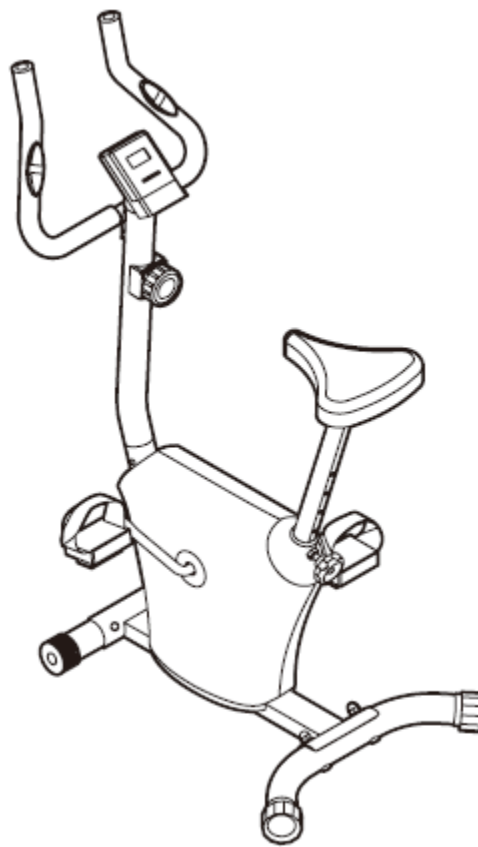


Kondicykel JC-500

HN 11137

Brugervejledning



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

INDHOLDSFORTEGNELSE

Introduktion og sikkerhedsanvisninger og informationer	13
Samlingsvejledning	4
Tegning	6
Liste over dele.....	7
Opvarmning	7
Rengøring og vedligeholdelse	9
Træningsmonitoren.....	9

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. Bær ikke løst tøj der kan fanges af bevægelige dele.
10. Varm op 5-10 minutter før hver workout og køl ned 5-10 minutter 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 unormal 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

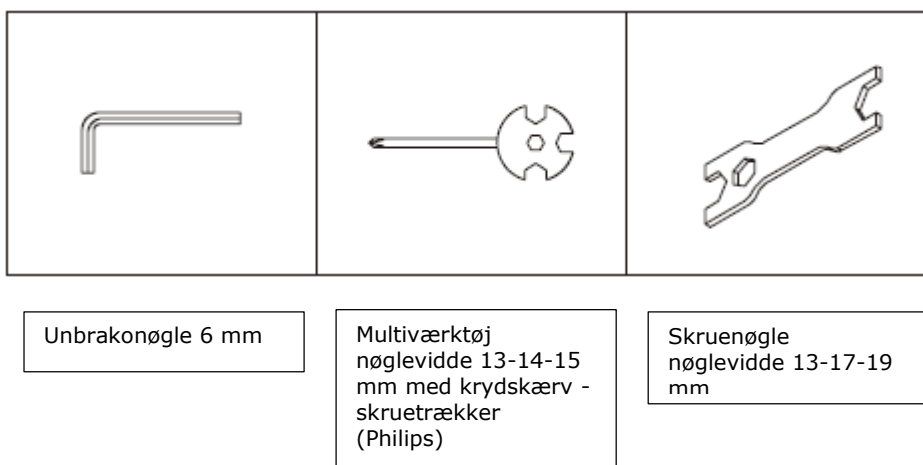
Læs alle instruktioner omhyggeligt. Saml cyklen i de trin der vises i brugervejledningen. Læg alle dele ud på gulvet og kontroller at alle dele er til stede før samling påbegyndes. Hvis der mangler noget, så kontakt salgsstedet.

