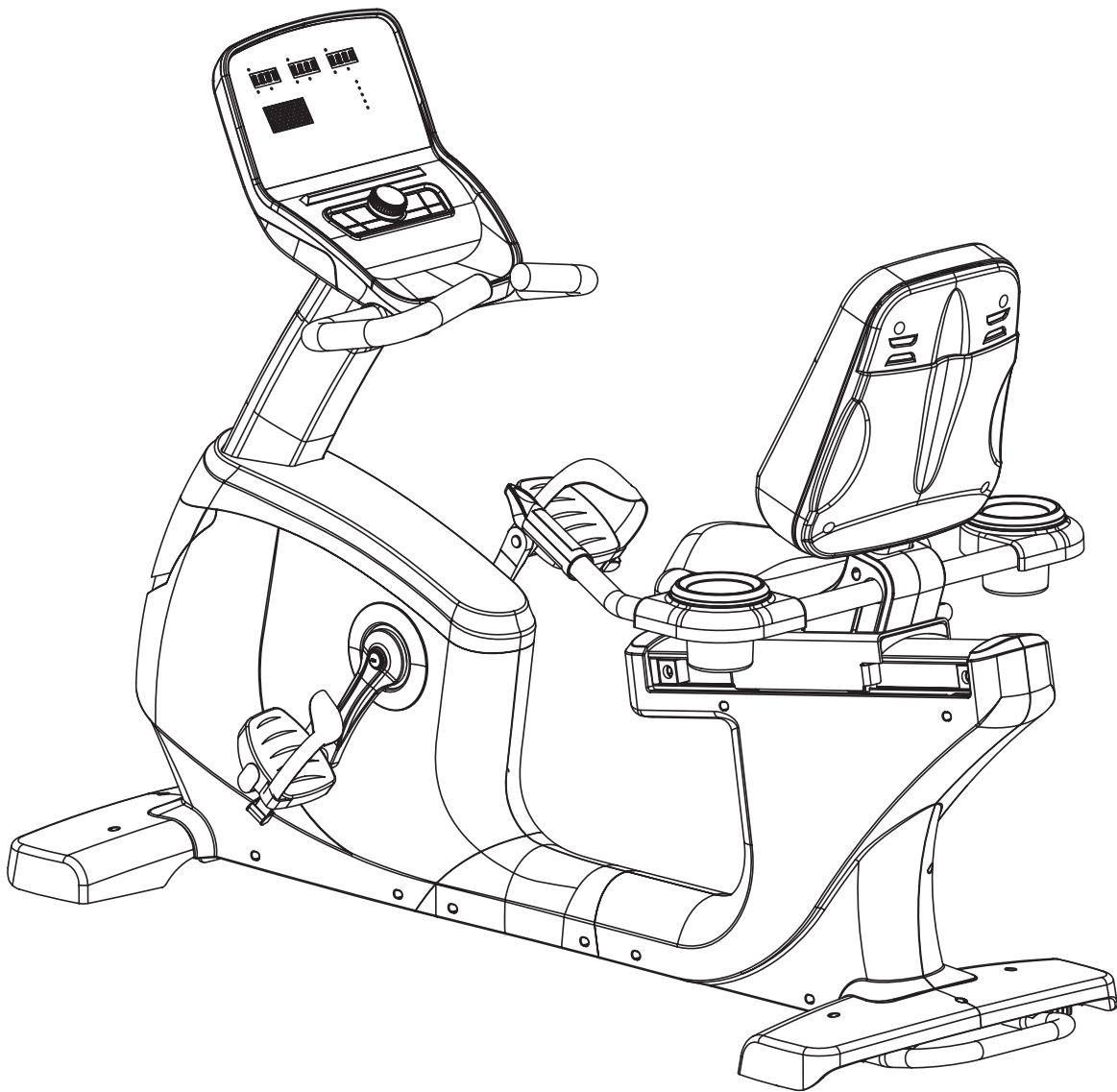


GYMSTICK™

PRO20.0 RECUMBENT BIKE 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 PRO20.0 Recumbent Bike. 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.	CHECK LISTA.....	5
4.	DELLISTA.....	6
5.	MONTERINGSINSTRUKTIONER.....	8
6.	FLYTTA MASKINEN.....	13
7.	SEATJUSTERING.....	13
8.	INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT.....	14
9.	GARANTI.....	20



OBS!

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

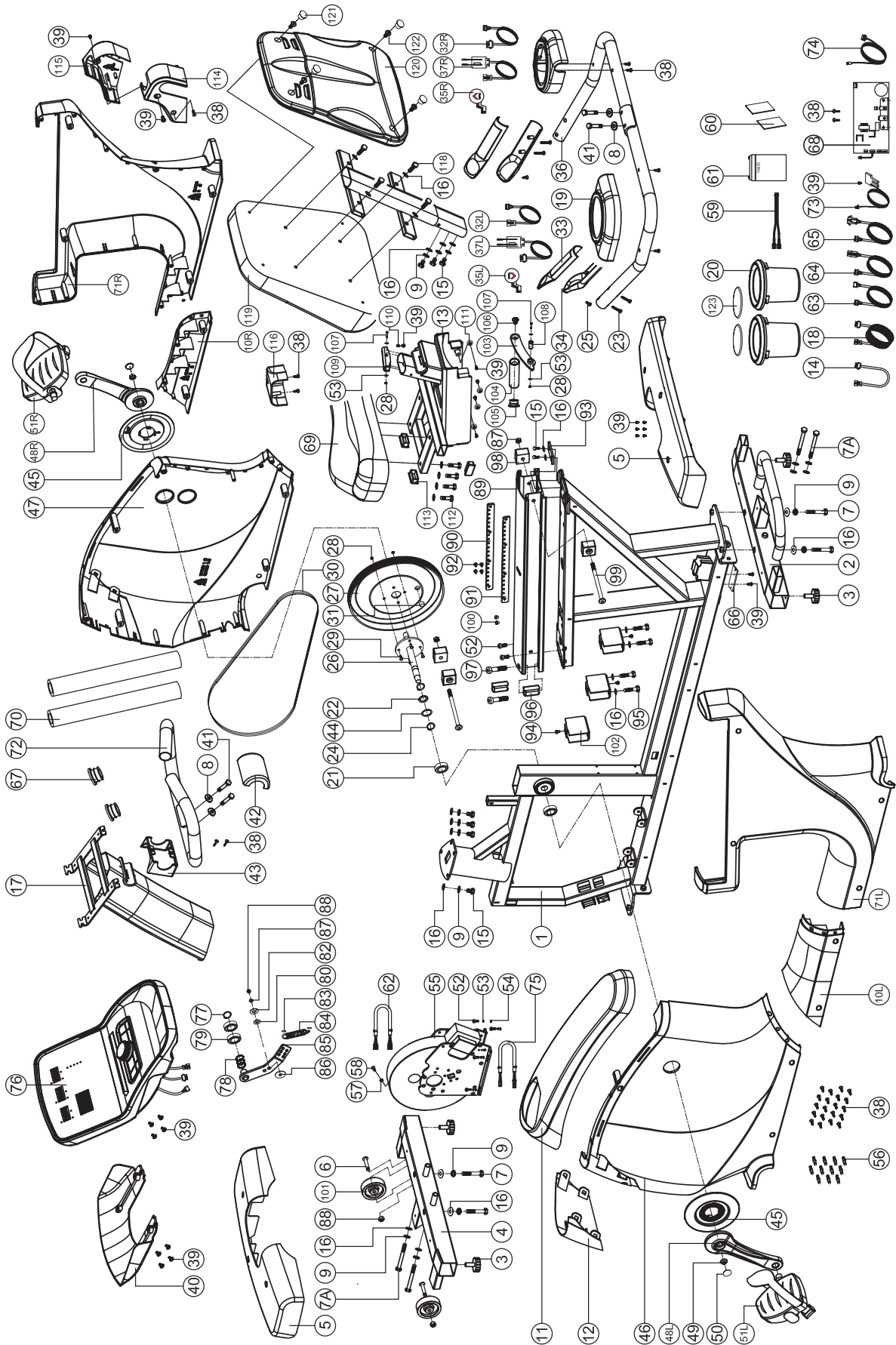
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

