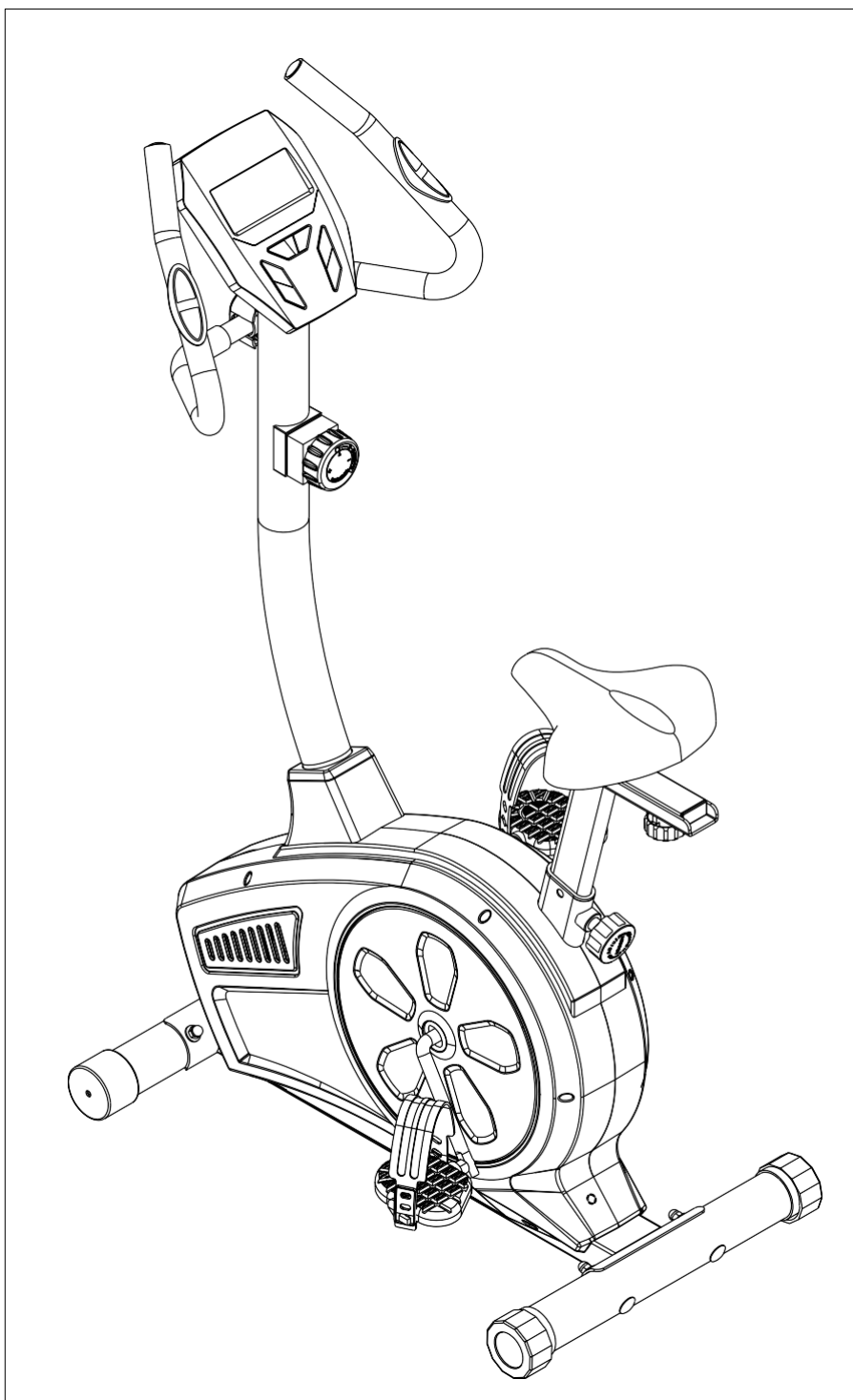


powerme

BRUGERVEJLEDNING Motionscykel PM-B1501



Læs denne manual før brug og gem den til senere brug.

Sikkerhedsanvisninger

Tak, fordi du har købt denne motionscykel. Den er blevet designet og fremstillet til at give dig mange års problemfri glæde. Selvom du måske allerede er bekendt med at bruge et lignende produkt, bør du tage dig tid, til at læse disse instruktioner, som er blevet skrevet for at sikre, at du får det bedste ud af dit køb.

