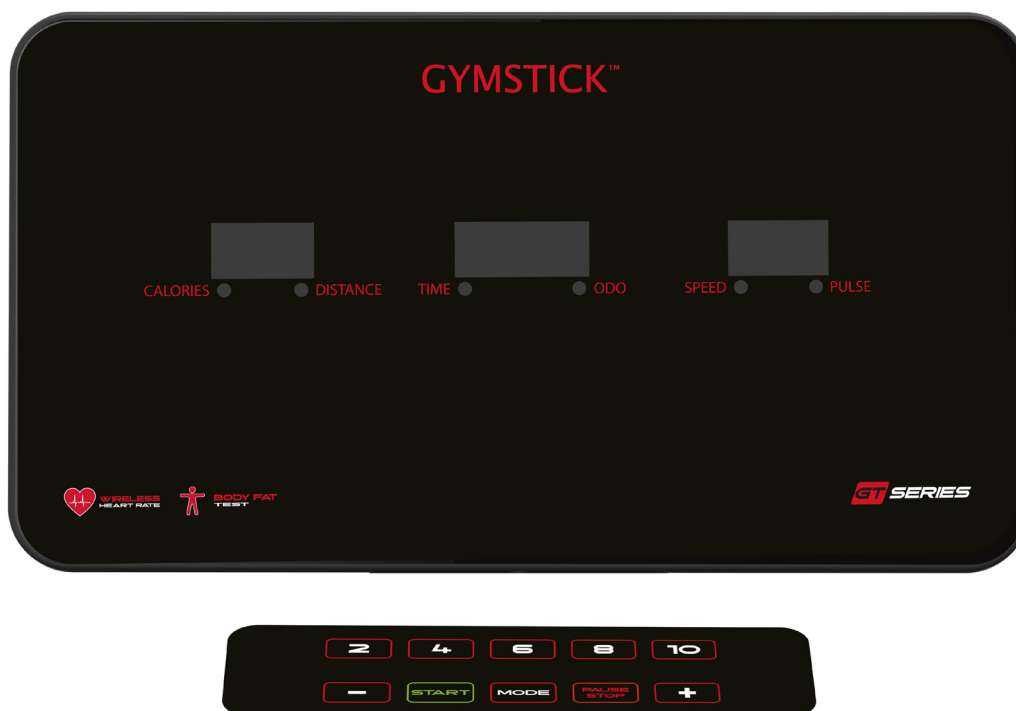
Använd inte en adapter till den här produkten. Den här produkten ska användas med en nominell krets och har en jordad kontakt som visas i skiss.



Felaktig koppling av utrustningen till jordledaren kan resultera i risk för elchock. Kontrollera med en certifierad elektriker om du tvivlar på om produkten är ordentligt jordad. Ändra inte kontakten som följer med produkten. Om den inte passar kontakten ska du installera rätt kontakt med hjälp av en elektriker.



1. Använd **ALDRIG** en jordfelsbrytare i vägguttag till det här löpbandet. Lägg undan elsladden från alla delar i rörelse inklusive transporthjul och höjdmekanismen.
2. Använd **ALDRIG** löpbandet med en generator eller UPS-strömkälla.
3. Ta **ALDRIG** bort några skyddskåpor utan att först koppla ur elsladden.
4. Utsätt **ALDRIG** löpbandet för regn eller fukt. Det här löpbandet är inte designat för att användas utomhus, i närheten av pooler eller på andra platser där det råder hög luftfuktighet.



KNAPPFUNKTIONER:

1. INSTANT SPEED: Tryck på 2,4,6,8,10 för att välja hastighet snabbt.
2. SPEED-: Tryck på den här knappen för att minska hastigheten.
3. START: Tryck på den här knappen för att starta maskinen när som helst
4. MODE: Tryck på den här knappen för att välja mellan tid, avstånd, kalorimål, P01-P09, fett.
5. STOP/PAUSE: Tryck på den här knappen för att stanna eller pausa maskinen.
6. SPEED+: Tryck på den här knappen för att öka hastigheten.

MEDIAPORTAL (VALFRI):

1. MP3-INPUT: Koppla in MP3-sladden för att visa musiken från enheten.
2. USB-LADDNING: Du kan koppla in enheten för att ladda via USB.

