



PULLEY STATION PS4.0

KÄYTTÖOHJE



HUOM!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten. Tuotteen tekniset tiedot voivat vaihdella ja niitä voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.



ENNEN KUIN ALOITAT

Kiitos, että valitsit Gymstick-tuotteen. Olemme erittäin ylpeitä tämän korkealaatuisen tuotteen valmistamisesta ja toivomme, että se saa sinut tuntemaan olosi paremmaksi ja nauttimaan elämästä täysillä. Lue tämä käsikirja kokonaisuudessaan ennen tuotteen käyttöä.



HUOMIO

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.
Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.



VAROITUS

Lue kaikki turvallisuusohjeet huolellisesti ja noudata niitä.
Turvaohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen.

ENNEN KUIN ALOITAT	2
TURVALLISUUSOHJEET	3
RUUVISARJA	5
KOKOAMISOHJEET	6
VERRYTTELY	12
TAKUU	14

TURVALLISUUSOHJEET

Perusvarotoimia tulee aina noudattaa tätä laitetta käytettäessä. Turvallisuuden varmistamiseksi lue ja noudata kaikkia tähän käyttöoppaaseen sisältyviä turvallisuusohjeita. Jos näin ei tehdä, seurauksena voi olla vakava loukkaantuminen.



VAROITUS

Ennen kuin käytät tätä tuotetta, ota ensin yhteyttä lääkäriisi. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille henkilöille tai henkilöille, joilla on aiempia terveysongelmia.

- Tämä tuote ei ole lelu. Pidä lapset ja lemmikkieläimet aina poissa laitteen luota. Älä jätä lapsia ilman valvontaa samaan huoneeseen laitteen kanssa.
- Liikuntarajoitteiset eivät saa käyttää konetta ilman pätevän terveydenhuollon ammattilaisen tai lääkärin läsnäoloa.
- Jos käyttäjä kokee huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muita epänormaaleja oireita, lopeta harjoittelu heti. Ota välittömästi yhteys lääkäriin.
- Ennen kuin aloitat harjoittelun, poista kaikki esineet 2 metrin säteellä laitteesta. Älä aseta teräviä esineitä laitteen ympärille.
- Aseta laite vapaalle, tasaiselle alustalle pois vedestä ja kosteudesta. Laitteen alle on suositeltavaa sijoittaa matto, joka auttaa pitämään laitteen vakaana ja suojaamaan lattiaa.
- Käytä laitetta vain sen suunniteltuun käyttötarkoitukseen tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Älä käytä muita kuin valmistajan suosittelemia lisävarusteita.
- Kokoa laite täsmälleen tämän käyttöohjeen kuvauksen mukaisesti.
- Tarkista kaikki pultit ja muut liitännät ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa ja varmista, että se on hyvässä ja turvallisessa kunnossa.
- Suorita laitteen rutiinitarkastus. Kiinnitä erityistä huomiota komponentteihin, jotka ovat kaikkein herkimpiä kulumiselle. Kaikki vialliset osat on vaihdettava välittömästi ennen laitteen käyttöä.
- Älä koskaan käytä laitetta, jos se ei toimi kunnolla.
- Tätä laitetta voi käyttää vain yhden henkilön harjoitteluun kerrallaan.
- Älä käytä hankaavia puhdistusvälineitä laitteen puhdistamiseen. Pyyhi hikipisarat laitteesta heti harjoittelun päätyttyä.
- Käytä aina sopivia treenivaatteita harjoituksen aikana. Myös juoksukengät tai aerobiset kengät vaaditaan.
- Ennen harjoittelua, lämmitä aina vartalosi perusteellisesti dynaamisella venytyksellä tai lämmittelyrutiinilla.
- Tämä laite on tarkoitettu kaupalliseen ja ammattikäyttöön.
- Aikuisten tulee koota tämä laite.
- Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikille käyttäjille on tiedotettu asianmukaisesti tämän tuotteen turvallisesta käytöstä.
- Enimmäiskuorma: 110 kg.

