

GYMSTICK™

FTR 40 ROWING MACHINE KÄYTTÖOPAS



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

SISÄLTÖ

Turvallisuusohjeet	3
Kiinnittimet, työkalut	4
Asennuskaavio	5
Osaluettelo asennusta varten	6
Asennusohjeet	7
Räjätyskuva	11
Osaluettelo	12
Tietokoneen toiminnot	13
Takuu ja huolto	14

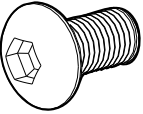

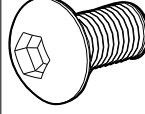
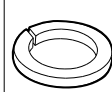
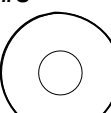

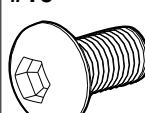
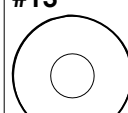
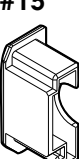
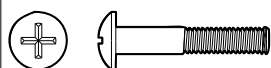
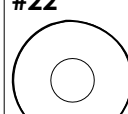
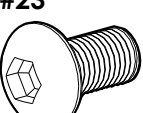
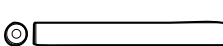
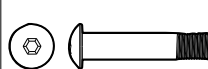
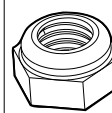
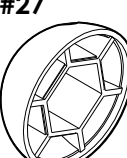
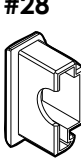
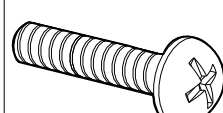
TURVALLISUUSOHJEITA

Säilytä tämä opas tulevaa tarvetta varten.

1. Suorita asennus tässä annettuja ohjeita tarkasti noudattaen ja käytä ainoastaan pakkauksessa mukana tulevia osia. Tarkista asennuskaaviota hyväksi käyttäen, että kaikki tarvittavat osat ovat mukana.
2. Tarkista, että ruuvit ja mutterit ovat tiukasti kiinni ennen ensimmäistä käyttökertaa sekä jatkossa säännöllisin väliajoin.
3. Mahdolliset vialliset osat on vaihdettava heti uusiin eikä laitetta saa käyttää ennen kuin kaikki osat ovat paikoillaan.
4. Aseta laite tasaiselle, kuivalle alustalle äläkä päästä laitetta kostumaan missään olosuhteissa.
5. Laita laitteen alle tarkoitukseen sopiva esim. matto suojaamaan alla olevaa lattiaa tai mattoa.
6. Varmista että laitteen ympärillä on riittävästi tilaa kun aloitat harjoittelun (suositus: 2 m).
7. Käytä asennuksessa pakkauksessa olevia tai muita tarkoitukseen sopivia työkaluja. Älä käytä voimakkaita pesuaineita laitteen puhdistamiseen. Kuivaa laite käytön jälkeen.
8. Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu voi heikentää terveyttäsi. Käy terveystarkastuksessa ennen harjoittelun aloittamista – voit pyytää ohjeita harjoitteluun (mm. tavoitepulssi, teho, harjoituksen kesto). Älä harjoittele välittömästi aterioinnin jälkeen. Huomioi, että laite ei sovellu hoitokäyttöön.
9. Asentaessasi säädettäviä osia varmista, että osa tulee oikein päin ja huomio osalle annettu maksimi säädöt ja tarkista kiinnitykset ennen laitteen käyttöä.
10. Vain yksi henkilö kerrallaan voi harjoitella laitteella.
11. Käytä tarkoituksenmukaisia vaatteita ja jalkineita harjoitellessasi. Liian väljät vaatteet voivat tarttua laitteen liikkuviin osiin ja liian liukaspohjaiset kengät voivat aiheuttaa vaaratilanteen.
12. Mitkään laitteen osat eivät saa törröttää laitteesta ulos ja osua liikeradalle.
13. Jos tunnet itsesi huonovointiseksi tai sinua alkaa pyöryttää harjoittelu aikana, lopeta jaota yhteys terveydenalan ammattilaiseen.
14. Tämä laite ei ole lelu ja sitä tulee käyttää vain siihen tarkoitukseen, johon se on tehty, tässä oppaassa annettuja ohjeita noudattaen.
15. Huolehdi, että pienten lasten ja henkilöiden, joiden toimintakyky on madaltunut, harjoittelua seuraa ja ohjaa siihen kykenevä henkilö. Älä milloinkaan jätä lapsia harjoittelemaan laitteella ilman valvontaa.
16. Huolehdi, että kukaan ei pidä kiinni laitteen liikkuvista osista laitteen ollessa käytössä.
17. Hävitä pakkausmateriaali ja paristot ym. ympäristöystävällisellä tavalla lajitellen.
18. Tämä laite on "omavauhtinen" eli teho lisääntyy vauhdin lisääntyessä ja pain vastoin. Laitteessa on 8-tasoinen vastuksen säätömahdollisuus. Säädettäessä vastuksensäätönupista kohti tasoa 8 kohoaa vastus vastaavasti ja tekee harjoittelusta rasittavampaa/tehokkaampaa.
19. Tämä laite on testattu vastaamaan standardia EN 957-1 ja -7 "H. C". Käyttäjän suurin sallittu paino on 120 kg.
20. Kiristä säätönuppi (73) kun taitat kiskon (5) yläasentoon. Nuppi toimii istuimen varmuuslukkona.

VAROITUS: KÄY TERVEYSTARKASTUKSESSA ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA ETENKIN JOS OLET YLI 35-VUOTIAS JA SINULLA ON JOKU TODETTU SAIRAUS. LUE KAIKKI OHJEET HUOLELLISESTI JA NOUDATA NIITÄ.

