

GYMSTICK™

FTR40 ROWING MACHINE ANVÄNDARMANUAL



VIKTIGT: Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Behåll manualen för framtida bruk. Specifikationerna för den här produkten kan skilja sig från bilden, ändringar sker utan förvarning.



GYMSTICK.COM

Tack för att du köpt Gymstick FTR40. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick produkt och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet.

INNEHÅLL

1.	SÄKERHETSINSTRUKTIONER.....	3
2.	HÅRDVARA PACKLISTA.....	4
3.	MONTERINGSSKISS.....	5
4.	LISTA ÖVER KOMPONENTER.....	6
5.	MONTERINGSINSTRUKTIONER.....	7
6.	SPRÄNGSKISS.....	11
7.	KOMPLETT LISTA ÖVER DELAR.....	12
8.	DATORINSTRUKTIONER.....	13
9.	KORREKT RODDMETOD.....	14
10.	UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR.....	15
11.	UNDERHÅLL & GARANTI.....	17



OBS!

LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

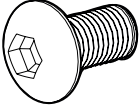
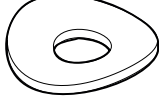
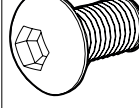

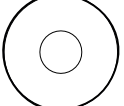
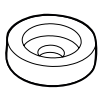
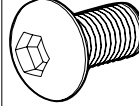
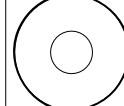
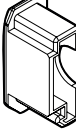
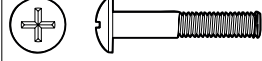
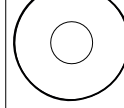
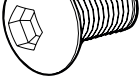
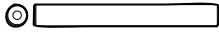
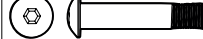

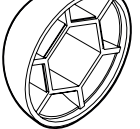
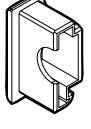
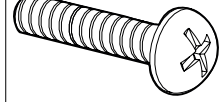
Instruktionerna innehåller viktig information som hjälper dig att få ut det mesta av maskinen genom att säkerställa korrekt montering, användning och underhåll.

1. Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
2. Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
3. Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningssessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
4. Det minsta fria utrymmet som krävs runt maskinen under användning är två meter.
5. 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.
6. Använd redskapet endast på det avsedda sättet som träningsredskap. Använd endast fästordningar som importören rekommenderar.
7. Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen.
8. Kontrollera före det första träningspasset, att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
9. Se till att maskinen har inga slitna eller lösa komponenter före varje användning. Byt ut alla lösa eller slitna komponenter innan du använder maskinen.
10. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar optimalt.
11. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
12. Använd inte för starka rengöringsmedel. Ta bort droppar av svett från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
13. Träna aldrig barfotar eller utan skor. Använd alltid korrekt skor såsom träningskor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
14. Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
15. Enheten är avsedd för hemmabruk (inomhusbruk).
16. Maximal användarvikt 120kg.



VARNING!

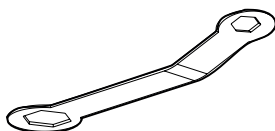
RÅDFRÅGA LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGRA TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER SOM ÄR ÖVER 35 ÅR GAMLA OCH HAR HÄLSOPROBLEM.

<p>#3</p>  <p>(M10x20) SEKKANTSBULT x 2</p>	<p>#4</p>  <p>(ø10.5xø25xT1.5) OVAL BRICKA x 2</p>	<p>#6</p>  <p>(M8x15) SEKKANTSBULT x 8</p>	<p>#7</p>  <p>(ø8) FJÄDRINGSBRICKA x 8</p>
<p>#8</p>  <p>(ø8.5xø16xT1.5) PLATT BRICKA x 12</p>	<p>#9</p>  <p>AVGRÄNSANDE GUMMIHYLSA x 4</p>	<p>#10</p>  <p>(M8x20) SEKKANTSBULT x 4</p>	<p>#13</p>  <p>(ø10.5xø25xT1.5) PLATT BRICKA x 2</p>
<p>#15</p>  <p>VÄNSTER STOPPLOCK PÅ ALUMINIUMSKENAN x 2</p>		<p>#19</p>  <p>(Ø6x35) PHILIPS SKRUV x 3</p>	<p>#22</p>  <p>(ø6.5xø22xT1.5) PLATT BRICKA x 4</p>
<p>#23</p>  <p>(M6x15) SEKKANTSBULT x 4</p>	<p>#24</p>  <p>(ø13xT113) AXEL FÖR PEDALSTÖD x 2</p>	<p>#25</p>  <p>(M10x50) VAGNSBULT x 2</p>	<p>#26</p>  <p>(M10) MUTTERLÅS x 2</p>
<p>#27</p>  <p>(M10) MUTTERSKYDD x 4</p>	<p>#28</p>  <p>HÖGER STOPPLOCK PÅ ALUMINIUMSKENAN x 2</p>	<p>#32</p>  <p>(ø5x15) SKRUV x 2</p>	

SKRUV:



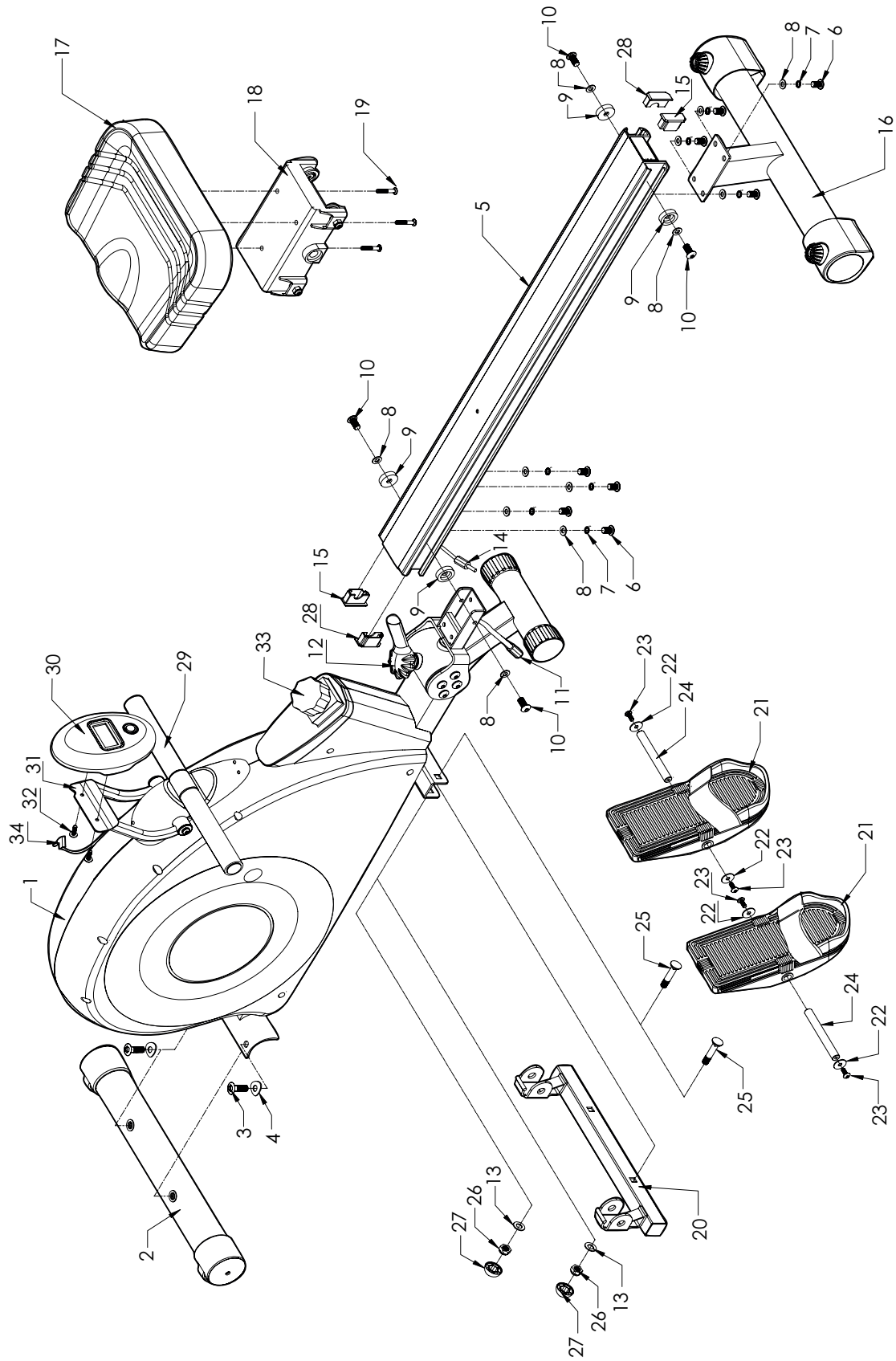
(L6) SEKKANTSNYCKEL x 1



(L13~17) SEKKANTSNYCKELSVRED x 1



SEKKANTSNYCKEL x 2



Nummer.	Namn på Delar	Antal
FTR 40-1	Huvudstomme	1
FTR 40-2	Främre stabilisator	1
FTR 40-3	Sexkantsbult (M10x20)	2
FTR 40-4	Bricka (ø10.5xø25xT1.5)	2
FTR 40-5	Skena	1
FTR 40-6	Sexkantsbult (M8x15)	8
FTR 40-7	Fjädrande bricka (ø8)	8
FTR 40-8	Platt bricka (ø8.5xø16xT1.5)	12
FTR 40-9	Avgränsande gummihylsa	4
FTR 40-10	Sexkantsbult (M8x20)	4
FTR 40-11	Mellersta datorkabel	1
FTR 40-12	Frikopplare	1
FTR 40-13	Platt bricka (ø10.5xø25xT1.5)	4
FTR 40-14	Nedre datorkabel	1
FTR 40-15	Vänster stopplock på aluminiumskenan	2
FTR 40-16	Bakre stabilisator	1
FTR 40-17	Säte	1
FTR 40-18	Sätessöd	1
FTR 40-19	Skruv (ø6x35)	3
FTR 40-20	Pedalsupport	1
FTR 40-21	Pedal (med rem)	2
FTR 40-22	Platt bricka (ø6.5xø13xT1.5)	4
FTR 40-23	Sexkantsbult (M6x15)	4
FTR 40-24	Axel för pedalsupport (ø13x113)	2
FTR 40-25	Vagnsbult (M10x50)	2
FTR 40-26	Låsmutter (M10)	4
FTR 40-27	Mutterskydd (M10)	2
FTR 40-28	Höger stopplock på aluminiumskenan	2
FTR 40-29	Handtag	1
FTR 40-30	Dator (BC-80300)	1
FTR 40-31	Datorsupportplatta	1
FTR 40-32	Skruv (ø5x15)	2
FTR 40-33	Motståndsvred	1
FTR 40-34	Övre dator kabel	1