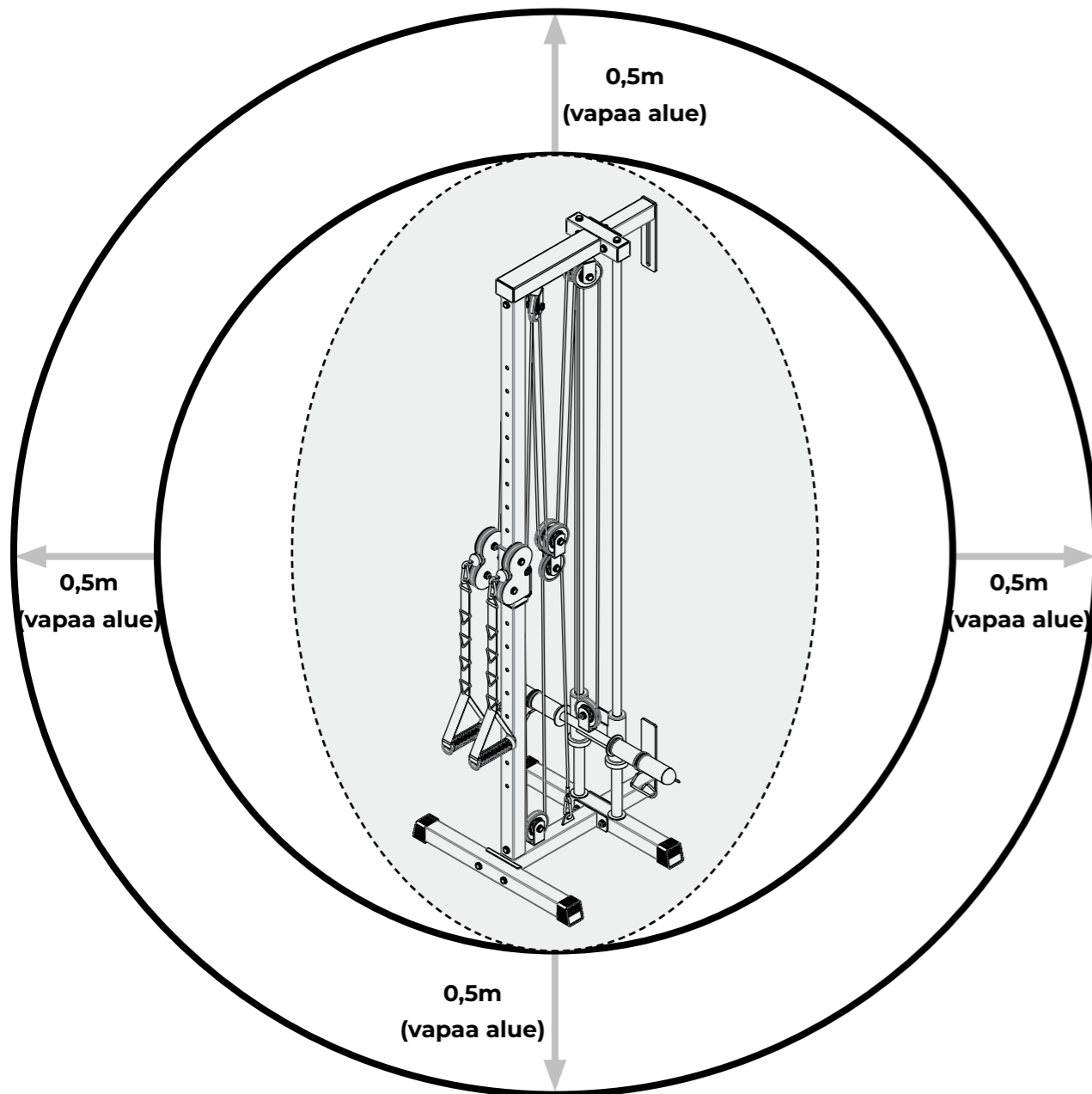
TURVALLISUUSOHJEET

Vapaa alue laitteen ympärillä on oltava yli 0,5 metriä kuhunkin suuntaan, josta laitteeseen pääsee käsiksi. Alueella tulee olla myös turvallinen tapa hätäpoistumiselle. Kun laitteet on sijoitettu vierekkäin, vapaan alueen arvo voidaan jakaa.



HUOMIO

Varmista, että laitteen ympärillä on riittävästi vapaata tilaa ennen käyttöä.

