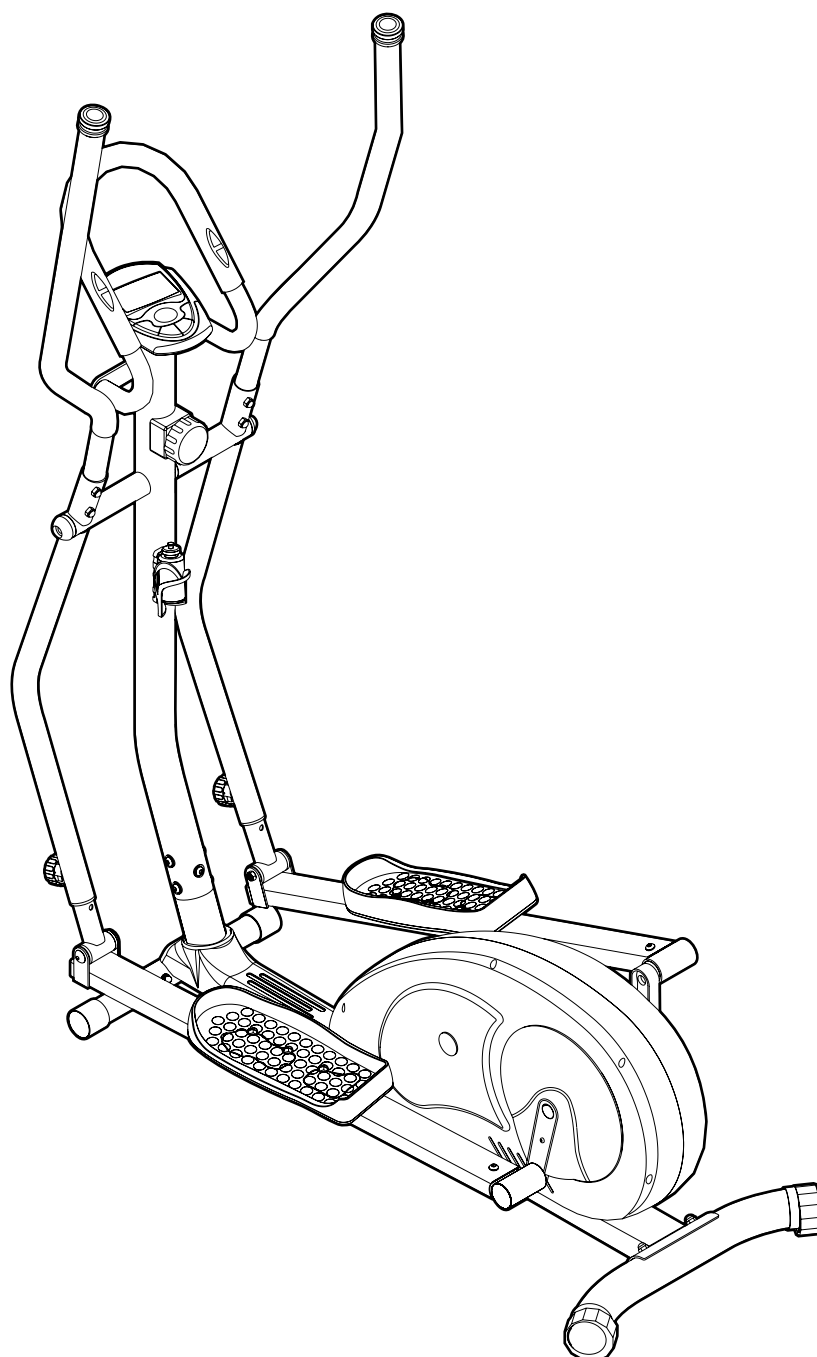


**Kilberry®**



**HN4381**

**BRUGSANVISNING**

**MAGNETISK ELLIPSE TRAINER TIL HJEMMETRÆNING  
MONTERINGSVEJLEDNING JEC-4205**

# SIKKERHEDSINSTRUKSER

Tillykke med din nye magnetiske ellipse trainer. Følg venligst nedenstående sikkerhedsinstrukser for højest mulig sikkerhed i brug. Læs desuden hele manualen før montering og brug af maskinen.

