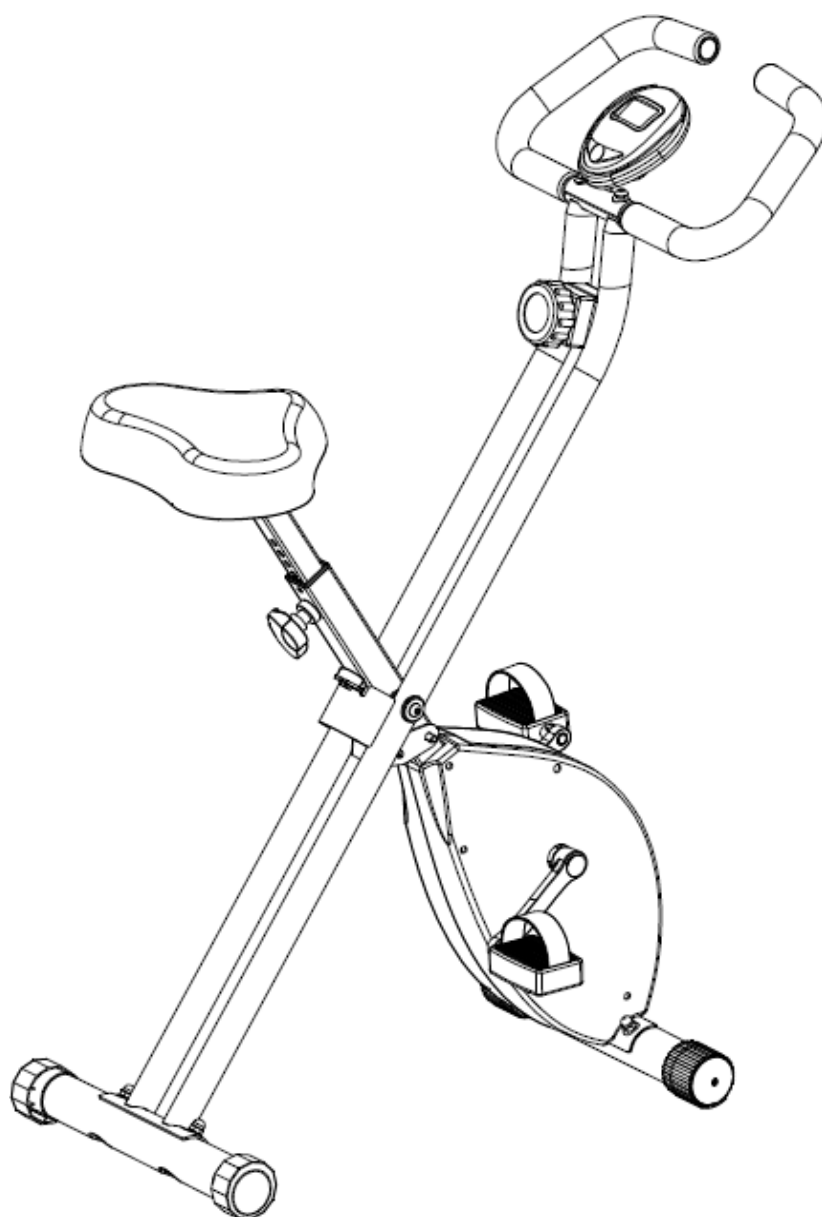


powerme

BRUGERVEJLEDNING

X-Bike

PM-BX32



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

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	2
Sikkerhedsansvisninger	3
Samlevejledning	4
Vejledning til display	6
Træningsvejledning	7
Generelle træningstips	9
Udstrækningstips	10
Reservedelstegning	11
Reservedelsliste	12

Sikkerhedsanvisning

BEMÆRK følgende forholdsregler før montering eller betjening af maskinen.

