

ELIPSE TRAINER JE-520

HN 11136

Brugervejledning



**Læs brugervejledning omhyggeligt før maskinen tages i brug.
Gem brugervejledningen til senere brug.**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Introduktion og sikkerhedsanvisninger og informationer	2
Samlingsvejledning	4
Tegning	9
Liste over dele.....	10
Opvarmning	11
Rengøring og vedligeholdelse	12
Træningsmonitoren.....	13

INTRODUKTION OG SIKKERHEDSANVISNINGER

Introduktion

For at anvende kondicyklen korrekt, så læs brugervejledningen og dens anvisninger omhyggeligt. Ved at læse brugervejledningen er vi sikre på, at du kan glæde dig over en sikker træning og få et sundt liv.

Sikkerhedsanvisninger

1. Læs brugervejledningen og alle dens anvisninger. Følg dem omhyggeligt før du begynder at bruge maskinen.
2. Denne maskine er beregnet til indendørs brug i private hjem, og ikke til kommerciel brug.
3. Inspicer maskinen før træning for at sikre, at alle skruer og møtrikker er tilspændt korrekt.
4. Kontroller at maskinen står sikkert på gulvet. Undgå ujævne overflader.
5. Det meste træningsudstyr er ikke beregnet til børn. Børn bør ikke benytte maskinen. Hold børn der ikke er under opsyn væk fra maskinen.
6. Træningsudstyr har bevægelige dele. Hold alle, specielt børn, på afstand under træningen.
7. Kontroller at alle komponenter er korrekt justeret før brug for at undgå skader.
8. Fjern alle smykker, inklusiv ringe, kæder og nåle før træning.
9. Bær altid hensigtsmæssigt tøj og fodtøj. Bære ikke løst tøj der kan fanges af bevægelige dele.
10. Varm op 5-10 minutter før hver workout og køl ned 5-10 efter. Dette giver hjerterytmen lov til gradvist at stige og falde og vil hjælpe til at undgå muskelspændinger.
11. Hold aldrig vejret under træning. Træk vejret med den hastighed, der passer til træningsniveauet.
12. Hvil i tilstrækkelig tid mellem workouts. Musklerne strammes op og udvikler sig i hvileperioderne.
Begyndere bør træne to gange om ugen og gradvis hæve træningen til 4-5 gange om ugen.
13. Overtræn ikke. Ukorrekt og unormalt megen træning kan resultere i skader.
14. Efterlad ikke nogen af justeringsgrebene i udtrukket tilstand.

Vigtigt! Max. vægten for personer der bruger kondicyklen er 100 kg.

Hastigheden kan ikke justeres.

Ved øget hastighed skal der bruges mere kraft for at drive cyklen og omvendt.

Advarsel!

Kontakt din læge før du starter et træningsprogram. Hvis du på noget tidspunkt er ved at besvime, føler dig svimmel eller opdager uventet smerte, så stop og kontakt din læge. Producenten indskærper dette som et forsvar for enhver påstand for skader, ødelæggelse eller tab. Disse advarsler ikke på nogen måde tænkt som en begrænsning for brugerens ret til klager eller for at undgå love og regler. De er blevet tilføjet udelukkende for at sikre brugerens sikkerhed ved brug af dette produkt.

Sikkerhedsniveauet på cyklen kan kun opretholdes, hvis den inspiceres for slitage og skader med regelmæssige mellemrum.

Cyklen bør ikke bruges af børn under 14 år.

Sikkerhedsafstande: For og bag 100 cm. Venstre og højre 100 cm.

"Max" stregen på sadelpinden viser minimumlængden, der skal være indstukket i sadelrøret. Overskrid ikke denne linje.

Cyklen er ikke egnet til terapeutisk brug.

