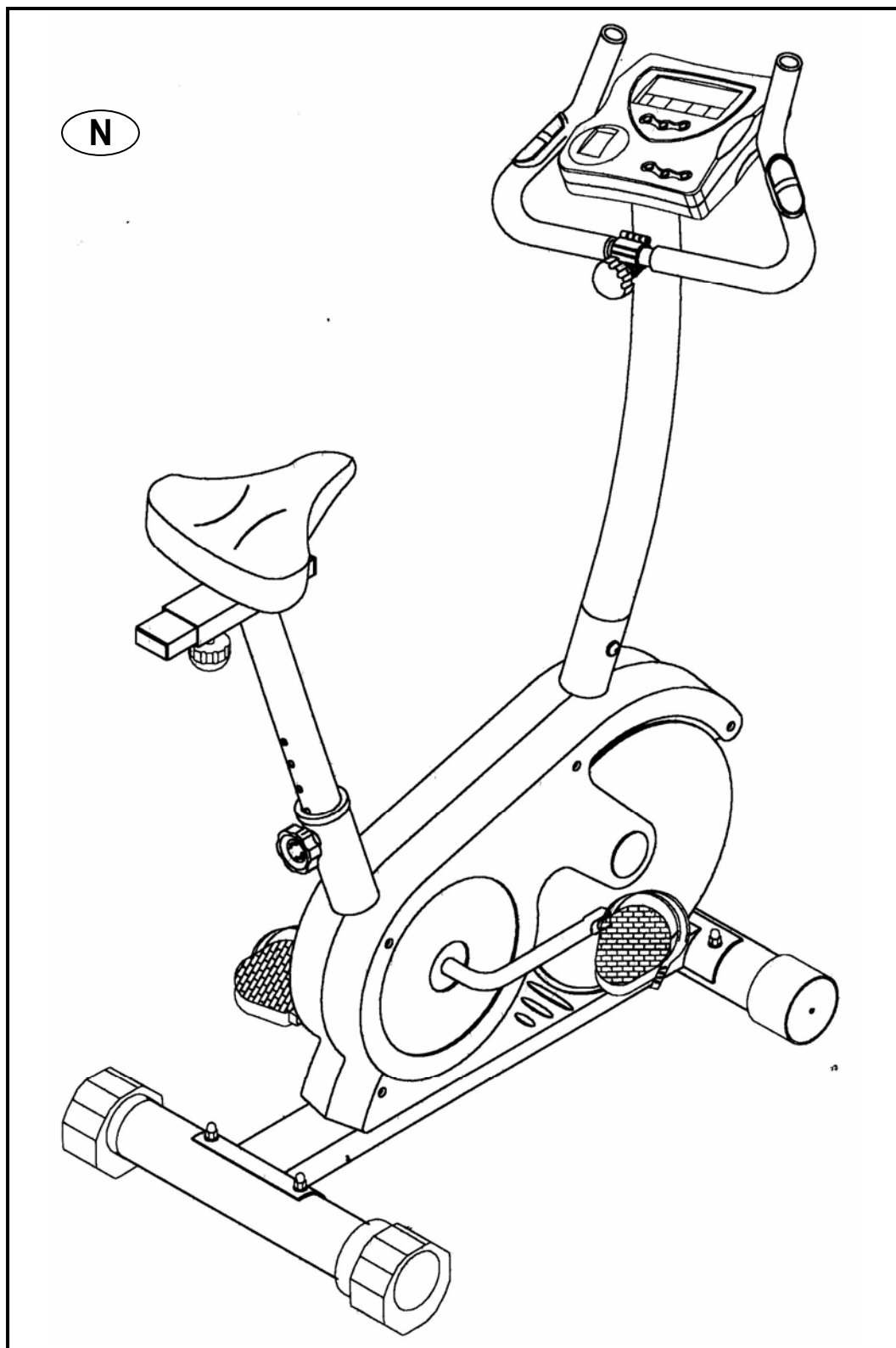


PROGRAMMERBAR TRIMSYKKEL DBS CHAMP 6011



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

Kjære kunde,

Vi takker for at du valgte en programmerbar magnetsykel 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.	Splittegning	s. 3
3.	Monteringsansvisning	s. 4 - 5
4.	Deleliste	s. 6 - 7
5.	Bruksanvisning for computer	s. 8 - 9
6.	Treningsinstruksjon og pulsfrekvens	s. 10– 11
7.	Pulsfrekvens	s. 12