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

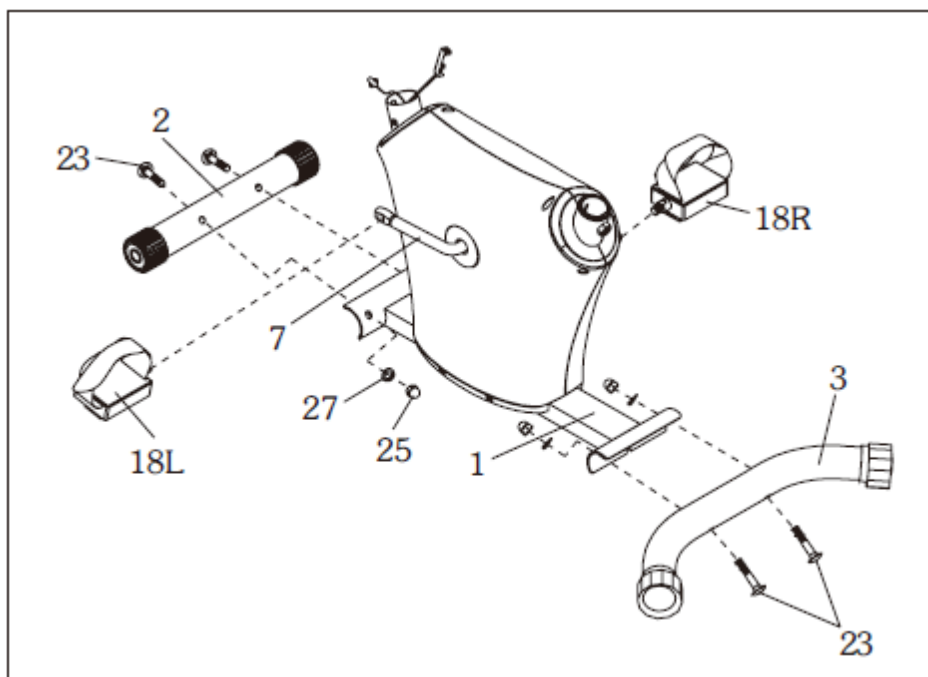
OBS! Nogle dele kan være samlet fra fabrikken.

De mest følsomme sliddele er magnethjulet og remmen.

Der skal bruges følgende værktøj til samlingen:



SAMLINGSVEJLEDNING

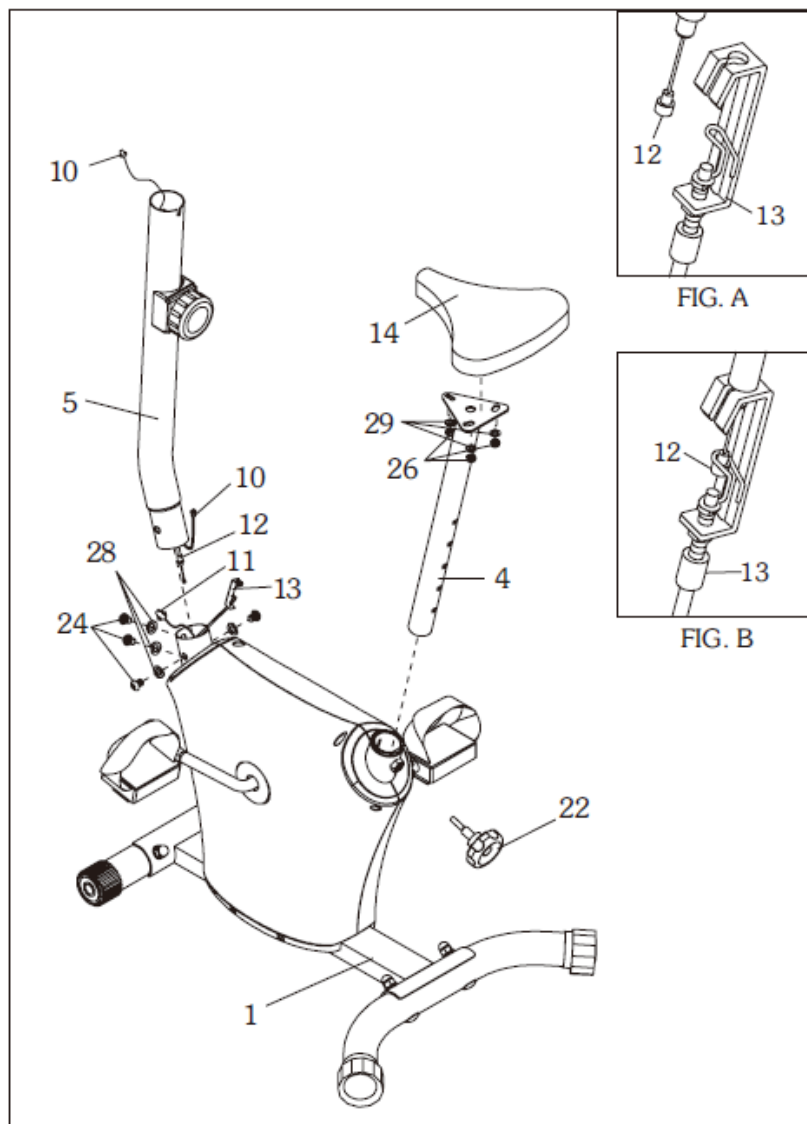


Trin 1: Fødderne

1. Fastgør fødderne (2 og 3) på hoveddelen med skruerne (23), skiverne (27) og slutmøtrikkerne (25)

Trin 2: Pedalerne (læs hele instruktionen før samling)

1. Sæt pedalerne (18 R/L) på pedalarmene. (R markerer højre side og L venstre side, pas på ikke at bytte dem om)
2. Venstre pedal har venstregevind og skal drejes mod uret for at skrues på. Højre pedal har højregevind og skal skues på med uret.



Trin 3: Håndtag og spændingskontrol

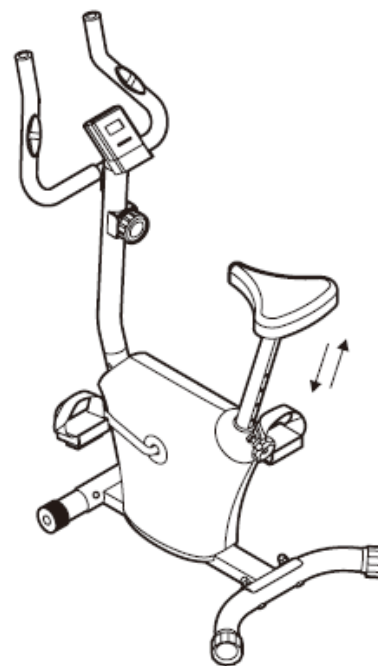
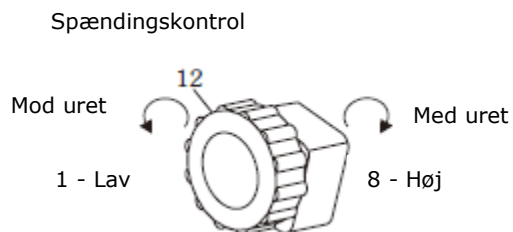
1. Forbind øverste forlænger kabel (10) og sensorkablet (11) og forbind kablet fra spændingskontrollen med spændingskontrollkablet (13) ved at føre kabelhovedet ind i krogen på kablet (13). Se fig. A og B.
2. Før håndtagsrøret (5) ind i røret på hoveddelen (1). Sæt hullerne overfor hinanden og skru de to rør sammen med skruerne (24) og skiverne (28). Spænd med unbrakonøglen.

