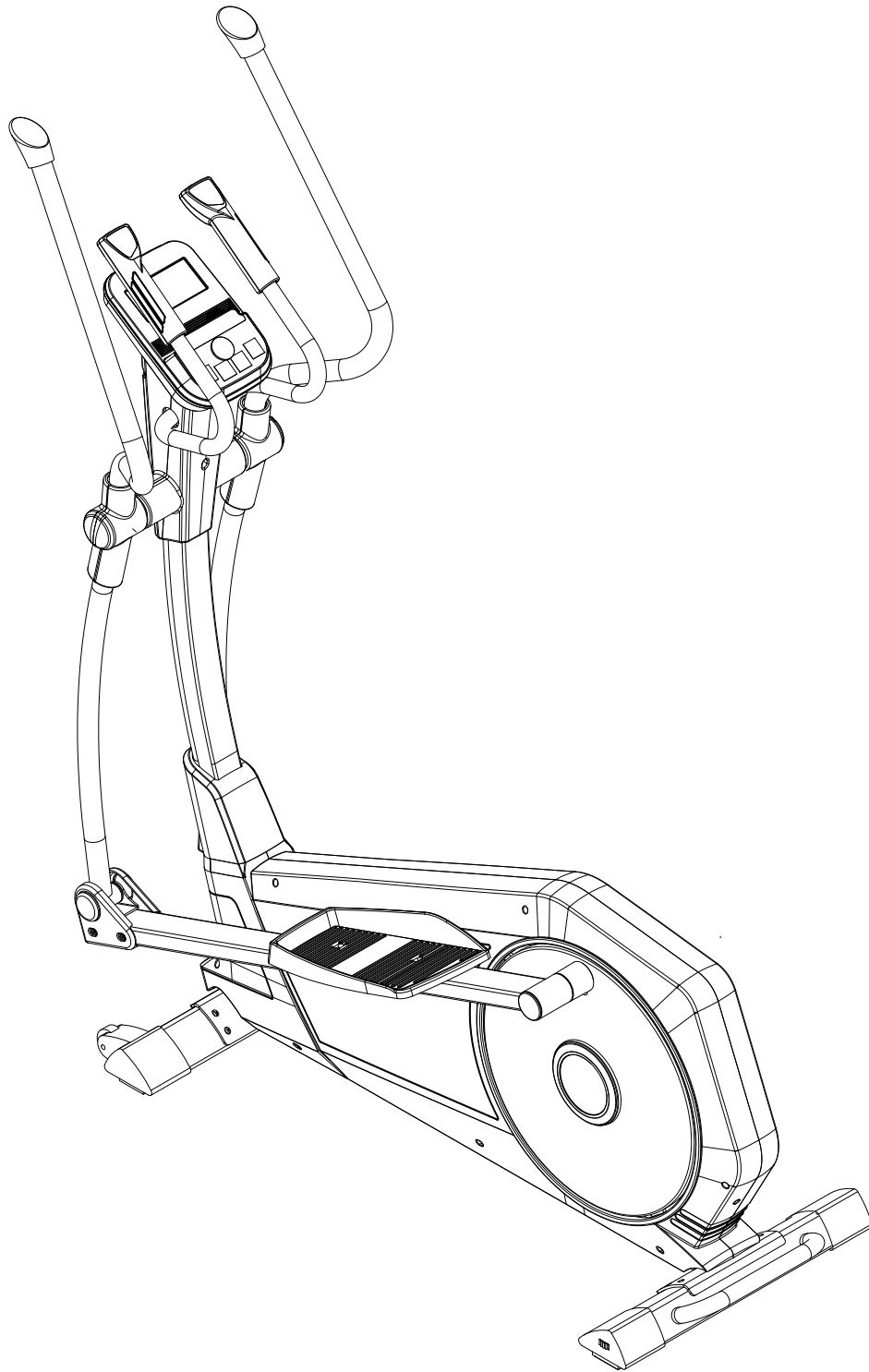


GYMSTICK™

GX6.0 CROSSRAINER **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.



Kiitos, kun valitsit Gymstick GX6.0 -crosstrainerin. 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.	KOKOAMISOHJEET.....	7
5.	SÄÄTÖOHJEET.....	13
6.	TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJEET.....	14
7.	LÄMMITTELY- JA JÄÄHDYTTELYHARJOITUKSET.....	20
8.	TAKUU.....	23



HUOMIO!

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

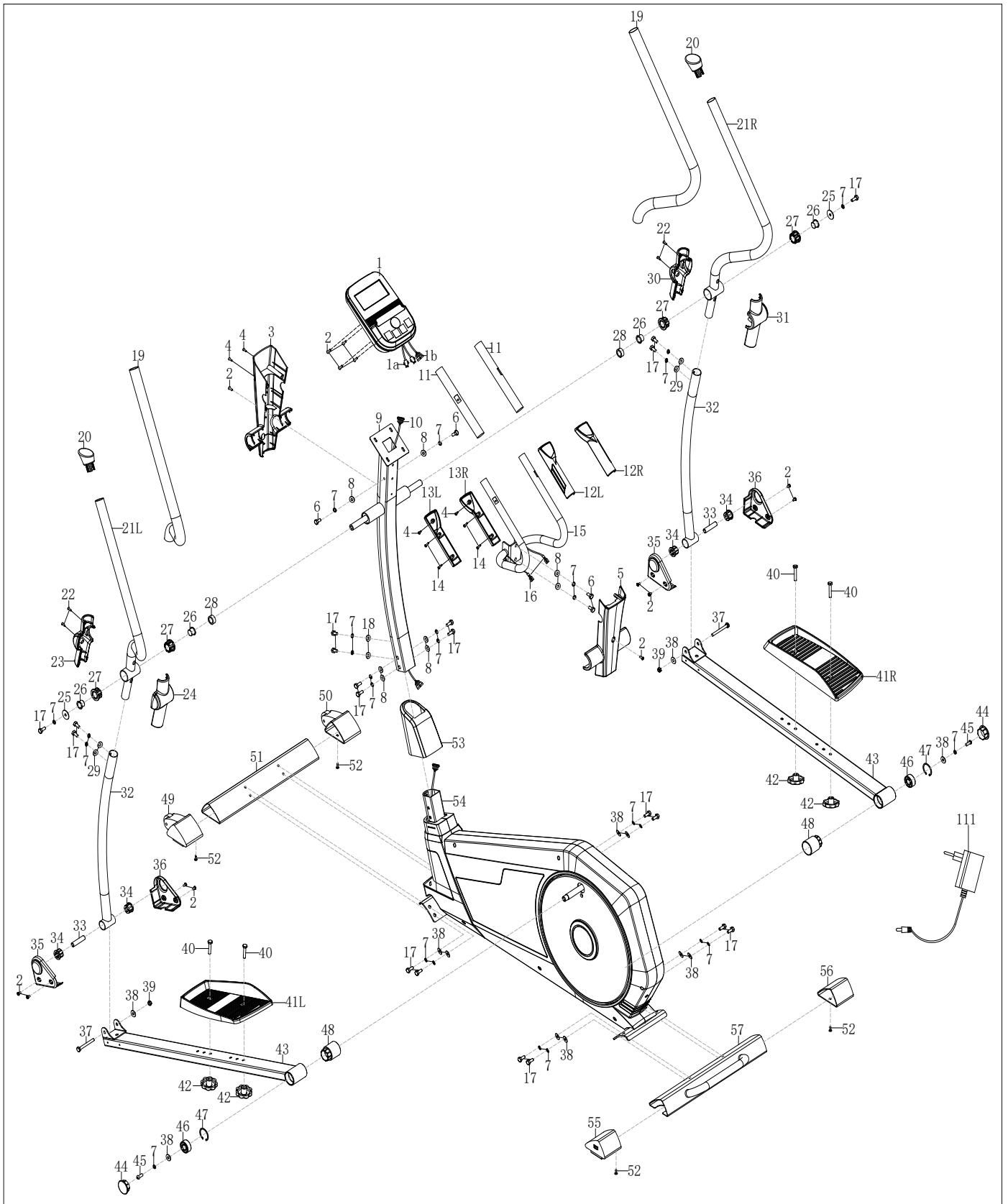
Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeita noudattamalla varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.