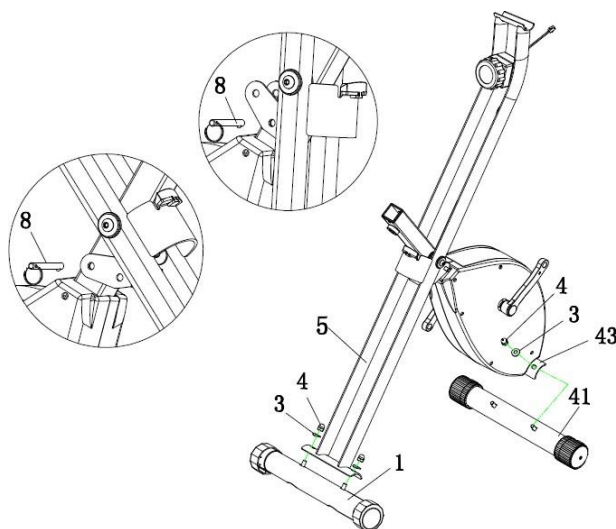
1. Før du begynder at træne, skal du læse manualen grundigt igennem. Hav altid mulighed for at slå op i den.
2. Træn ikke, hvis du føler dig dårlig. Din læges råd er især afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, blodtryk, kolesterol-niveau eller har et handicap.
3. Inden brug, skal du kontrollere om alle dele er intakte. Du bør stoppe med at bruge det, hvis der er skader på produktet. Her bør laves justeringer eller erstatte skadede dele.
4. Betjen ikke udstyret, hvis det ikke er samlet korrekt. Med jævne mellemrum skal du efterse udstyret for at sikre, at maskinen er i god stand.
5. Hold børn væk fra maskinen under din træning. Hold fingre væk fra alle bevægelige dele.
6. Brug passende træningstøj under træning. Der må ikke bæres håndklæder, tæpper eller andre beklædningsgenstande, der kan blive fanget af udstyret.
7. Brug udstyret på en flad, plan og jævn overflade. Brug ikke maskinen i nærheden af vand eller udendørs.
8. Hold hænderne væk fra alle bevægelige dele. Mens du løfter eller flytter udstyret, gør det altid med forsigtighed.
9. Altid være opmærksom på, hvordan du har det, når du træner. Hvis du føler dig svimmel eller dårlig, stop med det samme og tag en pause. Hvis det er nødvendigt konsultere din læge, før du fortsætter.
10. Brug kun maskinen som den er beregnet og beskrevet her i brugervejledningen. Montér ikke dele, som ikke er godkendt af producenten.
11. Husk at varme op inden hård træning og sørg for at strække ud både før og efter træning.
12. Maksimal brugervægt: 110 kg

Samlevejledning

Før samling af dette produkt, fjern alle komponenter fra emballagen og tjek at alle de anførte dele medfølger. Begynd derefter med det første trin til samling herunder.

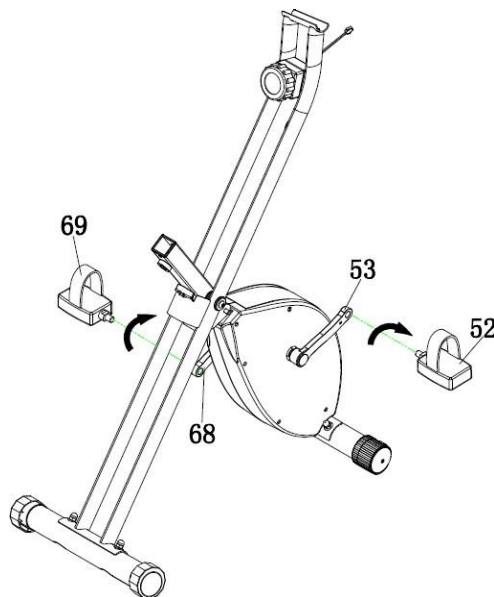
TRIN 1

1. Træk låsesplitten(8) ud fra hovedrammen, og juster den til den rigtige position og sæt den ind igen. Når cyklen skal foldes sammen efter brug, er det denne split som bruges.
2. Find forreste og bagerste stabilisatorer frem (fødderne). (1 og 41)
3. Find også skiver (3) og møtrikker (4) og brug dem til at spænde stabilisatorerne fast til cyklens ramme.