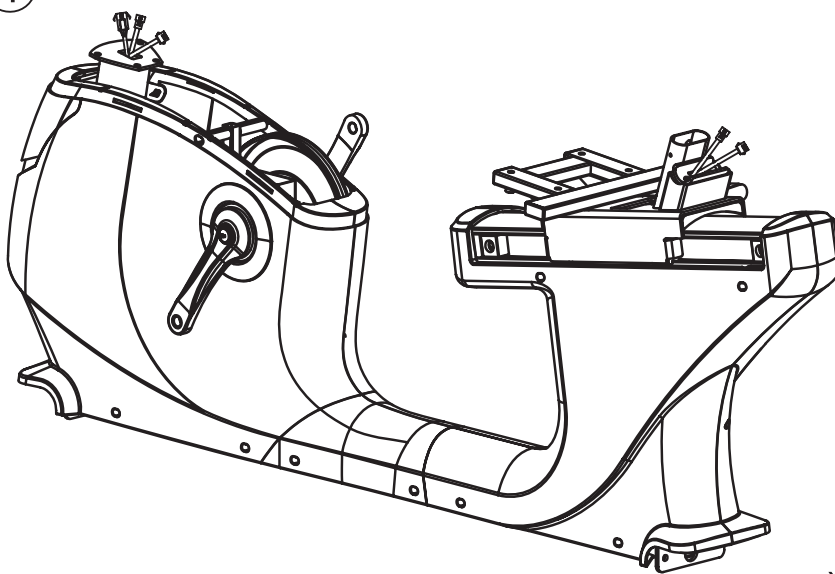
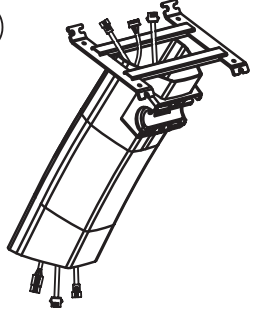
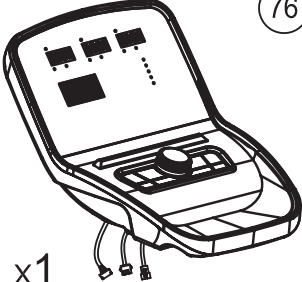
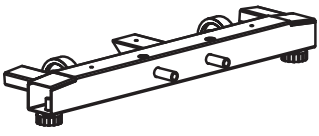
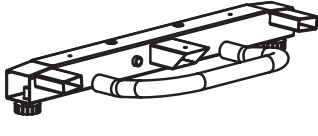

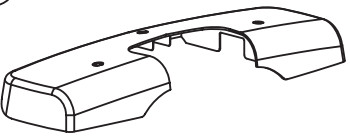
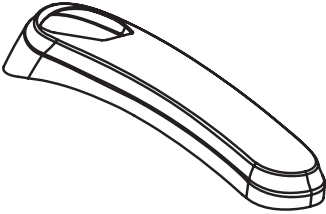

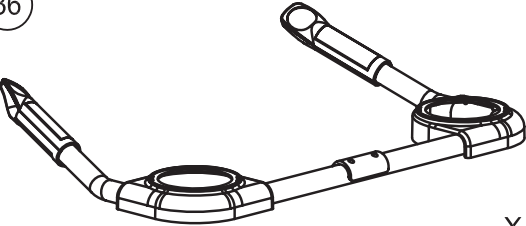
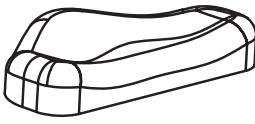



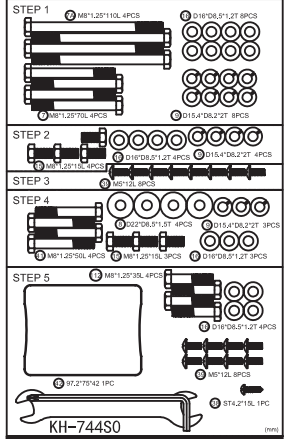

1. Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
2. Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
3. Om du känner bröstsmärtor, illamående, 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 fästansordningar 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 tränings skor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
14. Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
15. Maximal användarbelastning: 180 kg.



VARNING!

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



<p>1</p>  <p>x1</p>	<p>17</p> 	<p>76</p>  <p>x1</p>
<p>4</p>  <p>x1</p>	<p>2</p>  <p>x1</p>	<p>72</p>  <p>x1</p>
<p>5</p>  <p>x2</p>	<p>75</p>  <p>x1</p>	<p>119</p>  <p>x1</p>
<p>36</p>  <p>x1</p>	<p>69</p>  <p>x1</p>	<p>40</p>  <p>x1</p>
<p>51L & 51R</p>  <p>x1</p>	<p>114 & 115</p>  <p>x1</p>	 <p>KH-744S0</p>
	<p>20</p>  <p>x2</p>	

No.	Description	Qty.
1	Main frame	1
2	Rear stabilier	1
3	Adjustable wheel	4
4	Front stabilizer	1
5	Front stabilizer cover	2
6	Allen bolt M8*1.25*40L	2
7	Hex bolt M8*1.25*70L	4
7A	Hex bolt M8*1.25*110L	4
8	Curved washer D22xD8.5x1.5T	4
9	Spring washer D15.4xD8.2x2T	12
10L	Middle supporting cover(left)	1
10R	Middle supporting cover(right)	1
11	Upper decorative cover	1
12	Rear cover	1
13	Seat post	1
14	Quick key cable(middle)	2
15	Hex bolt M8*1.25*15L	9
16	Flat washer D16*D8.5*1.2T	29
17	Handlebar psot	1
18	Handle pulse cable	2
19	Bracket for water bottle holder	2
20	Water bottle holder	2
21	Bearing #6004-2RS(C0)	2
22	Waved washer D27*D20.3*0.5T	1
23	Screw M3*0.5*30L	4
24	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	2
25	Screw M3*0.5*12L	2
26	Crank axle	1
27	Belt wheel	1
28	Nylon nut M6*1.0*6T	6
29	Hex bolt M6x1.0x15L	4
30	Belt	1
31	Round magnet	1
32L	Quick key cable (upper)(2)	1
32R	Quick key cable(upper)(1)	1

