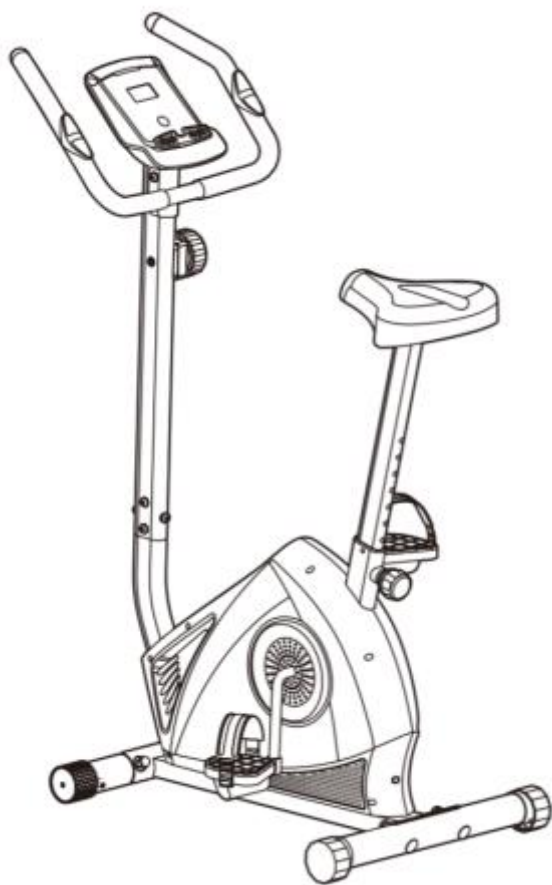


MAGNETISK CYKEL JC-700

**JETstream<sup>®</sup>**



*Bruks-  
anvisning*



### **WEEE VARNING:**

Släng inte elektriska apparater som restavfall, använd separata uppsamlingsfaciliteter.

Kontakta din kommun för information angående de tillgängliga återvinningssystemen.

Om elektriska apparater slängs på soptippar kan hälsoskadliga ämnen läcka ut i grundvattnet och fångas upp i näringskedjan och på så vis skada din hälsa och ditt välbefinnande.

---

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion / Säkerhetsriktlinjer</b>	<b>S. 1-3</b>
<b>Information</b>	<b>S. 3</b>
<b>Monteringsinstruktioner</b>	<b>S. 4-8</b>
<b>Sprängskiss</b>	<b>S. 9</b>
<b>Dellista</b>	<b>S. 10-11</b>
<b>Uppvärmning</b>	<b>S. 12-13</b>
<b>Rengöring och underhåll</b>	<b>S. 14</b>
<b>Monitor</b>	<b>S. 15-17</b>

# **INTRODUKTION / SÄKERHETSRIKTLINJER**

## **A. Introduktion**

Stort tack för att du har valt denna produkt. För att säkerställa säkerheten, läs denna manual och alla förslag noggrant innan produkten tas i bruk. Genom att läsa manualen tror vi att du kan njuta av säker träning och leva ett hälsosamt liv.

## **B. Säkerhetsriktlinjer**

- a. Läs användarmanualen och all medföljande litteratur och följ den noga innan du använder din maskin.
- b. Denna maskin är avsedd för hushållsanvändning enbart. Den är inte designad för kommersiell användning.
- c. Inspektera din träningsmaskin innan du tränar för att säkra att alla muttrar och bultar är korrekt spända innan varje användning.
- d. Se till att maskinen är stabiliserad på golvet och ojämna ytor är jämnade innan användning.
- e. Den mesta träningsutrustningen är inte rekommenderad för små barn. Barn ska inte använda maskinen om de inte hålls under uppsikt av en vuxen.
- f. Träningsutrustning har rörliga delar. För säkerhet ska andra, speciellt barn, hållas på ett säkert avstånd när man tränar.
- g. Se till att alla delar är korrekt justerade innan användning för att undvika skador.
- h. Ta av alla smycken, inklusive ringar, kedjor och liknande innan träningen påbörjas.
- i. Bär alltid passande kläder och skor vid träning. Bär inte lösa kläder som kan fastna i din träningsmaskins rörliga delar.
- j. Värm upp i 5 till 10 minuter innan varje träning och varva ner i 5 till 10 minuter efteråt. Detta låter din puls öka och avta gradvis och kommer att hjälpa att förhindra muskelsträckningar.
- k. Håll aldrig andan när du tränar. Andningen ska hållas på en normal nivå för den nivå av träning som utförs.
- l. Vila tillräckligt mellan träningar. Muskler utvecklas under dessa viloperioder. Nybörjare bör träna två gånger i veckan och öka gradvis till 4 eller 5 gånger per vecka.
- m. "Överträna" inte. Felaktigt eller för mycket träning kan leda till skada.
- n. Varning: justeringsverktyg ska inte lämnas utstickande ur maskinen.