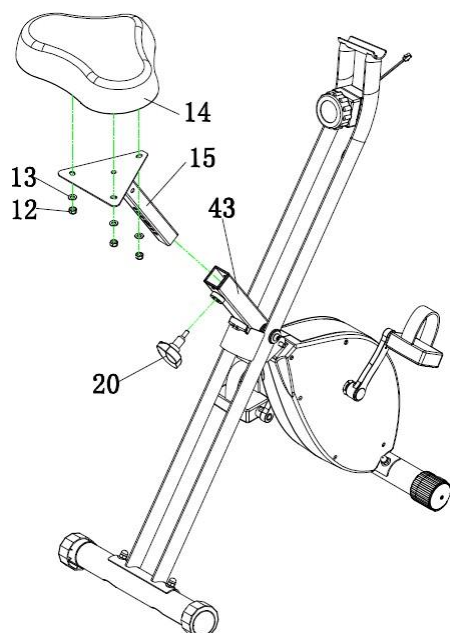
TRIN 2

1. Venstre og højre pedal (69) & (53) er markeret "L"(venstre) og "R"(højre).
2. Spænd dem på maskinen. Den højre pedal er på højre side af cyklen mens du sidder på den.
Bemærk, at den højre pedal (53) skal drejes med uret og den venstre pedal (69) mod uret. Spænd først med fingrene, inden brug af værktøj.

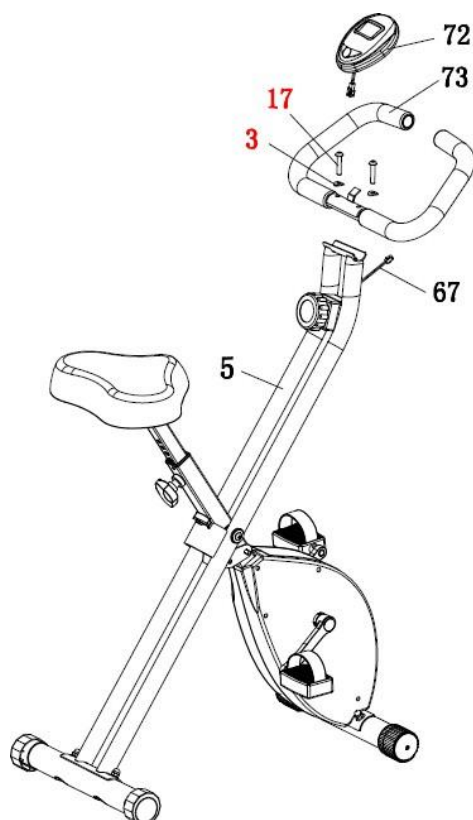


TRIN 3

1. Fastgør sædet(14) til sadelpinden(15), spænd med flade skiver(13) og nylon møtrikker (12).
2. Spænd nu sadelpinden fast til stellet med fingerskruen(20) som vist herunder. Denne bruges til at justere sadelhøjde, når cyklen er samlet færdig.

**TRIN 4**

1. Fastgør styret(73) til cyklen ved brug af skiverne (3) og unbrakoboltene (17).
2. Tilslut ledningen (67) til displayet (72)
3. Sæt nu display (72) fast til styrets holder.