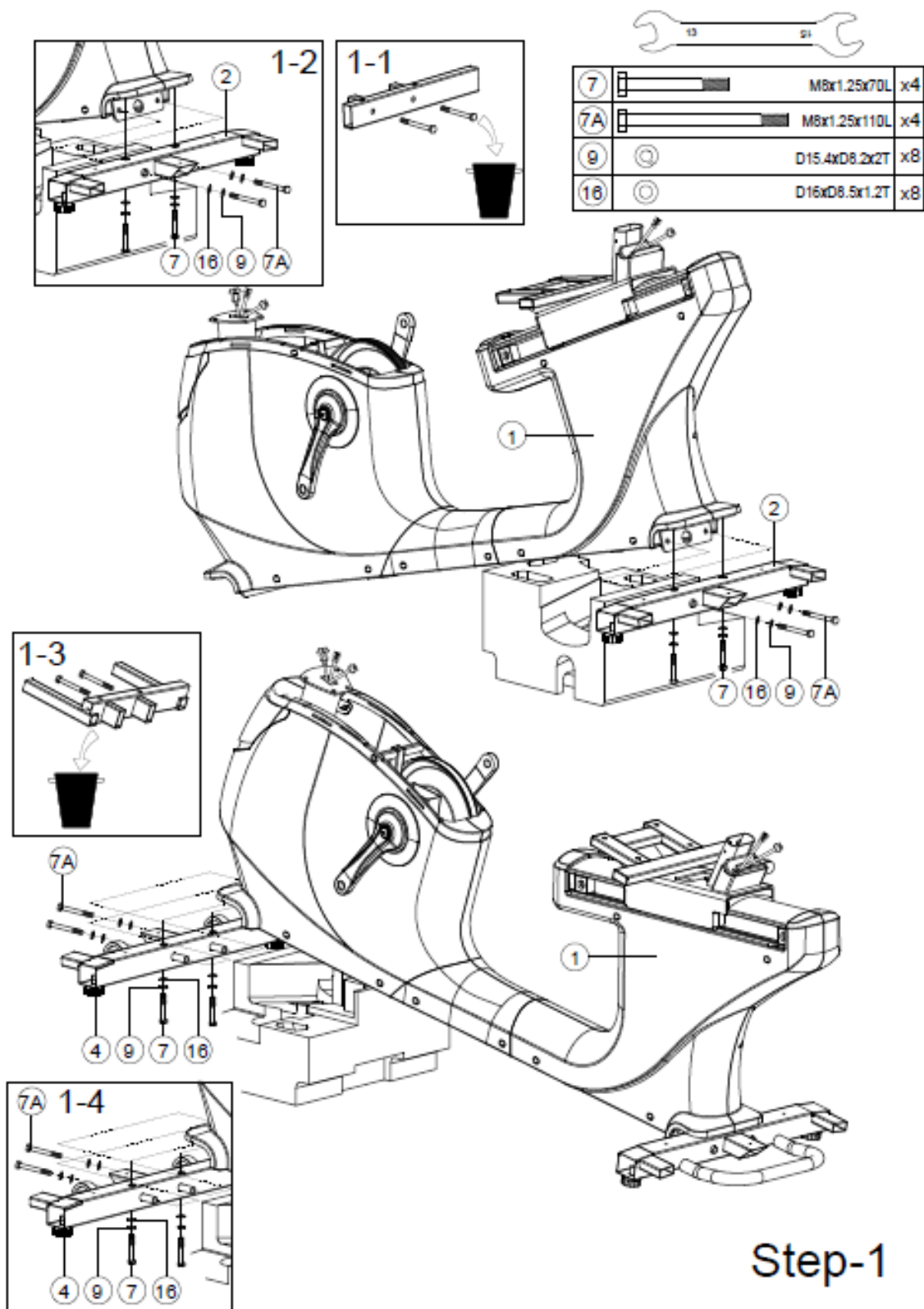
No.	Description	Qty.
33	Upper cover for handle pulse	2
34	Lower cover for handle pulse	2
35L	Membrane keys (+)	1
35R	Membrane keys(-)	1
36	Handlebar	1
37L	Quick key cable(lower)(2)	1
37R	Quick key cable(lower)(1)	1
38	Screw ST4.2*15L	45
39	Bolt M5*0.8*12L	29
40	Back cover for the computer	1
41	Hex bolt M8*1.25*50L	4
42	Rear cover for handlebar	1
43	Front cover for handlebar	1
44	Flat washerD26*D21*1.5T	1
45	Crank cover	2
46	Left chain cover	1
47	Right chain cover	1
48L	Left crank	1
48R	Right crank	1
49	Anti-loose nut M10*1.25*9T	2
50	Screw cover D29*11.5L	2
51L&R	Pedal set	1
52	Allen screw M6*1.0*15L	6
53	Flat washer D13*D6.5*1.0T	8
54	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4
55	Self-generator system	1
56	Pin	12
57	Nut M5*0.8*5T	1
58	Screw M5*0.8*20L	1
59	Battery connecting cable	1
60	Buffer bar	2
61	Chargeable battery	1
62	Connecting cable(2)	1
63	Upper computer cable	1
64	Upper computer cable	1

No.	Description	Qty.
65	Lower computer cable	1
66	Fixing plate(1)	1
67	End cap(round)	2
68	Controller	1
69	Seat	1
70	Dip foam	2
71L	Left rear chain cover	1
71R	Right rear chain cover	1
72	Handleabar	1
73	Sensor cable	1
74	Electric cable	1
75	Connecting cable	1
76	Computer	1
77	C-clip S-17(1T)	1
78	Waved washer D17*D22*0.3T	3
79	Bearing 6203-2RS	2
80	Plastic washer D10*D24*0.4T	1
82	Flat washer D28*D8.5*3T	1
83	Plastic cover D3*30L	2
84	Spring D2.2*D14*55L	1
85	Fixing plate for idle wheel	1
86	Plastic washer D50*D10*1.0T	1
87	Nut M8*1.25*6T	1
88	Nylon nut M8*1.25*8T	3
89	Sliding rail	1
90	Limiting plate for seat post	1
91	Fixing plate 2	1
92	Screw M5*0.8*15L	4
93	Enforcing plate for sliding rail	1
94	Bolt M6*1*15L	3
95	Hex bolt M8*1.25*45L	4
96	Enforcing tube for sliding rail 2	2
97	Allen screw M8*1.25*55L	2
98	Buffer	4
99	Allen bolt M8*1.25*100L	2

No.	Description	Qty.
100	Cable plug	2
101	Wheel	2
102	Connecting tube for sliding rail	3
103	Adjustable pole	1
104	Trigger	1
105	Round cap	1
106	Allen bolt M8*1.25*25L	1
107	Allen screw M6*1.0*35L	2
108	Sleeve	1
109	Fixing plate	1
110	Spring D1.5*D10*35L	1
111	Wheel	8
112	Hex bolt M8*1.25*35L	4
113	End cap	4
114	Left cover for handlebar	1
115	Right cover for handlebar	1
116	Adjustable protective cover	1
117	Backrest adjusting tube	1
118	Hex bolt M8*1.25*25L	4
119	Backrest	1
120	Backrest decorative cover	1
121	Round cap	4
122	Bolt	4
123	Water pad	2
	Allen spanner	1
	Spanner	1

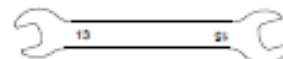
STEG 1.