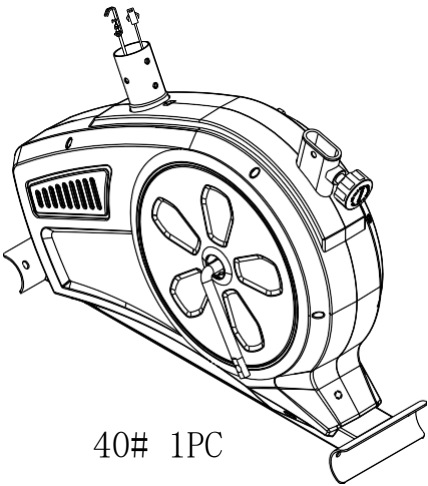
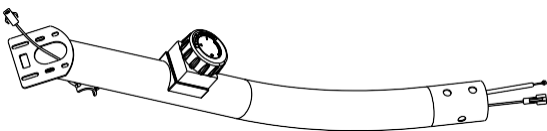
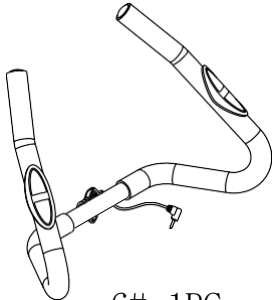
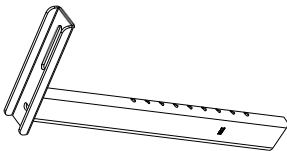
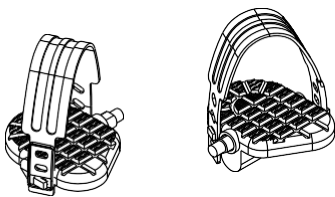
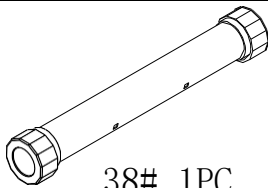
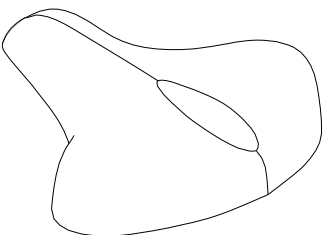
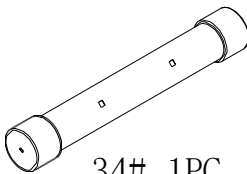
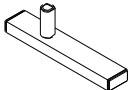
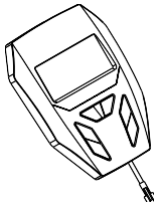
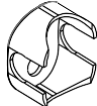
Advarsler

1. For at mindske risikoen for alvorlig personskade, skal følgende advarsler og instrukser læses, før maskinen bruges.
2. Inden du begynder på et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har nogen fysisk eller sundhedsmæssige forhold, der kunne skabe en risiko for dit helbred og sikkerhed, eller forhindrer dig i at bruge maskinen ordentligt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, blodtryk eller kolesterolniveau.
3. Vær opmærksom på kroppens signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med træningen, hvis du oplever nogen af følgende symptomer: Smerter, trykken i brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, følelse af at skulle besvime, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande bør du konsultere din læge, før du fortsætter med dit træningsprogram.

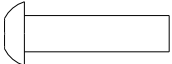
Generelle sikkerhedsforanstaltninger

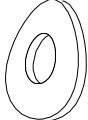
1. Brug kun cyklen på den måde, der er beskrevet i denne instruktionsbog.
2. Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere af cyklen er tilstrækkeligt informeret om alle advarsler og sikkerhedsforanstaltninger.
3. Motionscyklen er tungt, og derfor bør man være to personer til at fjerne den fra emballagen og to personer til at samle den.
4. Før samling af cyklen, skal du af sikkerhedsmæssige årsager sørge for, at det ikke er tilsluttet strøm.
5. Brug cyklen på en solid og plan overflade med et klæde eller tæppe på dit gulv eller gulvtæppe, for at skåne gulvet. Placer den med mindst 2 meters frirum bag løbebåndet.
6. Hold motionscyklen fri fra overdreven fugtighed og støv.
7. Før du bruger cyklen, kontrollér møtrikker og bolte er strammet.
8. Sikkerhedsniveauet for cyklen kan opretholdes, hvis det undersøges regelmæssigt for skader og slid. Udskift defekte komponenter straks. Du må ikke bruge den, indtil de er blevet udskiftet.
9. Hold børn og kæledyr væk fra den. Cyklen er kun beregnet til brug af en voksen.
10. Anvend passende beklædning under brug af motionscyklen. Undgå at bære løstsiddende tøj, som kan blive fanget i maskinen, eller tøj der kan begrænse og forhindre bevægelse.
11. Hvis du føler smerte eller svimmelhed under træning, stop da øjeblikkeligt og køl ned.
12. Puls-sensoren er ikke et medicinsk apparat/instrument og kan kun bruges vejledende. Flere ting herunder brugerens bevægelser, kan påvirke nøjagtigheden af sensoren. Sensoren er kun beregnet som en øvelse hjælp til at måle generelle puls tendenser.