**VIKTIGT: MAXIMAL REKOMMENDERAD  
VIKTKAPACITET FÖR DIN  
UTRUSTNING ÄR 110 KG (240 LB).**

**Information om bromssystemet:**

**Hastigheten är ej justerbar:**

**Med ökande hastigheten krävs mer kraft för att driva cykeln och vice versa.**

**Varning:** Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du konsultera en läkare. Om du vid något tillfälle känner dig yr eller upplever smärta, sluta träna och konsultera en läkare. Tillverkaren kan använda detta som ett försvar mot påstådda skador eller liknande. Ovanstående varningar är på inget sätt avsedda att begränsa eller modifiera konsumentens kompensationer för garantibrott enligt applicerbar lag. De ges endast för att värna om säkerheten för de individer som använder denna produkt.

**Säkerhetsnivån hos utrustningen kan endast upprätthållas om utrustningen regelbundet efterses för skador och slitage.**

**Utrustningen är inte för barn under 14 års ålder.**

**Säkerhetsavstånd: Fram och bak: 100 cm  
Vänster och höger sida: 100 cm**

**"Max indikatorlinjen" på sadelröret visar hur mycket sadeln minst måste skjutas in vid justering av sätet. Vänligen respektera denna linje.**

**Denna utrustning är inte lämplig för terapeutiska syften.**

# **INTRODUKTION / SÄKERHETSRIKTLINJER / INFORMATION**

## **Innan du börjar**

**Viktigt:** Läs alla instruktioner noggrant. Montera utrustningen enligt stegen i manualen. Lägg ut alla delar på golvet och kontrollera att alla delarna finns med innan du börjar montera. Om någon del saknas ska du ringa kundsupporten för hjälp.

Byt ut defekta komponenter omedelbart och använd inte utrustningen innan den reparerats.

**Observera: Vissa delar kan vara förmonterade i fabrik.**

## **Delar som är mest känsliga för slitage är**

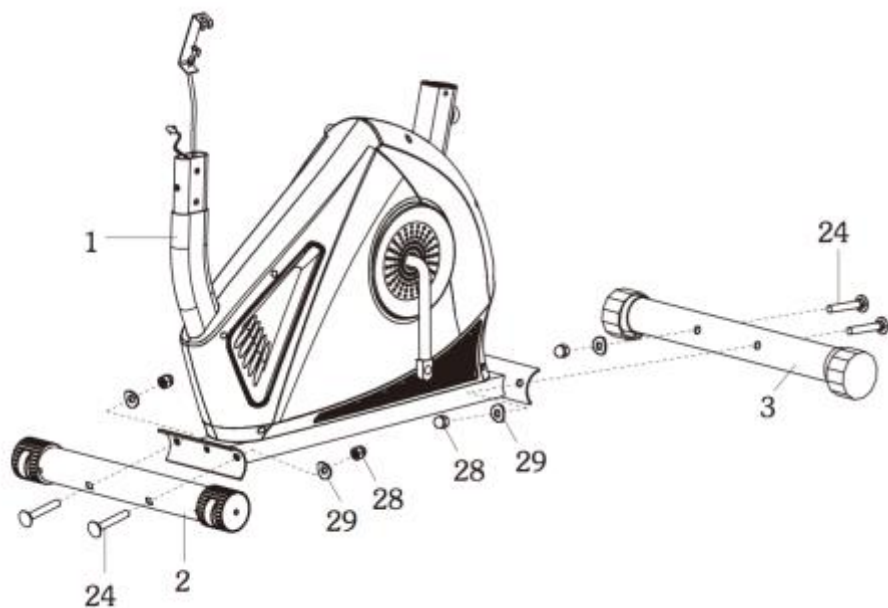
Magnetisk hjultrumma / bälte.

