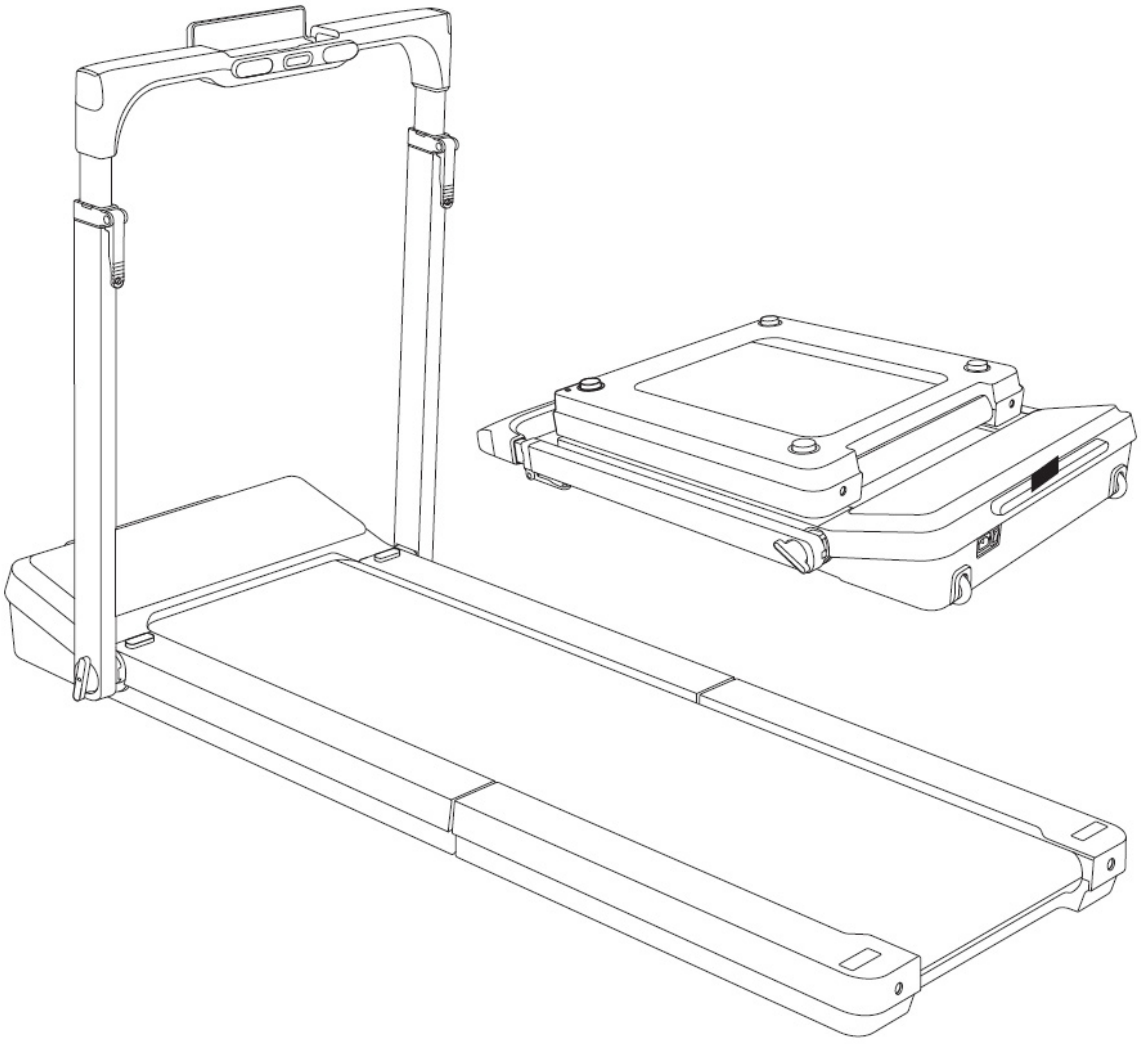
GYMSTICK™

WALKINGPAD PRO

ANVÄNDARMANUAL



OBS! Läs alla instruktioner noggrant innan du använder den här produkten. Spara denna användarmanual för framtida referens. Produktens specifikationer kan variera och kan komma att ändras utan föregående meddelande.

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.

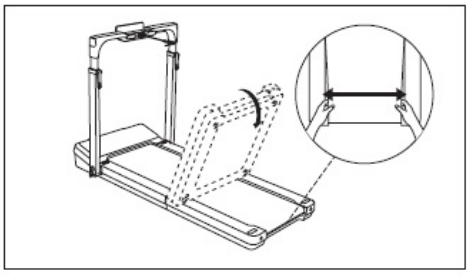
NOTERA

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. Spara denna bruksanvisning för framtida bruk.

VIKTIG

Specifikationerna för denna produkt kan variera och kan komma att ändras utan vidare meddelande.

INNAN DU BÖRJAR 2
SÄKERHETSINSTRUKTIONER 3
PRODUKTINTRODUKTION 4
BRUKSANVISNINGAR 6
FJÄRRKONTROLL 10
DISPLAYPANEL 11
UNDERHÅLL OCH SKÖTSEL 14
FELSÖKNING 16
TRÄNINGSGUIDE 17
UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR 18
GARANTI 20



VIKTIG

Kontrollera alltid före varje användning att löpbandet är centrerat. Underlåtenhet att följa dessa instruktioner upphäver garantin.

(Ytterligare instruktioner på sidorna 7 och 15)

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Din säkerhet är vår högsta prioritet. Följ alltid de grundläggande säkerhetsinstruktioner som beskrivs i denna manual. Se till att läsa och förstå alla säkerhetsinstruktioner innan du börjar använda produkten. Att ignorera dessa riktlinjer kan leda till allvarliga skador.

VARNING

Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner noggrant. Underlåtenhet att göra det kan leda till allvarliga skador.

FARA

För att minska risken för elektriska stötar, dra alltid ur apparatens sladd ur eluttaget omedelbart efter användning och före rengöring.