Indhold

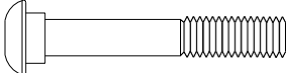
 40# 1PC	 17# 1PC
 6# 1PC	 25# 1PC
 36L/R# 2PCS	 38# 1PC
 30# 1PC	 34# 1PC
 29# 1PC	 13# 1PC
	 21# 1PC
	 8# 1PC

 ————— #10 d8 2PCS

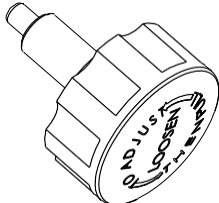
 ————— #9 M8*30*S6 2PCS

 ————— #19 d8*Φ 20*2*R30 8PCS

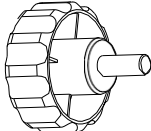
 ————— #18 M8*16*S6 4PCS

 ————— #33 M8*73*20*H5 4PCS

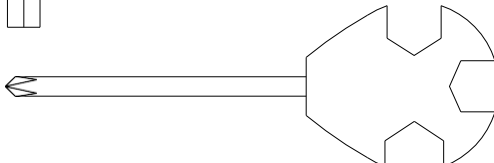
 ————— #35 M8*H16*S13 4PCS

 ————— #39 M16*1.5*27*Φ 56 1PC

 ————— #27 d8*Ø20*2 1PC

 ————— #26 M8*20*Ø50 1PC

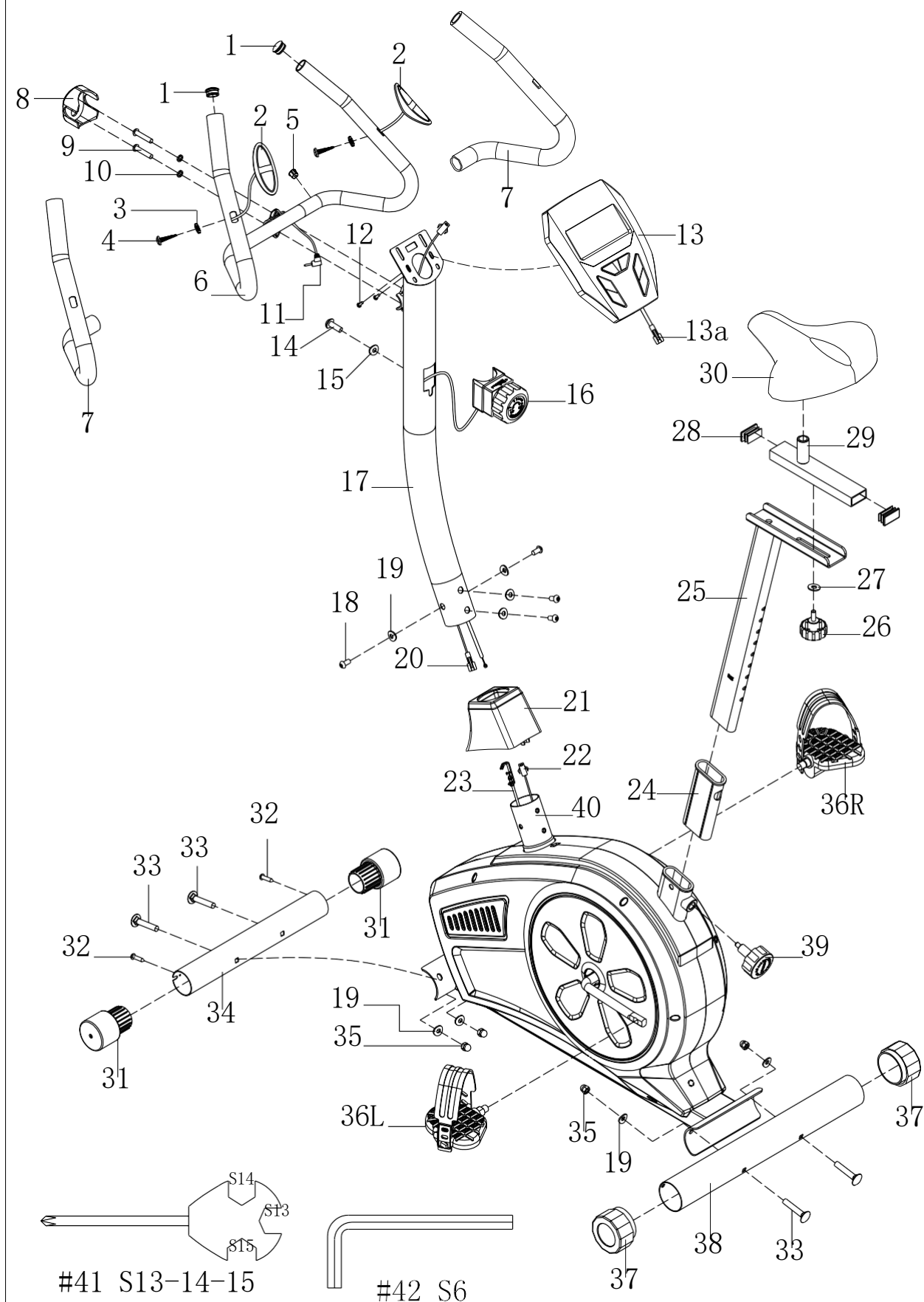
 ————— #41 S6 1PC

 ————— #42 S13-14-15 1PC

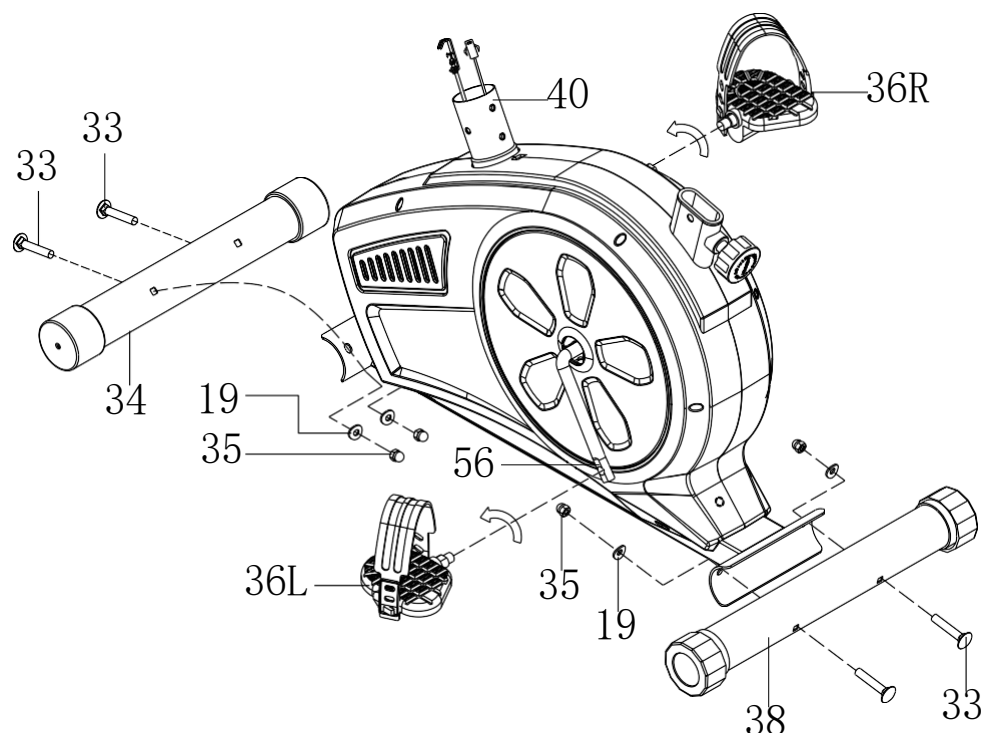
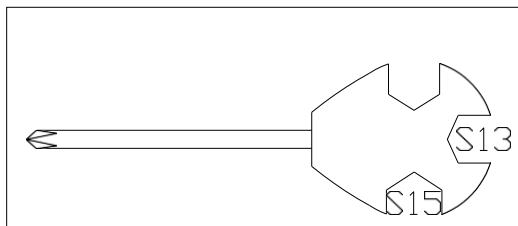
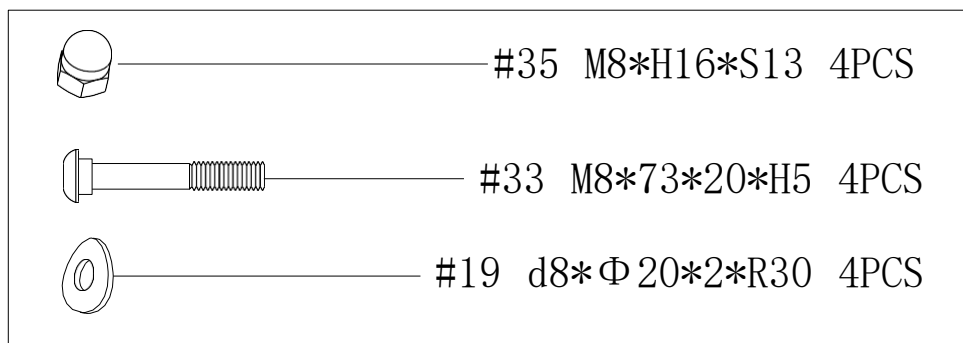
Reservedels liste

