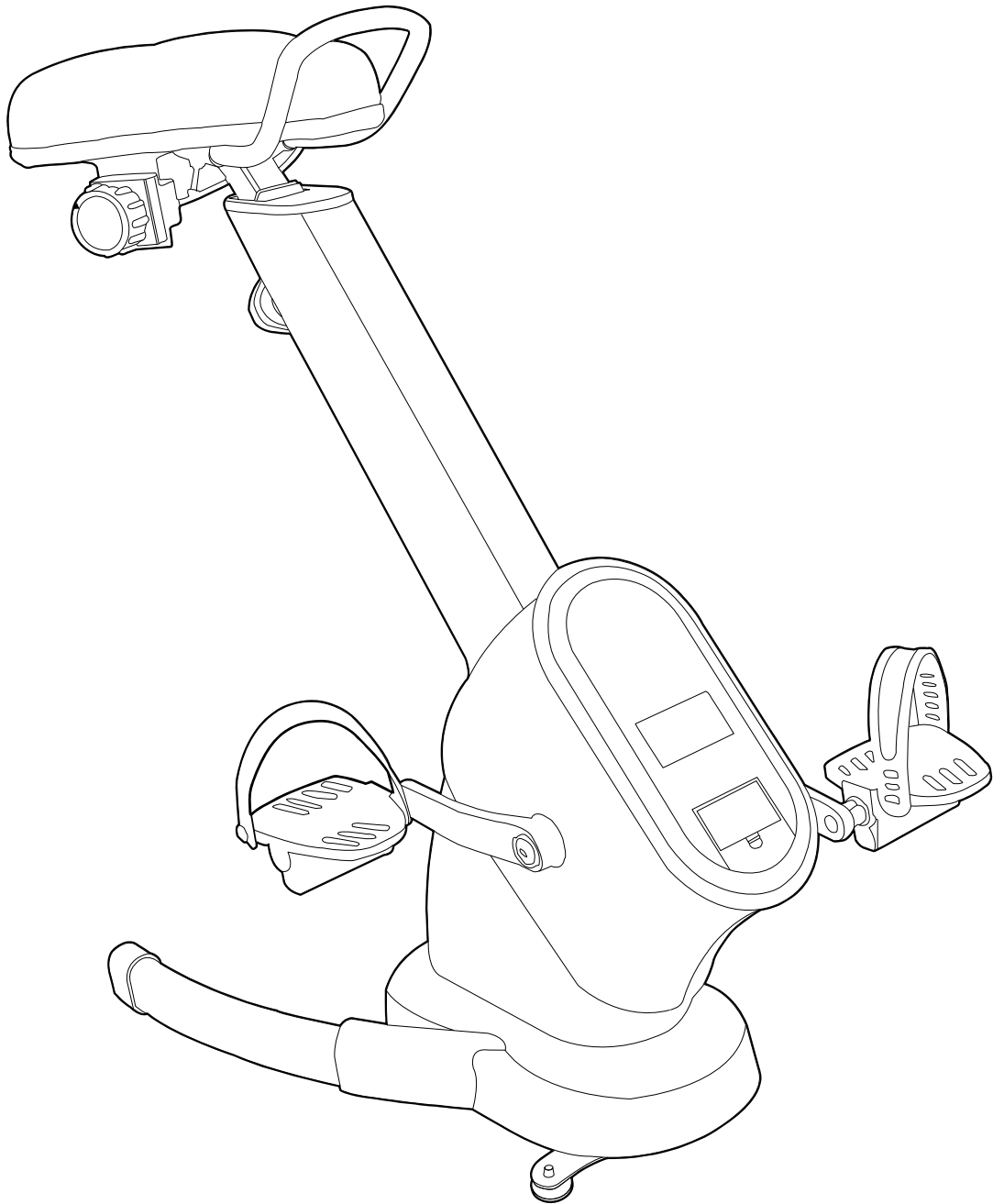


GYMSTICK™

DESK BIKE KÄYTTÖOPAS



TÄRKEÄÄ: Lue kaikki ohjeet huolellisesti läpi ennen laitteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.

Kiitos kun valitsit Gymstick Desk Biken. Olemme ylpeitä voidessamme tarjota sinulle laadukkaan tuotteen, joka edistää terveyttäsi ja työsi tuottavuutta.