- Det är ägarens ansvar att säkerställa att alla användare är korrekt informerade om hur produkten ska användas på ett säkert sätt.
- Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från produkten. Lämna aldrig barn utan uppsikt i samma rum som utrustningen.
- Ej lämplig för barn under 3 år. Barn under 14 år får endast använda produkten under vuxens tillsyn.
- Handikappade eller funktionsnedsatta personer bör inte använda produkten utan övervakning av en kvalificerad vårdpersonal eller läkare.
- Rådfråga läkare innan du använder denna produkt. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med befintliga hälsoproblem.
- Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare.
- Innan träning, avlägsna alla föremål inom en radie av en (1) meter från produkten. Placera inga vassa eller på annat sätt farliga föremål nära produkten.
- Placera produkten på en jämn, stabil yta, långt ifrån vatten och fukt. Vi rekommenderar att du använder en matta under enheten för bättre stabilitet och skydd av golvet.
- Använd endast produkten för det avsedda syftet som beskrivs i denna manual. Använd endast tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
- Produkten får endast användas av en person åt gången. Tillåt inte flera användare samtidigt.
- Använd aldrig maskinen om den inte fungerar korrekt.
- Montera produkten exakt enligt beskrivningen i denna manual. Försök inte med genvägar eller modifieringar.
- Kontrollera alla bultar, muttrar, skruvar och andra kopplingar före första användning för att säkerställa att maskinen är i gott och säkert skick.
- Utför regelbundna inspektioner. Var särskilt uppmärksam på delar som är mest utsatta för slitage (t.ex. löpbandet). Defekta delar måste bytas ut omedelbart innan användning för att säkerheten ska bibehållas.
- Håll händer, hår, löst sittande kläder och andra kroppsdelar borta från rörliga delar.
- Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra produkten. Torka bort svett omedelbart efter träning.
- Bär alltid lämpliga träningskläder och träningsskor. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i rörliga delar.
- Genomför alltid en noggrann uppvärmning innan träning.
- Var försiktig om du utför andra aktiviteter under träningen (t.ex. tittar på TV eller läser). Störningar kan orsaka att du tappar balansen eller kommer ur löpbandets mitt, vilket kan leda till allvarlig skada.
- Denna produkt är endast avsedd för inomhusbruk. Använd inte utomhus.
- Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte för uthyrning eller kommersiellt bruk.
- **Maximal användarvikt: 130 kg.**

PRODUKTINTRODUKTION

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Namn	WalkingPad Pro	**Nettovikt**	38.1 kg
SKU	TM-WPAD-PRO	**Bruttovikt**	43.7 kg
EAN	6430062514490	**Använd storlek**	147.2 x 70.8 x 103 cm
Modell nr.	WP400P42	**Vikt storlek**	101 x 70.8 x 19.5 cm
Färg	Svart	**Klass**	HC
Hastighet	1 - 10 km/h	**Spänning**	220 - 240 V~
Gångbälte	120 x 40 cm	**Frekvens**	50/60 Hz
Max belastning	130 kg	**Ingångseffekt**	735 W
Användarålder	14+ år	**Tillverkningsland**	Kina

ANSLUTNING

	Arbetsfrekvens	**Max uteffekt**
Bluetooth	2402 - 2480 MHz	8.51 dBm (EIRP)