OBSERVERA:

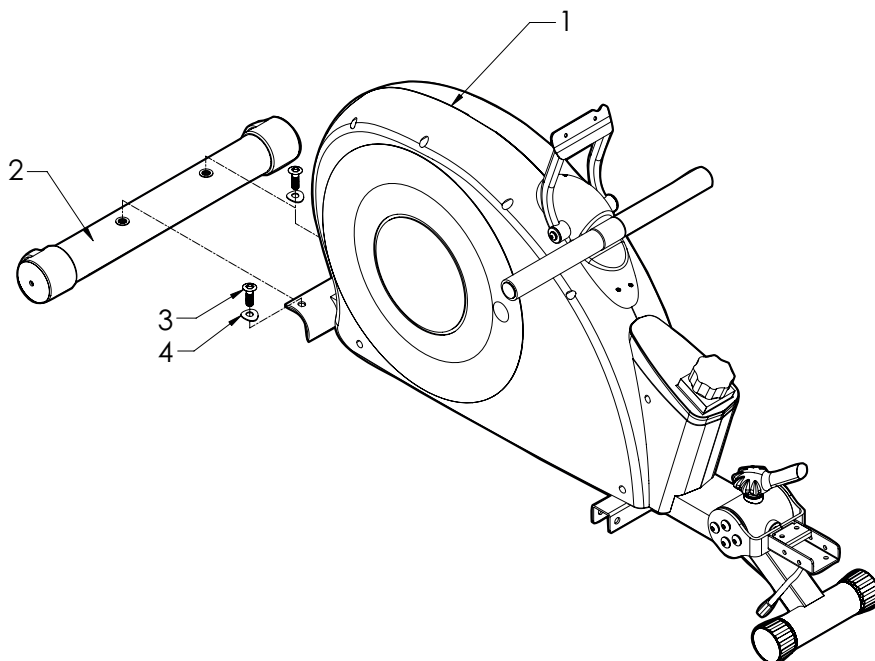
De flesta av de listade monteringsdelarna har förpackats separat medan en del artiklar förmonterats i rätt del redan i fabriken. I dessa fall kan man enkelt ta bort delen och installera om den där det behövs. Vänligen följ monteringsstegen och anteckna samtliga förinstallerade delar.

FÖRBEREDELSE:

Innan du påbörjar monteringen, se till att du har got om plats att arbeta på. Använd verktygen på föregående sida och se till att samtliga monteringsdelar finns tillgängliga. Vi rekommenderar starkt att denna maskin monteras av minst två personer för att undvika potentiella skador.

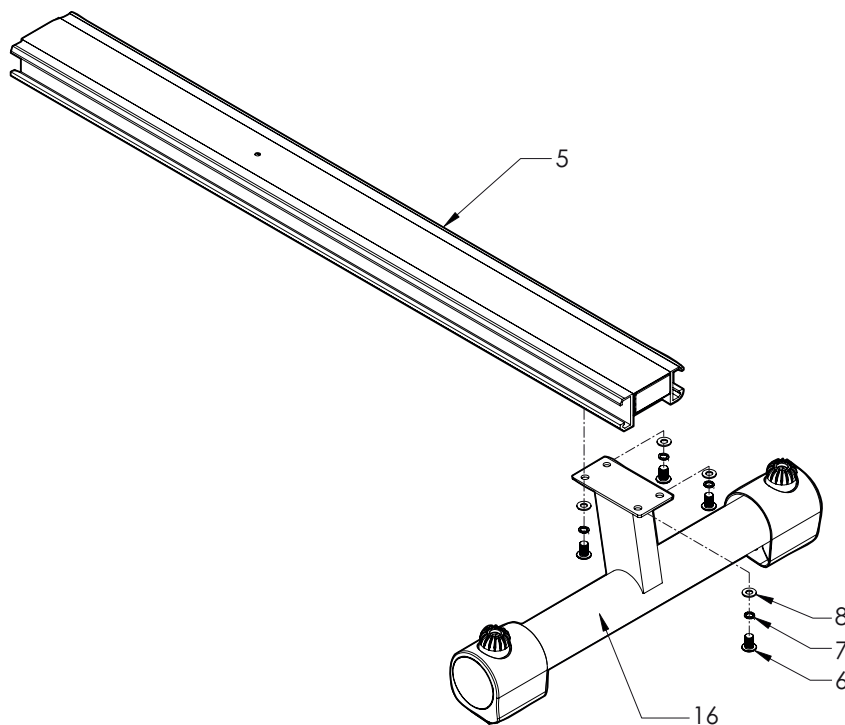
STEG 1.