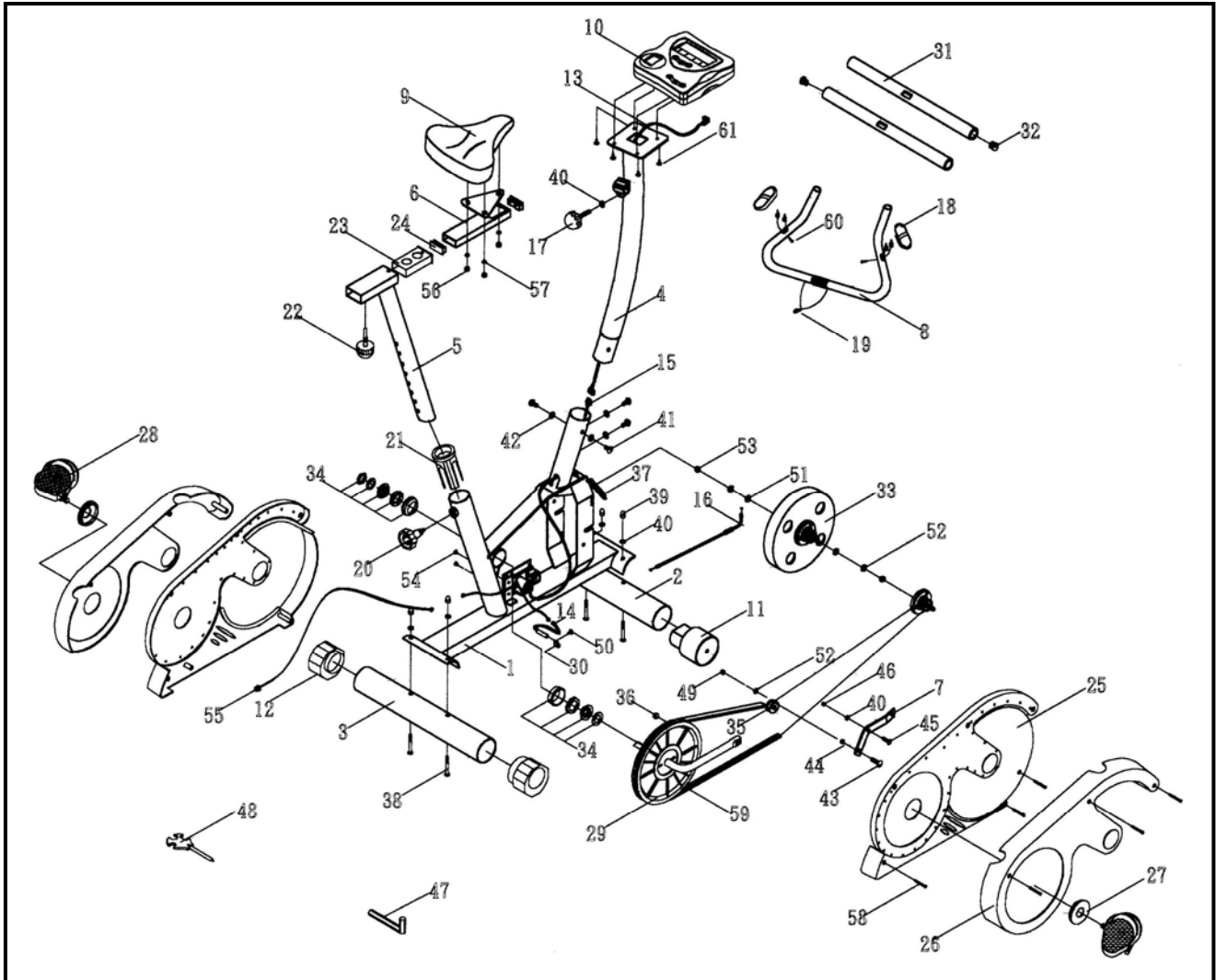
Sikkerhetsinstruksjon

Les bruksanvisningen nøye før du monterer og bruker treningsapparatet.

