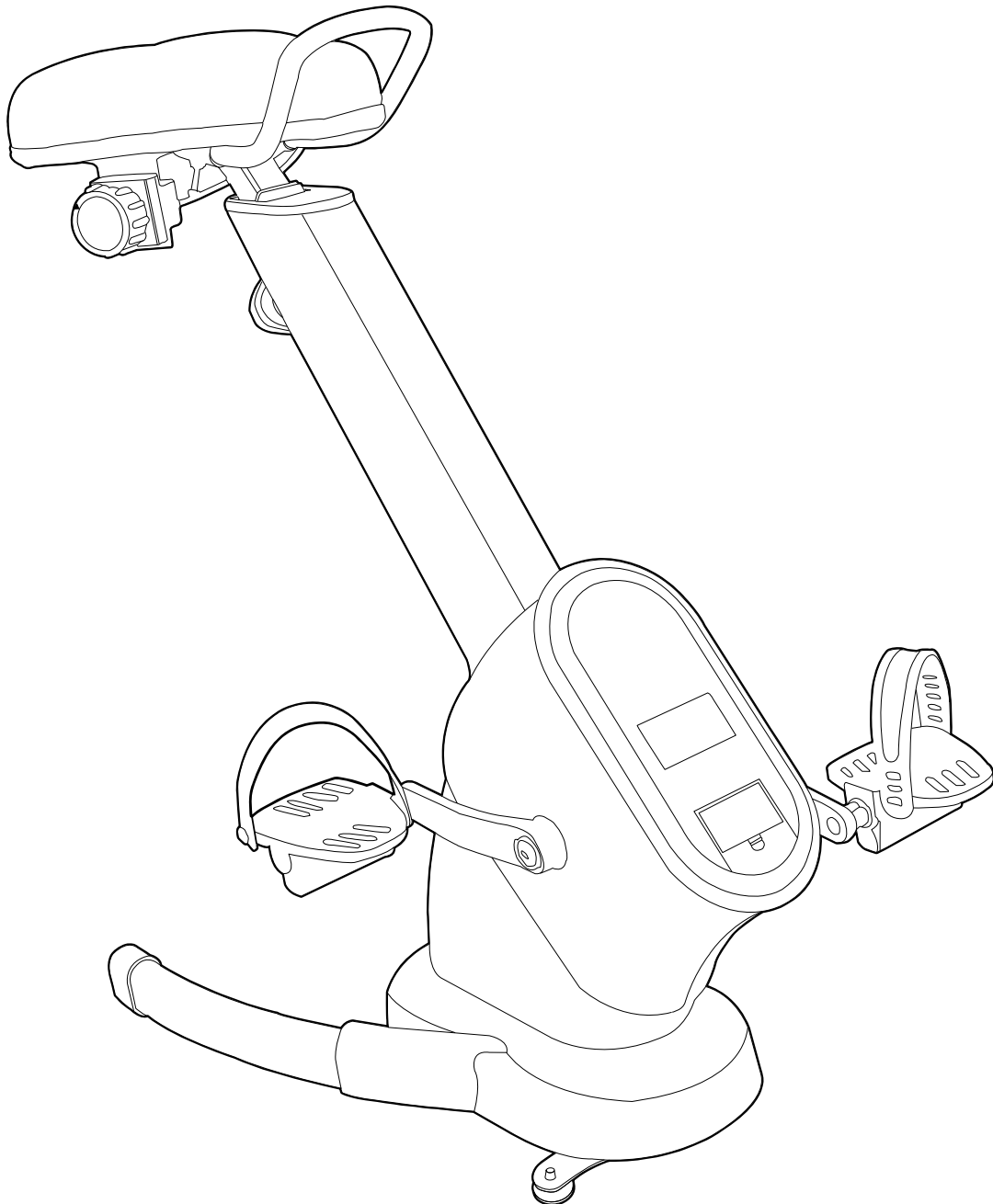


# GYMSTICK™

## DESK BIKE ANVÄNDARMANUAL



**Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.  
Spara denna manual för framtida bruk.**

Tack för att du köpt Gymstick Desk Bike. Vi är stolta över att kunna erbjuda dig en kvalitetsprodukt för att förbättra din hälsa och produktivitet.