- Hold børn og kæledyr væk fra maskinen.
- Traineren må kun benyttes af én person ad gangen.
- Oplever du svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre fysiske gener under brug af maskinen skal du stoppe med at træne med det samme. Konsulter en læge om nødvendigt.
- Traineren skal altid være placeret på et stabilt, jævnt underlag. Brug den aldrig udendørs eller i nærheden af vand.
- Vær opmærksom på bevægelige dele under brug.
- Påsæt aldrig fremmedobjekter nogen steder på traineren. Brug kun originale dele, hvis noget trænger til at blive udskiftet.
- Varm ordentligt op, f.eks. ved strækkeøvelser, inden du træner på traineren.
- Brug udelukkende traineren til dét den er beregnet til – som beskrevet i denne manual. Ved uhensigtsmæssig brug kan der forekomme personskader og garantien ophører med at dække. Traineren egner sig ikke til kommerciel brug.
- Brug passende tøj og sko til træning; brug ikke løstsiddende tøj og vær opmærksom på eventuelle snørebånd – disse må ikke være ubundne, løse eller for lange.
- Andre personer end brugeren skal holde sig på mindst 1 meters afstand under brug af maskinen.

## ADVARSLER:

- a. Inden du påbegynder et træningsforløb, bør du konsultere din læge. Dette gælder især personer over 35 år og/eller personer med forudgående helbredsproblemer. Producenten påtager sig intet ansvar for skader der sker ved overdreven, forkert eller uhensigtsmæssig brug af traineren.
- b. Maximumbelastningen for denne traineren er 100 kg. Det vil sige, at den aktuelle bruger ikke må veje over 100 kg.
- c. Trainerens sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis den efterses og vedligeholdes med jævne mellemrum. Vær obs på skader på selve traineren så vel som det elektriske kabel. Ved skader på produktet kontakt da servicecenteret på tlf. 63 95 95 00.

## INFO OM MODSTANDSREGULERINGEN

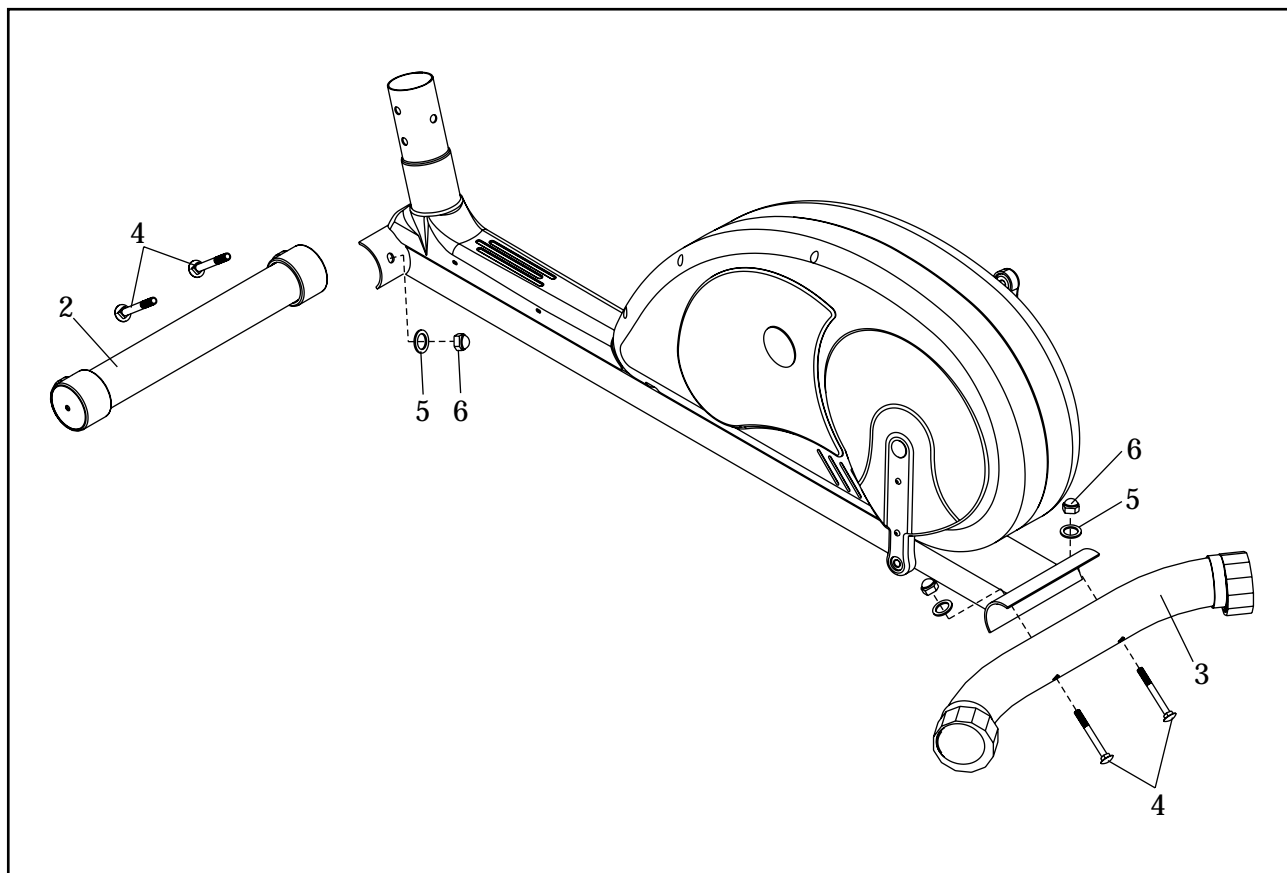
Trainerens modstandsregulering afhænger af hastigheden. Når du sætter farten op, kræver det flere kræfter at holde det elliptiske system kørende og omvendt.