Før du begynder

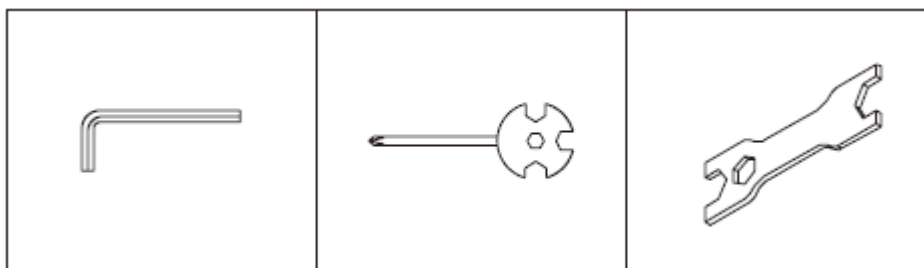
Læs alle instruktioner omhyggeligt. Saml cyklen i de trin der vises i brugervejledningen. Læg alle dele ud på gulvet og kontroller at alle dele er til stede før samling påbegyndes. Hvis der mangler noget, så kontakt salgsstedet.

Udskift defekte dele omgående og brug ikke cyklen før den er repareret.

OBS! Nogle dele kan være samlet fra fabrikken.

De mest følsomme sliddele er magnethjulet og remmen.

Der skal bruges følgende værktøj til samlingen:



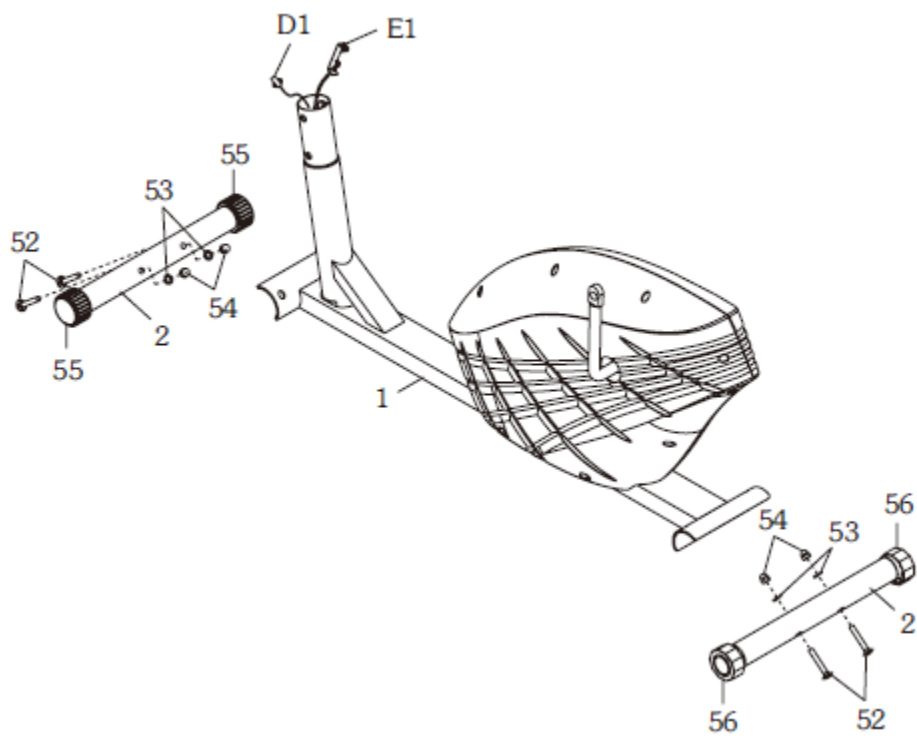
Unbrakonøgle 6 mm

Multiværktøj
nøglevidde 13-14-15
mm med krydskærv -
skruestrækker
(Philips)