Desk Bike ei ole tyypillinen kuntopyörä. Laite on tarkoitettu matalatempoiseen, mutta pitkäkestoiseen poljentaan. Pyörä on suunniteltu käytettäväksi sekä kotona että toimistolla.

VAROITUS: LAITTEEN MAKSIMIKÄYTTÄJÄPAINO ON 120 KG

Tärkeää - Lue seuraavat ohjeet kokonaan läpi ennen tuotteen kokoamista tai käyttöä. Ohjeet sisältävät tärkeää tietoa. Ohjeita noudattamalla saat tuotteesta kaiken hyödyn ja varmistat laitteen oikeanlaisen asennuksen ja turvallisen käytön.

1. TURVALLISUUSOHJEET

Turvallisuusohjeiden huolellinen lukeminen vähentää loukkaantumisriskiä.

1. Lue itse laitteeseen liitetyt turvallisuusohjeet.
2. Lue tämä käyttöohje huolellisesti läpi ennen laitteen käyttämistä. Varmista, että laite kootaan huolellisesti ja että kaikki ruuvit on kiristetty ennen käyttöönottoa.
3. Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä laitteella. Huolehdi, että lapset ja lemmikit ovat turvallisen välimatkan päässä käyttäessäsi laitetta.
4. Kokoa ja käytä laitetta pitävällä ja tasaisella alustalla. Älä aseta laitetta pehmeiden mattojen tai epätasaisten pintojen päälle.
5. Tarkista ennen jokaista käyttökertaa ettei laitteessa ole kuluneita tai irrallisia osia.
6. Kiristä ja vaihda kaikki kuluneet tai irralliset osat ennen kuin käytät laitetta.
7. Valitse vain sellaisia harjoitteita, jotka soveltuvat parhaiten juuri sinulle. Tunne omat fyysiset rajasi ja harjoittele niiden rajoissa.
8. Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua laitteen polkimiin.
9. Älä koskaan harjoittele paljain jaloin tai ilman kenkiä. Käytä aina harjoitteluun soveltuvia jalkineita, kuten esimerkiksi lenkkareita.
10. Jos tunnet rintakipua, huonovointisuutta, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.
11. Käyttäjän suurin sallittu paino on 120 kg .



VAROITUS

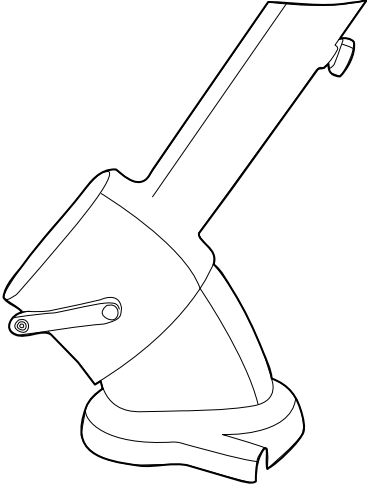
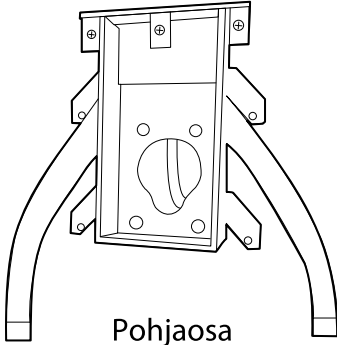
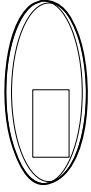
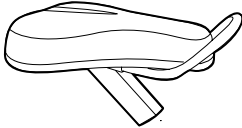

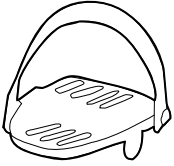
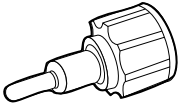
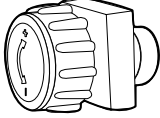
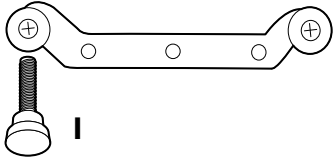
Varoitus: Käytä erityistä varovaisuutta noustessasi pyörän päälle ja noustessasi pois pyörän päältä. Tasapainon menettäminen voi johtaa vakavaan loukkantumiseen.