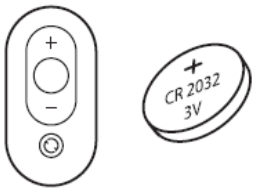
PAKETINNEHÅLL



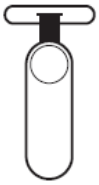
WalkingPad



Nätsladd



Fjärrkontroll + Batteri



Säkerhetsnyckel



Armband



Insexnyckel

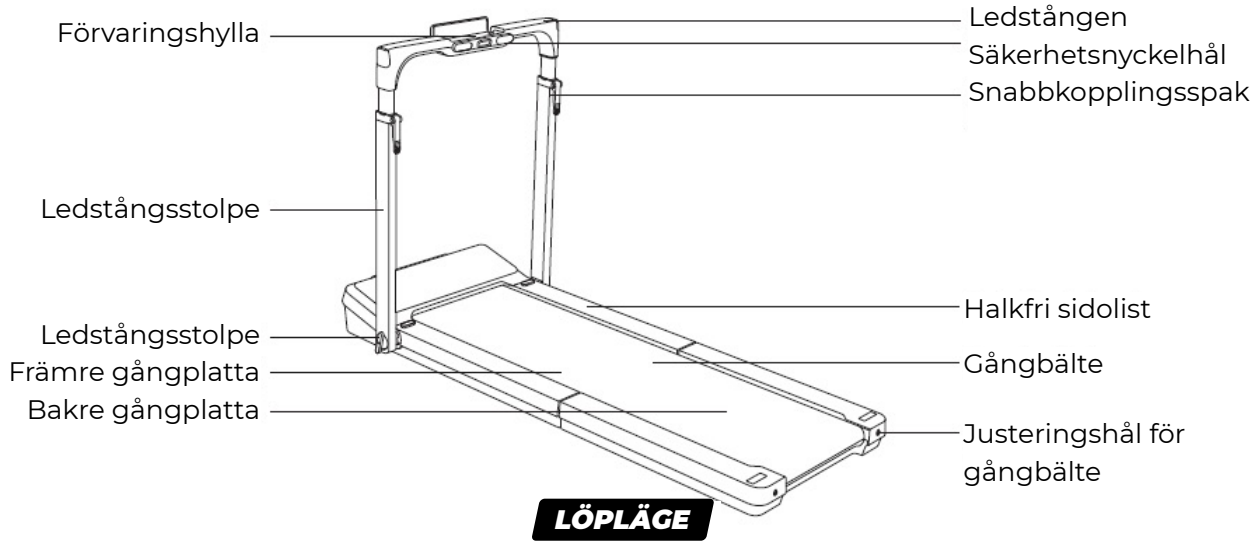


Silikonolja

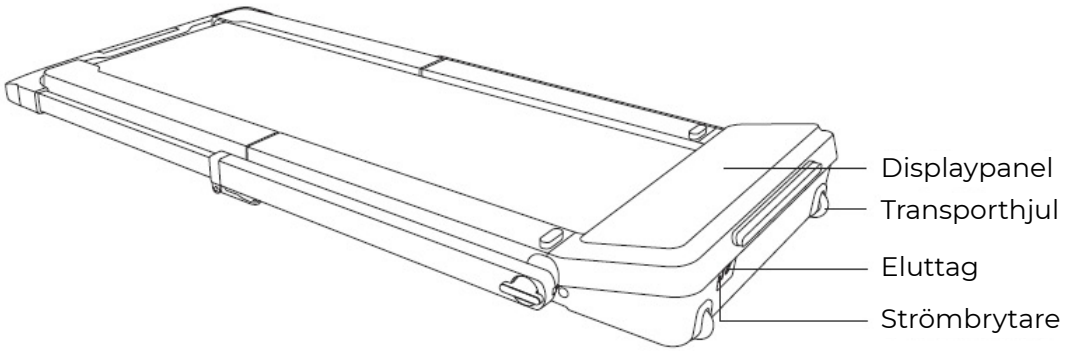


Användarmanual

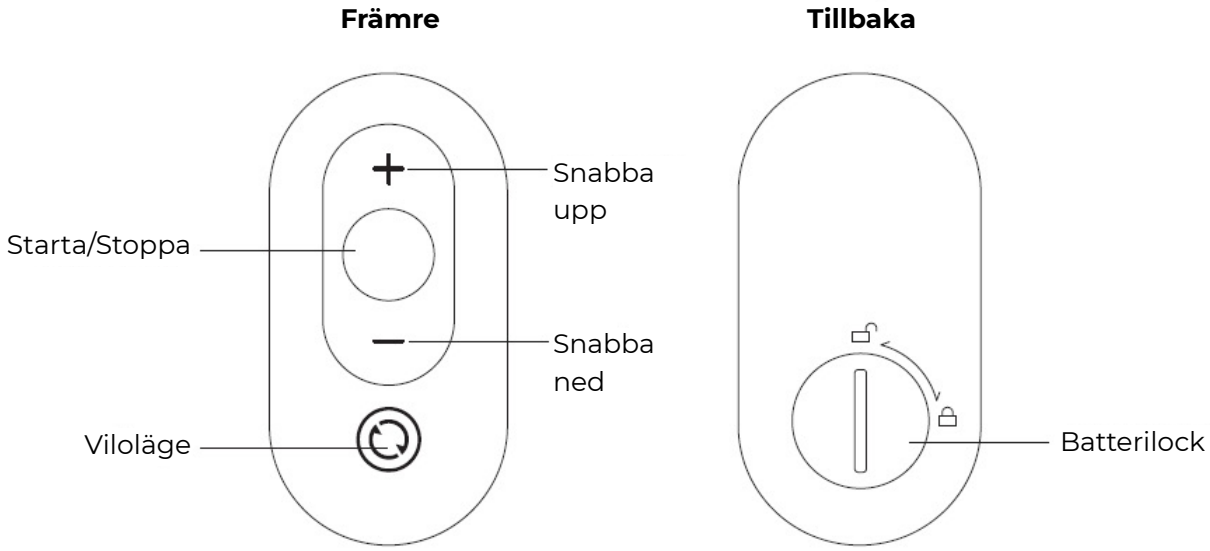
info@gymstick.com | +358 10 229 3040



LÖPLÄGE



GÅLÄGE

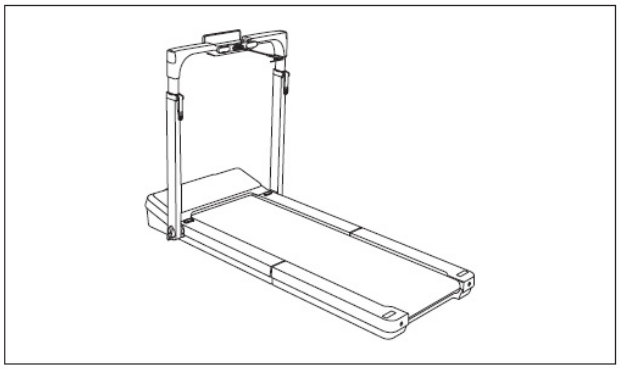


FJÄRRKONTROLL

BRUKSANVISNINGAR

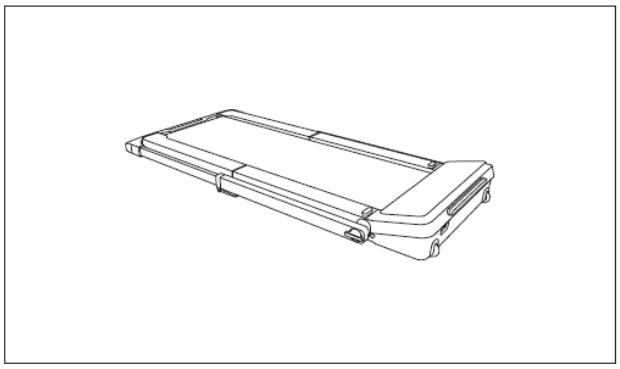
TRÄNINGSLÄGEN

Denna utrustning är utformad med två träningslägen för att passa olika träningsbehov. Välj alltid rätt läge för din aktivitet och se till att ledstången är ordentligt låst på plats innan du börjar träningen.



Löpläget används med ledstången i upprätt läge, vilket ger stöd och stabilitet under träning i högre hastigheter.

- Handtag är upprätt
- Manuell hastighetsjustering
- Maxhastighet: 10 km/h
- Säkerhetsnyckel måste vara isatt
- Indikatorn ”R” lyser

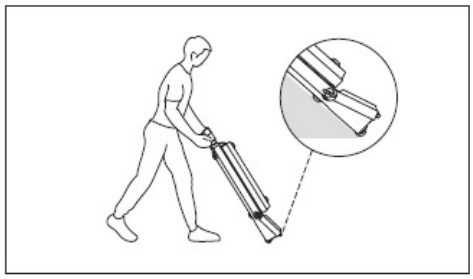


Gångläget används med ledstången i sänkt läge, vilket ger en mer naturlig gångupplevelse vid lägre hastigheter.

- Handtag är nedsänkt
- Manuell hastighetsjustering
- Maxhastighet: 6 km/h
- Säkerhetsnyckel måste vara isatt
- Indikatorn ”W” lyser

HUR MAN FLYTTAR GÅBAND

Innan du flyttar utrustningen, se till att strömbrytaren är avstängd, att strömsladden är urkopplad och förvarad, och att gångplattan är helt hopvikt. Det kan vara säkrare att flytta utrustningen med två personer.



1. Lyft utrustningen från ledstången och flytta den till önskad plats.

   ⚠ Undvik att röra vid gångbältet under förflyttning.

   ⚠ Undvik att flytta utrustningen på ojämnt golv.

   ⚠ Bibehåll rätt vinkel mellan utrustningen och golvet för att undvika friktion.

VIKTIG

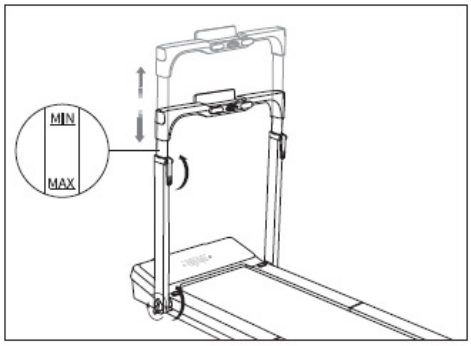
Innan du flyttar, se till att ledstången är ordentligt låst i nedsänkt läge.

