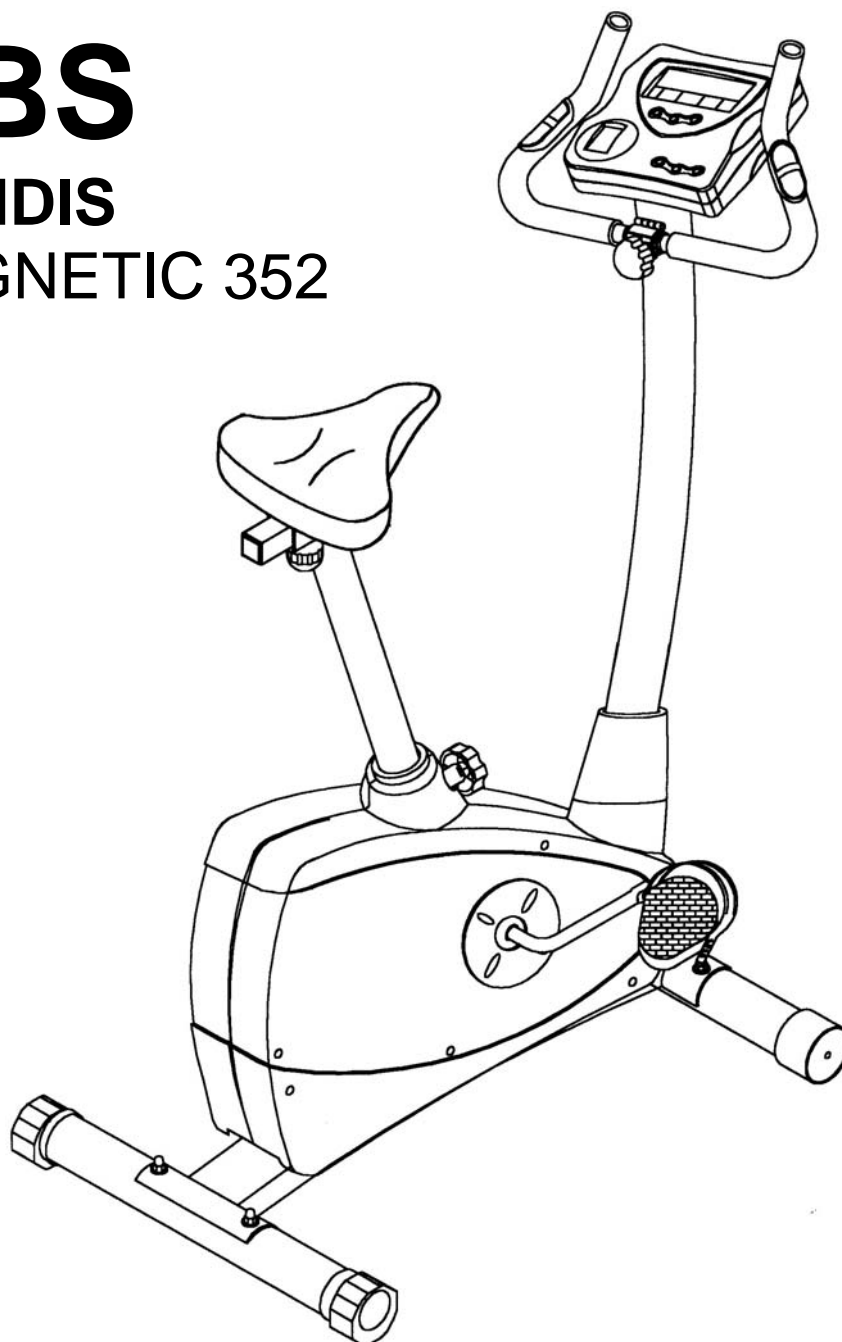


DBS

KONDIS

MAGNETIC 352



N



Disse kvalitetsproduktene er konstruert, produsert, testet og godkjent for avansert mosjonstrening.

Kjære kunde,

Vi takker for at du valgte en programmerbar magnetsykkel og ønsker deg lykke til med treningen. Les og følg vedlegget for sikkerhet og monteringsinstruksjon nøye. Hvis du har noen spørsmål, - kontakt din forhandler.