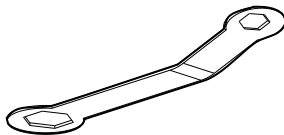
KIINNITTIMET, TYÖKALUT

<p>#3</p>  <p>(M10x20) Kuusiokolopultti x 2</p>	<p>#4</p>  <p>(\varnothing10.5x\varnothing25xT1.5) Kaareva aluslevy x 2</p>	<p>#6</p>  <p>(M8x15) Kuusiokolopultti x 8</p>	<p>#7</p>  <p>(\varnothing8) Jousialuslevy x 8</p>
<p>#8</p>  <p>(\varnothing8.5x\varnothing16xT1.5) Aluslevy x 12</p>	<p>#9</p>  <p>Tiiviste x 4</p>	<p>#10</p>  <p>(M8x20) Kuusiokolopultti x 4</p>	<p>#13</p>  <p>(\varnothing10.5x\varnothing25xT1.5) Aluslevy x 2</p>
<p>#15</p>  <p>Alumiinikiskon päätytulppa, vasen x 2</p>	<p>#19</p>  <p>(\varnothing6x35) Ristipääruuvi x 3</p>	<p>#22</p>  <p>(\varnothing6.5x\varnothing22xT1.5) Aluslevy x 4</p>	
<p>#23</p>  <p>(M6x15) Kuusiokolopultti x 4</p>	<p>#24</p>  <p>(\varnothing13xT113) Polkimen akseli x 2</p>	<p>#25</p>  <p>(M10x50) Lukkopultti x 2</p>	<p>#26</p>  <p>(M10) Nylon lukkomutteri x 2</p>
<p>#27</p>  <p>(M10) Muovisuojus x 4</p>	<p>#28</p>  <p>Alumiinikiskon päätytulppa, oikea x 2</p>	<p>#32</p>  <p>(\varnothing5x15) Ruuvi x 2</p>	

Työkalut:



(L6) Kuusiokoloavain x 1

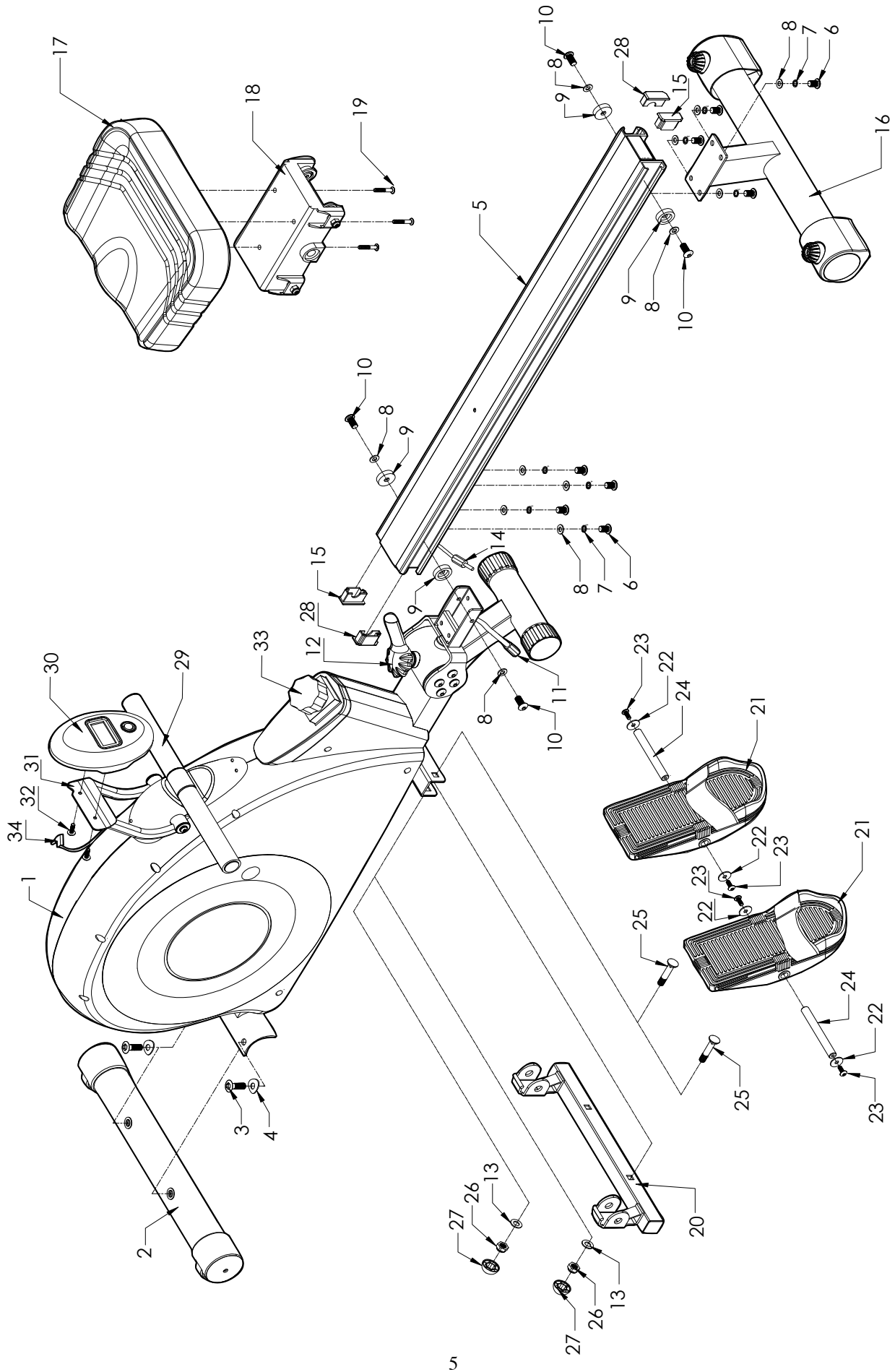


(L13~17) Kiintoavain x 1



Kuusiokoloavain x 2

ASENNUSKAAVIO



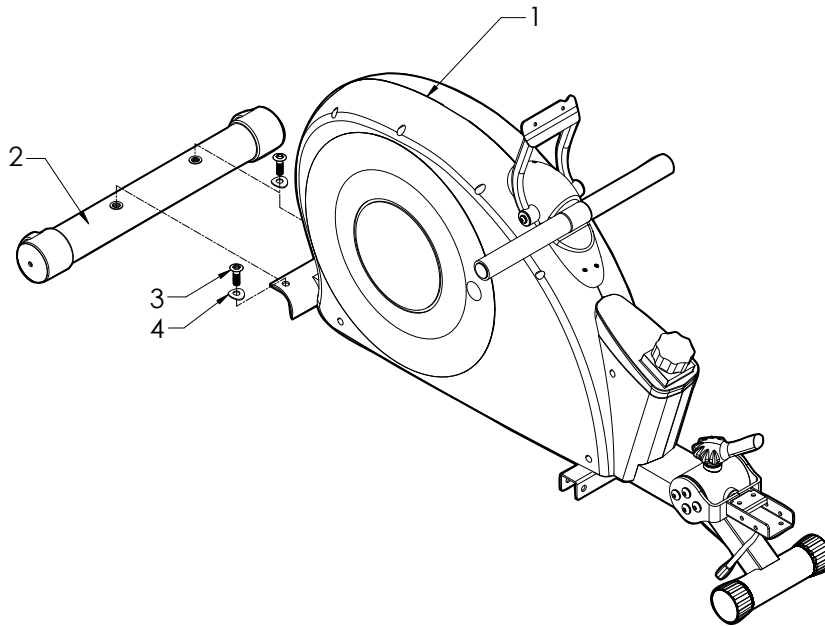
ASENNUKESSA TARVITTAVAT OSAT

Numero	Osan nimi	Määrä	NO.	Osan nimi	Määrä
FTR 40-1	Päärunko	1	FTR 40-18	Istuimen alusta	1
FTR 40-2	Etutukijalka	1	FTR 40-19	Ruuvi (ø6x35)	3
FTR 40-3	Kuusiokolopultti (M10x20)	2	FTR 40-20	Poljinalusta	1
FTR 40-4	Kaareva aluslevy (ø10.5xø25xT1.5)	2	FTR 40-21	Poljin (remmilläp)	2
FTR 40-5	Kisko	1	FTR 40-22	Aluslevy (ø6.5xø13xT1.5)	4
FTR 40-6	Kuusiokolopultti (M8x15)	8	FTR 40-23	Kuusiokolopultti (M6x15)	4
FTR 40-7	Jousialuslevy (ø8)	8	FTR 40-24	Polkimen akseli (ø13x113)	2
FTR 40-8	Aluslevy (ø8.5xø16xT1.5)	12	FTR 40-25	Lukkopultti (M10x50)	2
FTR 40-9	Kumi-stopperi	4	FTR 40-26	Nylon lukkomutteri (M10)	4
FTR 40-10	Kuusiokoloavain (M8x20)	4	FTR 40-27	Muovisuojus (M10)	2
FTR 40-11	Tietokoneen keskijohto	1	FTR 40-28	Kiskon päätytulppa, oikea	2
FTR 40-12	Vapautusvipu	1	FTR 40-29	Soutukahva	1
FTR 40-13	Aluslevy (ø10.5xø25xT1.5)	4	FTR 40-30	Tietokone (BC-80300)	1
FTR 40-14	Tietokoneen alajohto	1	FTR 40-31	Tietokoneen alusta	1
FTR 40-15	Kiskon päätytulppa, vasen	2	FTR 40-32	Ruuvi (ø5x15)	2
FTR 40-16	Takatukijalka	1	FTR 40-33	Vastuksen säätönuppi	1
FTR 40-17	Istuin	1	FTR 40-34	Tietokoneen yläjohto	1

ASENNUSOHJEET

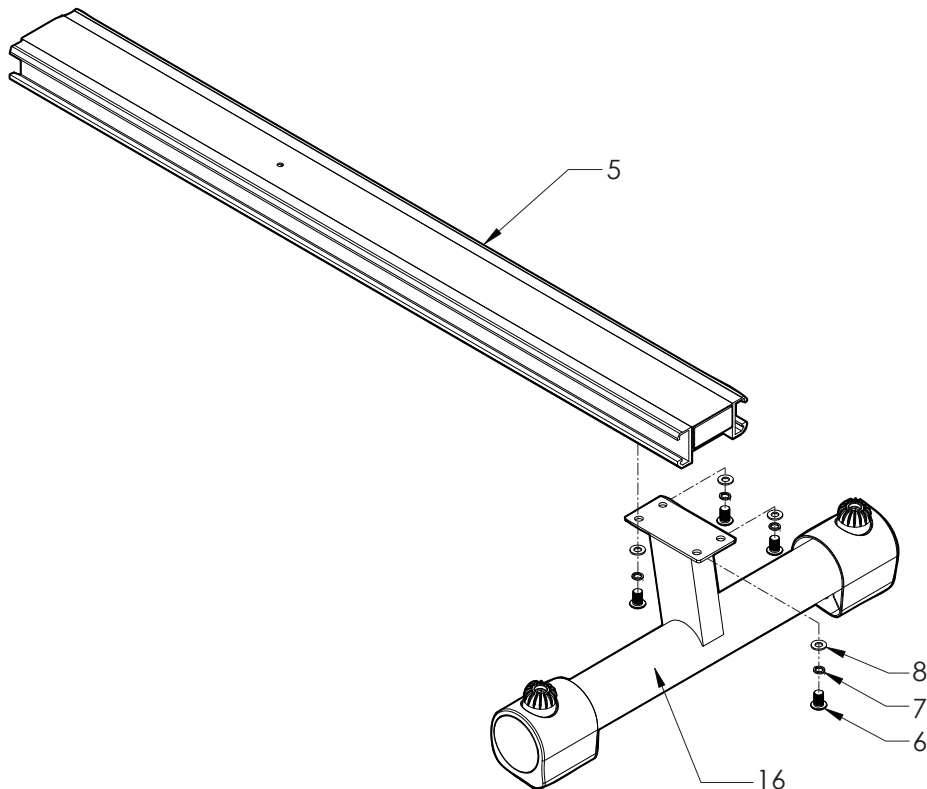
VAIHE 1.