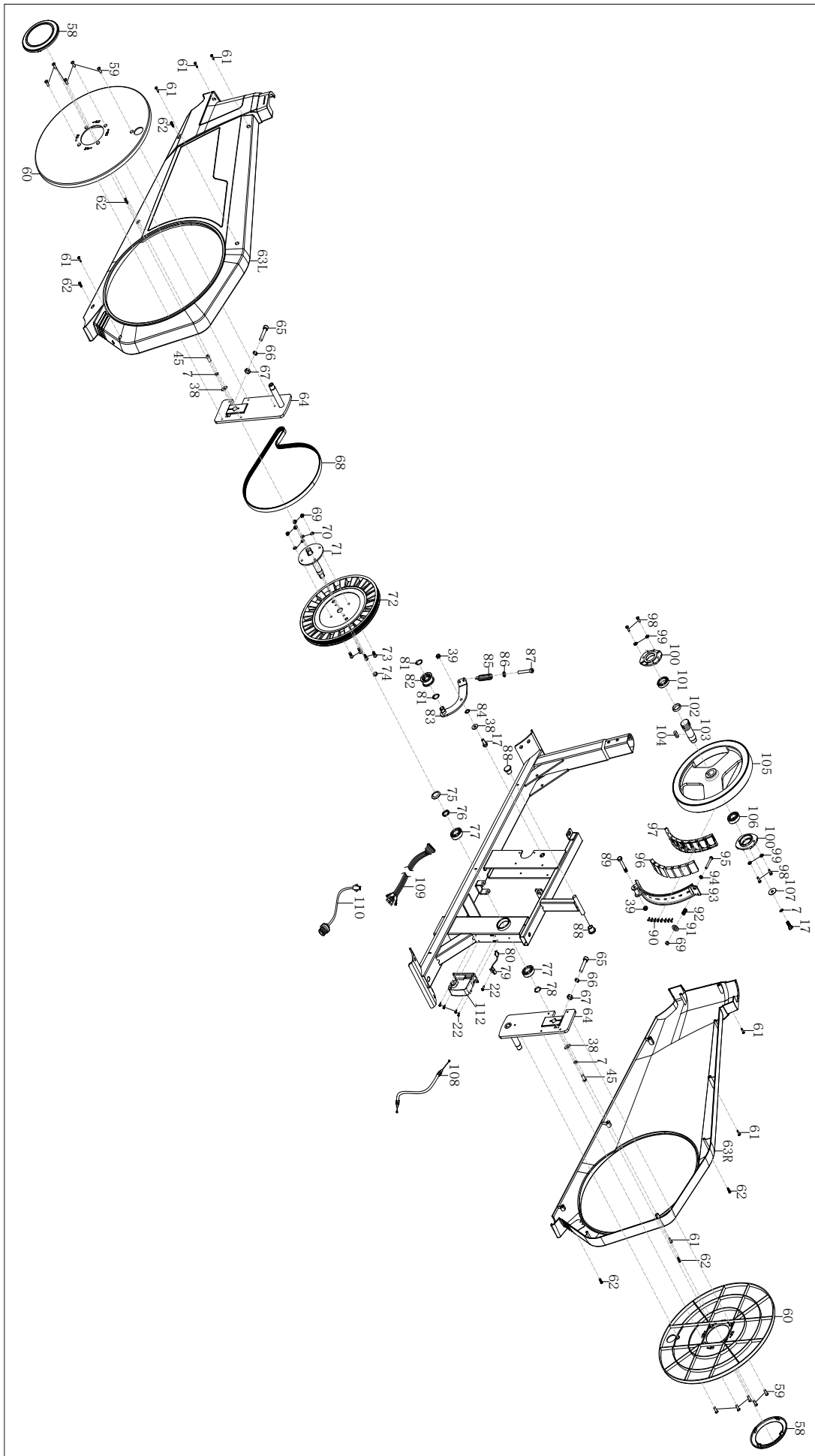
1. Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä laitteella. Huolehdi, että lapset ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä käyttäessäsi laitetta.
2. Liikuntarajoitteisten tai vammautuneiden henkilöiden ei tulisi käyttää laitetta ilman liikunta-alan ammattilaisen tai muun ammattilaisen valvontaa.
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 vain 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 laitetta, 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. Maksimikäyttäjäpaino 120kg.

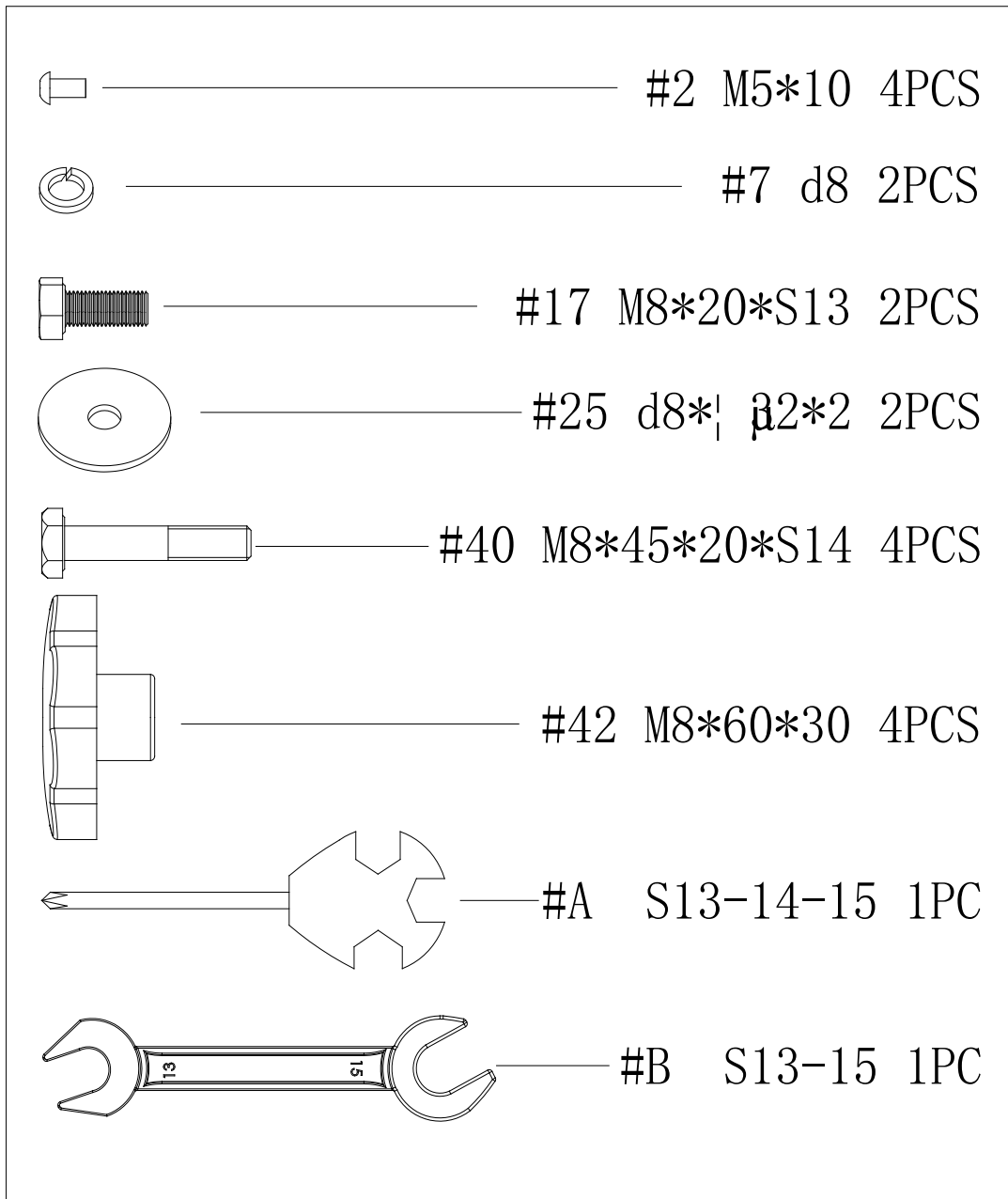


VAROITUS!