Nr.	Beskrivelse	Antal	Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Kappe	2	45	Fjeder spændeskive	1
2	Håndtag	2	46	Beslag	1
3	Spændeskive	2	47	Bold	2
4	Skrue	2	48	Bold	2
5	Kappe	1	49	Skrue	1
6	Håndtag	1	50	Bolt	1
7	Skum	2	51	Møtrik	1
8	Cover	1	52	Beslag	1
9	Bolt	2	53	Spændeskive	1
10	Fjeder spændeskive	2	54	Cylinder	1
11	Ledning	2	55	Multi bælte	1
12	Skrue	2	56	Beslag	1
13	Display	1	57	Multi bælte	1
14	Skrue	1	58	Bolt	3
15	Spændeskive	1	59	Spændeskive	3
16	Indstilller	1	60	Skrue	5
17	Håndtag	1	61	Beslag	2
18	Bolt	4	62	Bøsning	4
19	Spændeskive	8	63	Sæde bøsning	2
20	Ledning	1	64	Hjul	1
21	Cover	1	65	Hjul	1
22	Ledning	1	66	Bolt	1
23	Ledning	1	67	Bolt	2
24	Cover	1	68	Fjeder spændeskive	2
25	Sadel	1	69	Spændeskive	2
26	Knop	1	70	Fjeder spændeskive	2
27	Spændeskive	1	71	Magnet skærm	1
28	Kappe	2	72	Magnet skærm	1
29	Sadel justering	1	73	Fjeder	1
30	Sadel	1	74	Skrue	5
31	Kappe	2	75	Magnet	4
32	Skrue	2	76	Magnet sæde	1
33	Bolt	4	77	Hjul	1
34	Front stabilisator	1	78	Fjeder spændeskive	1
35	Møtrik	4	79	Fjeder	1
36	Pedal	2	80	Hjul ramme	1
37	Kappe	2	81	Bolt	1
38	Stabilisator	1	82	Spændeskive	1
39	Fjeder knop	1	83	Møtrik	1
40	Hovedramme	1	84	Cover	2
41	Spændeskive	1	85	Roter beslag	2
42	Spændeskive	1	86	Skrue	4
43	Kæde skærm	2	87	Skrue	8
44	Møtrik	1			

