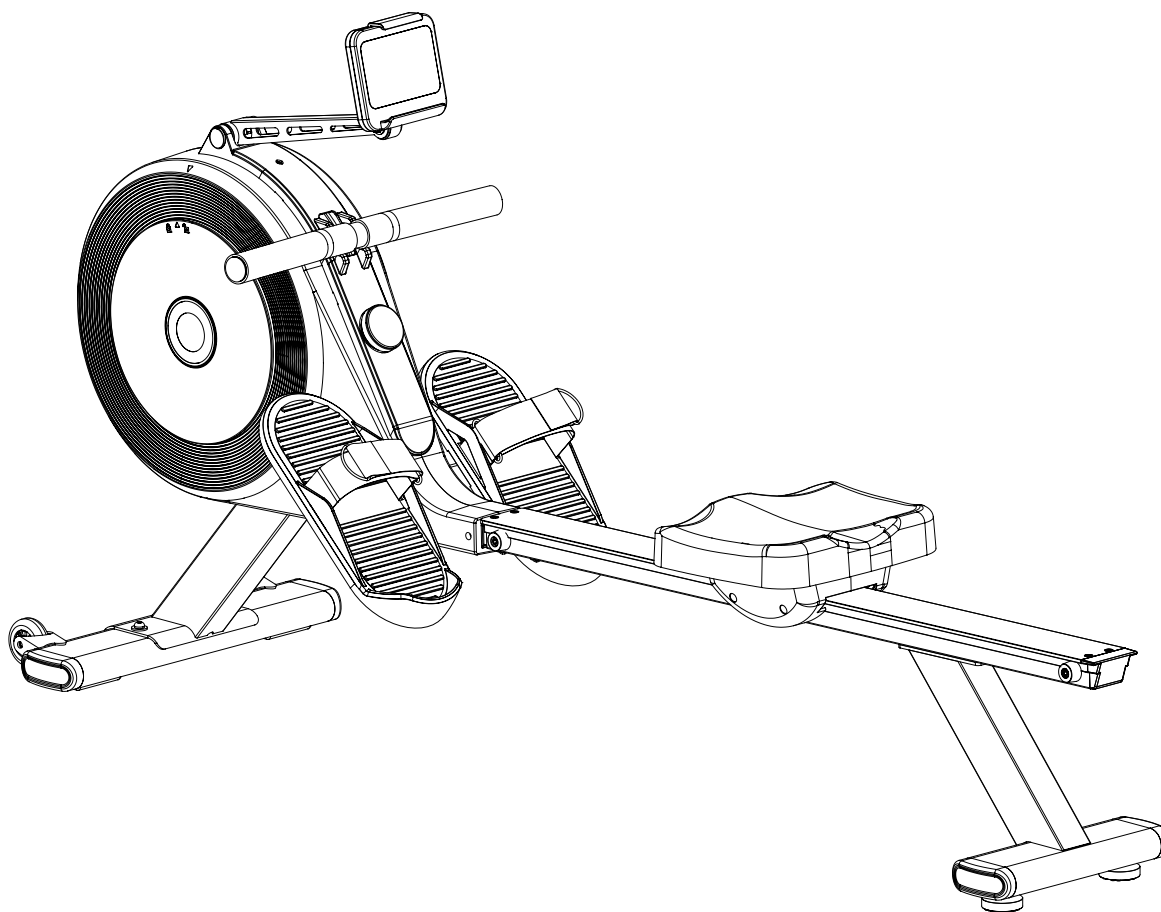




GR4.0 ROWING MACHINE

ANVÄNDARMANUAL



VIKTIG

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
Spara den här bruksanvisningen för framtida referens.



INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt Gymstick träningsutrustning. Vi är mycket stolta över att producera denna högkvalitativa produkt och hoppas att den kommer att få dig att må bättre och njuta av livet till fullo. Läs den här bruksanvisningen i dess helhet innan du börjar använda denna produkt.



VIKTIG

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
Spara den här bruksanvisningen för framtida referens.



VARNING

Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner noggrant.
Underlåtenhet att följa säkerhetsinstruktionerna kan leda till allvarliga skador.

INNAN DU BÖRJAR	2
SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3
SPRÄNGSKISS	4
FÖRTECKNING ÖVER DELAR	6
MONTERINGSINSTRUKTIONER	7
RENGÖRING & FÖRVARING	8
JUSTERINGS GUIDE	11
INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT	12
VIKTIG EL-INFORMATION	14
KORREKT RODDMETOD	15
UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR	16
GARANTI	18



VIKTIG

Specifikationerna för denna produkt kan variera och kan ändras utan föregående meddelande.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Grundläggande försiktighetsåtgärder bör alltid följas när du använder denna maskin. För att säkerställa säker Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner som ingår i denna bruksanvisning. Underlåtenhet att göra det kan resultera i allvarliga skador.