Innholdsfortegnelse:

1. Sikkerhetsinstruksjon.....s. 2
2. Monteringsanvisnings. 3 - 4
3. Bruksanvisning for computer...s. 5 - 6
4. Treningsinstruksjon.....s. 7
5. Pulsfrekvens.....s. 8
6. Splittegning og delelistes. 9 - 10

Sikkerhetsinstruksjon

Les bruksanvisningen nøye før du monterer og bruker treningsapparatet.
Ta vare på bruksanvisningen for en senere anledning.

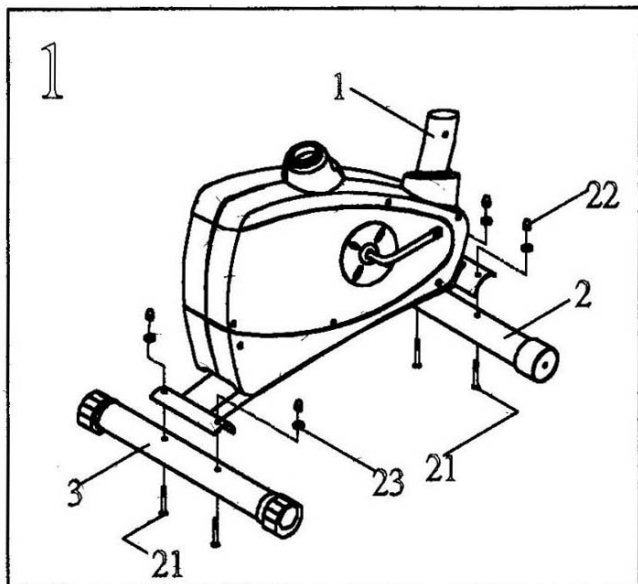
- Modell HM-6004 er kun beregnet for hjemmebruk og bør ikke brukes av personer over 100 kg.
- Følg stegene i monteringsanvisningen nøye.
- Bruk kun originale deler.
- Ved montering brukes verktøy som er spesielt egnet, Kontakt din forhandler for hjelp om nødvendig.
- Plasser sykkelen på et stødig og flat underlag. For å unngå slitasje på underlaget, kan man legge et teppe eller lignende under sykkelen.
- Før førstegangsbruk bør sykkelen sjekkes grundig, slik at alle bolter og mutrer er skrudd fast riktig.
Bytt ut defekte deler så fort som mulig og ikke bruk utstyret før alt er fikset.
Ved reparasjoner skal kun originale reservedeler brukes.
- Spør din forhandler om råd når det gjelder reparasjon og vedlikehold.
- Unngå all bruk av aggressive rengjøringsprodukter ved rengjøring av produktet.
- Sikre deg at trening først skjer etter at montering er korrekt.
- For de justerbare delene, vær oppmerksom på at det finnes en maks posisjon for justering som ikke bør overstrides.
- Dette treningsapparatet er kun beregnet for voksne. Barn skal være under oppsyn ved bruk av apparatet.
- Garanter at de tilstedeværende er klar over mulig risiko, for eksempel bevegelige deler under bruk.
- Rådfør din lege før du starter et treningsprogram. Han kan gi deg råd om treningsmetode som er mest riktig for din helsetilstand.
Advarsel: Gal/overdreven trening kan forårsake helseskader.
- Følg rådene for korrekt trening som står i treningsinstruksjonen s 7.
- Belastningen/arbeidsnivå kan reguleres ved å vri på innstillingsknappen på styrestemmen.

Monteringsanvisning

Steg 1

(N)

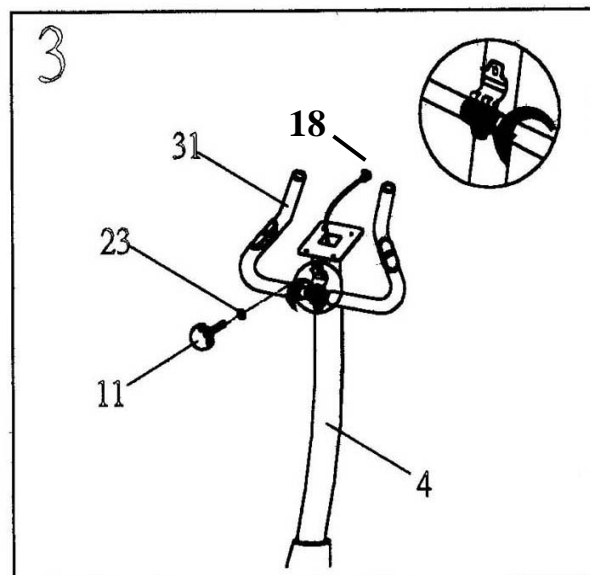
1. Monter det fremre stabilisatorbenet (2) og det bakre stabilisatorbenet (3) med 2 låseskruer (21) fra undersiden av benene. Fest med 2 skiver (23) & mutrer (22) til hoveddrumme (1).