Ta vare på bruksanvisningen for en senere anledning.

- Modell HM-6011M 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

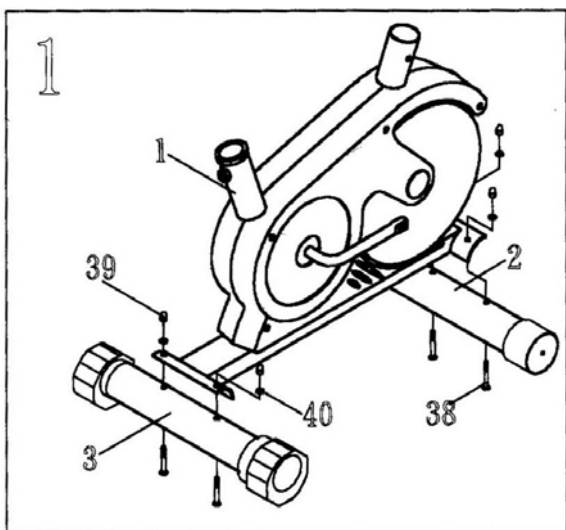
Splittegning



Monteringsanvisning (N)

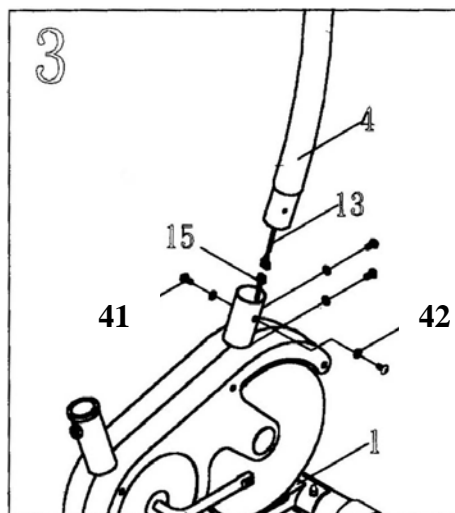
Steg 1 (N)

1. Monter det fremre stabilisatorbenet (2) og det bakre stabilisatorbenet (3) med 2 låseskruer (38) fra undersiden av benene. Fest med 2 skiver (40) og mutrer (39) til hovedramme (1).



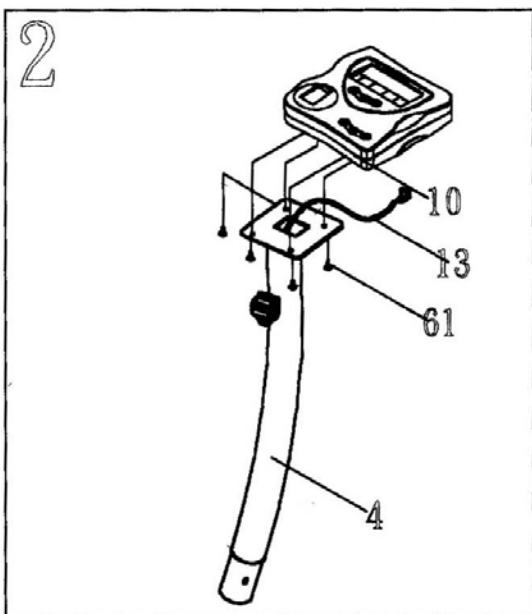
Steg 3 (N)

1. Sett sammen den øvre computerledningen (13) med den nedre computerledningen (15).
2. Skru av de 4 festboltene (41), og sett deretter styrestammen (4) i hovedrammerøret (1). Fest styrestammen med festboltene (41) og 4 skiver (42).