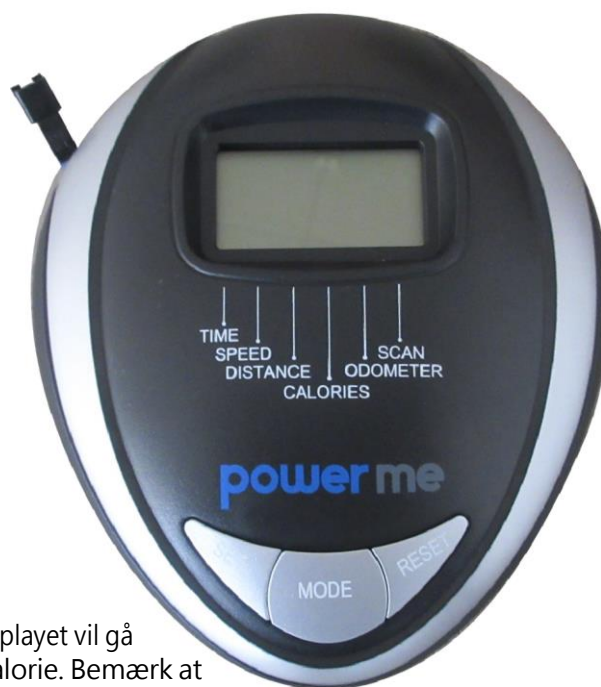
Vejledning til display

Knapper:

MODE - Tryk på denne knap for at vælge program.

SET - Brug denne for at vælge ønskede værdier i de forskellige 'modes': tid, distance, kalorier.

RESET - Tryk denne knap for at nulstille tid, distance og kalorietæller.



Funktioner:

1. SCAN: Tryk "MODE" knap indtil der står "SCAN". Displayet vil gå gennem alle 5 funktioner: Time, speed, distance, ODO, calorie. Bemærk at når scan er valgt, er der både en pil ud for 'Scan' og en pil ud fra det der nu vises.

2. Hver funktion vil vises i 4 sekunder.

3. TIME: Vælg ønsket træningstid. Tryk "MODE" knappen indtil "TIME" vises. Tryk "SET" knappen for at vælge træningstid.

Når den rammer nul, vil computeren stoppe efter 1 sekund.

4. SPEED: Viser nuværende hastighed.

5. DIST: Vælg ønsket distance. Tryk "MODE" knappen indtil "DIST" vises. Tryk "SET" knappen for at vælge træningstid. Når den rammer nul, vil computeren stoppe efter 1 sekund.

6. ODO: Odometer er triptælleren, som tæller afstanden cyklen har cyklet i alt siden sidste batteriskift.

NOTAT :

- Hvis displayet er utydeligt eller forsvundet, forsøg med et batteriskift.
- Displayet vil automatisk slukke efter 4 minutter uden aktivitet.
- Displayet vil tænde automatisk, når cyklen tages i brug.
- Displayet vil begynde at indsamle data, når du starter træningen.

SPECIFIKATIONER:

Stopper ved 4 sekunders inaktivitet

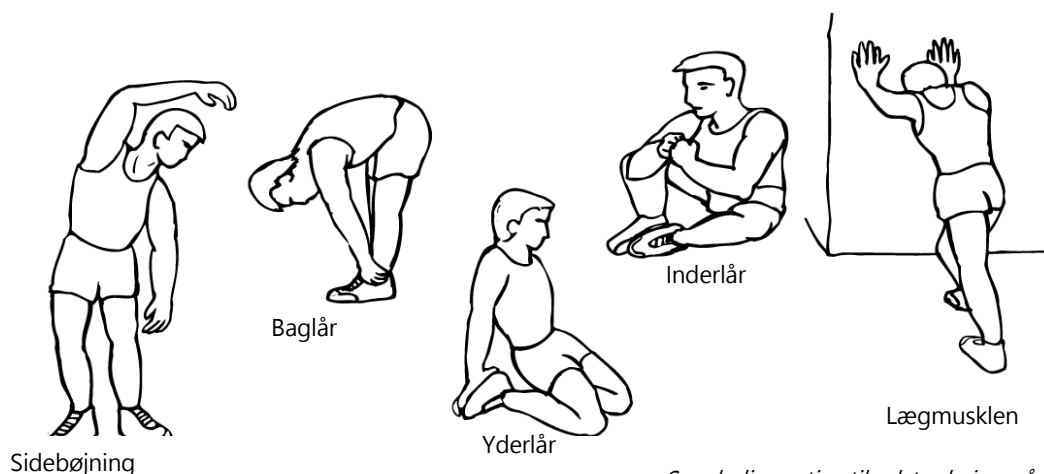
Funktioner	Auto scan/skiftende	Hvert 4. sekund
	Tid	00:00' ~99:59'
	Nuværende hastighed	Maximale hastighed som kan vises er 999.9 KM/T
	Afstand	0.00~9999 KM
	Kalorier	0.0~9999 kCAL
	Triptæller	0.0~9999 KM
BATTERITYPE		2 stk. – AAA
ANVENDELSESTEMPERATUR		0°C ~ +40°C
OPBEVARINGSTEMPERATUR		-10°C ~ +60°C

Træningsvejledning

Ved brug af din X-BIKE vil du kunne forbedre din fysiske form, tone dine muskler og sammen med en kaloriefattig kost hjælpe dig med at tabe dig.