Kiinnitä etutukijalka (2) päärunkoon (1), kiinnitä kahdella kuusiokolopultilla (3) ja kaarevalla aluslevyllä (4).



VAIHE 2.

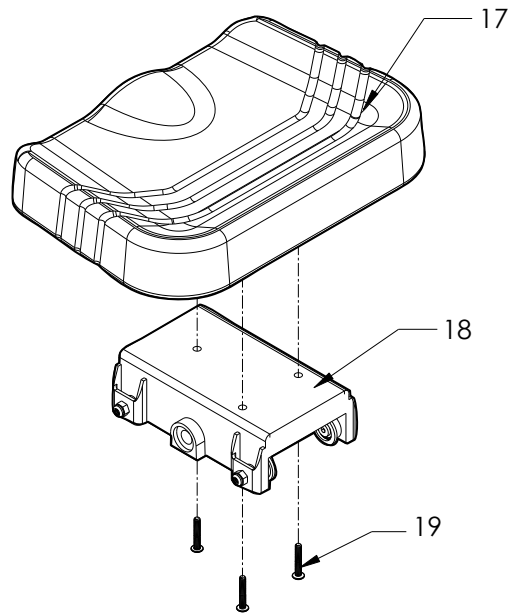
Kiinnitä kisko (5) & takatukijalkaan (16), kiinnitä neljällä kuusiokolopultilla (6), jousialuslevyllä (7) ja aluslevyllä (8).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

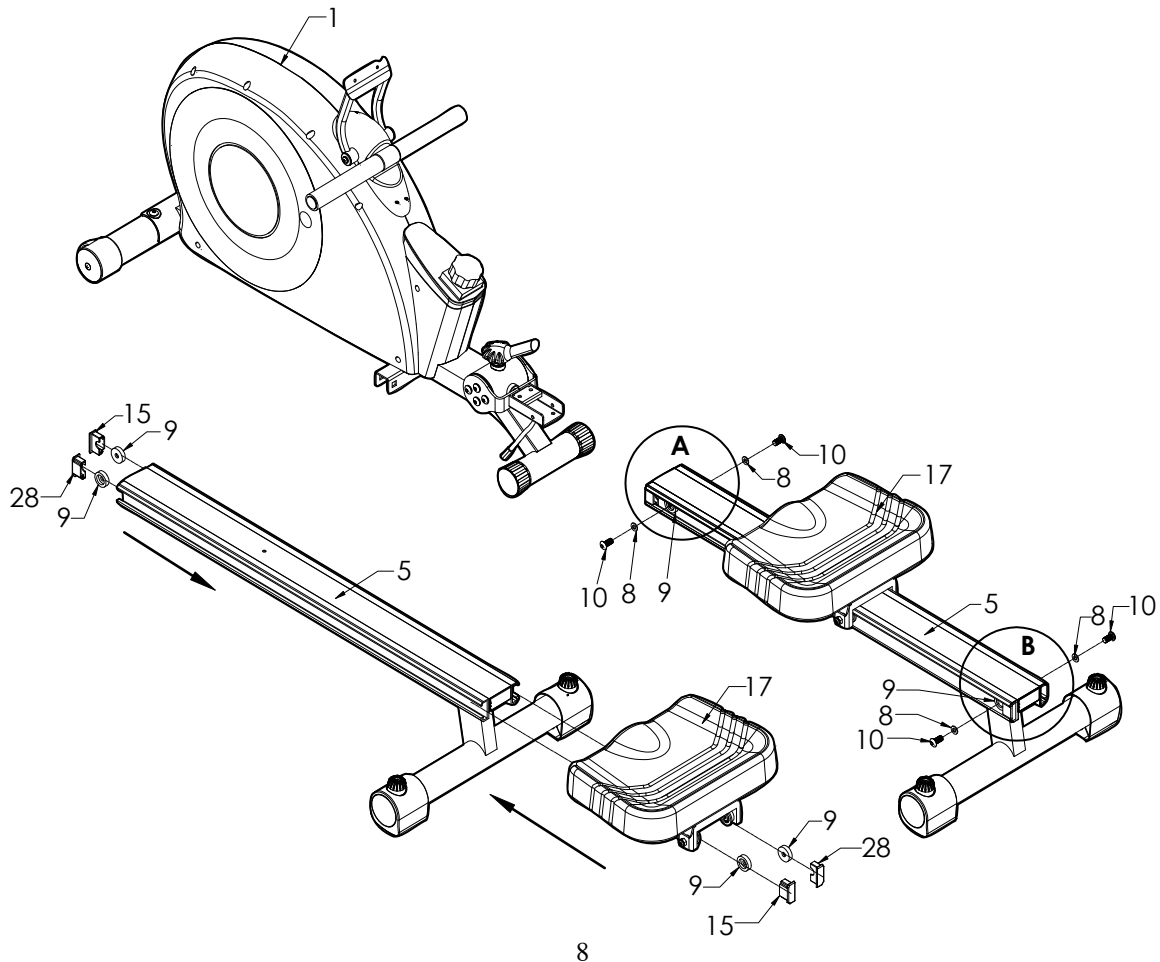
VAIHE 3

Kiinnitä istuin (17) istuinalustaan (18) kolmella ruuvilla (19).