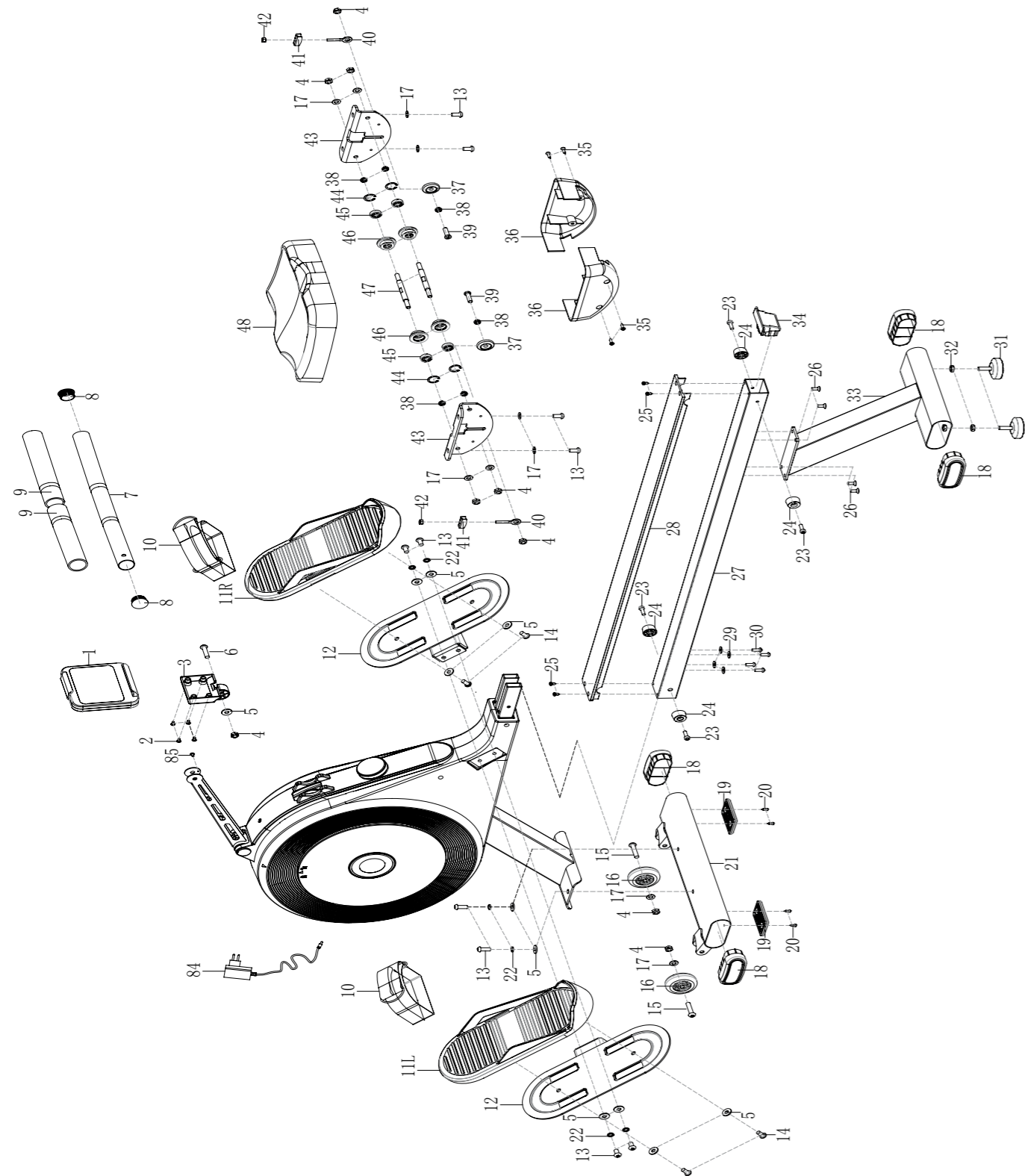


VARNING

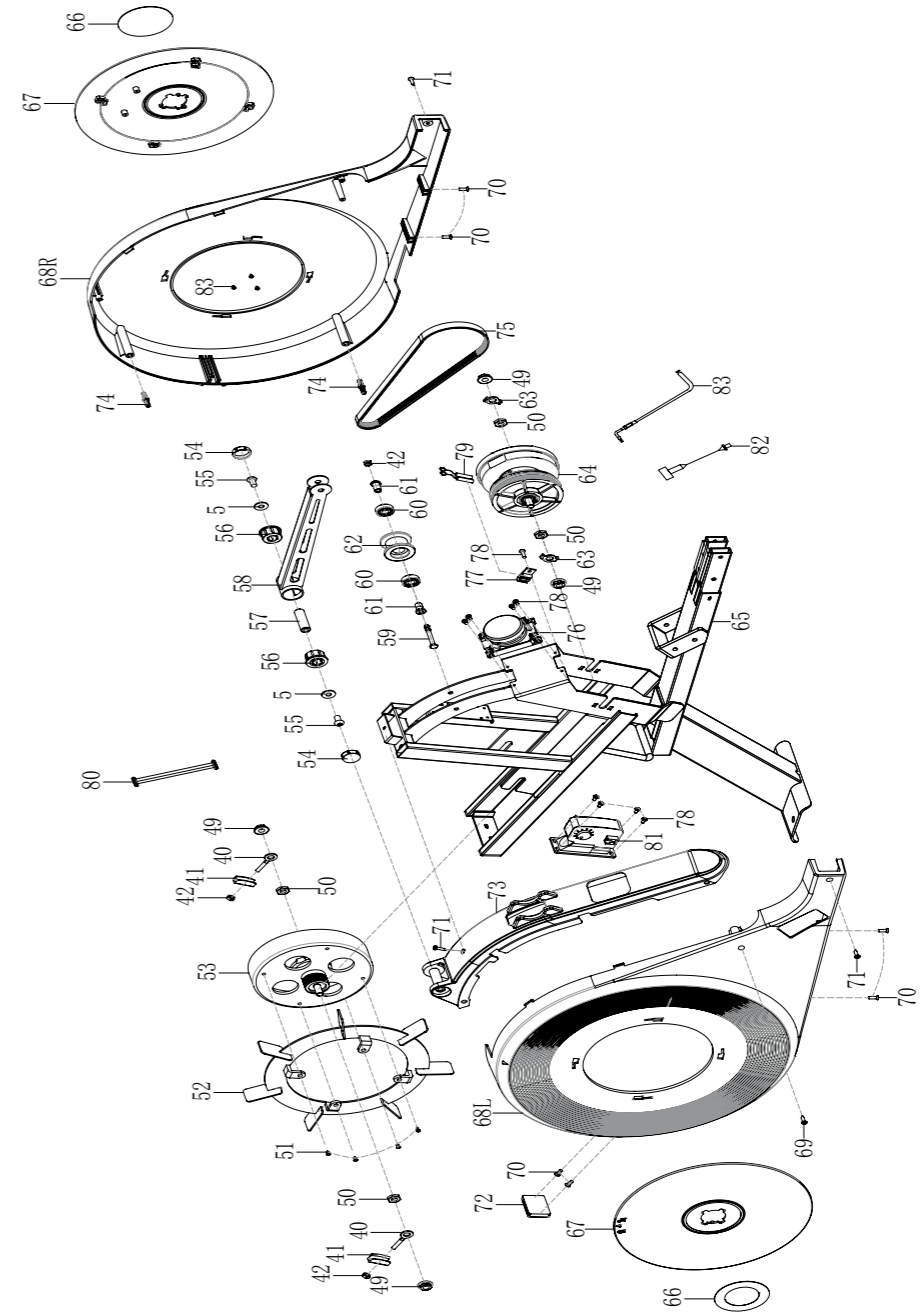
Innan du använder denna produkt, rådfråga din läkare först. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.

- Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
- Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
- Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningsessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
- Det minsta fria utrymmet som krävs runt maskinen under användning är två meter.
- 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.
- Använd redskapet endast på det avsedda sättet som träningsredskap. Använd endast fästansordningar som importören rekommenderar.
- Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen.
- Kontrollera före det första träningspasset, att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
- Se till att maskinen har inga slitna eller lösa komponenter före varje användning. Byt ut alla lösa eller slitna komponenter innan du använder maskinen.
- Använd aldrig maskinen om den inte fungerar optimalt.
- Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
- Använd inte för starka rengöringsmedel. Ta bort droppar av svett från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
- Träna aldrig barfotar eller utan skor. Använd alltid korrekt skor såsom träningskor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
- Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
- Det är ägarens ansvar att se till att alla användare är korrekt informerade om hur man använder denna produkt på ett säkert sätt.
- Denna maskin är avsedd för hemmabruk.
- Maximal användarvikt 120kg.

SPRÄNGSKISS

















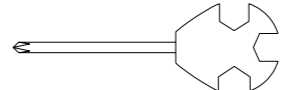