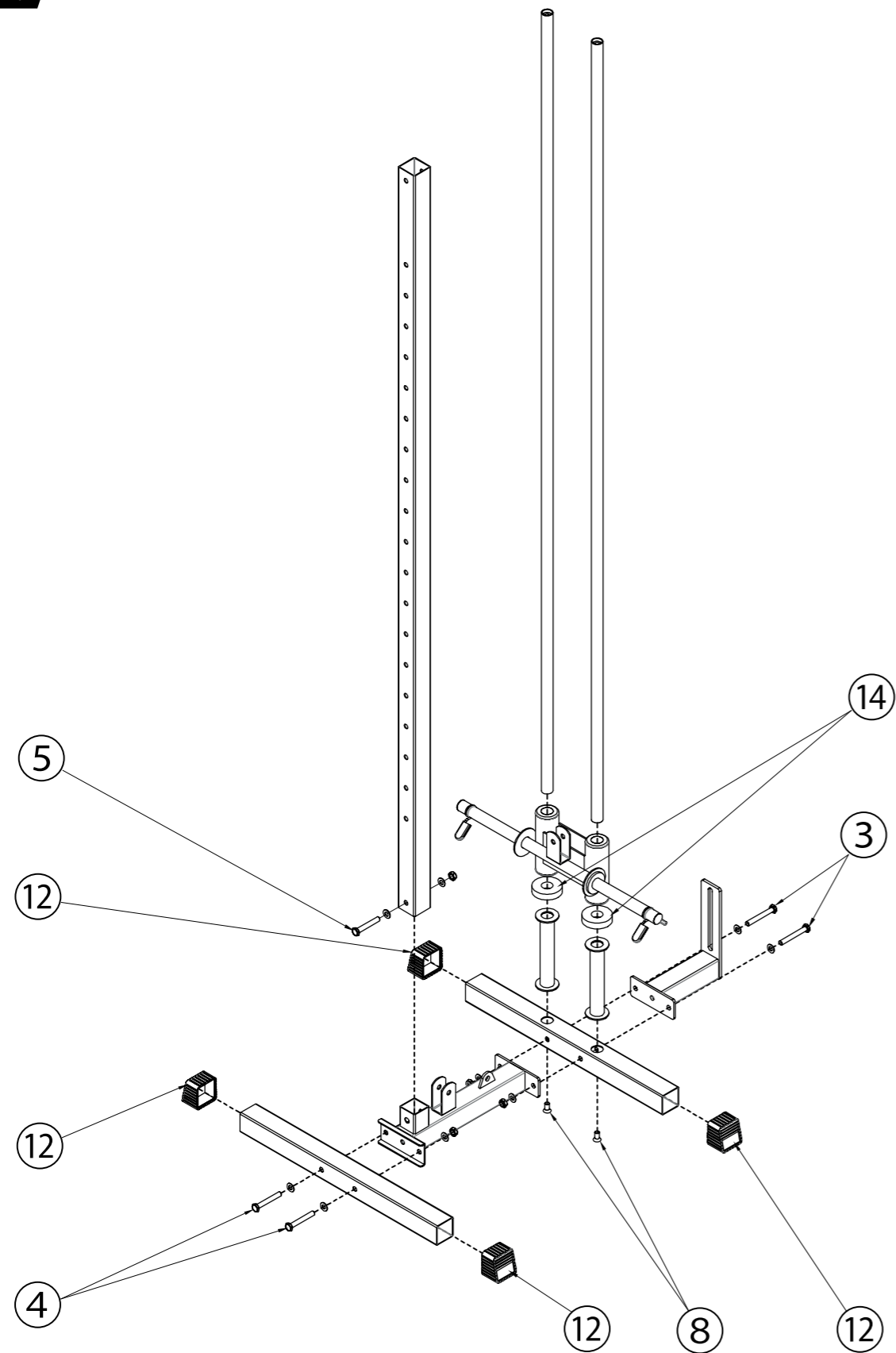


RUUVISARJA

#	OSAN NIMI	LKM.	
1	M10x100 Bolt / Nut / Washer	2	
2	M10x80 Bolt / Nut / Washer	1	
3	M10x75 Bolt / Nut / Washer	2	
4	M10x70 Bolt / Nut / Washer	4	
5	M10x65 Bolt / Nut / Washer	2	
6	M10x45 Bolt / Nut / Washer	11	
7	M10x25 Bolt / Washer	2	
8	M10x20 Sunk Screw	2	
9	M10x80 Lag Bolt	4	
10	Steel Carabiner	3	
11	Pulley Adjustment Pin	1	
12	Foot Cover	4	
13	Pulley	13	
14	Ø25 Buffer Washer	2	
15	Spring Clip	2	