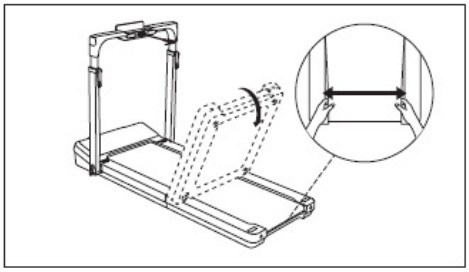
info@gymstick.com | +358 10 229 3040

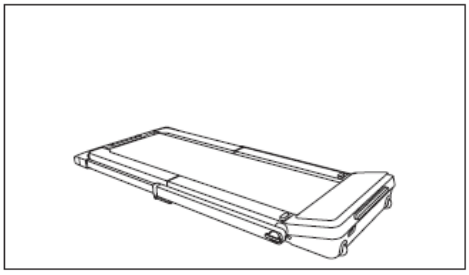
BRUKSANVISNINGAR

HUR MAN ÖPPNAR GÅBAND

För att undvika att skada gåband och orsaka allvarliga skador, se till att strömsladden är urkopplad innan du fäller ihop utrustningen. Se också till att det finns tillräckligt med utrymme för att fälla ut gångplattan och att marken är plan.







Löpläge

1. Placera utrustningen platt på en fast, ren och jämn yta.
2. Lossa handräckets frigöringsknappar längst ner på båda sidor (vrid moturs), höj handräcket helt vertikalt och dra sedan åt frigöringsknapparna (vrid medurs).
3. Öppna snabbkopplingsspakarna för handräckets höjdjustering på båda sidor, höj handräcket till önskad höjd och stäng sedan spakarna för att låsa handräcket på plats. Fäll ut det bakre fotsteget.
4. Centrera löpbandet enligt anvisningarna i denna manual (se sidan 15). Tryck ner det bakre fotsteget för att göra det helt plant.

Gåläge

1. Placera utrustningen platt på en fast, ren och jämn yta.
2. Öppna snabbspärrarna för höjdjustering av ledstången på båda sidor och dra ut ledstången helt. Stäng snabbspärrarna för att låsa ledstången på plats. Fäll ut det bakre fotsteget.
3. Centrera löpbandet enligt anvisningarna i denna manual (se sidan 15). Tryck ner det bakre fotsteget för att göra det helt plant.
   - ⚠ För att fälla ut den bakre gåbrädan, se till att ledstången sträcks ut till maximal längd.

- ⚠ Om brädan inte är i jämnhöjd med marken, rotera fotkuddarna för justering.
- ⚠ Undvik tjocka mattor eller underlag, eftersom det gör utrustningen mindre stabil. Använd en matta som är speciellt utformad för konditionsutrustning för att skydda golvet.
- ⚠ Den bakre brädan kan tryckas ner hårt för hand utan att skada utrustningen.
- ⚠ Du kan höra ett sugande ljud när du fäller ut brädan och känna ett litet glapp när du kliver på löpbandet. Detta är normalt och försvinner vid fortsatt användning.

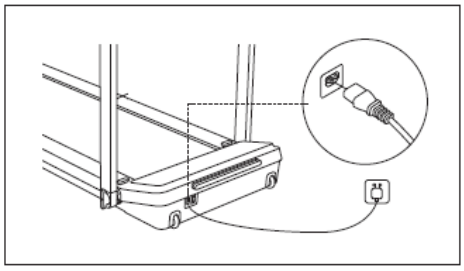
VIKTIG

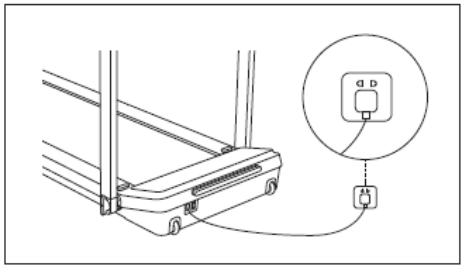
Se alltid till att handräckets frigöringsknappar och höjdjusteringsspakarna är ordentligt låsta före användning.

BRUKSANVISNINGAR

HUR MAN ANSLUTER NÄTSLADDEN

Denna produkt måste jordas när den används. Om det uppstår ett fel eller en skada kan jordning ge en väg med minsta möjliga motstånd för den elektriska strömmen, vilket minskar risken för elektriska stötar. Produktens strömkälla inkluderar en jordledning och en jordkontakt.





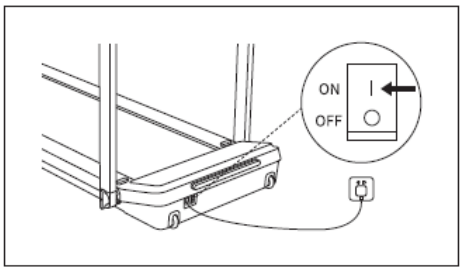
1. Sätt i strömsladdens ände i eluttaget på produkten.
2. Sätt i vägguttaget i ett kompatibelt eluttag.

⚠ Modifiera inte den kontakt som medföljer produkten. Om kontakten inte är lämplig för uttaget, låt en behörig elektriker installera ett lämpligt uttag.

⚠ Om nätsladden är skadad måste den bytas ut mot en ny nätsladd som anges av tillverkaren.

HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN

Om gångplattan utsätts för kalla miljöer, låt den återgå till rumstemperatur innan du slår på strömmen. Annars kan panelen eller andra komponenter skadas.



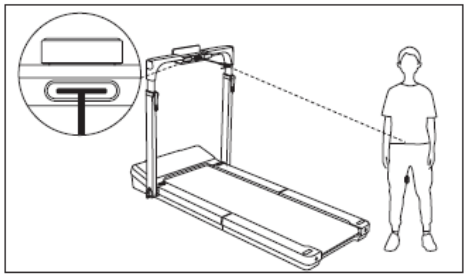
1. Slå på strömbrytaren tills du hör ett pip och ser att displaypanelen tänds.

info@gymstick.com | +358 10 229 3040

BRUKSANVISNINGAR

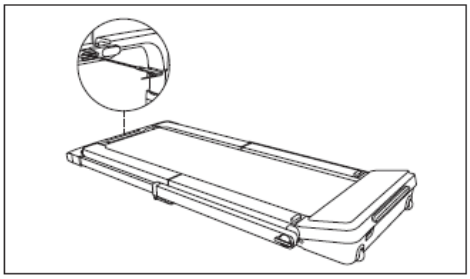
HUR MAN ANVÄNDER SÄKERHETSNYCKELN

Denna utrustning är utrustad med en säkerhetsnyckel för att skydda användaren under träning. Säkerhetsnyckeln måste sättas i för att maskinen ska fungera. Om den dras ut stannar maskinen. Använd alltid säkerhetsnyckeln för säker träning och ta bort den efter träning.