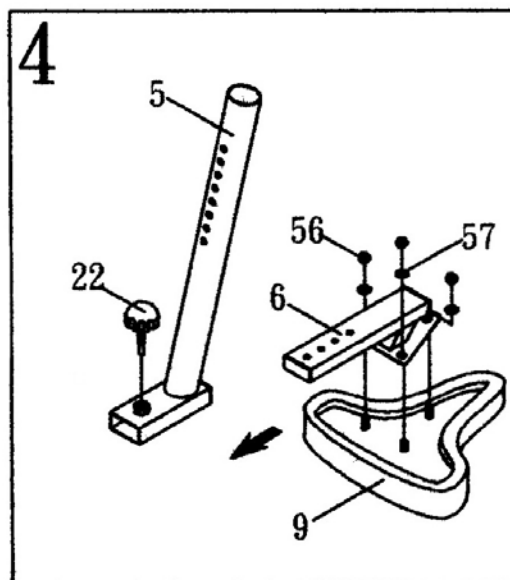
Steg 2 (N)

1. Sett sammen computerledningen (øvre) (13) med ledning på baksiden av computeren (10).
2. Fest computer (10) stramt med bolt (61) til braketten på styrestammen (4).



Steg 4 (N)

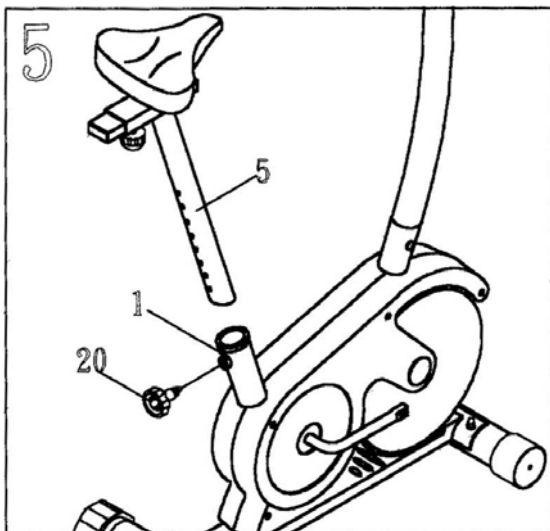
1. Fest salen (9) til den justerbare salpinnen (6) med 3 skiver (57) og 3 låsemuttere (56).
2. Løsne knott (22) fra salpinnen (5). Installer den justerbare salpinnen i salrøret (5). Skru knott (22) fast.



Steg 5

(N)

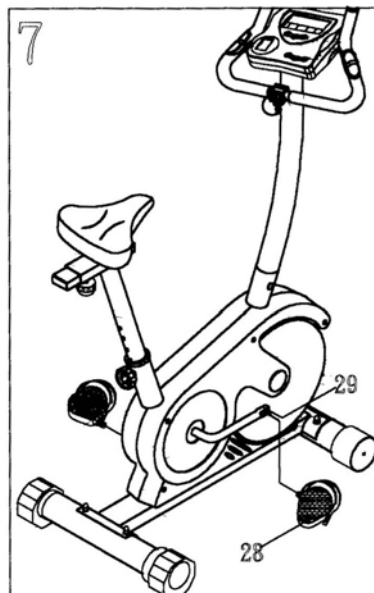
1. Løsne justeringsskruen (20). Sett inn salpinnen (5) i hoveddrammen (1), velg ønsket høyde og fest justeringsskruen (20).
2. Se til at skruen alltid er strammet godt til.