1. Kasta fixeringsröret inklusive två bultar i papperskorgen. De är inte maskindelarna. Se 1-1.
2. Ta förpackningsmaterialet Frigolit och lägg det under den bakre ramen för att sätta ihop den bakre stabilisatorn (2) med huvudramen (1) med hjälp av en platt bricka (16), fjäderbrickan (9) och insexbultarna (7 & 7A). Se 1-2.
3. Kasta bort fixeringsröret inklusive två bultar i papperskorgen. De är inte maskindelarna. Se 1-3.
4. Lyft upp den främre ramen av Frigolit. Montera den främre stabilisatorn (4) med huvudramen (1) med den platta brickan (16), fjäderbrickan (9) och insexbultarna (7 & 7A). Se 1-4.

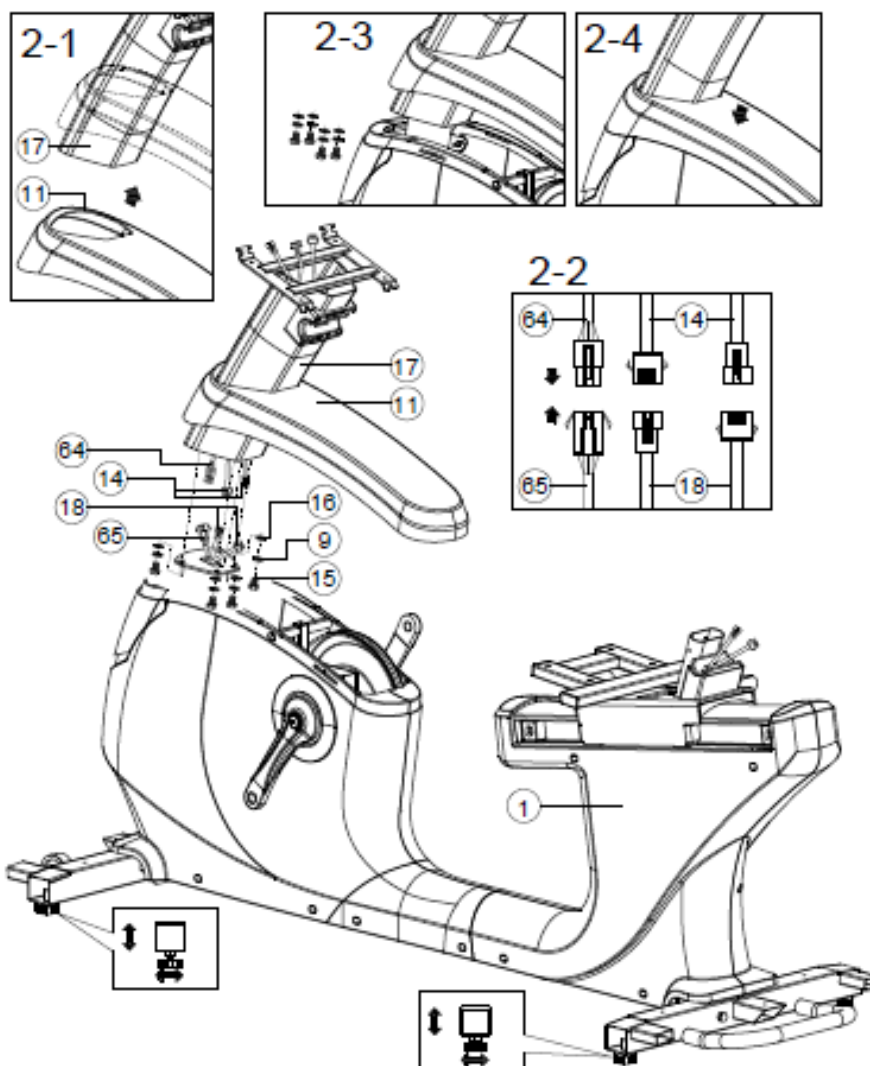


STEG 2.

1. Föreslås att två personer monterar detta steg.
2. För det upp genom det övre dekorativa locket (11) in i främre stolpen (17). Se 2-1
3. Anslut mittkabeln för konsolen (64) med den nedre kabeln för konsolen (65), mittkabeln för snabbknappen (14) och handpulskabeln (18). Se 2-2.
4. Kasta fästplattan i papperskorgen, den är inte maskindörl. Se 2-3.
5. Lägg ner det övre dekorativa locket (11) och få det att passa bra med framstolpen. Se 2-4.
6. Du kan justera ratten under stabilisatorn för att göra maskinen stabil.