DATORFUNKTIONER:

1. CALORIES: Visar brända kalorier.
2. DISTANCE: Visar avståndet du har sprungit.
3. TIME: Visar tiden du har sprungit.
4. ODO: Visar totala avståndet du har sprungit.
5. SPEED: Visar aktuell hastighet. Tryck på SPEED+/- för att justera maskinens hastighet.
6. PULSE: Visar användarens puls. Denna data är endast för referens och kan inte ses som medicinsk data. Håll båda händerna på pulssensorn; konsolen kommer att visa användarens pulsvärde efter ca 5 sekunder.
7. MODE:
 - 7.1 Tryck på MODE-knappen för att ange inställningar för TIME, DISTANCE, CALORIES.
 - Tryck på SPEED+/- för att ställa in träningens målvärde.
 - Tryck på START-knappen, löpbandet kommer att starta efter 3 sekunder.
 - Tryck på SPEED+/- för att justera hastigheten och lutningen.

7.2 Inställning av de 9 inbyggda programmen. Från standby-läget trycker du på MODE tills konsolen visar P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9, välj ett program.

- Tryck på SPEED+/- för att ställa in träningstid.
- Varje program kan delas upp i 10 sekunder; maskinen kommer att pipa 1 gång när du påbörjar en ny sektion.
- Tryck på SPEED+/- för att ändra hastighet eller lutning under varje sektion.
- Maskinen kommer pipa 6 gånger och sedan stanna när programmet är färdigt.

7.3 Inställning av test av fett: Från standby-läget trycker du på MODE tills du kommer till FAT.

- Tryck på MODE och håll ner i 3 sekunder för att ange information.
- Ställ in värdet med SPEED+/- från F-1 till F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)
- Tryck på MODE för att ange F-5 (F—5 BODY FAT TEST), håll händerna på pulssensorn. Konsolen kommer att visa ditt kropps fettvärde efter 3 sekunder.

-Kropps fettvärde är lämplig som en guide och inte medicinsk data:

F-1	Kön	01 man	02 kvinna
F-2	Ålder	10-99	
F-3	Längd	100-200CM	
F-4	Vikt	20-150KG	
F-5	FETT	≤19	Underviktig
	FETT	=(20---25)	Normalviktig
	FETT	=(26---29)	Överviktig
	FETT	≥30	Fetma

PÅMINNELSEFUNKTION: SMÖRJ

Den här maskinen har en påminnelsefunktion för smörjning. Efter varje total distans på 300km behöver löpbandet underhållas med smörjning. Systemet kommer att påminna dig med ljud var 10:e sekund och skärmen kommer att visa "OIL". Det betyder att du måste smörja löpbandet. Läs användarmanualen först och applicera smörjmedlet i mitten på springbrädan. Efter att du har smörjt färdigt ska du hålla in "STOP"-knappen i 3 sekunder tills systemets varningsljud försvinner.

SÄKERHETSNYCKELN:

I alla lägen kommer maskinen att stanna om du drar loss säkerhetsnyckeln. Skärmen kommer visa "---" med ett påminnelseljud. Maskinen kommer inte starta igen förrän nyckeln har satts tillbaka på plats.

STRÖMSPARFUNKTION:

Maskinen har en strömsparfunktion. I standby-läget när maskinen väntar på användning och det sedan inte händer något kommer strömsparfunktionen att starta efter 10 minuter. Skärmen kommer att stängas av. Du kan trycka på valfri knapp för att starta skärmen igen.

STRÖM PÅ OCH STRÖM AV

Stäng av strömmen: Du kan stänga av strömmen för att stanna löpbandet, det kommer inte att skada maskinen.

VARNING:

1. Vi rekommenderar att du bibehåller en låg hastighet i början av din träning och håller i ledstången tills du blir bekväm med att använda löpbandet.
2. Fäst magnetens ände i säkerhetsrepet på datorn och fäst haken till repet i din klädsel.
3. För att avsluta din träning på ett säkert sätt, tryck på STOP-knappen eller dra i säkerhetsrepet så kommer löpbandet att stanna direkt.