Steg 3

(N)

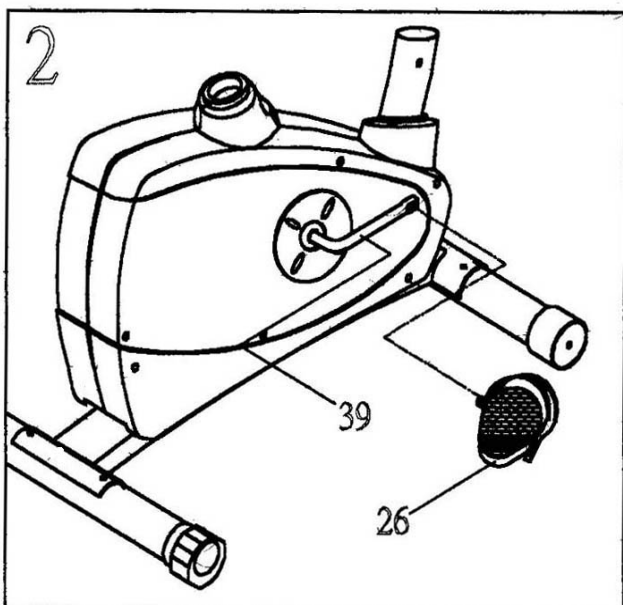
1. Ta frem den øvre computerledning (18) fra toppen av styrestemmen (4).
2. Løsne justeringsskruen (11), åpne festet på styrestemmen (4). Fest styret (31) til feste, velg ønsket posisjon, fest justeringsskruen (11). Se til at det er skikkelig strammet til.



Steg 2

(N)

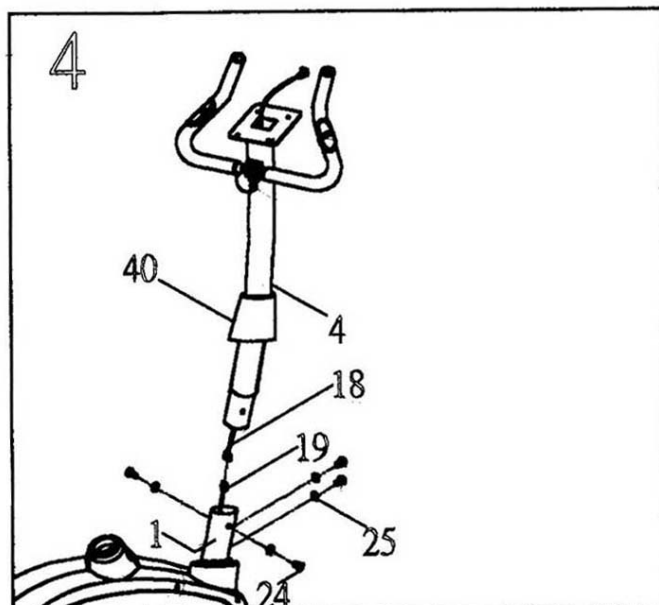
1. Fest pedalene (26) på krankarmene (39). Pedalene er merket med L (venstre) og R (høyre). Skru venstre pedal mot klokka og høyre med klokka.



Steg 4

(N)

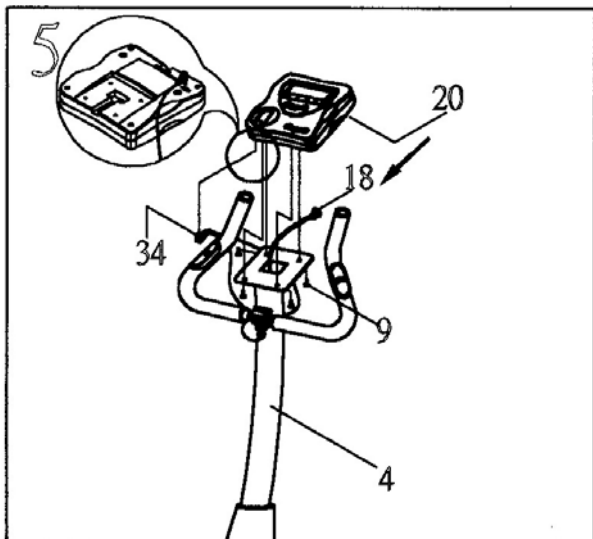
1. Sett sammen den øvre computerledningen (18) med den nedre computerledningen (19). Skru av de 4 festeboltene (24), og sett deretter styrestemmen (4) i hoveddrummerøret (1). Fest styrestammen med festeboltene (24) og 4 skiver (25).