Reservedelstegning

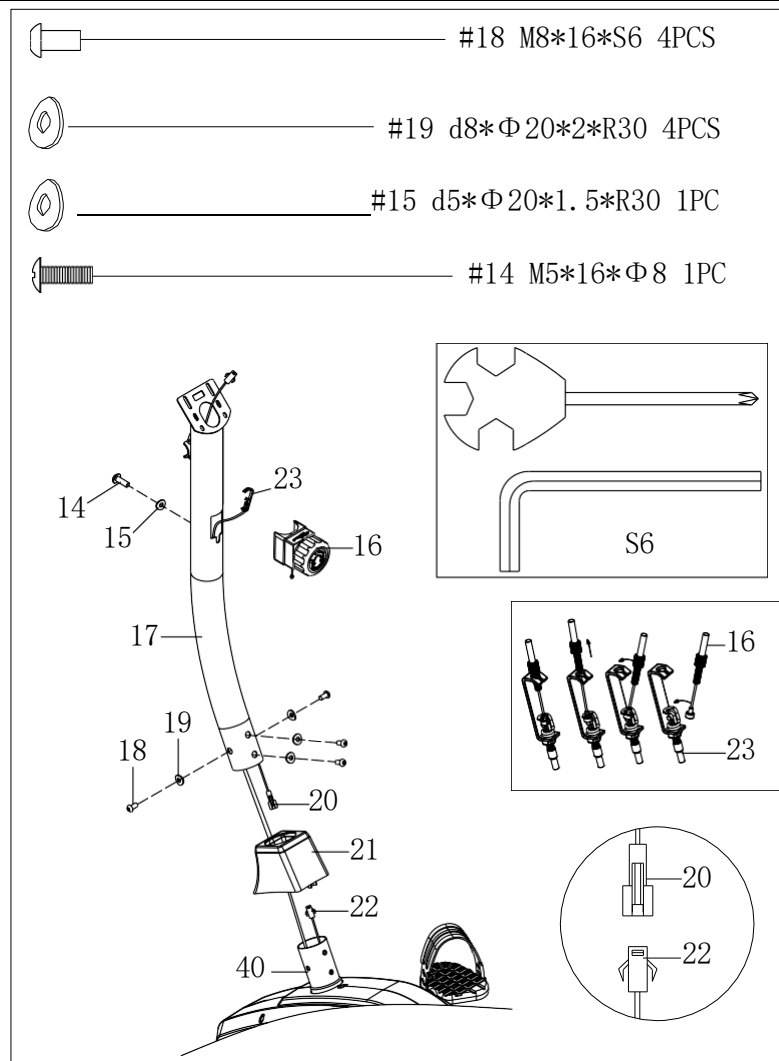


Samlevejledning



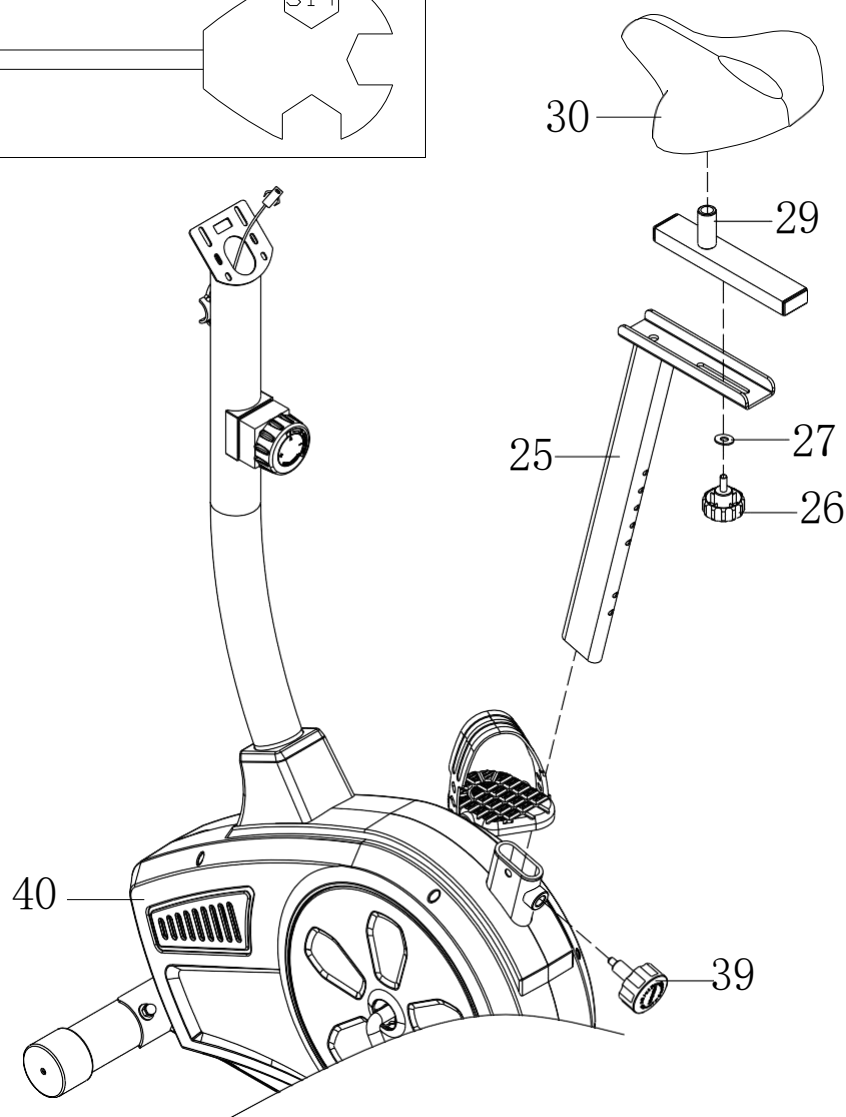
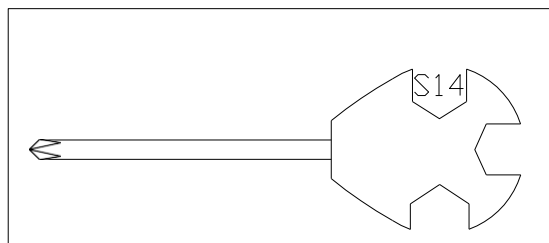
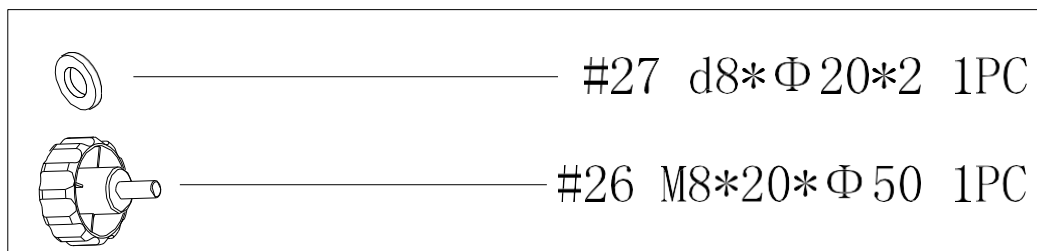
Trin 1

1. Montér front og bag stabilisator (24) (38) til hovedrammen (40) med bolte (33) spændeskiver (18) og møtrikker (27)
2. Pedalerne er markere med L og R
L er venstre pedal
R er højre pedal
3. Skru pedalerne (36L/R) på pedal armene (56)
Den højre pedal skrue med uret
Den venstre skrues mod uret