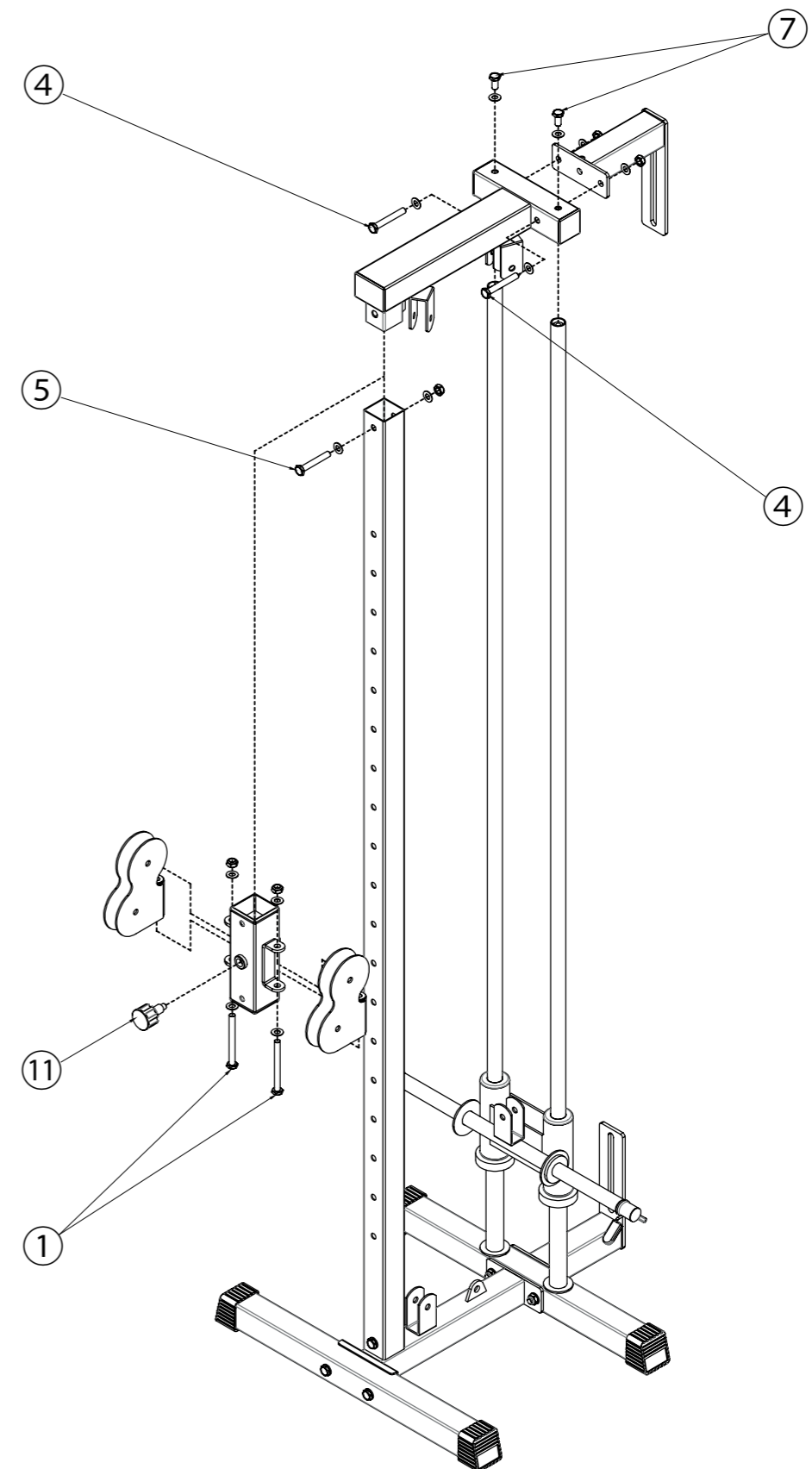
KOKOAMISOHJEET

VAIHE 1.