Steg 5

(N)

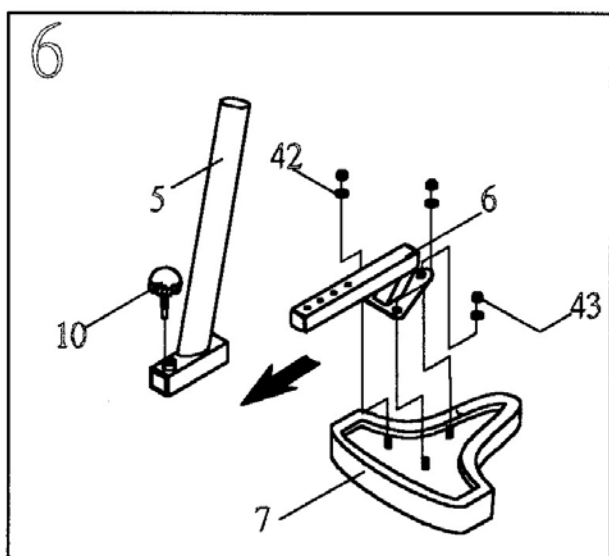
1. Sett sammen den øvre computerledningen (18) på undersiden av computeren. Fest computer (20) til styrestammen (4), med 4 skruer (41).



Steg 6

(N)

1. Fest justerbar stang (6) til sal (7), med 3 skiver (42) og låsemuttere (43).
2. Skru ut skruen (10) fra salpinne (5). Putt den justerbare stangen (6) inn i salpinnen (5) og fest skruen (10) igjen.

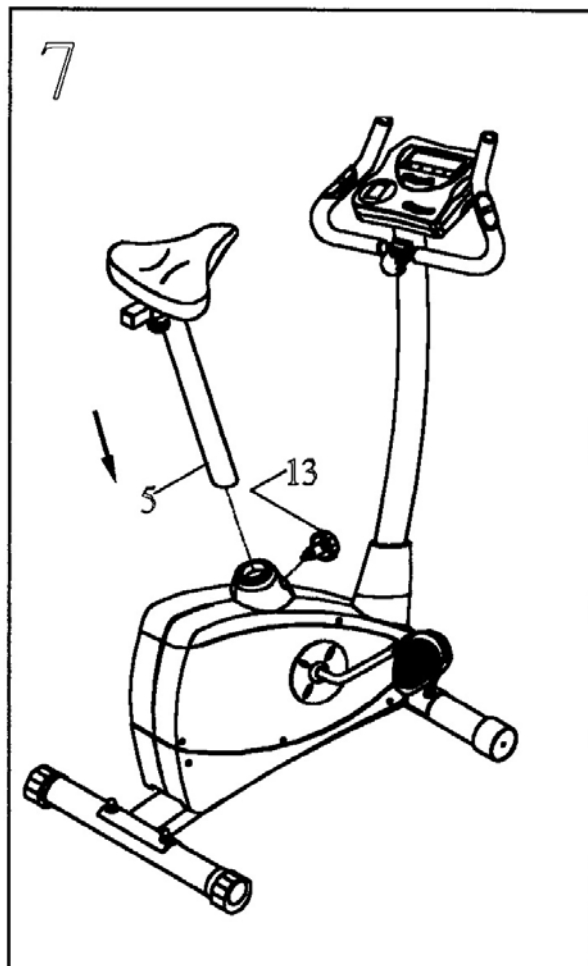


Steg 7

(N)

Løsne justeringsskruen (13). Sett inn salpinnen (5) i hoveddrammen (1), velg ønsket høyde og fest justeringsskruen (13).