SPRÄNGSKISS



FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nr.	Delnamn	St.	Nr.	Delnamn	St.
1	Tablet holder	1	45	Bearing 608ZZ	4
2	Bolt M5*20	4	46	Roller Φ36*14	4
3	Fixed holder for tablet	1	47	Seat shaft Φ10*118	2
4	Nylon nut M8*H7.5*S13	9	48	Seat	1
5	Washer d8*Φ20*2	13	49	Nut M10*1*H8*S15	4
6	Bolt M8*35*18*S5	1	50	Nut M10*1*H5*S17	4
7	Handlebar	1	51	Bolt M6*10*S5	4
8	Round end cap Φ28*15	2	52	Fan wheel	1
9	Foam grip	2	53	Flywheel	1
10	Pedal strap	2	54	Cover	2
11	Pedal (L&R)	1	55	Bolt M8*16*S5	2
12	Pedal plate	2	56	Bushing	2
13	Bolt M8*20*S5	10	57	Shaft	1
14	Bolt M8*16*S5	4	58	Tablet holder post	1
15	Bolt M8*42*15*S5	2	59	Bolt M6*55*15*S10	1
16	Transportation wheel	2	60	Bearing 6000	2
17	Washer d8*Φ16*1.5	10	61	Spacer	2
18	End cap	4	62	Mesh belt Wheel	1
19	Non-slip mat	2	63	Fixed plate	2
20	Screw ST4.0*19*Φ11	4	64	Mesh belt plate	1
21	Front stabilizer	1	65	Main frame	1
22	Spring washer d8	6	66	Sticker	2
23	Bolt M6*20*S5	4	67	Turntable	2
24	Rubber pad	4	68 L/R	Chain cover	1
25	Bolt M5*10*Φ9	4	69	Screw ST4.2*19*Φ8	1
26	Bolt M6*15*S4	4	70	Screw ST4.8*19*Φ8	6
27	Sliding rail	1	71	Screw ST4.2*16*Φ8	3
28	Alum plate	1	72	Support pad	1
29	Washer 6*Φ16*1.5	4	73	Upper cover	1
30	Bolt M6*15*S5	4	74	Connector	2
31	Adjustable pad	2	75	Belt	1
32	Nut M8*H5.5*S14	2	76	Computer	1
33	Rear stabilizer	1	77	Sensor holder	1
34	Rail cover	1	78	Screw ST4.2*8*Φ8	9
35	Bolt M5*12*Φ10	4	79	Sensor	1
36	Seat cover	2	80	Trunk wire	1
37	Roller Φ35*Φ8*11	2	81	Motor	1
38	Spacer Φ12.5*Φ8.2*4.5	6	82	Power trunk wire	1
39	Bolt M8*28*10*S5	2	83	Tension wire	1
40	Adjustable bolt M6*40	4	84	Adapter	1
41	Adjustable U seat	4	85	Screw M4*6	1
42	Nylon nut M6*H6*S10	5			
43	Seat plate	2			