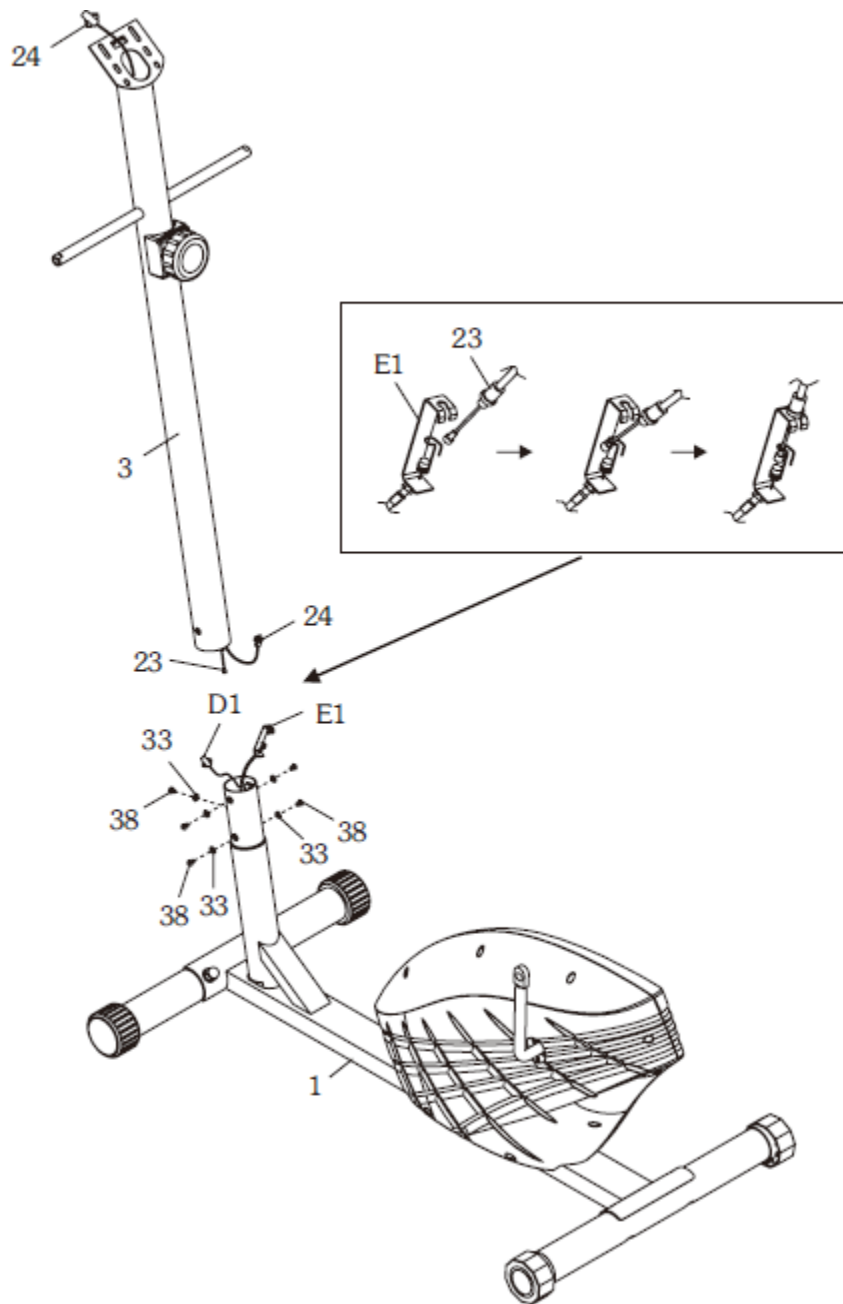
Skruenøgle
nøglevidde 13-17-19
mm

SAMLING

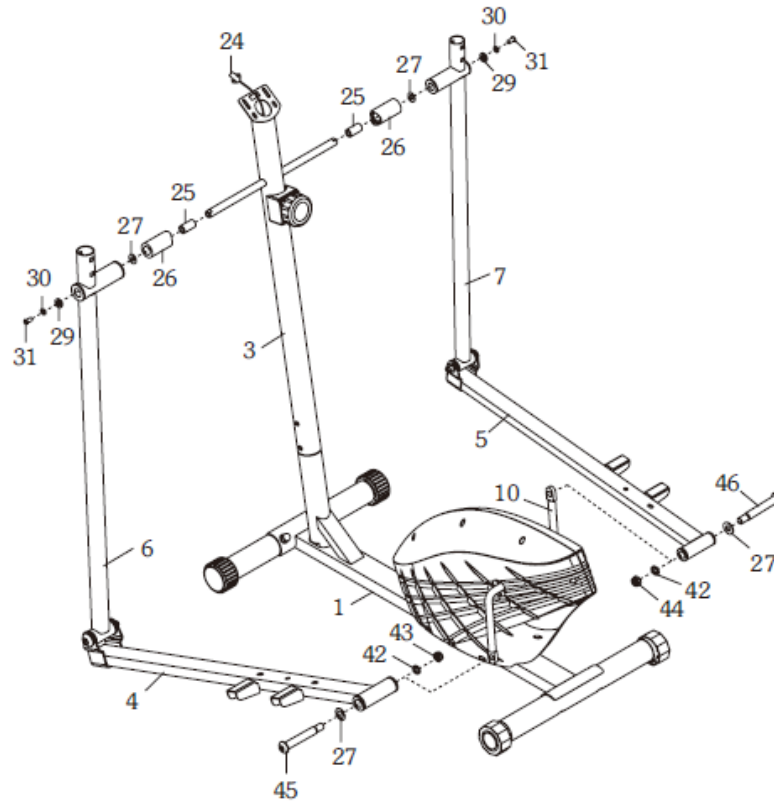
Trin 1



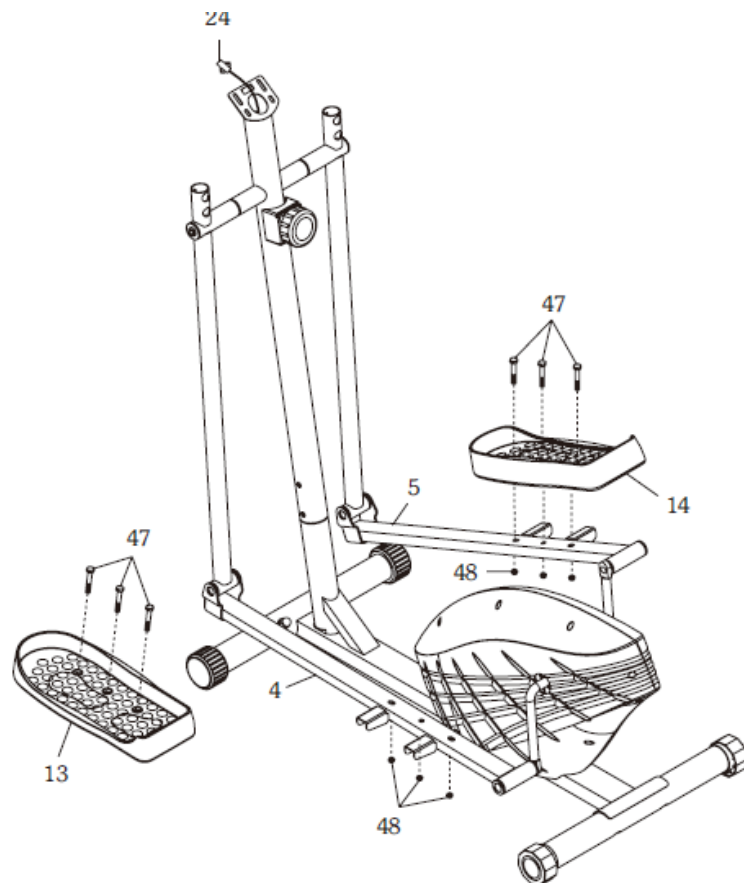
Trin 2



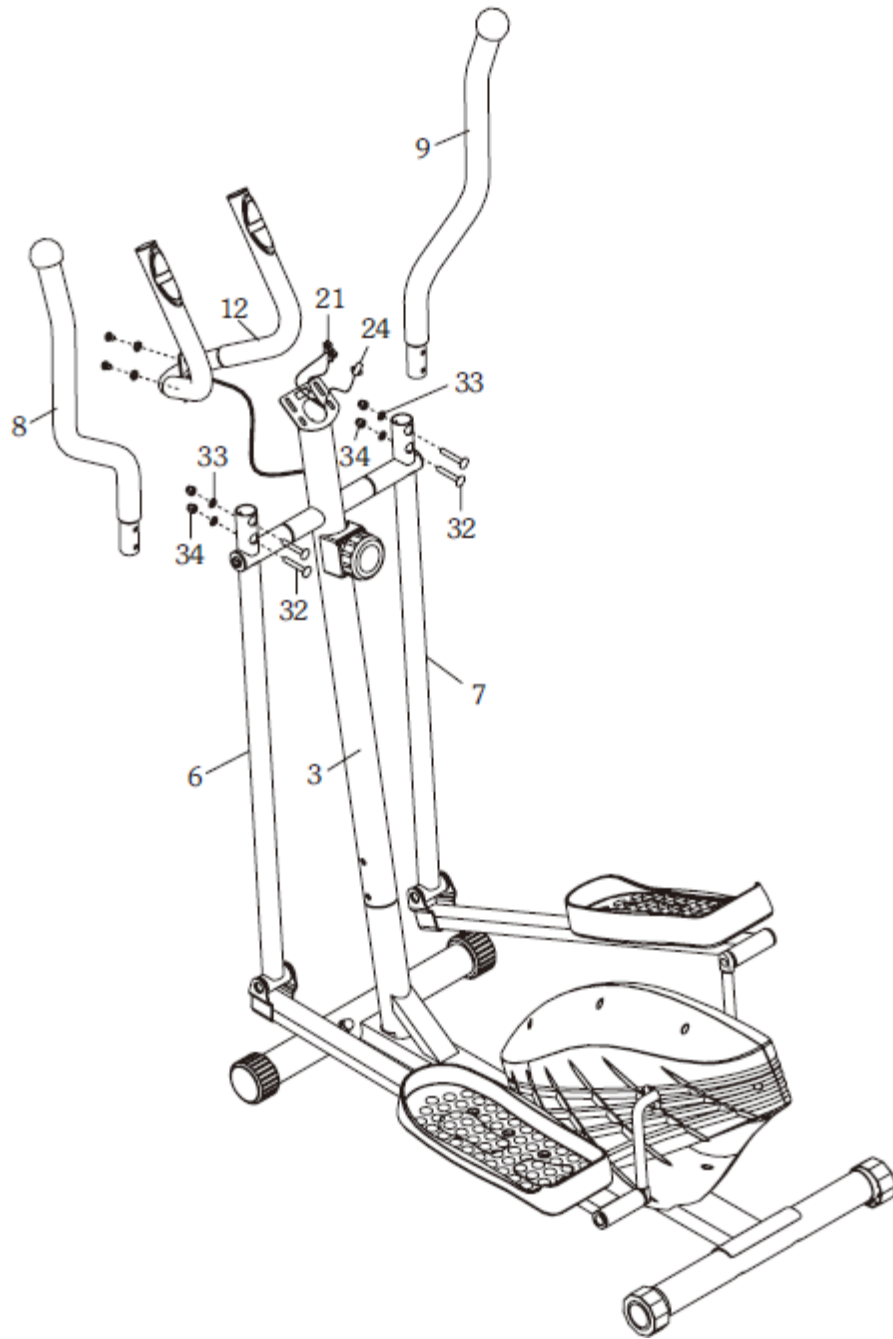
Trin 3



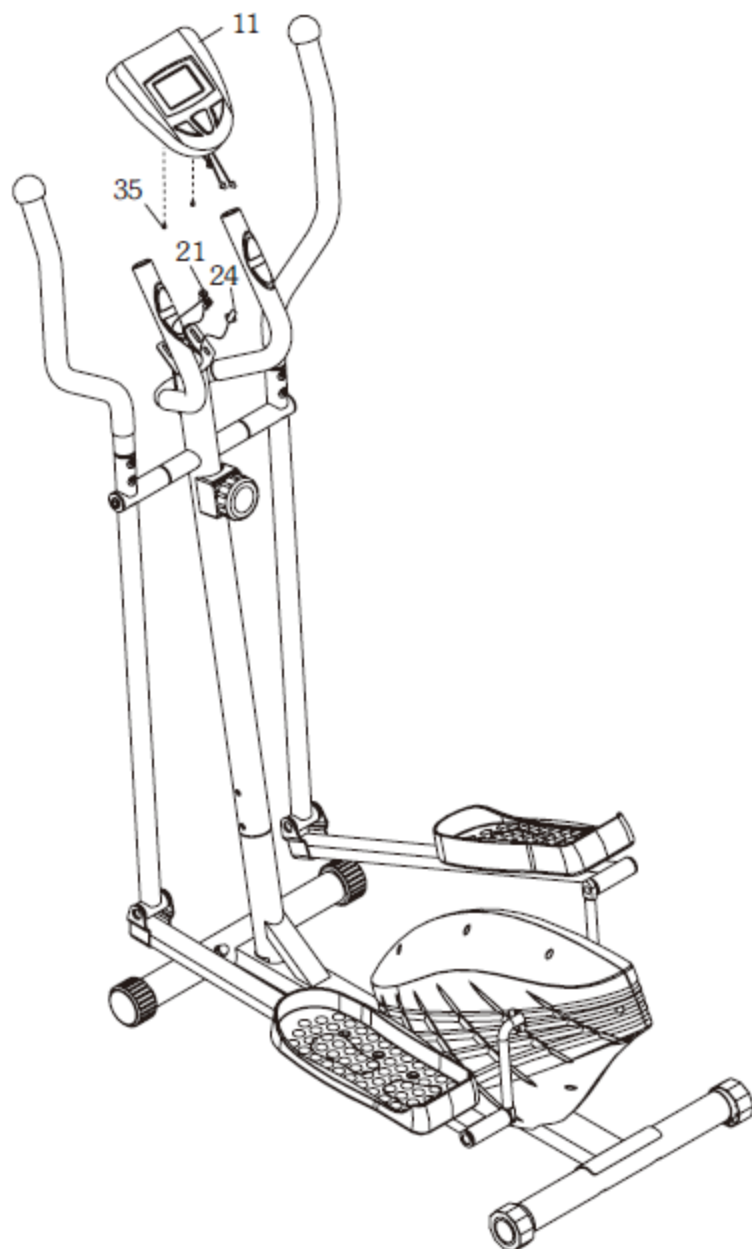
Trin 4



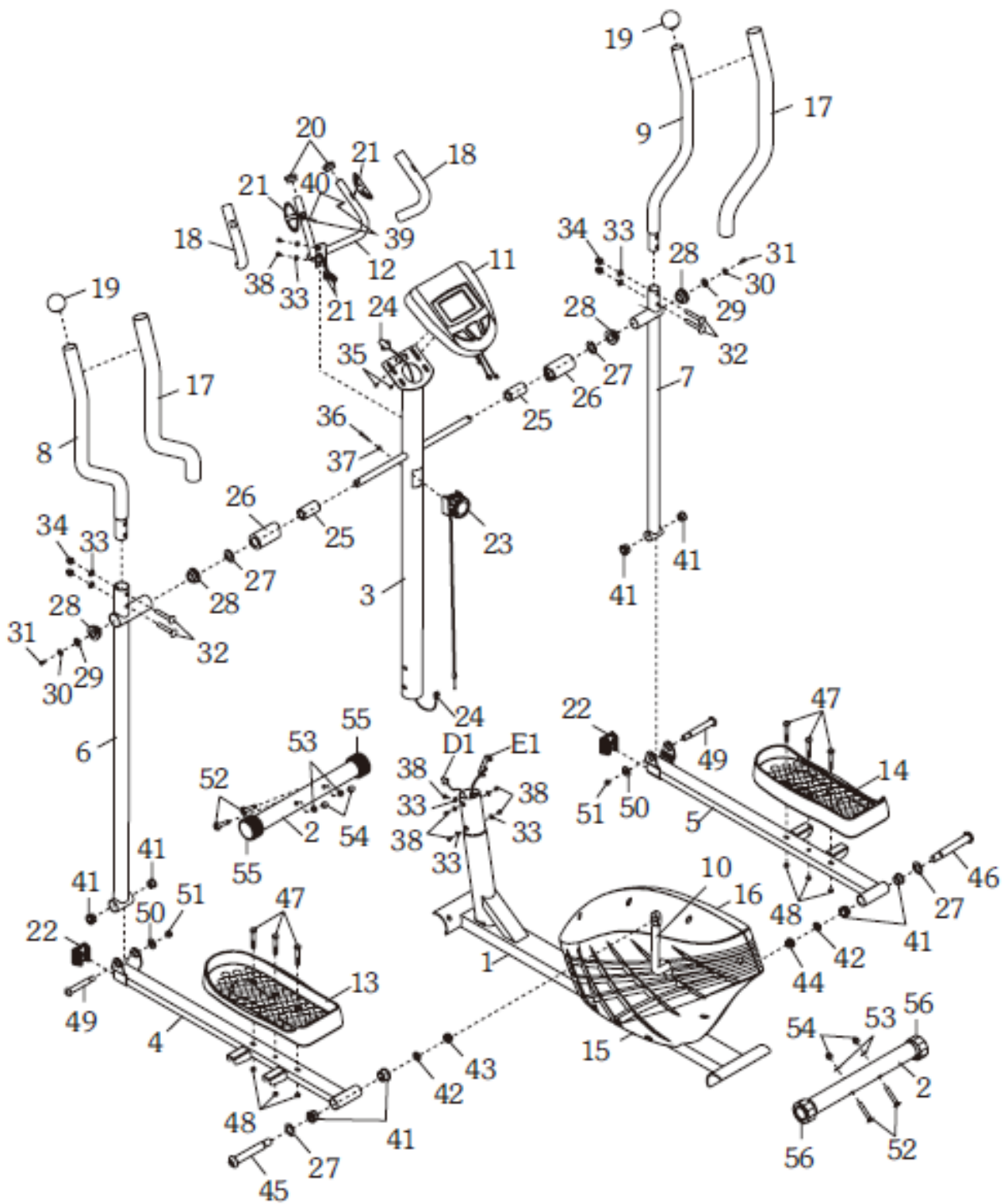
Trin 5



Trin 6



TEGNING



LISTE OVER DELE

Nr.	Betegnelse	Antal	Nr.	Betegnelse	Antal
01	Hoveddel	1	30	Fjederskive $\varnothing 19,5 \times \varnothing 11,5$	2
02	Fødder	2	31	Skrue M10 x 20	2