Tryck på "MODE" -knappen "DIS" -fönstret visar P1-P9 för att välja det program du gillar. Inställning av körtid, sedan blinkar tidsfönstret. Visa förinställningstiden 10:00, tryck på "SPEED+", "SPEED-" för att ställa in träningstiden vad du behöver. Tryck på "START" -knappen för att starta det inre installationsprogrammet, det inre installationsprogrammet är uppdelat i 10 sektioner. Varje träningstid = inställningstid/10. När systemet går in i nästa sekt kommer det att göra 3 ljud "B — B—" och hastigheten ändras enligt inställningsprogrammet, du kan trycka på SPEED -knappen för att justera hastigheten. När programmet går in i nästa sekt kommer det tillbaka till den aktuella hastigheten, Efter att ha avslutat ett program, kommer systemet att göra 6 ljud "B — B—" och visa "END" för att stoppa långsamt.

PROGRAMÖVNINGSCHART

Varje program kommer delas in i 10 nivåer för träningstiden och varje tidssektion har en hastighet därmed.

programs ... speed



PROGRAM \ TIME		Setting time/10=working time of each section									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2

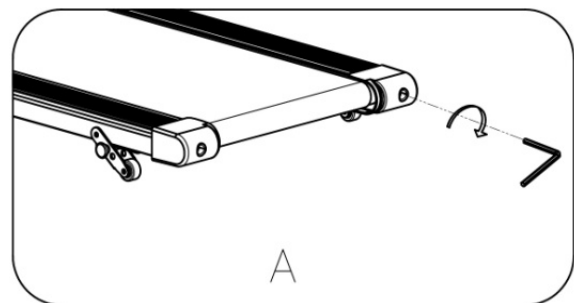
Generell rengöring kommer hjälpa till att förlänga livslängden och prestation hos ditt löpband. Håll maskinen ren och underhåll den genom att dammtorka komponenterna regelbundet. Rengör båda sidor av bandet för att förhindra att det samlas damm undertill. Håll din löparskor rena så att smuts från skorna inte hamnar under bandet. Rengör bandet med en fuktig duk.

- För att bättre underhålla, löpbandet och förlänga dess liv är det rekommenderat att maskinen är avstängd minst 10 varannan timme och helt avstängd när den inte används.
- Om bandet är löst kommer användaren att glida av under bruk, samtidigt som ett alldeles för spänt band kommer att minska motorns prestation och även skapa större friktion mellan rullen och bandet. Den mest lämpliga nivån på hur stramt bandet ska vara är att dra ut det ca 50-75mm från springbrädan.

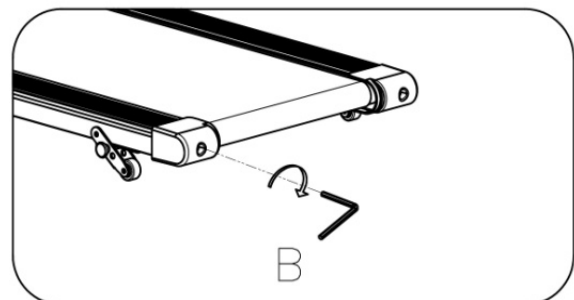
CENTRERING AV BANDET:

Placera löpbandet på plan mark och ställ in den på 6-8km/h för att kontrollera om bandet glider åt något håll.

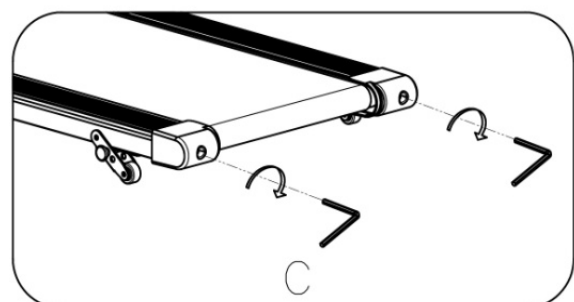
1. Om **bandet** flyttar sig till höger, skruva justeringsbulten på höger sida $\frac{1}{4}$ *medurs*, vrid sedan vänster justeringsbult $\frac{1}{4}$ *moturs*. Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig.



2. Om **bandet** flyttar sig till **vänster**, skruva justeringsbulten på vänster sida $\frac{1}{4}$ *medurs*, vrid sedan höger justeringsbult $\frac{1}{4}$ *moturs*. Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig. Se bild B.



3. Med tiden kommer **bandet** att bli **löst**. För att späna åt bandet, vrid vänster & höger sidas justeringsbultar ett helt varv *medurs*, kontrollera bandet. Fortsätt tills bandet har korrekt spänning. Se till att justera båda sidor lika mycket för att bandet ska bli jämnt. Se bild C.