VAROITUS


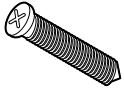


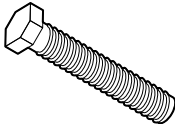

Varoitus: Ota yhteys lääkäriin ennen harjoittelun aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää henkilöille, jotka ovat yli 35-vuotiaita tai joilla on ennestään terveysongelmia.

2. OSALUETTELO

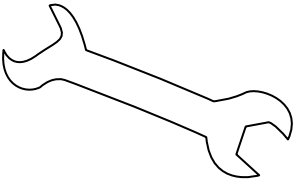
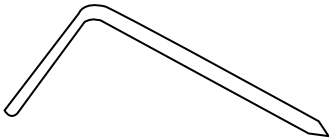
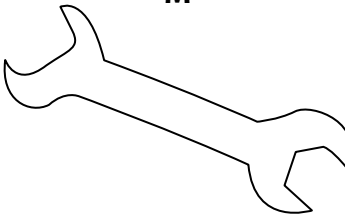
PYÖRÄN OSAT

<p>A</p>  <p>Runko</p>	<p>B</p>  <p>Pohjaosa</p>	<p>C</p>  <p>Kansi</p>	
	<p>D</p>  <p>Istuin</p>	<p>E</p>  <p>Vasen poljin</p>	
<p>F</p>  <p>Oikea poljin</p>	<p>G</p>  <p>Istuimen säädin</p>	<p>H</p>  <p>Vastussäädin</p>	<p>J</p>  <p>Etutukijalka</p>

KIINNITTIMET

<p>O</p>  <p>(M4x16mm) Ruuvi 4kpl</p>	<p>P</p>  <p>(M10x20mm) Ruuvi 4kpl</p>	<p>Q</p>  <p>(\varnothing10m) Aluslevy 4kpl</p>	<p>R</p>  <p>(\varnothing10) Aluslevy 4pcs</p>	<p>S</p>  <p>(M8x30mm) Ruuvi 3kpl</p>	<p>T</p>  <p>(M14mm) Mutteri 2kpl</p>
---	--	--	---	---	---

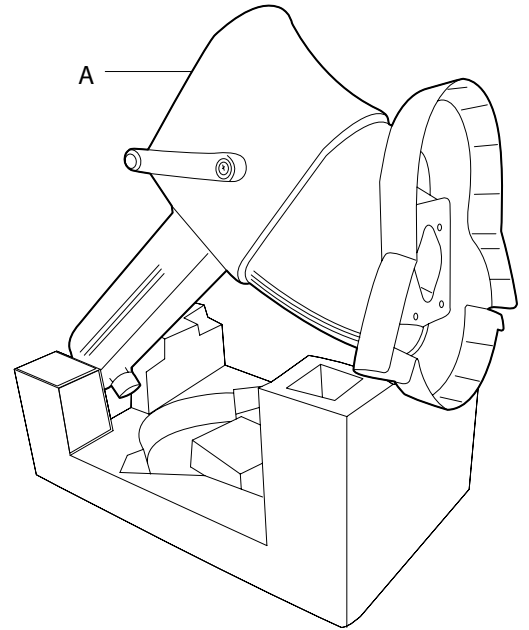
TYÖKALUT

<p>K</p>  <p>Kiintoavain</p>	<p>L</p>  <p>Kuusiokolo-/ruuviavain</p>	<p>M</p>  <p>Iso kiintoavain</p>
--	---	---