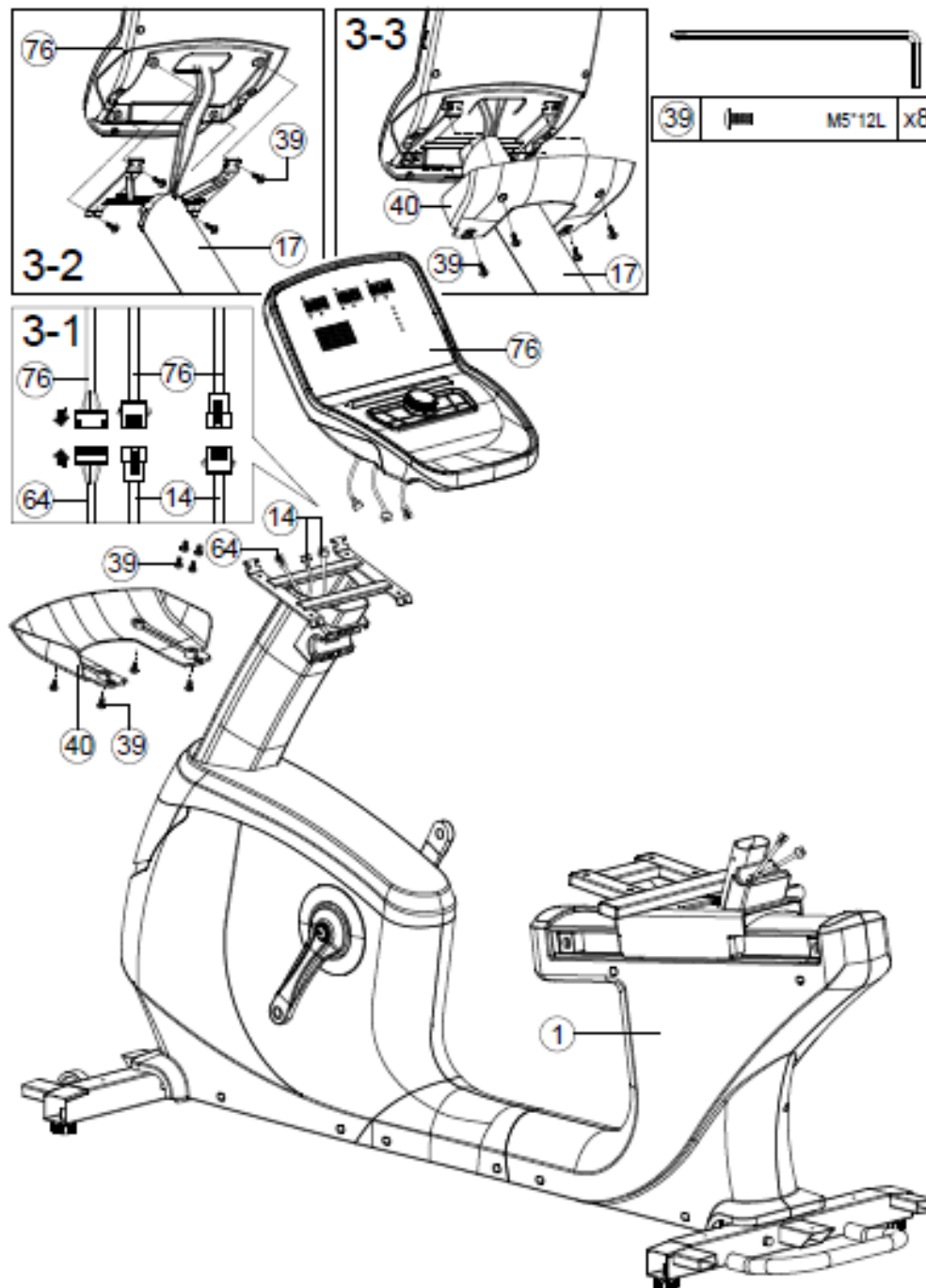
15		M8x1.25x15L	x4
9		D15.4xD8.2x2T	x4
18		D16xD8.5x1.2T	x4



Step-2

STEG 3.

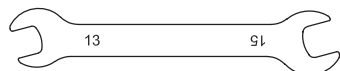
1. Anslut konsolen (76) med mittkabel för konsol (64) och mittkabel för snabbknapp (14). Se 3-1
2. Fäst konsolen (76) på främre stolpen med korsbultar (39). Se 3-2.
3. Fäst bakstycket för konsolen (40) med konsolen med hjälp av bultar (39). Se 3-3.



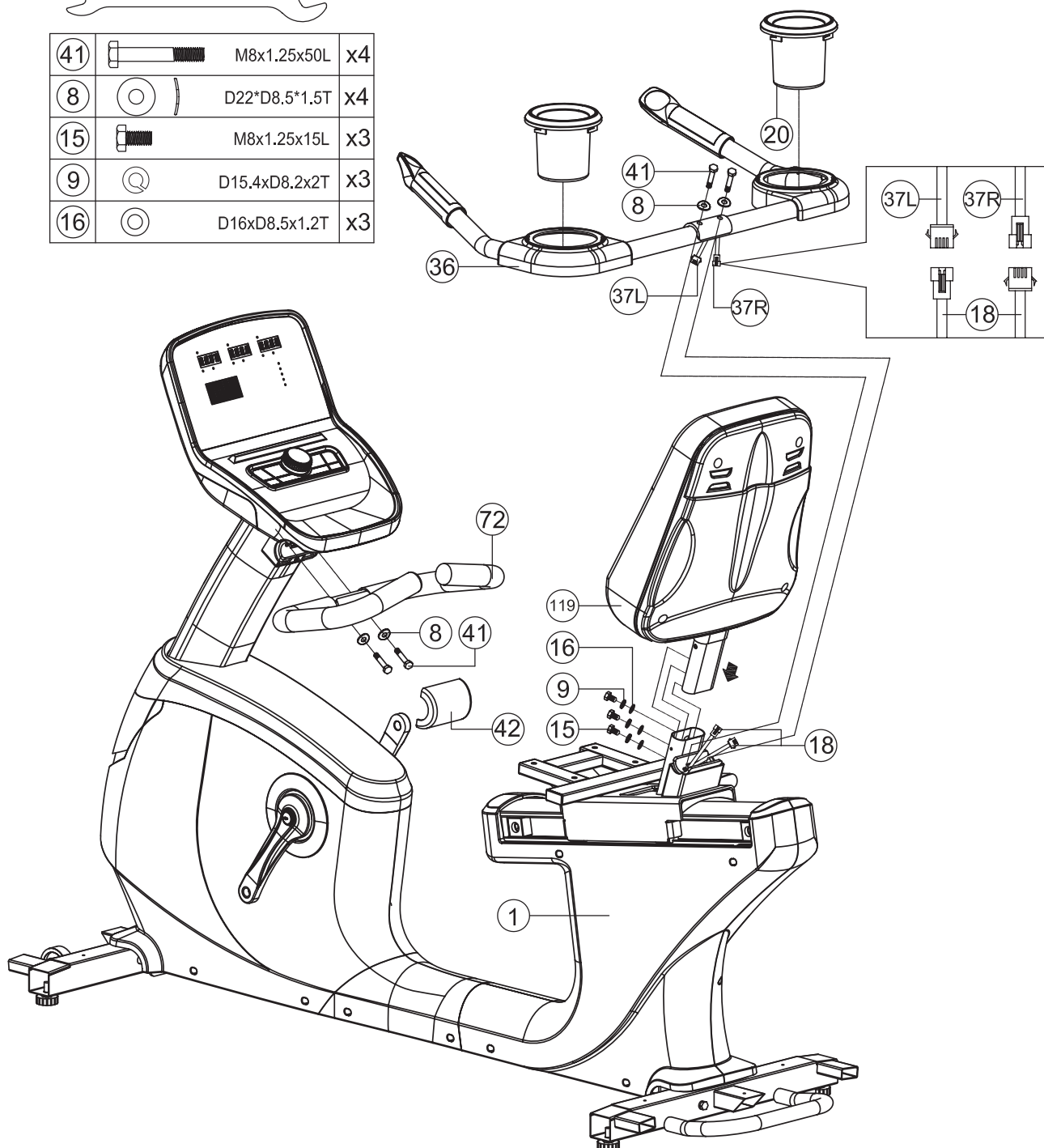
Step-3

STEG 4.