1. Opvarmnings-fasen

Denne fase hjælper med at få blodet til at flyde rundt i kroppen og musklerne kommer i gang. Det vil også mindske risikoen for krampe og muskelskader. Der bør laves nogle strækøvelser som vist nedenfor, både før og efter træning. Hvert stræk holdes i cirka 30 sekunder, tving ikke og overdriv ikke. Gør det for ondt, så stop.

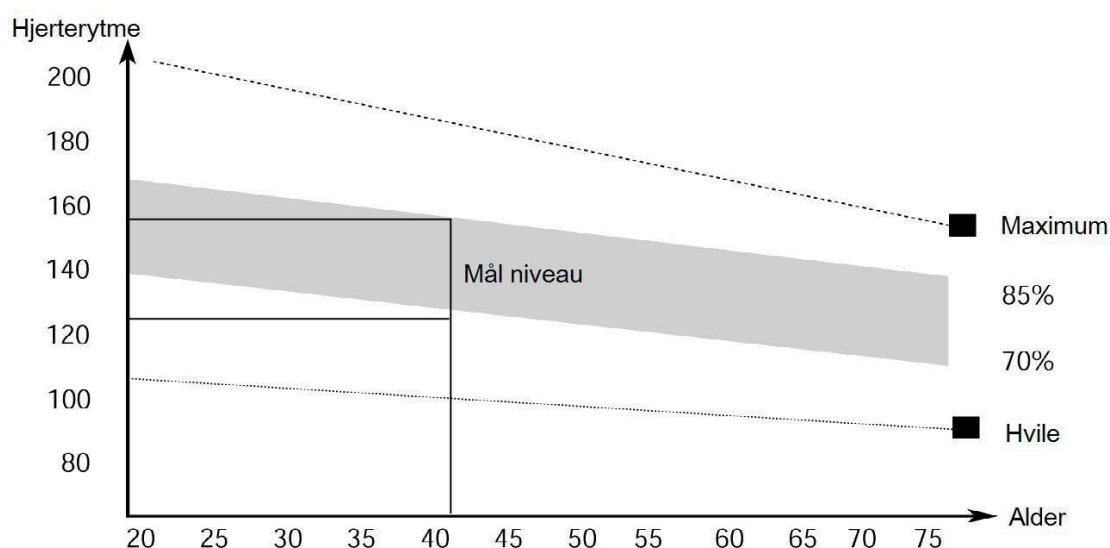


Se yderligere tips til udstrækning på side 8

2. Træningsfasen

Det er den fase, hvor træningen bliver hård. Ved regelmæssig brug, vil musklerne i dine ben blive stærkere og mere fleksible. Træn i ønsket tempo, men det anbefales at man opretholder et stabilt tempo hele vejen igennem.

Hastigheden for træningen bør hæve din hjerterytme til at være indenfor målzonen, som vist på grafen nedenfor.



Denne fase skal vare i mindst 12 minutter og de fleste mennesker starter ved omkring 15-20 minutter.

3.1. Nedkølingsfase

Denne fase er til at få dit blodomløb, hjerterytme og muskler ned til et normalt niveau. Dette er en gentagelse af opvarmning som gøres ved fx at reducere dit tempo og intensitet for derefter at fortsætte i ca. 5 minutter. Generelt er det bedre for kroppen ikke at gå fra stor belastning til ingenting. Derfor er det bedst at afslutte med lav-intensitet.