03	Rør for håndtag	1	32	Bæreskrue M8 x 35	4
04	Venstre pedalrør	1	33	Skive $\varnothing 16 \times \varnothing 8$	11
05	Højre pedalrør	1	34	Slutmøtrik M8	4
06	Forbindelsesarm, venstre	1	35	Skrue M5 x 10	2
07	Forbindelsesarm, højre	1	36	Skrue M5 x 45	1
08	Håndtag, venstre	1	37	Skive $\varnothing 12 \times \varnothing 5$	1
09	Håndtag, højre	1	38	Skrue M8 x 15	7
10	Krank med pedalarmer	1	39	Skrue 4,2 x 20	2
11	Monitorkonsol	1	40	Skive $\varnothing 9 \times \varnothing 5$	2
12	Hvilehåndtag	1	41	Metalbøsning $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 16$	8
13	Venstre pedal	1	42	Fjederskive $\frac{1}{2}'' \times 2$	2
14	Højre pedal	1	43	Nylonmøtrik, venstre	1
15	Kædedæksel, venstre	1	44	Nylonmøtrik, højre	1
16	Kædedæksel, højre	1	45	Skrue, venstre	1
17	Skumgummigreb A	2	46	Skrue, højre	1
18	Skumgummigreb B	2	47	Skrue M8 x 35	6
19	Rundt endedæksel	2	48	Nylonmøtrik M8	6
20	Rund slutprop	2	49	Skrue $\varnothing 16 \times M10$	2
21	Pulssensor	2	50	Skive $\varnothing 22 \times \varnothing 10$	2