VAIHE 4

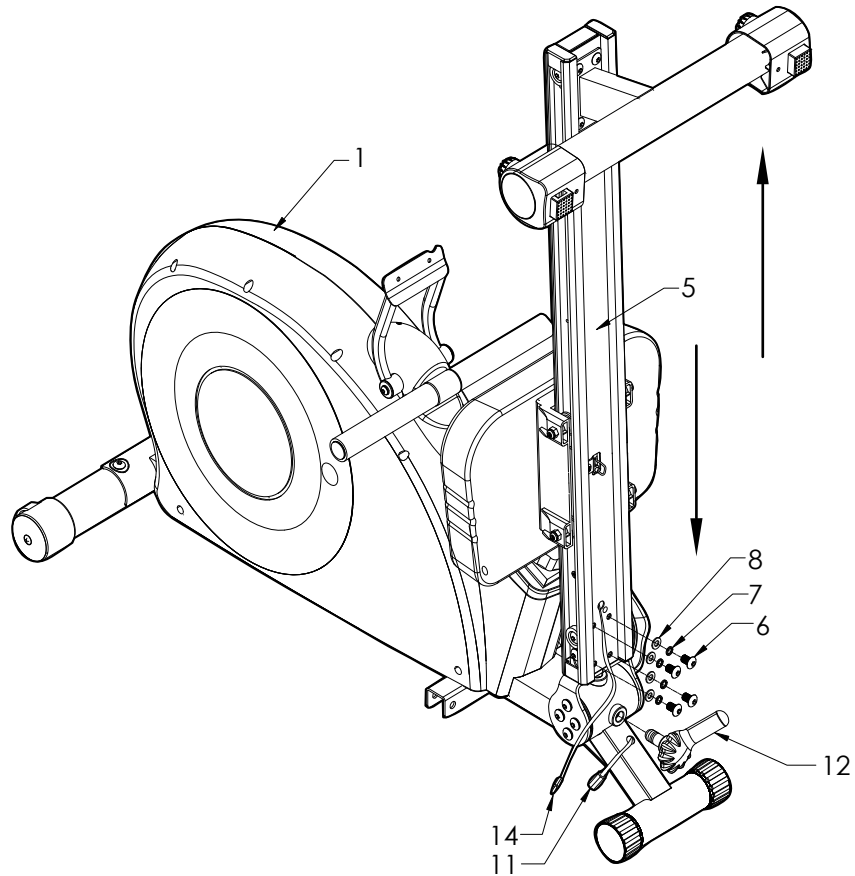
- Kiinnitä istuin (17) kiskoon (5) piirrosten A ja B mukaisesti. Kiinnitä 4 kumistopperia (9), paikoilleen käyttäen
- neljää kuusiokolopulttia (10) ja aluslevyä (8). Aseta kiskon päätutulpat (15 ja 28) paikoilleen.
- Kiinnitä kiskosetti (5) päärunkoon (1), kuusiokolopultilla (6), aluslevyillä (7) ja (8), kiristä lopullisesti kuusiokolopultilla (10) kiskoon (5)



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

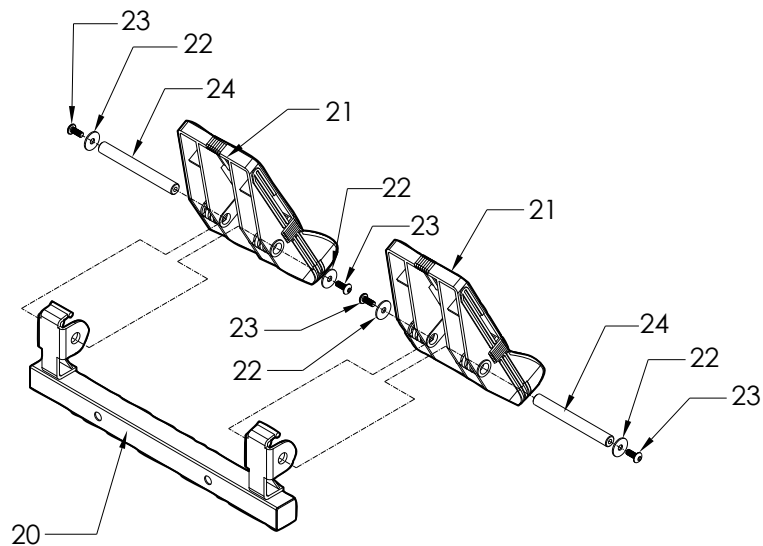
VAIHE 5

- Käytä vapautusnuppia (12), nostaaksesi kisko (5) yläasentoon, kiristä vapautusnuppi (12)
- Kiinnitä kisko (5) & päärunkoon (1) neljällä kuusiokolopultilla (6), jousialuslevyllä (7) ja aluslevyllä (8)
- Yhdistä tietokoneen keskijohto (11) alajohtoon (14)