3. ASENNUSOHJEET

VAIHE 1

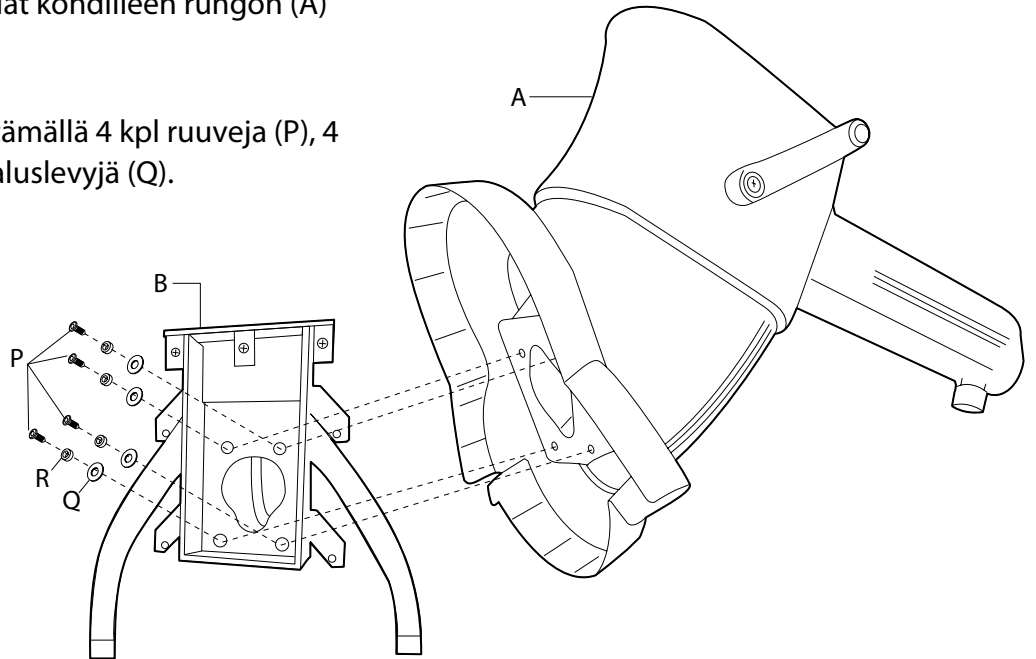
Ota runko (A) pois pakkauksesta. Aseta runko (A) styroksin päälle kuvan osoittamalla tavalla. Varmista, että runko pysyy paikallaan.



VAIHE 2

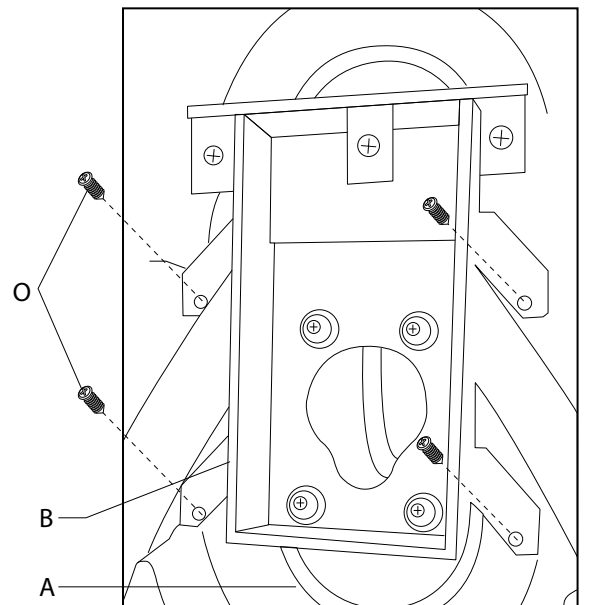
Kiinnitä pohjaosa (B) runkoon (A). Suuntaa pohjaosan (B) reiät kohdilleen rungon (A) reikien kanssa.

Kiinnitä osat yhteen käyttämällä 4 kpl ruuveja (P), 4 kpl aluslevyjä (R) ja 4 kpl aluslevyjä (Q).



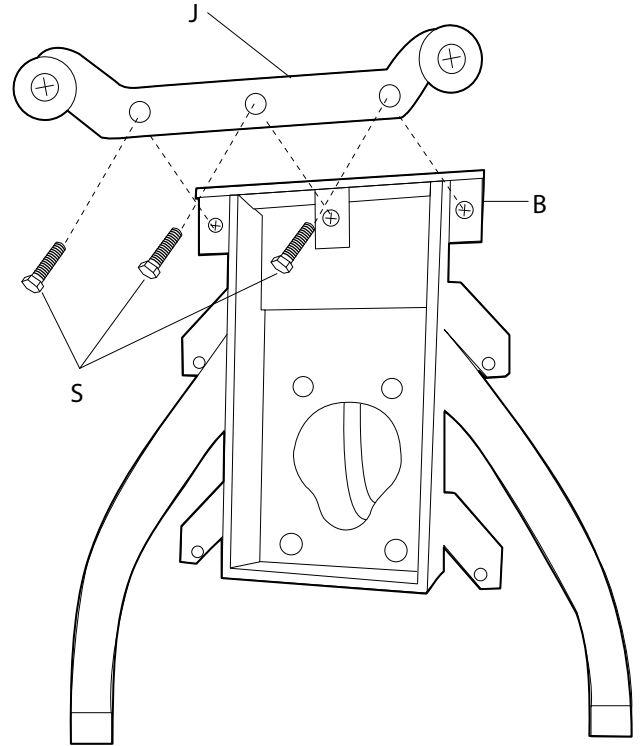
VAIHE 3

Ruuvaa ulompiin reikiin 4 kpl ruuveja (O) varmistaaksesi kiinnityksen.



