

34-7509

Exercise Bike

Träningscykel
Trimsykel
Kuntopyörä



Model: AC-6472C

ENGLISH

SVENSKA

NORSK

SUOMI

Ver. 200807

CLAS OHLSON

www.clasohlson.com

Exercise Bike

Art.no. 34-7509, model AC-6472C

Please read the entire instruction manual before using and save it for future use. We apologise for any text or photo errors and any changes of technical data. If you have any questions concerning technical problems please contact our Customer Service Department (see address on reverse).

Table of Contents

1. Product Description
2. Safety
3. Contents of package
4. Assembly
5. Computer Functions
6. Use
7. Exercise Instructions
8. Make all settings before starting the exercise
9. Exploded view
10. Pulse Chart

1. Product Description

- Exercise bike with computer and various magnetically operated resistance .
- Display for speed, distance, calories burnt & pulse.
- Max load 100 kg

Note! This product is not an ergometer since some of the measuring units are steered by actual speed.

2. Safety

The product is tested according to these safety standards: EN975-1+A1 and EN975-5/HC.

Warning: Always consult with a physician before you start to exercise if you suffer from an illness or other complaints that can worsen by physical exercise. Stop the exercise immediately if you feel dizzy.

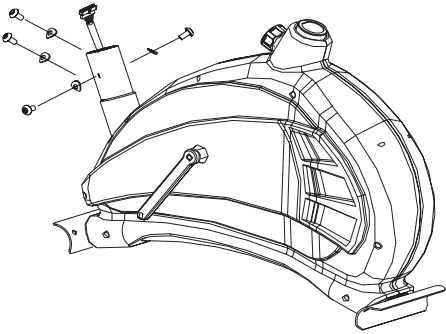
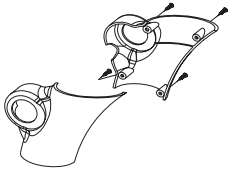
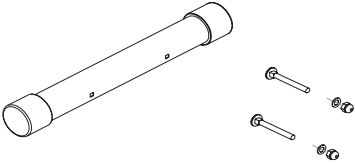
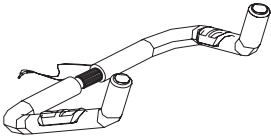
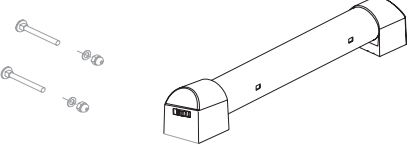
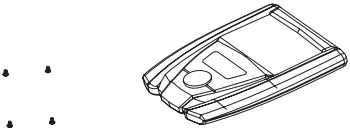
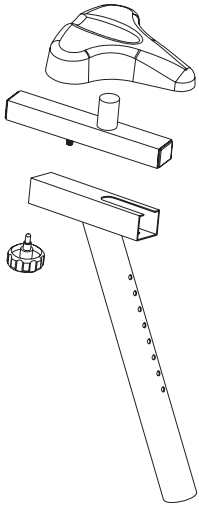
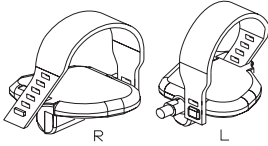
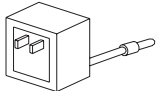
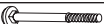
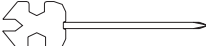
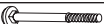
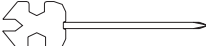
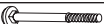
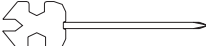
Check that all bolts, nuts and other parts are securely tightened on the exercise bike.

Place the exercise bike in a spacious area with at least 1 metre in all directions.

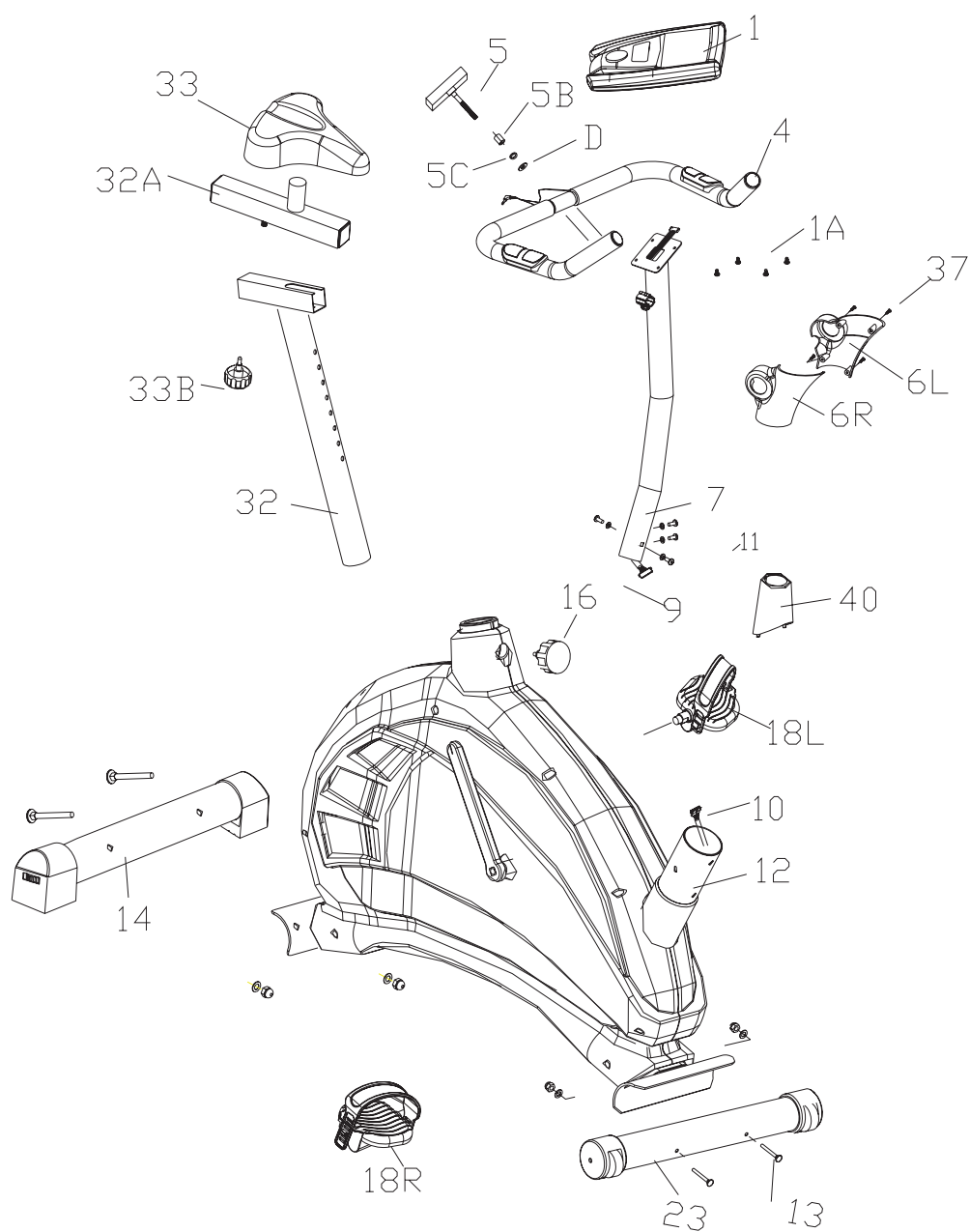
Read the entire instruction manual before you start the exercise. Save it for future use.

- The exercise bike is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 100 kg.
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- Use only the original parts as delivered.
- Check that all parts are complete in the package before you start to assemble the exercise bike. (See "Contents of package").
- For assembly, use only suitable tools and ask for assistance if needed.
- Place the exercise bike on an even, non-slip surface. Because of possible corrosion, use of the exercise bike in damp conditions is not recommended.
- Before first use, and again every other month, check that all bolts and nuts are securely tightened and undamaged on the exercise bike. Replace possible worn out parts immediately and do not use the exercise bike before they are changed.
- For repairs, use only original spare parts.
- Never use strong solvents/detergents when cleaning the bike.
- Only use the exercise bike if it is correctly assembled, inspect it before use.
- For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to. Pay special attention to the minimum insertion depth of the seat post.
- The exercise bike is designed for adults. Children should not use the bike without supervision of an adult.
- Ensure that those using the exercise bike are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Consult your physician before starting with any exercise programme. He can advise you about suitable kinds and levels of training. **Warning!** Incorrect/excessive training can cause health injuries.
- Follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- The load/work can be adjusted from the computer.

3. Contents of package

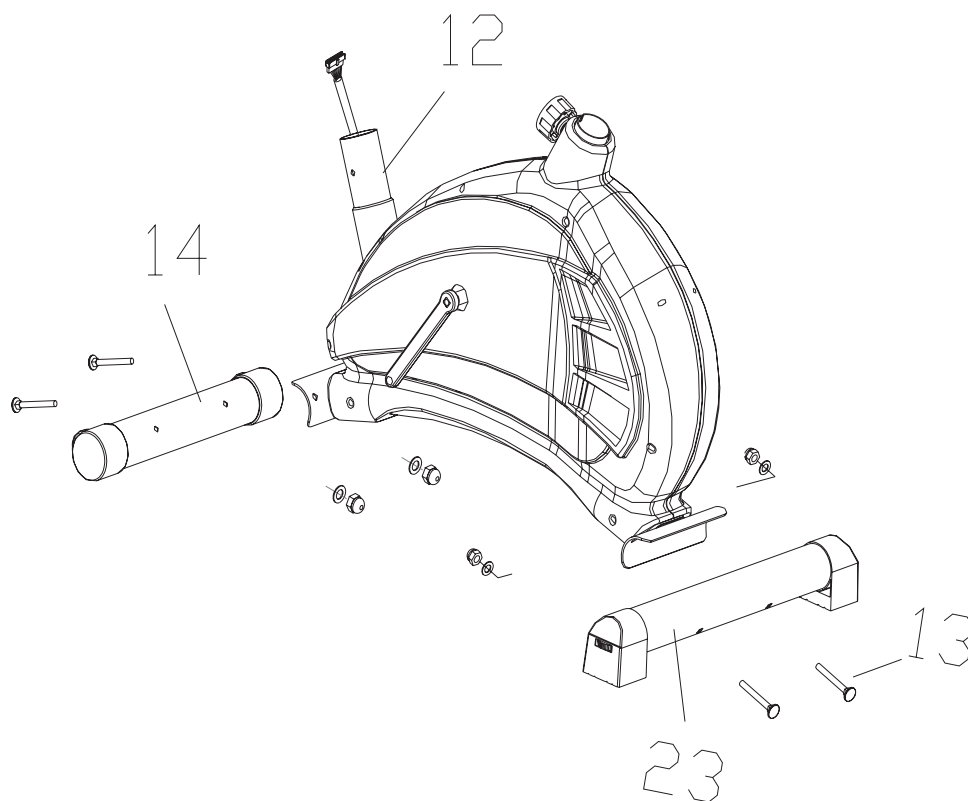
															
															
															
															
		<table border="1"><tr><td>Bolt M8x70</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Dome nut M8</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Washer M8</td><td></td><td></td></tr></table> <table border="1"><tr><td></td><td>Allen key</td></tr><tr><td></td><td>Screwdriver</td></tr></table>	Bolt M8x70			Dome nut M8			Washer M8				Allen key		Screwdriver
Bolt M8x70															
Dome nut M8															
Washer M8															
	Allen key														
	Screwdriver														

4. Assembly



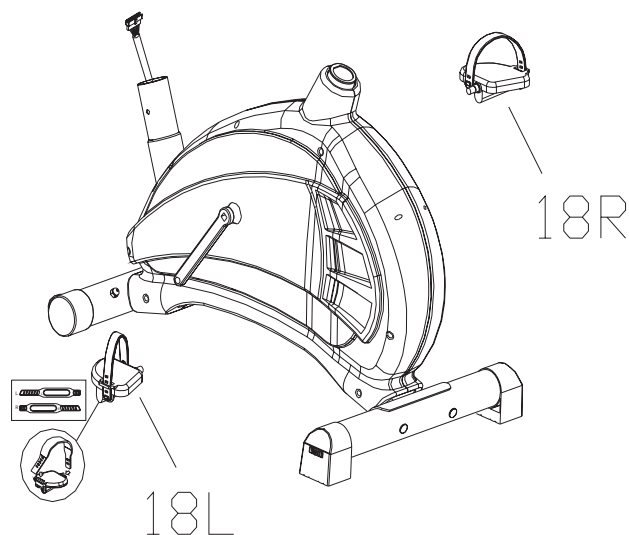
Step 1

1. Attach the front (23) and the rear (14) stabilizers.
2. Use 2 coach bolts M8x70 (13) and washers for each stabilizer.
3. If the floor is uneven, the rear height of the rear stabilizer can be adjusted on both sides.
4. The front stabilizer (23) has transportation wheels, they need to face towards the front of the cycle.



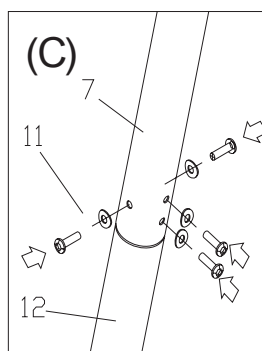
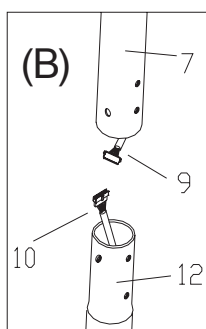
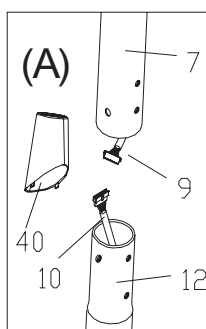
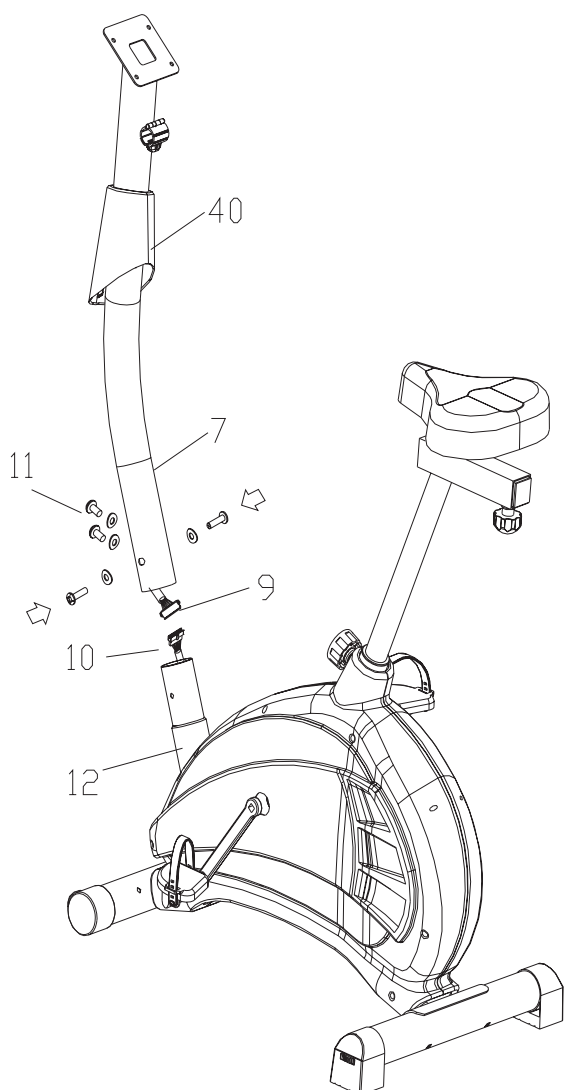
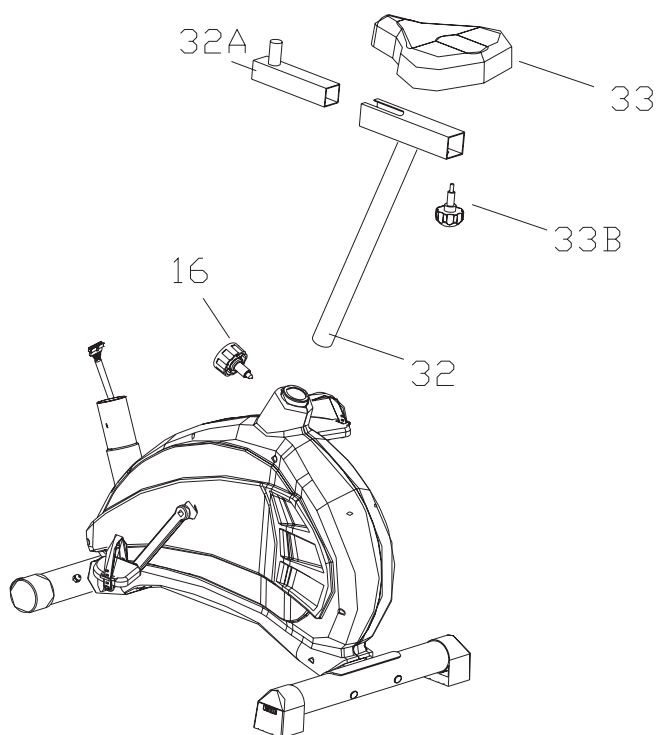
Step 2

1. Screw the pedals on to the crank. The pedals are marked with L (18L) and R (18R) at the thread end.
2. Tighten the left pedal anti-clockwise, the right pedal clockwise.



Step 3

1. Assemble the saddle (33) and the horizontal slider (32A) on the saddle pole with the knob (33B).
2. Insert the saddle pole (32) in the main frame (12), choose the desired position and tighten the knob (16). Ensure that the knob (16) is always tightened!

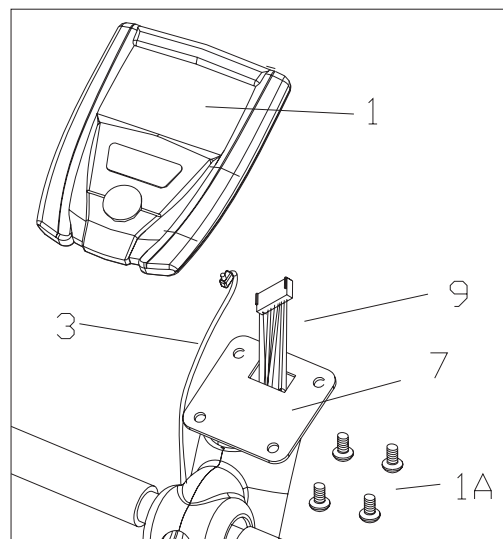
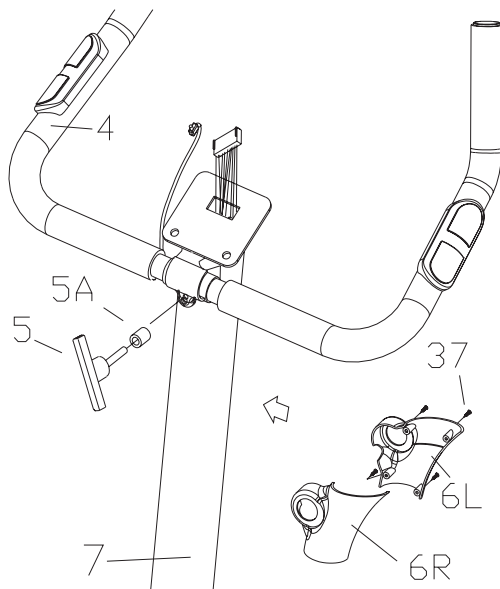


Step 4

1. Pass the front cover (40) over the handlebar post (7). (Se fig A)
2. Connect the computer cable (9, 10). (se fig. B)
3. First loosen the pre-assembled screws from the handlebar post (7). Slide the handlebar post (7) onto the main frame (12) and fix it with 4 hexagon screws M8x20 and washers (11). (se fig. C). Make sure not to trap the cables while assembling!

Step 5

1. Attach the handlebar (4) to the handlebar post (7).
2. Place the plastic covers (6L, 6R) on the handlebar post (7) with screws (37) and insert the T-handle (5) into the metal cover with sleeve (5A) to fix the handlebar. Make sure that it is securely tightened.
3. Adjust the handlebar (4) to the right position and tighten again.



Step 6

1. Mount the computer (1) onto the handlebar post (7) with the enclosed screws M5x10 (1A) and connect the computer cables (9).
2. Connect the hand pulse cable (3) into the socket on the back of the computer (1).

5. Computer functions

PULSE RECOVERY

Pushing this button starts the fitness-test. The result is graded from F1.0 to F6.0.

MEMORY

Stores the results from the Body Fat test.

UP

Change setting/increase tension



ST/SP

Start/Stop – pushing this button starts or stops the selected programme.

ENTER

Used for selecting programmes, confirming settings and selecting the display mode (time, speed, distance, etc.).

DOWN

Change setting/reduce tension.

6. Operating Instructions

6.1 Basic use

Activating the display

Push one of the buttons or start pedalling to activate the display. If the display does not work, make sure that the AC/DC adaptor is correctly connected.

Tension

The tension is represented by bars on the display, a high bar represents a high tension and a low bar represents a lower tension. The tension can be altered whilst you are exercising using [UP] and [DOWN].

Targets

Every exercise program has various targets which you can set, such as the workout time, distance travelled, or number of calories burned.

To Pause

Push the [ST/SP] button whenever you would like to pause the training programme. The measurement will pause and the display will show the current values. Push [ST/SP] again to resume the programme.

To change the function whilst training

Push [ST/SP] to stop the current programme. Push [UP] or [DOWN] to select another programme, confirm by pushing [ENTER].

Resetting

To reset set programmes, push [ST/SP] and hold it in for 3 seconds. The computer will beep and the display will briefly show every sequence of the programme.