Desk Bike är inte en vanlig motionscykel. Den är avsedd för långvarig motion och har anpassningsbara motståndsalternativ, för användning i både ditt hem och kontor.

## **VARNING: MAXIMAL VIKTKAPACITET FÖR DENNA MASKIN ÄR 120 KG**

### **Viktigt! Läs dessa anvisningar innan du monterar eller använder maskinen.**

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

## **1. SÄKERHETSINSTRUKTIONER**

Läs noggrant igenom följande säkerhetsinstruktioner för att undvika skador.

1. Läs alla varningar som finns på maskinen.
2. Läs den här användarmanualen och följ den noggrant innan du börjar använda maskinen. Se till att maskinen är ordentligt monterad och att alla skruvar är åtdragna.
3. Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
4. Använd maskinen endast på en fast och jämn yta. Placera inte maskinen på lösa mattor eller ojämna ytor.
5. Se till att maskinen har inga slitna eller lösa komponenter före varje användning.
6. Byt ut alla lösa eller slitna komponenter innan du använder maskinen.
7. Välj alltid träningen som bäst passar din egen fysiska förmåga. Var medveten om dina gränser och anpassa träningen efter dem.
8. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
9. Träna aldrig barfotar eller utan skor. Använd alltid korrekt skor såsom tränings skor.
10. Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta tränings sessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
11. Maskinen bör inte användas av personer som väger över 120 kg.



### **VARNING**

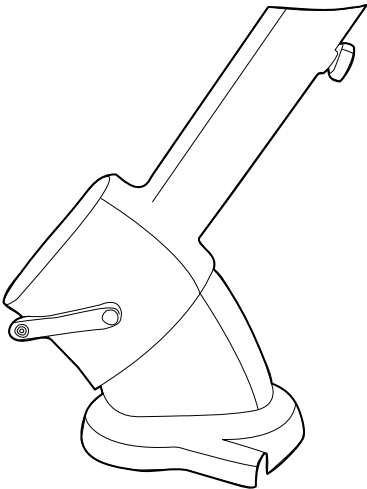
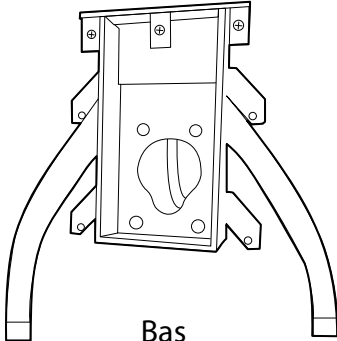
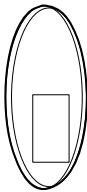
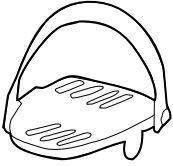
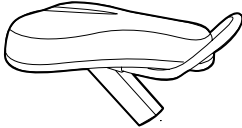
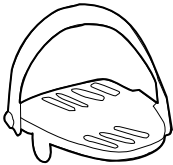
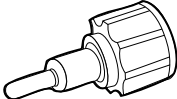
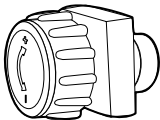
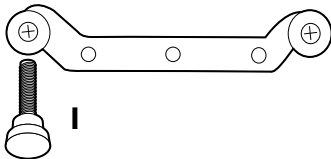
Varning: Var försiktig att behålla din balans när du sitter på och stiger av den här maskinen. Förlust av balans kan leda till allvarliga skador.

### **VARNING**


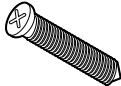


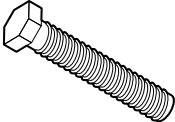

Varning: Rådgör din läkare innan du börjar träna med maskinen. Detta är särskilt viktigt för personer som är över 35 år gamla och har hälsoproblem.