Sätt ihop den främre stabilisatorn (2) med huvudstommen (1), och skruva fast den med hjälp av 2 st sexkantsbultar (3) & 2 st brickor (4).



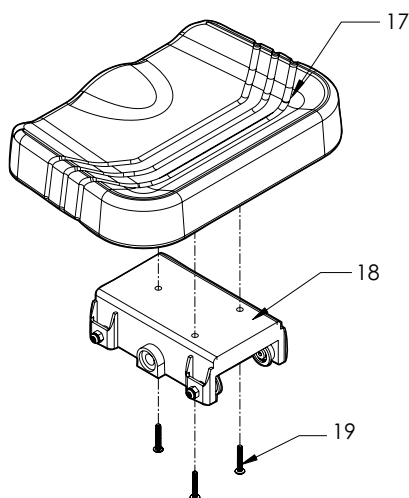
STEG 2.

Sätt ihop skenan (5) med bakre stabilisatorn (16), och skruva fast den med 4 st sexkantsbultar (6), 4st fjädrande brickor (7) & 4st platta brickor (8).



STEG 3.

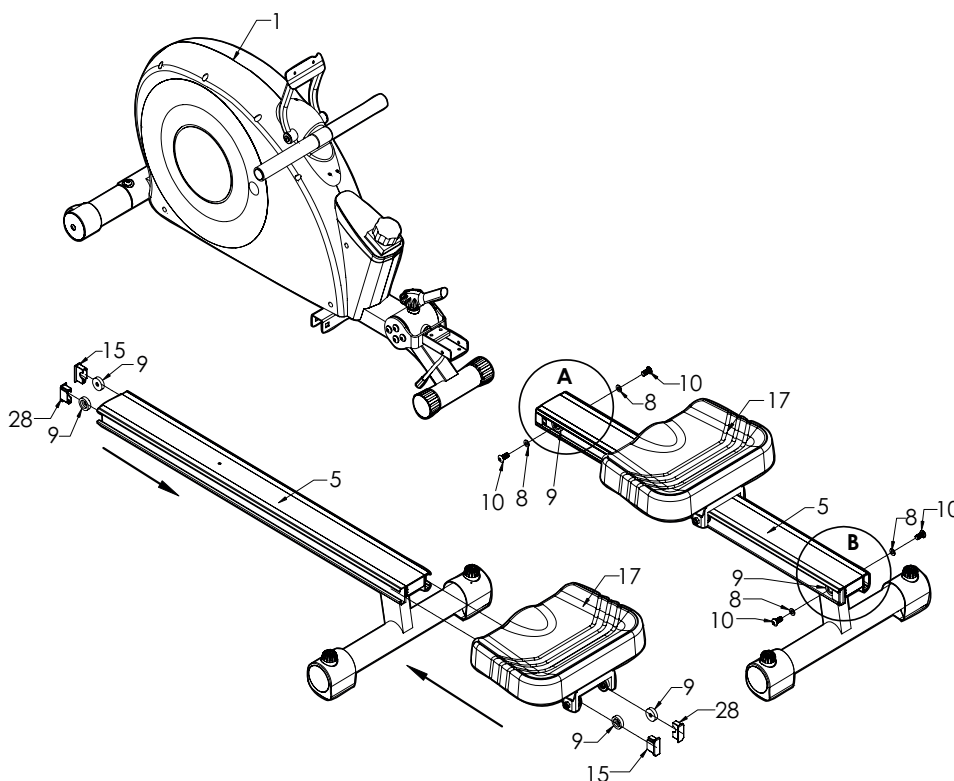
Sätt ihop sätet (17) & sätesstödet (18) med 3 st skruvar (19).



STEG 4.

För in sätet (17) i skenan (5), enligt de detaljerade bilderna A) och B), lägg in de fyra avgränsande gummi-hylsorna (9) och skruva åt med 4 st sexkantsbultar (10) & platta brickor (8), för på det vänstra (15) och högra (28) stopplocket på aluminiumskenan (5).

Koppla ihop skenan (5) med huvudstommen (1), och skruva fast med hjälp av sexkantsbultar (6), fjädrande brickor (7) & platta brickor (8), och skruva sedan åt sexkantsbultarna (10) på skenan (5).