Steg 7

(N)

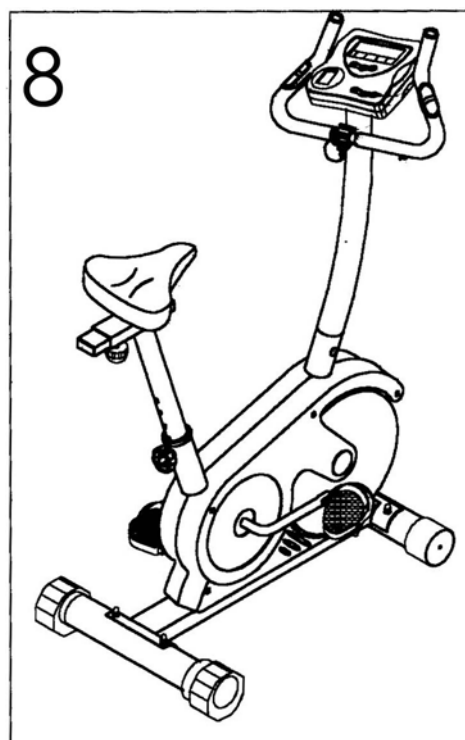
1. Fest pedalene (28) på krankarmene (29). Pedalene er merket med L (venstre) og R (høyre). Skru venstre pedal mot klokka og høyre med klokka.



Steg 8

(N)

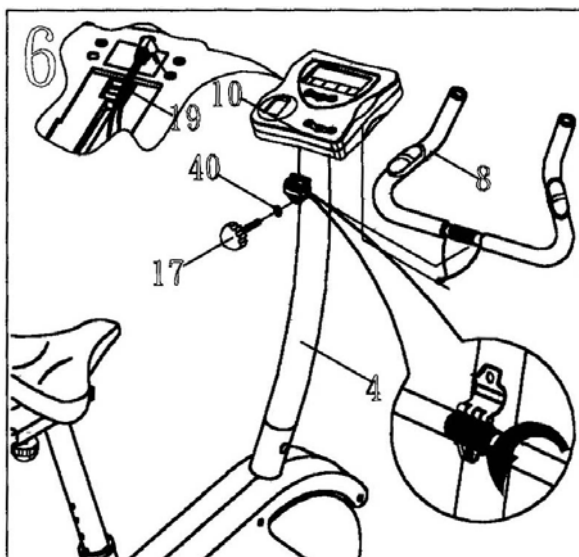
1. Nå er trimsykkelen klar til bruk.



Steg 6

(N)

1. Løsne skruen (17). Sett på styre (8) inn i metallfeste på styrestammen (4). Skru til skruen (17) med pakning (40) igjen. Se til at skruen er strammet godt til.
2. Kople til håndpulssensorledning(19) til kontakt på baksiden av computeren (10).



Deleliste

(N)

Nr.	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme Main frame	1
2	Fremre stabilisatorbein Front stabilizer	1
3	Bakre stabilisatorbein Rear stabilizer	1
4	Styrestamme Handlebar post	1
5	Salpinne Saddle post	1
6	Justerbar Salpinne Saddle adjustable post	
7	Holder for strammehjul Idle wheel fixture	1
8	Styre Handlebar	1
9	Sal Sal	1
10	Computer Computer	1
11	Fotstøtter fremme Front stabilizer cap	2
12	Fotstøtter bak Rear stabilizer cap	2
13	Computer kabel øvre Computer cable (upper)	1
14	Computer sensor Computer sensor wire	1
15	Computer kabel nedre Computer cable (lower) + motor	1
16	Belastningswire Tension cable	1
17	Festeskrue for styrestamme Knob (for handlebar post)	1
18	Hånd puls sensor Hand pulse sensor	2
19	Hånd puls sensor wire Hand pulse sensor wire	1
20	Festeskrue for sal Saddle post knob	1
21	Foring for salpinne Fastener (for saddle post)	1
22	Festeskrue for sal Knob (for saddle adjustable post)	1
23	Feste for sal Fastener (for saddle adjustable post)	1
24	Foring for salfeste Cap (for saddle adjustable post)	2
25	Hoveddeksel Chain cover (R & L)	1
26	Øvre deksel Upper chain cover(R & L)	1
27	Beskyttelses plate Protector (for chain cover)	2
28	Pedal Pedal (R&L)	1
29	Driv hjul Belt wheel	1
30	Holder for sensor Sensor (for computer sensor wire)	1
31	Håndtak Foam grips (pair)	1
32	Endeplugg End caps (pair)	1
33	Svinghjul Flywheel	1
34	Kranklager Ball bearing set	1
35	Strammehjul Idle wheel	1
36	Magnet Magnet	1
37	Fjær Spring	1
38	Bolt Carriage bolt (for front & rear stabilizer)	4
39	Mutter Cap nut (for front & rear stabilizer)	4
40	Skive Washer (for front & rear stabilizer)	4
41	Bolt Hex. Bolt (for handlebar post)	4
42	Skive Washer (for handlebar post)	4
43	Bolt Bolt (for idle wheel fixture)	1
44	Hylse Sleeve (for idle wheel fixture)	1
45	Bolt Bolt (for idle wheel fixture)	1
46	Mutter Nut (for idle wheel fixture)	2
47	Umbraco nøkkel Allen key wrench	1
48	Skrujern Screw driver	1
49	Mutter Nut (for belt wheel)	1