Trin 4: Sadelrør og sadel

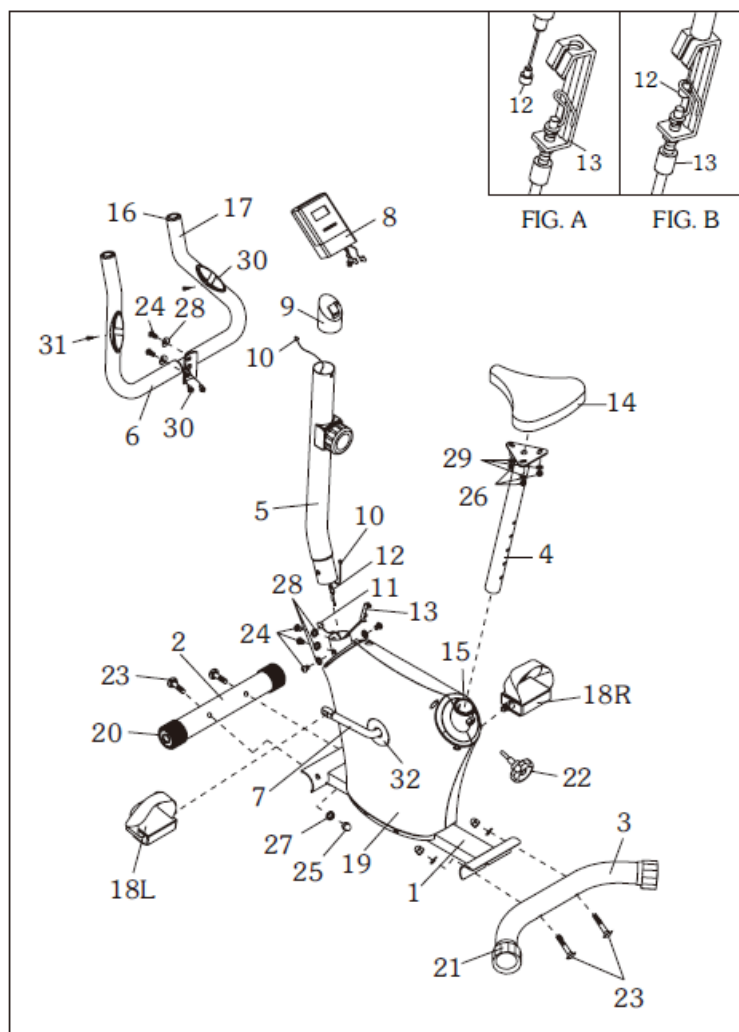
1. Fastgør sadlen (14) til sadelpladen på sadelpinden (4) med skiverne (29) og møtrikkerne (26).
2. Løsn håndtaget (22) fra sadelrøret på hoveddelen. Sæt sadelpinden (4) i hoveddelen og indstil sadelhøjden og skru fast med håndtaget (22).

Trin 5: Endelige indstillinger

1. Højden og sadelpositionen kan indstilles. Løsn håndtaget (22) og træk det ud for at indstille sadlen (4) til den ønskede højde.
2. Spændingen justeres ved at dreje håndtaget (12) med uret for at forøge spændingen fra 1 (lav) til 8 (høj) og omvendt.



TEGNING



LISTE OVER DELE

Nr.	Betegnelse	Antal	Nr.	Betegnelse	Antal
1	Hoveddel	1	17	Skumgummigreb	2
2	Forreste ben	1	18 L/R	Pedal venstre/højre	1/1
3	Bageste ben	1	19 L/R	Kædeskærm venstre/højre	1/1
4	Sadelpind	1	20	Hjul	2
5	Rør til håndtag	1	21	Dæksel til fod	2
6	Håndtag	1	22	Håndtag, højdeindstilling	1
7	Krank med pedalarmer	1	23	Skrue M10 x 56 mm	4
8	Kontrolkonsol	1	24	Skrue M8 x 15 mm	6
9	Holder til kontrolkonsol	1	25	Slutmøtrik	4
10	Øverste forlænger kabel	1	26	Møtrik M8	4
11	Sensorkabel	1	27	Fjederskive ø20 x ø10,5	4
12	Spændingskontrol	1	28	Fjederskive ø8	6
13	Spændingskontrol kabel	1	29	Skive ø8	4
14	Sadel	1	30	Ledning til pulsmåler	2
15	Bøsning	1	31	Skrue	2
16	Endedæksel	2	32	Dæksel til krank	2

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 kondicyklen 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

Tryk for at vælge SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES og PULSE.

SCAN

Scanner automatisk gennem hver funktion TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES og PULSE hvert 6. sekund.

TIME

Akkumulerer træningstid fra 00:00 til 99:59

SPEED

Visning af den aktuelle træningshastighed.

DISTANCE

Akkumulerer træningsdistancer op til 999,9 km fra nul under træningen.

CALORIES

Akkumulerer kalorieforbruget under træning, max. er 999,9 Kcal. (Disse data er en grov vejledning for at sammenligne forskellige træningsmetoder og kan ikke bruges i medicinsk sammenhæng).

PULSE

Monitoren 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.