Derefter anbefales det at strækøvelserne bliver gentaget. Her skal der igen huske på at strækkene ikke må tvinges med 'ryk'. Efterhånden som du kommer i bedre form, kan du have brug for at træne længere og hårdere. Det anbefales at have en dags pause mellem træningerne, for at musklerne kan hvile og restituere.

Muskelopbygning

For at opbygge og tone muskler, skal modstanden sættes til høj/hård. Dette vil lægge pres på benmusklerne og kan betyde, at du ikke kan holde til at træne lige så lang tid som normalt.

Kondition

Hvis du også prøver at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram og hårdhed. Du bør træne som normalt under opvarmning og nedkølningsfaserne, men mod slutningen af træningsfasen bør du øge modstanden og få dine ben til at arbejde hårdere. Husk at køle ned med lavere intensitet efter træningen.

Vægttab

Den vigtige faktor her er den indsats du lægger i. Jo hårdere og længere du arbejder jo flere kalorier vil du forbrænde. Samtidigt med at du forbrænder kalorier, mens du træner, forbedres din kondition også.

Generelle træningstips

- Udfør altid strækøvelser både før og efter din træning. Se yderligere tips herunder.
- 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.
- Motionscyklen vil hovedsagelig træne lår- og lægmusklene, 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 skal derefter strække de muskler, du lige har arbejdet for at forebygge skader og krampe.

Udstrækningstips

For-lår udstrækning:

- Stå på højre ben og tage 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 læg-muskel 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.