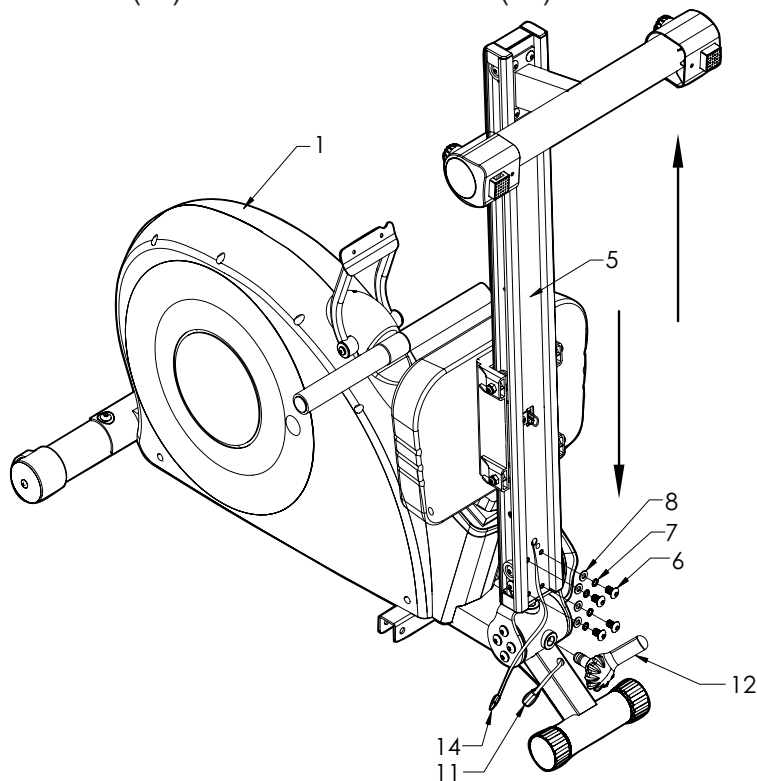


STEG 5.

Använd frikopplaren (12) för att lyfta upp skenan (5) i ett vertikalt läge, sen skruva åt frikopplaren (12).

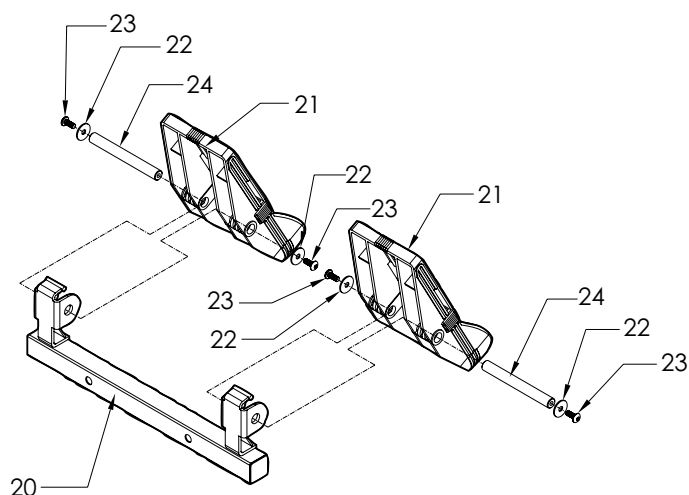
Sätt fast skenan (5) och huvudstommen (1) med 4 st sexkantsbultar (6), fjädrande brickor (7) & platta brickor (8).

Koppla ihop mellersta datorkabeln (11) med nedre datorkabeln (14).



STEG 6.

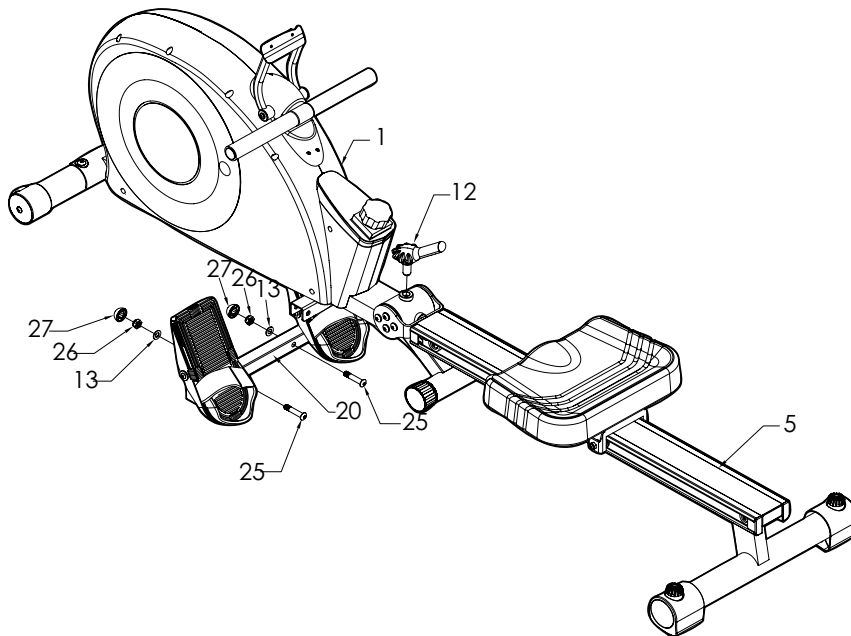
För ihop pedalen (21) och pedalstödet (20), för in axeln (24) och skruva sedan åt med 4 st platta brickor (22) & sexkantsbultar (23).



STEG 7.