FÖRTECKNING ÖVER DELAR

 #2 M5*20	4 pcs	 #24 Φ27*Φ23*16*Φ6	4 pcs
 #4 M8*H7.5*S13	1 pc	 #25 M5*10* Φ9	2 pcs
 #5 D8* Φ20*2	7 pcs	 #26 M6 *15*S4	4 pcs
 #6 M8*35*S5	1 pc	 #29 D6* Φ16*1.5	4 pcs
 #13 M8*20*S5	6 pcs	 #30 M6*15*S5	4 pcs
 #22 D8	6 pcs	 #A S4	1 pc
 #23 M6*20*S5	4 pcs	 #B S5	1 pc
		 #C S13-14-15	1 pc



VIKTIG

Innan montering, se till att alla delar ingår i paketet. Om några delar saknas, kontakta vår kundtjänst för att lösa problemet.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

Instruktionerna för montering av produkten fortsätter steg för steg. Läs alla instruktioner noggrant innan du monterar enheten.

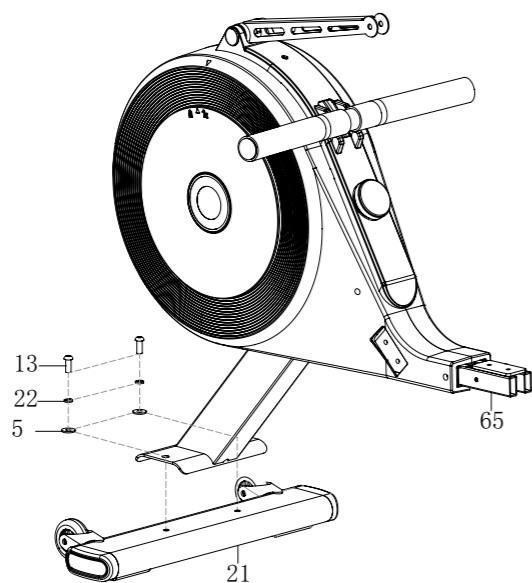
Kassera inte förpackningsmaterialet förrän produkten är färdigmonterad.

Monteringsverktyg ingår i paketet, men du kan även använda standardverktyg som finns hemma för att montera enheten.

Denna maskin måste monteras av vuxna.

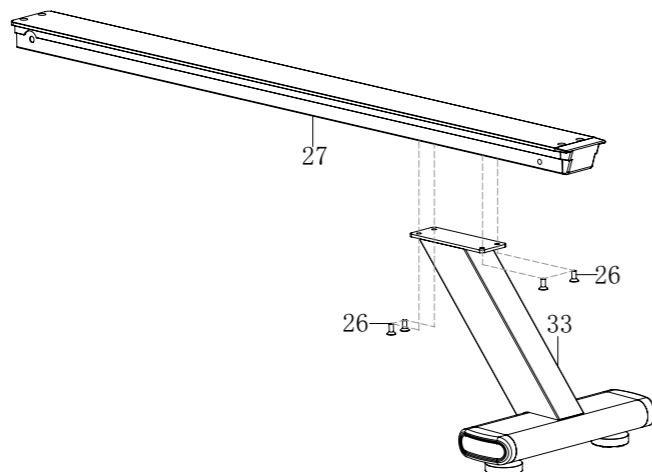
STEG 1.

Fäst den främre stabilisatorn (21) på huvudramen (65) med bultar (13), fjäderbrickor (22) och brickor (5). Dra åt och säkra med insexnyckel (B).



STEG 2.