## 2. MONTERINGS DELAR

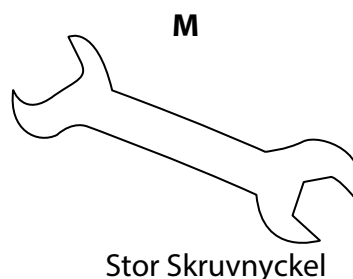
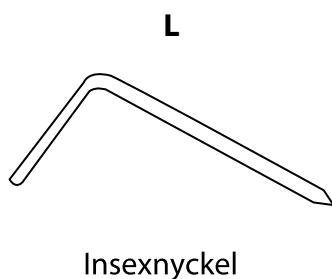
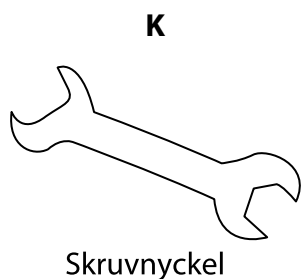
### KOMPONENTER - Huvuddelar

<p style="text-align: center;"><b>A</b></p>  <p style="text-align: center;">Huvudram</p>	<p style="text-align: center;"><b>B</b></p>  <p style="text-align: center;">Bas</p>	<p style="text-align: center;"><b>C</b></p>  <p style="text-align: center;">Panel</p>
<p style="text-align: center;"><b>F</b></p>  <p style="text-align: center;">Höger Pedal</p>	<p style="text-align: center;"><b>D</b></p>  <p style="text-align: center;">Sadel</p>	<p style="text-align: center;"><b>E</b></p>  <p style="text-align: center;">Vänster Pedal</p>
<p style="text-align: center;"><b>G</b></p>  <p style="text-align: center;">Justeringsratt</p>	<p style="text-align: center;"><b>H</b></p>  <p style="text-align: center;">Motstånds Knopp</p>	<p style="text-align: center;"><b>J</b></p>  <p style="text-align: center;">Främre stödfot</p>

### KOMPONENTER - Fixeringar

<p style="text-align: center;"><b>O</b></p>  <p style="text-align: center;">(M4x16mm) Skruv x 4st</p>	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p>  <p style="text-align: center;">(M10x20mm) Skruv x 4st</p>	<p style="text-align: center;"><b>Q</b></p>  <p style="text-align: center;">(ø10m) Bricka x 4st</p>	<p style="text-align: center;"><b>R</b></p>  <p style="text-align: center;">(ø10) Bricka x 4st</p>	<p style="text-align: center;"><b>S</b></p>  <p style="text-align: center;">(M8x30mm) Skruv x 3st</p>	<p style="text-align: center;"><b>T</b></p>  <p style="text-align: center;">(M14mm) Mutter x 2st</p>
--	---	--	---	--	---