6.2 Selecting an Exercise Programme

Explanation of the menus/programmes

No.	Programmes	Explanation	Targets/Settings
1	Manual	Exercise programme with or without set targets. The tension can be manually adjusted whilst exercising.	- TIME - DISTANCE - CALORIES
2	Rolling	Preset programme with varied tension throughout the workout.	- TIME - DISTANCE - CALORIES
3	Valley	Preset programme representing the ups and downs of a valley.	- TIME - DISTANCE - CALORIES
4	Fat Burn	Preset programme representing an upward slope and a downward slope.	- TIME - DISTANCE - CALORIES
5	Ramp	Preset programme with gradually increasing tension.	- TIME - DISTANCE - CALORIES
6	Mountain	Preset mountain climbing programme with tension levels rising and falling throughout.	- TIME - DISTANCE - CALORIES
7	Intervals	Preset programme with the tension level changing rapidly.	- TIME - DISTANCE - CALORIES

8	Watt Control	Select tension manually. Constant tension no matter how fast you pedal. Tension preset to 100 W, but can be altered.	- TIME - DISTANCE - CALORIES - WATT
9	55 % H.R.C.	Heart rate controlled programme. Exercise until you have reached 55% of your maximum pulse.	- TIME - DISTANCE - CALORIES - AGE - TARGET H.R
10	75 % H.R.C.	Heart rate controlled programme. Exercise until you have reached 75 % of your maximum pulse.	- TIME - DISTANCE - CALORIES - AGE - TARGET H.R
11	90 % H.R.C.	Heart rate controlled programme. Exercise until you have reached 90 % of your maximum pulse.	- TIME - DISTANCE - CALORIES - AGE - TARGET H.R
12	Target H.R	Heart rate controlled programme. Exercise until you have reached your target pulse.	- TIME - DISTANCE - CALORIES - TARGET H.R
13	Users Profile	Allows you to create a personalised programme by setting the tension levels of each column.	- TIME - DISTANCE - CALORIES - COLUMN 1-10
14	Body Test	Presents the results of FAT%, BMR, BMI and BODY TYPE (see chart).	- HEIGHT - WEIGHT - AGE - SEX
15	User Data	Enter you personal details.	- NAME: Max. 8 letters - HEIGHT - WEIGHT - AGE - SEX

Exercising without targets

Follow these steps to start exercising without setting any targets:

1. Push [UP] or [DOWN] to select the desired exercise programme (see the chart).
2. Push [ST/SP] to start exercising without setting any targets.
3. You may now start exercising. Sit on the exercise bike as shown.



Entering your personal settings

1. Select program 15 (User Data) using [UP] or [DOWN], confirm using [ENTER].
2. Change the setting using [UP] or [DOWN] and push [ENTER] to advance to the next setting.
3. Repeat the process until you have made all the settings.

Starting to exercise and setting targets

1. Push [UP] or [DOWN] to select the desired exercise programme (see the chart). Press [ENTER] to confirm.
2. Press [ENTER] once or repeatedly to select targets/settings.
3. Change the setting using [UP] or [DOWN] and push [ENTER] to advance to the next setting.
4. Repeat the process until you have made all the settings.
5. When all the settings have been made, push [ST/SP] to start exercising.
6. You may now start exercising. Sit on the exercise bike as shown.

Example:

Exercising in 15 minute intervals:

1. Select program 7 (Intervals) using [UP] or [DOWN].
2. Push [ENTER] to confirm, "TIME" is shown in the display.
3. Set the time to 15 minutes using [UP] or [DOWN].
4. Push [ST/SP] to start exercising, the countdown is displayed.
5. A buzzer sounds for a few seconds when you have reached your target, e.g. when the countdown reaches "0".

6.3 Pulse measurement

- Place both palms against the pulse sensor on the handlebars. Hold both pulse sensors in order to obtain as accurate a reading as possible. After a while your current pulse rate will be displayed.
- When the words "HOLD SENSOR" appear in the display during an exercise programme you should place both palms against the sensors.
- Heart rate control is read magnetically. There is an automatic adjustment of the read heart rate compared to the actual heart rate.
- If your pulse rate is less than the set target value, the load tension will increase. If your pulse rate is above the set target value, the load tension will decrease.
- If the load tension has decreased to its lowest possible value and your pulse is still above the set target value the display starts to flash to warn you to slow down.

N.B: This programme can only be used if the computer can read your pulse without interruption.

6.4 Measuring body fat – Body test (program 14)

1. Start program 14 (Body test)
2. Place both palms against the pulse sensor on the handlebars. Hold both pulse sensors in order to obtain a correct reading. If the computer does not read a pulse value, ERROR will appear on the display.
3. The results will be presented as FAT%, BMR, BMI and BODY TYPE. Push [ENTER] to select which result you wish to view.

FAT% Chart

1	5 % - 14 %
2	15 % - 24 %
3	25 % - 29 %
4	30 % - 39 %
5	40 % - 50 %

N.B.

The results obtained from the computer are only for the interests of exercising and should not be used for medical purposes.

6.5 Fitness-test (Pulse Recovery)

This test is personal and is used to measure your pulse after you have finished exercising.

1. After you workout pass, push [PULSE RECOVERY] once.
2. Hold the pulse sensors in both hands and begin pedalling.
3. The timer counts down from 60 seconds to zero.
4. When the test is over the result is displayed:

F1.0	Excellent
F2.0	Good
F3.0	Average
F4.0	Below average
F5.0	Poor
F6.0	Very poor

7. Exercise instructions

Many different factors have to be considered when you plan your training program. If you have been physically inactive for a long time or if you suffer from any kind of illness you need to consult with a physician before you plan your exercise programme.

Intensity

- To achieve the best possible results the right intensity needs to be selected, this is based on your pulse. This equation is often used to calculate your maximum pulse: **Max pulse = 220 - Your age**
- During training the workout pulse should be between 60% and 85% of your maximum pulse (see the pulse chart in the end of the instruction manual).
- For the first few weeks of exercise your workout pulse should be 60% of your maximum pulse.
- When you have improved your values and been training for a few weeks you can allow your workout pulse to increase up to 85% of your maximum pulse.

Burning Fat

The body starts burning fat at 60% of your maximum pulse. The optimal fat burning will be at 60 to 70% of your maximum pulse. You will achieve the best results if you normally do 3 workouts of 30 minutes per week.

Example:

You are 52 years old and are starting to exercise and burn fat.

Maximum pulse rate = $220 - 52$ (age) = 168 pulse/min.

Lowest pulse rate = $168 \times 0.6 = 101$ pulse/min

Lowest pulse rate = $168 \times 0.6 = 117$ pulse/min

A workout pulse between 101 and 117 during training gives the best fat burning result in this example according to the equation.

Workout tips!

Warm-up

Before every training session, you should warm-up for 5-10 minutes which can include some stretching and cycling at low resistance.

Training session

During actual training a rate of 60 to 85% of the maximum pulse rate should be chosen. The length of the training session can be calculated using the following as a guide.

- Daily training session = Approx. 10 minutes per session.
- 2-3 times per week = Approx. 20 minutes per session.
- 1-2 times per week = Approx. 60 minutes per session.

Cooling down

For an effective cooling-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5-10 minutes. Stretching is also helpful in preventing muscle stiffness.

For best results:

- Exercising will show results after quite a short time and your workout pulse will soon decrease during the training sessions.
- In order to achieve this, you will need to be motivated to exercise regularly. Choose fixed hours for your training.
- Begin exercising carefully, and then increase the amount of your training as you become fitter.

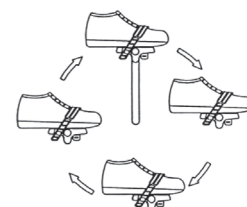
Wishing you luck with a healthy lifestyle!

8. Make all settings before starting the exercise

Step 1: The pedal straps and the saddle height

First adjust the pedal straps to fit your foot comfortably. Adjust the saddle height: When one pedal is at its most downward position, your knee on the opposite side should be slightly bent. Adjust the saddle height like this:

1. Unscrew the knob (16).
2. Pull up the saddle post (32) to the correct height.
3. Screw on the knob (16) in the holes closest to the height on the saddle post.
4. **Warning:** Make sure that the saddle post is not pulled out more than to the MAX marking.



Step 2: Adjusting the handlebar

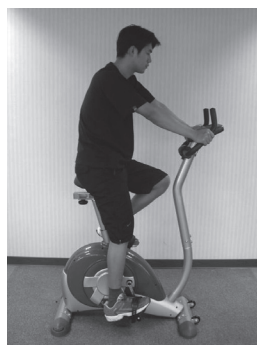
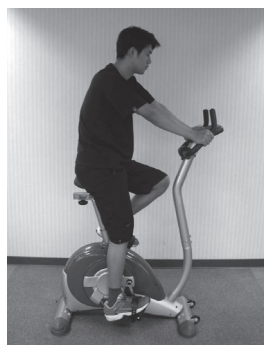
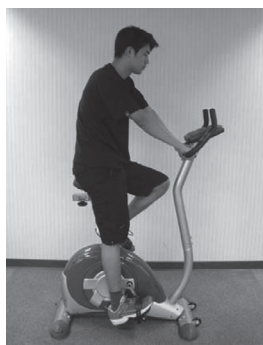
The handlebar can be adjusted in many different positions, see the pictures. Try the different settings until you find the most comfortable position.

Adjust the handlebar like this:

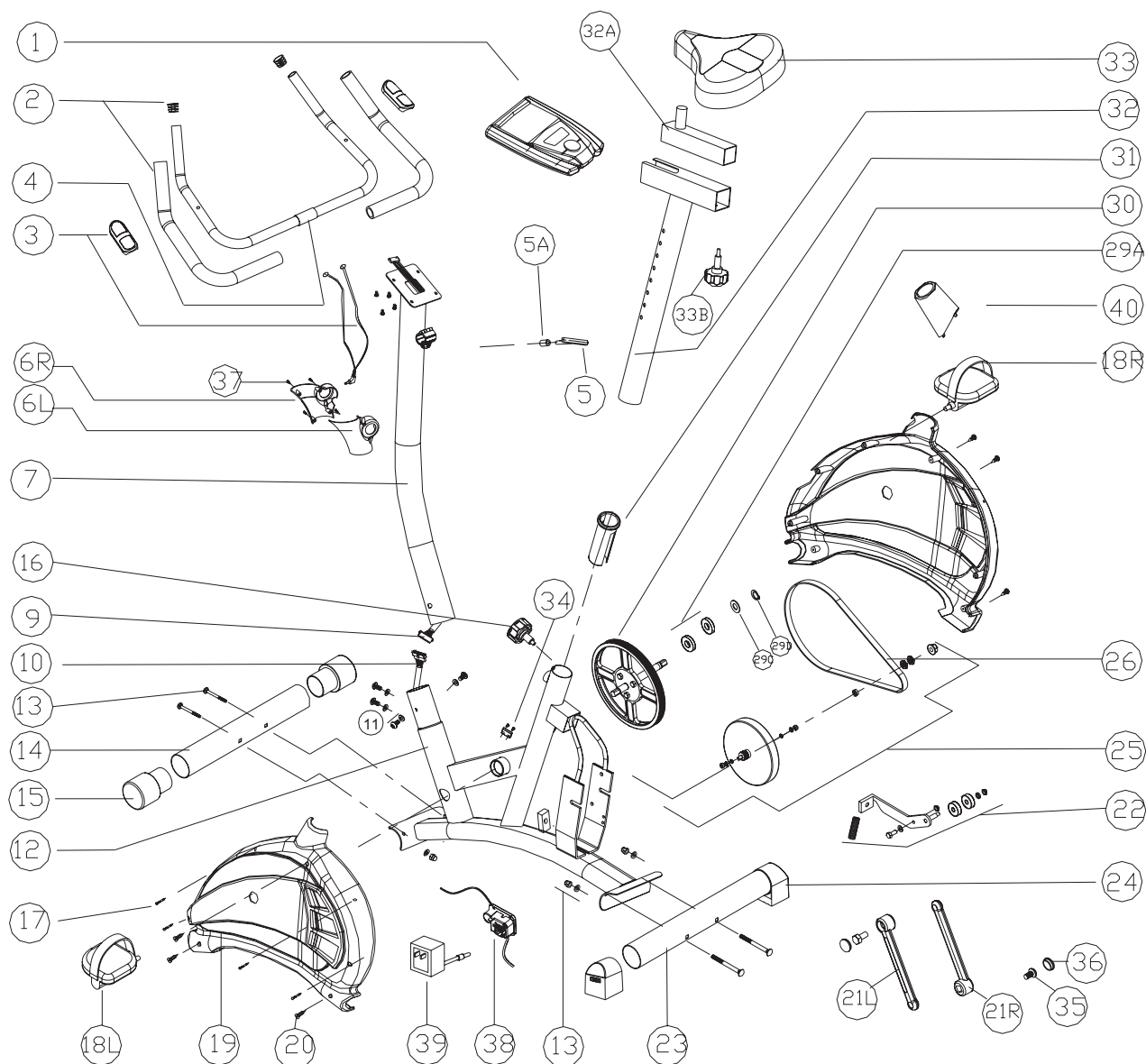
1. Unscrew the T-bar handle (5).
2. Adjust the handlebar (4) to a comfortable position.
3. Tighten the T-bar handle (5).

N.B: The sleeve (5A) must be mounted on the T-bar handle (5) to the handlebar.

N.B: When exercising, always pedal forwards. The magnetic resistance will only work when you pedal forwards (see picture).



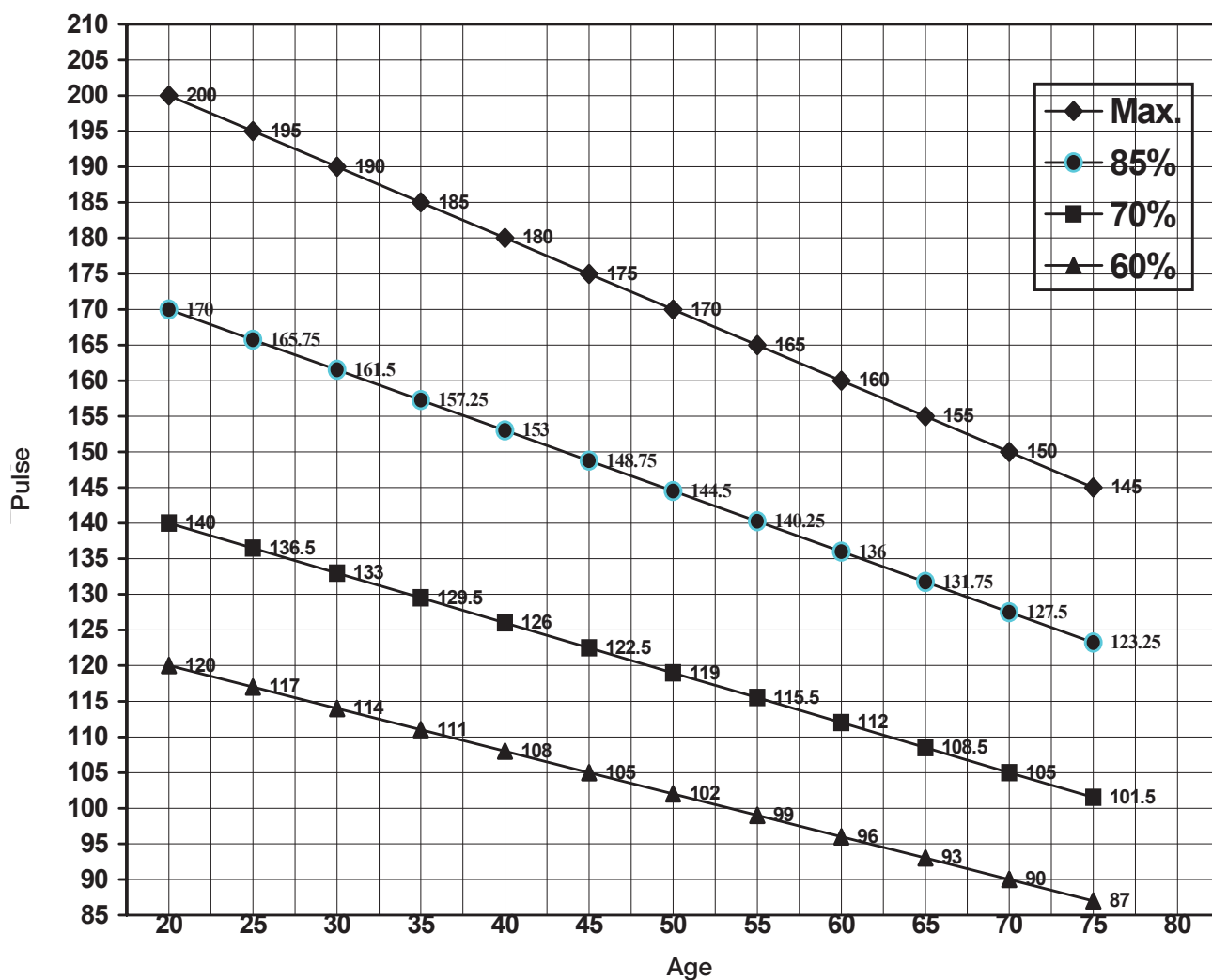
9. Exploded view



Parts

Pos	Description
1	Computer
2	Handlebar, plugs
3	Pulse sensor with cable
4	Handlebar
5	T-bar handle
5 A	Sleeve for T-bar handle
6 L	Cover left
6 R	Cover right
7	Handlebar post
9	Computer cable (upper)
10	Computer cable (lower)
11	Bolt, washer for handlebar post
12	Frame
13	Screws and nuts (for the stabilizers)
14	Front stabilizer
15	Transportation wheels
16	Knob
17	Screw set (for side covers)
18	Pedals (L left, R right)
19	Side covers (left, right)
20	Screw set (for side covers)
21 L	Crank, left
21 R	Crank, right
22	Transportation wheels (set)
23	Rear stabilizer
24	Adjustable foot
25	Flywheel with magnetic brake
26	Driving belt
29 A	Bearing (to crank)
29 C	Washer (to crank)
29 D	Lock ring (to crank)
30	Crank
31	Sleeve (for saddle post)
32	Saddle post
32 A	Horizontal adjustment (for saddle)
33	Saddle
33 B	Knob (lock knob for saddle)
34	Sensor
35	Hexagon bolt (for crank)
36	Washer (for crank)
37	Screw set (for covers)
38	Motor
39	AC/DC adaptor
40	Cover

10. Pulse Chart



Protecting the Environment

Sort and recycle products instead of disposing of them. All machines, electrical components and packing material should be sorted and handled according to local environmental regulations.

Motionscykel

Art.nr. 34-7509, modell AC-6472C

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst (se adressuppgifter på baksidan).

Innehållsförteckning

1. Produktbeskrivning
2. Säkerhet
3. Förpackningen innehåller:
4. Montering
5. Datorns funktioner
6. Användning
7. Träningsinstruktioner
8. Ställ in motionscykeln optimalt innan träningspasset börjar.
9. Sprängskiss
10. Pulsdiagram

1. Produktbeskrivning

- Motionscykel med dator som varierar belastningen med hjälp av magnetstyrt motstånd.
- Hastighet, distans, kaloriförbrukning & puls visas.
- Avsedd för belastning upp till 100 kg.

Obs! Denna produkt är inte en ergometer då vissa mätvärden styrs av aktuell hastighet.

2. Säkerhet

Produkten är testad enligt dessa säkerhetsstandarder: EN975-1+A1 och EN975-5/HC

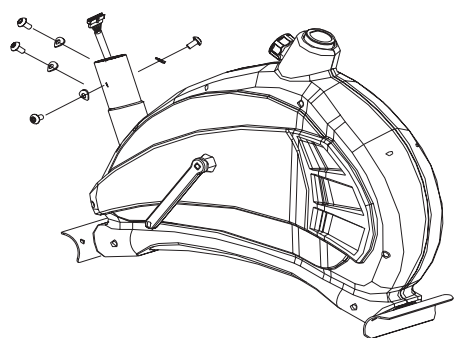
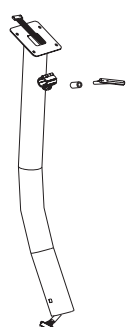
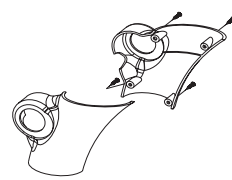
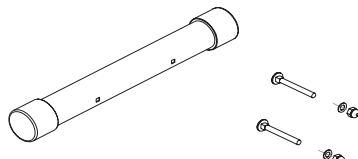
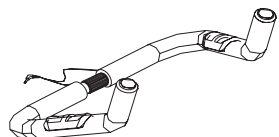
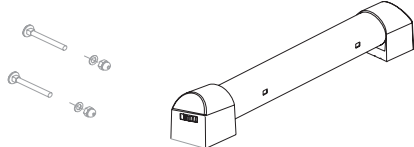
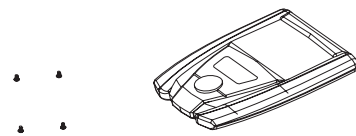
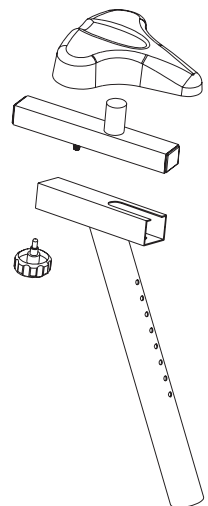
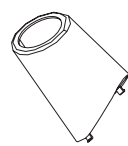
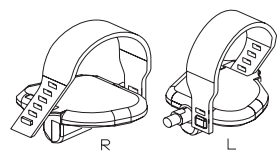
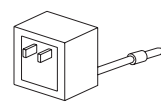
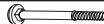
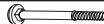
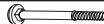
Varning:

Rådgör alltid med en läkare innan du börjar träna om du lider av någon sjukdom eller annan åkomma som kan förvärras av fysisk träning. Avbryt genast träningen om du känner dig yr. Kontrollera att alla bultar/muttrar och andra delar sitter fast på motionscykeln och är åtdragna. Placera motionscykeln så att det finns en öppen yta runt motionscykeln på minst 1 meter i alla riktningar.