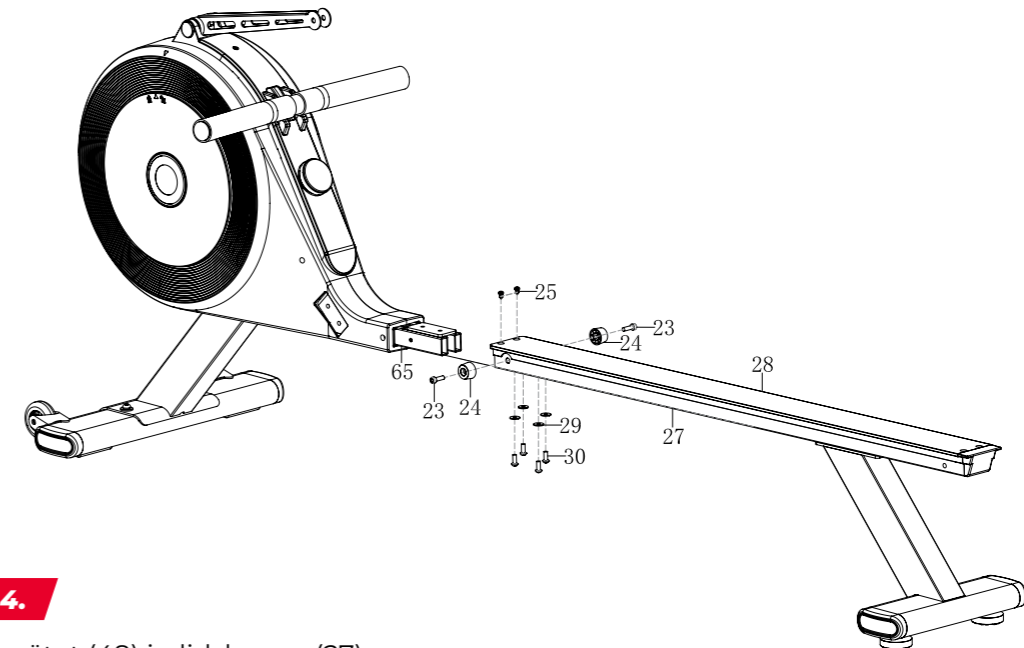
Fäst den bakre stabilisatorn (33) på glidskenan (27) med bultar (26). Dra åt och säkra med insexnyckel (A).



MONTERINGSINSTRUKTIONER

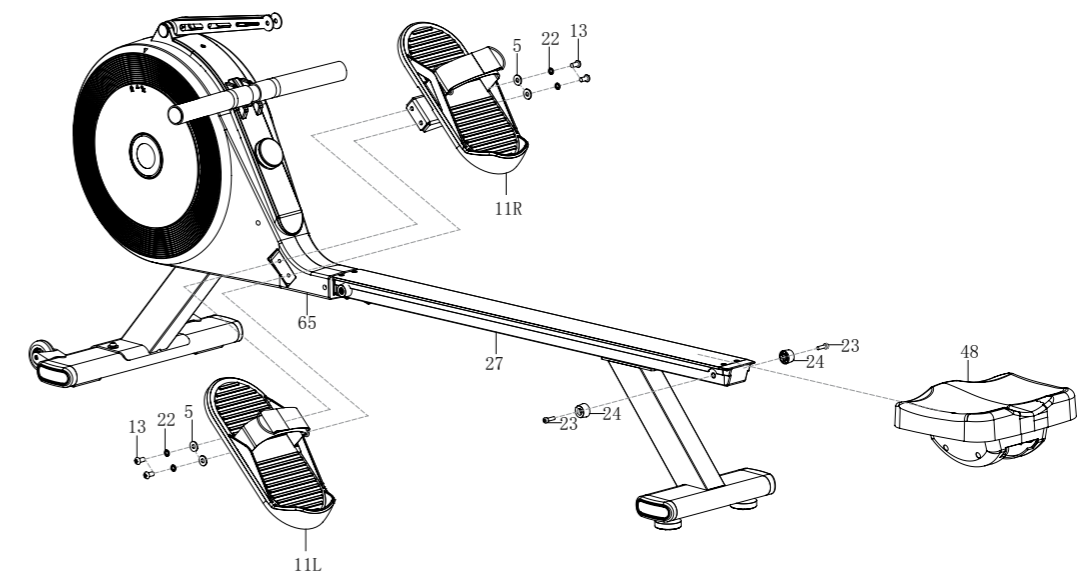
STEG 3.

- Fäst glidskenan (27) på huvudramen (65) med bultar (30) och brickor (29). Dra åt och säkra med insexnyckel (B).
- Fäst alumplåten (28) i glidskenan (27) med skruvar (25) med skiftnyckel (C).
- Fäst gummikudden (24) i glidskenan (27) med bultar (23) med insexnyckel (B).



STEG 4.

- Sätt in sätet (48) i glidskenan (27).
- Fäst gummikudden (24) i glidskenan (27) med bultar (23) med insexnyckel (B).
- Fäst pedaler (11L/R) i huvudramen (65) med bultar (13), fjäderbrickor (22) och brickor (5). Dra åt och säkra med insexnyckel (B).