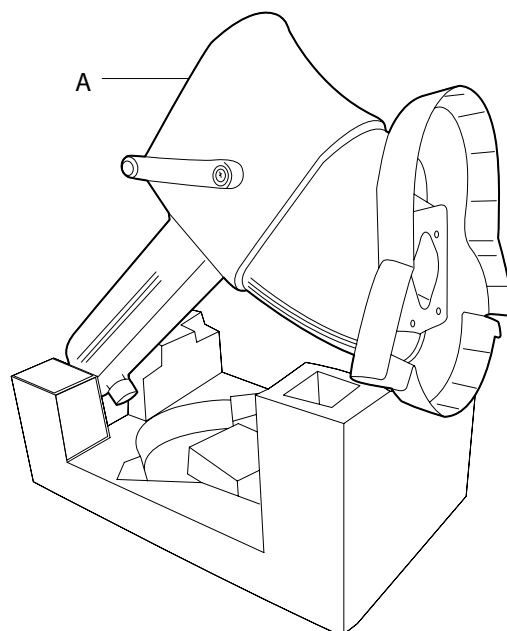
### VERKTYG



### 3. MONTERINGSINSTRUKTIONER

#### STEG 1

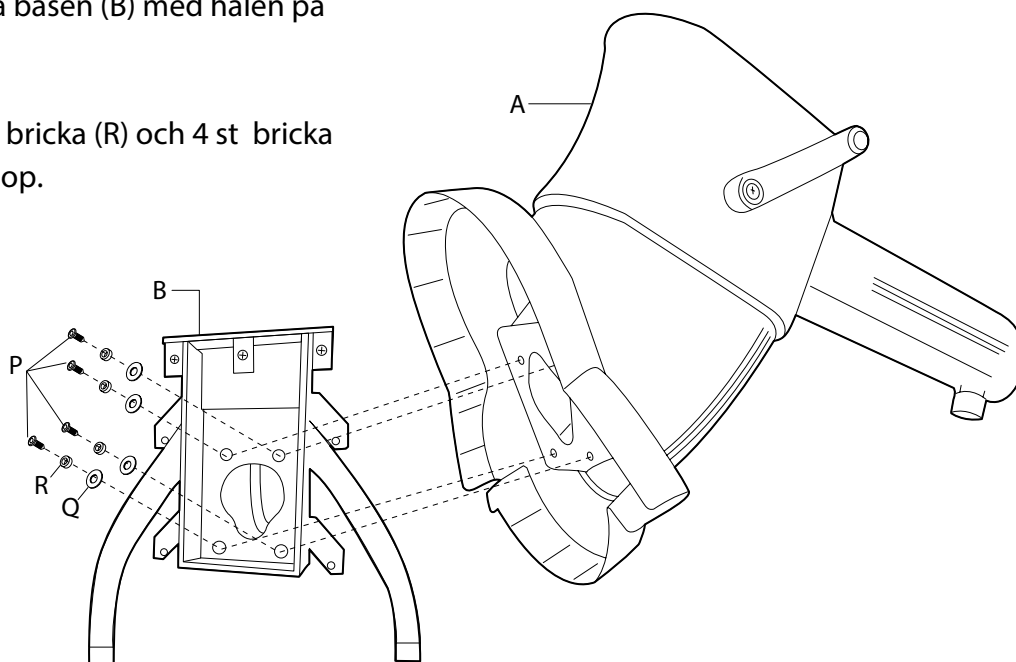
Ta bort huvudramen (A) från kartongen. Placera huvudramen (A) på skumplast och se till att den är väl balanserad.



#### STEG 2

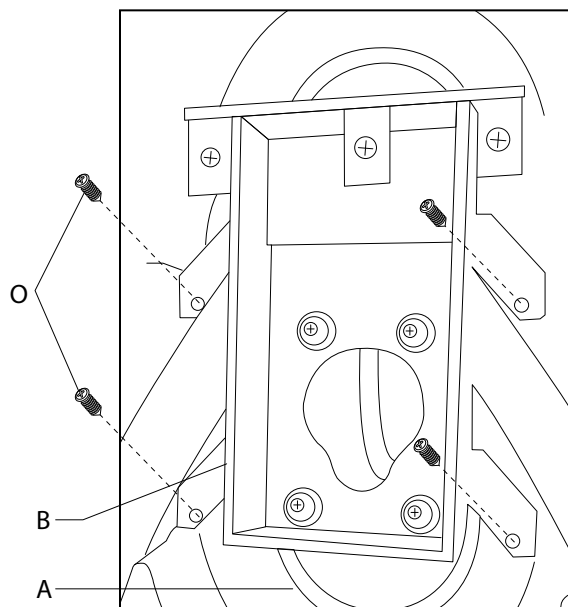
Fäst basen (B) på huvudramen (A). Se till att noggrant justera hålen på basen (B) med hålen på ramen (A).

Använd 4 st skruv (P), 4 st bricka (R) och 4 st bricka (Q) för att sätta delarna ihop.