## INDEN DU SAMLER TRAINEREN

Læs instruktionen omhyggeligt. Pak alt ud og tjek om alle dele er med. Er der ved udpakning nogle fejl eller mangler kontakt da servicecenteret på tlf. 63 95 95 00 eller den specifikke butik, du har købt produktet hos. Bemærk at nogle dele kommer samlet fra fabrikkens side. Skulle nogle dele være defekte må traineren ikke tages i brug, før de er blevet udskiftet

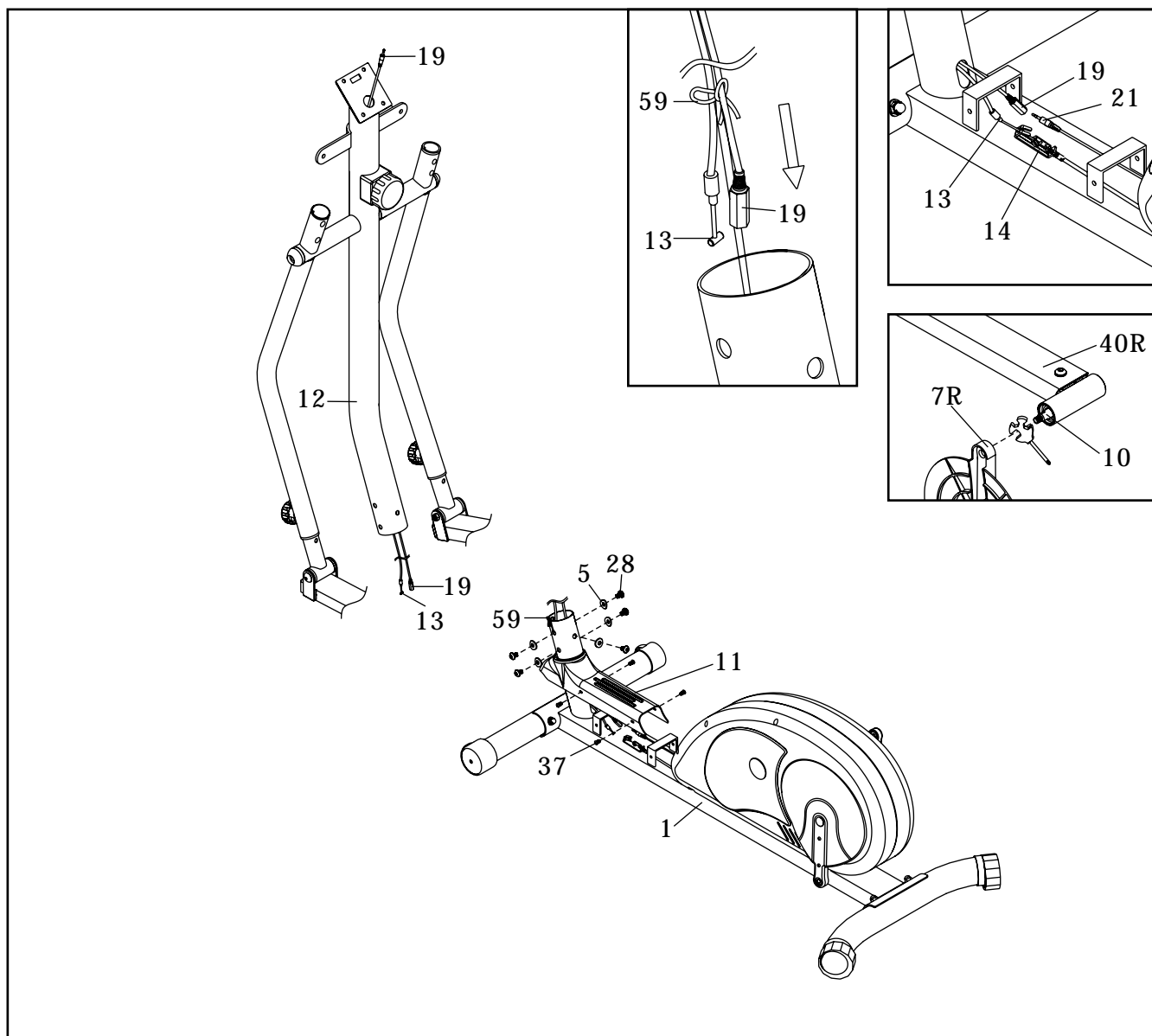
## NØDVENDIGT VÆRKTØJ VED MONTERING

Der er vedlagt 4 stk. værktøj, der letter monteringen af traineren: 2 stk. svensknøgler og 2 stk. sekskantnøgler.



**TRIN 1**

Fastgør det forreste fodrør (2) og det bageste fodrør (3) til hovedrammen (1) ved hjælp af bolte (4), spændeskiver (5) og hættetrækker (6). Spænd møtrikkerne med den medfølgende skruenøgle.



## TRIN 2

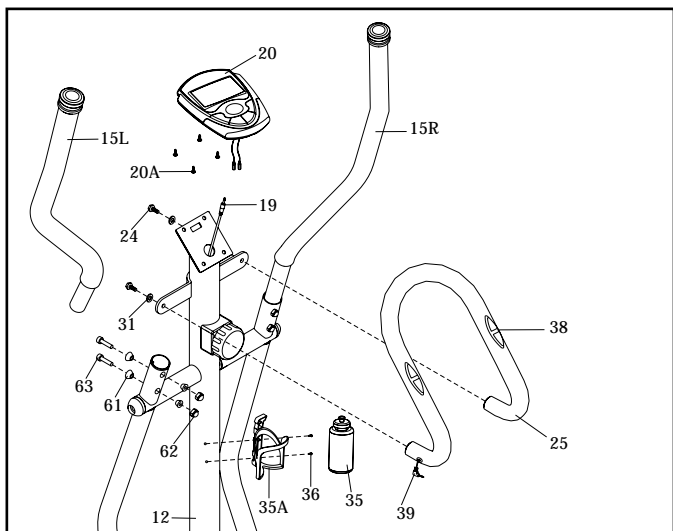
Fastgør monitorledningen (19) og øverste spændekabel (13) til hinanden ved hjælp af bomuldssnor (59). Løsn skruerne (37) på frontcoveret (11) og fjern det. Træk i bomuldssnoren for at føre monitorledning (19) og øverste spændekabel (13) igennem hullet i bunden af rammen (1). Fjern til sidst bomuldssnoren igen (59).

## TRIN 3

Forbind øverste spændekabel (13) og nederste spændekabel (14), gør derefter det samme med computerledning (19) og sensorledning (21). Sæt frontcoveret (11) på plads igen og fixér skruerne så coveret sidder fast igen. Sæt derefter håndtagsstangen (12) på hoveddrammen (1). Spænd ved hjælp af spændeskiver (5) og bolte (28).

## TRIN 4

Sæt aksel (10) på pedalforbindingensrøret (40L/R) i pedalarmen på pedalarmdækslet (7L/R).



## TRIN 5

Fastgør det bevægelige håndtag (15L/R) ved hjælp af bolte (63), afstandsskiver (61) og møtrikker (62).