1. Montera ryggdynan (119) med huvudramen med hjälp av platt bricka (16), fjäderbricka (9) och insexbult (15).
2. Anslut den nedre kabeln för snabbknappen (2) & den nedre kabeln för snabbknappen (1) med handpuls-kabeln (18). Fäst styret (36) på ramen med kurvbricka (8) och bult (41). Sätt flaskhållaren (20) i fästet.
3. Fäst det främre styret (72) med hjälp av kurvbrickan (8) och bulten (41). Täck det bakre skyddsskyddet för styret (42)

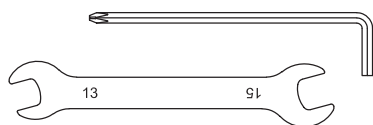


41		M8x1.25x50L	x4
8		D22*D8.5*1.5T	x4
15		M8x1.25x15L	x3
9		D15.4xD8.2x2T	x3
16		D16xD8.5x1.2T	x3

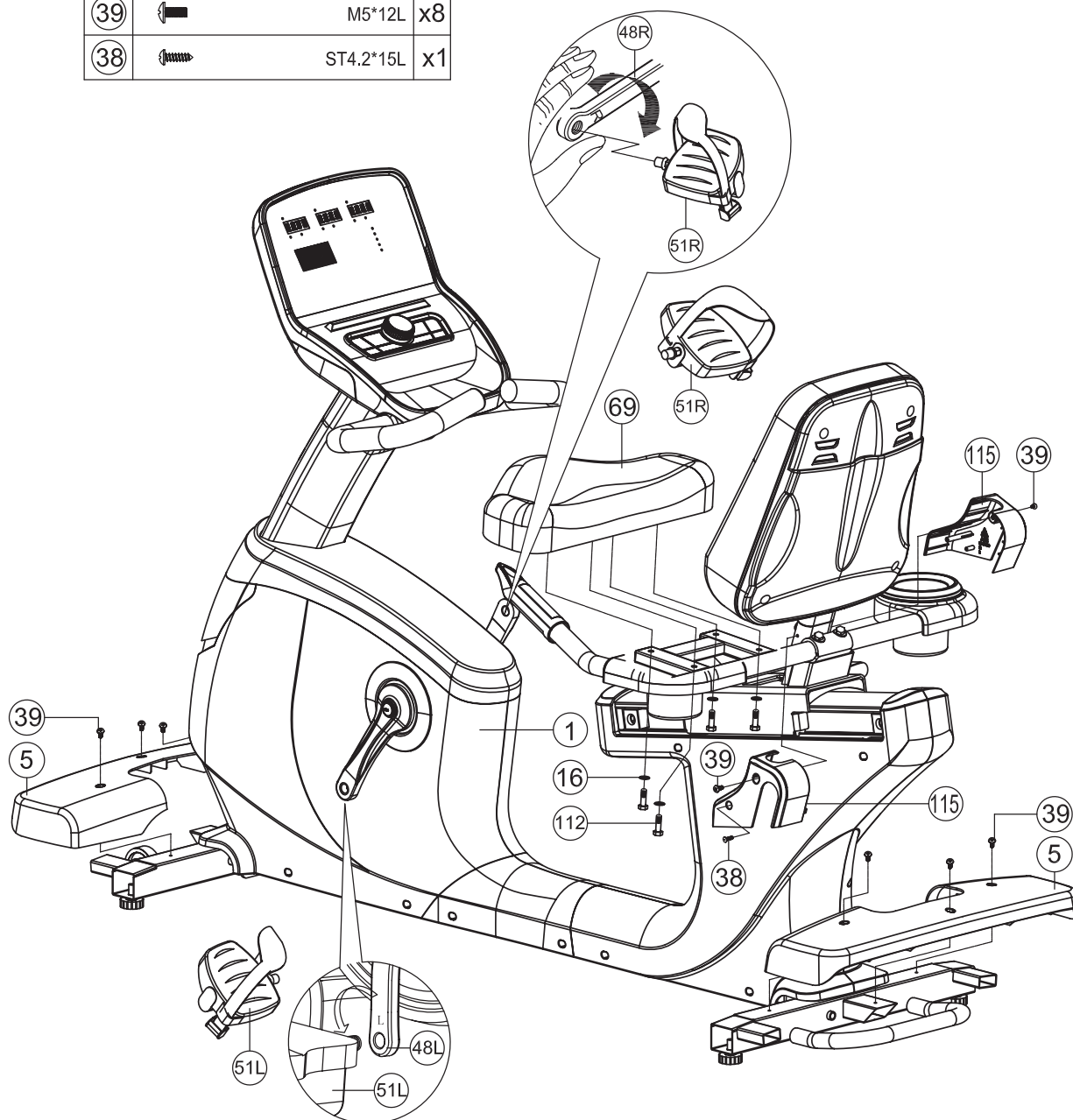


STEG 5.

1. Montera sadeln (69) på huvudramen med hjälp av platt bricka (16) och bult (112).
2. Montera pedalen (51L & 51R) med vänster vev (48L & 48R). Vänster pedal moturs, höger pedal medurs.
3. Täck över locket på främre och bakre stabilisator (5) och vänster & höger ledstångsskydd (114 & 115), fäst dem med tvärbulten (39) och korskruven (38).



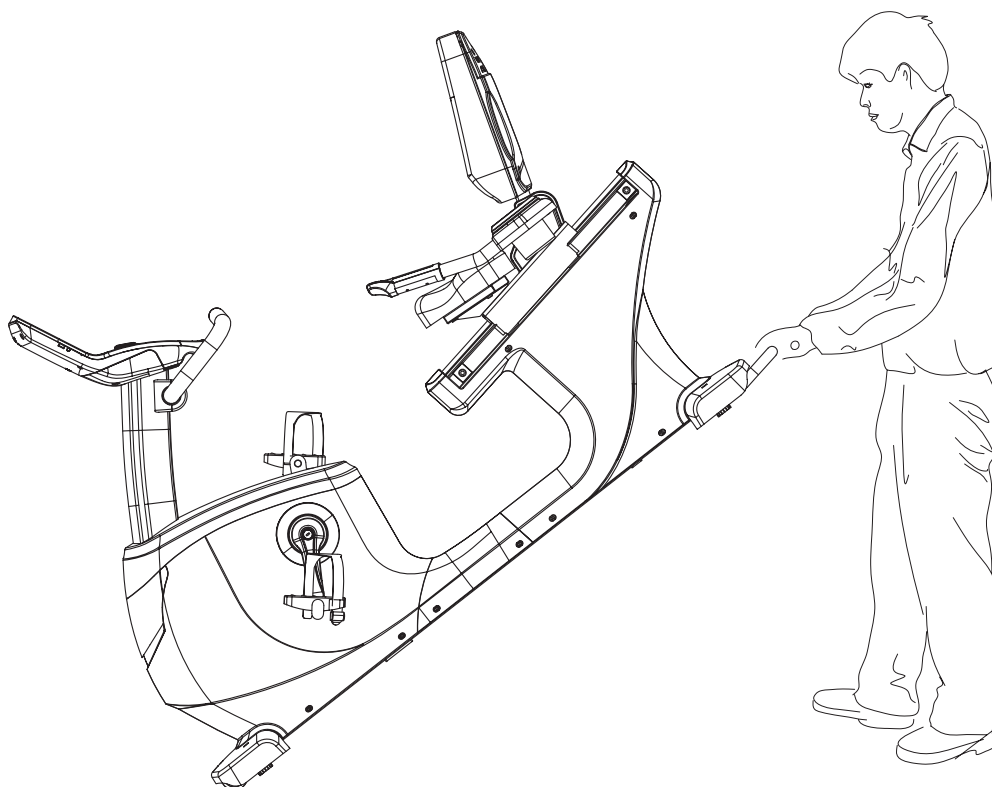
112		M8x1.25x35L	x4
16		D16xD8.5x1.2T	x4
39		M5*12L	x8
38		ST4.2*15L	x1