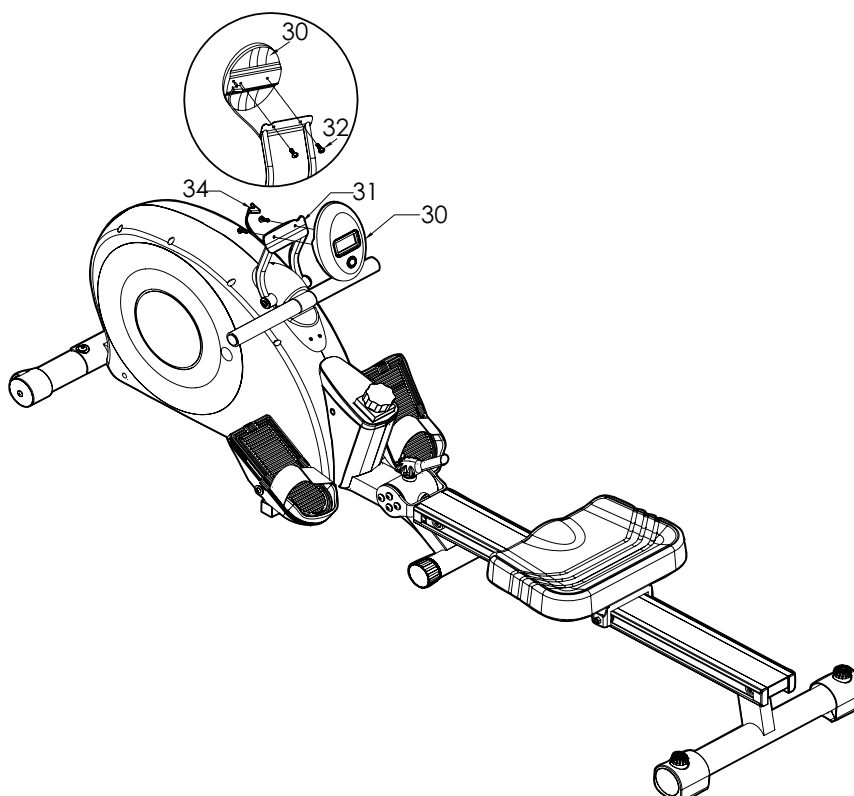
Frikoppla (12), lägg tillbaka skenan (5) i horisontalt läge, och skruva åt frikopplaren (12).

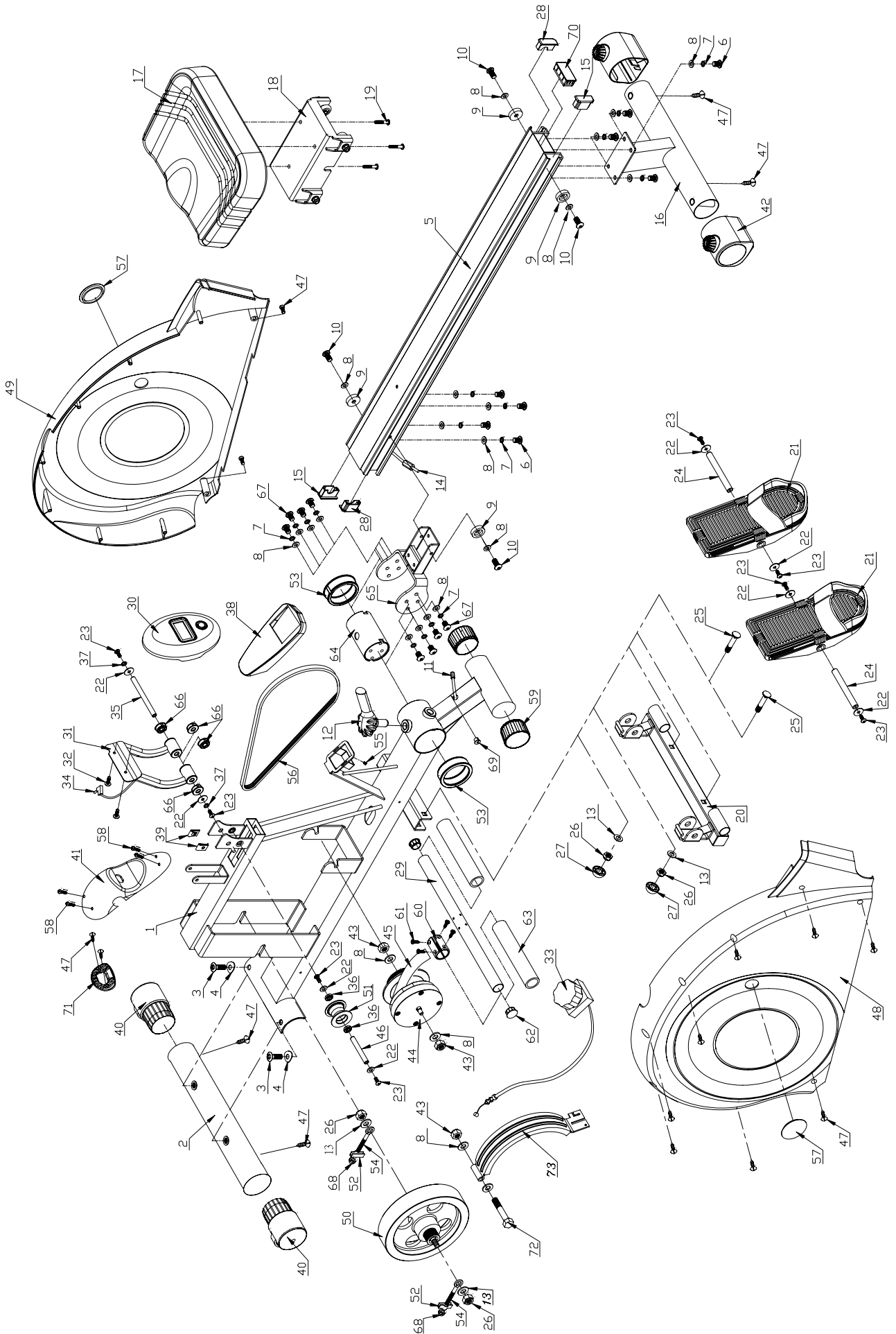
Koppla ihop pedastödet (20) med huvudstommen (1), och skruva fast med 2 st platta brickor (13), vagnsbultar (25), låsmuttrar (26), & mutterskydd (27).