22	Lukkedæksel $\square 20 \times 40$	2	51	Nylonmøtrik M10	2
23	Spændingsreguleringshåndtag med kabel	1	52	Bæreskrue M10 x 56	4
24	Forlænger-kabel	1	53	Skive $\varnothing 20 \times \varnothing 10$	4
25	Afstandsstykke A	2	54	Slutmøtrik M10	4
26	Afstandsstykke B	2	55	Endedæksel for fod	2
27	Buet skive $\varnothing 26 \times \varnothing 16$	4	56	Endedæksel for fod	2
28	Metalbøsning $\varnothing 33 \times \varnothing 29,5 \times \varnothing 16 \times 14$	4	D1	Sensorledning	1
29	Skive $\varnothing 28 \times \varnothing 16$	2	E1	Spændingsreguleringskabel	1

OPVARMNING

Opvarmning er en vigtig del af enhver træning og workout. Opvarmning forbereder kroppen på mere anstrengende øvelser ved at forøge blodcirkulationen, levere mere ilt til musklerne og hæve kropstemperaturen.

Strækøvelser

De følgende strækøvelser er gode til opvarmning og til at køle ned efter træning. Brug langsomme bevægelser og aldrig bevægelser i ryk.

Strækning af haserne

Sid med det ene ben strakt. Bøj det andet ben og hvil foden mod inderlåret på det strakte ben.