Löpläge

1. Sätt i säkerhetsnyckeln i säkerhetsnyckelfacket för att använda utrustningen.
2. Fäst säkerhetsnyckelns snöre vid dina kläder i midjan.
3. I en nödsituation, ta bort säkerhetsnyckeln för att stoppa utrustningen. Håll i ledstången och trampa på de halkfria sidoremmarna tills utrustningen stannar helt.

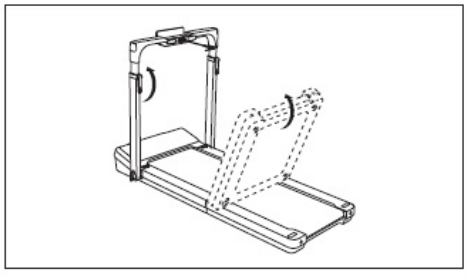


Gåläge

1. Lossa öppningsvreden för ledstången längst ner på båda sidor. Lyft ledstången till lämplig höjd och sätt i säkerhetsnyckeln. Sänk ner ledstången igen och dra åt öppningsvreden för att låsa den på plats.

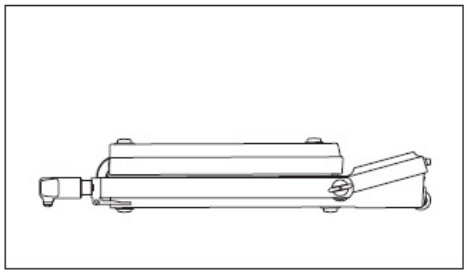
HUR MAN VIKER GÅBAND

För din säkerhet och för att förhindra skador på utrustningen, stäng alltid av utrustningen och dra ur båda ändar av strömsladden innan du fäller ihop den. Låt löpbandet stanna helt innan du fäller ihop det.



Löpläge

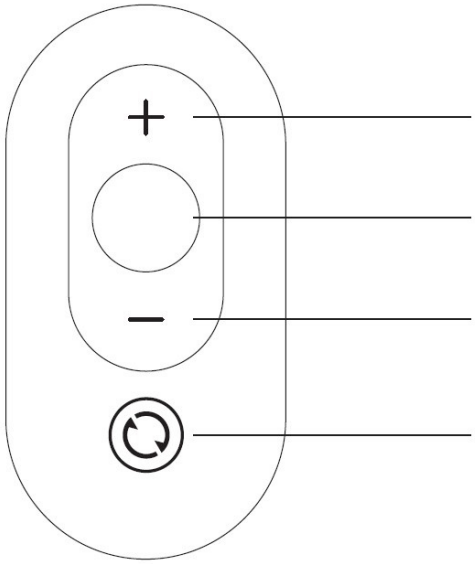
1. Lyft den bakre gångbrädan tills den är helt hopfälld.
2. Öppna handräckets snabbkopplingsspakar på båda sidor och sänk handräcket till dess lägsta läge. Lås handräcket på plats genom att stänga spakarna.
3. Lossa handräckets frigöringsknappar längst ner och sänk handräcket helt ner till marken. Lås handräcket på plats genom att dra åt knopparna.



Gåläge

1. Lyft den bakre gångbrädan tills den är helt hopfälld.
2. Öppna handräckets snabbkopplingsspakar och dra in handräcket helt. Lås handräcket på plats genom att stänga spakarna.

FJÄRRKONTROLL



Snabba upp
Tryck för att öka hastigheten med 0,5 km/h
Maxhastighet 10 km/h

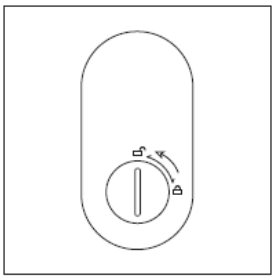
Starta/Stoppa
Tryck för att starta utrustningen.
Tryck igen för att stoppa.

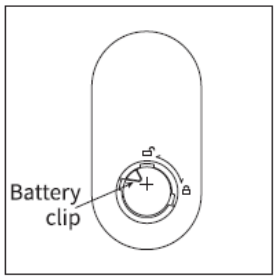
Snabba ned
Tryck för att minska hastigheten med 0,5 km/h
Minsta hastighet 1 km/h

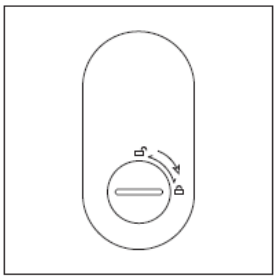
Viloläge
Håll nere för att gå in i viloläge.

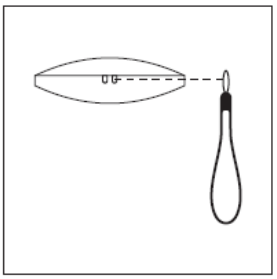
BATTERIMONTERA

1. Skruva loss batterilocket moturs med ett lämpligt verktyg.
2. Rikta in de positiva och negativa polerna och sätt i ett nytt CR2032-knappbatteri (3V).
3. Stäng batterilocket och dra åt det medurs.
4. Trä armbandet genom hålet och dra åt det med en knut.