FLYTТА MASKINEN

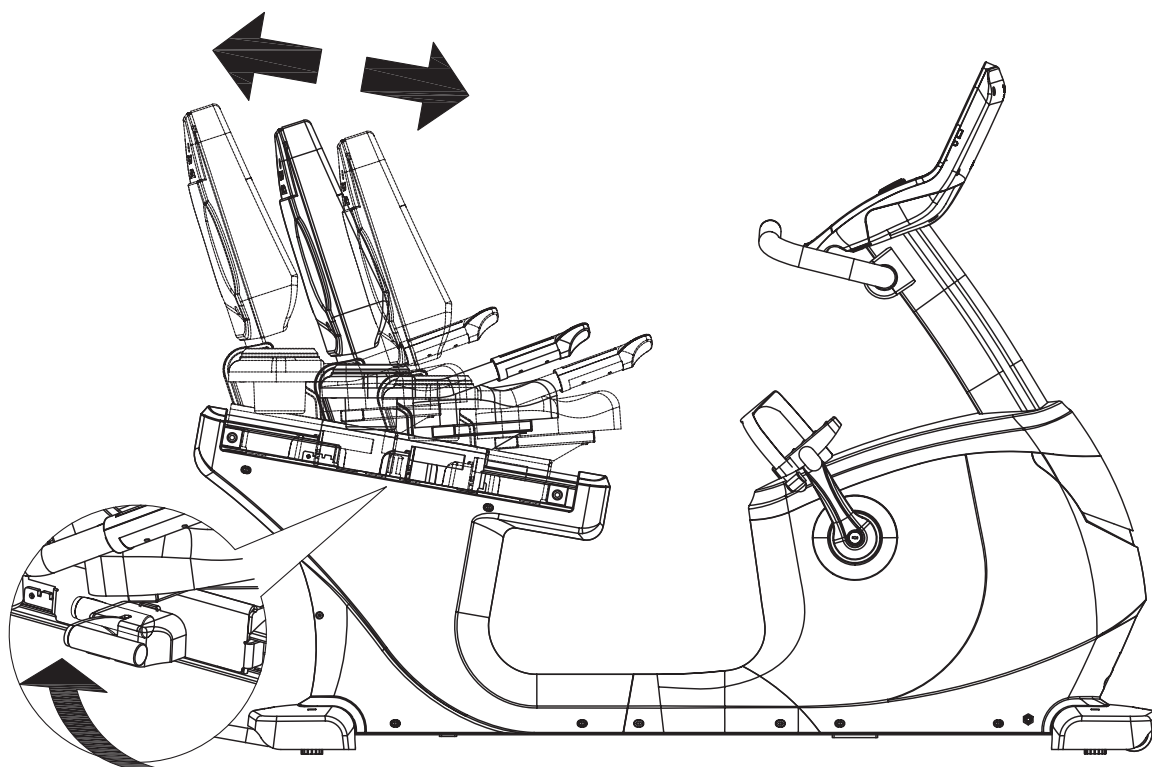
GYMSTICK™

Maskinen kan enkelt flyttas från en plats till en annan med hjälp av transporthjulen fram. Ta tag i maskinen från handtaget på baksidan och luta maskinen tills hjulen rör marken.



SEATJUSTERING

Du kan justera sittdistansen genom att vrida sätesjusteringshandtaget moturs och sedan flytta sätet till önskad position och släppa handtaget.



VISA FUNKTIONER

ARTIKLAR	BESKRIVNING
TID	Inställningsområde: 0: 00 ~ 99: 00 (± 1 minut)
Visningsområde: 0:00 ~ 99:59	Setting range: 0.00~99.0 (±1) Display range: 0.00~99.99
AVSTÅND	Inställningsområde: 0,00 ~ 99,0 (± 1)
Visningsområde: 0,00 ~ 99,99	Setting range: 0~30~230 (±1) Display range: 0~230
KALORIER	Inställningsområde: 0 ~ 9990 (± 10)
Visningsområde: 0 ~ 9999	Display current working speed, max 99.9
PULS	Inställningsområde: 0 ~ 30 ~ 230 (± 1)

KNAPP FUNKTIONER

ARTIKLAR	BESKRIVNING
“+ ”	Ställa in eller öka träningsmotståndet.
“- ”	Ställa in eller minska träningsmotståndet.
ROTTERANDE KNAPP	För att bekräfta alla inställningar.
START/STOP	För att starta eller stoppa träningen.
NOLLSTÄLL	I inställningsläge eller i valläge trycker du tillbaka det till inledande träningsläge. Om du håller nedtryckt på knappen 2s kommer datorn att starta om.
ÅTERHÄMTNING	Testa återhämtningsstatus för hjärtfrekvens
KROPPSFETT	För att testa kroppsfett % när du trycker på BODY FAT-knappen i vänteläge.

NORMALT TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Slå på

1. LED kommer att visa alla segment, t.ex. hjul diameter, KM eller ML, Eurasian mätare. (Bild 1, bild 2)

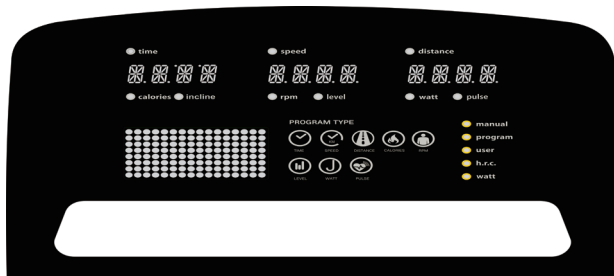


Bild 1. Bild 2.

2. Gå in i användarvalsläge, ställ in användarens privata fil U1-U4 (bild 3), KÖN (bild 4), ÅLDER (bild 5), LÄNGD (bild 6), VIKT (bild 7), därefter kommer funktionen att väljas : MANUELL, PROGRAM, ANVÄNDARPROGRAM, HRC, WATT.



Bild 3. Bild 4.



Bild 5. Bild 6.



Bild 7.

Stäng av

Om LED-stängd display utan RPM-ingång på 4 minuter stängs datorn i strömläge. Men om detektera RPM kommer datorn att vakna.

MANUELL FUNKTION

Genom att vrida på knappen “+” eller “-” kan användaren ställa in TID > DISTANS > KALORIER > PULSE (bild 8 ~ bild 10). Tryck på START / STOP om utan inställning för att starta träningen, och under träningspasset kan användaren justera RESISTANCE LEVEL, LED visar arbetsvärdet. Tryck sedan på START / STOP, datorn går in i brytningsläge, tryck på knappen “RESET” och lämna detta läge.



Bild 8.



Bild 9.



Bild 10.