1. Se til at skruen alltid er strammet godt til.





FUNKSJONSKNAPPER

- MODE** - For å få frem de ulike funksjonene på displayet.
- For å velge og entre funksjoner for tid, distanse, kalorier og puls til forinnstilling.
- SET** For å forhåndsinnstille verdier i funksjonene; tid, distanse, kalorier og puls.
- RESET** - For å nullstille en funksjon; tid, distanse, kalorier og puls hver for seg.
- Hold ned knappen i mer enn 2 sekunder for å nullstille alle data.
(Alle data vil bli mistet ved bytting av batteri.)
- ENTER** - For å entre den valgte treningsprofil.
- For å nullstille nåværende treningsprofil.
- OPP** For å regulere motstanden fra nivå 1 til 8.
- NED** For å regulere motstanden fra nivå 8 til 1.
** Motstandsnivået kan reguleres når som helst under treningen.

FUNKSJONER

- SCAN** HOVEDDISPLAY: Automatisk gjennomgang av alle funksjonene hvert 6 sekund.
Rekkefølgen er; SCAN-SPEED-RPM-TIME-DISTANCE-CALORIES-PULSE-SCAN på hoveddisplayet.
NEDRE DISPLAY: Når du starter treningen vil RPM og motstandsnivået vises vekselvis.
- TIME** COUNT UP: Lagre treningstiden fra 00:00 opptil 99:59.
COUNT DOWN: Straks apparatet brukes, vil klokka telle ned fra det forhåndsinnstilte data til null.
- SPEED** Viser farten, maks hastighet er 99.9km/t eller ml/h.
- RPM** Viser aktuell rotasjon per minutt. Så fort treningen starter, vil rotasjon per minutt (RPM) og hastighet framkomme på hovedskjermen og visningen vil forandres hvert 6 sekund.
RPM og motstandsnivå framkommer på nedre skjerm, og visningen vil forandres hvert 6 sekund.
- DISTANCE** COUNT UP: Viser treningsdistanzen fra 0,00 opptil 99,99 km eller i ml.
COUNT DOWN: Straks apparatet brukes vil distansen telle ned fra det forhåndsinnstilte data til null.
0,1 km eller ml per nedgang.

CALORIES COUNT UP: Viser kaloriforbruket fra 0 til 9999 kalorier.

COUNT DOWN: Straks apparatet brukes vil kaloriene telle ned fra det forhåndsinnstilte data til 0.
(Vær obs på at kaloriforbruket kun er en gjennomsnittlig verdi og kan ikke brukes i medisinsk sammenheng.)

PULSE Pulsen vises i hoveddisplayet etter at du har hatt hendene på sensoren i noen sekunder.
Fra 0 TIL 240 BPM.

Hvis du har forhåndsinnstilt pulsen du vil ha under treningen, vil det starte å pipe når denne overskrides.

RESISTANCE LEVEL

Så snart treningen starter vil motstandsivået vises på det nedre displayet.

Du kan forandre motstanden fra 1 til 8 under treningen.

PROGRAM PROFILES

Computeren kan enten brukes manuelt, eller du kan ta i bruk og følge de 6 ulike treningsprogrammene som du kan øve deg på.

- 1 Tast opp og ned for å velge "M" (TRAINING IN MANUAL) eller "P" (TRAINING IN PROFILES)
Tast deretter Enter.
- 2 TRAINING IN MANUAL - Tast opp eller ned for å velge motstanden fra 1-8
TRAINING IN PROFILES - Tast opp eller ned for å velge mellom de 6 (P1-P6)
treningsprogrammene. Trykk Enter etter at du har valgt et av dem. Deretter velger du motstanden.
- 3 Du kan starte treningen etter å ha valgt motstanden. Legg merke til at du kan forandre motstanden under treningen.

OBS

1. Hvis computeren ikke har fått signal i løpet av 4 minutter, vil computeren slå seg av automatisk.
2. Tast MODE, SET, eller RESET knappen, eller begynn å trene, for å starte computeren igjen.
Apparatet kommer automatisk opp i manuell og teller opp verdiene fra 0.
3. Når noen av de aktuelle funksjonsdata teller ned til 0, vil monitoralarmen starte i 8 sekunder.
Alarmen kan stoppes ved å trykke på en av knappene, og funksjonsdata vil starte og regne seg opp fra 0.
4. Bytt batteriene hvis displayet blir svakere.
5. Batter type: 1.5V - SIZE C (4PCS).

Treningsinstruksjon

For å oppnå forbedringer av din fysikk og helse, har du her noen ideer om hvordan du finner det beste treningsprogram for deg.