Stræk frem mod tæerne så langt som muligt og tæl til 15, derefter hvil. Gentag dette 3 gange.

(Haser, ryg og skridt)



Strækning af inderlår

Sid med fødderne mod hinanden og knæene pegende udad. Træk fødderne tæt ind imod skridtet. Tæl til 15 og hvil. Gentag 3 gange

(Lårmuskler, hoftemuskler)



Rør tæerne

Stå med knæene let bøjede, bøj langsomt fremover i hoften.

Lad ryg og skuldre slappe af og stræk ned mod tæerne.

Bøj så langt ned du kan og tæl til 15.

Gentag 3 gange.

(Haser, lægge, bagsiden af knæene, ryggen)



Strækning af lår- og lægmuskel

Hold en hånd mod væggen for at holde balancen, ræk bagud, tag

fat i foden og træk den opad så tæt mod bagdelen som muligt.

Hold den mens du tæller til 15.

Gentages.

(Lår-, læg- og hoftemuskler).



Læg og achillessene

Sæt et ben foran det andet og støt hænderne mod væggen.
Hold ryggen og det bageste ben strakt og hold fødderne fladt mod jorden.

Bøj det forreste ben, læn dig frem og bevæg hoften frem mod væggen.
Hold denne stilling lidt og skift så ben. Det bageste ben kan herefter også bøjes let.

(Achillessene, læg, ankler).



RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

1. Kontroller batterierne i monitoren jævnligt, så den altid fungerer korrekt. Hvis maskinen ikke skal bruges i længere tid, så fjern batterierne.
2. Kontroller jævnligt at alle de bevægelige bevæger sig let. Alle bevægelige dele, undtagen håndtaget, må smøres.
3. Rengør maskinen jævnligt for at holde den ren. Rengør plastdele med en fugtig klud og metaldelene kun med en tør klud.
4. Undgå at bruge maskinen i fugtige rum, det kan ødelægge maskinens indvendige dele.
5. Maskinen kan kun vedligeholdes, hvis den regelmæssigt inspiceres for slid og skader. Kontroller forbindelseselementerne regelmæssigt for at sikre at alt er sammenspændt korrekt og i god stand.
6. Det er specielt vigtigt at kontrollere de elementer, der er mest udsat for slitage som skruer, møtrikker, skiver og samlingspunkterne.

TRÆNINGSMONITOREN

MODE

1. Tryk MODE for at vælge hver enkelt funktion på displayet.
2. Tryk og hold MODE i 2 sekunder, og alle funktioner bliver resat.

SET

Opsætning af værdierne for tid, distance, kalorier og puls. Hold knappen for hurtig forøgelse af værdierne. (Monitoren skal være i stop status).

RESET

Reset af indstillede værdier. Tryk på RESET og hold den i 2 sekunder og alle værdier resettes.

SCAN

Monitoren scanner hver værdi af tid, hastighed, distance, kalorier og puls hvert 6. sekund.

SPEED

Monitoren viser den aktuelle træningshastighed.

TIME

Optælling: Akkumulerer total træningstid op til 99:59 timer.

Nedtælling: Tæller ned til nul fra en forud indsat træningstid, så snart træningen startes.

DISTANCE

Optælling: Akkumulerer træningsdistancen fra 0 til 999,9 km når træningen begynder.

Nedtælling: Tæller ned til nul fra en forud indsat træningsdistance så snart træningen begynder.

CALORIE

Optælling: Tæller kalorieforbrug op under træningen til 999,9 Kcal.

Nedtælling: Hvis der er sat et mål for kalorieforbrug, tælles der ned fra målet til nul så snart træningen begynder.

(Disse tal er kun en grov værdi til sammenligning af forskellige træningsmetoder, og kan ikke bruges i medicinsk sammenhæng).

PULSE

Viser pulsslaget i slag/min under træningen.

OBS! Pulsmåleren kan være unøjagtig. Overtræning kan betyde skader og død. Hvis du føler at du er ved at besvime, så stop træningen øjeblikkeligt.

1. Hvis monitoren er uden signal i 4 minutter, vil LCD displayet slukke automatisk. Funktioner og data vil blive gemt.
2. Hvis displayvisningen bliver svag, skal batterierne udskiftes.
3. Batterier: 2 stk. 1,5 V UM-3 eller AA.