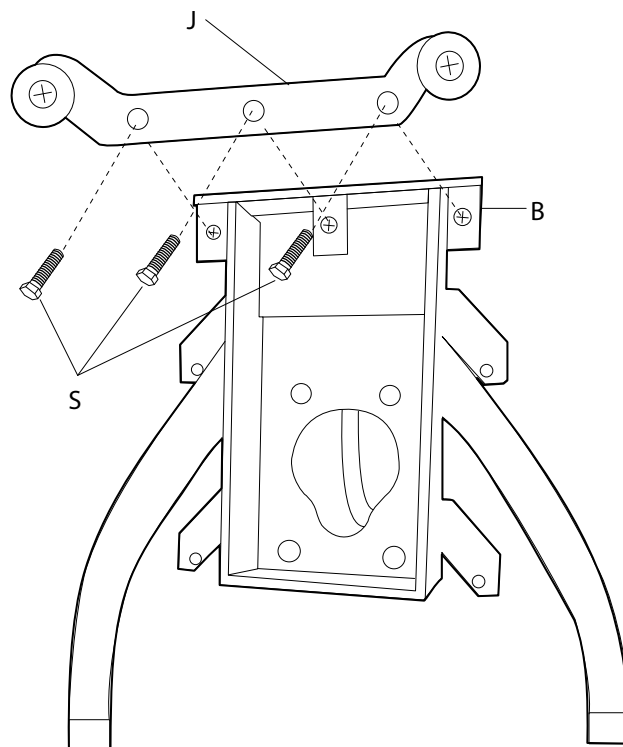
#### STEG 3

Använd 4 st skruv (O) till de fyra yttre hålen för att fästa basen på huvudramen.



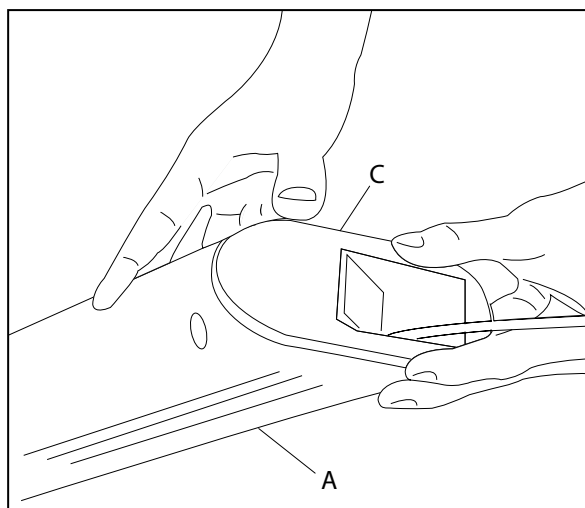
#### STEG 4

Fäst främre stödfot (J) på botten av bas (B) med 3 st skruv (S).



#### STEG 5

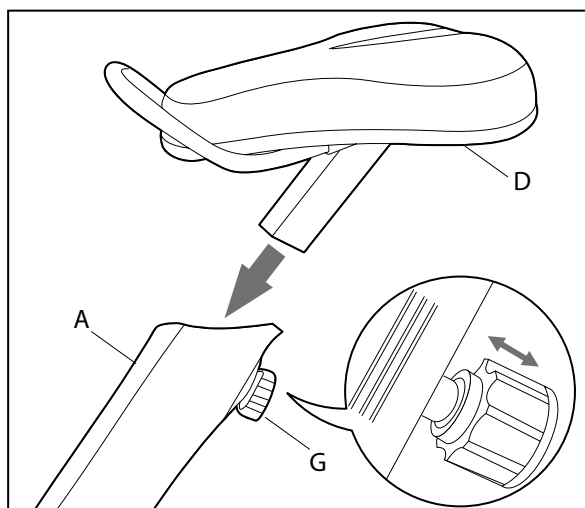
Ställ upp cykeln. Placera panelen (C) ovanpå huvudramens sadelhållare (A).



#### STEG 6

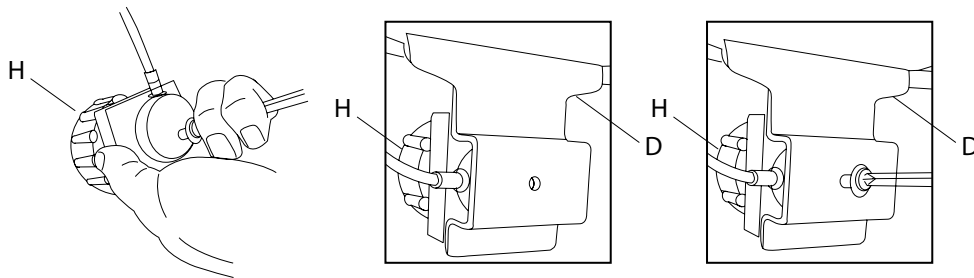
Montera sadeln (D) på huvudramens sadelhållaren (A).