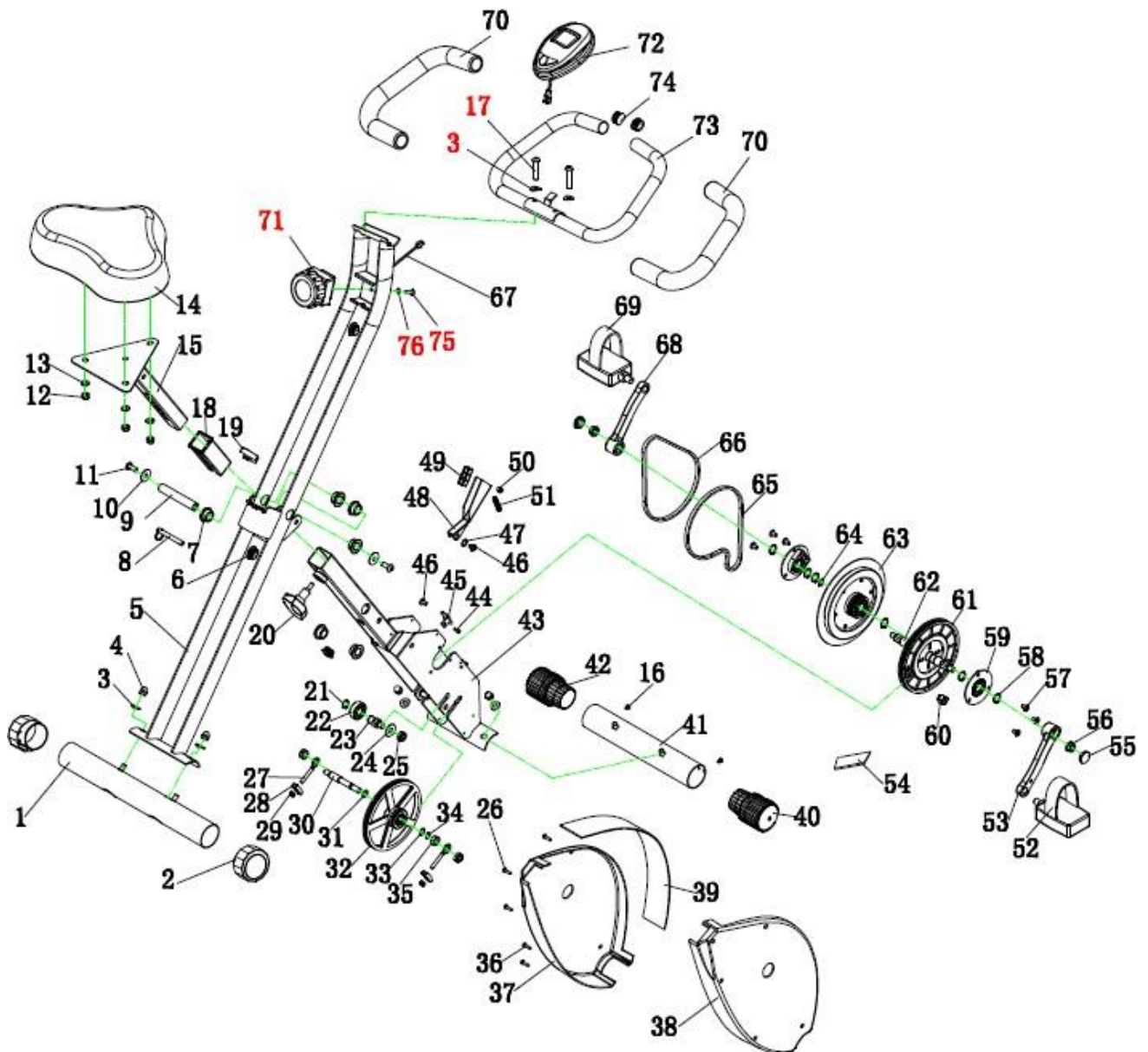


Inderlår udstrækning:

- 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.



Reservedelstegning



Reservedelsliste

Nummer	Beskrivelse	Antal		Nummer	Beskrivelse	Antal
1	Bagerste stabilisator	1		33	Skive	1
2	Endedæksel	2		34	Karabinhage	1
3	Skive	6		35	Nylon Møtrik M10	1
4	Møtrik M8	5		36	Møtrik	3
5	Forreste hovedramme	1		37	Beskytter (Venstre)	1
6	Kabel Hul	4		38	Beskytter (Højre)	1
7	Leje	6		39	Gennemsigtig top	1
8	Låse split	1		40	Fod (Højre)	1
9	Rotationsaksel	1		41	Front Stabilisator	1
10	Stor Skive	2		42	Fod (Venstre)	1
11	Skrue M8 * 15	2		43	Hovedramme	1
12	Nylon Møtrik M8	3		44	Møtrik	1
13	Flad skive	3		45	Sensor	1
14	Sæde	1		46	Møtrik	2
15	Saddelpind	1		47	Flad Skive	1
16	Møtrik	6		48	Magnet holder	1
17	Skrue M8 * 38	2		49	Magnet	6
18	Mellemrør	1		50	Plastic klods	1
19	Pude	1		51	Fjeder	1
20	Fingerskrue M12	1		52	Pedal (Højre)	1
21	Låsering	1		53	Pedalarm (Højre)	1
22	Leje	1		54	Pude	1
23	Tryktrisse	1		55	Krank beskytter	2
24	Skive	1		56	Flange-møtrik M10	2
25	Nylon Møtrik M10	3		57	Møtrik	6
26	Bolt	4		58	Karabinhage	6
27	Justeringsbolt	2		59	Bærende skjold	2
28	U-formet stykke	2		60	Magnet	1
29	Nylon Møtrik M6	2		61	Remskive	1
30	Alex	1		62	Alex	1
31	Lyddæmper pude	1		63	Bælte	1
32	Remskive	1		64	Bølget fjederskive	1

Nummer	Bekskrivelse	Antal		Nummer	Beskrivelse	Antal
65	Bælte	1		75	Bolt M5 * 20	1
66	Bælte	1		76	Flad Skive	1
67	Displayledning	1				
68	Pedalarm (Venstre)	1				
69	Pedal (Venstre)	1				
70	Skum håndtag	2				
71	Håndtag til hårdhed	1				
72	Display	1				
73	Styrramme	1				
74	Ende til håndtag	2				

powerme

Powerme A/S | Knullen 22 | DK-5260 Odense S | Denmark
Tel. +45 7022 7292 | www.powerme.dk | VAT DK 66212319