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



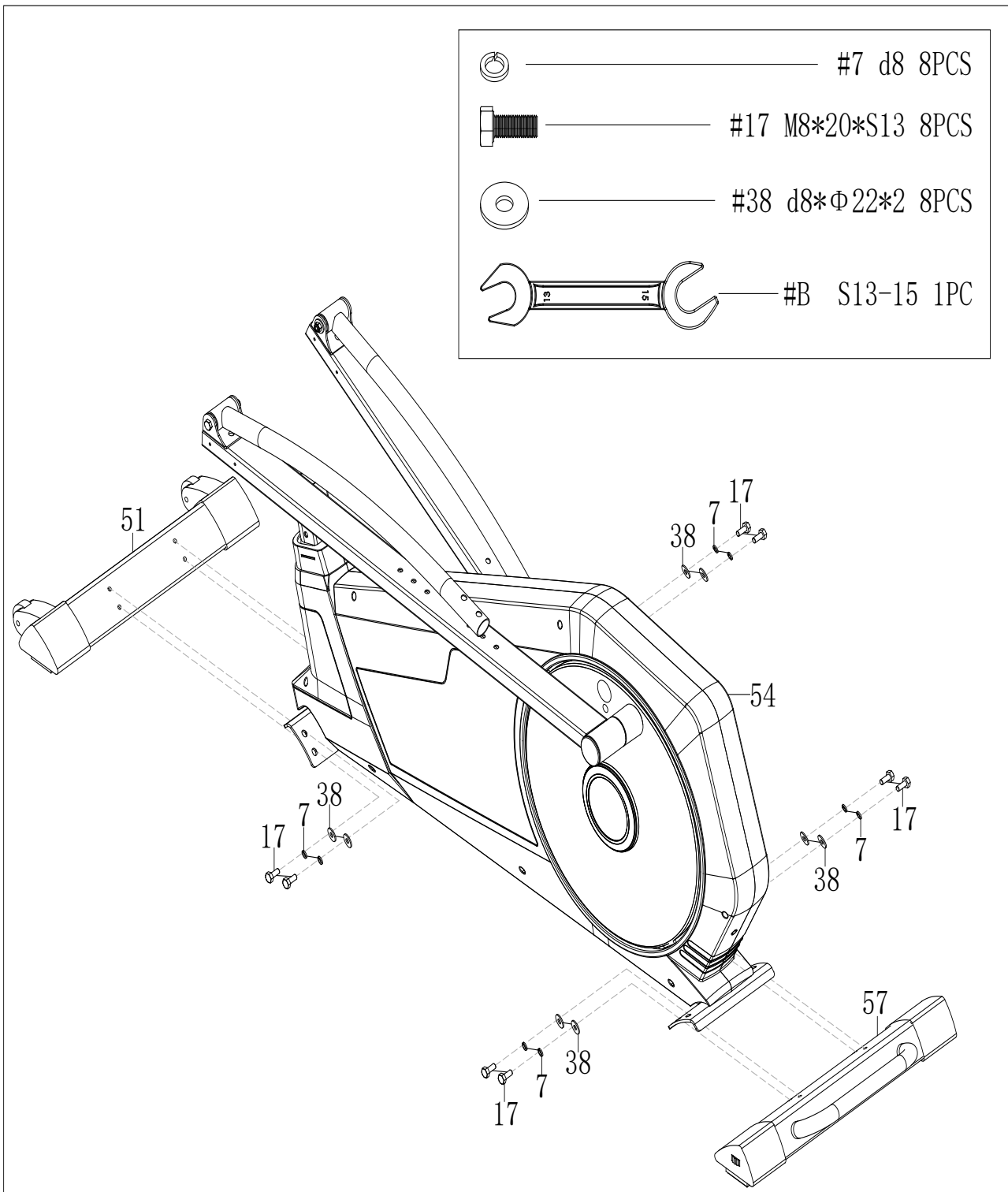




VAIHE 1.

Poista pultit (17), jousialuslevyt (7) ja aluslevyt (38) etutukijalasta (51) sekä takatukijalasta (57).

Kiinnitä etutukijalka (51) ja takatukijalka (57) päärunkoon (54) pulteilla (17), jousialuslevyillä (7) ja aluslevyillä (38), jotka poistettiin jakoavaimella (B).



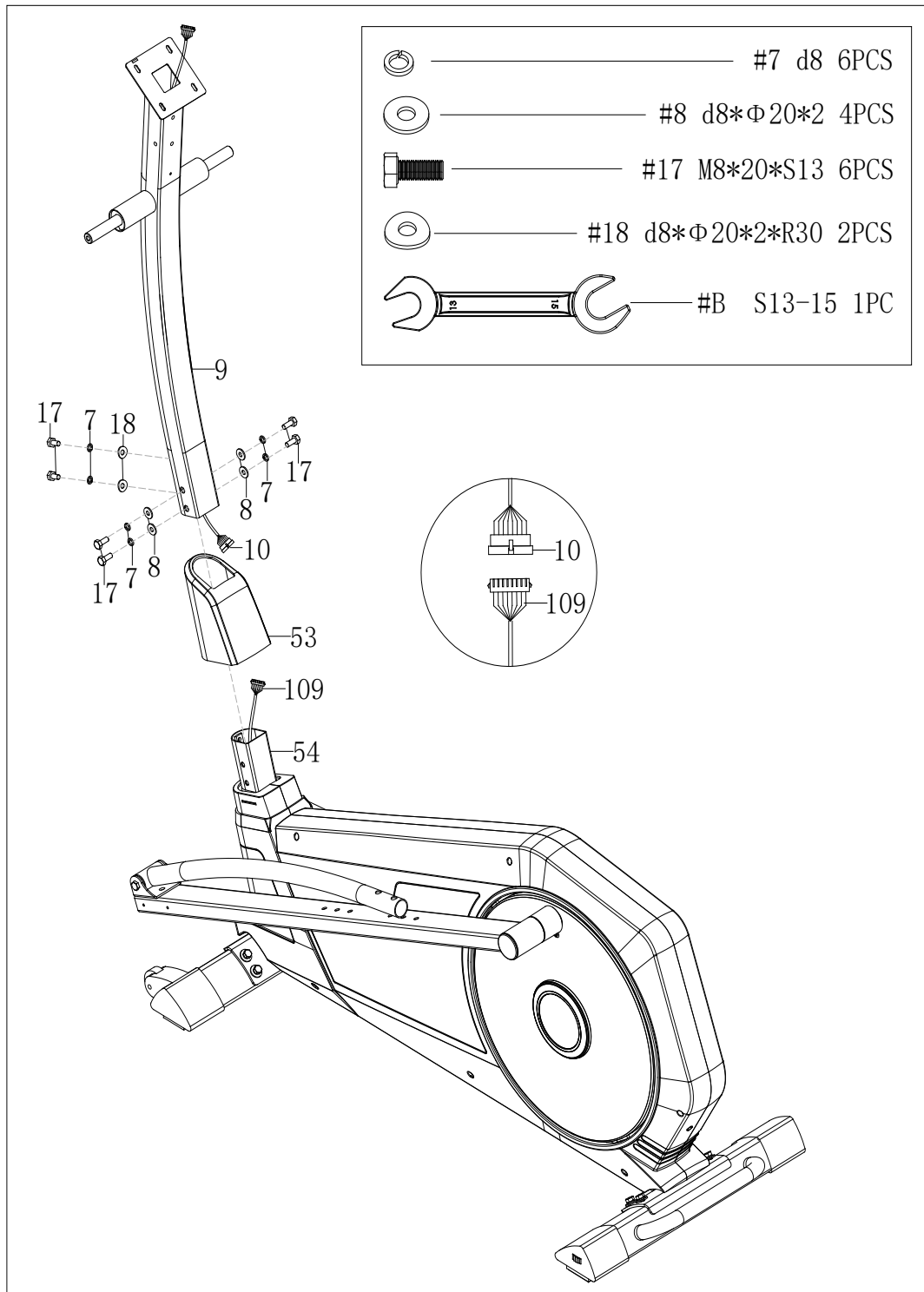
VAIHE 2.

Poista pultit (17), jousialuslevyt (7), kaarevat aluslevyt (18) ja aluslevyt (8) päärungosta (54) jakoavaimella (B).

Kiinnitä etusuojus (53) ohjaustankojen putkeen (9).

Yhdistä runkokaapeli 1 (10) ja runkokaapeli 2 (109) huolellisesti.

Kiinnitä ohjaustankojen putki (9) päärunkoon (54) pulteilla (17), jousialuslevyillä (7), kaarevilla aluslevyillä (18) ja aluslevyillä (8) jakoavaimella (B).



VAIHE 3.

