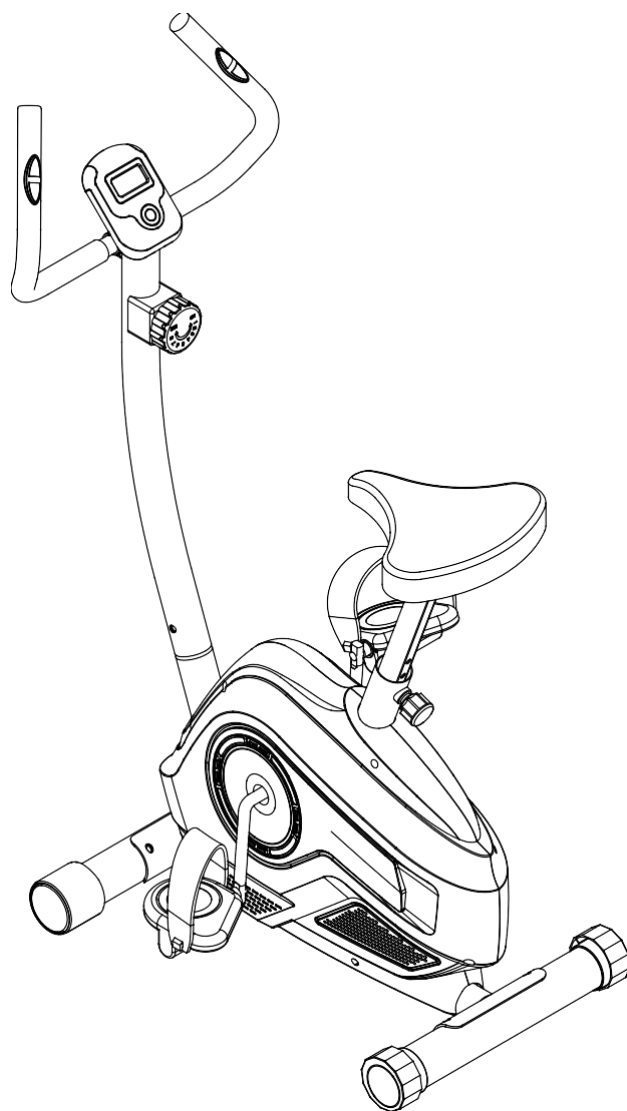


powerme

BRUGERVEJLEDNING Motionscykel PM-10507B



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.