Dra ut justeringsratt (G) och samtidigt tryck sadeln nedåt (D). Släpp justeringsratten (G) för att sätta sadeln på plats.



## STEG 7

Fäst motstånds knapp (H) på metallplattan (D) som finns under sadeln. Ta ut skruven och brickan från motstånds knoppen (H) och använd insexnyckeln (L) för att fästa delar ihop.



## STEG 8

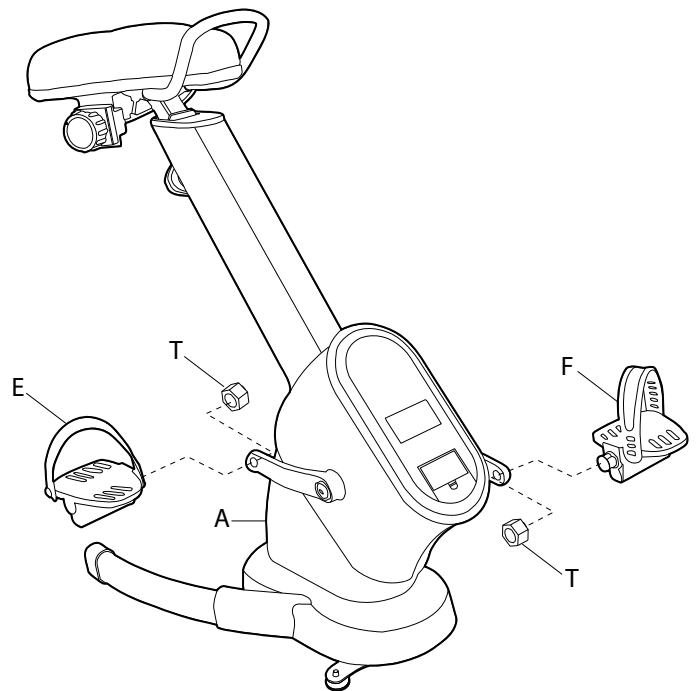
Identifiera vänster pedal märkt med "L" (F). Fäst pedalen på vänster vevarm i huvudramen (A) med hjälp av skruvnyckel (K).

Fästa ihop pedal (F) och mutter (T) med hjälp av stor skruvnyckel (M).

Upprepa för höger pedal märkt med "R" (E).

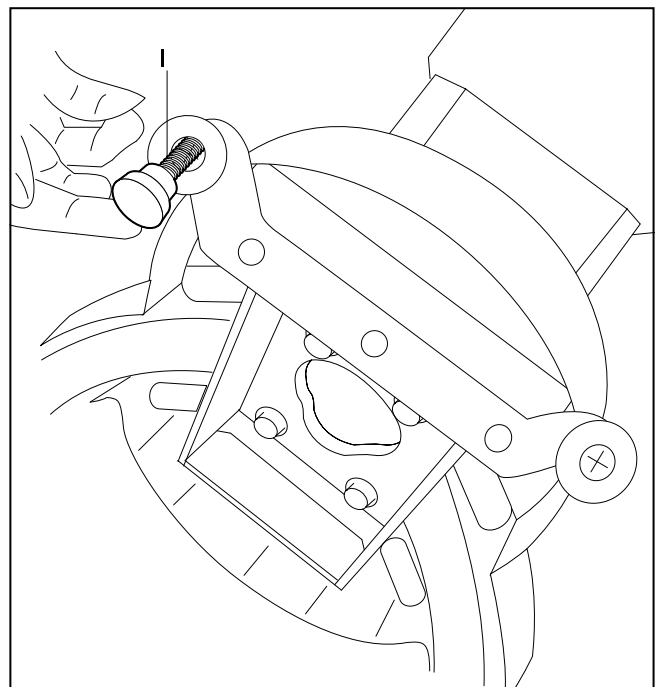
### Notera!