## TRIN 6

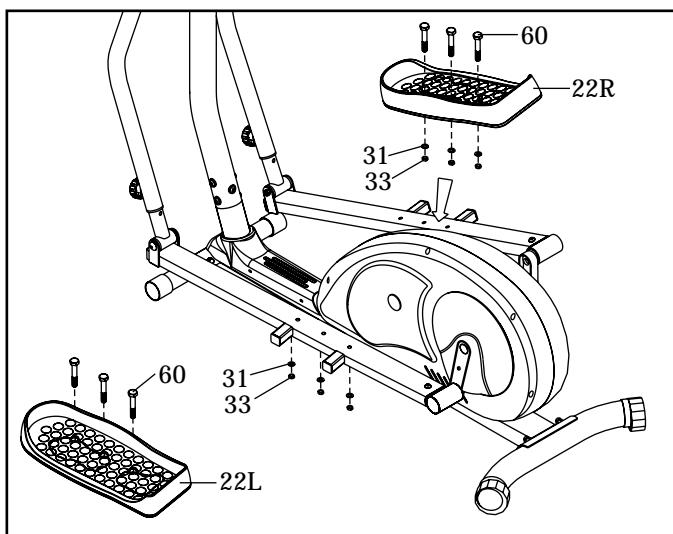
Fastgør det indvendige håndtag (25) på håndtagsstangen (12) med skrue (24) og spændeskive (31). Før derefter pulskablet (39) ind i sidehullet på håndtagsstangen (12).

## TRIN 7

Bind computerledningen (19) og pulsledningen (39) ind i computeren (20). Fastgør computeren på monitorpladen på håndtagsstangen (12) ved hjælp af skrue (20A).

## TRIN 8

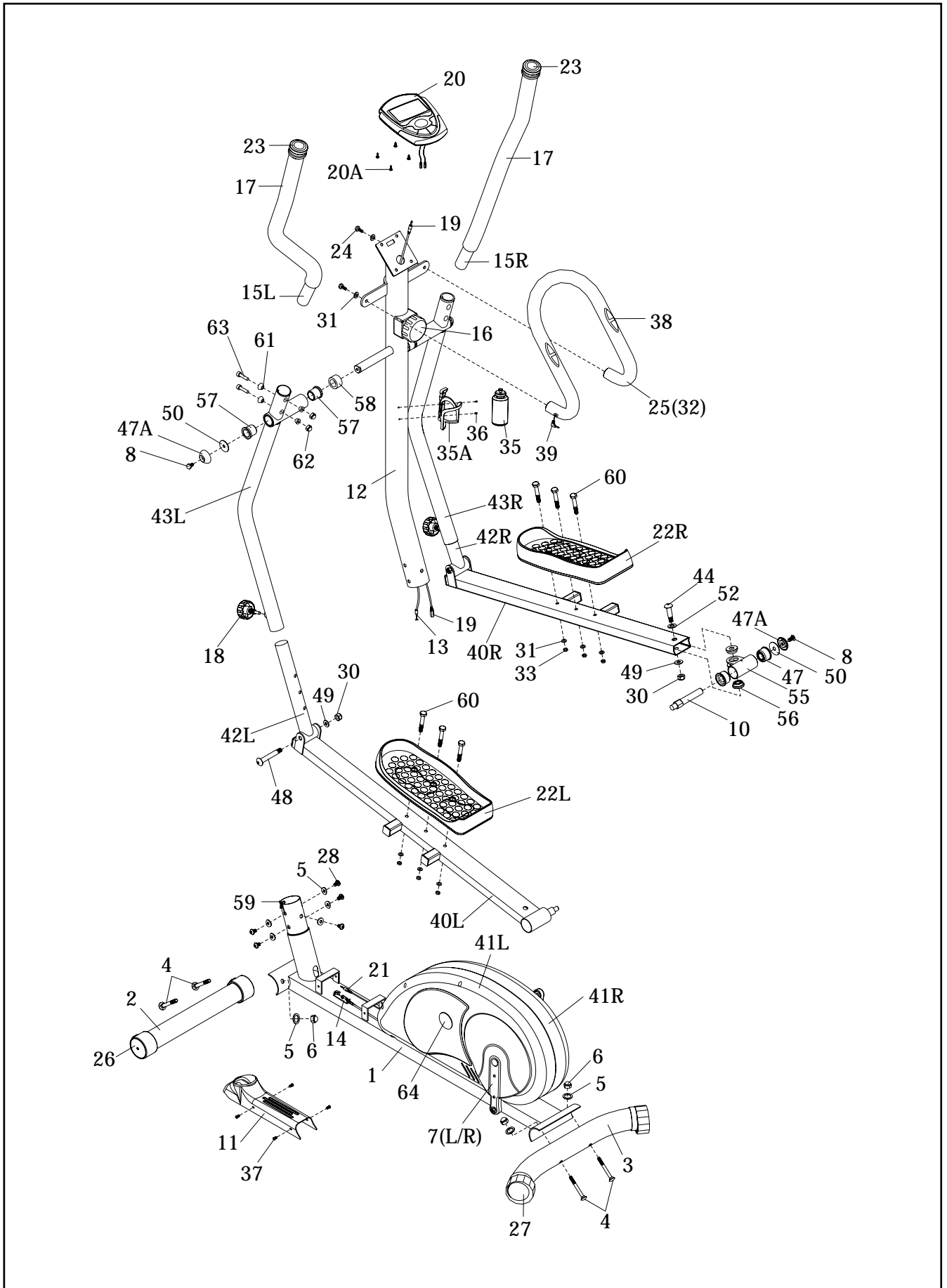
Fastgør derefter rammen til flaskeholderen (35A) på håndtagsstangen (12) ved hjælp af skrue (36). Sæt vandflasken (35) i holderen.