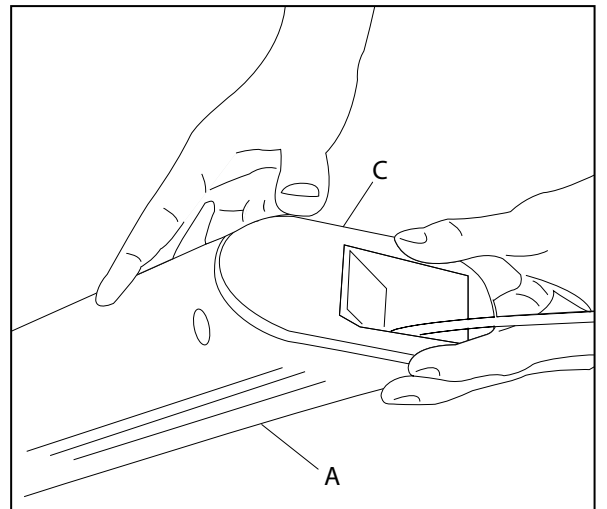
VAIHE 4

Kiinnitä etutukijalka (J) pohjaosaan (B). Aseta osien (B & J) reiät kohdilleen ja kiinnitä osat yhteen käyttämällä 3 kpl ruuveja (S).



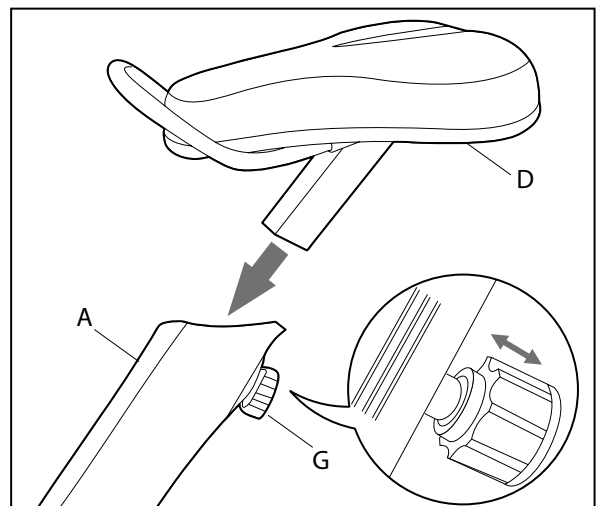
VAIHE 5

Nosta pyörä varovasti pystyyn. Aseta kansi (C) rungon (A) yläosaa ja napsauta käsin paikalleen.



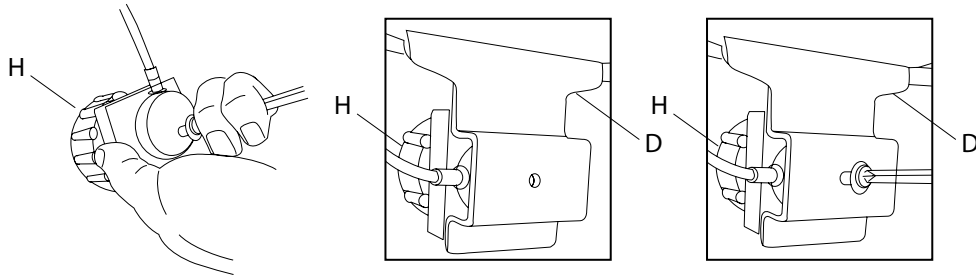
VAIHE 6

Aseta istuin (D) rungon (A) satulaputkeen. Vedä istuimen säätimen (G) nuppia ulospäin ja paina samalla istuinta (D) alaspäin. Päästä irti istuimen säätimestä (G) ja napsauta istuin (D) paikalleen. Kierrä istuimen säädintä myötäpäivään kiristääksesi satulan paikalleen.