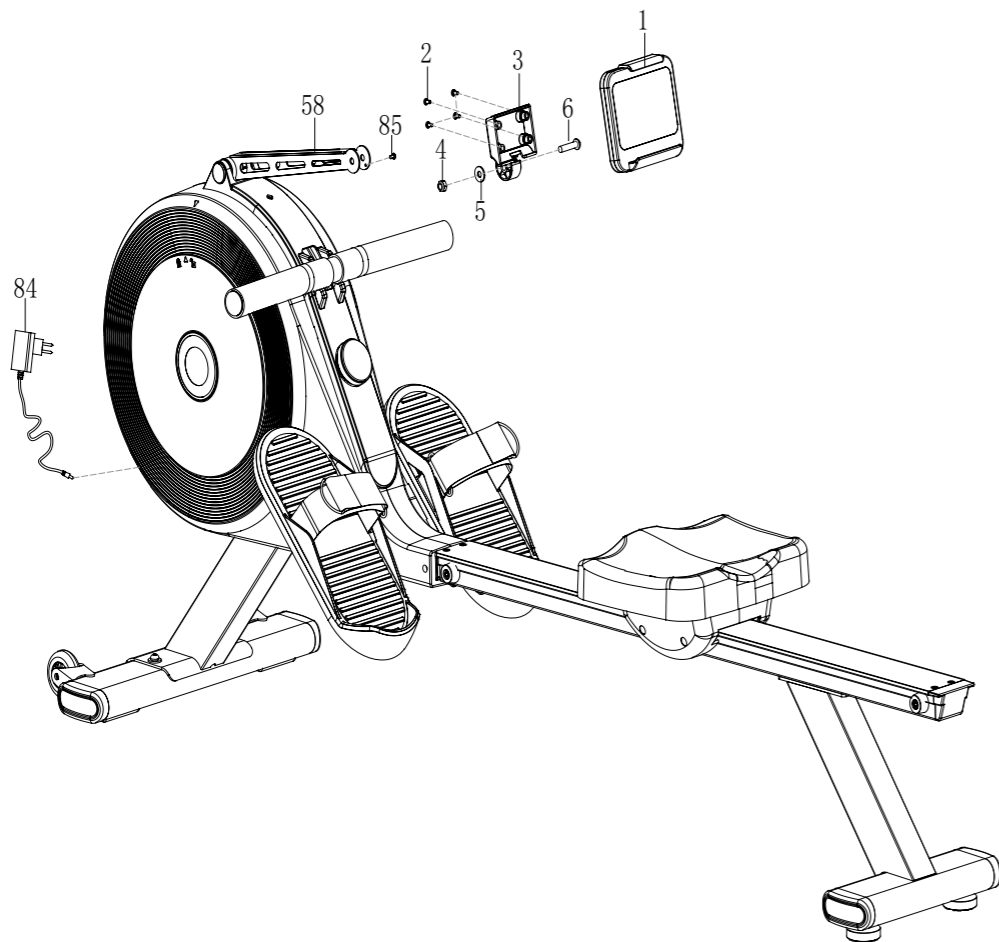
Obs! Se till att vrida bultarna (13) medurs med insexnyckeln (B) så hårt du kan med handen för att säkra pedaler (11L/R) med huvudramen (65) väl.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 5.

- Lås upp skruven (85) från tabletthållarens stolpe (58) med en skiftnyckel (C).
- Fäst den fasta hållaren för tabletthållaren (3) med tabletthållarens stolpe (58) med bult (6), nylonmutter (4) och bricka (5) med insexnyckel (B) och skiftnyckel (C).
- Fäst tabletthållaren (1) i den fasta hållaren på tabletten (3) med bultar (2) med skiftnyckel (C).
- Fäst skruven (85) på tabletthållarens stolpe (58) med en skiftnyckel (C).
- Sätt i adapterkabeln (84) i strömhålet på huvudramen (65), anslut sedan adaptern till ett uttag.

Monteringen är klar!



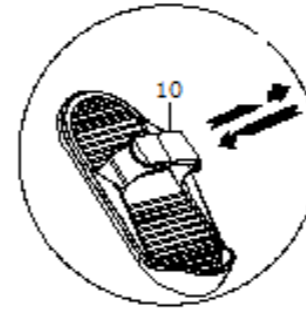
RENGÖRING & FÖRVARING

Den maskinen kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipande ytor eller lösningsmedel. Torka av svett från maskinen efter varje användning. Håll maskinen undan från direkt solljus. Förvara maskinen i en ren och torr miljö och håll den undan från barn.

Smörj rörliga delar regelbundet med WD-40 eller annat liknande smörjmedel.

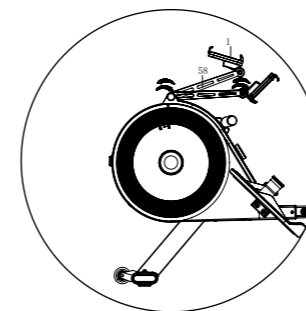
JUSTERINGS GUIDE

PEDALJUSTERING



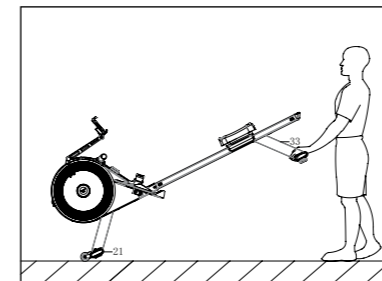
Pedalremmen (10) är justerbar och kan anpassas för att passa användarens fotstorlek.

JUSTERING AV TABLET VINKEL



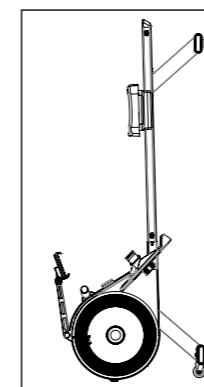
Vinkeln på surfplattans hållare (1) och stänggen på surfplattan (58) kan justeras så att surfplattan eller smarttelefonen syns så bra som möjligt.

FLYTTA MASKINEN



För att flytta maskinen, lyft upp den bakre stabilisatorn (33) tills transporthjulen (16) nuddar marken. Med hjulen på marken kan du enkelt transportera maskinen till önskad plats.