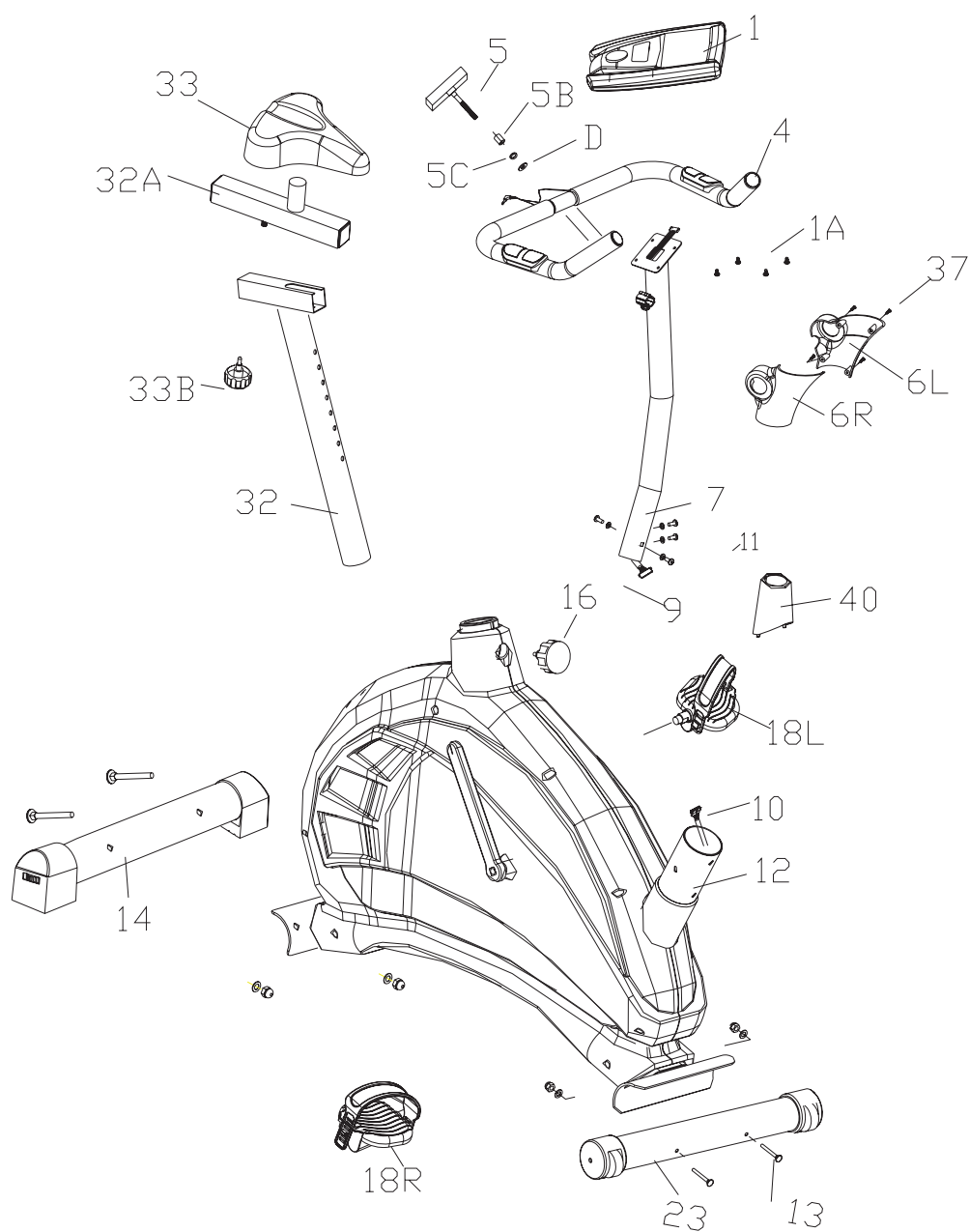
Läs hela bruksanvisningen innan du börjar träna med motionscykeln, spara bruksanvisningen för framtida bruk.

- Motionscykeln är konstruerad för personlig användning i hemmet och är testad för en kroppsvikt upp till 100 kg.
- Följ monteringsanvisningens olika steg noga vid monteringen.
- Använd endast de delar eller tillbehör som medföljer förpackningen.
- Kontrollera att alla delar finns med i förpackningen innan du börjar montera motionscykeln. (Se "Förpackningen innehåller").
- Använd rätt verktyg vid monteringen, be någon om hjälp att hålla i om det behövs.
- Placera motionscykeln på ett jämnt halkfritt underlag i en torr lokal, den ska inte användas eller förvaras i utomhus eller i lokaler som har hög luftfuktighet.
- Kontrollera innan första användningstillfället och sedan var eller varannan månad att alla bultar/muttrar är åtdragna och oskadade samt att de sitter fast på motionscykeln. Ersätt ev. slitna delar omedelbart, använd inte motionscykeln innan den är åtgärdad.
- Använd endast originaldelar (eller motsvarande) vid reparation.
- Använd aldrig starka lösningsmedel/rengöringsmedel vid rengöring.
- Använd endast motionscykeln om den är korrekt monterad, inspektera den innan användning.
- Se till att de delar som kan justeras håller sig inom rekommenderat inställningsområde och inte dras ut för långt. Detta gäller särskilt sadelns max höjd, höj inte sadelstolpen över "MAX" –markeringen.
- Motionscykeln är främst avsedd för vuxna. Barn bör endast använda den under tillsyn av någon vuxen.
- Den som använder motionscykeln bör vara medveten om de faror som finns t.ex. risk att fastna med kläder i delar som rör sig under användning.
- Rådgör gärna med en läkare eller sjukgymnast innan du börjar träna så att de kan ge råd om lämplig träningsmetod och belastning. Varning! Felaktig/överdriven träning kan ge skador.
- Följ de träningsinstruktioner som finns i bruksanvisningen.
- Arbetsbelastningen kan justeras från datorn.

3. Förpackningen innehåller

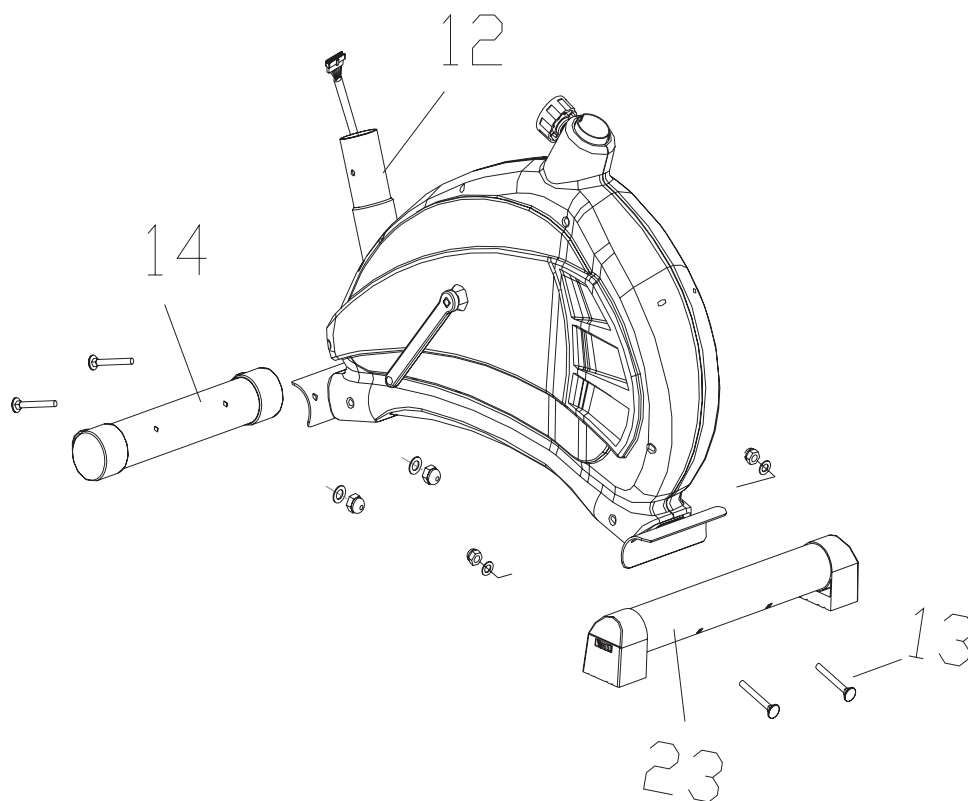
															
															
															
															
		<table><tr><td>Bult M8x70</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Kupolmutter M8</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Bricka M8</td><td></td><td></td></tr></table> <table><tr><td></td><td>Insexnyckel</td></tr><tr><td></td><td>Stjärnmejsel</td></tr></table>	Bult M8x70			Kupolmutter M8			Bricka M8				Insexnyckel		Stjärnmejsel
Bult M8x70															
Kupolmutter M8															
Bricka M8															
	Insexnyckel														
	Stjärnmejsel														

4. Montering



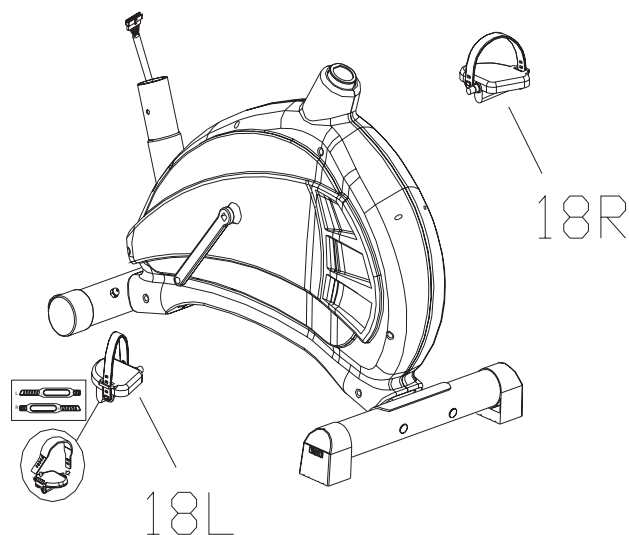
Steg 1

1. Montera främre (23) och bakre (14) golvstöd.
2. Använd två vagnsbultar M8x70 (13) med kupolmutter och bricka till varje golvstöd.
3. Är golvet ojämnt har det bakre golvstödet (14) individuell justering av höjden på båda sidor.
4. Det främre golvstödet (23) har transporthjul, de skall vändas framåt vid montering.



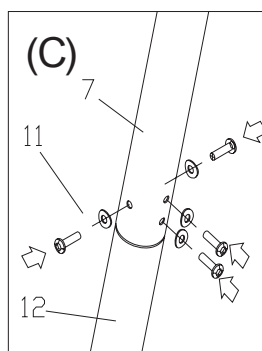
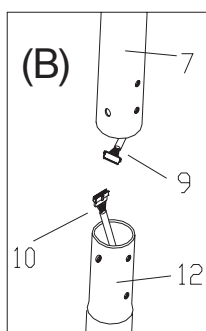
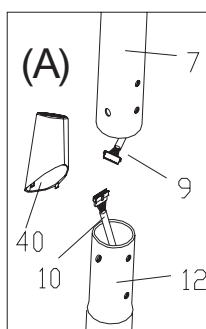
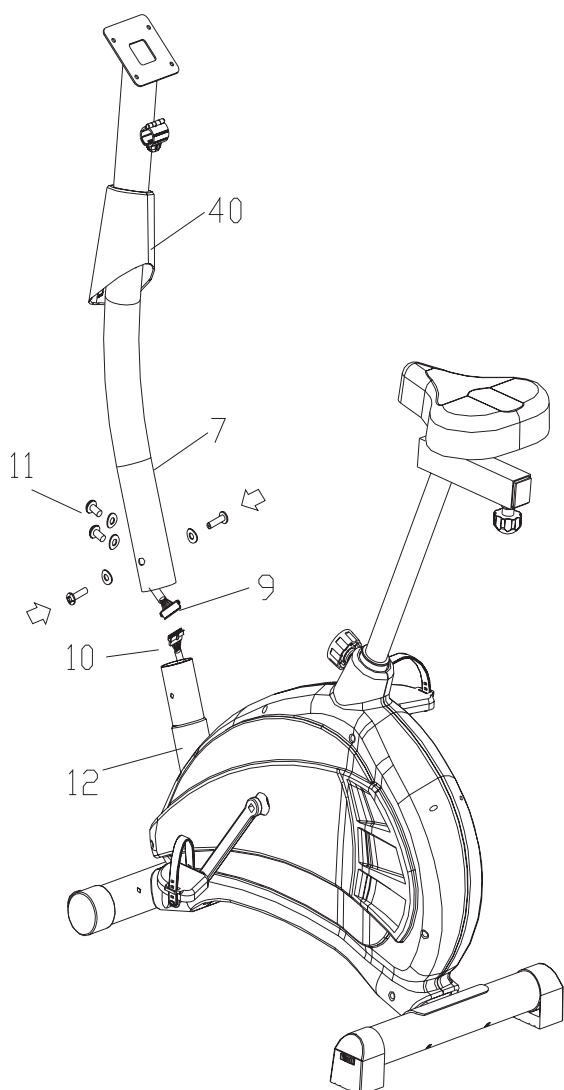
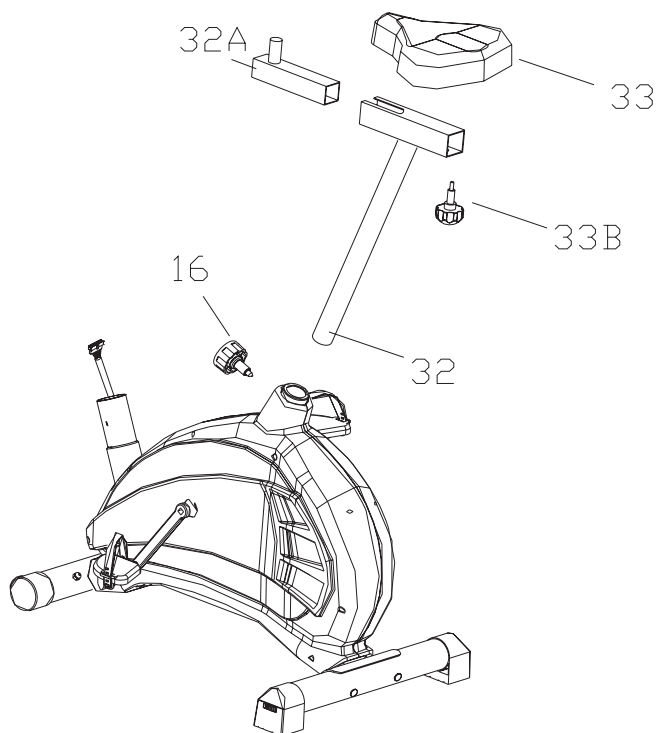
Steg 2

1. Skruva fast pedalerna, den vänstra är märkt "L" (18L) och den högra är märkt "R" (18R).
2. Skruva fast den vänstra pedalen motsols och den högra pedalen medsols.



Steg 3

1. Skruva fast sadeln (33) och den horisontella inställningen (32A) på sadelstolpen (32) med ratten (33B).
2. Sätt i den kompletta sadelstolpen (med sadel) i monteringshålet på huvuddelen (12), skruva fast den med ratten (16). Se alltid till att ratten (16) är åtskruvad i ett av hålen!

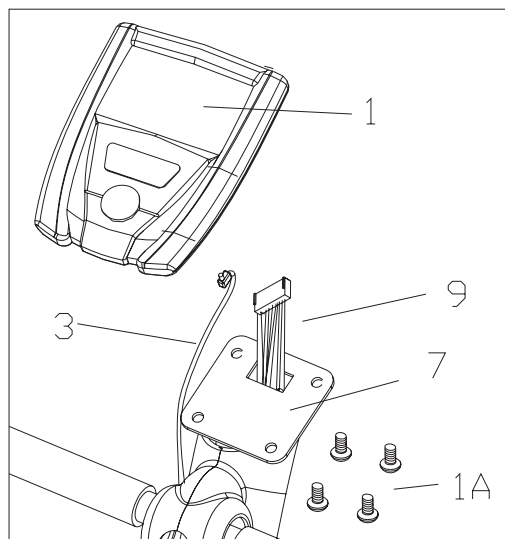
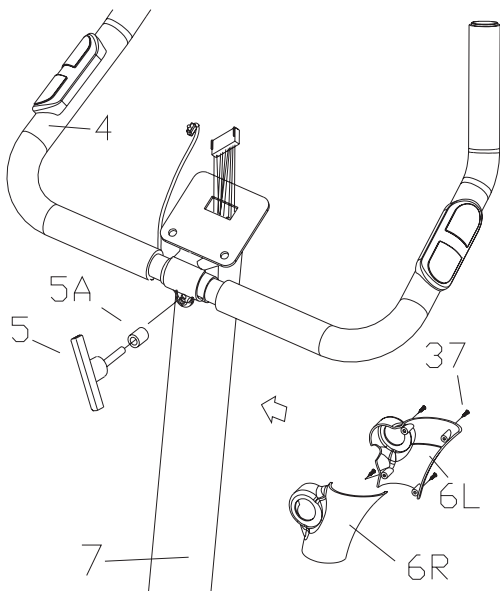


Steg 4

1. Trä på kåpan (40) på styrstolpen (7). (Se fig A)
2. Koppla ihop datakabeln (9, 10). (se fig. B)
3. Lossa först de förmonterade skruvarna från styrstolpen (7). Sätt fast styrstolpen (7) på motsvarande fäste på huvuddelen (12) med 4 st. insexskruvar M8x20 och tillhörande brickor (11). (se fig. C). Se till att inte kablarna kommer i kläm vid monteringen!

Steg 5

1. Montera styret (4) på styrstolpen (7).
2. Montera plastkåporna (6L, 6R) på styrstolpen (7) med skruvarna (37), skruva fast T-handtaget (5) tillsammans med bussningen (5A) för att fixera styret. Se till att det är väl åtdraget.
3. Justera styret (4) så att det är i rätt position och dra åt igen.



Steg 6

1. Montera datorn (1) på styrstolpen (7) med skruvarna M5x10 (1A) och anslut datakabel (9).
2. Anslut kabeln för pulsmätning (3) till uttaget på baksidan av datorn (1).
3. Montera plastkåporna (6L, 6R) på styrstolpen (7) med skruvarna (37), skruva fast T-handtaget (5) tillsammans med bussningen (5A) för att fixera styret. Se till att det är väl åtdraget.
4. Justera styret så att det är i rätt position och dra åt igen.

5. Datorns funktioner

PULSE RECOVERY

Tryck för att starta fitness-test. Resultatet graderas från F1.0 till F6.0.

MEMORY

Lagrar uppmätta resultat från Body Fat-testet.

UP

Ändra inställning/Öka belastning



ST/SP

Start/Stopp – Tryck för att starta eller stoppa valt program.

ENTER

Tryck för att välja program, bekräfta dina inställningar samt välja visningsläge (tid, hastighet, distans osv.).

DOWN

Ändra inställning/
Minska belastning

6. Användning

6.1 Grundläggande användning

Aktivera displayen

Tryck på någon av knapparna eller börja trampa för att aktivera displayen. Kontrollera att batterieliminatorn är rätt ansluten om displayen inte aktiveras.

Belastning

Belastningen följer staplarna på skärmen, en hög stapel ger hög belastning och en låg stapel ger lägre belastning. Belastningen kan ändras under träningens gång med [UP] och [DOWN].

Träningsmål

Varje träningsprogram har olika träningsmål som låter dig ställa in träningspassets tid, distans eller hur många kalorier som ska förbrännas.

Pausa träningen

Tryck när som helst på [ST/SP] för att pausa träningen. Mätningen stannar och displayen fryser aktuella värden. Tryck igen på [ST/SP] för att återuppta träningen.

Ändra funktion under pågående träning

Tryck på [ST/SP] för att stoppa pågående program. Tryck på [UP] eller [DOWN] för att välja ett annat program, bekräfta genom att trycka på [ENTER].

Återställning

För att återställa inställda program, tryck och håll in [ST/SP] i ca 3 sekunder. Datorn avger en ton och displayen visar under en kort stund samtliga segment.

6.2 Välja träningsprogram

Förklaring av menyerna/träningsprogrammen

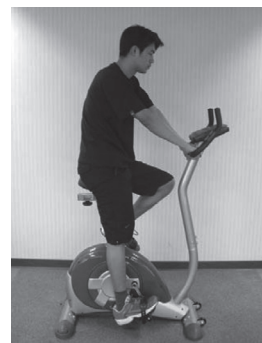
Nr	Program	Förklaring	Träningsmål/Inställningar
1	Manual	Träningsprogram med eller utan inställda mål. Belastningen kan manuellt ökas eller minskas under träningens gång.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning)
2	Rolling	Förinställd belastning med varierat motstånd under träningens gång.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning)
3	Valley	Förinställd belastning i form av en dal med uppförs- och utförsbackar.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning)
4	Fat Burn	Förinställd belastning i form av en backe upp och en backe ner.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning)
5	Ramp	Förinställd belastning med långsamt ökande motstånd.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning)
6	Mountain	Förinställd belastning i form av ett berg med ökande och minskande motstånd under träningens gång.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning)
7	Intervals	Förinställd belastning med snabbt varierande motstånd.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning)

8	Watt Control	Låter dig själv välja belastningen. Konstant belastning vilket betyder samma motstånd oberoende av hastighet. Belastningen är inställbar men är förinställd till 100 W.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning) - WATT (effekt)
9	55 % H.R.C.	Pulsstyrt program. Träning tills du uppnår 55 % procent av din maxpuls.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning) - AGE (ålder) - TARGET H.R (målpuls)
10	75 % H.R.C.	Pulsstyrt program. Träning tills du uppnår 75 % procent av din maxpuls.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning) - AGE (ålder) - TARGET H.R (målpuls)
11	90 % H.R.C.	Pulsstyrt program. Träning tills du uppnår 90 % procent av din maxpuls.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning) - AGE (ålder) - TARGET H.R (målpuls)
12	Target H.R	Pulsstyrt program. Träning tills du uppnår inställd målpuls.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning) - TARGET H.R (målpuls)
13	Users Profile	Låter dig själv göra ett varierat program genom att ställa in belastningen för varje kolumn för sig.	- TIME (tid) - DISTANCE (distans) - CALORIES (kaloriförbränning) - COLUMN 1-10 (kolumn 1 till 10)
14	Body Test	Presenterar resultatet i FAT%, BMR, BMI samt BODY TYPE (se tabell).	- HEIGHT (längd) - WEIGHT (vikt) - AGE (ålder) - SEX (kön)
15	User Data	Anger dina personliga inställningar.	- NAME (namn): Max. 8 bokstäver - HEIGHT (längd) - WEIGHT (vikt) - AGE (ålder) - SEX (kön)

Starta träningen utan träningsmål

Använd denna träningsmetod om du vill träna utan att ställa in några träningsmål.