## **Verktyg**

 <p>Insexnyckel S6</p>	 <p>Multi hex verktyg med Phillips skruvmejsel S10, S13, S14, S15</p>	 <p>Multi hex verktyg S10, 14, 17, 19</p>
---	--	---

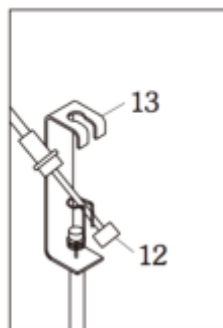
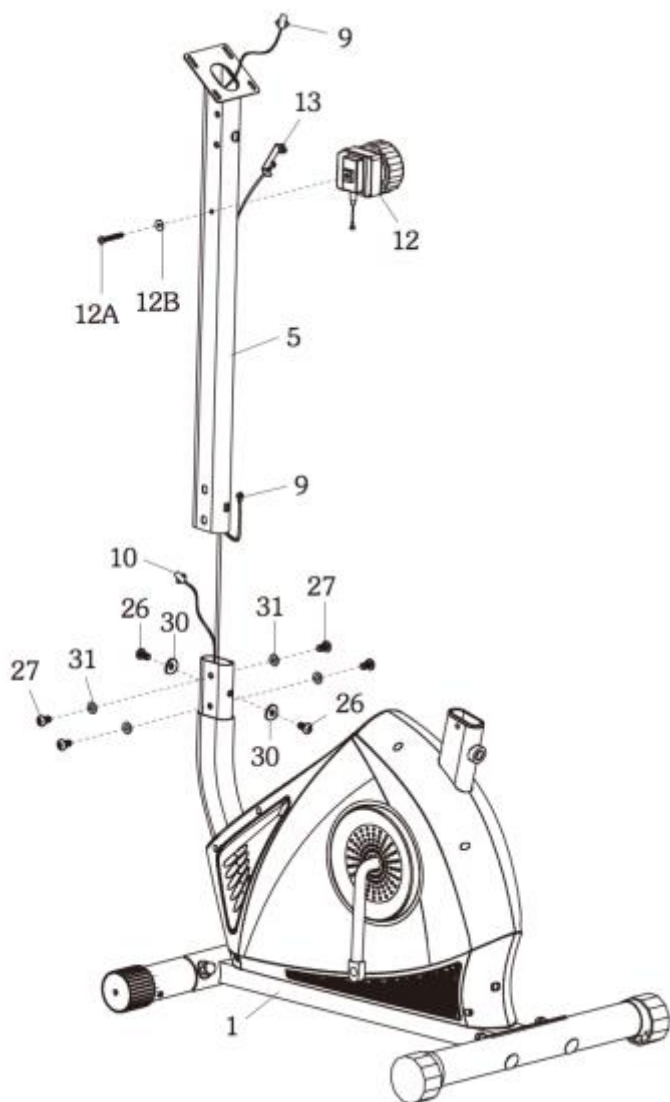
# MONTERINGSINSTRUKTIONER