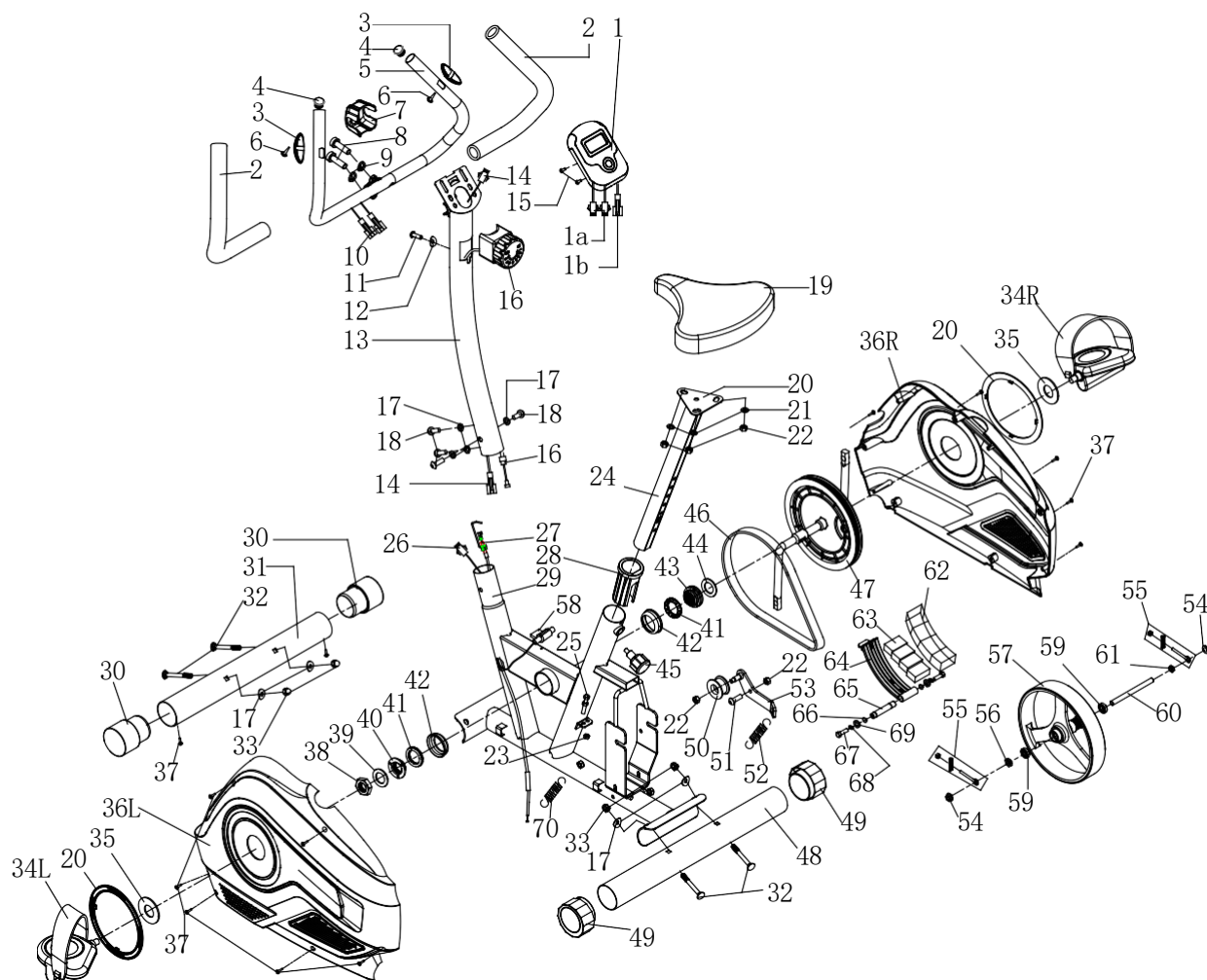
Advarsler

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 motionscyklen på den måde, der er beskrevet i denne instruktionsbog.
2. Cyklen er tungt, og derfor bør man være to personer til at fjerne den fra emballagen og to personer til at samle den
3. Brug motionscyklen 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 på hver side.
4. Hold cyklen fri fra overdreven fugtighed og støv.
5. Før du bruger motionscyklen, kontrollér møtrikker og bolte er strammet.
6. Sikkerhedsniveauet for cyklen kan opretholdes, hvis det undersøges regelmæssigt for skader og slid.
7. Hold børn og kæledyr væk fra motionscyklen. Den er kun beregnet til brug af en voksen.
8. Anvend passende beklædning under brug af motionscyklen. Undgå at bære løstsiddende tøj, som kan blive fanget i cyklen, eller tøj der kan begrænse og forhindre bevægelse.
9. Puls-sensoren er ikke et medicinsk apparat/instrument og kan kun bruges vejledende. Flere ting herunderbrugerens bevægelser, kan påvirke nøjagtigheden af sensoren. Sensoren er kun beregnet som en øvelse hjælp til at måle generelle puls tendenser.

Reservedelstegning

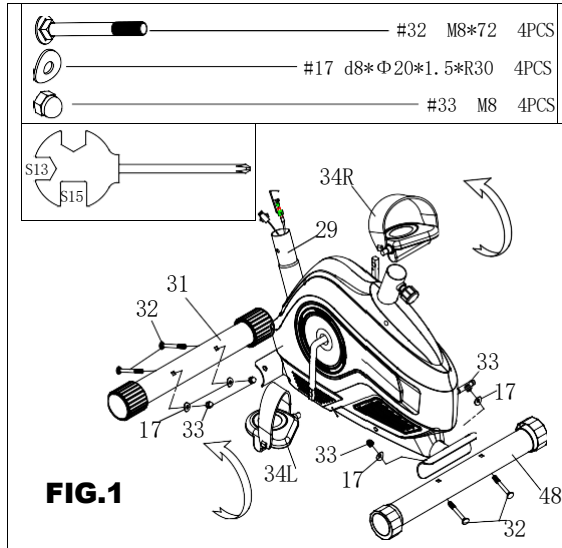


Reservedels liste

Nr.	Beskrivelse	Antal	Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Computer	1	42	Venstre beslag	2
2	Skum	2	43	Møtrik	1
3	Håndtag med puls (ø 25)	2	44lr	Spændeskive	1
4	Kappe (ø 25)	2	45	Fjeder knop	1
5	Håndtag	1	46	Bælte	1
6	Skrue 4.2x19	2	47	Hjul	1
7	Cover	1	48	Stabilisator	1
8	Bolt m8x30	2	49	Kappe ø60	2
9	Fjeder spændeskive	2	50	Hjul	1
10	Ledning	2	51	Bolt m10x1.0	1
11	Bolt m5x15	1	52	Fjeder	1
12	Spændeskive d6	1	53	Bælte	1
13	Rør	1	54	Møtrik m10x1.0	2
14	Ledning	1	55	Bolt	2
15	Bolt m5x10	2	56	Møtrik m10x1.0	2
16	Knop	1	57	Hjul	1
17	Spændeskive d8xø20x2xr30	8	58	Sensor	1
18	Bolt	4	59	Bøsning	2
19	Sæde	1	60	Aksel	1
20	Ring	2	61	Møtrik m10*1*2.5	1
21	Spændeskive d8x ø 18x1.5	3	62	Plastik	1
22	Møtrik	5	63	Magnet	4
23	Møtrik m6	2	64	Magnet display	1
24	Sæde	1	65	Magnet aksel	1
25	Bolt m6*36	1	66	Ring d12	2
26	Ledning	1	67	Bolt m6*16	2
27	Ledning	1	68	Fjeder spændeskive d6	2
28	Plastik	1	69	Spændeskive d6*ø16x1.5	2
29	Hovedramme	1	70	Fjeder	1
30	Kappe ø60	2			
31	Front stabilisator	1			
32	Bolt m8x72	4			
33	Møtrik m8	4		Skruenøgle13-14-15	1
34lr	Pedal	2		Skruenøgle s6	1
35	Cover	2			
36	Cover	2			
37	Skrue 4.2x19	14			
38	Møtrik	1			
39	Spændeskive	1			
40	Spændeskive	1			
41	Bold	2			