VAIHE 7

Istuimen (D) alla on metallilevy (D). Irrota ruuvi ja aluslevy istuimen säätimestä (G) käyttämällä ruuviavainta (L). Aseta istuimen säätimen (H) ja metallilevyn (D) reiät kohdilleen ja kiinnitä yhteen käyttämällä ruuviavainta (L).



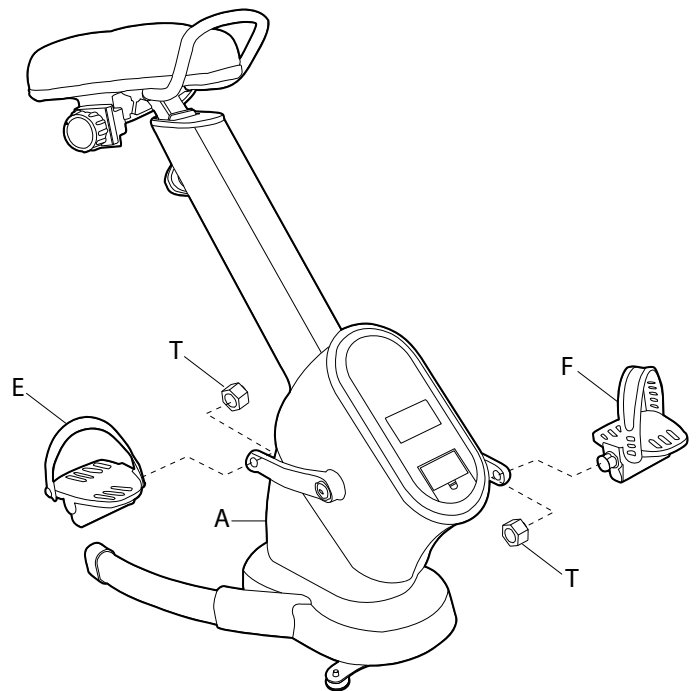
VAIHE 8

Vasen poljin on merkitty kirjaimella "L" (F). Aseta polkimen (F) kierteet rungossa (A) olevan vasemmanpuoleisen poljinvarren reikään. Ruuvaa poljin (F) paikalleen ja kiristä paikalleen käyttämällä kiintoavainta (K). Kiristä poljin (F) ja mutteri (T) käyttäen isoa kiintoavainta (M).

Toista samat vaiheet kiinnittääksesi polkimen (E) oikeanpuoleiseen poljinvarteen.

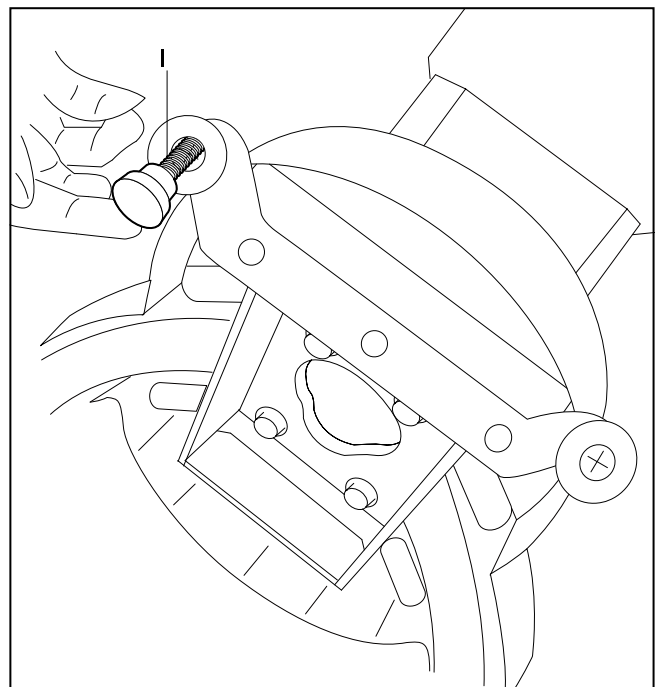
Huom!

Kiristä vasen poljin (F) poljinvarteen kiertämällä vastapäivään ja oikea poljin (E) kiertämällä myötäpäivään.



VAIHE 9

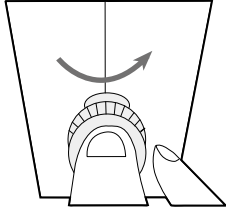
Mikäli pyörä ei ole tasaisesti alustalla, kierrä etutukijalassa olevia säätöruuveja (I) kunnes pyörä on tukevasti paikallaan. Varmista, että kaikki ruuvit on kiristetty kunnolla. Pyöräsi on käyttövalmis!