## Steg 1: Främre/bakre stabilisatorer

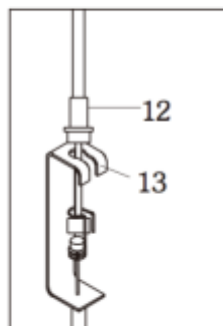


# MONTERINGSINSTRUKTIONER

## Steg 2: Styrstångsinlägg och spänningskontroll



FIGUR A

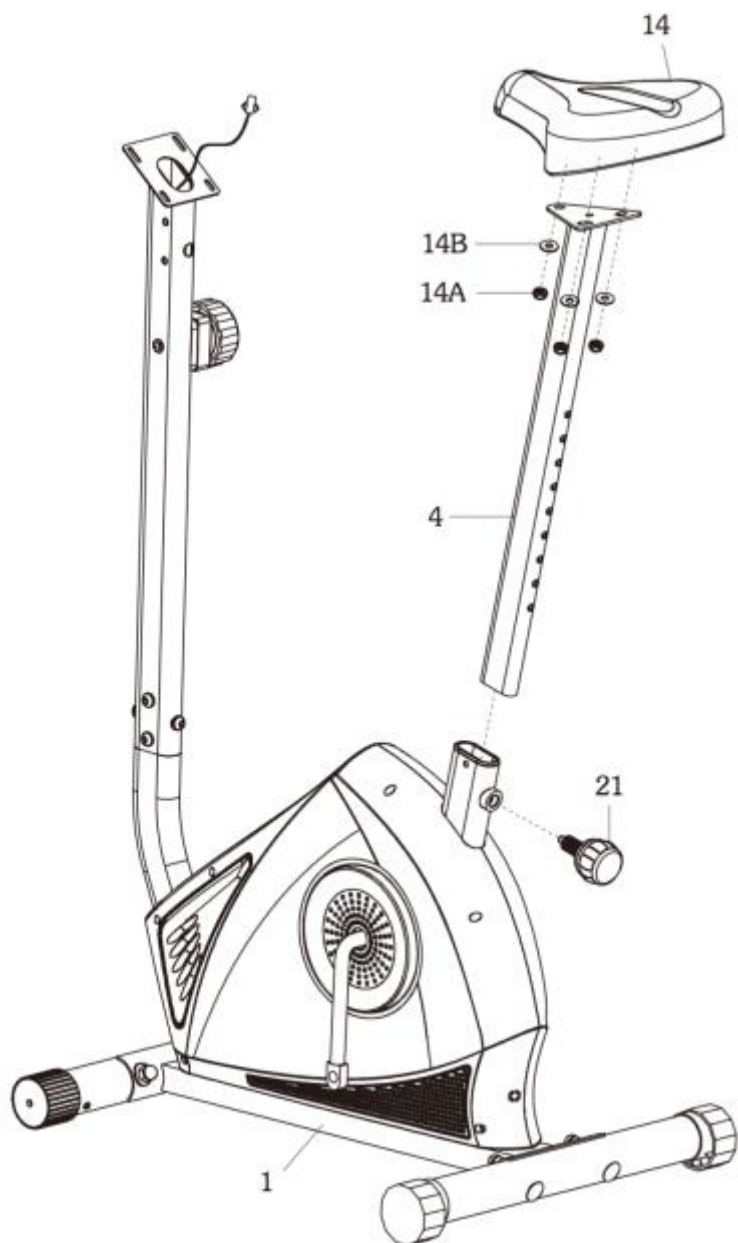


FIGUR B



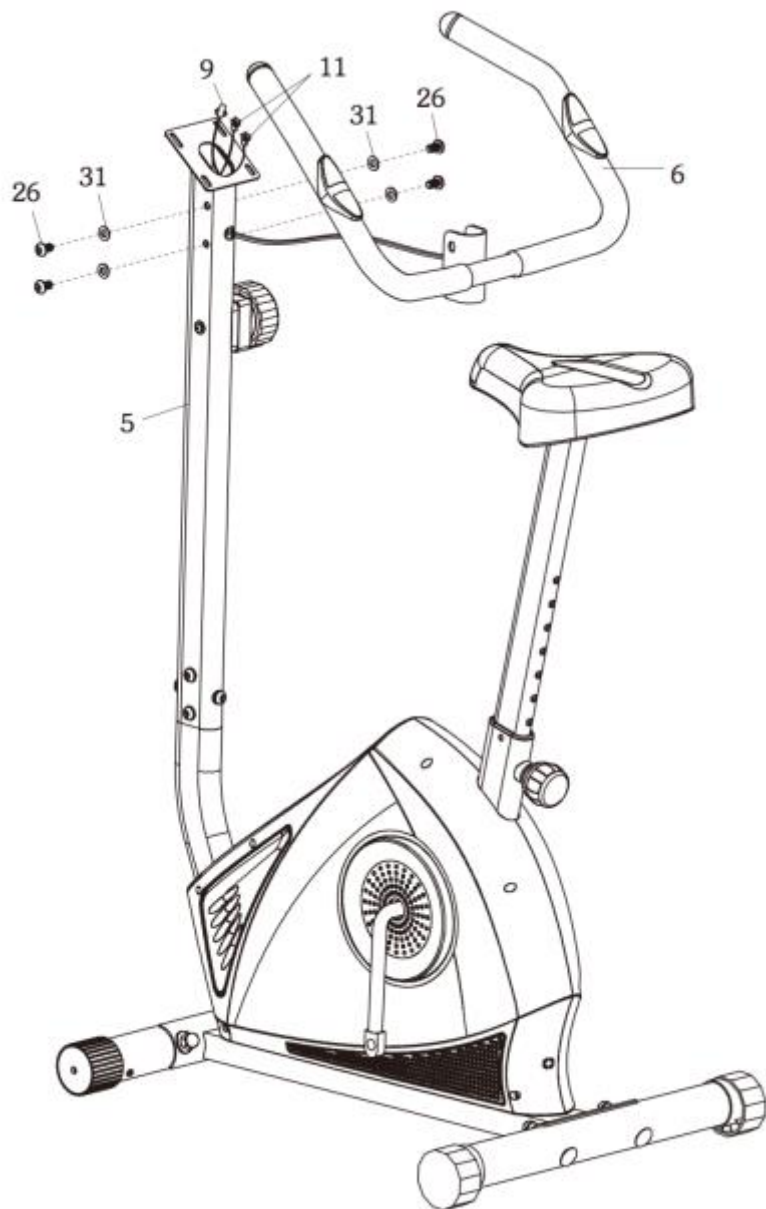
# MONTERINGSINSTRUKTIONER

## Steg 3: Sadel och sadelstolpe



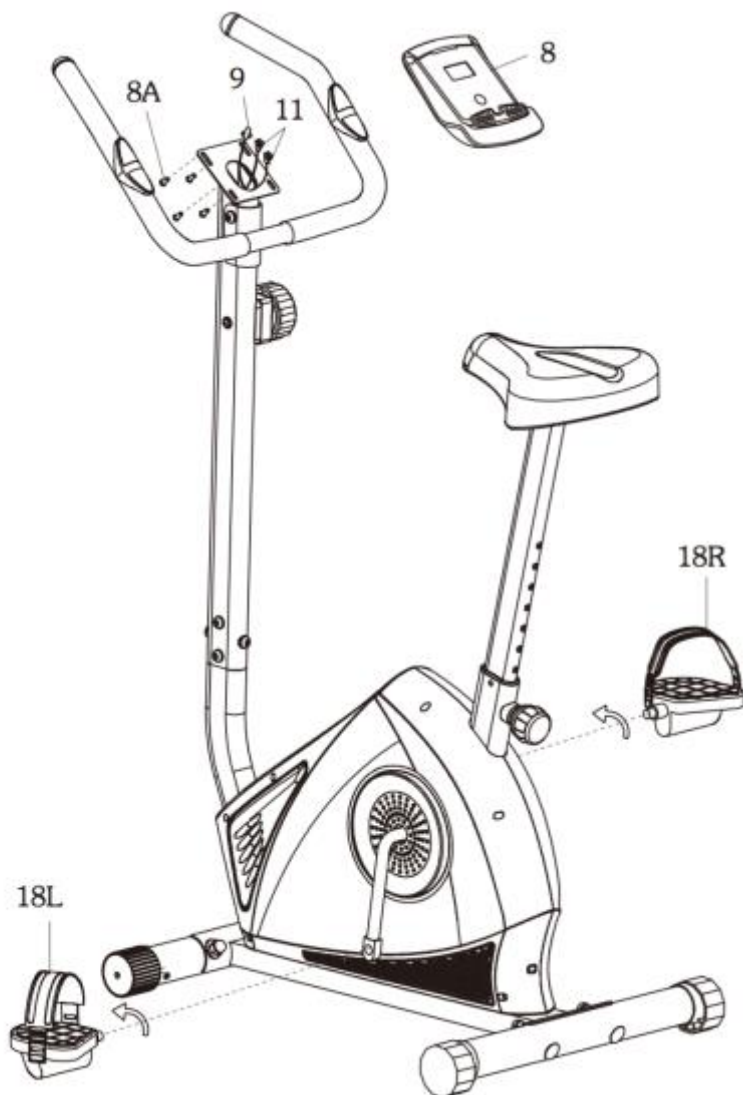
# MONTERINGSINSTRUKTIONER

## Steg 4: Styrstången



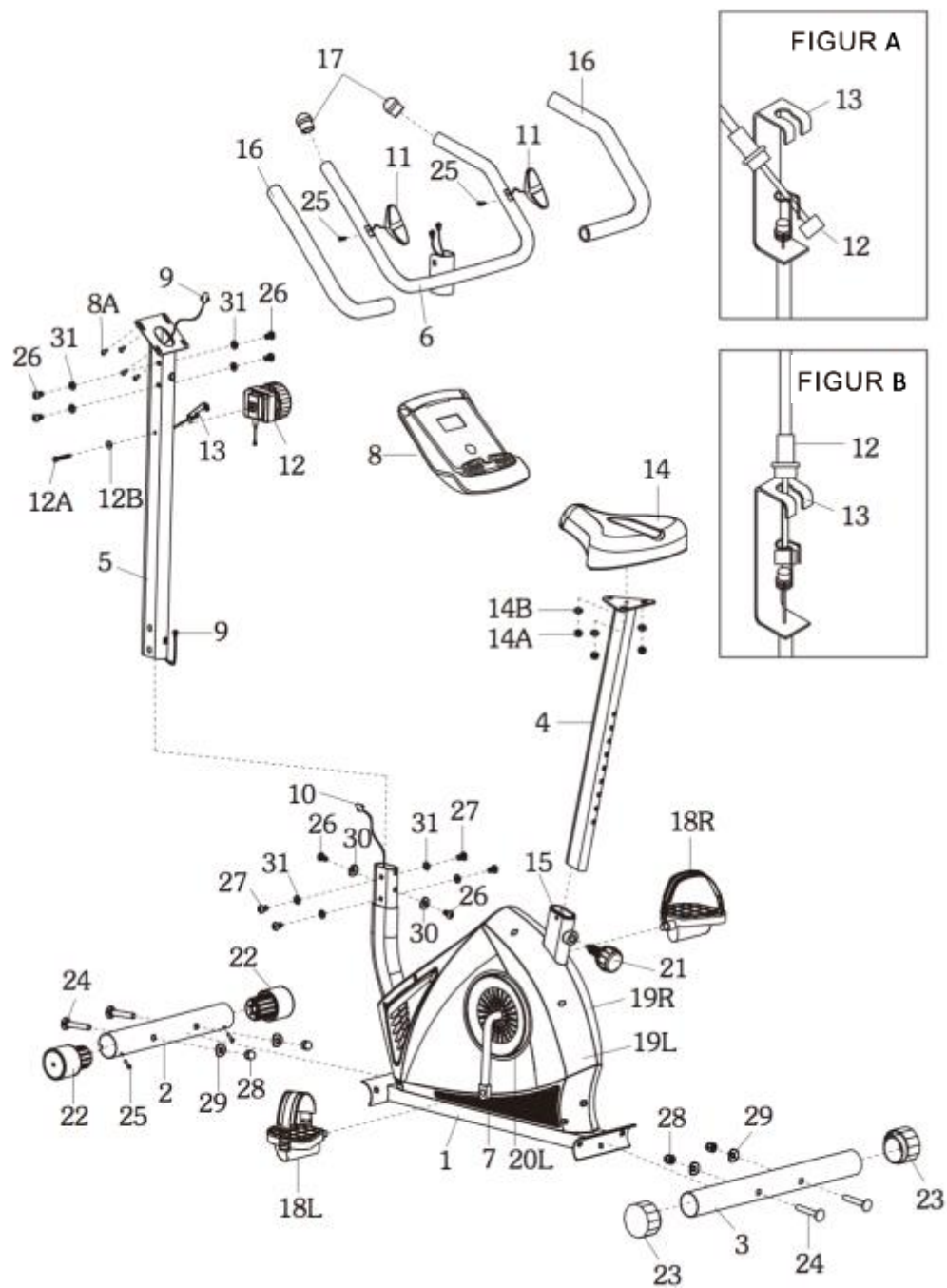
# MONTERINGSINSTRUKTIONER

## Steg 5: Konsol och V/H pedal



**NU HAR DIN MASKIN MONTERATS KORREKT.**

# SPRÄNGSKISS



# DELLISTA

NR.	BESKRIVNING	ANTAL
1	Huvudram	1
2	Främre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Sadelstolpe	1
5	Styrstångstolpe	1
6	Styrstång	1
7	Vev med brythjul	1
8	Konsol	1
8A	Skruv M5 x 10	4
9	Övre förlängningswire	1
10	Sensorwire	1
11	Handpulssensor med wire	2
12	Spänningskontroll	1