## TRIN 9

Sæt fodpedalen (22L/R) på pedalforbindelsesrøret (40L/R). Spænd med bolte (60), spændeskiver (31) og møtrikker (33).

**Din JEC-4205 er nu samlet korrekt.**



<b>Nr.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Antal</b>
1	Hovedramme	1
2	Forreste fodrør	1
3	Bageste fodrør	1
4	Bolt	4
5	Spændeskive	9
6	Hættemøtrik(M8)	4
7(L/R)	Pedalarmsdæksel	2
8	Bolt	4
10	Aksel	2
11	Frontcover	1
12	Håndtagsstang	1
13	Spændekabel, øverst	1
14	Spændekabel, nederst	1
15(L/R)	Bevægeligt håndtag	1/1
16	Spændingskontrol	1
17	Skumgreb	2
18	Justeringsknap	2
19	Computerledning	1
20	Computer (monitor)	1
20A	Skrue til computer/monitor	4
21	Sensorledning	1
22(L/R)	Fodpedal	1/1
23	Endehætte til bevægeligt håndtag	2
24	Bolt	2
25	Indvendigt håndtag	1
26	Hjul	2
27	Fodhætte	2
28	Bolt	5
30	Møtrik	4
31	Spændeskive	8

<b>Nr.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Antal</b>
32	Skumgreb	1
33	Møtrikker	6
35	Vandflaske	1
35A	Flaskeholder	1
36	Skruer til flaskeholder	2
37	Skruer	4
38	Pulssensor	2
39	Pulskabel	1
40(L/B)	Pedalforbindelsesrør	1/1
41(L/R)	Kædeskærm	1/1
42(L/B)	Reguleringsstang, inderst	1/1
43(L/R)	Reguleringsstang, yderst	1/1
44	Bolte	2
47	Plastbøsninger	4
47A	Endehætter	4
48	Bolte	2
49	Spændeskiver	4
50	Spændeskiver	4
52	Spændeskiver	4
55	Samlestykker	2
56	Bøsninger	4
57	Plastbøsninger	4
58	Plastrør	2
59	Bomuldssnor	1
60	Bolte	6
61	Afstandsskiver	8
62	Møtrikker	4
63	Bolte (M6)	4
64	Cover med dekoration	2

## Motionsmåler – vejledning



### FUNKTIONSKNAPPER

#### **MODE**

1. Tryk på knappen for at indstille timer, minutter, år, måned og dato.
2. Tryk på knappen for at vælge og forprogrammere TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE.
3. Tryk på knappen for at vælge funktionsvisning på hoveddisplay eller indtast efter indstilling.
4. Tryk på knappen for at bekræfte indstilling af køn, alder, højde og vægt.
5. Tryk på knappen i 2 sekunder for at nulstille alle værdier og for at gå ind i justeringsfunktionen for aktuelle data (kalender, ur). Når brugeren udskifter batterierne, NULSTILLES alle værdier automatisk).