4. ISTUIMEN SÄÄTÄMINEN

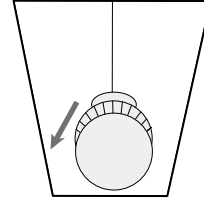
VAIHE 1

Käännä istuimen säädintä vastapäivään löysätäksesi istuimen (D) kiinnityksen.



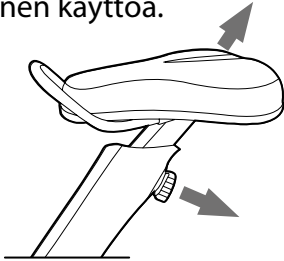
VAIHE 2

Vapauttaaksesi istuimen (D), vedä istuimen säädintä (G) ulospäin.



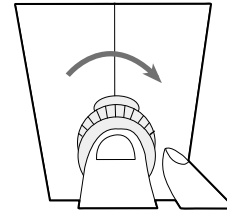
VAIHE 3

Kun istuin (D) on vapautettu voi liikuttaa istuimen sopivalle korkeudelle. Lukitaksesi istuimen (D) paikalleen, päästä irti istuimen säätimestä (G) ja paina rauhallisesti istuinta alaspäin. Kuuluu "klik" ja istuin napsahtaa paikalleen. Varmista, että istuin on lukittunut paikalleen, ennen käyttöä.



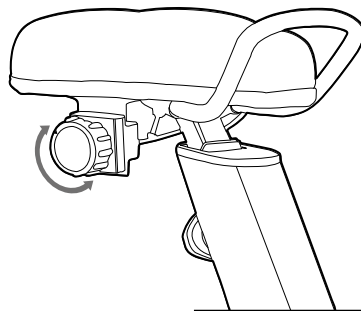
VAIHE 4

Kiristä istuin (D) paikalleen kääntämällä istuimen säädintä (G) myötäpäivään.



5. VASTUKSEN SÄÄTÄMINEN

1. Pyörä tarjoaa useita eri vastusvaihtoehtoja (1 - 8). Numero 1 on kevein vastus ja numero 8 tarkoittaa raskainta mahdollista vastusta.
2. Lisätäksesi vastusta käännä vastussäädintä myötäpäivään.
3. Vähentääksesi vastusta käännä vastussäädintä vastapäivään.



VAROITUS

Varoitus: Käytä erityistä varovaisuutta noustessasi pyörän päälle ja noustessasi pois pyörän päältä. Tasapainon menettäminen voi johtaa vakavaan loukkantumiseen.

6. MITTARIN KÄYTTÖOHJE

1. Avaa mittarissa oleva kansi. Aseta yksi paristo (1 x AAA) paikalleen ja sulje kansi varovasti. Paristo ei sisälly pakkaukseen.
2. Mittari käynnistyy automaattisesti aloittaessasi polkemisen. Voit myös käynnistää mittarin painamalla MODE -nappia.



3. LCD -näytöltä voit seurata aikaa, matkaa, nopeutta (km/h) ja kalorinkulutusta.
4. SCAN -toiminto vaihtaa automaattisesti muutaman sekunnin välein seurattavaa määrettä.
5. Mikäli haluat seurata vain tiettyä lukemaa paina MODE -nappia. Pieni musta nuoli osoittaa seurattavan määreen.
6. Voit nollata mittarin painamalla MODE -nappia yhtäjaksoisesti hetken aikaa.



HUOM!

Paristo ei sisälly pakkaukseen.

7. TAKUU

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 johtaa takuun kumoutumiseen.

Kulutusosien takuu on 1 vuosi ja rungon takuu 3 vuotta. Takuu lasketaan alkavaksi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: runko, vaijerit, sähköosat, pyörät 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 toimisto ja kotikäyttöön, takuu ei ole voimassa jos laite on kaupallisessa käytössä.

ASENNUKSEEN JA HUOLTOON LIITTYVISSÄ ASIOISSA OTA YHTEYTTÄ GYMSTICK-HUOLTOON:

huolto@gymstick.com / 010-229 3050

Valmistuttaja:

Gymstick International Oy

Ratavartijankatu 11

15170 Lahti, FINLAND