12A	Skruv M5 x 25	1
12B	Stor bricka Ø18 x Ø5 x 1.5t	1
13	Spänningskabel	1
14	Sadel	1
14A	Nylonmutter M8	3
14B	Bricka Ø16 x Ø8 x 1.5t	3

# DELLISTA

NR.	BESKRIVNING	ANTAL
15	Bussning	1
16	Skumgrepp	2
17	Ändkåpa till styrstång	2
18V	Pedal - V	1
18H	Pedal - H	1
19V	Hölje till vevhåll - V	1
19H	Hölje till vevhåll - H	1
20V	Kåpa till vevhåll - V	1
20H	Kåpa till vevhåll - H	1
21	Fingerskruv för sadeljustering	1
22	Hjul	2
23	Ändkåpa till fot	2
24	Bult M10 x 57	4
25	Skruv ST4.2 x 20	4
26	Bult M8 x 15	6
27	Bult M8 x 10	4
28	Kupolmutter M10	4
29	Stor bågbricka Ø25 x Ø10 x 2.0t	4
30	Bågbricka Ø16 x Ø8 x 1.5t	2
31	Bricka Ø16 x Ø8 x 1.5t	8

# UPPVÄRMNING

## UPPVÄRMNINGSRIKTLINJER

Att värma upp är en viktig del av varje träning. Uppvärmning förbereder kroppen på mer ansträngande träning genom att öka blodcirkulationen, ge mer syre till musklerna och höja kroppstemperaturen.