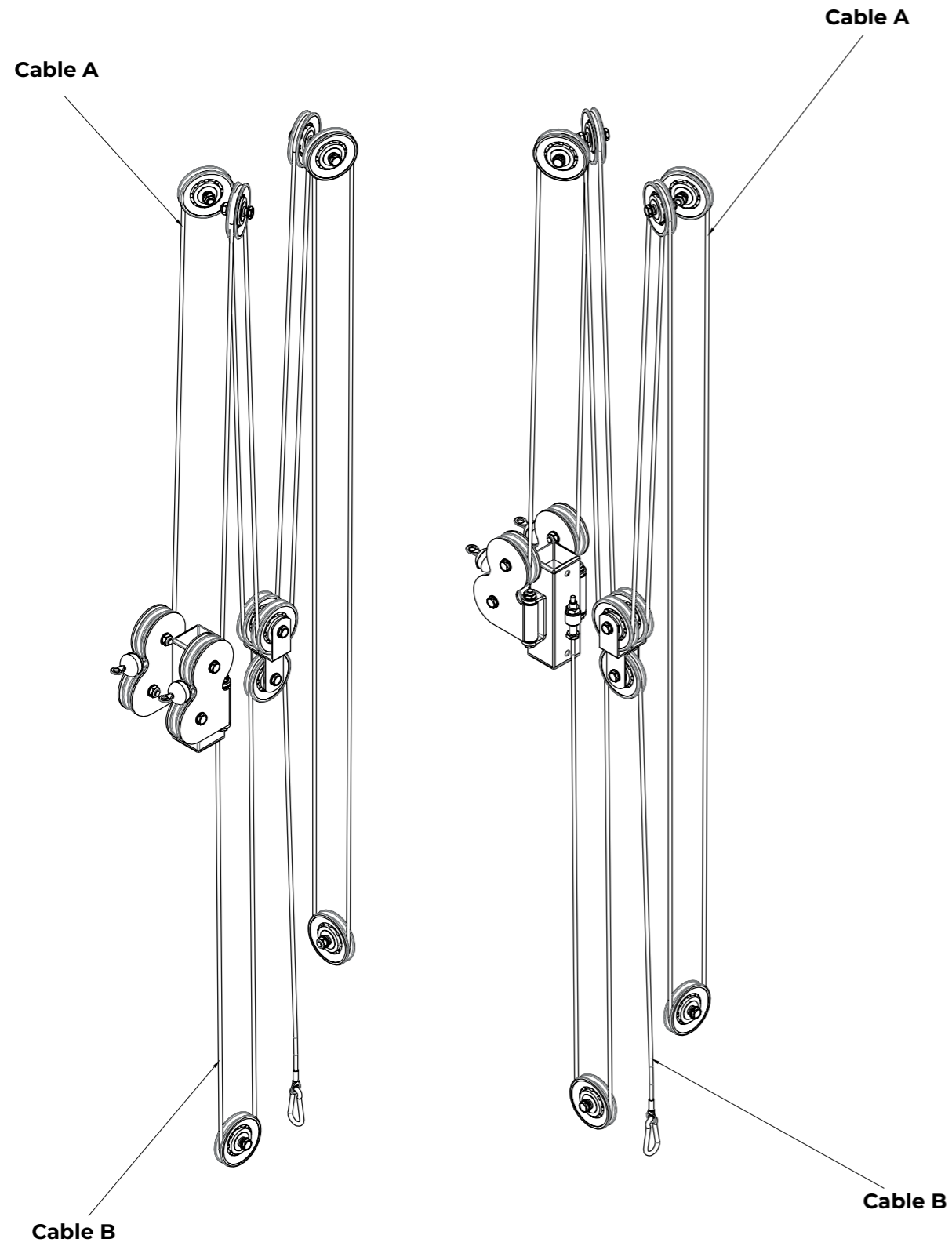
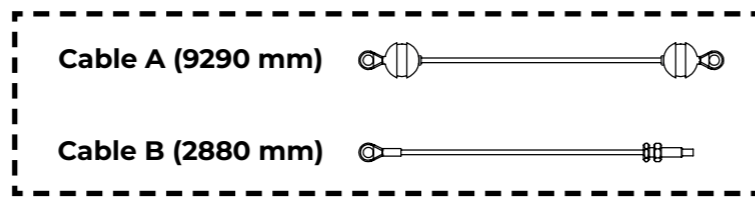
KOKOAMISOHJEET