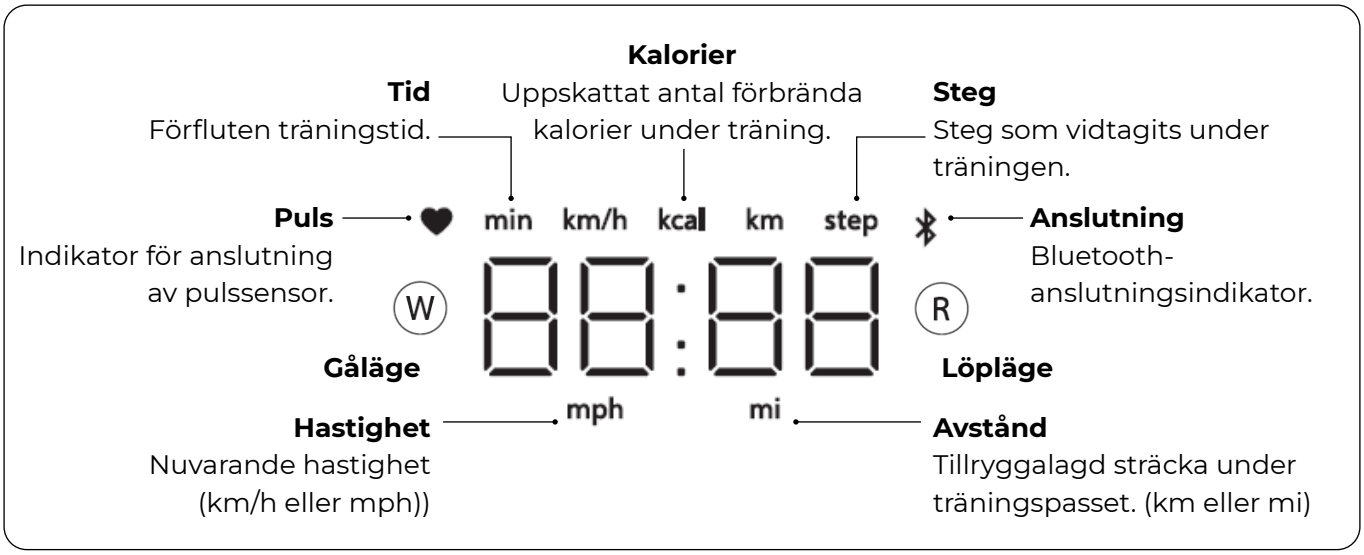
PARNING

Användning för första gången
Fjärrkontrollen och walkingpadden är redan parade och redo att användas.

Att byta till en ny kontroll eller fjärrkontroll fungerar inte
Slå på utrustningen medan du håller ner vilolägesknappen på fjärrkontrollen tills du hör ett pip.

info@gymstick.com | +358 10 229 3040

DISPLAYPANEL



SLÅ PÅ DISPLAYPANELEN

Ström på
Slå på strömbrytaren. Displayen tänds och visar alla träningsdata.



Träningstid



Steg



Kalorier



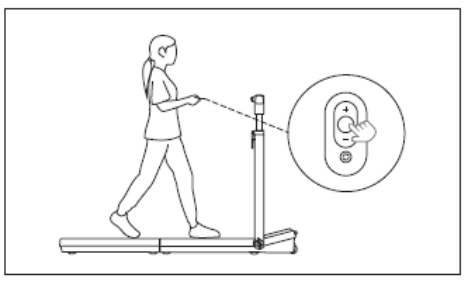
Hastighet



Avstånd

Start
Stig på löpbandet och tryck på ”Start/Stopp”-knappen på fjärrkontrollen. Efter en nedräkning på 3 sekunder börjar utrustningen röra sig med 1 km/h.

- ⚠ Av säkerhetsskäl stannar utrustningen automatiskt efter 8 till 60 sekunder utan användning. Den här funktionen är avstängd som standard men kan aktiveras i KS Fit-appen (Motion > Settings).
- ⚠ Se till att säkerhetsnyckeln är isatt. Annars startar inte utrustningen.
- ⚠ Vid nödfall, ta snabbt bort säkerhetsnyckeln för att stoppa utrustningen.



DISPLAYPANEL



Snabba upp/ned
Tryck på knappen ”Snabba upp” för att öka hastigheten eller på knappen ”Snabba ned” för att minska hastigheten medan du rör dig.



Avsluta träningen
Tryck på knappen ”Viloläge” i 2 sekunder eller låt apparaten gå på tomgång i 10 minuter efter att du har pausat träningen, informationen återställs.



Gångläge / Löpläge
I gångläge lyser W-indikatorn.
I löpläge lyser R-indikatorn.



Säkerhetsnyckel
Utan säkerhetsnyckeln isatt kommer panelen att visa ”SAFE”. Sätt i säkerhetsnyckeln för att ta bort meddelandet och använda utrustningen.



Puls
Pulsindikatorn släcks när KS Fit-appen inte är ansluten till din Apple Watch och lyser med fast sken när den är ansluten.



Bluetooth
Bluetooth-indikatorn blinkar när utrustningen inte är ansluten till appen och lyser med fast sken när den är ansluten.



Barnlås
Med barnlåsen aktiverad i KS Fit-appen startar inte utrustningen och panelen visar ”LOC”. Inaktivera barnspärren i appen för att ta bort meddelandet ”LOC”.



Ändra måttenhet
Starta om utrustningen, anslut KS Fit-appen, tryck på ”Me” > ”Settings” > ”Unit Settings”, välj ”Metrisk” eller ”Imperial” och starta om utrustningen igen.

info@gymstick.com | +358 10 229 3040

DISPLAYPANEL



Pausa träningen
Tryck på ”Starta/Stopp”-knappen medan utrustningen rör sig så minskar hastigheten och visar ”Stopp” tills den stannar helt. Träningsdata sparas.

För att återuppta träningen trycker du på ”Starta/Stopp”-knappen igen så fortsätter träningsdatan att ackumuleras.



Viloläge
Håll ner ”Viloläge”-knappen i 2 sekunder eller låt apparaten gå på tomgång i 10 minuter efter att träningspasset avslutats, displayen släcks.

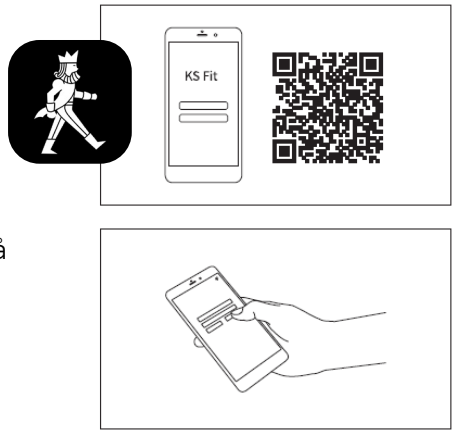
För att väcka apparaten från viloläge, tryck på valfri knapp på fjärrkontrollen.



Uppdaterar firmware
När den inbyggda programvaran uppgraderas blinkar ”UP” på displayen och utrustningen kan inte starta. Vänta tills uppgraderingen är klar och meddelandet försvinner.

Obs! Stäng inte av utrustningen medan den uppdateras.

HUR MAN ANSLUTER TILL APPEN



1. Skanna QR-koden till höger eller sök i Apple Store eller Google Play efter ”KS Fit” och slutför installationen och registreringen.
2. Håll din mobiltelefon nära utrustningen.
3. Slå på Bluetooth på din smartphone (låt den söka efter enheter i närheten) samtidigt som du slår på strömbrytaren på din utrustning.
4. Öppna KS Fit-appen och följ anvisningarna för att para ihop gångplattan via appen.