VAIHE 6

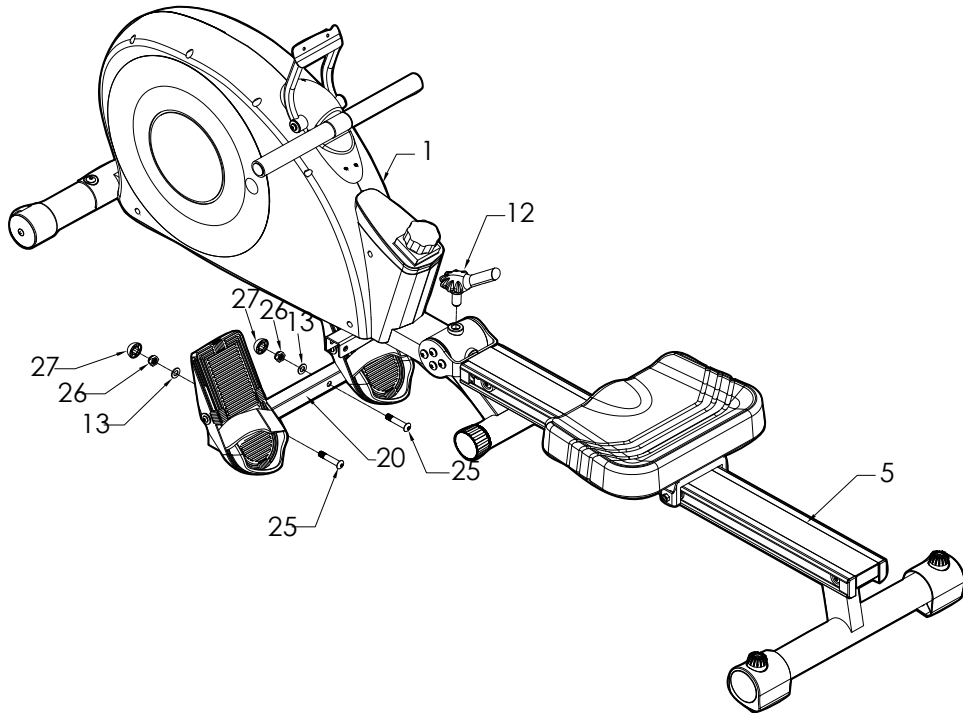
- Aseta polkimet (21) poljinalustalle (20), pujota akseli (24) ja kiinnitä neljällä aluslevyllä (22) & ja kuusiokolopultilla (23).



ASENNUSOHJEET

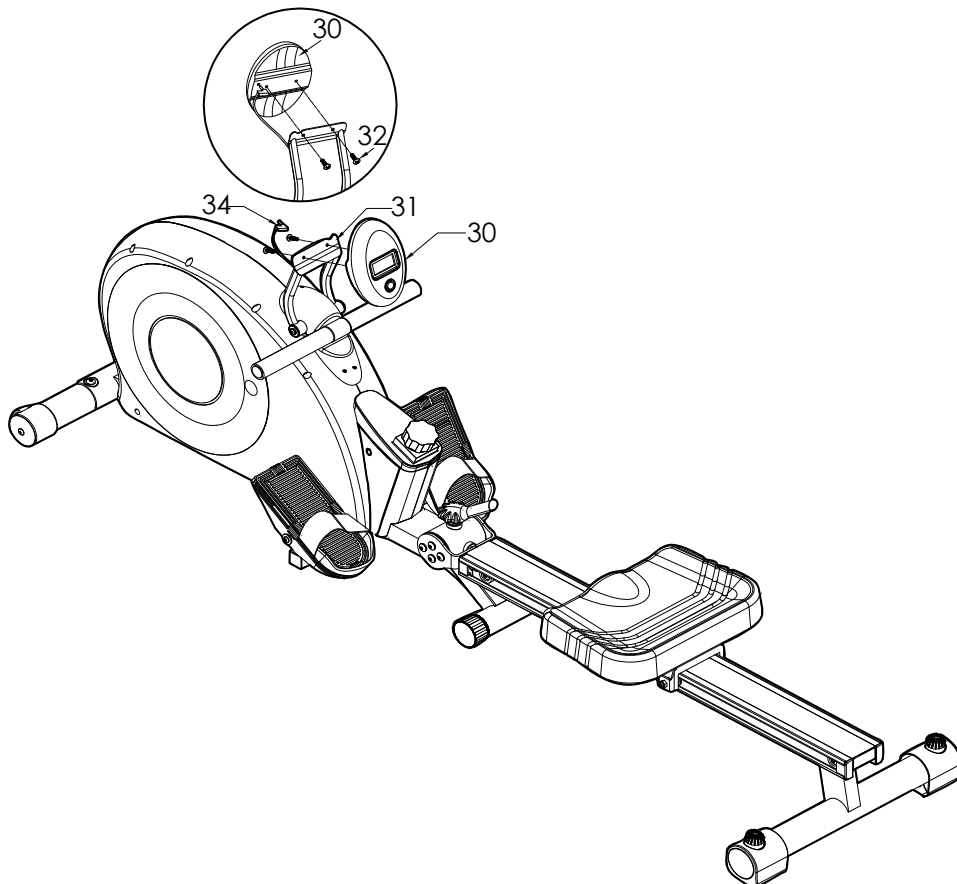
VAIHE 7

- Laske kisko alas vapautusvipua käyttäen (12) ja kiristä vipu.
- B) Kiinnitä poljinalusta (20) päärunkoon (1), kahdella aluslevyllä (13), lukkopultilla (25), Nylon lukkomutterilla (26), ja aseta muovisuojaus mutterin päähän (27)