VIKTIGT:

Du kommer behöva smörja löpbandet före första användning.

SMÖRJMEDEL FÖR BÄLTE & LÖPBAND:

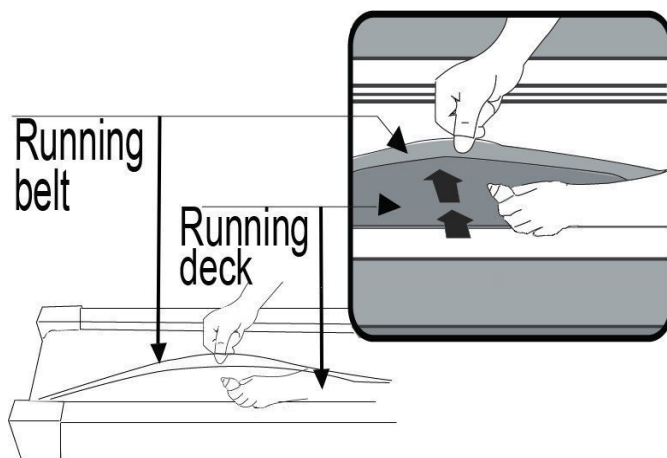
Att smörja springbrädan och bältet är viktigt för att friktionen mellan de båda påverkar livslängden och funktionen hos löpbandet. Inspektera därför springbrädan och bandet.



Koppla alltid ur löpbandet från uttaget före rengöring, smörjning eller reparation.

HUR DU SMÖRJER:

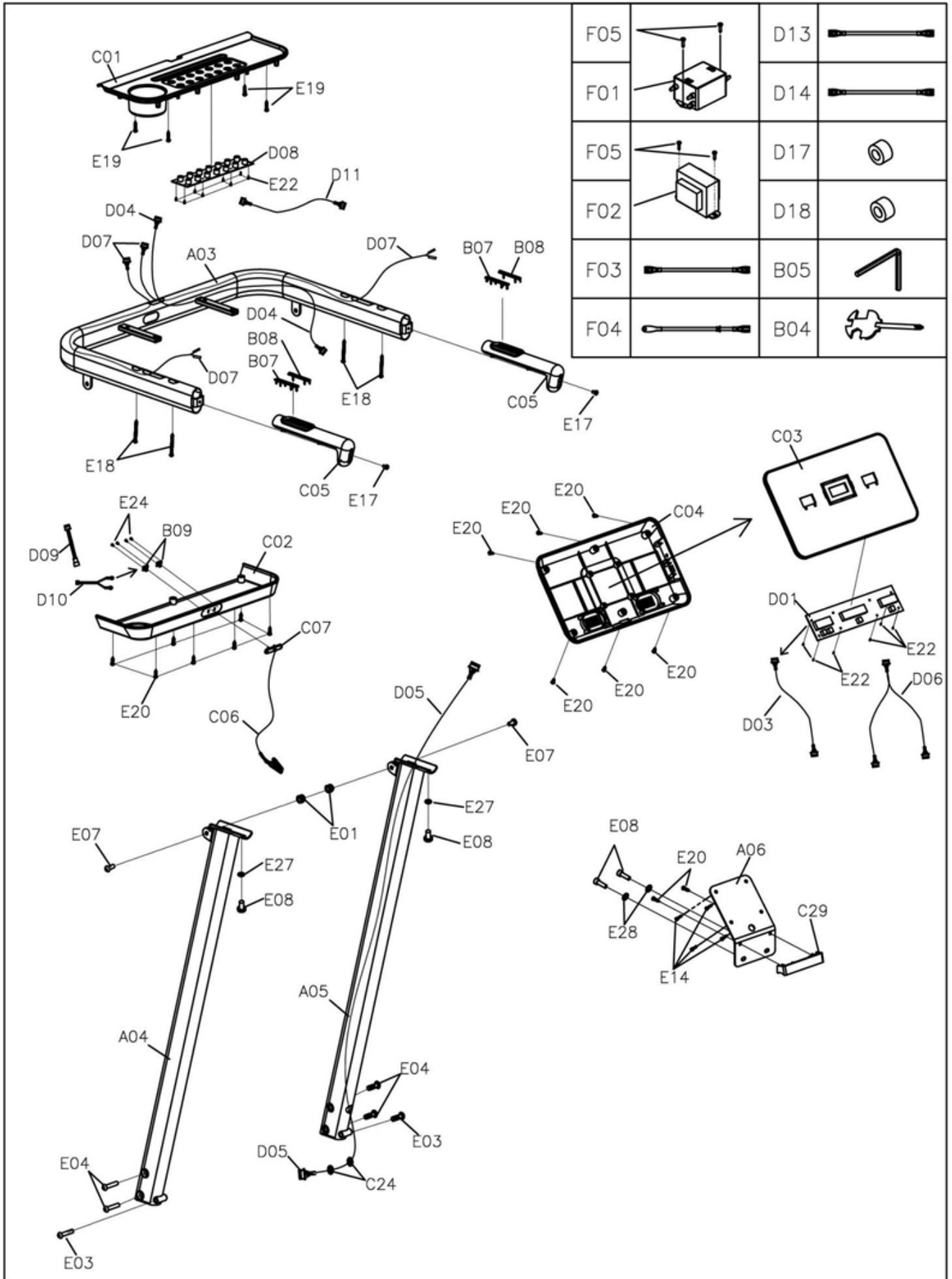
1. Lyft bandet på ena sidan och applicera smörjmedel på springbrädan. Använd en trasa för att sprida ut smörjmedlet ordentligt. Upprepa på andra sidan.
2. Delarna i rörelse bör snurra fritt och tyst. Felaktigheter av delar i rörelse kommer att påverka säkerheten hos utrustningen. Inspektera och spänn åt skruvar regelbundet.
3. För att bättre underhålla löpbandet och förlänga dess livslängd är det rekommenderat att underhåll utförs regelbundet.