LAGRING









När maskinen inte används kan du ställa upp den för att spara utrymme.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT



BESKRIVNING AV DISPLAYEN

- Scan Mode: Visar avläsningar i följande ordning var 6:e sekund: (Tid -> Distans -> Motståndsnivå -> Slag -> Kalorier -> Bluetooth)
- Välj och lås en specifik funktion genom att trycka på displayknappen. Endast önskad funktion visas på skärmen.
- Konsolen har 32 motståndsnivåer.

	Funktion	Beskrivning	Räckvidd
	Time	Tid. Visar träningstiden.	0 min: 00 s ~ 99 min: 59 s
	Distance	Distans. Visar träningsdistans.	0.00 ~ 99.99 km
	Resistance level	Motståndsnivå. Visar den valda motståndsnivån.	1 ~ 32
	Strokes	Antal roddtag. Visar antal fullföljda roddtag.	0 ~ 9999
	Calories	Kalorier. Visar antalet förbrända kalorier under träning.	0.0 ~ 999.9 kcal
	Bluetooth & App	Enheten kan anslutas till en bluetooth-applikation. När bluetooth-enheten är ansluten visas ikonen på skärmen.	

KNAPPFUNKTIONER

Starta eller stoppa träningen: Tryck på mitten av knappen för att starta eller stoppa träningen.

Start: Tryck på mitten av knappen för att starta träningen och slå på displayen.

Stop: Under träningen trycker du på knappen i 1 sekund för att ändra vy. Tryck på knappen i 3 sekunder för att stoppa nedräkningen. Displayen visar "PAU".

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

- I pausat läge, tryck i 1 sekund för att återuppta träningen. Displayen fortsätter att räkna.
- I viloläge, tryck i 3 sekunder för att återställa data.

- Öka motståndet: Vrid ratten medurs för att öka motståndet under träning.
- Minska motståndet: Vrid ratten moturs för att minska motståndsnivån under träning.

VILOLÄGE

- När konsolen inte upptäcker en hastighetssignal på 4 minuter, går skärmen automatiskt in i viloläge.
- Utan någon åtgärd går produkten in i viloläge efter 10 minuter.
- Tryck på knappen för att stoppa viloläget och fortsätta använda.
- Systemet kan stängas av när som helst genom att dra ur strömkontakten, systemet kommer inte att skadas.

RÄKNA KALORIER

Konsolen beräknar 15 kalorier per kilometer. Om det inte finns någon hastighetssignal beräknas inte kalorier och distans.

OBS!

1. Denna enhet är nätströmförsörd. Om enheten inte fungerar som den ska, dra ur nätkontakten och anslut den sedan igen.
2. Utan någon åtgärd går produkten in i viloläge efter tio minuter.

BLUETOOTH FUNKTION

Enheten är utrustad med en integrerad Bluetooth® -anslutning som gör att den kan arbeta med interaktiva applikationer som KinoMap och Swift.

kinomap

- a) Ladda ner Kinomap APP från AppStore (iOS) eller Google Play (Android).
- b) Aktivera Bluetooth från din telefon eller surfplattans inställningar.
- c) Kör Kinomap APP.
- d) Gå till menyn "My equipments" och tryck på "+" -knappen.
- e) Följ instruktionerna i APPEN för att slutföra anslutningen.
- f) När anslutningen är upprättad kommer bluetooth-ikonen på displayen att vara PÅ.



VIKTIG

Stäng av enheten om du inte ska använda den på en längre tid.

VIKTIG EL-INFORMATION

  	GYMSTICK™	GR4.0 ROWING MACHINE	 <small>WARNING - To reduce the risk of personal injury, read and understand all the instructions before using this product.</small>
	Model No. : RW-GR4.0 Maximum Load : 120 kg Made in : China Manufactured for : Gymstick International Oy Address : Ratavirtijankatu 11 15170 Lahti, Finland	SN: 011223RWGR400001	



VARNING

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.

STRÖMKÄLLA

Strömkällan kräver nätström och en korrekt nätadapter. Adapterspecifikationer:

Input:	100-240V 50/60Hz
Output:	12V 1.0A

JORDNING

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.



VARNING

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.



VIKTIG

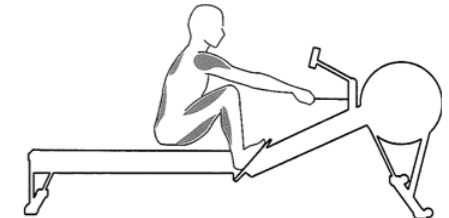
Utsätt ALDRIG löpbandet för regn eller fukt. Det här löpbandet är inte designat för att användas utomhus, i närheten av pooler eller på andra platser där det råder hög luftfuktighet.

KORREKT RODDMETOD

Det finns tre roddmetoder: fånga, glid och återhämtning. För att rörelserna ska hänga ihop blandas de ofta. Det ska inte pausas när du rör. Vi föreslår att någon observerar din rodd och jämför din position med den i bilden. Fel träningsmetod kan orsaka kroppsskada.

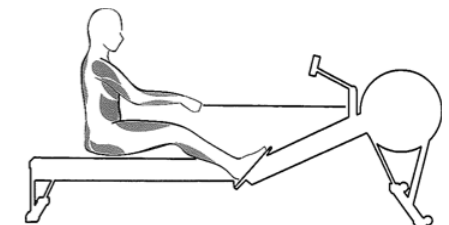
STARTPOSITION

Placera fötterna på fotstöden och håll stängen stadig. Dra din kropp till startpositionen. Håll rygg och armar raka. Kom ihåg att din kropp aldrig kommer att stanna plötsligt.