50	Bolt	Bolt (for sensor holder)	1	
51	Skive	Washer (for flywheel)	1	
52	Skive	Washer (for flywheel)	1	
53	Mutter	Nut (for flywheel)	1	
54	Bolt	Bolt (for motor)	1	
55	DC Wire	DC wire	1	
56	Låsemutter	Locknuts (for saddle)	3	
57	Skive	Washer (for saddle)	3	
58	Skrue	Screw (for chain cover)	6	
59	Reim	Belt	1	
60	Skrue	Screw (for hand pulse sensor)	2	
61	Mutter	Bolt (for computer)	4	



FUNKSJONSKNAPPER

- MODE** - For å få frem de ulike funksjonene på displayet.
- For å velge og entre funksjoner for tid, distanse, kalorier og puls.
- For å nullstille en funksjon ; tid, distanse, kalorier og puls hver for seg
- Hold inne modeknappen i mer enn 2 sek. for å nullstille alle data.
(Alle data mistes ved bytting av batteri.)
- SET** - For å forhåndsinnstille verdier i funksjonene; tid, distanse, kalorier og puls.
- RECOVERY** - For å teste din treningsperiode displayet teller ned fra 00.60 - 00,00.
- ENTER** - For å entre den valgte 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.

FUNCTIONS

- 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 motstandsnivået vises på det nedre displayet.

Du kan forandre motstanden fra 1 til 8 under treningen.

RECOVERY

Etter en treningsøkt trykker du "recovery knapp". Computeren vil stoppe all funksjon unntatt tiden, som vill telle ned fra 00:60 – 00:59 – 00:00. Så snart 00:00 viser vil det i displayet komme en gradering F1, F2 – F6. F1 er best og F6 er dårligst.

Bruker kan fortsatt trene for å forbedre sin status (recovery resultat) dag for dag.

** Press recovery knapp for å komme tilbake til hoved skjerm bilde.

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.

Gjenta deretter ovenstående for å velge motstand.

- 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. 5. Batter type: 1.5V - SIZE C (4PCS).

Oppstart av trening

Se vedlagte treningsinstruksjoner.

For å se pulsfrekvensen, ta begge hender på sensorene på styrehåndtakene: Bare når du holder begge hender på sensorene vil systemet virke korrekt. Etter 5 sek. vil din puls vise på displayet. Etter at du er ferdig med en treningen vil treningsresultatene vises på displayet i 4 min. Hvis du trener videre innen 4 min. vil de opparbeidede resultater bli med videre i din treningsperiode. For å vise pulsen må du ha begge hender på styresensorene mens du trener.

Treningsinstruksjoner

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 pulsslager pr minutt.

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

70 % = $168 \times 0,7$ = 117 pulsslager 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.