**Följande tidtabell rekommenderas:**

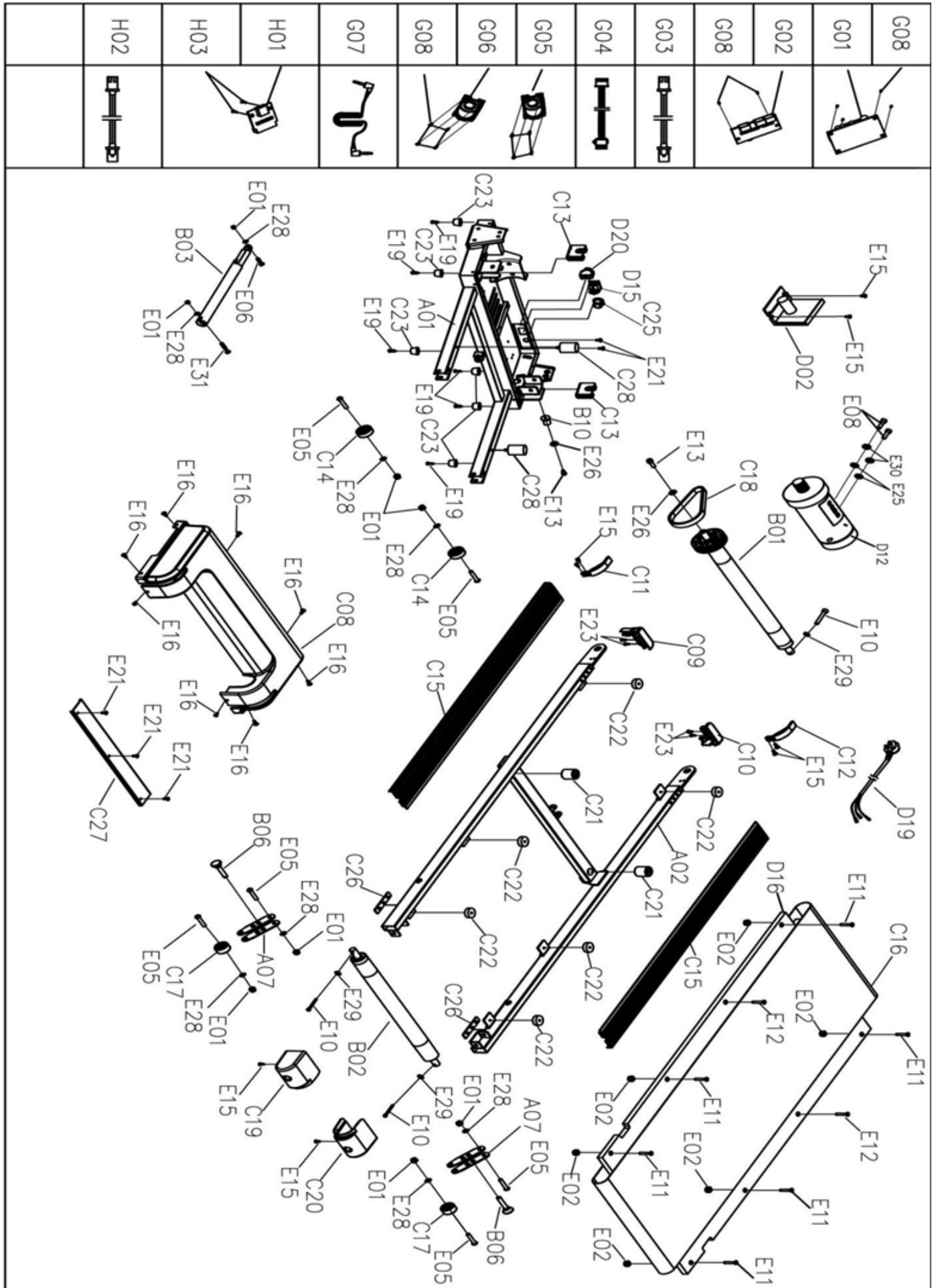
Lätt användning	mindre 3 timmar/vecka	var sjätte månad
Medium användning	3-5 timmar/vecka	var tredje månad
Aktiv användning	mer än 5 timmar/vecka	varannan månad