VAIHE 2.



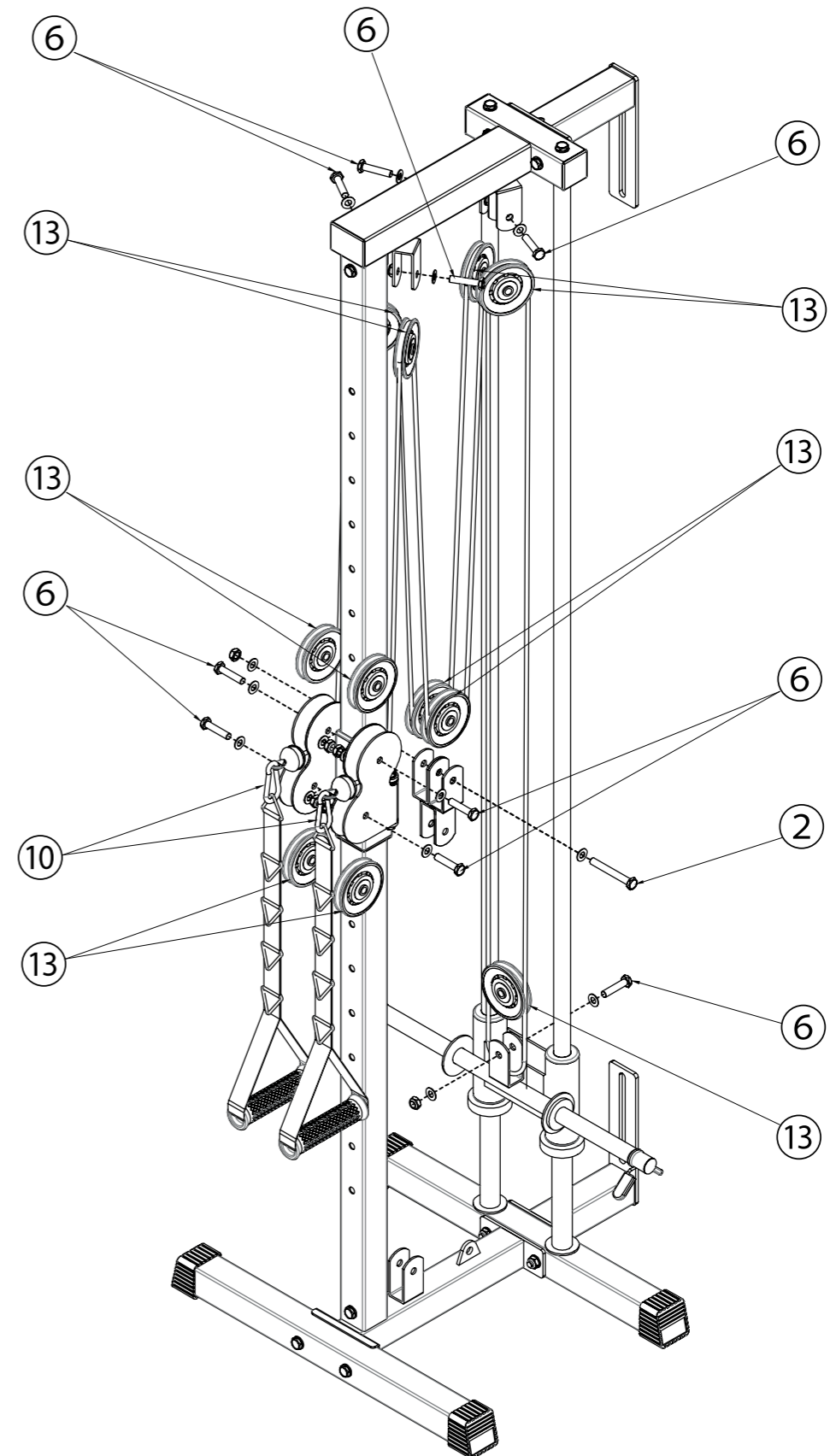
KOKOAMISOHJEET

VAIHE 3.



KOKOAMISOHJEET

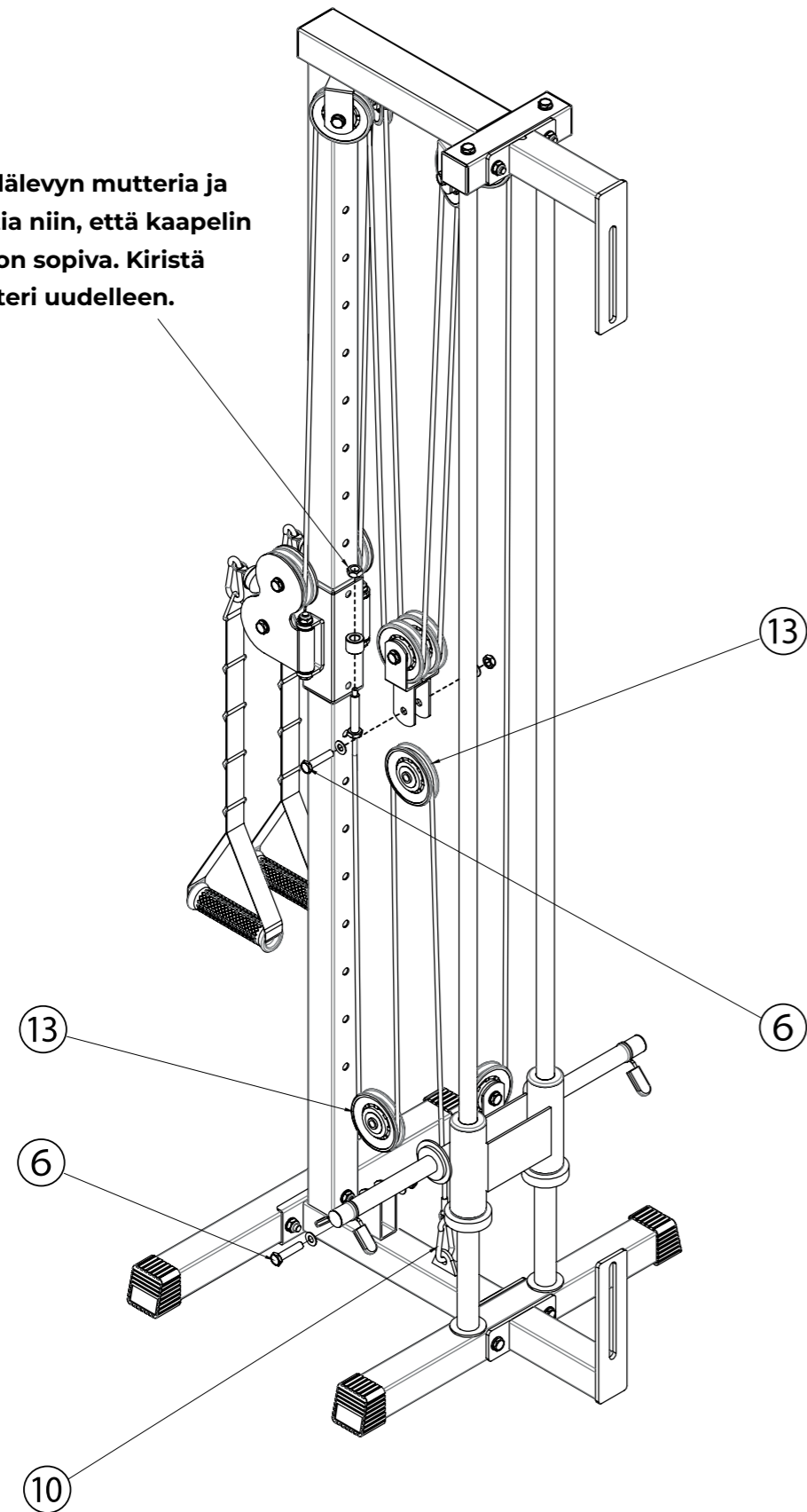
VAIHE 4.