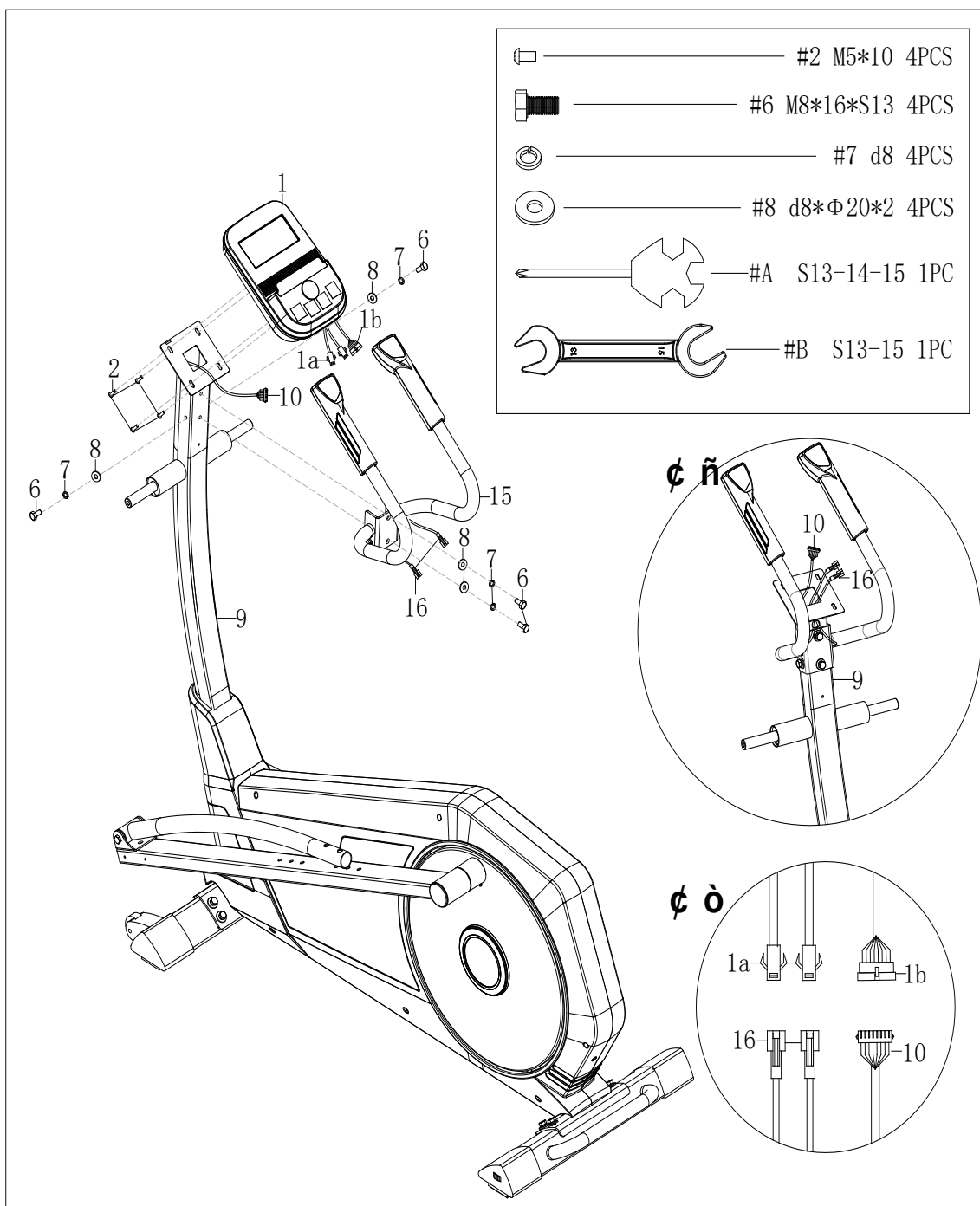
Poista pultit (6), jousialuslevyt (7) ja aluslevyt (8) ohjaustankojen putkesta (9) jakoavaimella (B).

Kiinnitä keskimmäinen ohjaustanko (15) ohjaustankojen putkeen (9) pulteilla (6), jousialuslevyillä (7) ja aluslevyillä (8) jakoavaimella (B).

Poista pultit (2) tietokoneesta (1) jakoavaimella (A).

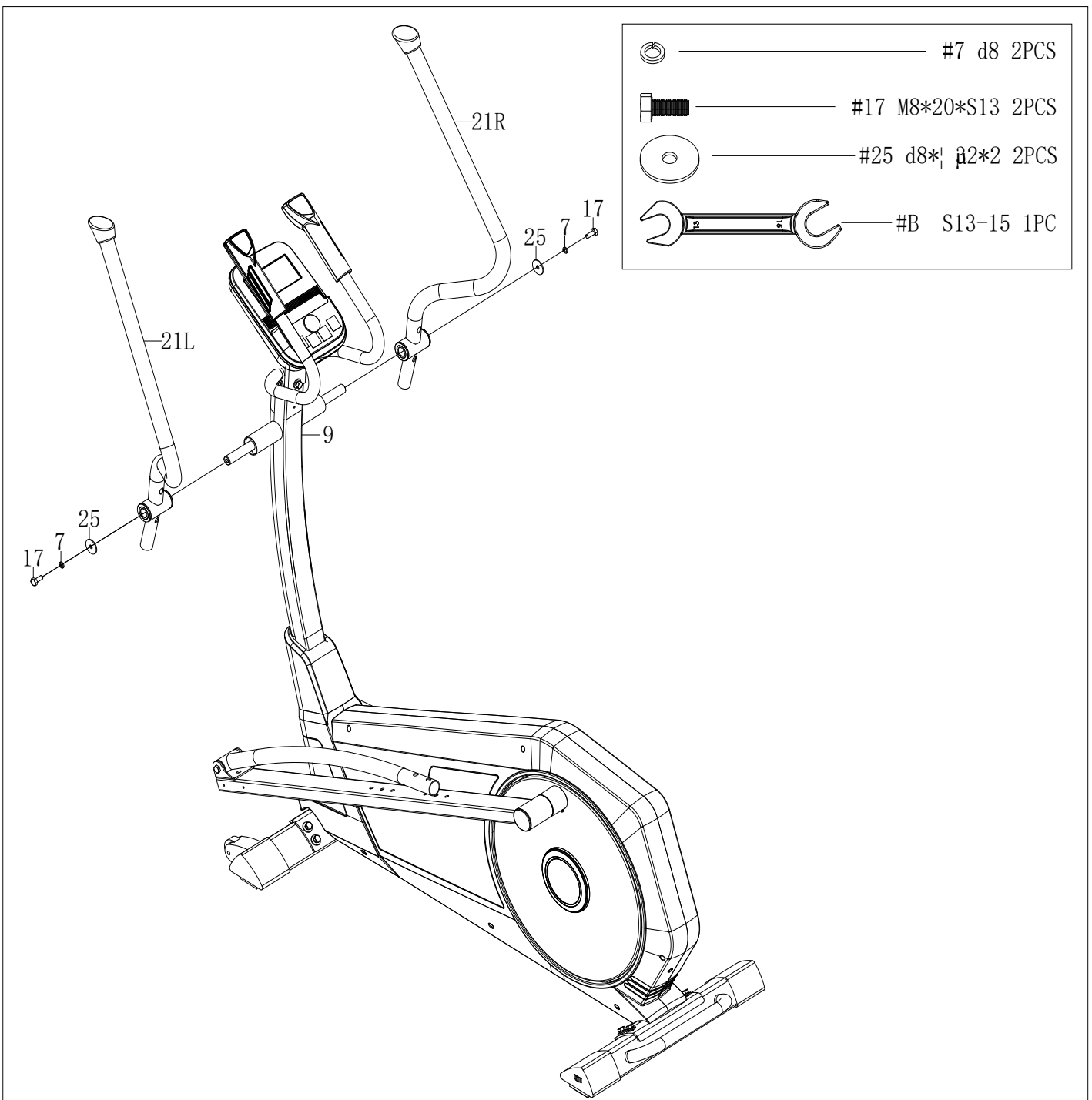
Vedä kädensijan pulssijohto (16) ohjaustankojen putkessa olevan reiän (9) läpi ja yhdistä sitten tietokoneen johdon (1a) kanssa huolellisesti. Yhdistä runkokaapeli 1(10) tietokoneen johdon (1b) kanssa huolellisesti.

Kiinnitä tietokone (1) ohjaustankojen putkeen (9) pulteilla (2) käyttäen jakoavainta (B).



VAIHE 4.

Kiinnitä ohjaustanko (21L/R) putkeen (9) pulteilla (17), jousialuslevyillä (7) ja aluslevyillä (25) käyttäen jakoavainta (B).