PROBLEM	MÖJLIG ORSAK	FÖRESLAGEN ÅTGÄRD
Löpbandet startar inte	Den är inte inkopplad	Sätt i kontakten i uttaget
	Säkerhetsnyckeln sitter inte i	Sätt i säkerhetsnyckeln
Bandet är inte centrerat	Bandet är inte helt spänt på antingen höger eller vänster sida om brädan	Spänn åt justeringsskruvarna på höger och vänster sida om den bakre rullen
Datorn fungerar inte	Kablarna från datorn och det nedre kretskortet är inte kopplade ordentligt.	Kontrollera kopplingarna mellan datorn och kretskortet.
	Transformatorn är skadad.	Om transformatorn är skadad ska du kontakta kundtjänst.
E01 eller E13: Meddelandefel	Kablar från datorn och det nedre kretskortet är inte ordentligt kopplade.	Kontrollera kopplingarna mellan datorn och kretskortet. Om kablarna har blivit skadade behöver du ersätta dem. Om problemet inte åtgärdas kan du behöva ersätta kretskortet.
E02: Jordfelsskydd	Inkommande volt är längre än 50% av det nödvändiga voltalet.	Kontroller att inkommande ström är av rätt voltal. Kontrollera kretskortet, om det är skadat ska du byta ut det. Kontrollera motorn, om den är skadad ska du byta ut den.

E05: Strömöverbelastningsskydd (Självskyddande system)	Inkommande ström är för låg eller för hög. Kretskortet är skadat.	Starta om löpbandet. Kontrollera inkommande vottal för att se att det är korrekt.
	En del i rörelse på löpbandet sitter fast, därför kan inte motorn rotera ordentligt.	Inspektera delar i rörelse på löpbandet för att försäkra att de fungerar ordentligt. Kontrollera motorn, lyssna efter konstiga ljud och kontrollera om du känner att det luktar bränt. Byt ut motorn om nödvändigt. Kontrollera kretskortet, ersätt om den är skadad. Smörj löpbandet.
E06: Motorfel	Motorsladden är inte inkopplad, eller så är motorn skadad.	Kontrollera att motorsladden är inkopplad. Om sladden har skadats behöver du byta ut den. Om problemet inte åtgärdas kan du behöva byta ut motorn.
E08: Fel på kretskortet	Kretskortet är inte inkopplat.	Kontrollera de övre sladdarna och sladdarna i mitten för att se om kretskortet är inkopplat. Om sladden har skadats behöver du byta ut den. Om problemet inte åtgärdas kan du behöva byta ut kretskortet.
E10: Motorfel	Motorn är skadad/en del i rörelse har fastnat och därför kan inte motorn rotera ordentligt.	Vridmomentet är för stort, justera för att göra det mindre. Inspektera delar i rörelse på löpbandet för att försäkra att de fungerar ordentligt. Byt ut motorn om nödvändigt. Smörj löpbandet.