#### **SET**

1. Til indstilling af timer, minutter, måned og dato.
2. Til indstilling af målværdierne for tid, distance, kalorier og puls. Knappen kan holdes inde for hurtigt at øge værdien. (Computeren skal være i stoptilstand).
3. Til indstilling af personlige data for køn, alder, højde og vægt til test af kropsfedt.

#### **RESET**

Tryk på knappen for at nulstille og indstille funktionsværdien.

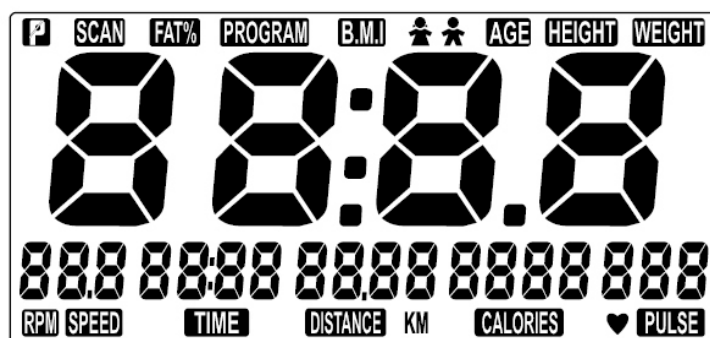
Tryk på knappen i 2 sekunder for at nulstille alle værdier og for at gå ind i justeringsfunktionen for aktuelle data (kalender, ur). Når brugeren udskifter batterierne, NULSTILLES alle værdier automatisk).

#### **BODY FAT**

Tryk på denne knap for at gå ind i funktionen til måling af kropsfedt. Tryk derefter på tasten MODE for at åbne indstillingsfunktionen for dine personlige data: Køn, alder, højde og vægt. Når indstillingen er afsluttet, så tryk på knappen igen for at få målt din kropsfedtprocent (FAT%) og BMI. (**OBS! Monitoren skal være i stoptilstand**).

#### **RECOVERY**

Starter funktionen restitution af hjertefrekvens efter pulssignal ind. Tryk på en knap for at vende tilbage til hoveddisplayet.



Hele LCD-displayet

## FUNKTIONER

### SCAN

Automatisk scanning af hver enkelt funktion i intervaller på 6 sekunder. Sekvensen, der vises på hovedskærmen, er som følger: Speed - RPM - Time - Distance - Calories - Pulse.

### TIME

Viser den samlede tid fra 00:00 op til 99:59. Brugeren kan forprogrammere måltiden ved at trykke på knapperne SET og MODE. Hver stigning er på 1 minut.

### RPM

Viser omdrejninger pr. minut. RPM og SPEED skifter til anden visning hvert 6. sekund efter motionsstart.

### SPEED

Viser den aktuelle træningshastighed. Maks. hastighed er 99,9 km/t eller mile/t.

### DISTANCE

Viser den samlede tilbagelagte distance fra 0,00 op til 99,99 i km eller mile. Brugeren kan forprogrammere måldistancen ved at trykke på knapperne SET og MODE. Hver indstillingsstigning er på 0,5 km eller mile.

### CALORIES

Tæller det samlede kalorieforbrug op under træningen fra 0 til maks. 9999 kcal. Brugeren kan også forprogrammere målkalorieerne før træningen ved at trykke på knapperne SET og MODE. Hver indstillingsstigning er på 10 kcal.

**OBS! Disse oplysninger kan bruges til at foretage en grov sammenligning af forskellige træningssekvenser. De kan ikke bruges til medicinsk behandling.**

### PULSE

Monitoren viser brugerens hjertefrekvens i slag pr. minut under træningen. Du kan indstille målet for hjertefrekvensen ved at trykke på knapperne SET og MODE.

### CALENDAR

Monitoren viser dato, måned og år, når den er i hviletilstand.

### CLOCK

Monitoren viser aktuelt tidspunkt, når monitoren er i hviletilstand.

### TEMPERATUR

Viser den aktuelle stuetemperatur fra 10° C - 60° C, når monitoren er i hviletilstand.