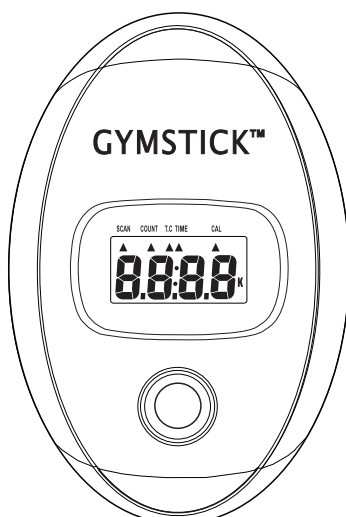
STEG 8.

Ställ datorn (30) på datorsupportplattan (31) och skruva åt med 2 st skruvar (32). Koppla den övre datorkabeln (34) till datorn (30).





NRO	BESKRIVNING	Antal	NRO	Beskrivning	Antal
FTR 40-1	Huvudstomme	1	FTR 40-38	Motståndsvred	1
FTR 40-2	Främre stabilisator	1	FTR 40-39	U formad mutter	2
FTR 40-3	Sexkantsbult (M10x20)	2	FTR 40-40	Främre transporthjul	2
FTR 40-4	Bricka (ø10.5xø25xT1.5)	2	FTR 40-41	Handtagsstöd	1
FTR 40-5	Skena	1	FTR 40-42	Bakre utplanande slutskydd	2
FTR 40-6	Sexkantsbult (M8x15)	8	FTR 40-43	Låsmutter	3
FTR 40-7	Fjädrande bricka (ø8)	8	FTR 40-44	Förbindande hjul	1
FTR 40-8	Platt bricka (ø8.5xø16xT1.5)	12	FTR 40-45	Förbindning	1
FTR 40-9	Avgränsande gummihylsa	4	FTR 40-46	Blockaxel (ø10)	1
FTR 40-10	Sexkantsbult (M8x20)	4	FTR 40-47	Skruv (ø5x15)	16
FTR 40-11	Mellersta datorkabel	1	FTR 40-48	Vänster kedjehölje	1
FTR 40-12	Frikopplare	1	FTR 40-49	Höger kedjehölje	1
FTR 40-13	Platt bricka (ø10.5xø25xT1.5)	4	FTR 40-50	Block	1
FTR 40-14	Nedre datorkabel	1	FTR 40-51	Justerande vred	2
FTR 40-15	Vänster stopplock på aluminiumskenan	2	FTR 40-52	Roterande axelbusning	2
FTR 40-16	Bakre stabilisator	1	FTR 40-53	Justerande bult	2
FTR 40-17	Säte	1	FTR 40-54	Justerande bult	2
FTR 40-18	Sätessstöd	1	FTR 40-55	Skruv (M5x25)	1
FTR 40-19	Skruv (ø6x35)	3	FTR 40-56	Rem	1
FTR 40-20	Pedalstöd	1	FTR 40-57	Vevhölje	2
FTR 40-21	Pedal (med rem)	2	FTR 40-58	Skruv (ø4x25)	4
FTR 40-22	Platt bricka (ø6.5xø13xT1.5)	4	FTR 40-59	Slutlock till centrala stabilisatorn	2
FTR 40-23	Sexkantsbult (M6x15)	4	FTR 40-60	Förbindande hållare	1
FTR 40-24	Axel för pedalstöd (ø13x113)	2	FTR 40-61	Skruv (ø5x10)	4
FTR 40-25	Vagnsbult (M10x50)	2	FTR 40-62	Slutlock till handtag	2
FTR 40-26	Låsmutter (M10)	4	FTR 40-63	Handtagsxgrepp	2
FTR 40-27	Mutterskydd (M10)	2	FTR 40-64	Kullager	1
FTR 40-28	Höger stopplock på aluminiumskenan	2	FTR 40-65	U hållare	1
FTR 40-29	Handtag	1	FTR 40-66	Roterande kullagersaxel	4
FTR 40-30	Dator	1	FTR 40-67	Skruv (M8x25)	8
FTR 40-31	Datorstödsplatta	1	FTR 40-68	Låsmutter	2
FTR 40-32	Skruv (ø5x15)	2	FTR 40-69	Kabelkontakt	1
FTR 40-33	Motståndsvred	1	FTR 40-70	Slutlock på sätesskenan	1
FTR 40-34	Övre datorkabel	1	FTR 40-71	Handtags stoppare	1
FTR 40-35	Rörelsesaxel på aluminiumskenan	1	FTR 40-72	Skruv (M8x50)	1
FTR 40-36	Kullager (6000Z)	2	FTR 40-73	Magnet set	1
FTR 40-37	Fjädringsbricka (ø6)	1			