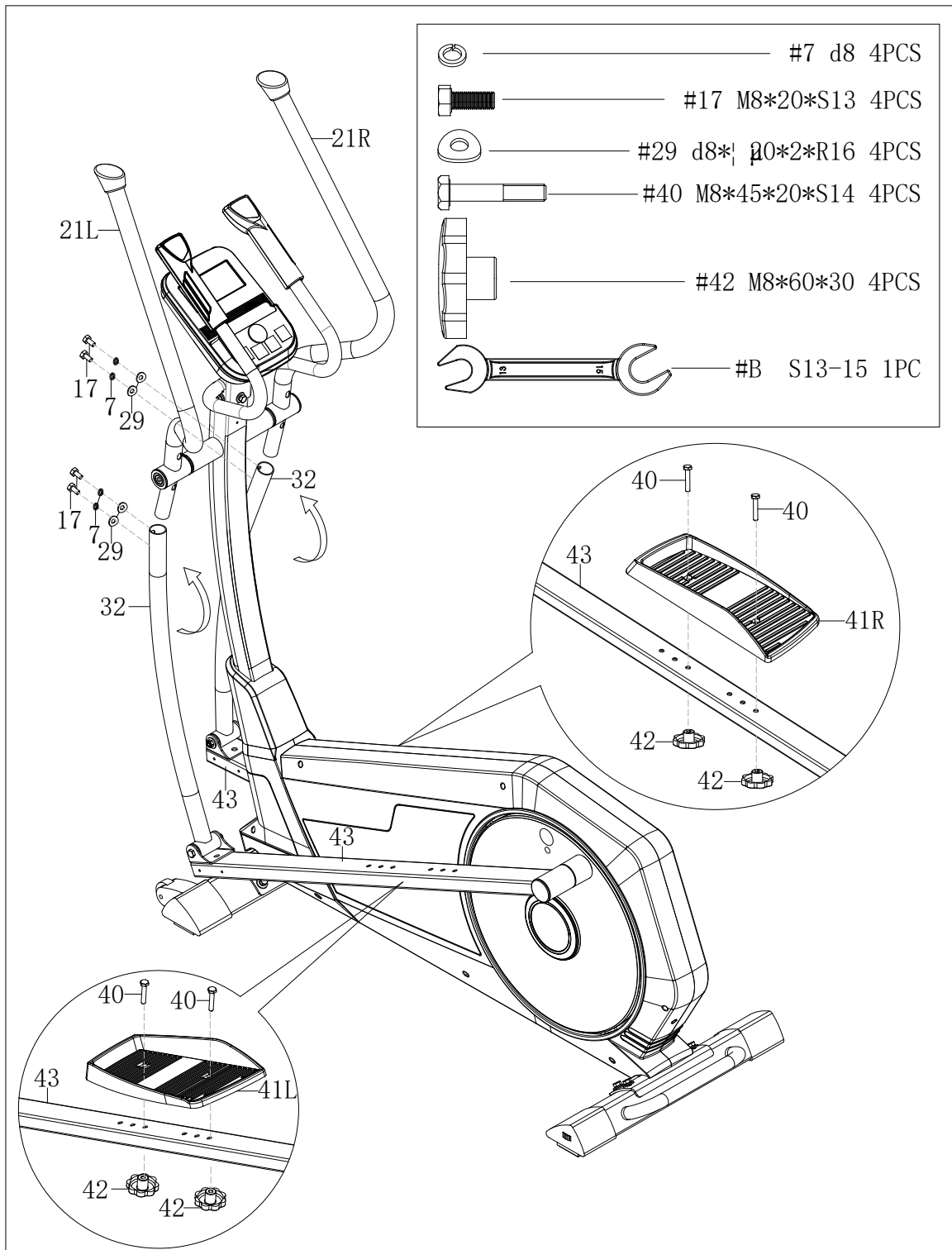


VAIHE 5.

Poista pultit (17), kaarevat aluslevyt (29) ja jousialuslevyt (7) ohjaustangosta (21L/R).

Kiinnitä keinuva tanko (32L/R) ohjaustankoon (21L/R) pulteilla (17), kaarevilla aluslevyillä (29) ja jousialuslevyillä (7) jakoavaimella (B).

Kiinnitä poljin (41L/R) kampivarteeseen (43L/R) pulteilla (40) ja mutterilla (42).



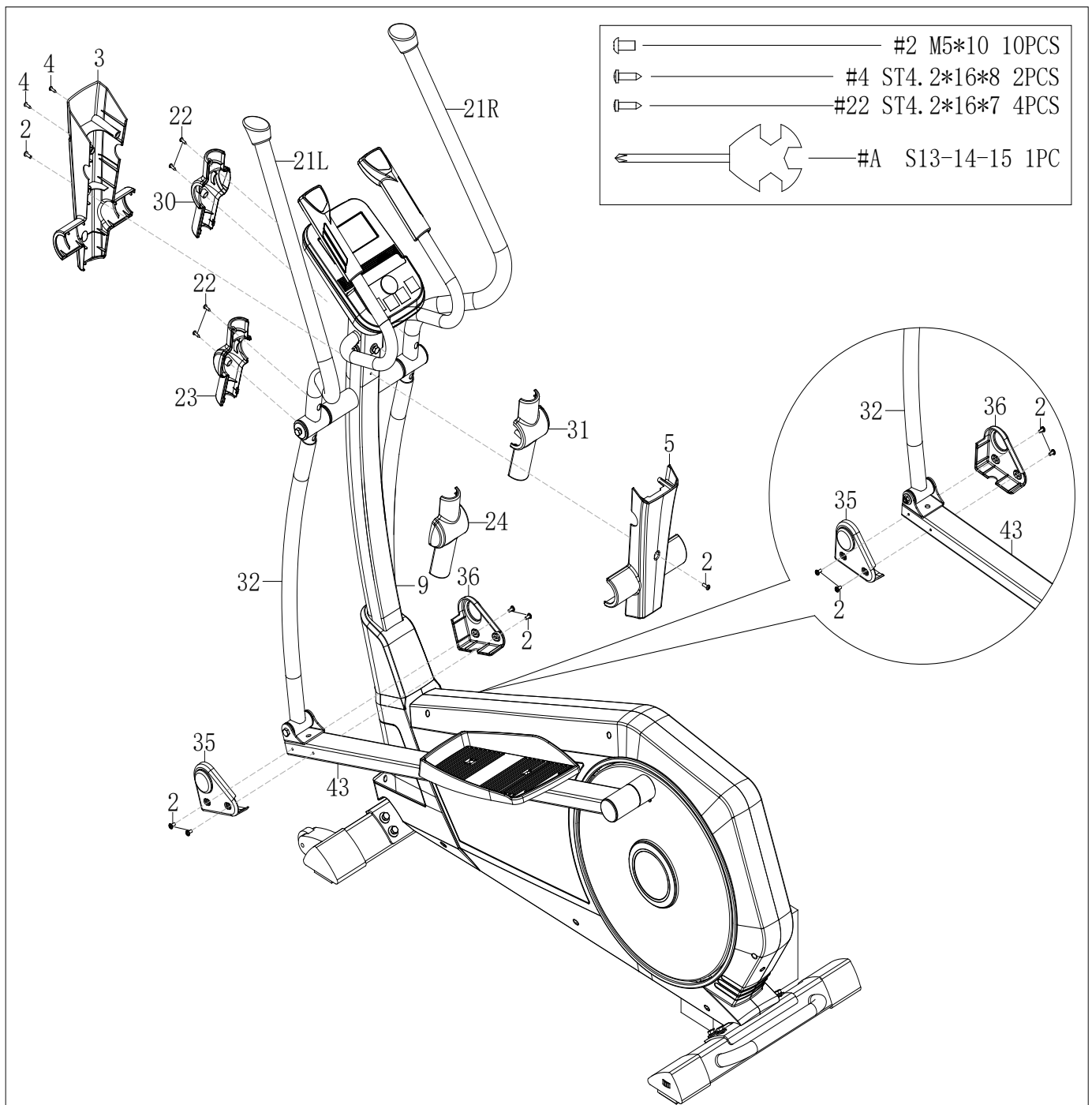
VAIHE 6.

Poista pultit (2+4+22) ohjaustankojen putken etu- ja takasuojuksista (3+5) sekä vasemmasta (23+24) ja oikeasta (30+31) ohjaustankojen suojuksesta jakoavaimella (A).

Kiinnitä ohjaustankojen putken etu- ja takasuojus (3+5) putkeen (9) pulteilla (2+4), kiinnitä vasen ohjaustangon suojus (23+24) ja oikea ohjaustangon suojus (30+31) polkimen kampivarteen (43L/R) pulteilla (22).