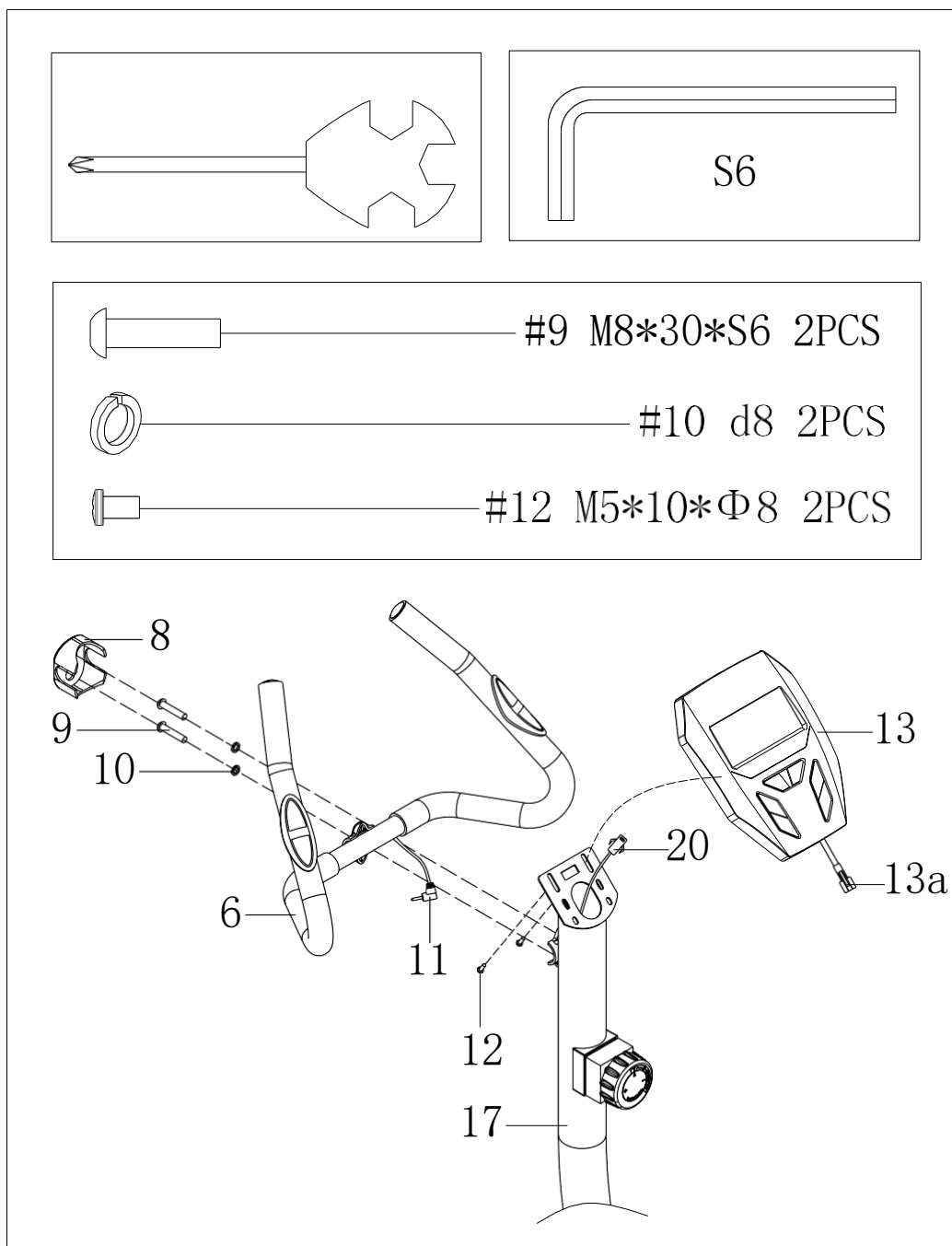
Trin 2

1. Fjern skrue (14) spændeskive (15) og knop indstiller (16)
2. Sæt coveret (21) på stangen (17)
3. Forbind ledningerne (20) (22) samt (16) (23) som vist på tegningen
4. Fjern bolt (18) spændeskive (19) og monter derefter stangen (17) til hovedrammen (40) med bolt (18) og spændeskive (19)
5. Forbind ledningen (23) til knop indstiller (16) og sikre det med skrue (14) og spændeskive (15)



Trin 3

1. Sæt sadelpinden (25) på hovedrammen (40) Når den ønskede højde er fundet, skrues knoppen (39) i. Højden på sadlen kan indstilles efterfølgende ved at løsne knoppen (39) og bagefter skrue den i igen.
2. Sæt sadel støtten (29) på sadelpinden (25) og sikre med knop (26) og spændeskive (27)
3. Klik til sidst sadlen (30) ned på sadel støtten (29).



Trin 4

1. Montér styret (6) til stangen (17) med fjeder spændeskive (10) bolt (9) og sæt coveret (8) på.
2. Forbind ledningen fra stangen (20) til ledningen fra displayet (13a)
3. Montér displayet (13) på stangen (17) med skruer (12)
4. Indsæt ledningen fra styret (11) til hullet i displayet (13)

Helbredsmæssige retningslinjer:

Følgende retningslinjer kan hjælpe dig med at planlægge dit træningsprogram samtidigt med at undgå skader. Husk, at korrekt ernæring og tilstrækkelig hvile er afgørende for et godt resultat.

Hvis du begynder et program, bør du tjekke med din læge, hvis:

- Du er blevet diagnosticeret med hjerteproblemer, højt blodtryk eller andre lignende problemer.
- Du ikke har trænet i over et år.
- Du er over 35, og ikke er i form.
- Du er gravid.
- Du har diabetes.
- Du har bryst smerter, eller oplever svimmelhed eller besvimelsesanfald.
- Du dør med rygskade eller sygdom.