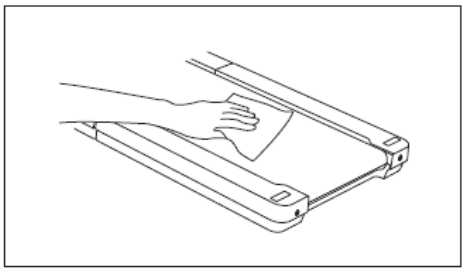
- ⚠ Utrustningen kan endast läggas till via KS Fit-appen. Om du redan har anslutit den via Bluetooth-inställningar, ta bort den och lägg till den igen med hjälp av appen.
- ⚠ Om parkopplingen misslyckas, stäng av utrustningen, vänta i 10 sekunder och upprepa stegen.
- ⚠ För säkerhets skull, anslut inte en annan smartphone medan utrustningen används.

UNDERHÅLL OCH SKÖTSEL

För att din gåband ska fungera korrekt och förlänga dess livslängd rekommenderas regelbundet underhåll av följande aspekter. Om skador eller slitage upptäcks, sluta använda gångplattan omedelbart tills problemet är löst.

RENGÖR GÅBANDET

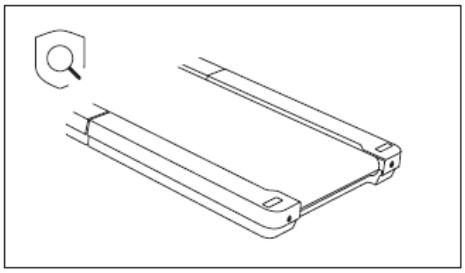
1. Stäng av gåbanden och dra ur strömsladden.
2. Tillsätt en liten mängd milt rengöringsmedel på en 100 % bomullstrasa och torka av displaypanelen, gångbältet etc.



- ⚠ Spraya inte rengöringsmedlet direkt på displaypanelen eller gåbandet.
- ⚠ Använd inte sura eller frätande rengöringsmedel. Torka inte under gåbandet.
- ⚠ Efter en tids träning kan damm och fläckar uppstå på den bakre golvytan. Detta är normalt och kan enkelt torkas av.

KOLLA GÅBANDET

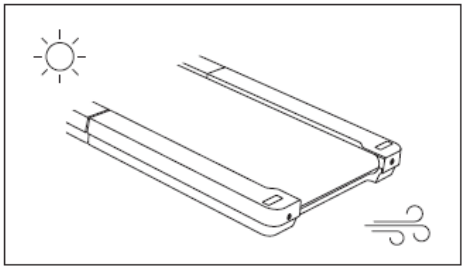
1. Kontrollera strömsladden. Om skador eller slitage uppstår, sluta använda den och byt ut strömsladden omedelbart.
2. Kontrollera gåbandet. Om det inte är centrerat, för hårt eller för löst, justera gåbandet.



- ⚠ Om någon ersättning behövs, använd de komponenter som anges av tillverkaren.

FÖRVARAS SVÅLT OCH TORRT

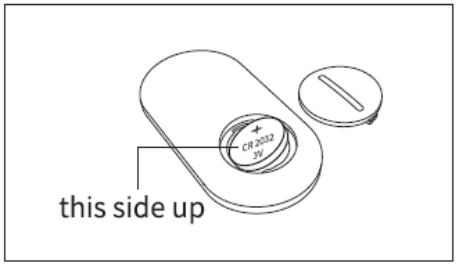
1. Förvara gåbandet svalt och torrt.
2. Ta en 20-minuters paus efter varje timmes användning för att underlätta värmeavledning.



- ⚠ Använd inte gåbandet utomhus eller i områden med hög luftfuktighet eller extrema temperaturförändringar.
- ⚠ Använd inte gåbandet kontinuerligt i mer än 1 timme.

BATTERIBYTE

Om fjärrkontrollen får slut på ström eller inte har använts på länge, byt batteri (modell: CR2032 3V) genom att öppna baksidan av fjärrkontrollen. Kontrollera att polariteten (+/-) är korrekt inriktad.



- ⚠ Om utrustningen förvaras oanvänd under en längre tid bör batterierna tas ur.

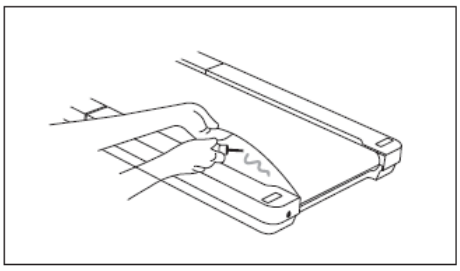
info@gymstick.com | +358 10 229 3040

UNDERHÅLL OCH SKÖTSEL

SMÖRJNING AV GÅNGBANDET

Regelbunden smörjning av gåbandet är avgörande för att bibehålla både prestandan och livslängden på ditt gåband. Ett korrekt smort band minskar friktionen mellan bandet och gåbandet, vilket hjälper motorn att gå smidigt och förhindrar onödigt slitage på viktiga komponenter. Underlåtenhet att smörja bandet enligt anvisningarna kan leda till överhettning, ojämn bandrörelse eller till och med skador på gåbandet.

1. Stäng av utrustningen och dra ur båda ändarna av strömsladden.
2. Öppna silikonoljeflaskan och lyft försiktigt upp den bakre gångbrädan.
3. Lyft gångbältet och applicera silikonoljan i ett ”Z”-format i mitten av gångbrädan under gångbältet.



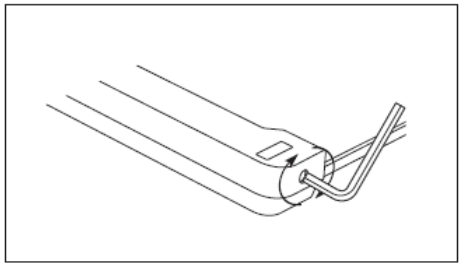
⚠ Det är inte nödvändigt att smörja hela fotsteget, eftersom det naturligt kommer att sprida sig under användning.

⚠ 5–10 ml silikonolja behövs för varje smörjning. För mycket kan orsaka glidning!

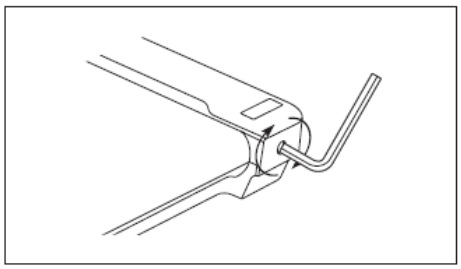
CENTRERING AV GÅNGBÄLTET

Gångbältet ska alltid vara centrerat på däcket under användning. Om bandet glider för långt åt vänster eller höger kan det skava mot ramen, vilket orsakar ojämnt slitage, buller eller till och med skador på maskinen. Stoppa alltid utrustningen om bandet blir feljusterat och centrera det igen innan du återupptar användningen. Kontrollera de vita markeringarna på kanten för att säkerställa att bandet är korrekt justerat.