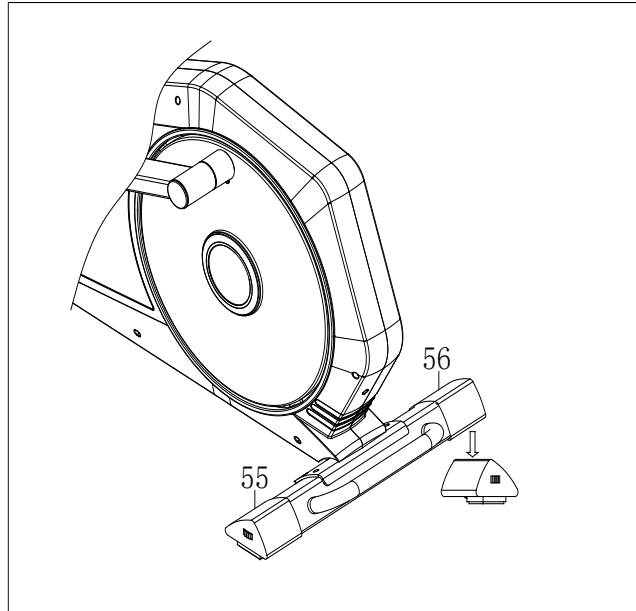
Kiinnitä polkimen kampivarsien suojus (35+36) polkimen varsiin (43L/R) pulteilla (2).

Laite on koottu valmiiksi!



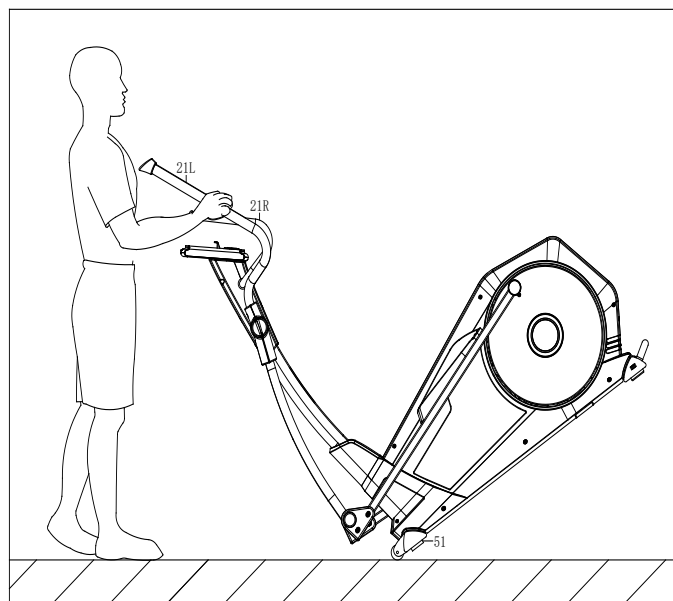
1. TASAPAINON SÄÄTÄMINEN

Jos laitetta käytetään epätasaisella alustalla, säädä molempien tukijalkojen nuppeja (55+56) ohjekuvan mukaisesti.



2. LAITTEEN SIIRTÄMINEN

Siirtääksesi laitetta, paina ohjaustankoa (21L/R) kunnes etutukijalan kuljetuspyörät (51) osuvat maahan. Kun pyörät ovat maassa, voit siirtää laitetta helposti haluamaasi paikkaan.





KONSOLIN MITTAYKSIKÖT

TIME	Ajan vaihteluväli 0:00~99:99; Asettamisväli 0:00 ~ 99:00 minuuttia
DISTANCE	Matkan vaihteluväli 0 ~ 99.99; Asettamisväli 0~ 99.9 km
CALORIES	Kalorinkulutuksen vaihteluväli 0 ~ 9999; Asettamisväli 0 ~ 9900 kaloria
PULSE	Sykealue P-30 ~ 230; Asettamisväli 0-30 ~ 220
WATT	Tehon vaihteluväli 0 ~ 999 wattia; Asettamisväli 10 ~ 350 wattia
SPEED	Nopeuden vaihteluväli 0.0 ~ 99.9 km/h
RPM	Kierrosluvun vaihteluväli 0 ~ 999

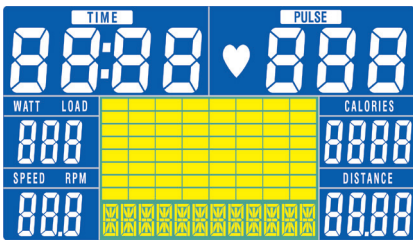
NÄPPÄINTOIMINNOT

START/STOP	Aloita tai pysäytä harjoitus.
RESET	Kun konsoli on Pysäytys-tilassa, paina palataksesi päävalikkoon. Pidä nappia pohjassa 2 sekunnin ajan käynnistääksesi konsolin uudelleen
UP(+)	1. Valitse harjoitustila. 2. Kasvata-toiminto asettaessasi konsolin arvoja.
MODE	Konsolin ollessa Pysäytys-tilassa, paina vahvistaaksesi asetuksen ja syöttääksesi ohjelman. Harjoituksen ollessa käynnissä, napin painaminen ei aiheuta toimintoja.
DOWN(-)	1. Valitse harjoitustila. 2. Pienennä-toiminto asettaessasi konsolin arvoja.
RECOVERY	Testaa palautussyke.
BODY FAT	Testaa kehon rasvaprosentti.

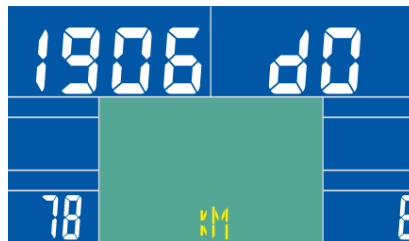
KÄYTTÄMINEN

1. Kytke virtalähde (tai paina RESET -näppäintä pohjassa 2 sekunnin ajan), SUMMERI antaa yhden äänimerkin ja LCD-näyttö näkyy kokonaisuudessaan 2 sekunnin ajan (Kuva 1). Tämän jälkeen näytöllä näkyy halkaisija, KM tai ML, sekä Rasva symboli "E" yhden sekunnin ajan (Kuva 2). Konsoli menee Valmiustilaan (Kuva 3). Tässä vaiheessa moottori palautuu kuormitustasolle 1.

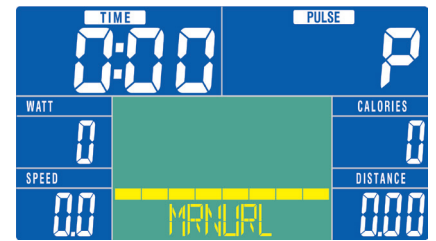
2. Kun konsoli on Valmiustilassa (Kuva 3), käyttäjä voi aloittaa harjoituksen Pikakäynnistyksellä ("QUICK START") painamalla START/STOP -näppäintä. Vaihtoehtoisesti painamalla UP(+)/DOWN(-) -näppäimiä käyttäjä voi valita harjoitusohjelman: MANUAL→BEGINNER→ADVANCE→SPORTY→CARDIO→WATT.



Kuva 1.



Kuva 2.

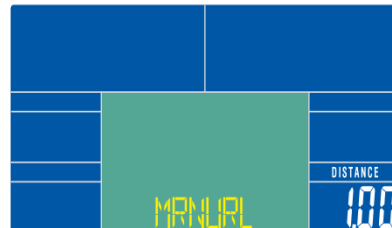


Kuva 3.

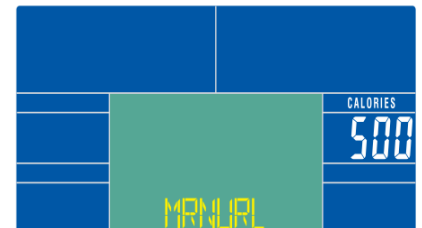
3. Jos valitset "MANUAL" -ohjelman, paina MODE -näppäintä ja sitten UP(+)/DOWN(-) -näppäimiä asettaaksesi ajan ("TIME") (Kuva 4). Paina sitten MODE -näppäintä vahvistaaksesi, jonka jälkeen UP(+)/DOWN(-) -näppäimiä asettaaksesi etäisyyden ja kalorit ("Distance/ Calories") (Kuvat 5 ja 6). Kun asetukset ovat valmiit, paina START/STOP -näppäintä. Konsoli aloittaa harjoituksen ja arvojen mittaamisen. Harjoituksen aikana käyttäjä voi säätää vastustasoa (kuormitusta) UP(+)/DOWN(-) -näppäimillä (Kuvat 7 ja 8).



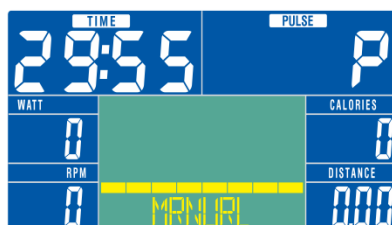
Kuva 4.



Kuva 5.



Kuva 6.



Kuva 7.