## BETJENING, RÆKKEFØLGE:

1. Tænd  
Sæt 2 1,5 V UM-3 eller AA batterier i. Monitoren begynder at segmentteste med en lang biplyd. (Når batterierne tages ud, nulstilles alle funktionsværdier, eller de indstilles til deres standardværdi).
2. Indstil aktuelle data  
Tryk på knapperne SET og MODE for at indstille aktuel tid, år, måned og dato. Efter den første indstilling, og indtil batterierne kan udskiftes næste gang, opdateres de forprogrammerede data automatisk.
3. Vælg og forprogrammér målværdi  
Gå ind i indstillingsfunktionerne Time, Distance, Calories og Target Pulse. Når du er i en indstillingsfunktion – fx i tidsindstilling – og når tidsværdien blinker, kan du trykke på knappen SET for at indstille værdien. Tryk på knappen MODE for at bekræfte og gå til den næste indstilling. Indstilling af distance og kalorier foretages på samme måde som indstilling af tid.
4. Efter indtastning af hastighedssignal vil hver af funktionerne RPM, SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE blive vist hvert 6. sekund.
5. Du kan også trykke på knappen MODE for at vælge visning af kun én funktion på hovedskærmen, med undtagelse af RPM og SPEED. Der skiftes mellem RPM og SPEED hvert 6. sekund.
6. Hvis du har forprogrammeret et funktionsmål, begynder funktionen at tælle ned fra målet, når træningen starter. Når målet er nået, bipper monitoren, og funktionen vil automatisk tælle op fra nul, hvis træningen fortsætter.
7. Pulsmåling  
Når du har holdt fast i de to håndtagssensorer i et par sekunder, viser monitoren din aktuelle hjertefrekvens i slag pr. minut. For at sikre en præcis visning af hjertefrekvensen må du ikke kun holde fast med én hånd. Du kan forprogrammere målpulsen, før træningen starter. Når målet for din aktuelle hjertefrekvens er nået, bipper pulsværdien for at minde dig om det.
8. Restituering  
Når PULSEN arbejder, kan du trykke på knappen "RECOVERY" for at starte funktionen restitutionstest. Monitoren tæller ned fra 0:60 sekunder til 0:00, og hjerteslagssymbolet blinker, indtil der er talt ned til "0:00". Hold i sensoren for hjertefrekvens, mens de 60 sekunder tælles ned. Skærmen vil derefter vise fra "F1 til F6" for at angive din restitutionsstatus. F1 er bedst, og F6 er dårligst. Du kan fortsætte med at træne for at forbedre din restitutionsstatus for din hjertefrekvens og kontrollere den ved hjælp af restitutionfunktionen.

## 9. Kropsfedt

9-1. Tryk på tasten BODY FAT for at gå ind i måling af kropsfedt.

9-2. Tryk på knapperne MODE og SET for at indtaste dine personlige data. Følgende personlige data kan indstilles: ALDER: 10-99 år  
HØJDE: 100- 250 cm VÆGT: 10-200 kg

9-3. Når alle personlige data er indtastet, så tryk på knappen BODY FAT og hold fast om grebslederne for at starte kropsfedttesten.

9-4. Det tager 15 sekunder at teste kropsfedtet. Hvis du ikke holder fast i grebslederne under testen, viser displayet fejltegnet "Err -1" efter nogle få sekunder.

9-5. Når testen er slut, kan du ved hjælp af scanningsfunktionen få vist din kropsfedt i % og dit BMI-tal (kropsmasseindeks) på hoveddisplayet i rækkefølge.  
BODY FAT %: Beregnes ud fra dine personlige data og viser en værdi fra 5 %-50 %.  
BMI: Beregnes ud fra dine personlige data og viser en værdi fra 1,0-99,99.

9-6. Tryk på en knap for at vende tilbage til hoveddisplayet.

### **OBS!**

1. Hvis træningen indstilles i 260 sekunder, vil skærmen automatisk vise stuetemperatur, ur og kalender.
2. Hvis displayet på computeren ikke fungerer korrekt, så tag batterierne ud og sæt dem i igen. Forsøg derefter igen.
3. Batterispecifikationer: 1,5 V UM-3 eller AA (2 stk.).
4. Før apparatet kasseres, skal batterierne tages ud og bortskaffes på en sikker måde.



Imported by A/S Hørslev Nørborg



JEC4205-20081120DK-ED02