Manuell justering
Lyft försiktigt den bakre gåbrädan och justera gåbältet till mitten med händerna.



Verktygsjustering
Om bältet fortfarande avviker, justera det med insexnyckeln från de två justeringshålen på baksidan av löpbrädan.



1. Om bandet går åt vänster: Vrid vänster justeringsskruv medurs 1/4 varv.
2. Om bandet går åt höger: Vrid höger justeringsskruv medurs 1/4 varv.
3. Gångbältet slirar: Vrid vänster och höger justeringsskruv medurs 1/2 varv samtidigt.
4. Efter varje justering, använd en hastighet på 3–4 km/h i 1–2 minuter för att observera kalibreringen. Justera om det behövs.

⚠ Om gångbältet är för spänt eller för löst kan det skada utrustningen.

FELSÖKNING

De flesta fel kan lösas med följande steg. Om några problem upptäcks under användning, sluta använda utrustningen omedelbart och försök att lösa dem enligt anvisningarna nedan.

STRÖMMEN KAN INTE SLÅS PÅ

1. Se till att båda ändarna av strömsladden är ordentligt anslutna.
2. Kontrollera strömbrytaren för att se om den är påslagen.

GÅBANDET ÄR BULLRIGT OCH RÖR SIG OJÄMNT

1. Stäng av utrustningen och kontrollera att löpbandet är ordentligt smort.
2. Smörj bandet vid behov enligt anvisningarna i denna manual (se sidan 15).

GÅBANDET ÄR SKÄMT PÅ MITTEN ELLER GLIDAR

1. Kontrollera om löpbandet har flyttat sig från mitten eller är för löst eller för hårt.
2. Fäst och justera löpbandet enligt anvisningarna i denna manual (se sidan 15).

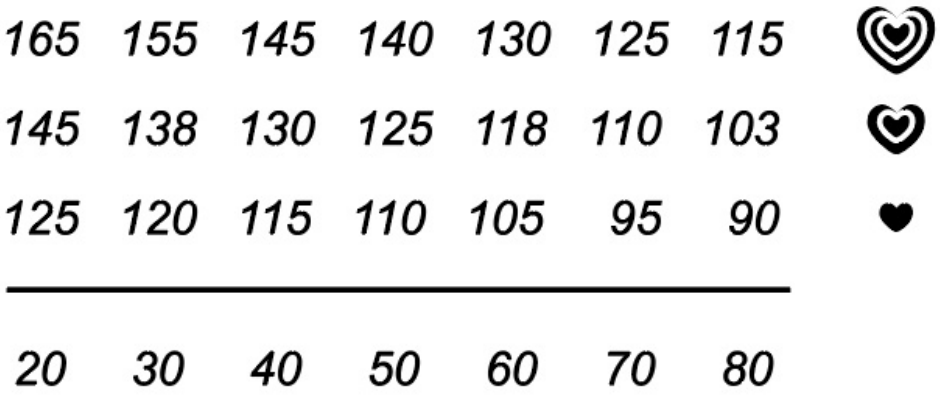
BESKRIVNINGAR AV FELKODER

När ett fel uppstår visar displayen en felkod. Om felkoden nedan visas, stäng av och starta om gångplattan. Om felkoden fortfarande visas, sluta använda den och kontakta återförsäljaren eller kundtjänst för reparation tills problemet är löst och reparerat.

E01 Programvaruöverström
E02 Hårdvaruöverström
E03 IPM-modul överhettning
E04 Underspänningsskydd
E05 Överspänningsskydd
E06 Motorfasförlustskydd
E07 Motorlåst rotorskydd
E09 Motorn kan inte starta
E12 Motoröverströmsskydd
E13 Överbelastningsskydd
E14 Hallsignal saknas
E15 Kommunikationsfel
E16 Modulanslutningsfel

TRÄNINGSGUIDE

Oavsett om ditt mål är att bränna fett eller förbättra kardiovaskulär kondition, är träning med lämplig intensitet viktigt till att uppnå resultat. Du kan använda din puls som en guide för att hitta rätt intensitetsnivå. Tabellen nedan visar rekommenderade pulszoner för fettförbränning och kardiovaskulär kondition, endast i referenssyfte.



För att hitta lämplig intensitetsnivå, lokalisera din ålder längst ner i diagrammet (avrundning till närmaste tio) Det lägsta siffran är den fettförbrännande pulsen, den mellersta siffran är den maximala fettförbränningspulsen och den högsta siffran är pulsen för att förbättra kardiovaskulär kondition (det rekommenderas att bära en pulsmätare under träning för att säkerställa effektivitet, vilket kräver ytterligare köp).

Förbränning av fett – För att effektivt kunna använda fett som energikälla måste du ägna dig åt lågintensiv träning under en längre tid. Under de första minuterna av träning kommer din kropp att använda glykogen som energi. Först efter de första minuterna av träning börjar din kropp använda lagrat fett som energi. Om ditt mål är att bränna fett, justera din träningsintensitet tills din puls är nära det lägsta värdet i din träningszon.

Träning
Uppvärmning: Det rekommenderas att värma upp i 5-10 minuter innan träning, fullt mobilisera leder och stretching innan du börjar med lågintensiv träning.
Träning: Det rekommenderas att träna i 20-30 minuter, hålla träningsintensiteten inom träningsintervallet (under de första veckorna av träning bör träningstiden hållas inom 20 minuter), och andningen bör bibehållas även under träning.
Nedkylning: Det rekommenderas att stretcha i 5-10 minuter efter träning, vilket kan förbättra ledernas flexibilitet och muskeltöjbarhet och förhindra träningsskador.

Träningsfrekvens
För att bibehålla eller förbättra din fysiska kondition, genomför tre träningspass per vecka med minst en vilodag mellan varje pass. Efter flera månaders regelbunden träning kan du vid behov genomföra upp till fem pass per vecka. Kom ihåg att viktigt till framgång är att göra träning till en frekvent och njutbar del av ditt dagliga liv.

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR

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 vem 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.

info@gymstick.com | +358 10 229 3040

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR



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.



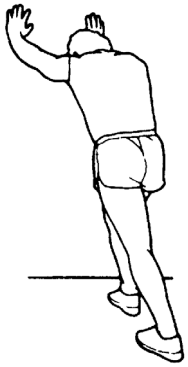
TÅBERÖRINGAR

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 2 (två) 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 bruksanvisnin
- 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.