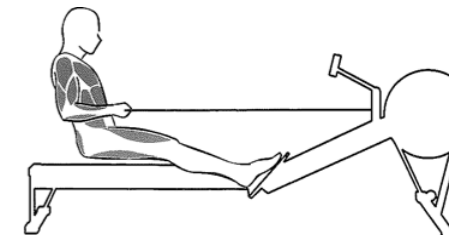
GLID

Under rodden ska du rätta på benen och svinga benen bakåt. Under rodden ska armarna vara raka och axlarna ska vara avslappnade.



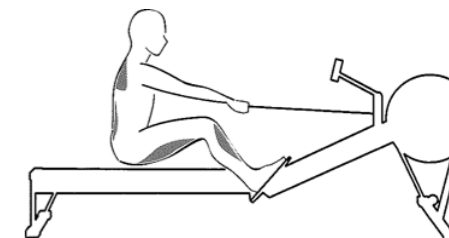
ÅTERHÄMTNING

I slutet av rodden ska du dra handtaget mot magen med hjälp av armar och axlar. Benen ska vara raka och kroppen ska luta lite bakåt. Notera att handtaget inte är i höjd med bröstet eller knäna.



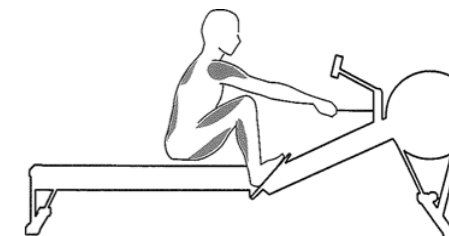
GLID

Sträck ut armarna, svinga kroppen framåt med stöd av höfter och börja ro in. På så sätt kan handtaget vara framför knäna och undviker därmed att knän och händer krockar när sätet flyttas framåt.



FÅNGA

Roddaren böjer knäna, sträcker ut armarna och kroppen lutar mot svänghjulet. All styrka fokuseras på ben och rygg. Börja ro.



OBS! armarna ska vara raka och axlarna ska vara avslappnade.

UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR

Träning i alla former är något av det bästa du kan göra för din allmänna hälsa. Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning.

Aerob träning är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. Aerob träning bör vara en del av din totala träningsrutin.

Uppvärmningen är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

Varva ned i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler.

Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.



HUVUDRULLNINGAR

Rotera huvudet åt höger och sträck ut vänster sida av halsen för en kort stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – sträck ut. Rotera huvudet åt vänster och sträck ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.



AXELLYFT

Lyft din högra axel mot ditt högra öra och håll kvar. Lyft sedan din vänstra axel mot ditt vänstra öra medan du sänker din högra axel – håll kvar.



SIDOSTRETCHING

Öppna dina armar åt sidorna och lyft dem till de är rakt ovanför ditt huvud. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som du kan och håll kvar en kort stund. Repetera denna rörelse med din vänstra arm.

UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR



QUADRICEPS STRETCH

Med en hand mot en vägg för balansens skull, ta tag i din högra fot och dra upp den. Tryck din häl så nära ditt säte som möjligt. Håll i cirka 15 sekunder och repetera med vänster fot.



LJUMSKSTRETCH

Sitt i skräddarställning med dina fotsulor mot varandra. Tryck dina fötter så nära dina ljumskar som möjligt. Tryck försiktigt dina knä mot marken. Håll i femton sekunder.



TÅBERÖRINGAR

Böj dig sakta framåt från midjan och låt din rygg och dina axlar vara avslappnade när du sträcker dig ner mot dina tår. Försök att nå så långt ner du kan och håll i femton sekunder.



HAMSTRING STRETCH

Sträck ut ditt högerben. Vila din vänstra fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot dina tår. Håll i femton sekunder. Slappna av och repetera sedan med vänster ben.



VADSTRETCH

Luta dig mot en vägg med ditt vänstra ben framför ditt högra och dina armar framför dig. Håll ditt högra ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll och repetera sedan med det andra benet.

GARANTI

Importören av denna produkt försäkrar att denna enhet är tillverkad av högkvalitativa material. Garantin gäller i 1 (ett) år från och med inköpsdatum. Garantin gäller för hemmabruk.

Garantin gäller för följande delar:

- Ram
- Alla delar ingår i originalleveransen

Garantin täcker inte:

- Felaktig installation
- Skador orsakade externt
- Underlåtenhet att utföra regelbundet underhåll och service
- Felaktig användning och hantering av utrustningen
- Felaktig förvaring av utrustningen
- Underlåtenhet att följa bruksanvisning
- Slitdelar

TILLVERKAD FÖR

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

ANSVARSBEFRIELSE

Tillverkaren och dess medarbetare och partners har inget ansvar, skyldighet eller ansvar gentemot någon person eller enhet för förluster, skador eller negativa konsekvenser som påstås ha inträffat direkt eller indirekt som en följd av denna produkt.



Produkter märkta med dessa symboler måste kasseras separat från ditt hushållsavfall, eftersom de innehåller värdefullt material som kan återvinnas. Korrekt avfallshantering skyddar miljön och människors hälsa. Din lokala myndighet eller återförsäljare kan ge mer information om ärendet.