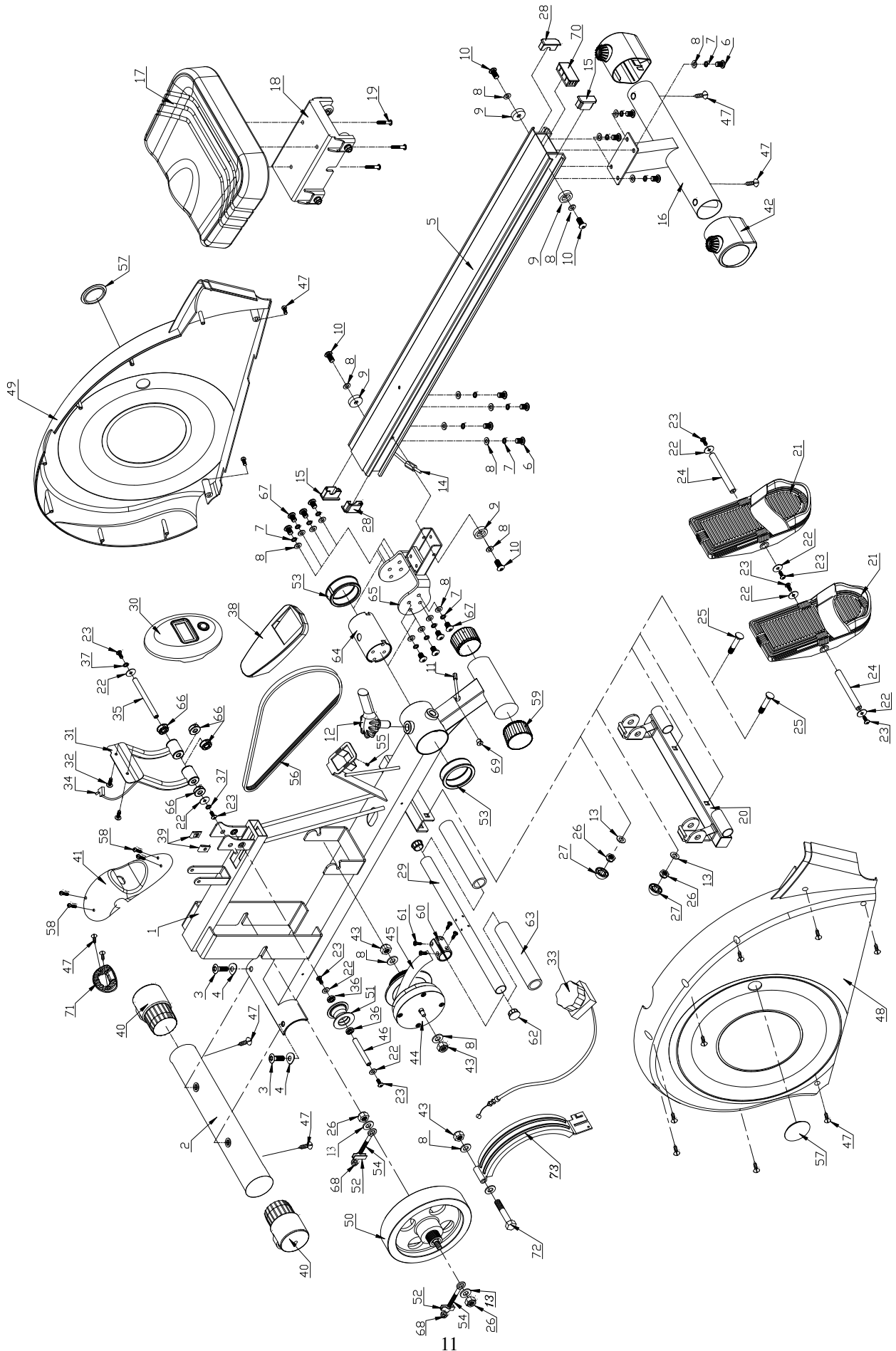


VAIHE 8

- Aseta tietokone (30) alustalleen (31) ja kiinnitä se kahdella ruuvilla (32).
- Yhdistä tietokoneen yläjohto (34) tietokoneeseen (30).