1. Tryck på [UP] eller [DOWN] för att ställa in önskat träningsprogram (se tabell).
2. Tryck [ST/SP] för att starta träningen utan att ställa in några träningsmål.
3. Du kan nu börja träningen. Sätt dig på motionscykeln enligt bilden.



Ställa in dina personliga inställningar

1. Välj program 15 (User Data) med knapparna [UP] eller [DOWN], bekräfta med [ENTER].
2. Ändra inställning med [UP] eller [DOWN] och tryck [ENTER] för att gå till nästa inställning.
3. Repetera tills du gjort alla inställningar.

Starta träningen och ställ in träningsmål

1. Tryck på [UP] eller [DOWN] för att ställa in önskat träningsprogram (se tabell).
Tryck [ENTER] för att bekräfta.
2. Tryck en eller flera gånger på [ENTER] för att välja träningsmål/inställning.
3. Ändra inställning med [UP] eller [DOWN] och tryck [ENTER] för att gå till nästa inställning.
4. Repetera tills du gjort alla inställningar.
5. När du gjort dina inställningar trycker du [ST/SP] för att starta träningen.
6. Du kan nu börja träningen. Sätt dig på motionscykeln enligt bilden.

Exempel:

Intervallträning i 15 minuter:

1. Välj program 7 (Intervals) med [UP] eller [DOWN].
2. Tryck [ENTER] för att bekräfta, "TIME" visas i displayen.
3. Ställ in tiden 15 minuter med knapparna [UP] eller [DOWN].
4. Tryck [ST/SP] för att starta träningen, nedräkningen visas i displayen.
5. En signal ljuder målet har nåtts, t.ex. när tiden har räknats ned till "0".

6.3 Pulsavläsning

- Placera båda händerna mot pulssensorerna på styret, håll i båda pulssensorerna för att få så noggrann avläsning som möjligt. Efter en stund visas din aktuella puls.
- När texten "HOLD SENSOR" visas i displayen under ett träningsprogram placerar du båda händerna mot pulssensorerna.
- Pulsen avläses magnetiskt, det finns en automatisk justering av den avlästa pulsen jämförd med den faktiska pulsen.
- Om pulsen ligger under inställt målvärde ökas belastningen. Om pulsen ligger över inställt målvärde minskas belastningen.
- Om belastningen har minskats till lägsta möjliga värde och pulsen fortfarande ligger över inställt målvärde börjar displayen blinka för att varna dig att det är dags att sakta ner.

Obs! Detta program kan endast användas om datorn kan avläsa pulsen utan avbrott.

6.4 Mätning av kroppsfett – Body test (program 14)

1. Starta program 14 (Body test)
2. När texten "HOLD SENSOR" visas placerar du båda händerna mot pulssensorerna på styret, håll i båda pulssensorerna för att få så noggrann avläsning som möjligt. Om datorn inte registrerar någon pulsmätning visas efter en stund texten "ERROR" i displayen.
3. Resultatet presenteras i FAT%, BMR, BMI samt BODY TYPE.
Tryck [ENTER] för att välja det resultat du vill visa.

Tabell FAT%

1	5 % - 14 %
2	15 % - 24 %
3	25 % - 29 %
4	30 % - 39 %
5	40 % - 50 %

Obs!

Resultaten som presenteras av datorn får endast användas i träningssyfte, ej för medicinskt bruk!

6.5 Fitness-test (Pulse Recovery)

Testet är personligt och används för att mäta sin pulsnivå efter avslutat träningspass.

1. Efter träningspasset, tryck en gång på [PULSE RECOVERY].
2. Håll båda händerna på pulssensorerna och börja trampa.
3. Tiden räknas ned från 60 sekunder till noll.
4. Vid avslutat test visas resultatet på displayen:

F1.0	Utmärkt
F2.0	Bra
F3.0	Genomsnittlig
F4.0	Under genomsnitt
F5.0	Dålig
F6.0	Mycket dålig

7. Träningsinstruktioner

Många olika faktorer måste tas med i beräkning när du lägger upp ditt träningsprogram. Har du varit fysiskt inaktiv under lång tid eller lider du av någon sjukdom som kan försämrats vid fysisk träning bör du rådgröra med en läkare innan du lägger upp ditt träningsprogram.

Intensitet

- För att nå bästa möjliga resultat måste rätt intensitet väljas, detta baseras på din puls. Denna formel används ofta för att räkna ut din max. puls: $\text{Max puls} = 220 - \text{Din ålder}$
- Under träning bör arbetspuls vara mellan 60 % och 85 % av din max. puls (Se pulssdiagrammet i slutet av bruksanvisningen).
- De första veckorna som du tränar bör din arbetspuls ligga på 60 % av din max. puls.
- När du har förbättrat dina värden och har tränat några veckor kan du långsamt låta arbetspuls öka upp mot 85 % av din max. puls.

Fettförbränning

Kroppen börjar förbränna fett vid 60 % av din max. puls. Optimal fettförbränning får du vid 60 till 70 % av din max. puls. Bästa träningsresultat får du normalt om du gör 3 träningspass på 30 minuter per vecka.

Exempel:

Du är 52 år gammal och ska börja träna och förbränna fett.

Max. puls blir $220 - 52 = 168$ pulssl/ minut enligt formeln.

Lägsta arbetspuls = $168 \times 0,6 = 101$ pulssl/ minut

Övre arbetspuls = $168 \times 0,7 = 117$ pulssl/ minut

Arbetspuls mellan 101 och 117 under träning ger således bästa fettförbränning i detta exempel enligt formeln!

Träningstips!

Uppvärmning

Värm upp 5 till 10 minuter innan du börjar ditt träningspass t.ex. med stretching eller cykling sakta med låg belastning.

Träningsmängd

Arbetspuls mellan 60 till 85 % av din max. puls är lämplig under träning, träningspassets längd kan anpassas efter denna lathund:

- Daglig träning = ca 10 minuter vid varje träningspass.
- Träning 2-3 gånger/vecka = ca 20 minuter vid varje träningspass.
- Träning 1-2 gånger/vecka = ca 60 minuter vid varje träningspass.

Efter träningspasset

Låt musklerna kylas ner efter träningen, dra ner på takt och belastning de sista minuterna.

Ägna också en stund efter träningspasset till att stretcha musklerna för att förebygga stelhet i musklerna.

Vägen till framgång:

- Träningen kommer att ge resultat efter ganska kort tid, så att din arbetspuls sänks under arbetspassen.
- Försök att göra dina träningspass regelbundet, det är lättare att hålla ut om träningen sker vid samma tidpunkt på dagen.
- Starta träningen försiktigt, öka sedan träningsdosen när du blir mera vältränad.

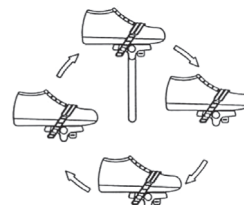
Lycka till med en hälsosammare livsstil!

8. Ställ in motionscykeln optimalt innan träningspasset börjar

Steg 1: Pedalernas band och sadelns höjd

Justera först pedalernas band så att de passar bra mot foten. Ställ in sadelns höjd: När ena pedalen är i sitt nedre läge så ska knäet på den sidan vara svagt böjt. Justera sadelns höjd såhär:

1. Skruva ut ratten (16).
2. Dra upp sadelstolpen (32) till rätt höjd
3. Skruva in ratten (16) i det hål som ligger närmast i höjd på sadelstolpen.
4. Varning! Se till att inte sadelstolpen dras upp längre än till "MAX" –märkningen



Steg 2: Justera styret

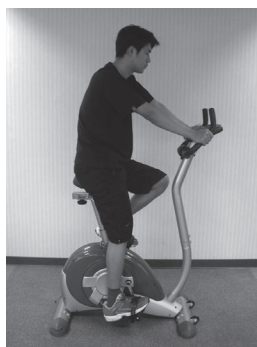
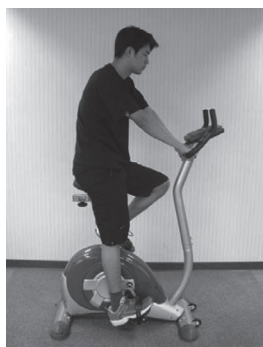
Styret kan ställas i många olika positioner, se bilderna. Prova olika inställningar tills du hittar den mest bekväma ställningen.

Justera styrets läge så här:

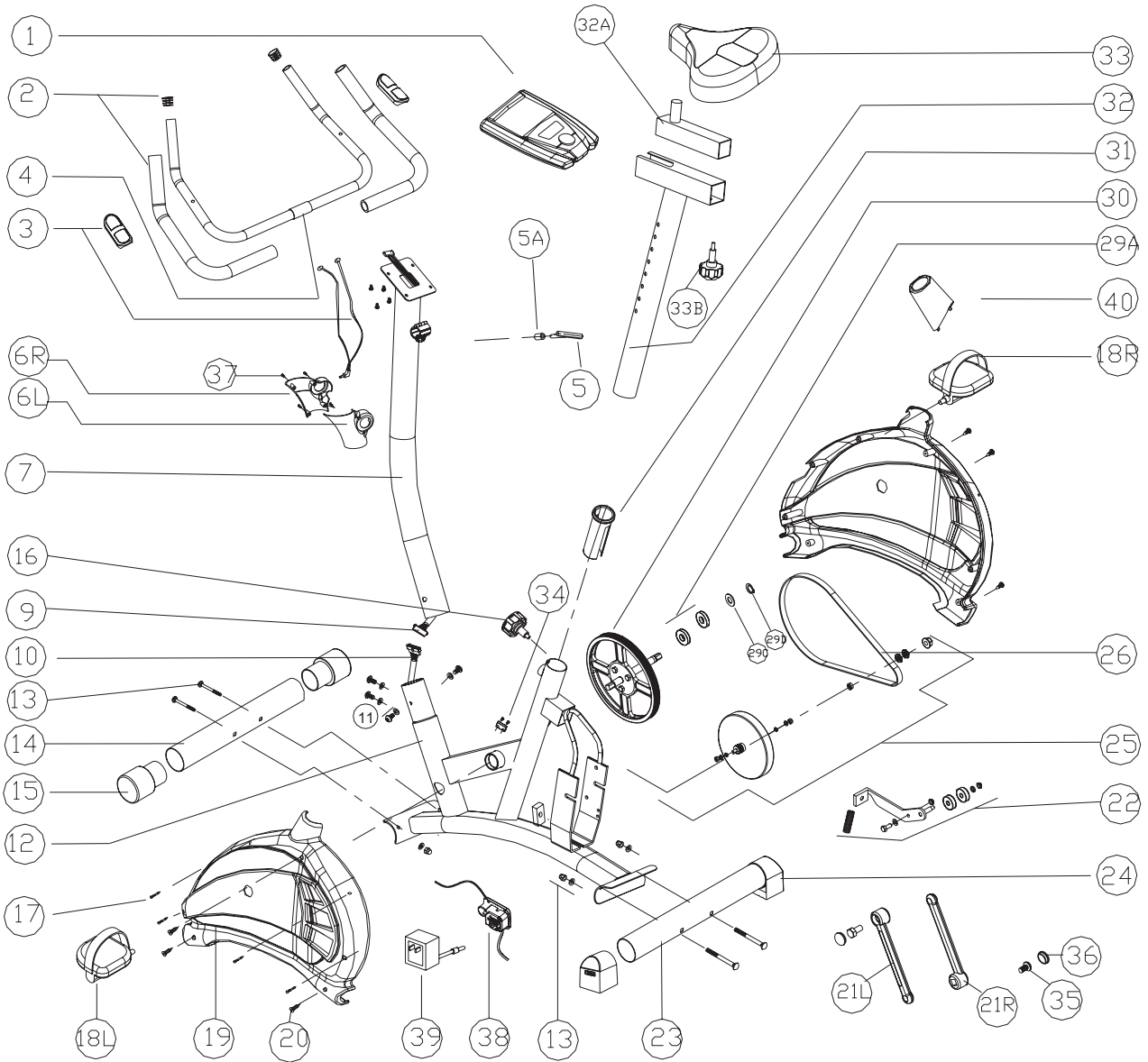
1. Skruva ut T-handtaget (5).
2. Vik styret (4) till ett lämpligt läge.
3. Dra åt T-handtaget (5).

Obs! Bussningen (5A) måste vara monterad på T-handtaget (5) för att fixera styret.

Obs! Pedalerna ska alltid föras framåt under träningen, den magnetiska belastningen fungerar endast när pedalerna förs framåt (se bild).



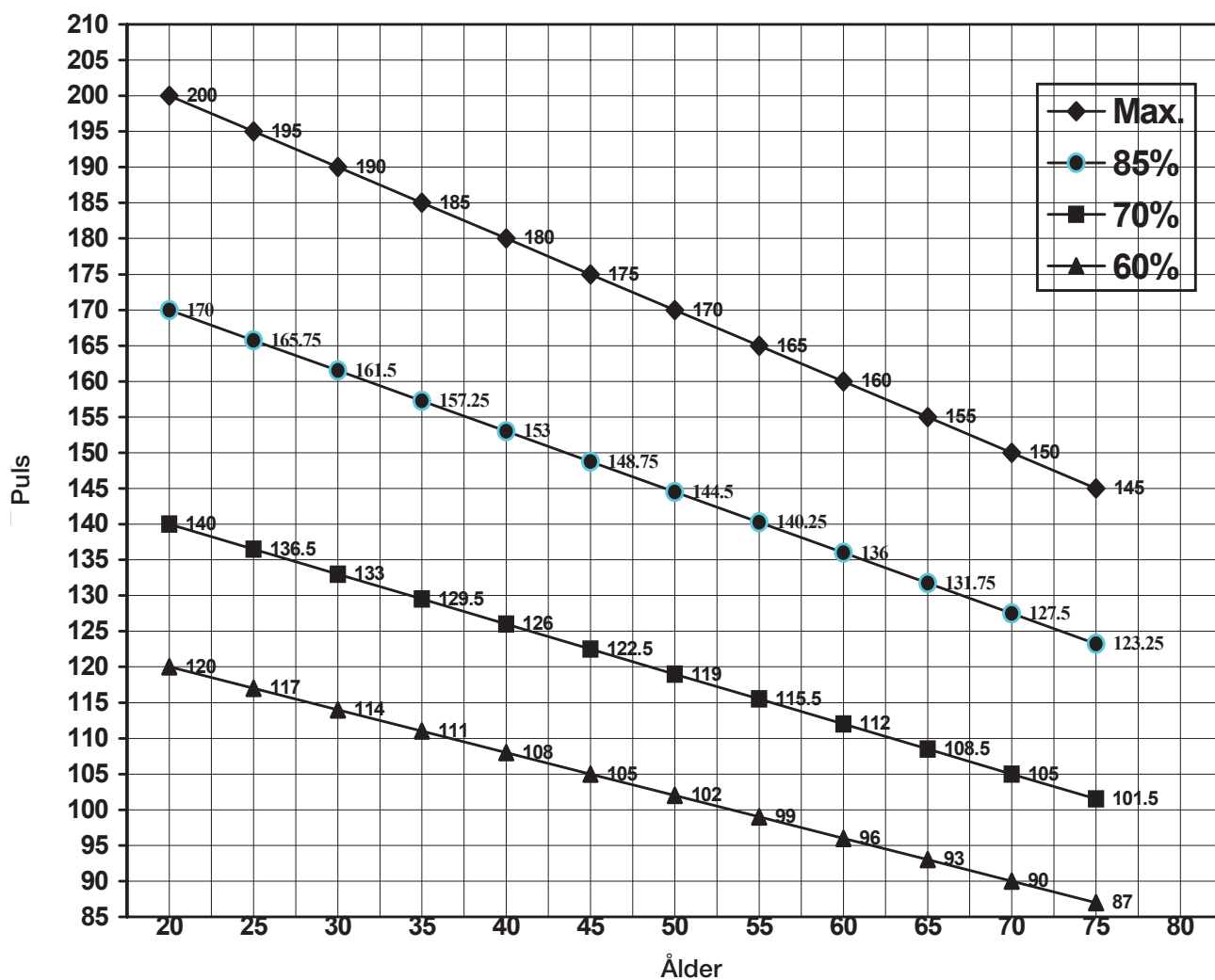
9. Sprängskiss



Benämningar

Pos	Benämning
1	Dator
2	Handtag, ändplugg (till styre)
3	Pulssensor med kabel
4	Styre
5	T-handtag
5 A	Bussning till T-handtag
6 L	Kåpa vänster
6 R	Kåpa höger
7	Styrstolpe
9	Datakabel (övre)
10	Datakabel (nedre)
11	Bult, bricka till styrstolpe
12	Huvuddel
13	Skruv och mutter (till golvstöden)
14	Främre golvstöd
15	Transporthjul
16	Ratt
17	Skruvsats (till sidokåpor)
18	Pedaler (L vänster, R höger)
19	Sidokåpor
20	Skruvsats (till sidokåpor)
21 L	Vevarm, vänster
21 R	Vevarm, höger
22	Transporthjul (sats)
23	Bakre golvstöd
24	Justerbar fot
25	Svänghjul med magnetbroms
26	Drivrem
29 A	Lagring (till vevparti)
29 C	Planbricka (till vevparti)
29 D	Låsring (till vevparti)
30	Vevparti
31	Bussning (till sadelstolpe)
32	Sadelstolpe
32 A	Horisontaljustering (till sadel)
33	Sadel
33 B	Ratt (låsratt till sadel)
34	Sensor
35	Insexbult (till vevarm)
36	Täckbricka (till vevarm)
37	Skruvsats (till kåpa)
38	Motor
39	Batterieliminators
40	Kåpa

10. Pulsdiagram



Skydda miljön

Sortera ditt avfall och låt det gå till återvinning istället för att kasta det. Alla maskiner, elektroniska komponenter och förpackningsmaterial ska sorteras och hanteras enligt lokala miljöförfordningar.

Trimsykkel

Art.nr. 34-7509, modell AC-6472C

Les nøye igjennom hele bruksanvisningen og ta vare på den til senere bruk. Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller andre spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter (se opplysninger på baksiden).

Innholdsfortegnelse

1. Produktbeskrivelse
2. Sikkerhet
3. Forpakningen inneholder
4. Montering
5. Computerens funksjoner
6. Bruk
7. Treningsprogrammer
8. Still inn trimsykkelen optimalt før treningsøkten starter
9. Sprengskisse
10. Pulsdiagram

1. Produktbeskrivelse

- Trimsykkkel med program som varierer belastningen ved hjelp av magnetstyrt motstand.
- Viser hastighet, distanse, kaloriforbruk og puls.
- Beregnet for belastning på inntil 100 kg.

Obs! Dette produktet er ikke en ergometersykkkel da visse måleverdier styres av aktuell fart.

2. Sikkerhet

Produktet er testet i henhold til følgende sikkerhetsstandarder: EN975-1+A1 og EN975-5/HC.

Advarsel: Rådfør deg alltid med en lege før du starter å trene, dersom du lider av en sykdom eller liknende, som kan forverres av fysisk aktivitet. Avbryt treningen umiddelbart dersom du føler deg svimmel.

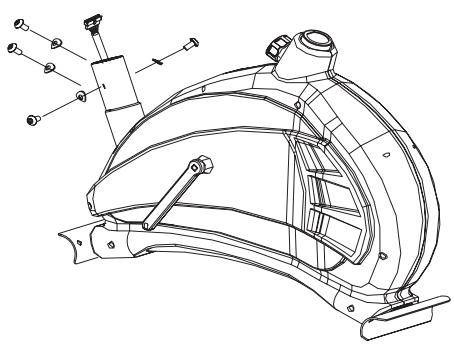
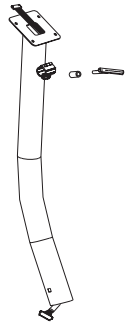
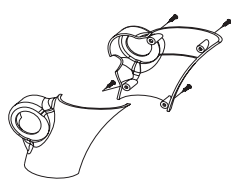
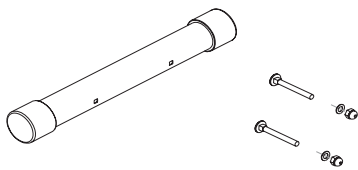
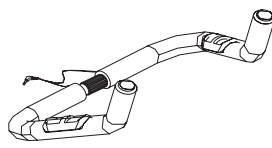
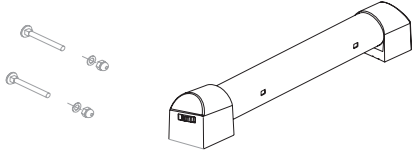
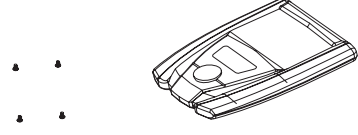
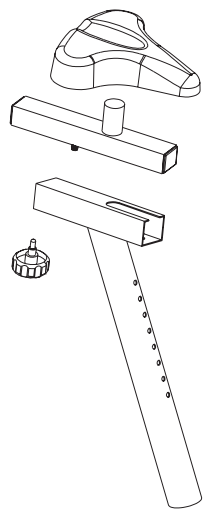
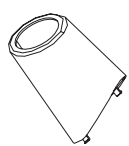
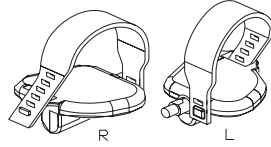
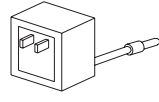
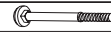
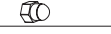
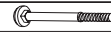
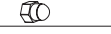
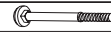
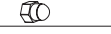
Kontroller at alle bolter og mutre sitter fast og er dratt til.

Plasser trimsykkelen slik at den har fritt rom på minst 1 meter i alle retninger.