KOKOAMISOHJEET

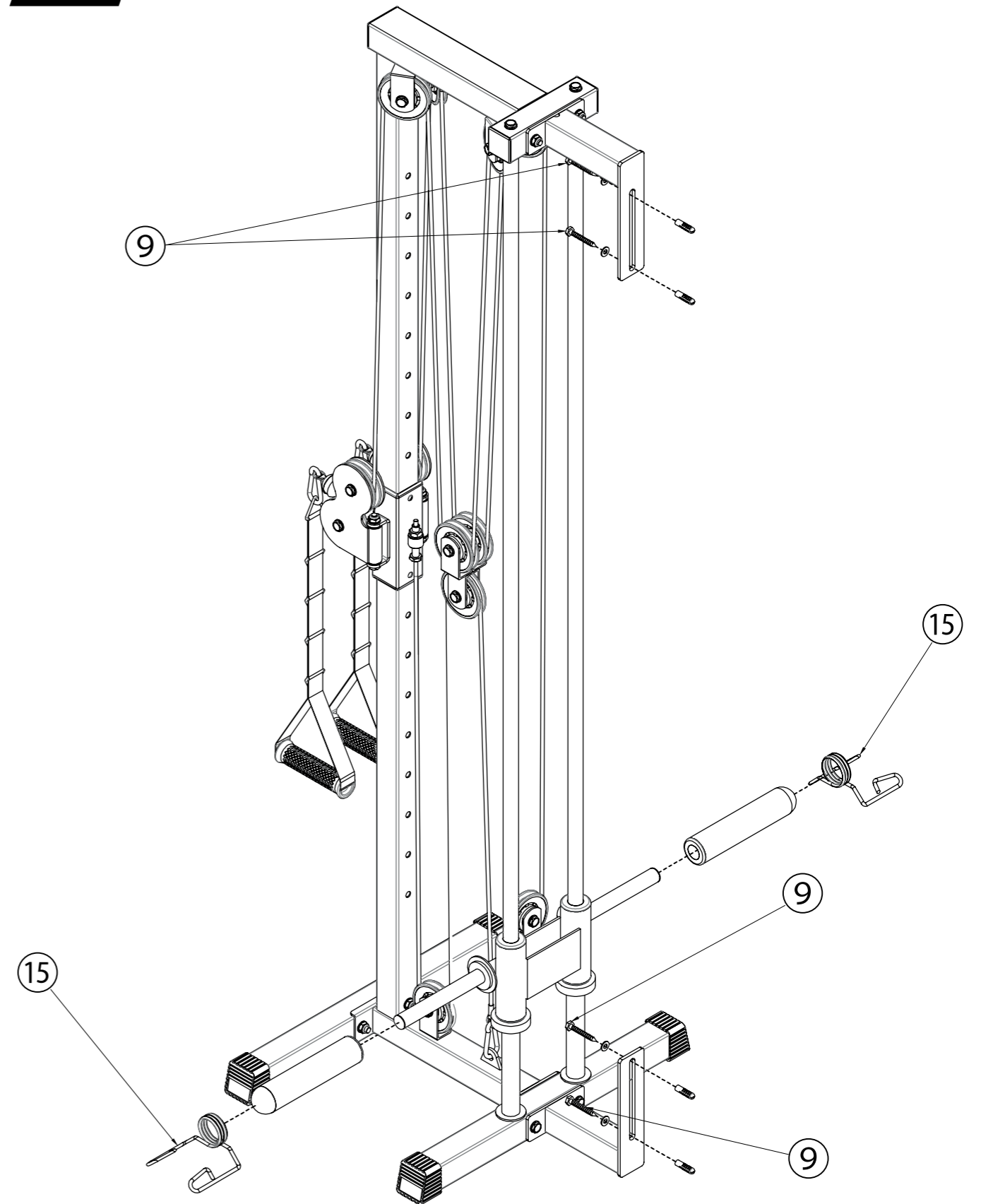
VAIHE 5.

Löysää ylälevyn mutteria ja kierrepulttia niin, että kaapelin kireys on sopiva. Kiristä mutteri uudelleen.



KOKOAMISOHJEET

VAIHE 6.



VERRYTTELY

Liikunta missä tahansa muodossa on yksi parhaista asioista, joita voit tehdä yleisen terveytesi hyväksi. Hyvään harjoitukseen kuuluu lämmittely, aerobinen osuus sekä jäähdyttely.