RÄJÄYTYSKUVA



OSALUETTELO

OSAN NRO	OSAN NIMI	KPL	OSAN NRO	OSAN NIMI	KPL
FTR 40-1	Pörounko	1	FTR 40-38	Säätönupin muovisuojus	1
FTR 40-2	Etutukijalka	1	FTR 40-39	U mutteri	2
FTR 40-3	Kuusiokolopultti (M10x20)	2	FTR 40-40	Etukuljetuspyörö	2
FTR 40-4	Kaareva aluslevy (ø10.5x25xT1.5)	2	FTR 40-41	Kahvan suojus	1
FTR 40-5	Kisko	1	FTR 40-42	Takatukijalan päätytulppa	2
FTR 40-6	Kuusiokolopultti (M8x15)	8	FTR 40-43	Nylon mutteri	3
FTR 40-7	Jousialuslevy (ø8)	8	FTR 40-44	Veto pyörä	1
FTR 40-8	Aluslevy (ø8.5x16xT1.5)	12	FTR 40-45	Veto pyörän hihna	1
FTR 40-9	Kumistopperi	4	FTR 40-46	Väkipyörän akseli (ø10)	1
FTR 40-10	Kuusiokolopultti (M8x20)	4	FTR 40-47	Ruuvi (ø5x15)	16
FTR 40-11	Tietokoneen keskijohto	1	FTR 40-48	Rungon suojus, vasen	1
FTR 40-12	Vapatusvipu	1	FTR 40-49	Rungon suojus, oikea	1
FTR 40-13	Aluslevy (ø10.5xø25xT1.5)	4	FTR 40-50	Väkipyörä	1
FTR 40-14	Tietokoneen alajohto	1	FTR 40-51	Säätönuppi	2
FTR 40-15	Kiskon päätytulppa, vasen	2	FTR 40-52	Kierteellinen akselin holkki	2
FTR 40-16	Takatukijalka	1	FTR 40-53	Säätöpultti	2
FTR 40-17	Istuin	1	FTR 40-54	Säätöpultti	2
FTR 40-18	Istuimen alusta	1	FTR 40-55	Ruuvi (M5x25)	1
FTR 40-19	Ruuvi (ø6x35)	3	FTR 40-56	Hihna	1
FTR 40-20	Pljinalusta	1	FTR 40-57	Akselin suojus	2
FTR 40-21	Poljin (remmillä)	2	FTR 40-58	Ruuvi (ø4x25)	4
FTR 40-22	Aluslevy (ø6.5xø13xT1.5)	4	FTR 40-59	Keskitukijalan päätytulppa	2
FTR 40-23	Kuusiokoloavain (M6x15)	4	FTR 40-60	Hihnan kiinnitin	1
FTR 40-24	Polkimen akseli (ø13x113)	2	FTR 40-61	Ruuvi (ø5x10)	4
FTR 40-25	Lukkopultti (M10x50)	2	FTR 40-62	Vetokahvan päätytulppa	2
FTR 40-26	Nylon lukkomutteri (M10)	4	FTR 40-63	Vetokahvan pehmuste	2
FTR 40-27	Muosvisuojus (M10)	2	FTR 40-64	Holkki	
FTR 40-28	Kiskon päätytulppa, oikea	2	FTR 40-65	U Kiinnityskappale	1
FTR 40-29	Soutukahva	1	FTR 40-66	Kierteinen akselin holkki	4
FTR 40-30	Tietokone	1	FTR 40-67	Ruuvi (M8x25)	8
FTR 40-31	Tietokoneen alusta	1	FTR 40-68	Nylon mutteri	2
FTR 40-32	Ruuvi (ø5x15)	2	FTR 40-69	Aukko sähköjohdolle	1
FTR 40-33	Vastuksen säätönuppi	1	FTR 40-70	Kiskon päätytulppa, keski	1
FTR 40-34	Tietokoneen yläjohto	1	FTR 40-71	Vetokahvan stoppari	1
FTR 40-35	Akseli	1	FTR 40-72	Ruuvi (M5x50)	1
FTR 40-36	Laakeri (6000Z)	2	FTR 40-73	Magneettiseti	1
FTR 40-37	Jousialuslevy (ø6)	1			

(BC-80300) TIETOKONEEN TOIMINTA



FUNCTION MARK:

1. SCAN/SELAUS
2. TIME/AIKA
3. REPS : COUNT / TOISTOT/LASKURI
4. CAL/KALORIKULUTUS
5. TTR : TOTAL COUNT / TOISTOT YHTEENSÄ

TOIMINNOT:

- RESET /PALAUTUS : Paina 2 sekunnin ajan nollataksesi tietokoneen.
- SCAN/SELAUS : Paina kunnes näytössä näkyy SCAN, ja näyttöön tulee automaattisesti näkyviin STEP/MIN =VETOA MINUUTISSA ,TIME=AIKA ,COUNT=TOISTOT , CAL=KALORIN KULUTUS vuorotellen vaihtuen 5 sekunnin välein.
- TIME/AIKA(yksikköinä=Minuutti ja sekunti) : Paina kunnes näytössä näkyy TIME ja laskuri alkaa laskea aikaa nollasta ylöspäin.
- REPS (vetojen määrä) : Paina kunnes näytössä näkyy REPS, ja näytössä näkyy toistojen määrä.
- TTR (Toistot yhteensä) : Paina kunnes näytössä näkyy TTR, näyttää toistojen kokonaismäärän.
- CALORIE:(yksikkö= kalori) : Paina kunnes näytössä näkyy CAL, näyttää harjoituksen aikana kulutetut kalorit (arvio)

ERITTELY:

TOIMINTO	Auto Scan	Joka kuudes sekunti automaattinen selaus
	Time/aika	0:00 ~ 99:59 sekuntia
	Count (toistot)	1 ~ 9999
	Calorie	0.062 ~ 999.9 Kcal
	TTR (toistot yht)	1~ 9999
Controller/ohjain	4 bit, 1 chip mikroprosessori	
Sensor/sensori	magneetti	
Battery type/paristot	1 kpl AA tai UM-4	
Toimintalämpötila	0°C ~ +40°C (32°F ~ 104°F)	
Säilytyslämpötila	-20°C ~ +50°C (-4°F ~ 122°F)	

TAKUU JA HUOLTO

Tämän laitteen maahantuojalla vakuutetaan, että valmistukseen on käytetty ainoastaan korkealuokkaisia materiaaleja.

Takuun edellytyksenä on tämän ohjekirjan mukaisesti suoritettu asennus. Laitteen väärinkäyttö, virheellinen kuljetus tai väärin suoritettu asennus voivat aiheuttaa takuun kumoutumisen.

Takuu on 1 (yksi) vuosi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat:
Runko, sähköjohto, sähköiset osat, pyörät.

Takuu ei kata:

- “ ulkoisesti aiheutunutta vahinkoa
- “ ei-valtuutettujen huoltopartnereiden käyttö
- “ laitteen vääränlainen käsittely
- “ ohjeiden huomiotta jättämisestä aiheutuvat ongelmat

Laitteen kuluvat osat eivät kuulu takuun piiriin.

Laitte on tarkoitettu kotikäyttöön, takuu ei ole voimassa jos laite on kaupallisessa käytössä.

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