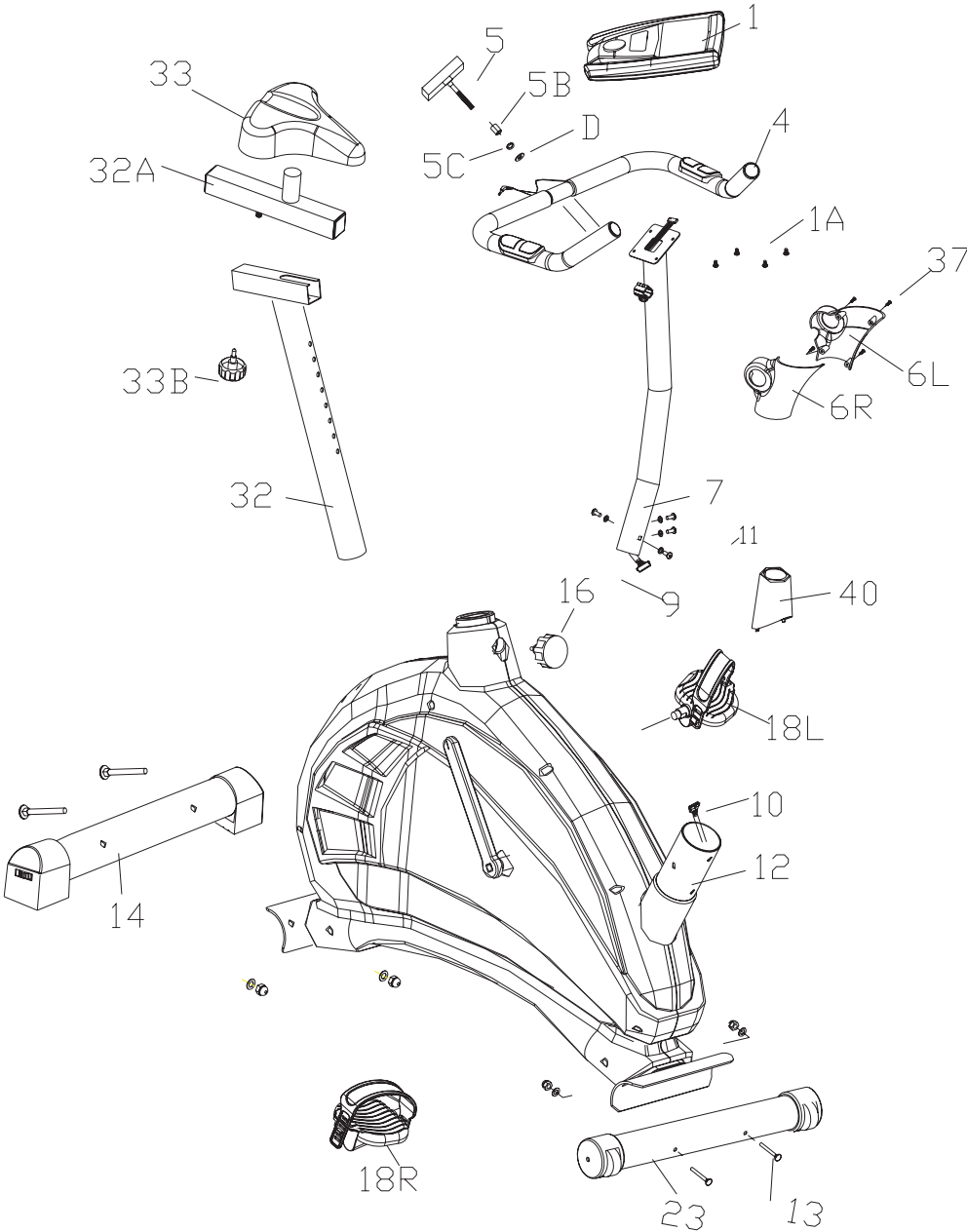
Les hele bruksanvisningen før du starter å trene på denne trimsykkelen. Ta også vare på bruksanvisningen for senere bruk.

- Trimsykkelen er konstruert for personlig bruk i hjemmet og er testet for en kroppsvekt inntil 100 kg.
- Følg monteringsanvisningens forskjellige trinn nøye ved montering.
- Bruk kun de deler og tilbehør som følger med i forpakningen.
- Kontroller at alle deler er med i forpakningen før du starter monteringen. (Se "Forpakningen inneholder").
- Bruk riktig verktøy til monteringen. Be om hjelp dersom det er behov for det.
- Plasser trimsykkelen på et jevnt og sklisikkert underlag i et tørt lokale. Den skal ikke oppbevares eller brukes utendørs eller i lokaler som har høy luftfuktighet.
- Kontroller før første gangs bruk og deretter hver eller annenhver måned at alle bolter og mutre er dratt godt til og at de er uskadet, samt at de sitter fast på trimsykkelen. Erstatt umiddelbart ev. slitte deler, bruk ikke trimsykkelen før den er reparert.
- Bruk kun originale deler (eller tilsvarende) ved reparasjon.
- Bruk aldri sterke løsemidler/rengjøringsmidler ved rengjøring.
- Bruk kun trimsykkelen hvis den er riktig montert. Sjekk den før bruk.
- Påse at de delene som kan justeres holder seg innenfor anbefalt innstillingsområde og ikke dras ut for langt. Dette gjelder særlig setets maksimumshøyde. Ikke still setestolpen på over "MAX"-markeringen.
- Trimsykkelen er først og fremst beregnet for voksne. Hvis barn skal bruke den, bør det være under tilsyn av voksne.
- Den som bruker trimsykkelen bør være klar over de farer som finnes som f.eks. faren for at klær kan sette seg fast i bevegelige deler.
- Rådfør deg gjerne med en lege eller idrettslege før du starter treningen, slik at de kan gi råd om passende treningsmetoder og belastning. Advarsel! Gal/overdrevet trening kan gi skader.
- Følg de treningsinstruksjonene som finnes i bruksanvisningen.
- Arbeidsbelastningen kan justeres fra dataen.

3. Forpakningen inneholder

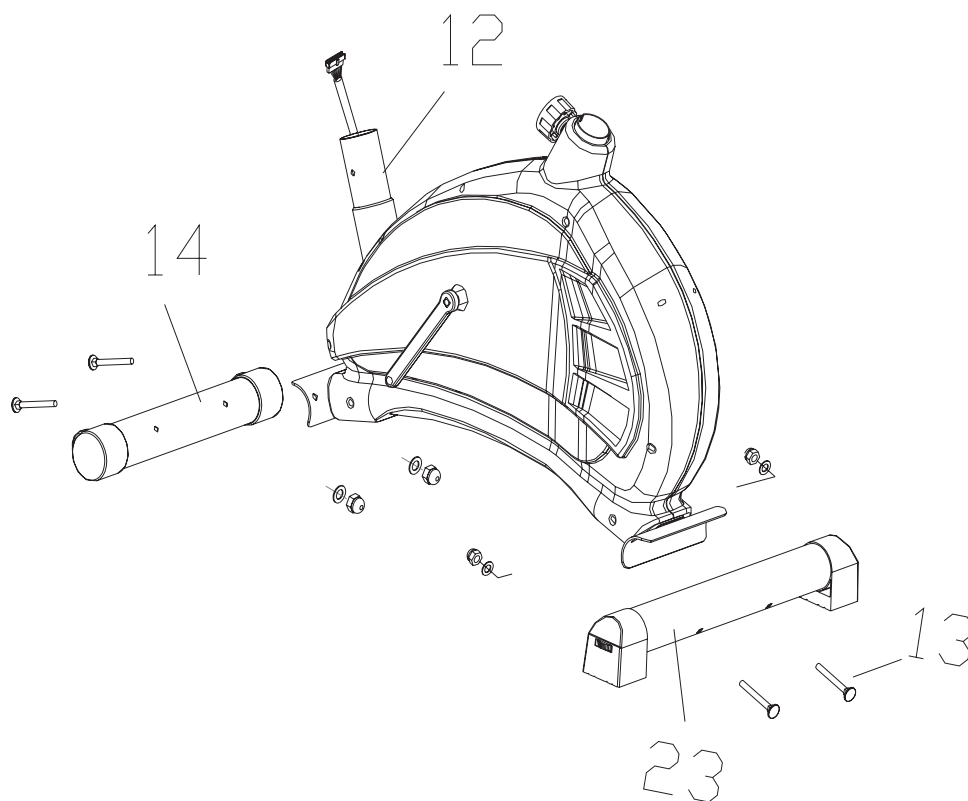
															
															
															
															
	<table border="1"> <tr> <td>Bolt M8 x 70</td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Kupplmutter M8</td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Skive for M8 Bolt</td> <td></td> <td>4</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>Sekskantnøkkel</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Stjernetrekker</td> </tr> </table>		Bolt M8 x 70		4	Kupplmutter M8		4	Skive for M8 Bolt		4		Sekskantnøkkel		Stjernetrekker
Bolt M8 x 70		4													
Kupplmutter M8		4													
Skive for M8 Bolt		4													
	Sekskantnøkkel														
	Stjernetrekker														

4. Monteriing



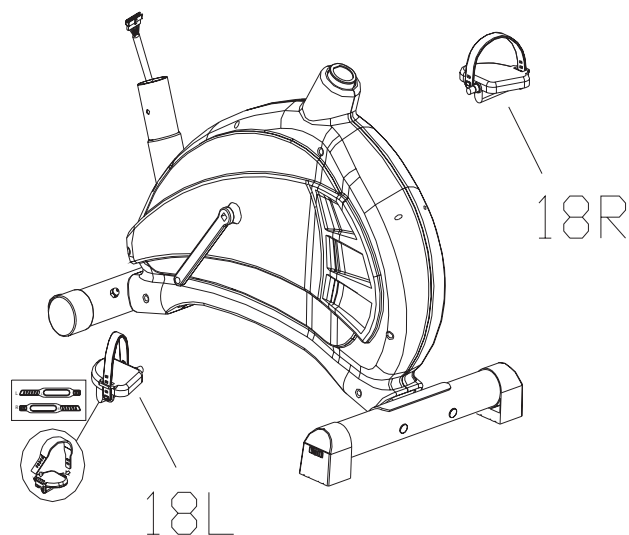
Trinn 1

1. Monter forreste (23) og bakerste (14) gulvstøtte.
2. Bruk to vognbolter M8 x 70 mm (13) med mutter og skive til hver gulvstøtte.
3. Hvis gulvet er ujevnt kan den bakerste gulvstøtten (14) justeres på høyden på begge sider.
4. Det forreste gulvstøtten (23) har transporthjul. De skal vendes framover ved montering.



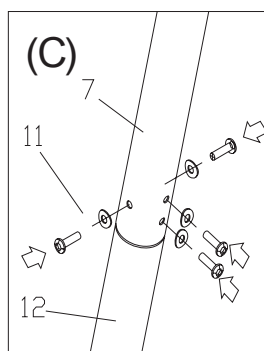
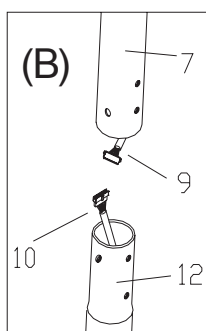
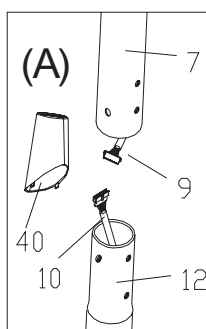
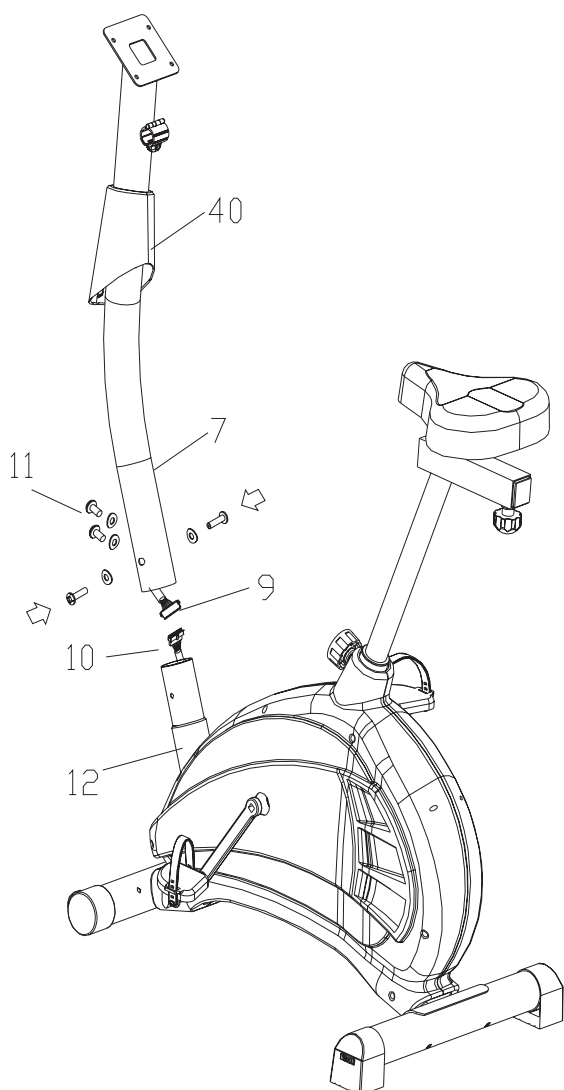
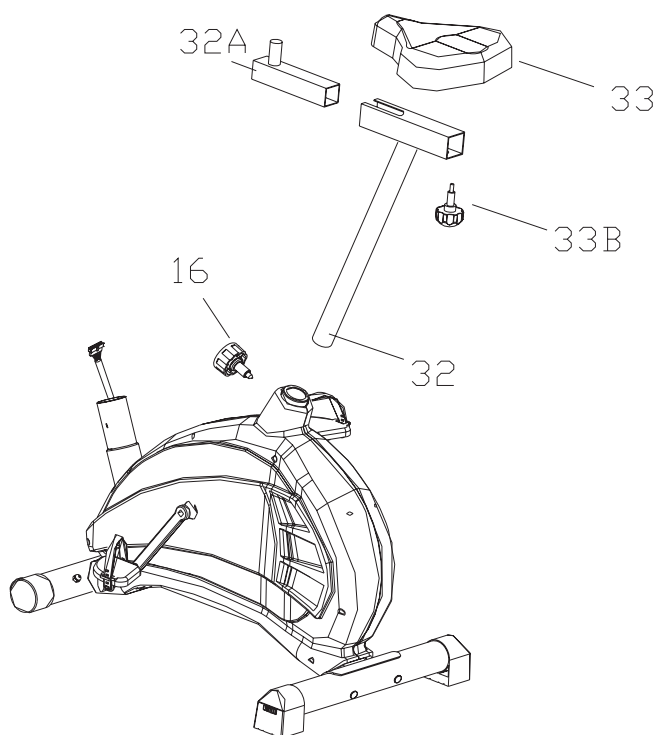
Trinn 2

1. Fest pedalene, den venstre er merket "L" (18L) og den høyre er merket "R" (18R).
2. Fest den venstre pedalen motsols og den høyre medsols.



Trinn 3

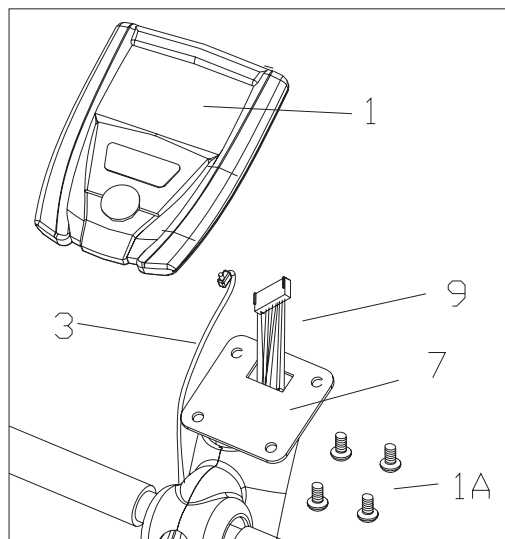
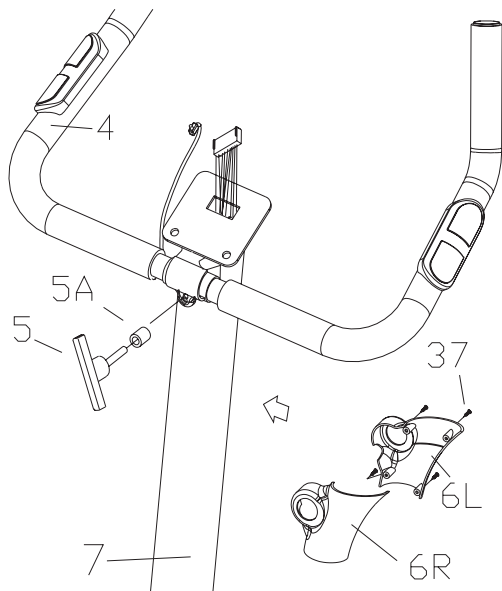
1. Fest setet (33) og den horisontale innstillingen (32A) på setestammen (32) med rattet (33B).
2. Plasser den komplette setestammen (med setet) i monteringshullet på hoveddelen (12), og skru den fast med rattet (16). Påse at rattet (16) alltid er dratt til i ett av hullene!

**Trinn 4**

1. Tre dekselet (40) på styrestolpen (7). (Se fig. A)
2. Koble sammen datakabelen (9, 10). (se fig. B)
3. Løsne først på de formonterte skruene på styrestolpen (7). Sett styrestolpen (7) fast på tilsvarende feste på hoveddelen (12) med 4 stk. inseksskruer M8 x 20, med tilhørende skiver (11). (se fig. C). Pass på at ikke kablene kommer i klem ved monteringen!

Trinn 5

1. Fest styret (4) på styrestaget (7).
2. Fest plastdekslene (6L, 6R) på styrestaget (7) med skruene (37), skru fast T-håndtaket (5) med bussingen (5A) for å feste styret. Påse at delene blir riktig dratt til.
3. Juster styret (4) slik at det er i riktig posisjon og dra til igjen.



Trinn 6

1. Monter computeren (1) på styrestolpen (7) med skruene M5 x 10 (1A) og koble datakabel (9).
2. Koble kabelen for pulsmåling (3) til uttaket på baksiden av computeren (1).
1. Fest plastdekslene (6L, 6R) på styrestaget (7) med skruene (37), skru fast T-håndtaket (5) med bussingen (5A) for å feste styret. Påse at delene blir riktig dratt til.
2. Juster styret (4) slik at det er i riktig posisjon, og dra til igjen.

5. Computerens funksjoner

PULSE RECOVERY

Trykk for å starte fitness-test. Resultatet graderes fra F1.0 til F6.0.

MEMORY

Lagrer resultater fra Body Fat-testen.

UP

Endre innstilling/Øk belastning.



ST/SP

Start/Stop – Trykk for å starte eller stoppe valgt program.

ENTER

Trykk for å velge program, bekreft dine innstillinger samt velg visningsmodus (tid, hastighet, distanse osv.).

DOWN

Endre innstilling/
Minske belastning.

6. Bruk

6.1 Grunnleggende bruk

Aktiver displayet

Trykk på en av knappene eller begynn å tråkke for å aktivere displayet. Kontroller at batterieliminatoren er riktig tilkoblet hvis ikke displayet aktiveres.

Belasting

Belastningen følger grafene på skjermen, et høyt utslag gir høy belastning og et lavt utslag gir lavere belastning. Belastningen kan endres under treningsens gang med [UP] og [DOWN].

Treningsmål

Hvert treningsprogram har forskjellige treningsmål som lar deg stille inn treningsøktens tid, distanse eller hvor mange kalorier som skal forbrennes.

Ta pause i treningen

Trykk når som helst på (ST/SP) for å ta pause i treningen. Målingen stopper og displayet fryser aktuelle verdier. Trykk en gang til på (ST/SP) for å gjenoppta treningen.

Endre funksjon under pågående trening

Trykk på (ST/SP) for å stoppe pågående program. Trykk på [UP] eller [DOWN] for å velge et annet program. Bekreft ved å trykke på [ENTER].

Tilbakestilling

For å tilbakestille innstilte program, trykk og hold inne (ST/SP) i ca. 3 sekunder. Computeren avgir en tone og displayet viser samtlige segment en kort stund.

6.2 Velg treningsprogram

Forklaring på menyer/treningsprogram

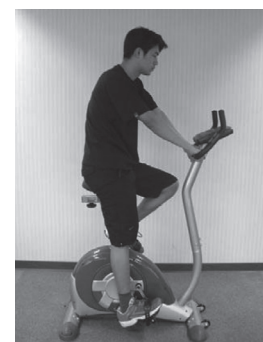
Nr.:	Program	Forklaring	Treningsmål/Innstillinger
1	Bruksanvisning	Treningsprogram med eller uten innstilte mål. Belastningen kan manuelt økes eller minskes under treningsens gang.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforbrenning)
2	Rolling	Forhåndsinnstilt belastning med variert motstand under treningsens gang.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforbrenning)
3	Valley	Forhåndsinnstilt belastning i form av en dal med oppover- og nedoverbakker.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforbrenning)
4	Fat Burn	Forhåndsinnstilt belastning i form av en bakke med oppover- og nedoverbakke.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforbrenning)
5	Ramp	Forhåndsinnstilt belastning med langsomt økende motstand.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforbrenning)
6	Mountain	Forhåndsinnstilt belastning i form av en høyde med økende og minskende motstand under treningsens gang.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforbrenning)

7	Intervals	Forhåndsinnstilt belastning med hurtig varierende motstand.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforburning)
8	Watt Control	Lar deg selv velge belastningen. Konstant belastning, noe som betyr samme motstand uavhengig av hastighet. Belastningen er justerbar, men er forhåndsinnstilt til 100 W.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforburning) - WATT (effekt)
9	55 % H.R.C.	Pulsstyrt program. Trening til du oppnår 55 % av din makspuls.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforburning) - AGE (alder) - TARGET H.R (målpuls)
10	75 % H.R.C.	Pulsstyrt program. Trening til du oppnår 75 % av din makspuls.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforburning) - AGE (alder) - TARGET H.R (målpuls)
11	90 % H.R.C.	Pulsstyrt program. Trening til du oppnår 90 % av din makspuls.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforburning) - AGE (alder) - TARGET H.R (målpuls)
12	Target H.R	Pulsstyrt program. Trening til du oppnår innstilt målpuls.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforburning) - TARGET H.R (målpuls)
13	Users Profile	Lar deg selv gjøre et variert program ved å stille inn belastningen for hver kolonne for seg.	- TIME (tid) - DISTANCE (distanse) - CALORIES (kaloriforburning) - COLUMN 1-10 (kolonne 1 til 10)
14	Body Test	Presenterer resultatet i FAT %, BMR, BMI samt BODY TYPE (se tabell).	- HEIGHT (lengde) - WEIGHT (vekt) - AGE (alder) - SEX (kjønn)
15	User Data	Angir dine personlige innstillinger.	- NAME (navn): Maks. 8 bokstaver - HEIGHT (lengde) - WEIGHT (vekt) - AGE (alder) - SEX (kjønn)

Start treningen uten treningsmål

Bruk denne treningsmetoden dersom du vil trene uten å stille inn noen treningsmål.