Kuva 8.

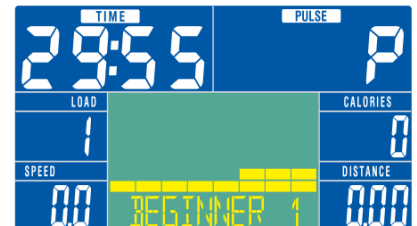
4. ”BEGINNER” -harjoitusohjelma (P01~P04) (Kuva 9) – Missä tahansa tilassa käyttäjä voi painaa START/ STOP -näppäintä ja sitten RESET -näppäintä palatakseen päävalikkoon. Kun ”MANUAL” vilkkuu, paina kerran UP(+) -näppäintä valitaksesi ”Beginner” -harjoitusohjelman. Paina UP(+)/ DOWN (-) valitaksesi harjoitustilan Beginner 1~4 ja vahvista valinta MODE -näppäimellä. Aseta tavoiteaika (”TIME”) painamalla UP(+)/DOWN(-) (Kuva 10) ja paina START aloittaaksesi harjoituksen (Kuva 11). Tietokone säätää vastustasoa harjoituksen aikana automaattisesti asettamiesi tavoitearvojen perusteella. Käyttäjä voi myös painaa START/ STOP -näppäintä pysäyttääkseen harjoituksen. Kun aika on laskenut loppuun 0:00, tietokone lopettaa harjoituksen. Paina RESET ja harjoitusdata häviää näytöltä. Pidä RESET -näppäintä pohjassa 3 sekunnin ajan käynnistääksesi konsolin uudelleen.



Kuva 9.



Kuva 10.



Kuva 11.

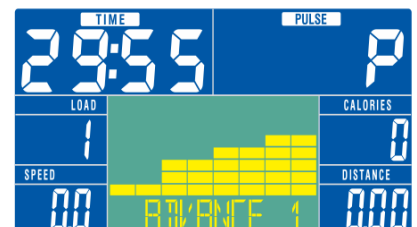
5. ”ADVANCED” -harjoitusohjelma (P05~P08) (Kuva 12) - Missä tahansa tilassa käyttäjä voi painaa START/STOP -näppäintä ja sitten RESET -näppäintä palatakseen päävalikkoon. Kun ”MANUAL” vilkkuu, paina UP(+) -näppäintä valitaksesi ”Advance” -harjoitusohjelman. Paina MODE -näppäintä vahvistaaksesi ja valitse tila Advance 1~4 väliltä, paina UP(+)/DOWN(-) asettaaksesi tavoiteajan (”TIME”) (Kuva 13) ja paina START aloittaaksesi harjoituksen (Kuva 14). Tietokone säätää vastustasoa harjoituksen aikana automaattisesti asettamiesi tavoitearvojen perusteella. Käyttäjä voi myös painaa START/ STOP -näppäintä pysäyttääkseen harjoituksen. Kun aika on laskenut loppuun 0:00, tietokone lopettaa harjoituksen. Paina RESET ja harjoitusdata häviää näytöltä. Pidä RESET -näppäintä pohjassa 3 sekunnin ajan käynnistääksesi konsolin uudelleen.



Kuva 12.



Kuva 13.



Kuva 14.

6. ”SPORTY” -harjoitusohjelma (P09~P12) (Kuva 15) - Missä tahansa tilassa käyttäjä voi painaa START/ STOP -näppäintä ja sitten RESET -näppäintä palataksaan päävalikkoon. Kun ”MANUAL” vilkkuu, paina UP(+) -näppäintä valitaksesi ”Sporty” -harjoitusohjelman. Paina MODE -näppäintä vahvistaaksesi ja valitse tila Sporty 1~4 väliltä, paina UP(+)/DOWN(-) asettaaksesi tavoiteajan (”TIME”) (Kuva 16) ja paina START aloittaaksesi harjoituksen (Kuva 17). Tietokone säätää vastustasoa harjoituksen aikana automaattisesti asettamiesi tavoitearvojen perusteella. Käyttäjä voi myös painaa START/ STOP -näppäintä pysäyttääkseen harjoituksen. Kun aika on laskenut loppuun 0:00, tietokone lopettaa harjoituksen. Paina RESET ja harjoitusdata häviää näytöltä. Pidä RESET -näppäintä pohjassa 3 sekunnin ajan käynnistääksesi konsolin uudelleen.



Kuva 15.

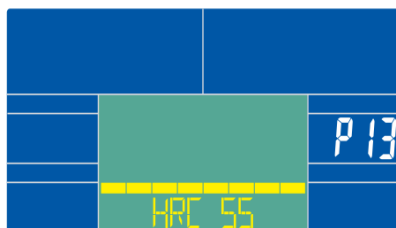


Kuva 16.



Kuva 17.

7. ”CARDIO” -harjoitusohjelma (P13~P16) (H.R.C, Heart Rate Control)- Kun konsoli on päävalikossa, paina UP(+)/DOWN(-) valitaksesi ”CARDIO” -harjoitusohjelman ja vahvista MODE -näppäimellä. Paina sitten UP(+)/DOWN(-) valitaksesi CARDIO 55% ~ TAG (Tavoite) (Kuva 18), paina MODE ja siirryt aika-asetukseen (Kuva 19). Paina MODE uudestaan mukauttaaksesi harjoitustilaa. Paina UP(+)/DOWN(-) asettaaksesi tavoitesykkeen (”PULSE”), paina MODE kahdesti siirtyäksesi iän asettamiseen (”AGE”) (Kuva 20), paina sitten ”START/STOP” aloittaaksesi harjoituksen (Kuva 21). Tietokone säätää vastustasoa harjoituksen aikana automaattisesti asettamiesi tavoitearvojen perusteella. Käyttäjä voi myös painaa START/ STOP -näppäintä pysäyttääkseen harjoituksen. Paina RESET ja harjoitusdata häviää näytöltä. Pidä RESET -näppäintä pohjassa 3 sekunnin ajan käynnistääksesi konsolin uudelleen.



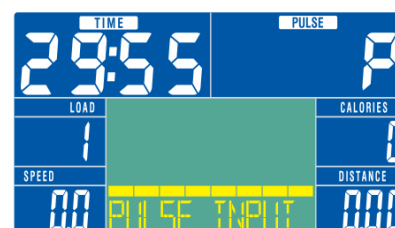
Kuva 18.



Kuva 19.

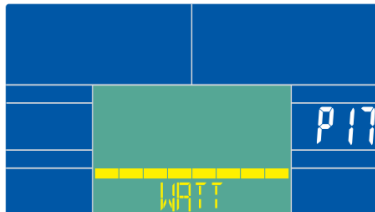


Kuva 20.



Kuva 21.

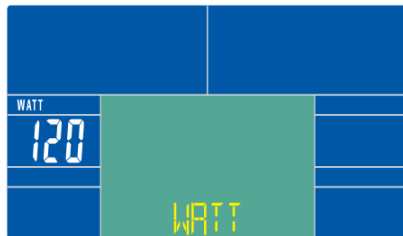
8. ”WATT” -harjoitusohjelma (P17) (Kuva 22) - Kun konsoli on päävalikossa, paina UP(+)/DOWN(-) valitaksesi ”WATT” -harjoitusohjelman ja vahvista MODE -näppäimellä. Paina UP(+)/DOWN(-) asettaaksesi ajan (”TIME”) (Kuva 23). Paina MODE vahvistaaksesi ja paina UP(+)/DOWN(-) asettaaksesi tavoite ”WATT” arvon. Paina ”START/STOP” aloittaaksesi harjoituksen (Kuva 24 & 25). Tietokone säätää vastustasoa harjoituksen aikana automaattisesti asettamiesi tavoitearvojen perusteella. Käyttäjä voi myös painaa START/ STOP -näppäintä pysäyttääkseen harjoituksen. Paina RESET ja harjoitusdata häviää näytöltä. Pidä RESET -näppäintä pohjassa 3 sekunnin ajan käynnistääksesi konsolin uudelleen.



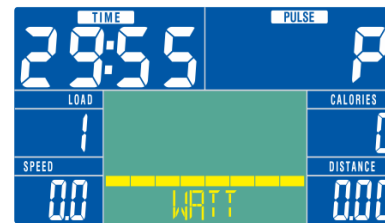
Kuva 22.



Kuva 23.



Kuva 24.



Kuva 25.