Kontakt din lege før du starter trening. Spesielt viktig om du ikke har trent over en lengre periode. Dette for å unngå overtrening eller skader.

Intensitet

For å oppnå maksimal resultat, må du velge den rette intensitet.

Hjertefrekvensen blir brukt som en guide for å nå dette.

Formelen for dette er:

$$\text{Maksimum hjertefrekvens} = 220 \text{ minus Alder}$$

Når du trener skal pulsen være mellom 60 % og 85 % av maksimalpuls.

For dine treningstall, se nærmere på side 11.

De første ukene du starter å trene bør du ha en puls på 60 % av maks. Når du merker forbedringer kan du langsomt øke til 85 % av maks.

Forbrenning av fett

Kroppen din begynner å forbrenne fett rundt 60 % av maks. For å oppnå optimal forbrenning, bør man holde seg mellom 60 % til 70 %

Optimal trening pr uke er 3 treninger med 30 minutters treningstid hver.

Eksempel:

Du er 52 år og har lyst til å starte med trening.

Makspuls = $220 - 52$ (alder) = 168 pulsslagn pr minutt.

60 % = $168 \times 0,6$ = 101 pulsslagn pr minutt.

70 % = $168 \times 0,7$ = 117 pulsslagn pr minutt.

Den første uka du trener bør du starte med 101 i puls (60 %), og deretter øke til 117 (70 %).

For å øke forbrenningen, bør du øke til 70 % - 85 % av makspuls, f. eks med mer motstand, høyere frekvens eller lengre treningsperiode.

Organisering av treningen.

Oppvarming:

Før hver trening bør du varme opp i minimum 5-10 minutter. Start oppvarming med lav motstand.

Trening:

Under trening bør du ha mellom 70 % og 85 % av maksimalpuls. Tidslengden på treningen kan velges ut ifra denne regelen

- Daglig trening: ca. 10 min. pr trening
- 2-3 x pr uke: ca. 30 min. pr trening
- 1-2 x pr uke: ca. 60 min. pr trening

Avslutning og uttøyning:

De siste 5-10 minuttene skal man redusere motstanden og trene rolig for at kroppen skal slappe av.

Deretter tøyer du ut de musklene du har brukt.