1. Trykk på [UP] eller [DOWN] for å stille inn ønsket treningsprogram (se tabell).
2. Trykk [ST/SP] for å starte treningen uten å stille inn noen treningsmål.
3. Du kan nå begynne treningen. Sett deg på mosjonssykkelen som vist på bildet.



Still inn dine personlige innstillinger

1. Velg program 15 (User Data) med knappene [UP] eller [DOWN], bekreft med [ENTER].
2. Endre innstilling med [UP] eller [DOWN] og trykk [ENTER] for å gå til neste innstilling.
3. Repeter til du har foretatt alle innstillinger.

Start treningen og still inn treningsmål

1. Trykk på [UP] eller [DOWN] for å stille inn ønsket treningsprogram (se tabell). Trykk på [→] for å bekrefte.
2. Trykk en eller flere ganger på [PROG] for å velge treningsmål/innstilling.
3. Endre innstilling med [UP] eller [DOWN] og trykk [ENTER] for å gå til neste innstilling.
4. Repeter til du har foretatt alle innstillinger.
5. Når du har foretatt dine innstillinger trykker du [ST/SP] for å starte treningen.
6. Du kan nå begynne treningen. Sett deg på mosjonssykkelen som vist på bildet.

Eksempel:

Intervalltrening i 15 minutter:

1. Velg program 7 (Intervals) med [UP] eller [DOWN].
2. Trykk [ENTER] for å bekrefte, "TIME" vises i displayet.
3. Still inn tiden 15 minutter med knappene [UP] eller [DOWN].
4. Trykk [ST/SP] for å starte treningen, nedtellingen vises i displayet.
5. Et signal lyder i noen sekunder når målet er nådd, f.eks. tiden har telt ned til "0".

6.3 Pulsavlesning

- Plasser begge hendene mot pulssensorene på styret. Hold i begge pulssensorene for å få så nøyaktig avlesing som mulig. Etter en stund vises din aktuelle puls.
- Når teksten "HOLD SENSOR" vises i displayet under et treningsprogram plasserer du begge hendene mot pulssensorene.
- Pulsen avleses magnetisk. Det finnes en automatisk justering av den avleste pulsen sammenlignet med den faktiske pulsen.
- Dersom pulsen ligger under innstilt måleverdi økes belastningen. Dersom pulsen ligger over innstilt måleverdi reduseres belastningen.
- Dersom belastningen reduseres til laveste mulige verdi, og pulsen fortsatt ligger over innstilt måleverdi, begynner displayet å blinke for å advare deg om at det er på tide å roe ned.

Obs! Dette programmet kan kun brukes hvis computeren kan lese av pulsen uten avbrudd.

6.4 Måling av kroppsfett – Body test (program 14)

1. Start program 14 (Body test).
2. Når teksten "HOLD SENSOR" vises, plasserer du begge hendene mot pulssensorene på styret. Hold i begge pulssensorene for å få så nøyaktig avlesing som mulig. Dersom computeren ikke registrerer noen pulsmåling, vises etter en stund teksten "ERROR" i displayet.
3. Resultatet presenteres i FAT %, BMR, BMI samt BODY TYPE. Trykk [Enter] for å velge det nummeret du vil redigere.

Tabell FAT%

1	5 % - 14 %
2	15 % - 24 %
3	25 % - 29 %
4	30 % - 39 %
5	40 % - 50 %

Obs!

- Resultatene som presenteres av computeren skal kun brukes i forbindelse med trening, og ikke til medisinsk bruk!

6.5 Fitness-test (Pulse Recovery)

Testen er personlig og brukes for å måle ditt pulsnivå etter avsluttet treningsøkt.

1. Etter treningsøkten, trykk en gang på [PULSE RECOVERY].
2. Hold begge hendene på pulssensorene og start tråkkingen .
3. Tiden telles ned fra 60 sekunder til null.
4. Ved avsluttet test. Viser resultatet i displayet:

F1,0	Utmerket
F2,0	Bra
F3,0	Gjennomsnittelig
F4,0	Under gjennomsnittet
F5,0	Dårlig
F6,0	Svært dårlig

7. Treningsinstruksjoner

Mange ulike faktorer må tas med i beregningen når du legger opp ditt treningsprogram. Har du vært fysisk inaktiv over en lang periode eller lider du av en sykdom som kan forverres ved fysisk trening, bør du rådføre deg med en lege før du legger opp treningsprogrammet.

Intensitet

- For å nå best mulig resultat, må riktig intensitet velges. Dette baseres på din puls. Denne formelen brukes ofte for å regne ut din maks. puls: $\text{Maks. puls} = 220 - \text{Din alder}$.
- Under trening bør arbeidspulsen være mellom 60 % og 85 % av din maks. puls (Se pulsdigrammet).
- De første ukene som du trener bør din arbeidspuls ligge på 60 % av din maks. puls.
- Når du har forbedret dine verdier og har trent i noen uker, kan du sakte øke arbeidspulsen opp mot 85 % av din maks. puls.

Fettforbrenning

Kroppen begynner å forbrenne fett ved 60 % av din maks. puls. Optimal fettforbrenning får du ved 60 til 70 % av din maks. puls. Best treningsresultat får du normalt om du har 3 treningsøkter på 30 minutter per uke.

Eksempel:

Du er 52 år gammel og skal begynne å trene og forbrenne fett.

Maks. puls blir $220 - 52 = 168$ pulsslag/minutt i følge formelen.

Laveste arbeidspuls = $168 \times 0,6 = 101$ pulsslag/minutt

Høyeste arbeidspuls = $168 \times 0,7 = 117$ pulsslag/minutt

Arbeidspuls mellom 101 og 117 under trening gir således best fettforbrenning i dette eksemplet i følge formelen!

Treningstips!

Oppvarming

Varm opp 5 til 10 minutter før du begynner treningsøkten med f.eks. tøying eller gange med lav belastning.

Treningsmengde

Arbeidspuls mellom 60 til 85 % av din maks. puls er passelig under trening, treningsøktens lengde kan tilpasses etter følgende tommelfingerregel:

- Daglig trening = ca. 10 minutter ved hver treningsøkt.
- Trening 2-3 ganger/uke = ca. 20 minutter ved hver treningsøkt.
- Trening 1-2 ganger/uke = ca. 60 minutter ved hver treningsøkt.

Etter treningsøkten

La musklene kjøles ned etter treningen, dra ned på takt og belastning de siste minuttene, Bruk også en stund etter treningsøkten til å tøy musklene for å forebygge stølheth i musklene.

Veien til framgang

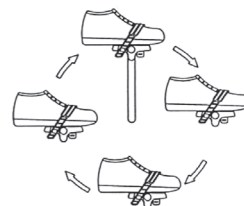
- Treningen vil gi resultater etter ganske kort tid, slik at din arbeidspuls senkes under arbeidsøkten.
- Prøv å gjøre dine treningsøkter regelmessig. Det er lettere å holde ut hvis treningen skjer på samme tidspunkt på dagen.
- Start treningen forsiktig, øk deretter treningsmengden når du blir mer veltrent.
- Lykke til med en sunnere livsstil!

8. Still inn trimsykkelen optimalt før treningsøkten starter

Trinn 1: Pedalenes stropper og setets høyde

Juster først pedalenes stropper slik at de passer bra mot foten/skoen. Still inn setets høyde: Når den ene pedalen er i sitt nedre leie, skal kneet på motsatte side være svakt bøyd. Juster setets høyde slik:

1. Skru ut rattet (16).
2. Dra opp setestolpen (32) til riktig høyde.
3. Skru inn rattet (16) i det hullet som ligger nærmest denne høyden på setestolpen.
4. **Advarsel!** Påse at ikke setestolpen dras lengre opp enn til "MAX"-merkingen.



Trinn 2: Juster styret

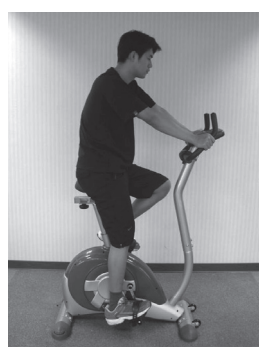
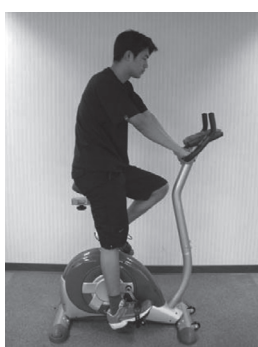
Styret kan stilles inn i mange forskjellige posisjoner, se bildene. Prøv deg fram med forskjellige innstillinger til du finner den som passer best for deg.

Juster styret slik:

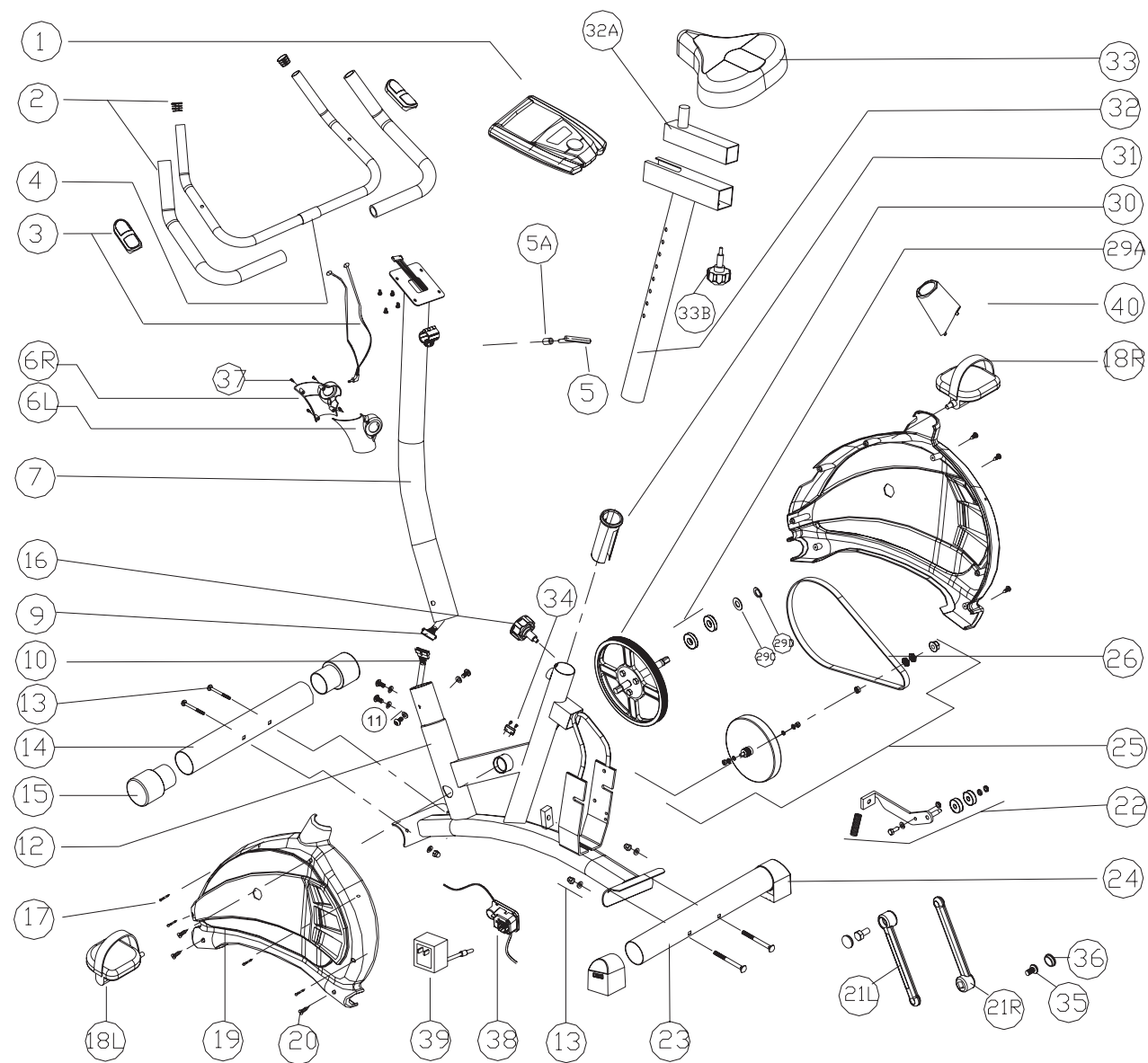
1. Skru ut T-håndtaket (5).
2. Still styret (4) i en passende posisjon.
3. Skru til T-håndtaket (5).

Obs! Bussingen (5A) må være montert på T-håndtaket (5) for å feste styret.

Obs! Pedalene skal alltid føres framover under treningen. Den magnetiske belastninger fungerer kun når pedalene føres framover (se bildet).



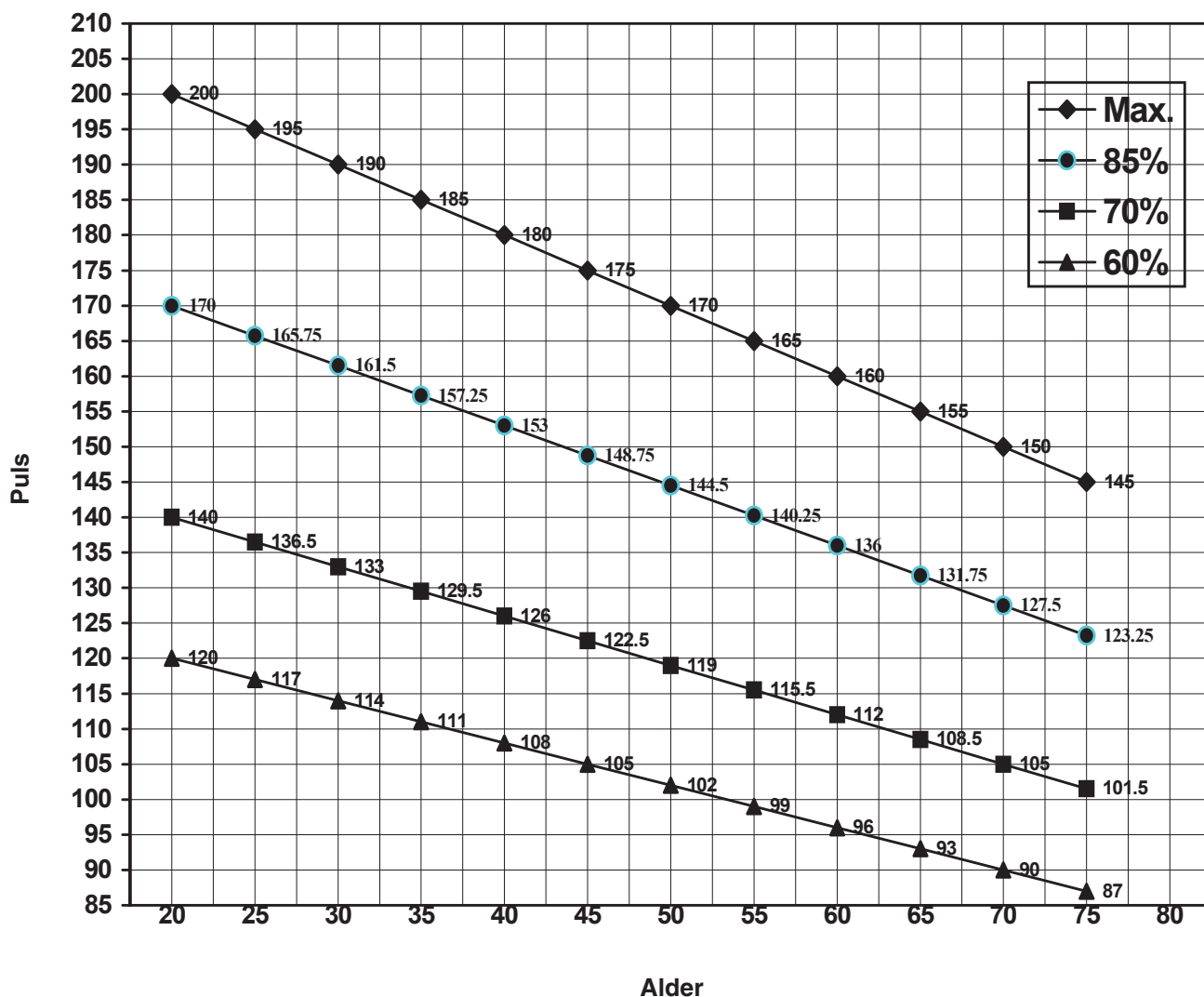
9. Sprengskisse



Benevnelser

Pos.	Benevning:
1	Computer
2	Håndtak, endeplugg (til styret)
3	Pulssensor med kabel
4	Styre
5	T-håndtak
5A	Bussing till T-håndtak
6L	Deksel, venstre
6R	Deksel, høyre
7	Styrestolpe
9	Kabel for computer (øvre)
10	Kabel for computer (nødre)
11	Bolt, skive til styrestolpe
12	Hoveddel
13	Skrue og mutter (til gulvstøtten)
14	Fremre gulvstøtte
15	Transporthjul
16	Ratt
17	Skruesett (til sidedekslene)
18	Pedaler (L venstre, R høyre)
19	Sidedeksel (venstre, høyre)
20	Skruesett (til sidedeksel)
21L	Sveivarm, venstre
21R	Sveivarm, høyre
22	Transporthjul (sett)
23	Bakre gulvstøtte
24	Justerbar fot
25	Svinghjul med magnetbrems
26	Drivrem
29A	Lager (til sveivparti)
29C	Planskive (til sveivparti)
29D	Låsering (til sveivparti)
30	Sveivparti
31	Bussing (til setestolpe)
32	Setestolpe
32A	Horisontaljustering (til sete)
33	Sete
33B	Ratt (låseratt til sete)
34	Sensor
35	Inseksbolt (til sveivarm)
36	Dekkebrikke (til sveivarm)
37	Skruesett (for deksel)
38	Motor
39	Batterieliminatør
40	Deksel

10. Pulsdiagram



Beskytt miljøet

Sorter avfallet og la det gå til gjenvinning istedenfor å kaste det. Alle maskiner, elektriske komponenter og emballasje skal sorteres og håndteres i henhold til lokale miljøforskrifter.

Kuntopyörä

Tuotenumero 34-7509, malli AC-6472C

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä käyttöohjeet tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun (yhteystiedot käyttöohjeen lopussa).

Sisällysluettelo

1. Tuotekuvaus
2. Turvallisuus
3. Pakkauksen sisältö
4. Asennus
5. Tietokoneen toiminnot
6. Käyttö
7. Harjoitusohjeet
8. Säädä kuntopyörä sinulle parhaiten sopivaksi ennen harjoittelun aloittamista
9. Kokoonpano
10. Syketaulukko

1. Tuotekuvaus

- Kuntopyörä, jossa tietokone joka muuttaa kuormitusta magneettiohjatun vastuksen avulla.
- Tietokone näyttää myös nopeuden, etäisyyden, kalorien kulutuksen ja sykkeen.
- Kuormitus jopa 100 kg.

Huom.! Tuote ei mittaa lihastyötä, sillä jotkut mittausravot ohjautuvat nopeuden mukaan.

2. Turvallisuus

Tuote on testattu seuraavien turvallisuusstandardien mukaisesti: EN975-1+A1 ja EN975-5/HC.

Varoitus: Jos sinulla on jokin sairaus tai vaiva, jota fyysinen harjoittelu voi pahentaa, keskustele lääkärin kanssa ennen harjoittelun aloittamista. Keskeytä harjoittelu välittömästi, jos sinua rupeaa huimaamaan.

Varmista, että kaikki pultit, mutterit ja muut osat ovat paikoillaan ja kireällä.

Aseta kuntopyörä sellaiseen paikkaan, että sen ympärillä on joka puolella tilaa vähintään yhden metrin verran.

Lue koko käyttöohje huolellisesti ennen kuntopyörän käyttöönottoa. Säilytä ohjeet tulevaa tarvetta varten.