9. ”RECOVERY” -toiminto

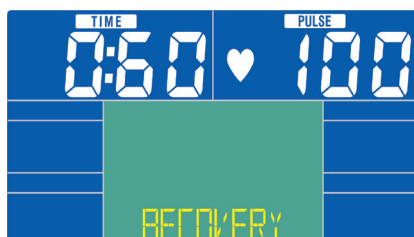
(1) Ilman sykkeen vastaanottamista, tämä näppäin ei aiheuta toimintoja.

(2) Kun konsoli vastaanottaa sykkeen (”PULSE”), paina tätä näppäintä.

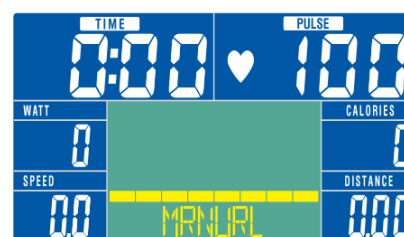
i. Ainoastaan aika (”TIME”) ja syke (”PULSE”) näkyvät konsolissa, kaikki muut toiminnot ovat poissa käytöstä (Kuva 26).

ii. TIME-kentässä näkyy aika ”0:60” ja se alkaa laskea alaspäin (vaikka pulssia ei vastaanoteta, aika laskee kohti 0), PULSE-kenttä näyttää sen hetkisen sykkeen. Kun aika laskee loppuun 0:00, konsoli näyttää ”FX”(X=1....6) ja antaa yhden piippauksen äänimerkin. Paina RECOVERY-näppäintä palataksesi päävalikkoon.

(3) ”RECOVERY” -toiminnon aikana käyttäjä voi painaa RECOVERY-näppäintä lopettaakseen mittaamisen ja palataksesi edelliseen valikkoon (Kuva 27).



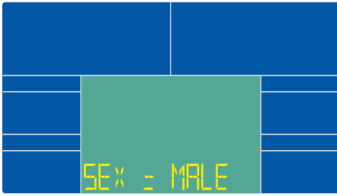
Kuva 26.



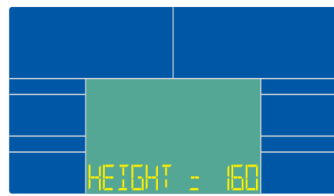
Kuva 27.

10. BODY FAT

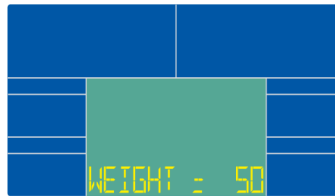
Kun konsoli on Pysäytys-tilassa, käyttäjä voi painaa tätä näppäintä syöttääkseen kehonkoostumuksen tausta-arvot. Paina UP(+)/DOWN(-) asettaaksesi sukupuolen ("SEX") (Kuva 28), pituuden ("HEIGHT") (Kuva 29), painon ("WEIGHT") (Kuva 30) sekä iän ("AGE") (Kuva 31) ja vahvista asetukset painamalla MODE. Kun asetukset ovat valmiit, harjoitusohjelma vilkkuu. Pidä kiinni ohjaustangoista molemmilla käsillä. Konsoli suorittaa mittauksen ja näyttää mittauksen tulokset (kuvat 32~35).



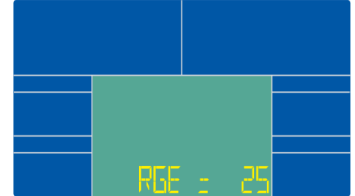
Kuva 28.



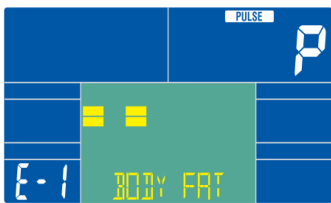
Kuva 29.



Kuva 30.



Kuva 31.



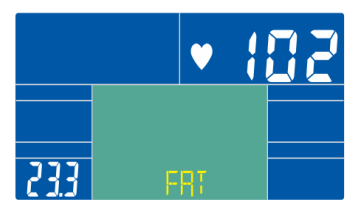
Kuva 32.



Kuva 33.



Kuva 34.



Kuva 35.

11. BLUETOOTH TOIMINNOT

Laite on varustettu sisäänrakennetulla Bluetooth® vastaanottimella, joka mahdollistaa Bluetooth® sykeväiden ja interaktiivisten sovellusten käyttämisen (Kinomap ja Swift).

Sykevyö (ei sisälly)

- Pue Bluetooth® sykevyö päällesi.
- Napsauta tarvittaessa sykevyö päälle ON/OFF -kytkimestä. Konsoli etsii lähettyvillä olevia laitteita ja kytkeytyy niihin automaattisesti.
- Sykkeesi näkyy konsolin näytöllä Pulse-kohdassa. Olet valmis aloittamaan harjoittelun.

Kinomap

- Lataa Kinomap -sovellus AppStoresta (iOS) tai Google Play:stä (Android).
- Kytke puhelimesi tai tablettisi asetuksista Bluetooth päälle.
- Käynnistä Kinomap sovellus.
- Mene "More" -valikkoon ja napsauta "Equipment management". Paina "+" -nappia.
- Seuraa sovelluksen ohjeita saattaaksesi asennuksen loppuun.



USB -lataaminen

Konsolissa on sisäänrakennettu USB -portti, joka mahdollistaa useimpien USB -laitteiden lataamisen.

Huom! Lataaminen nostaa virrankulutusta, eikä USB -portin tarjoama virta välttämättä riitä samanaikaisesti sekä USB -laitteen käyttämiseen että lataamiseen. Käytä mukana toimitettua (9V 1.3A) muuntajaa.

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.

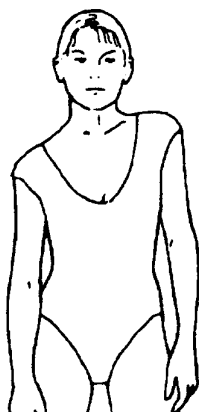
Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu, jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä - käsivarsia, jalkoja, pakarointia - on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja hengityksen tihenemään. 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 lopuksi. Toista alla olevat harjoitukset ehkäistääksesi 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 lopuksi eteen, leuka rinnassa.

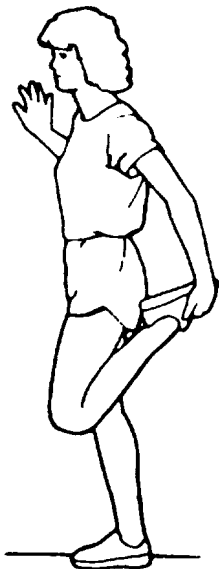
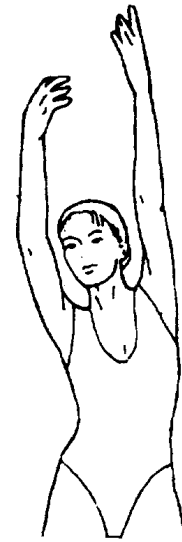


HARTIOIDEN NOSTO

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.

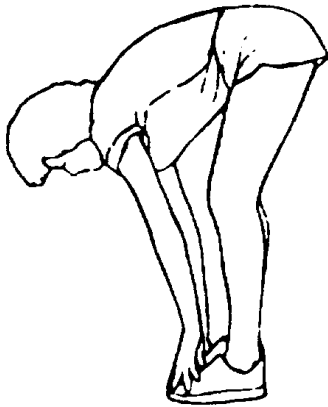
**ETUREIDEN VENYTYYS**

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.



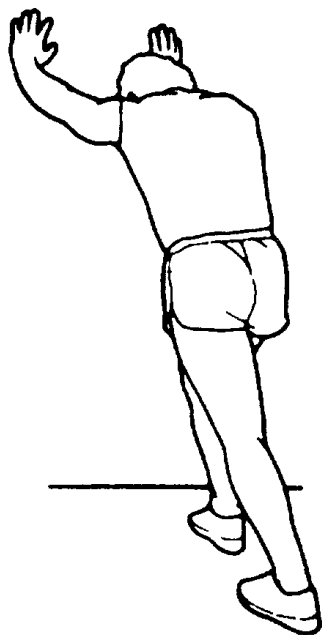
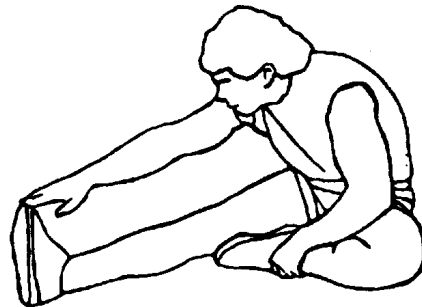


KOSKETUS VARPAISIIN

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, sähköiset osat, 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.

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 viranomais tai jälleenmyyjä antaa tarvittaessa lisätietoja asiasta.