Rotera vänster pedal (F) moturs på vänster vevarm och höger pedal (E) medurs till höger vevarm.



## STEG 9

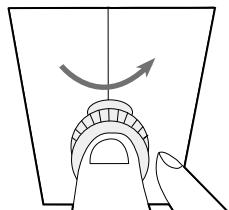
Om Office Bike inte är stabil, vrid justeringskruv (I) på båda sidor tills den är stadig. Kontrollera att alla skruvar är åtdragna. Din cykel är färdig för användning!



## 4. JUSTERA SADELHÖJDEN

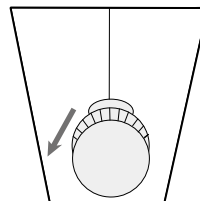
### STEG 1

För att lossa sadel (D) vrid justeringsratt (G) moturs.



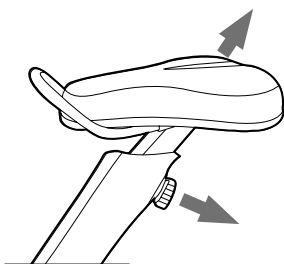
### STEG 2

För att frigöra sadeln (D) dra justeringsratt (G) bakåt.



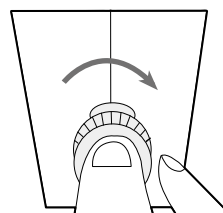
### STEG 3

När sadel (D) frigjorts kan du glida den uppåt eller nedåt för nå lämplig höjd. För att låsa sadeln (D) på plats, släpp justeringsratten och tryck sätet nedåt tills du hör ett klick. Kontrollera att sadeln (D) sitter fast genom att dra den uppåt och nedåt.



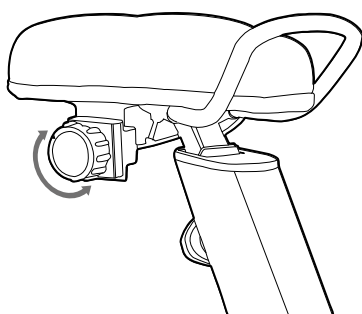
### STEG 4

Vrid justeringsratten (G) medurs för att säkerställa att sadeln (D) sitter fast.



## 5. JUSTERA MOTSTÅND

1. Det finns siffror på motståndets knobben (från 1 till 8). Nummer 1 står för minsta och nummer 8 för största motstånd för träning med denna maskin.
2. För att öka motståndet vrid motståndets knobben medurs.
3. För att minska motståndet vrid motståndets knobben moturs.



### VARNING

Varning: Var försiktig att behålla din balans när du sitter på och stiger av den här maskinen. Förlust av balans kan leda till allvarliga skador.

## 6. DATOR ANVÄNDNING

1. Öppna batteriluckan. Sätt i ett batteri (1 x AAA) och stäng luckan försiktigt. Notera att batteriet inte ingår i förpackningen.
2. Skärmen slås på automatiskt när du börjar träna. Du kan också slå på skärmen genom att trycka på MODE -knappen.



3. LCD -skärmen visar tid, distans, hastighet (km/h) och kalorier.
4. SCAN visar varje funktion automatiskt i 3 sekunder innan nästa visas.
5. Om du vill att en viss funktion ska visas trycka på MODE -knappen. Den lilla svarta pilen indikerar vilken funktion som visas.
6. Tryck på MODE -knappen i några sekunder för att återställa datorn.



**OBS!**  
Batteri ingår ej.



## 5. GARANTI

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 slitdelar är 1 år och för stomme 3 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden.

Garantin gäller för följande delar: stomme, vajer, elektronisk utrustning, hjul och pedaler.

Garantin täcker inte:

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande

Slitdelar täcks inte av garantin.

Enheten är avsedd endast för kontor och hemmabruk. Garantin täcker inte kommersiellt användning.

Tillverkad för:

Gymstick International Oy

Ratavartijankatu 11

15170 Lahti, FINLAND