Lihaskuntoharjoittelu on harjoitusmuoto, joka saa lihaksesi supistumaan vastusta vastaan. Vastus saadaan käyttämällä esimerkiksi voimailulaitetta, kuntopalloa, vastuskuminauhaa, käsipainoja tai omaa kehon painoa. Voimaharjoittelu on olennainen osa harjoittelua. Se auttaa kiinteyttämään, kasvattamaan ja vahvistamaan lihaksia sekä parantamaan nivelten joustavuutta ja ylläpitämään tervettä kehoa.

Lämmittely on tärkeä osa harjoitusta ja sillä tulisi aina aloittaa. Se valmistee vartaloasi tulevaan harjoitukseen lämmittämällä ja venyttämällä lihaksiasi, lisäämällä verenkiertoasi, kohottamalla sykettäsi ja tuomalla lisää happea lihaksille.

Jäähdyttele harjoituksen lopuksi, toista alla olevat harjoitukset ehkäistäkseen lihasten kipeytymistä.

Tee harjoitusohjelma vähintään kaksi, mieluiten kolme kertaa viikossa niin että pidät lepopäivän harjoituspäivien välissä. Muutaman kuukauden kuluttua voit lisätä harjoituksia neljään tai viiteen kertaan viikossa.



PÄÄN PYÖRITYS

Kierrä pää oikealle ja tunne venytys niskan vasemmalla puolella. Kierrä pää takaisin ja venytä leukaa ylös, pidä suu auki. Kierrä pää vasemmalle ja lopuksi eteen, leuka rinnassa.



HARTIOIDEN NOSTO

Nosta oikea hartia ylös kohti korvaa ja pidä asento. Laske hartia ja toista sama vasemmalle puolelle.



SIVUVENYTYKSI

Nosta kädet sivuille pään yläpuolelle. Kurkota oikea käsi niin korkealle kuin pystyt. Tunne venytys oikeassa kyljessä. Toista sama vasemmalle puolelle.

VERRYTTELY



ETUREIDEN VENYTYKSI

Ota oikealla kädellä tukea seinästä ja ota vasemmalla kiinni vasemman jalan nilkasta. Tuo nilkkaa lähelle pakaraa. Venytä 15 sekuntia ja toista oikealle puolelle.



SISÄREIDEN VENYTYKSI

Istu jalkapohjat toisiaan vasten, polvet osoittaen ulospäin. Vedä jalat lähelle nivusia ja työnnä polvia varovasti lattiaa kohden. Pidä 15 sekuntia.



KOSKETUS VARPAISIIN

Taivuta vartaloa hitaasti vyötäröstä alaspäin, rentouta selkä ja hartiat ja kurkota varpasiin. Taivuta niin pitkälle kuin pystyt ja pidä 15 sekuntia.



TAKAREIDEN VENYTYKSI

Istu oikea jalka suoristettuna ja pidä vasen jalkapohja oikeaa reittä vasten. Venytä eteenpäin kohti varpaita ja pidä venytys 15 sekuntia. Rentouta ja toista vasemmalle puolelle.



POHJEVENYTYKSI

Nojaa seinään vasen jalka oikean edessä, kädet seinää vasten. Pidä oikea jalka suorana ja vasen jalka lattiassa. Koukista vasenta jalkaa ja nojaa eteenpäin työntämällä lantiota seinää kohti. Pidä asento 15 sekuntia ja toista sama toiselle puolelle.

TAKUU

Tämän tuotteen maahantuoja vakuuttaa, että tämä laite on valmistettu korkealaatuisista materiaaleista. Takuu on voimassa 1 (yksi) vuoden ostopäivästä alkaen. Takuu on voimassa ammattikäytössä.

Takuu koskee seuraavia osia:

- Runko
- Kaikki osat jotka sisältyvät alkuperäiseen toimitukseen

Takuu ei koske seuraavia osia:

- Kuluvat osat (esim. pehmusteet, laakerit, kaapelit, hihnapyörät yms.)

Takuu ei kata:

- Väärä asennus
- Ulkoisesti aiheutuneet vauriot
- Luvattomien huoltokumppaneiden käyttö
- Säännöllisen huollon ja huollon laiminlyönti
- Laitteen väärä käyttö ja käsittely
- Laitteen väärä säilytys
- Käyttöohjeiden noudattamatta jättäminen

VALMISTUTTAJA

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

VASTUUVAPAAUS

Valmistuttajalla ja sen yhteistyökumppaneilla ei ole vastuuta tai velvollisuutta kenellekään henkilölle tai taholle mistään menetyksistä, vahingoista tai haitallisista seurauksista, joiden väitetään tapahtuneen suoraan tai epäsuorasti tämän tuotteen seurauksena.



Näillä symboleilla merkityt tuotteet on hävitettävä erillään kotitalousjätteestä, koska ne sisältävät arvokkaita materiaaleja, jotka voidaan kierrättää. Asianmukainen hävittäminen suojelee ympäristöä ja ihmisten terveyttä. Paikallinen viranomainen tai jälleenmyyjä voi antaa lisätietoja asiasta.