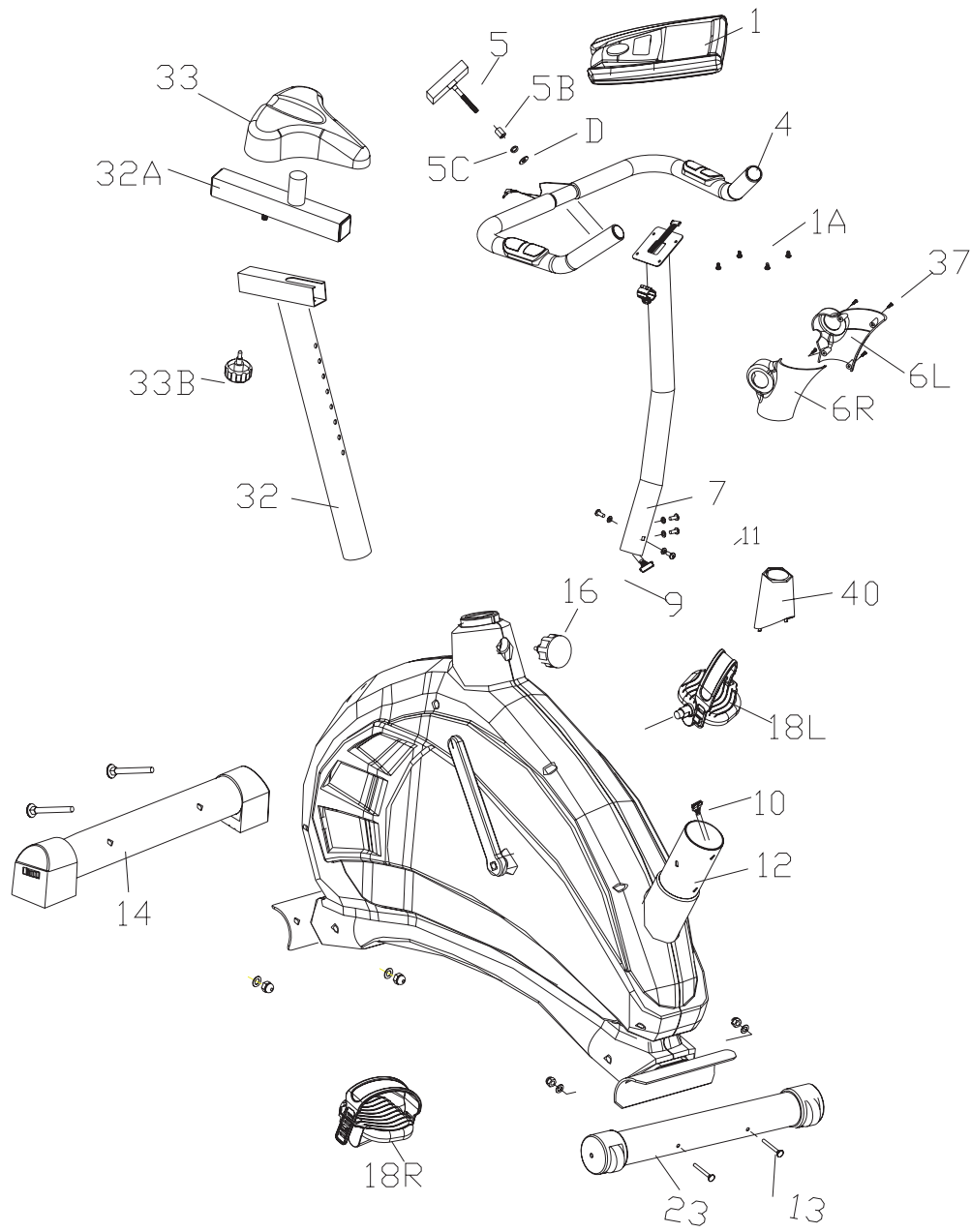
- Kuntopyörä on suunniteltu henkilökohtaiseen kotikäyttöön ja se kestää jopa 100 kg:n painon.
- Seuraa asennusohjeita huolellisesti asentaessasi kuntopyörää.
- Käytä ainoastaan pakkauksen mukana tulleita osia ja varusteita.
- Varmista ennen asentamisen aloittamista, että pakkaus sisältää kaikki tarvittavat osat. (Ks. ”Pakkauksen sisältö”).
- Käytä asentamiseen sopivia työkaluja ja pyydä tarvittaessa jotakuta toista pitelemään pyörää paikoillaan.
- Sijoita kuntopyörä kuivaan paikkaan tasaiselle ja liukumattomalle alustalle. Älä käytä tai säilytä pyörää ulkona tai kosteissa tiloissa.
- Varmista ennen ensimmäistä käyttökertaa ja sen jälkeen noin runsaan kuukauden välein, että kaikki pultit, mutterit ja muut osat ovat kunnolla paikoillaan ja vahingoittumattomia. Vaihda kuluneet osat välittömästi uusiin äläkä käytä pyörää ennen kuin tämä on tehty.
- Käytä korjaukseen ainoastaan alkuperäisosia (tai vastaavia).
- Älä käytä pyörän puhdistukseen voimakkaita puhdistusaineita tai liuottimia.
- Käytä kuntopyörää vain, jos se on asennettu oikein. Tarkista pyörän kunto ennen käyttöä.
- Varmista, että pyörän säädettävät osat pysyvät suositellulla säätöalueella ja etteivät ne liiku liian pitkälle. Ole erityisen tarkka satulan maksimikorkeuden kanssa. Älä nosta satulaa ”MAX”-merkinnän yli.
- Kuntopyörä soveltuu aikuisille. Lapset saavat käyttää pyörää ainoastaan aikuisen valvonnassa.
- Laitetta käyttävän tulee olla tietoinen käyttöön liittyvistä mahdollisista vaaroista. Esim. vaatteet voivat tarttua pyörän liikkuviin osiin käytön aikana.
- Suosittelemme, että keskustele ennen käytön aloittamista lääkärin tai lääkintävoimistelijan kanssa. He voivat neuvoa sinua oikeaan vastukseen ja harjoittelumetodeihin liittyvissä asioissa. Varoitus! Virheellinen ja liiallinen harjoittelu voi aiheuttaa vammoja.
- Noudata käyttöohjeen harjoitteluohjeita.
- Harjoittelukuormitusta voidaan säätää tietokoneella.

3. Pakkauksen sisältö

Part Name	Image	Quantity
Pultti M8x70		4
Kupumutteri M8		4
Aluslaatta M8		4

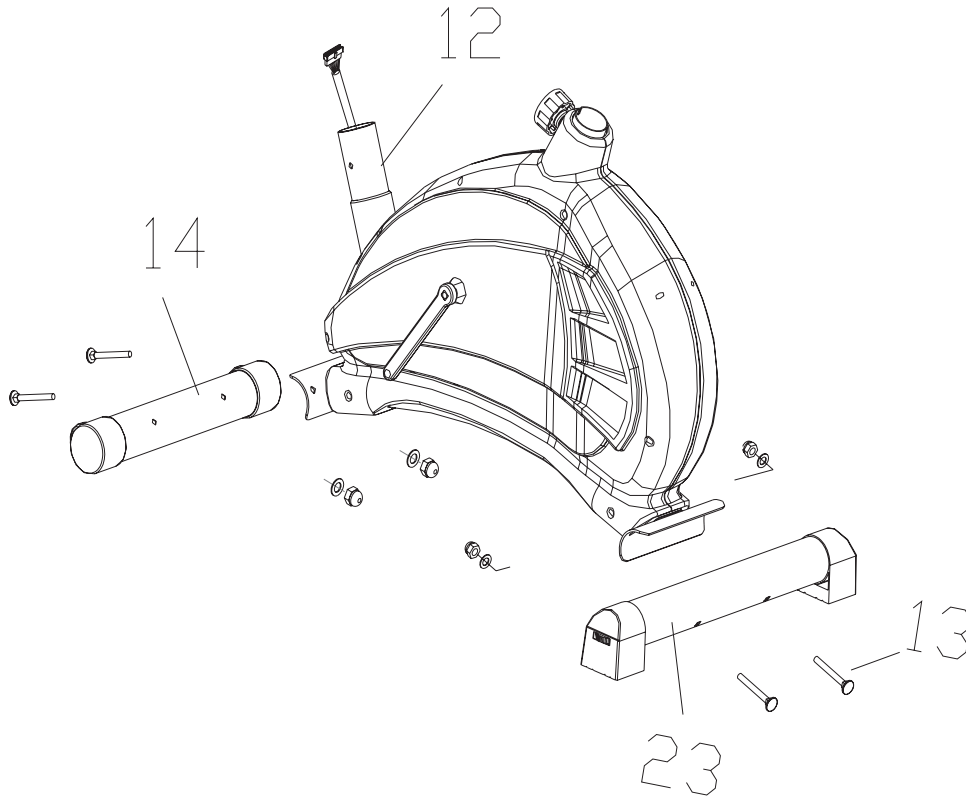
Tool Name	Image
Kuusiokoloavain	
Ristipäättälta	

4. Asennus



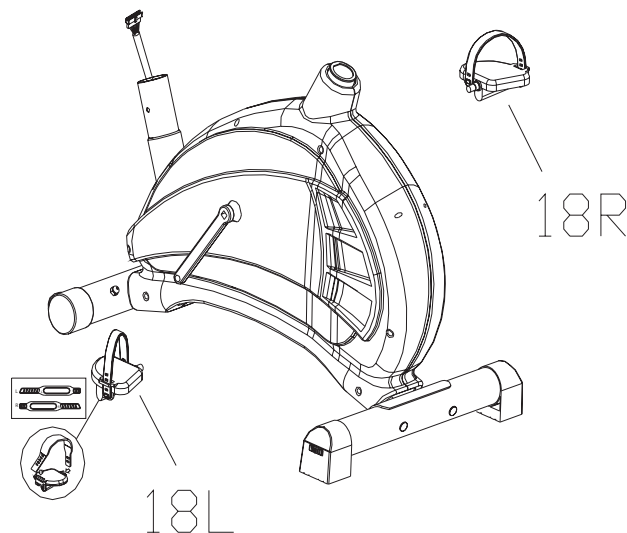
1. askel

1. Asenna etumainen (23) ja taaempi (14) lattiatuki.
2. Kiinnitä kumpikin lattiatuki kahdella M8x70 lukkopultilla, hattumutterilla ja aluslaatatalla.
3. Jos lattia on epätasainen, on taaemmassa lattiatuessa (14) kummallakin puolella erillinen korkeuden säädin.
4. Etumaisessa lattiatuessa (23) on kuljetuspyörät, jotka tulee kääntää eteenpäin asennuksen ajaksi.



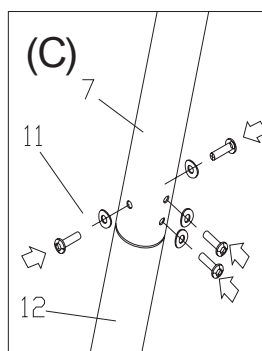
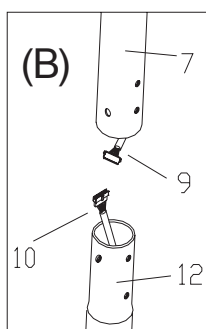
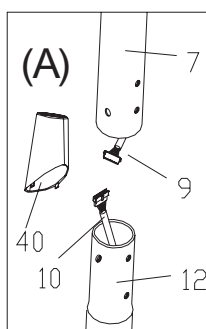
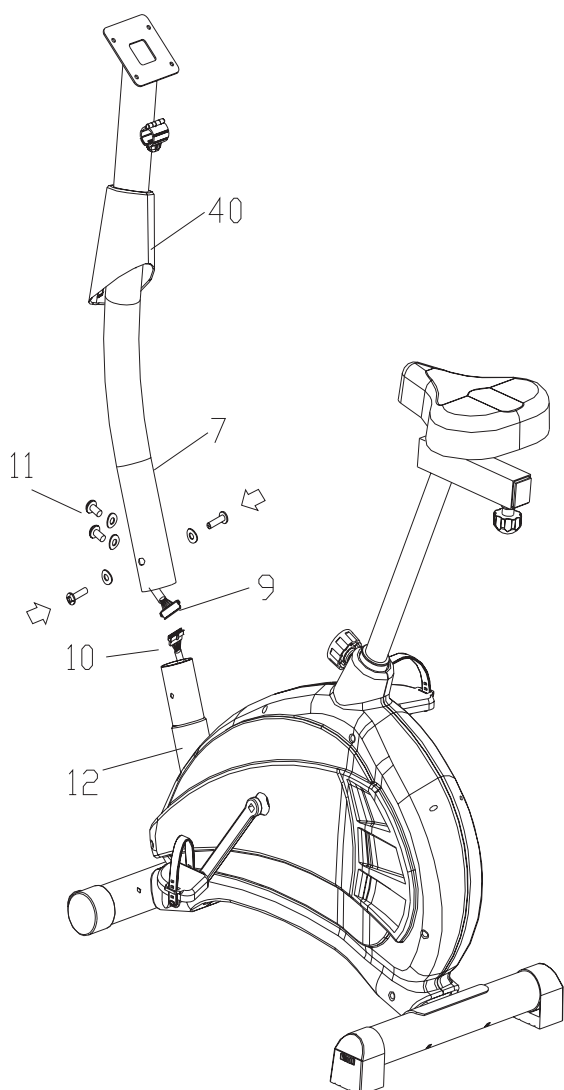
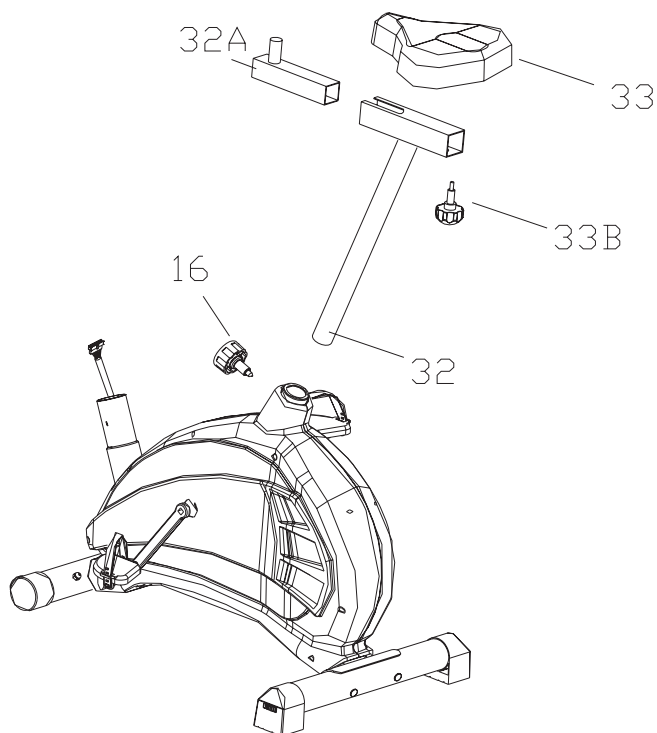
2. askel

1. Ruuvaa polkimet kiinni. Vasen poljin on merkitty "L"-kirjaimella (18L) ja oikea "R"-kirjaimella (18R).
2. Kiinnitä vasen poljin ruuvaamalla vastapäivään ja oikea poljin ruuvaamalla myötäpäivään.



3. askel

1. Kiinnitä satula (33) ja horisontaalinen säädin (32A) satulatankoon (32) säätönupilla (33B) ruuvaamalla.
2. Aseta koko satulatanko (satulan kanssa) pääosan asennusaukkoon (12) ja ruuvaa se kiinni säätönupin avulla. Muista aina varmistaa, että säätönuppi (16) on kiinnitetty reikään!

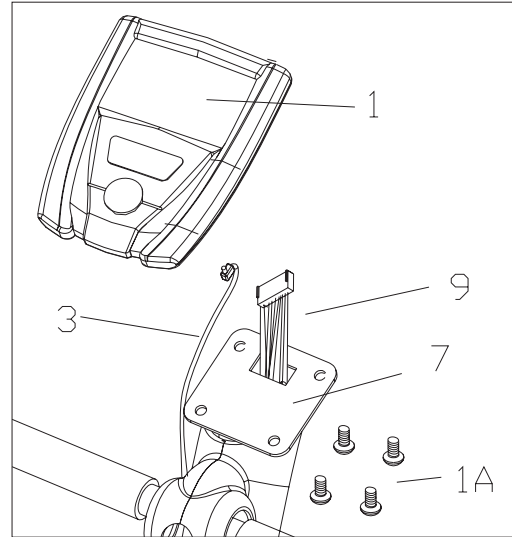
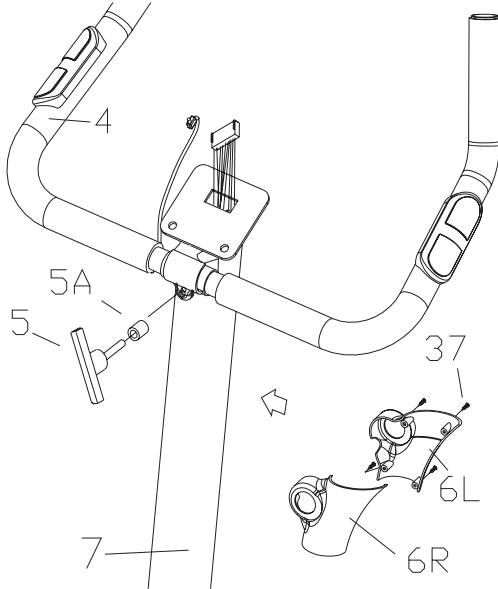


4. askel

1. Pujota kuori (40) ohjaustankoon (7). (Ks. kuva A)
2. Yhdistä datakaapelit (9, 10). (Katso kuva B)
3. Irrota ensin esiasennetut ruuvit ohjaustangosta (7). Kiinnitä ohjaustanko (7) vastaavaan kiinnikkeeseen pääosaan (12) neljällä M8x20-kuusiokulmalla ja niihin kuuluvilla aluslaatoilla (11). (Katso kuva C). Varmista, että johtoja ei jää puristuksiin asennuksen aikana.

5. askel

1. Kiinnitä ohjaimet (4) ohjaustankoon (7).
2. Asenna muovikuoret (6L, 6R) ohjaustankoon (7) ruuveilla (37), ruuvaa T-kahva (5) kiinni holkin (5A) kanssa kiinnittäaksesi ohjaimet. Varmista, että ohjaimet ovat kireällä.



3. Säädä ohjaimet (4) oikeaan asentoon ja kiristä uudestaan.

6. askel

1. Kiinnitä tietokone (1) ohjaustankoon (7) M5x10-ruuveilla (1A) ja liitä datakaapeli (9).
2. Liitä johto sykkeenmittausta varten (3) tietokoneen (1) takapuolella olevaan liitäntään.
1. Asenna muovikuoret (6L, 6R) ohjaustankoon (7) ruuveilla (37), ruuvaa T-kahva (5) kiinni holkin (5A) kanssa kiinnittäaksesi ohjaimet. Varmista, että ohjaimet ovat kireällä.
2. Säädä ohjaimet oikeaan asentoon ja kiristä uudestaan.

5. Tietokoneen toiminnot

PULSE RECOVERY

Paina aloittaaksesi fitness-testin.
Tulosasteikko: F1.0 – F6.0.

MEMORY

Tallentaa Body Fat –testin tuloksen.

UP

Muuta asetusta/
Lisää kuormitusta.



ST/SP

Käynnistys/Pysäytys
– Käynnistää ja pysäyttää valitun ohjelman.

ENTER

Paina valitaksesi ohjelman, vahvistaaksesi asetukset sekä valitaksesi näyttötilan (aika, nopeus, välimatka jne.).

DOWN

Muuta asetusta/
Vähennä kuormitusta.

6. Käyttö

6.1 Peruskäyttö

Näytön aktivoiminen

Aktivoi näyttö painamalla jotain painikkeista tai aloittamalla polkeminen. Jos näyttö ei mene päälle, varmista, että muuntaja on liitetty oikein.

Kuormitus

Kuormitus noudattaa näytön pylväitä, korkea pylväs tarkoittaa suurta kuormitusta ja matala pylväs tarkoittaa alhaista kuormitusta. Kuormitusta voi muuttaa harjoituksen aikana [UP] ja [DOWN]-painikkeilla.

Harjoittelutavoitteet

Jokaisessa harjoitteluohjelmassa on eri harjoittelutavoitteita, joissa voi asettaa harjoituksen pituuden, välimatkan ja poltettavien kaloreiden määrän.

Tauon pitäminen harjoituksessa

Voit pitää tauon koska tahansa painamalla nuppia [ST/SP]. Mittaus pysähtyy ja senhetkiset arvot pysähtyvät näytölle. Jatka harjoittelua painamalla uudestaan nuppia [ST/SP].

Toiminnon vaihto harjoittelun aikana

Lopeta ohjelmoitu harjoitus painamalla [ST/SP]. Valitse toinen ohjelma [UP] ja [DOWN]-painikkeilla. Vahvista painamalla [ENTER].

Asetusten palauttaminen

Jos haluat poistaa asetetun ohjelman, paina [ST/SP] noin 3 sekunnin ajan. Laitteesta kuuluu merkkiäni ja kaikki merkinnät näkyvät näytöllä lyhyen aikaa.

6.2 Harjoitteluohjelman valitseminen

Valikkojen/harjoitusohjelmien selitykset

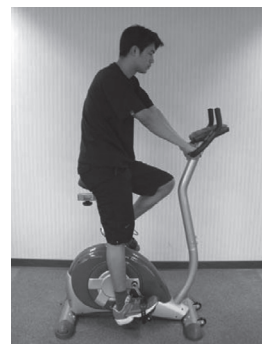
Nro	Ohjelma	Selitys	Harjoittelutavoitteet/Asetukset
1	Manuaalinen	Harjoitteluohjelma tavoitteella tai ilman. Kuormitusta voi lisätä tai vähentää manuaalisesti harjoittelun aikana.	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus)
2	Rolling	Vaihteleva vastus harjoittelun aikana.	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus)
3	Valley	Ylä- ja alamäkiä.	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus)
4	Fat Burn	1 ylä- ja 1 alamäki.	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus)
5	Ramp	Hitaasti kasvava vastus.	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus)
6	Mountain	Vuoriharjoitteluohjelma, jossa kasvavaa ja heikentyvää vastusta harjoittelun aikana.	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus)
7	Intervals	Nopeasti vaihteleva vastus.	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus)

8	Watt Control	Valitse itse kuormitus. Jatkuva kuormitus, mikä tarkoittaa samaa vastusta nopeudesta riippumatta. Kuormitus on säädettävissä (tehdasasetuksena 100 W).	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus) - WATT (teho)
9	55 % H.R.C.	Sykeohjattu ohjelma. Harjoittelu jatkuu, kunnes saavutat 55 % maksimisykkeestäsi.	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus) - AGE (ikä) - TARGET H.R (tavoitesyke)
10	75 % H.R.C.	Sykeohjattu ohjelma. Harjoittelu jatkuu, kunnes saavutat 75 % maksimisykkeestäsi.	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus) - AGE (ikä) - TARGET H.R (tavoitesyke)
11	90 % H.R.C.	Sykeohjattu ohjelma. Harjoittelu jatkuu, kunnes saavutat 90 % maksimisykkeestäsi.	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus) - AGE (ikä) - TARGET H.R (tavoitesyke)
12	Target H.R	Sykeohjattu ohjelma. Harjoittelu jatkuu, kunnes tavoitesyke saavutetaan.	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus) - TARGET H.R (tavoitesyke)
13	Users Profile	Voit itse tehdä vaihtelevan ohjelman säätämällä kuormituksen vaihteittain.	- TIME (aika) - DISTANCE (välimatka) - CALORIES (kalorien kulutus) - COLUMN 1-10 (vaiheet 1 - 10)
14	Body Test	Näyttää tulokset: FAT%, BMR, BMI sekä BODY TYPE (katso taulukko).	- HEIGHT (pituus) - WEIGHT (paino) - AGE (ikä) - SEX (sukupuoli)
15	User Data	Omat asetukset.	- NAME (nimi): Maks. 8 kirjainta - HEIGHT (pituus) - WEIGHT (paino) - AGE (ikä) - SEX (sukupuoli)

Harjoittelun aloittaminen ilman tavoitteita

Käytä tätä harjoittelumuotoa, mikäli haluat harjoitella ilman harjoittelutavoitteita.