Hjerterytme mål (THR):

ALDER	Træningszone MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130-164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124-156
55	122-155
60	121 - 153
65	119-151
70	118-150
75	117 - 147
80	115-146
85	114-144

Bemærk: Dette er en guide og til reference. Puls og hjerterytme kan afvige meget fra person til person, og brugerens fysiske form.

Træningstips:

- Udfør altid strækøvelser både før og efter din træning. Se side 16.
- Start langsomt. For hurtig forøgelse eller overdrivelse kan føre til skader, som derfor kan forringe eller forhindre muligheden for at træne.
- Hvis du er øm eller meget træt, så udsæt videre træning et par dage, til din krop igen er klar.
- Start med to eller tre 15 minutters sessioner om ugen, altid med en hviledag mellem træningerne, så kroppen kan restituere og blive klar igen.
- Varm gerne op for at undgå skader. Det er passende med 5 eller 10 minutter med blide bevægelser som at gå på båndet eller svinge armene i cirkler og derefter strække musklerne. Løbebåndet vil hovedsagelig træne lår- og lægmusklerne, så sørg for at disse er godt opvarmet og strukket ud.
- Øg tempoet og hårdhedsgrad til over hvad der er mildt og komfortabelt og så længe du kan. Du kan kun være i stand til at udøve et par minutter ad gangen, men det vil ændre sig hurtigt, hvis du motionerer regelmæssigt.
- Afslut hver træning med 5 minutters 'varm-ned'/køle-ned med hårdhedsgraden indstillet til et lavt niveau, fx. lavt løb eller gå. Du skal derefter strække de muskler du lige har brugt, for at undgå skader og krampe.
- Forøg din træning med et par minutter hver uge, indtil du kan træne op til 30 minutter pr. session uafbrudt.
- Du bør ikke bekymre dig om afstand eller tempo i starten. For de første par uger, fokuser kun på udholdenhed og konditionering.

Hvor hårdt skal man træne?

1. Under udøvelsen, bør du prøve at holde dig indenfor dit hjerterytme mål (THR) zone.
2. THR tabel vil fortælle dig THR for din alder. Dette er kun en guide og vil afvige meget fra person til person, og brugerens fysiske form.
3. Altid vær opmærksom på, hvordan du har det, når du træner. Hvis du føler dig svimmel eller dårlig, stop med det samme og tag en pause.
4. Har du det godt, men sveder slet ikke, så forøg tempoet.

Tips til udstrækning:

- Begynd med gradvist at opvarme med øvelser af alle leddene, dvs. blot dreje håndleddene, bøj armene og rulle med skuldrene. Dette vil give kroppen naturlig smøring (ledvæske) for at beskytte overfladen af knoglerne i alle led.
- Start med dine ben, og arbejde op i kroppen.
- Hver strækning bør holdes i mindst 10 sekunder (arbejder op til 20 til 30 sekunder) og gentages ca. 2 eller 3 gange
- Stræk kun indtil det gør ondt. Overanstreng ikke muskler og sener
- Gyng/vip ikke med kroppen, for at nå længere ned eller ud i strækket.
- Udstrækning skal ske afslappet med almindelig vejtrækning
- Udstræk efter træning forhindrer også at musklerne blive stive. Husk at strække ud flere gange dagligt, for at opretholde fleksibiliteten.

For-lår udstrækning:

- Stå på højre ben og tag fat i den venstre ankel med **venstre hånd**, hiv foden op tæt bag på hofterne. Hiv **indtil det spænder i låret** og hold positionen.
- **Hold ryggen lige og knæ sammen.** Brug en væg for **balance, hvis det er nødvendigt.**
- Hold i cirka 10 sekunder eller behov.
- Gentag med det andet ben.



Bag-lår udstrækning:

- Hold forreste ben lige, pej foden opad, hænder på det bøjede ben **(lår)**. **Tryk nu ned og udad**, indtil du begynder at mærke **strækket knæhagsen og baglåret på det strakte ben.**
- Hold knæ ulåst og ryg forholdsvis lige.
- Hold i cirka 10 sekunder.
- Gentag for andet ben.



Læg udstrækning:

- Stå med den bagerste fod **fladt på gulvet og overfør vægt til den forreste fod.** Læn dig fremover indtil det **strækker i bagerste lægmuskel** og hold spændet.
- **Hold i cirka 10 sekunder eller efter behov.**
- Gentag for andet ben. Bemærk: Hold ryggen og **bagerste ben lige, når du udfører denne øvelse.**



Inderlår udstrækning:

- **Sid med fodsålerne sammen og dine knæ udad. Træk dine fødder mod din lysken** i videst muligt omfang.
- **Tryk nu med albuerne på knæene** indtil det spænder i lårene og **hold spændet.**
- Hold i cirka 10 sekunder eller efter behov.