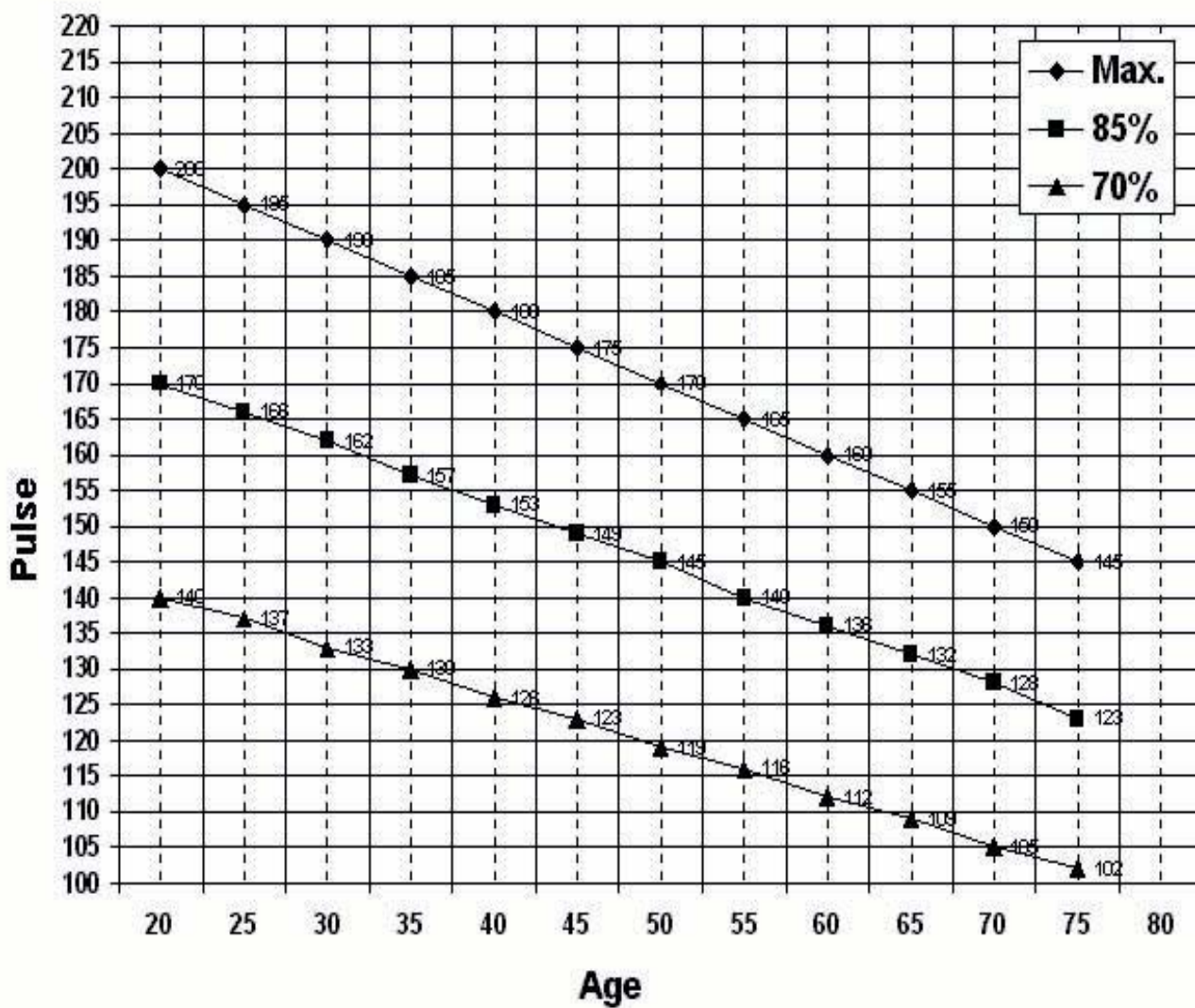
Suksess

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 treningssammenheng.

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 A.S

Postboks 385
4303 SANDNES

www.dbs.no