KNAPP FUNKTIONER

MODE/RESET	Tryck ner för att välja funktioner.
	Tryck ner i 4 sekunder för att återställa tid, tag och kalorier.

FUNKTIONER

SCAN	Visar funktioner för tid, tag, total tag och kalorier i en upprepad cykel. Varje skärm hålls i 6 sekunder.
TIME	Skärmen visar det totala ackumulerade tid
COUNT	Skärmen visar antalet roddtag du har tagit under träningspasset
TOTAL COUNT	Skärmen visar det totala antalet roddtag du har utfört
CALORIES	Skärmen visar de totala kalorierna från träningens början till slutet

SPECIFIKATION

FUNKTION	SCAN	Var 6 sekund
	TIME	0:00~99.59 (tid)
	COUNT	0 ~ 9999 (antalet roddtag)
	TOTAL COUNT	0 ~ 9999 (totala antal roddtag)
	CALORIES	0.0 ~ 999.9 cal
TYP AV BATTERI	2 x AAA (eller UM-4)	
TEMPERATUR VID ANVÄNDNING	0°C ~ +40°C	
TEMPERATUR VID FÖRVARING	+8°C ~ +40°C	

NOTERA!

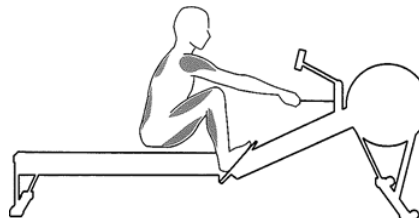
- Om konsolen inte verkar visa rätt, är det troligtvis dags att byta batterierna.
- Konsolen stängs automatiskt av om signal saknas för 4 minuter.
- Konsolen startas automatiskt när träningen påbörjas eller funktionen väljes.
- Konsolen börjar automatiskt beräkna när du börjar träna och slutar i 4 sekunder efter träningen har slutit.

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

FÅNGA

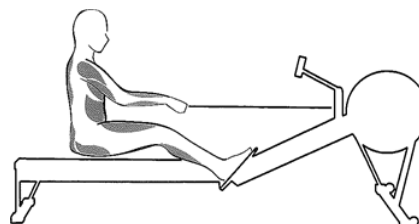
Dra din kropp till startposition av nästa roddtag med hjälp av benen. Nu kan du börja nästa roddtag.

Kom ihåg att du aldrig ska stanna upp plötsligt.



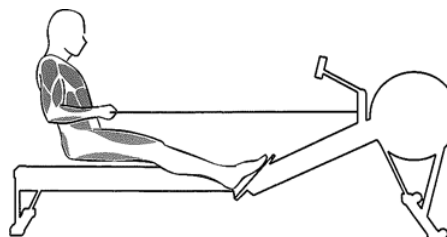
GLID

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



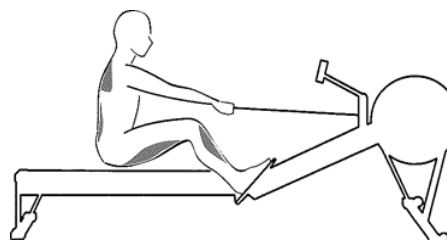
ÅTERHÄMTNING

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.



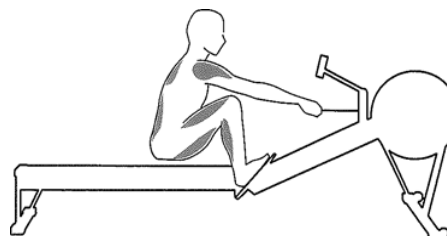
GLID

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. Notera: armarna ska vara raka och axlarna ska vara avslappnade.



Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning. 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.

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.



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.



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 skraddarställning 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.

RENGÖRING

Maskinen kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipande ytor eller lösningsmedel på plastdelar. Torka av svett från maskinen efter varje användning. Se till att skärmen inte blir utsatt för överdriven fukt då det kan orsaka allvarlig elektrisk fara eller att elektroniken går sönder.

Håll maskinen, och särskilt skärmen, undan från direkt solljus för att förhindra skador på skärmen. Kontrollera att alla monteringsbultar på maskinen sitter ordentligt varje vecka.

FÖRVARING

Förvara maskinen i en ren och torr miljö och håll den undan från barn.

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, elektronisk utrustning, foam, fotrem, hjul och pedaler.

Garantin omfattar inte:

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

Slitdelar omfattas inte heller.

Enheten är avsedd för hemmabruk.

Tillverkad för:
Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.