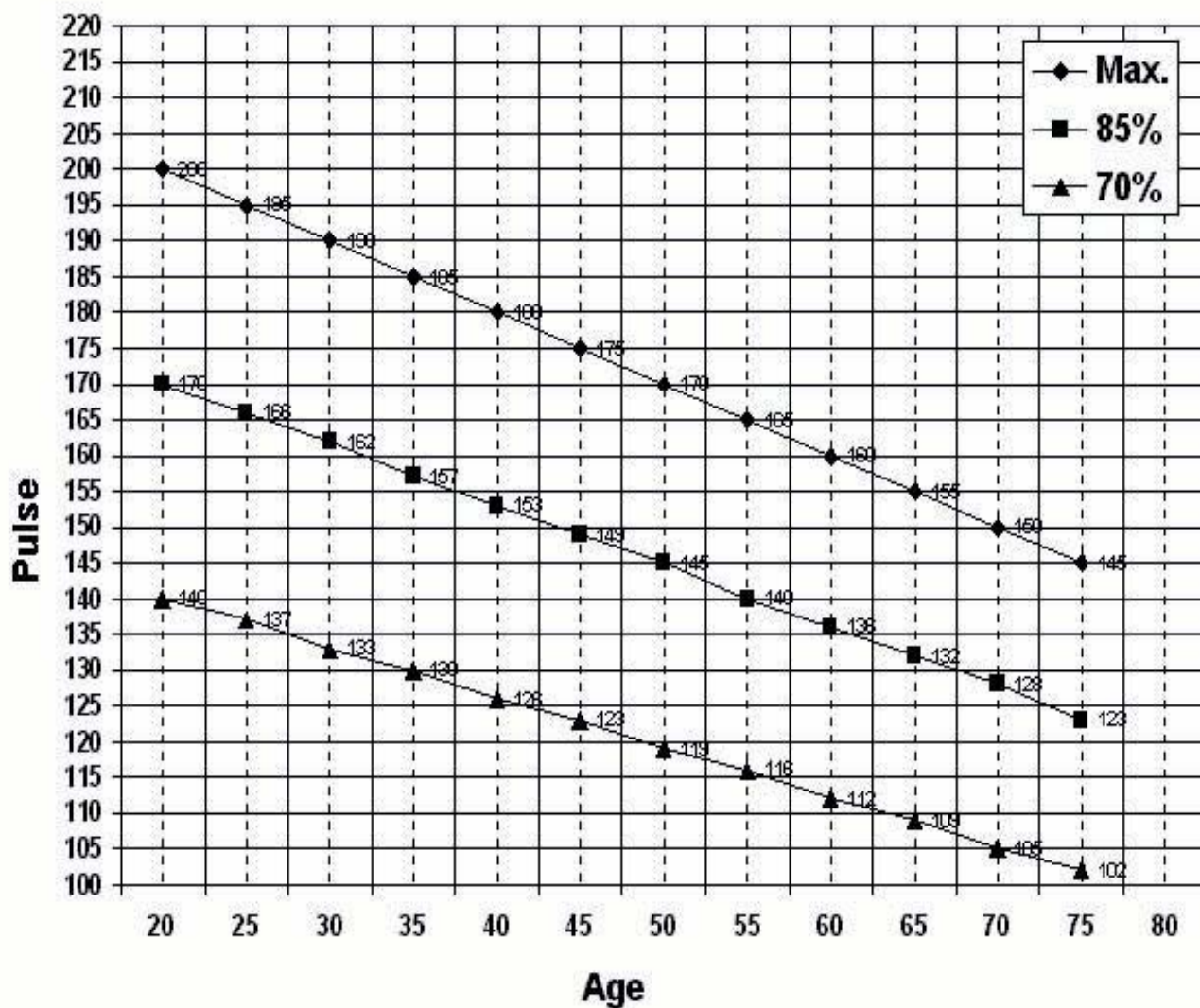
Suksess

Etter en kort periode med jevnlig trening, vil du legge merke til at du må øke motstanden og intensitet for å oppnå optimal puls. DU vil merke at du blir sprekere, og at trening har blitt enklere enn slik det var før.

For å oppnå disse resultatene bør du lære å kunne motivere deg til å trene regelmessig. Motivasjon er et viktig stikkord i treningsammenheng.

Lag gjerne en treningsplan med faste tider i uken. Husk å starte rolig, og lytt til kroppen din.

Vi ønsker deg en riktig god trening.