PROGRAMFUNKTION

I detta läge finns det 12 program (P1 ~ P12) för användaren att välja (bild 11). Medan användaren valde PROGRAMMET och vrida knappen “+” eller “-” för att ställa in TID (bild 12), visar LED inställningsvärdet genom användarjustering, om färdig inställning, tryck “START / STOP” för att starta träningen (i pausläge användaren kan välja att justera “TID” -värdet). I START-status kan användaren justera RESISTANCE-nivån. Under arbetstiden, tryck på “START / STOP”, datorn kommer att gå i brytläge, tryck på knappen “RESET” lämna detta läge.



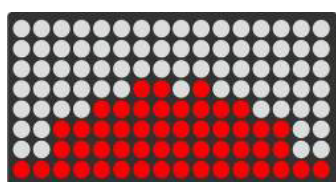
Bild 11.



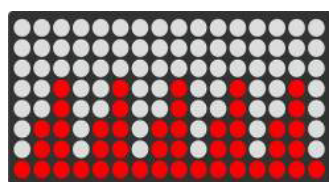
Bild 12.

PROGRAMFUNKTION

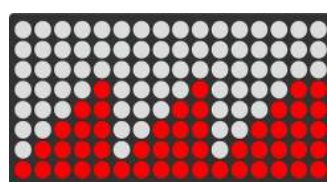
Programbilden som nedan (P1-P12):



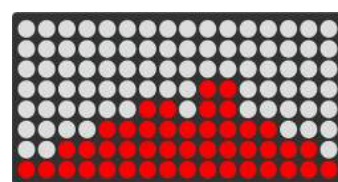
P1



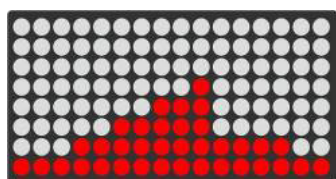
P2



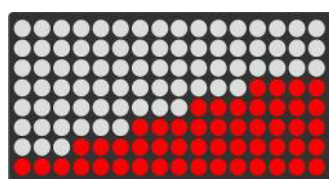
P3



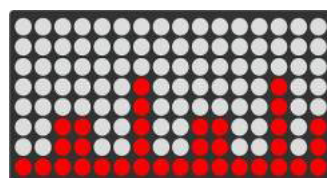
P4



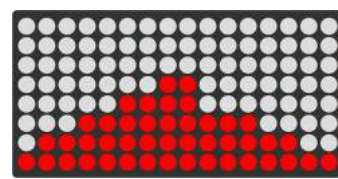
P5



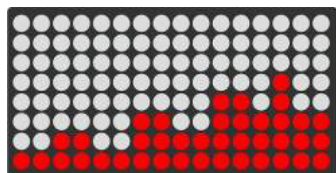
P6



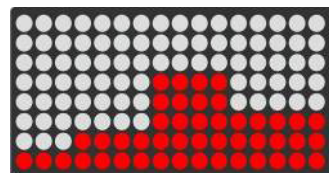
P7



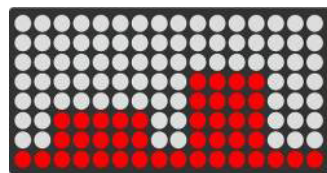
P8



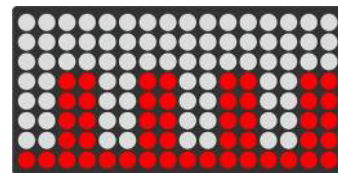
P9



P10



P11



P12

ANVÄNDARPROGRAMFUNKTION

Genom att vrida på knappen “+” eller “-” kan användaren ställa in PROGRAM-bild och sedan trycka på MODE / ENTER för att bekräfta inställningsvärdet för motstånd (bild 13), om användaren vill stoppa inställningen, håll MODE / ENTER-knappen 2s, LED visar sista inställningsvärde. Medan du trycker på MODE / ENTER-knappen 2s, kan användaren ställa in “TID” (bild14), om inget inställningsvärde trycker du på “START” för att gå in i arbetsbilden. I START-läget kan användaren justera motståndet. Under arbetstiden trycker du på “START” för att gå i brytningsläge och tryck sedan på knappen “RESET”.



Bild 13.



Bild 14.

H.R.C FUNKTION

I H.R.C-läge visar LED-skärmen hjärtfrekvensprocent på 55%, 75%, 90% och TARGET. Användaren kan välja en av hjärtfrekvensen genom att vrida på "+" eller "-" för träning (bild 15).

MÅTT-förinställt värde är 100, användaren kan ställa in pulsvärdet av sig själva, tryck på vridknappen kan ställa in TID-värde (bild 16), om det inte behövs, tryck på "START / STOP", det kommer att börja fungera enligt HRC-funktionen och visa det aktuella pulsvärdet. Om du inte upptäcker pulsen, LED-display som bild 17. Under arbetstiden, tryck på "START" för att gå i brytningsläge, tryck sedan på knappen "RESET".



Bild 15.



Bild 16.



Bild 17.

WATT FUNKTION

Det förinställda wattvärdet 120 (bild 18) genom att vrida på "+" eller "-" för att ställa in WATT-värdet (inställningsområde: 10 ~ 350). Färdig inställning, tryck på vridknappen för att ställa in TID (bild 19), om inget behov ställer in tidsvärdet, tryck på "START / STOP", motståndsvärdet kommer att justeras automatiskt enligt det inställda målet WATT-värde. Under arbetstiden tryck på "START / STOP" gå in i brytningsläge och tryck sedan på knappen "RESET", det kommer att lämna detta läge.



Bild 18.



Bild 19.

ÅTERHÄMTNINGS FUNKTION

A. Om ingen pulsängång är det ogiltigt, tryck på "RECOVERY" -knappen.

B. Om detekterad pulsängång, tryck på denna knapp för att "RECOVERY" -funktionsläge, tiden räknar ner från 00:60 till 00:00 (bild20). Skärmen visar din pulsåterhämtningsstatus F1 till F6 (bild 21). F1 är bäst, F6 är värst. Användaren kan fortsätta träna för att förbättra statusen för återhämtning av hjärtfrekvensen.

C. Tryck på RECOVERY-knappen för att lämna detta testläge.



Bild 20.



Bild 21.

KROPPSFETT FUNKTION

Tryck på "BODY FAT" -knappen för att starta test av kroppsfett (image22 ~ bild 24), vid denna tidpunkt ska användaren ta handgreppet korrekt, datorn visar testvärdet. Om någon efterföljande situation har samlats kommer det att finnas andra möjliga indikationer som visas på LCD.

- "E-1" (bild 25) - Betyder det att användaren inte satte tummen ordentligt på ledaren. Försök igen.
- "E-4" - Betyder det att RÅDET FÖR FAT överskrids inställningsområdet (5% ~ 50%).

Efter avslutad test visar LED både FAT% och BMI (image26, image27). I testläget "BODY FAT", tryck på "BODY FAT" -knappen för att avbryta testet och gå tillbaka för att fortsätta den föregående övningen innan testning.



Bild 22.



Bild 23.



Bild 24.



Bild 25.



Bild 26.



Bild 27.

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 5 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 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.