1. Valitse haluamasi harjoitteluohjelma painamalla [UP] ja [DOWN] (katso taulukko).
2. Aloita harjoittelu ilman harjoittelutavoitteita painamalla [ST/SP].
3. Nyt voit aloittaa harjoittelun. Asetu kuntopyörän päälle kuvan osoittamalla tavalla.



Omien asetusten asettaminen

1. Valitse ohjelma 15 (User Data) painikkeilla [UP] tai [DOWN], vahvista painamalla [ENTER].
2. Muuta asetusta painikkeilla [UP] tai [DOWN] ja siirry seuraavaan asetukseen painamalla [ENTER].
3. Toista kunnes olet tehnyt kaikki asetukset.

Harjoittelun aloittaminen ja harjoittelutavoitteen asettaminen

1. Valitse haluamasi harjoitteluohjelma painamalla [UP] ja [DOWN] (katso taulukko). Vahvista painamalla [ENTER].
2. Valitse haluamasi harjoittelutavoite/asetus painamalla [ENTER].
3. Muuta asetusta painikkeilla [UP] tai [DOWN] ja siirry seuraavaan asetukseen painamalla [ENTER].
4. Toista kunnes olet tehnyt kaikki asetukset.
5. Kun olet tehnyt asetukset, aloita harjoittelu painamalla [ST/SP].
6. Nyt voit aloittaa harjoittelun. Asetu kuntopyörän päälle kuvan osoittamalla tavalla.

Esimerkki:

Intervalliharjoittelu, 15 minuuttia:

1. Valitse ohjelma 7 (Intervals) [UP] ja [DOWN]-painikkeilla.
2. Vahvista painamalla [ENTER], näytöllä lukee "TIME".
3. Aseta aika (15 minuuttia) [UP] ja [DOWN]-painikkeilla.
4. Aloita harjoittelu painamalla [ST/SP], jäljellä oleva aika näkyy näytöllä.
5. Kun valittu aika on kulunut loppuun, laite ilmoittaa siitä äänimerkillä.

6.3 Sykkeen mittaaminen

- Aseta kädet ohjaintangon sykeantureihin. Pidä kiinni molemmista antureista saadaksesi mahdollisimman tarkan tuloksen. Sykkeesi näkyy hetken kuluttua.
- Kun harjoitteluohjelman aikana näytölle tulee teksti "HOLD SENSOR", aseta kädet sykeantureihin.
- Syke mitataan magneettisesti. Mikäli mitattu syke eroaa todellisesta sykkeestä, säädetään se todellisen sykkeen mukaan.
- Jos syke on matalampi kuin asetettu sykearvo, kuormitus nousee. Jos syke on korkeampi kuin asetettu sykearvo, kuormitus laskee.
- Jos kuormitusta on laskettu niin paljon kuin mahdollista ja syke on edelleen asetettua sykearvoa korkeampi, alkaa näyttö vilkkua ilmoittaakseen, että sinun kannattaa hidastaa.

Huom.! Toimintoa voi käyttää vain, jos tietokone pystyy mittaamaan sykettä keskeytyksettä.

6.4 Kehon rasvapitoisuuden mittaaminen – Body test (ohjelma 14)

1. Aloita ohjelma 14 (Body test)
2. Kun näytöllä ilmestyy teksti "HOLD SENSOR", aseta kädet ohjaintangon sykeantureihin. Pidä kiinni molemmista antureista saadaksesi mahdollisimman tarkan tuloksen. Jos tietokone ei rekisteröi sykettä, lukee näytöllä hetken jälkeen "ERROR".
3. Laite näyttää tulokset: FAT%, BMR, BMI sekä BODY TYPE (katso taulukko). Valitse tulos, jota haluat katsella painamalla [ENTER].

Taulukko FAT%

1	5 % - 14 %
2	15 % - 24 %
3	25 % - 29 %
4	30 % - 39 %
5	40 % - 50 %

Huom.!

- Tietokoneen osoittama tulos on vain harjoittelukäyttöön, ei lääketieteellisen käyttöön!

6.5 Fitness-testi (Pulse Recovery)

Testi on henkilökohtainen ja sitä käytetään sykkeen mittaamiseen harjoitteluohjelman jälkeen.

1. Paina harjoitteluohjelman jälkeen kerran [PULSE RECOVERY].
2. Pidä molemmat kädet sykeantureilla ja polje.
3. Laite laskee ajan 60 sekunnista nollaan.
4. Kun testi on loppu, tulos näkyy näytöllä:

F1,0	Erinomainen
F2,0	Hyvä
F3,0	Keskitasoa
F4,0	Alle keskitason
F5,0	Huono
F6,0	Erittäin huono

7. Harjoitusohjeet

On monta asiaa, jotka sinun täytyy ottaa huomioon, kun suunnittelet harjoitusohjelmaasi. Jos olet ollut kauan harrastamatta liikuntaa tai jos sinulla on sairaus, joka voi pahentua fyysisen harjoittelun seurauksena, kannattaa keskustella lääkärin kanssa ennen harjoittelun aloittamista.

Intensiteetti

- Intensiteetin valitsemalla voit saavuttaa parhaan mahdollisen harjoittelutuloksen. Intensiteetti perustuu sykkeeseen. Maksimisykkeen laskemiseen käytetään usein seuraavaa kaavaa: Maksimisyke = $220 - \text{ikäsi}$
- Harjoittelun aikana tulisi sykkeen olla 60–85 % maksimisykkeestä (ks. Syketaulukko käyttöohjeen lopussa).
- Ensimmäisten viikkojen aikana harjoittelusykkeen tulee olla noin 60 % maksimisykkeestäsi.
- Muutaman viikon harjoittelun jälkeen voi harjoittelusyke olla jo lähempänä 85 %:a maksimisykkeestäsi.

Rasvanpoltto

Elimistö alkaa polttaa rasvaa kun syke on 60 % maksimisykkeestä. Eniten rasvaa palaa sykkeen ollessa 60–70 % maksimisykkeestä. Parhaimman tuloksen saat, jos harjoittelet 30 minuutin ajan kolme kertaa viikossa.

Esimerkki:

Olet 52 vuotta ja alat harjoitella polttaaksesi rasvaa.

Maksimisykkeesi on $220 - 52 = 168$ lyöntiä/min.

Alin harjoittelusyke = $168 \times 0,6 = 101$ lyöntiä/minuutti

Korkein harjoittelusyke = $168 \times 0,7 = 117$ lyöntiä/minuutti

Kun harjoittelusykkeesi on 101–117, poltat rasvaa parhaalla mahdollisella tavalla.

Harjoitteluvinkkejä

Lämmittely

Lämmitele 5–10 minuuttia ennen harjoittelun aloittamista. Voit esim. venytellä tai pyöräillä kevyellä vastuksella.

Harjoittelun määrä

Harjoittelusyke 60–85 % maksimisykkeestä on sopiva harjoitteluun. Voit laskea harjoittelun pituuden seuraavan taulukon mukaan:

- Harjoittelet päivittäin = n. 10 minuuttia joka kerta.
- Harjoittelet 2–3 kertaa viikossa = n. 20 minuuttia joka kerta.
- Harjoittelet 1–2 kertaa viikossa = n. 60 minuuttia joka kerta.

Harjoittelun jälkeen:

Anna lihasten jäähtyä harjoittelun jälkeen. Vähennä vauhtia ja vastusta viimeisten minuuttien ajaksi. Venyttele lihaksia heti harjoittelun jälkeen, niin ehkäiset lihasten jäykistymistä.

Tie menestykseen:

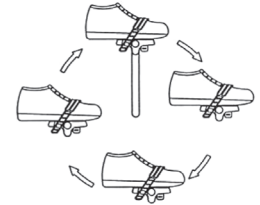
- Harjoittelu antaa tuloksia jo lyhyen ajan jälkeen. Huomaat tämän, kun harjoittelusykkeesi laskee.
- Yritä harjoitella säännöllisesti. Harjoittelusuunnitelman noudattaminen on helpompaa, jos harjoittelet aina samaan aikaan päivästä.
- Aloita harjoittelu varovaisesti. Lisää harjoittelua sitä mukaa kun kuntosi kohenee.
- Onnea terveellisemmän elämän aloittamiseen!

8. Säädä kuntopyörä sinulle parhaiten sopivaksi ennen harjoittelun aloittamista.

Kohta 1 Poljinten remmit ja satulan korkeus

Säädä ensin poljinten remmit siten, että ne sopivat hyvin jalalle. Säädä satulan korkeus: Kun toinen poljin on alimmassa mahdollisessa asennossa, tulee samanpuoleisen jalan polven olla hieman koukussa. Säädä satulan korkeus näin:

1. Ruuvaa säätönuppi (16) ulos.
2. Vedä satulatanko (32) ylös oikealle korkeudelle.
3. Ruuvaa säätönuppi (16) siihen reikään, joka on lähimpänä satulatangon korkeutta.
4. **Varoitus!** Älä nosta satulatankoa ”MAX”-merkintää korkeammalle.



Kohta 2 Säädä ohjaimet

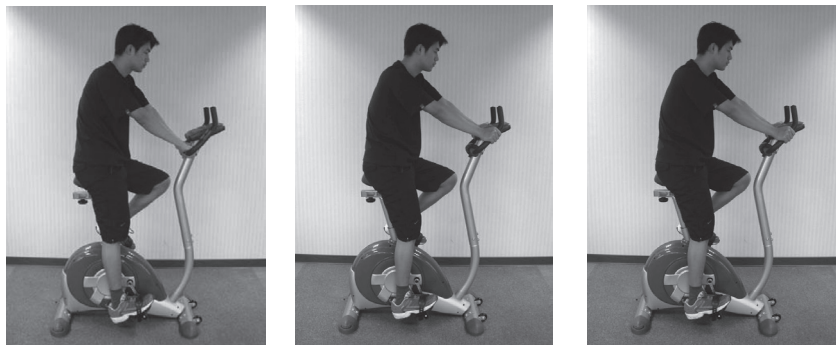
Ohjaimet on mahdollista säätää useisiin eri asentoihin. Ks. kuvat. Kokeile eri asentoja, kunnes löydät sinulle sopivimman.

Säädä ohjaimet näin:

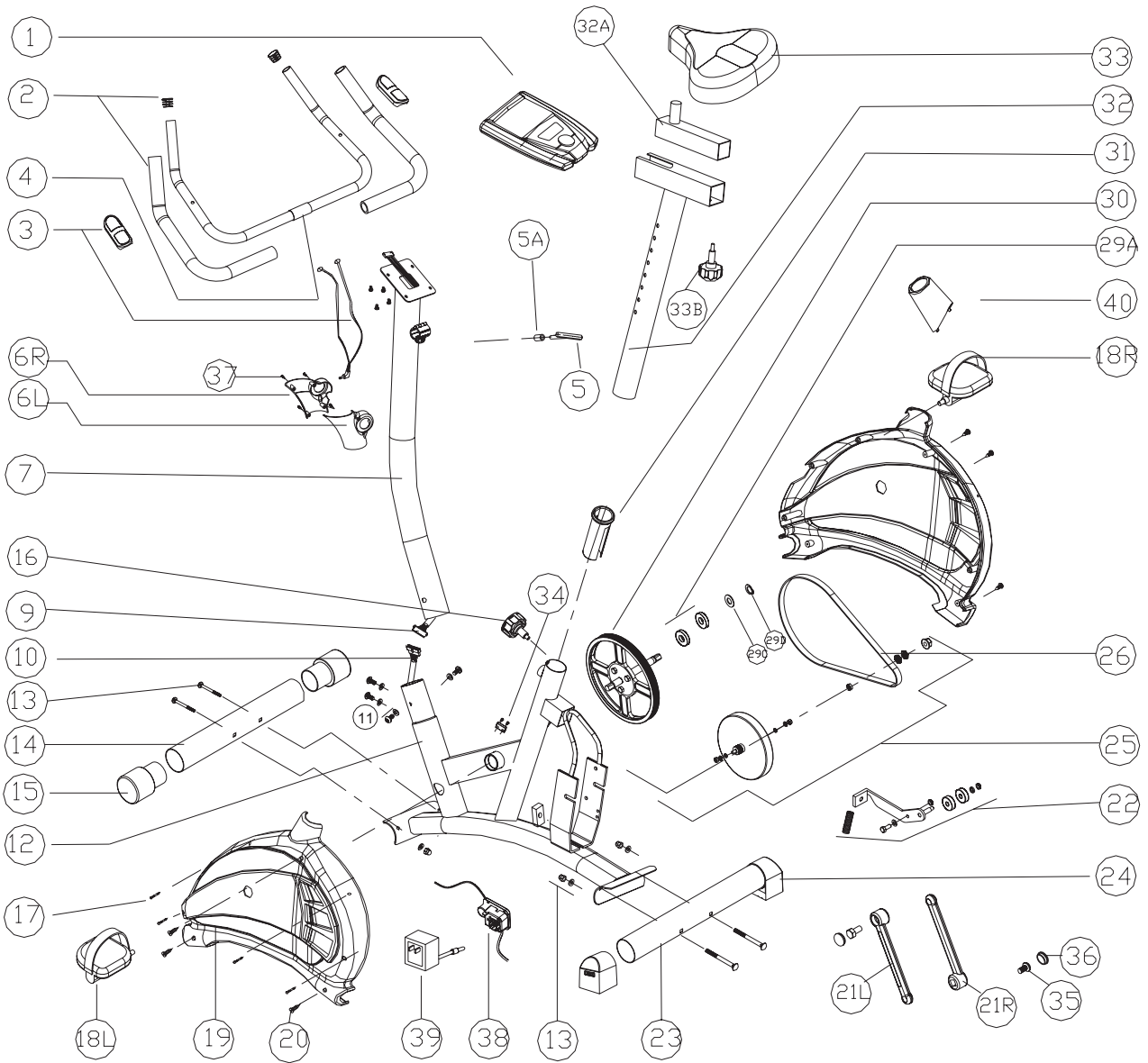
1. Ruuvaa T-kahva (5) ulos.
2. Taita ohjaimet (4) sopivaan asentoon.
3. Ruuvaa T-kahva (5) takaisin.

Huom.! T-kahvaa (5) ei voi kiinnittää, jos siihen ei ole asennettu holkkia (5A).

Huom.! Polje polkimilla ainoastaan eteenpäin harjoittelun aikana. Magneettinen vastus toimii vain, kun poljet eteenpäin (ks. Kuva).



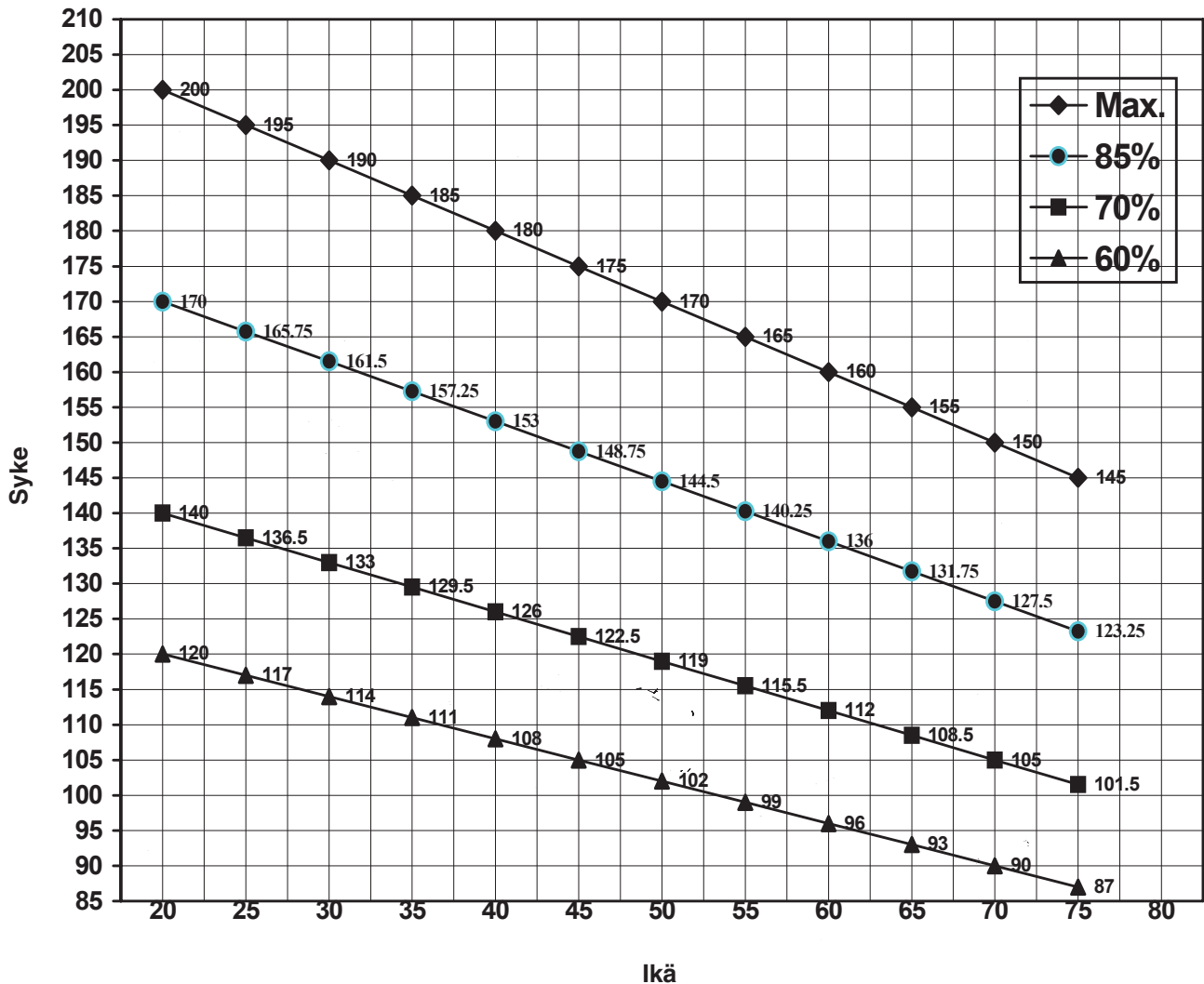
9. Kokoonpano



Osien nimitykset:

As.	Nimike
1	Tietokone
2	Kahvat, päätytulpat (ohjaimiin)
3	Sykeanturit ja johto
4	Ohjaimet
5	T-kahva
5A	T-kahvan holkki
6L	Vasen kuori
6R	Oikea kuori
7	Ohjaustanko
9	Datakaapeli (ylempi)
10	Datakaapeli (alempi)
11	Pultti ja aluslevy ohjaustankoon
12	Pääosa
13	Ruuvit ja mutterit (lattiatukiin)
14	Etumainen lattiatuki
15	Kuljetuspyörät
16	Säätönuppi
17	Ruuvisarja (sivukuoriin)
18	Polkimet (L = vasen, R = oikea)
19	Sivukuoret (vasen, oikea)
20	Ruuvisarja (sivukuoriin)
21L	Polkimen varsi, vasen
21R	Polkimen varsi, oikea
22	Kuljetuspyörät (sarja)
23	Taaempi lattiatuki
24	Säädettävä jalka
25	Vauhtipyörä ja magneettijarru
26	Käyttöhihna
29A	Laakerit (kampeen)
29C	Aluslaatta (kampeen)
29D	Lukitusrengas (kampeen)
30	Kampi
31	Holkki (satulatankoon)
32	Satulatanko
32A	Satulan horisontaalinen säädin
33	Satula
33B	Säätönuppi (satulan lukitusnuppi)
34	Tunnistin
35	Kuusiokolopultti (polkimen varteen)
36	Peitelevy (polkimen varteen)
37	Ruuvisarja (kuoreen)
38	Moottori
39	Muuntaja
40	Kupu

10. Syketaulukko



Pidä huolta ympäristöstä

Lajittele ja kierrätä jätteet. Älä heitä niitä sekajätteisiin. Kaikki koneet, elektroniset komponentit ja pakkausmateriaali on lajiteltava paikallisten ympäristösääntöjen mukaisesti.

SVERIGE

KUNDTJÄNST	Tel: 0247/445 00 Fax: 0247/445 09 E-post: kundtjanst@clasohlson.se
INTERNET	www.clasohlson.se
BREV	Clas Ohlson AB, 793 85 INSJÖN

NORGE

KUNDESENTER	Tlf.: 23 21 40 00 Faks: 23 21 40 80 E-post: kundesenter@clasohlson.no
INTERNETT	www.clasohlson.no
POST	Clas Ohlson AS, Postboks 485 Sentrum, 0105 OSLO

SUOMI

ASIAKASPALVELU	Puh: 020 111 2222 Faksi: 020 111 2221 Sähköposti: info@clasohlson.fi
INTERNET	www.clasohlson.fi
OSOITE	Clas Ohlson Oy, Yrjönkatu 23 A, 00100 HELSINKI

GREAT BRITAIN

	For consumer contact, please visit www.clasohlson.co.uk and click on customer service.
INTERNET	www.clasohlson.co.uk

CLAS OHLSON