F05		D13	
F01		D14	
F05		D17	
F02		D18	
F03		B05	
F04		B04	



No.	Part description	Remark	Qty	No.	Part description	Remark	Qty
A01	Base frame		1	E01	Nut	M8	10
A02	Main frame		1	E02	Nut	M6	6
A03	Console base bracket		1	E03	Bolt	M8*45 L20	2
A04	Left upright tube		1	E04	Bolt	M8*45	4
A05	Right upright tube		1	E05	Bolt	M8*40 L20	6
A06	Console base fixed plate		1	E06	Bolt	M8*30 L15	1
A07	Adjusting plate		2	E07	Bolt	M8*20	2
B01	Front roller		1	E08	Bolt	M8*15	6
B02	Back roller		1				
B03	Cylinder		1	E10	Bolt	M6*55	3
B04	Wrench w/screw driver	S=13、14、15	1	E11	Bolt	M6*35	6
B05	5# Allen wrench	5mm	1	E12	Bolt	M6*25	2
B06	Locking pin		2	E13	Bolt	M6*15	2
B07	Left pulse steel plate		2	E14	Bolt	M5*16	4
B08	Right pulse steel plate		2	E15	Bolt	M5*12	8
B09	Safety key plate		2	E16	Bolt	M5*8	8
B10	Front base fastening axis		1	E17	Bolt	M5*10	2
				E18	Screw	ST4.2*45	4
C01	Console top cover		1	E19	Screw	ST4.2*20	10
C02	Console bottom cover		1	E20	Screw	ST4.2*12	15
C03	Console panel top cover		1	E21	Screw	ST4.2*12	5
C04	Console panel bottom cover		1	E22	Screw	ST2.9*8	14
C05	Handrail cover		2	E23	Screw	ST2.9*6	4
C06	Safety key slip		1	E24	Screw	ST2.5*6	4
C07	Safety key		1	E25	Flat washer	8	2
C08	Motor Top Cover		1	E26	Big washer	6	2
C09	Left Side Rail Plug		1	E27	Arc washer	8	2
C10	Right Side Rail Plug		1	E28	Lock washer	8	10
C11	Motor Cover left Shutter		1	E29	Lock washer	6	3
C12	Motor Cover right Shutter		1	E30	Spring washer	8	2
C13	Plastic Support Plate		2	E31	Bolt	M8*45 L20	1
C14	Moving Wheel		2	F01	Filter		1
C15	Side Rail		2	F02	Inductance		1
C16	Running Belt		1	F03	AC single wire	350	1
C17	Adjustable wheel		2	F04	Grounding wire	350	1
C18	Motor Belt		1	F05	Screw	ST4.2*12	4
C19	Left End Cap		1	H01	USB board		1
C20	Right End Cap		1	H02	USB power wire		1
C21	Black Cushion		2	H03	Screw	ST2.9*8	2
C22	Black Cushion		6	G01	Power amplifier board		1
C23	Foot Pad		6	G02	Audio input and output board		1
C24	Ring-shape wire plug		2	G03	Power amplifier power wire		1

C25	Power cord buckle		1	D20	Overload protector		1
C26	Adjustable rubber pad		2	G04	Audio socket wire		1
C27	Front Shutter		1	G05	Speaker 1		1
C28	Cylindrical cushion		2	G06	Speaker 2		1
C29	Ring Protected plug		1		Mp3 wire		1
D01	Console PCB board		1	G07	Screw	ST2.9*8	14
D02	Control board		1	G08			
D03	Top signal wire		1				
D04	Middle signal wire		1				
D05	Bottom signal wire		1				
D06	Hand pulse top signal wire		1				
D07	Hand pulse bottom signal wire		2				
D08	Button board		1				
D09	Safety key top signal wire		1				
D10	Safety key bottom signal wire		1				
D11	Button board connecting wire		1				
D12	DC motor		1				
D13	AC single wire	Blue 200	1				
D14	AC-single wire	Brown 200	2				
D15	On off button		1				
D16	Running board		1				
D17	Magnet ring		1				
D18	Magnet core		1				
D19	Power wire		1				

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 löpband.

Garantin omfattar inte:

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

Enheten är avsedd endast för hemmabruk.

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.