## FÖRSLAG TILL STRETCHÖVNINGAR

Följande stretchövningar är bra som uppvärmning eller nedvarvning.

Rörelserna skall vara långsamma och kontrollerade.



## STRETCHNING AV HAMSTRINGSMUSKLER

Sitt på golvet och sträck ut höger ben helt. Placera vänster fot på insidan av höger lår.

Sträck ut i höger arm och ta tag om din högra fot (om möjligt). Håll denna position i ca 15 sekunder varefter taget släpps. Upprepa tre gånger för varje ben.

Stretchning av: hamstringsmuskler, nedre delen av ryggen och lumsken.

## STRETCHNING AV INNERLÅR

Sitt med fötterna ihop (fot mot fot) och utåtriktade knän. Dra in fötterna så nära kroppen som möjligt. Håll denna position i ca 15 sekunder, vila och upprepa tre gånger.

Stretchning av: Quadriceps och höftmuskler.



# UPPVÄRMNING

## RÖR TÅRNA

Stå med lite böj i knäna. Böj långsamt kroppen framåt och nedåt.

Belasta inte ryggen och axlarna medan du böjer dig ned mot tårna.

Sträck ut armarna så långt som möjligt och håll denna position i ca 15 sekunder, vila och upprepa tre gånger.



Stretchning av: hamstringsmuskler, knäbaksida och rygg.

## STRETCHNING AV QUADRICEPS

Stötta dig mot väggen eller något liknande för bättre balans. Ta tag i foten bakom dig och dra upp hälen så nära skinkmuskeln som möjligt.

Håll denna position i ca 15 sekunder, vila och upprepa tre gånger.



Stretchning av: Quadriceps och höftmuskler.

## STRETCHNING AV VADER / AKILLESSENOR

Med ena benet framför det andra och armarna mot en vägg pressas den bakre hälen mot golvet medan det bakre benet hålls rakt. Samtidigt böjs det främre benet och du lutar höften framåt. Håll denna position och upprepa sedan med det andra benet.

För ytterligare stretchning av akillessenorna böjs det bakre benet lite.



Stretchning av: vader, akillessenor och vrister.



# RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

---

1. Kontrollera och byt ut batterier regelbundet för att monitorn ska fungera bra. Plocka ut batterier om maskinen inte används under lång tid för att förhindra att syra läcker ut.
2. Kontrollera regelbundet mjukheten i rörelsen hos rörliga delar. Applicera smörjmedel för att öka mjukheten i rörelsen förutom på handtaget.
3. Torka av maskinen regelbundet. Använd en fuktig trasa på plastdelar och endast en torr trasa på metallramar.
4. Undvik att använda maskinen i fuktiga miljöer då det skadar delar inuti maskinen och kan leda till att maskinen går sönder.
5. Utrustningen måste regelbundet undersöks för skador och slitage. Kontrollera även regelbundet att alla anslutande delar sitter fast och är felfria.
6. Var särskilt noggrann med delar som slits mycket, dvs. skruvar, muttrar, brickor och anslutningspunkter.

# MONITOR

## Monitor XLG-505SP



### SPECIFIKATIONER:

SCAN	VARJE 6:E SEKUND
TID	00:00 – 99:59 MIN:SEK
HASTIGHET	0.0 – 999.9 KM/H ELLER ML/H
DISTANS	0.00 – 999.9 KM ELLER ML
KALORIER	0.0 – 999.9 KCAL
TOTAL	0.00 – 999.9 KM ELLER ML
PULS	40 – 200 SLAG/MIN

# MONITOR

---

## **NYCKELFUNKTIONER:**

**MODE:** Tryck på MODE-knappen för att välja mellan de olika funktioner. Håll nere MODE-knappen i 4 sekunder för att nollställa alla funktioner.

## **BETJÄNINGSPROCEDURER:**

**AUTO ON / OFF:** Skärmen kommer automatiskt att släckas om det inom 4 minuter inte återfinns någon signal. Monitorn kommer att startas automatiskt om träningen återupptas eller om det trycks på en knapp.

## **FUNKTIONER:**

**1. TID (TMR):** Sparar automatiskt träningstiden.

**2. HASTIGHET (SPD):** Visar den aktuella hastigheten.

**3. DISTANS (DST):** Ackumulerar träningsdistansen.

**4. KALORIER (CAL):** Ackumulerar förbrända kalorier.

**5. TOTAL (ODOMETER):** Visar den totala distansen under träningen. Vid träning kommer den totala distansen att ökas. Den TOTALA distansen kan inte nollställas om inte batteriet byts ut.

**6. PULS:** Visar användarens hjärtfrekvens per minut under träningen. Observera: Man måste hålla om sensorerna med båda händer.

**7. SCAN:** Scannar automatiskt igenom varje funktion:

(1) TID, (2) HASTIGHET, (3) DISTANS, (4) TOTAL, (5) KALORIER, (6) PULS.

**BATTERI:** Om displayen är otydlig måste batterierna bytas ut.

## FELSÖKNING

<b>Fel</b>	<b>Lösning</b>
Cykeln är ostabil vid användning.	Vrid den bakre ändluckan för att justera till en plan nivå.
Data syns inte på displayen.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ta bort konsolen och kontrollera att sladdarna har anslutits korrekt.</li><li>2. Kontrollera att batterierna har monterats korrekt och att det finns kontakt mellan batterier och poler.</li><li>3. Byt ut batterierna.</li></ol>
Pulsen syns inte eller är oregelbunden.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kontrollera att sladdarna har anslutits korrekt.</li><li>2. För att säkerställa den bästa pulsavläsningen måste båda händer ha kontakt med pulssensorerna.</li><li>3. Se till att inte hålla för hårt runt sensorerna – håll ett moderat tryck.</li></ol>
Det hörs ett pipande ljud från cykeln vid användning.	Bultarna på maskinen kan sitta löst. Kontrollera att alla bultar är ordentligt åtdragna.

---

Utan tillstånd får inget av innehållet i denna bruksanvisning kopieras, sparas eller överföras.

Vi och vårt team förbehåller oss rätten att ändra specifikationer, utrustning och underhåll av information som kontinuerligt förbättrar produkternas kvalitet.

Vi har gjort vårt bästa för att göra denna bruksanvisning mer omfattande för alla användare. Men om du hittar fel eller en felaktig placering av en del som anges i bruksanvisningen, vänligen kontakta affären där du köpte maskinen.

Vi önskar dig lycka till med din nya träningsutrustning.