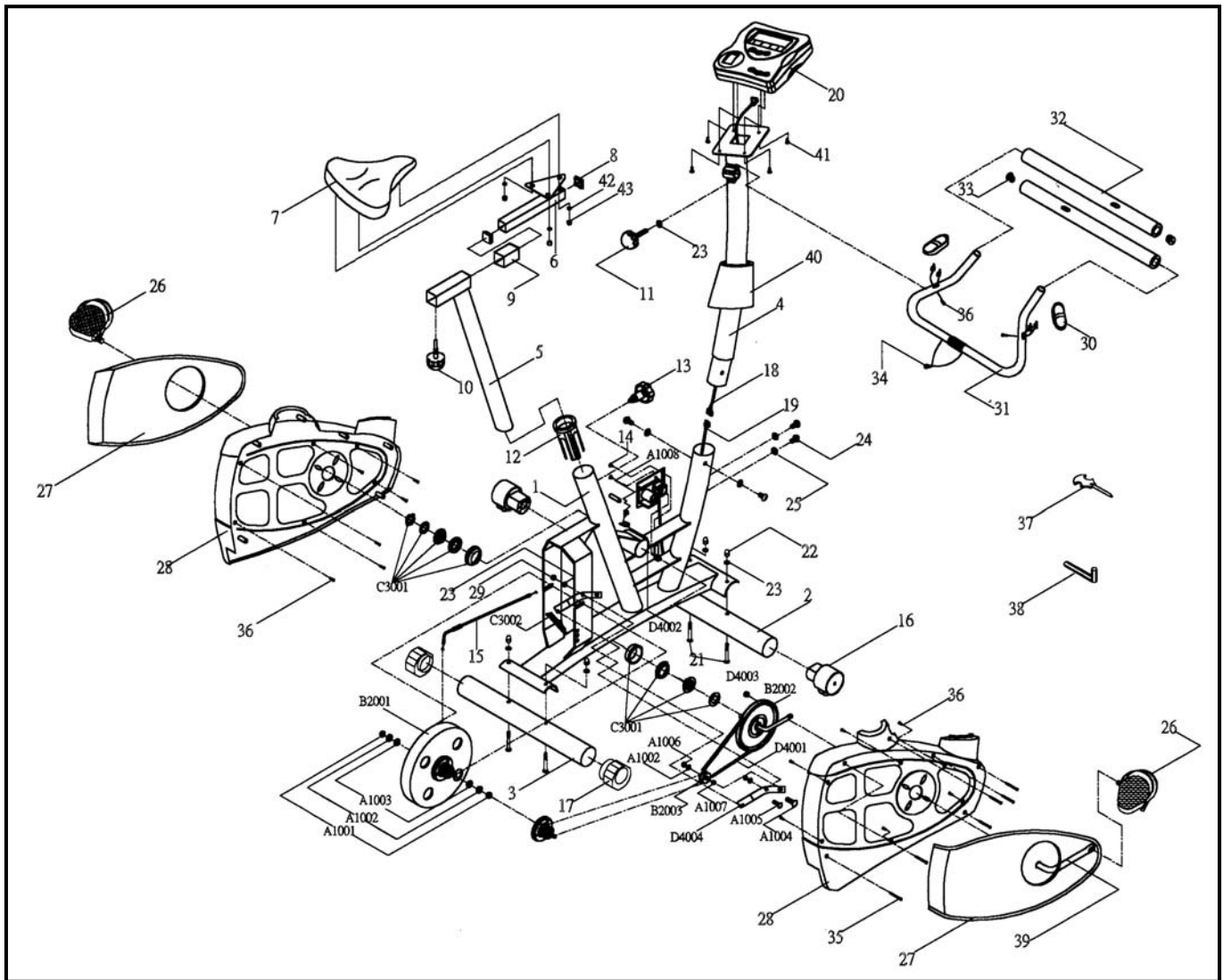


Importør i Norge:

Cycleurope Norge AS

Postboks 385
4303 SANDNES

www.dbs.no



Deleliste

NR.	Beskrivelse	Antall	
1	Hovedramme	1	
2	Fremre stabilisatorbein	1	
3	Bakre stabilisatorbein	1	
4	Styrestem	1	
5	Salpinne	1	
6	Justerbar setestang	1	
7	Sal	1	
8	Cap (for saddle adjustable post)	2	
9	Fastener (for saddle adjustable post)	2	
10	Skrue	1	
11	Justeringskrue	1	
12	Fastener (for saddle post)	1	
13	Justeringskrue	1	

14	Screw (for motor)	2	
15	Tension control cable	1	
16	Front stabilizer cap	2	
17	Rear stabilizer cap	2	
18	Computerledning (øvre)	1	
19	Computerledning (nedre)	1	
20	Computer	1	
21	Låseskruer for stabilisatorbein	4	
22	Mutrer for stabilisatorbein	4	
23	Skiver for stabilisatorbein	6	
24	Sekshodebolter for styrestem	4	
25	Skiver for styrestem	4	
26	Pedal (R & L)	1	
27	Central chain cover(R & L)	1	
28	Chain cover (R & L)	1	
29	Nut (for idle wheel fixture)	1	
30	Hand pulse sensor	2	
31	Handlebar	1	
32	Foam grips (pair)	1	
33	End caps (pair)	1	
34	Hand pulse sensor wire	1	
35	Screw (for chain cover)	6	
36	Screw (for chain cover)	12	
37	Screw driver	1	
38	Allen key wrench	1	
39	Krankarm	1	
40	Protector (for handlebar post)	1	
41	Skrue (for computer)	4	
42	Skiver (for sal)	3	
43	Låsemutter (for sal)	3	
A1001	Washer (for flywheel)	2	
A1002	Washer (for flywheel)	2	
A1003	Nut (for flywheel)	2	
A1004	Bolt (for idle wheel fixture)	1	
A1005	Bolt (for idle wheel fixture)	1	
A1006	Nut (for idle wheel)	1	
A1007	Steel sleeve	1	
A1008	Screw (for sensor)	1	
B2001	Flywheel set	1	
B2002	Belt wheel	1	
B2003	Idle wheel	1	
C3001	Ball bearing set	1	
C3002	Spring	1	
D4001	Poly-v belt	1	
D4002	Sensor	1	
D4003	Magnet	1	
D4004	Idle wheel fixture.	1	

Vi tar forbehold om endring av komponenter, eller feil i spesifikasjonen.