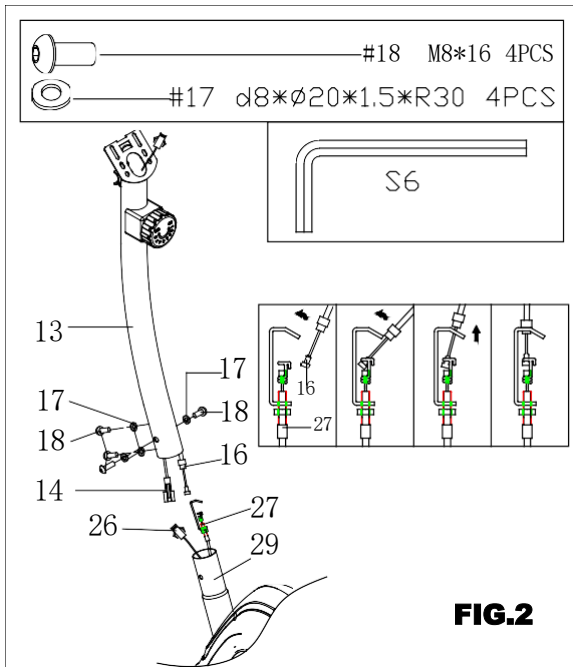
Samlevejledning

Trin 1

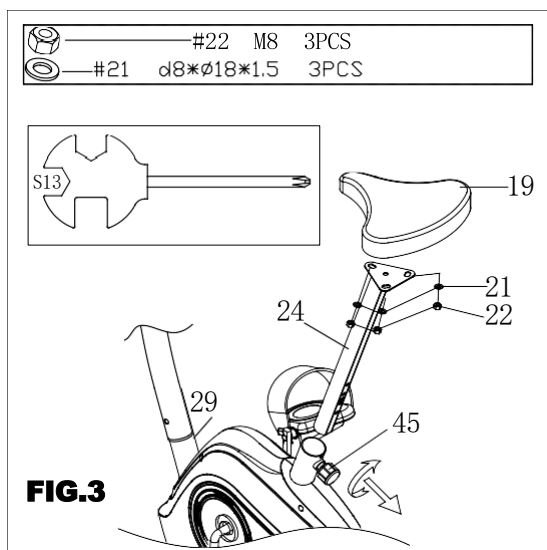


1. Montér front stabilisatoren (31) til hovedrammen (29) med spændeskiver (17), møtrikker (33) og bolte (32).
2. Montér bag stabilisatoren (48) til hovedrammen (29) med spændeskiver (17), møtrikker (33) og bolte (32).
3. Skru pedalerne (34L/R) på pedal armene der sidder på cyklen.
4. Pedalerne er markeret med L og R.
L er venstre pedal
R er højre pedal
5. Den højre pedal skrues på med uret.
Den venstre pedal skrues på mod uret.

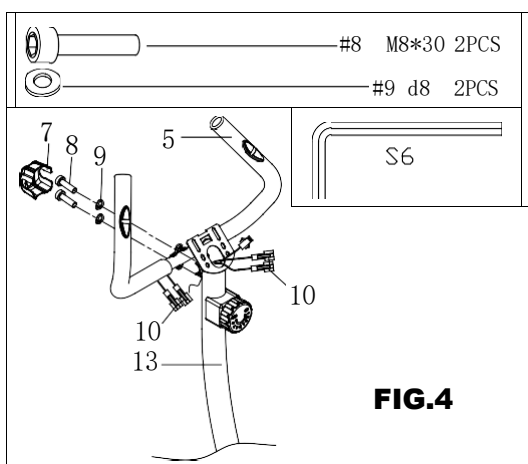
Trin 2



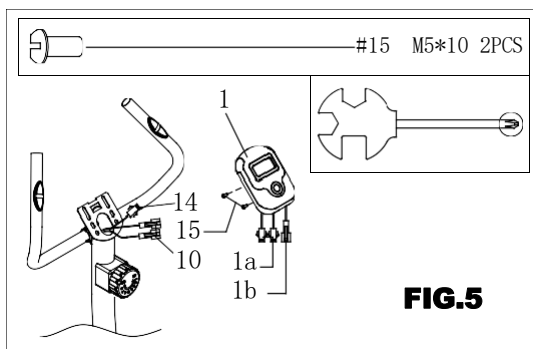
1. Forbind ledningerne (14) (26) samt (16) (27) som vist på tegningen
2. Sæt stangen (13) på hovedrammen (29) med bolt (18) og spændeskive (17)

Trin 3

1. Montér sædet (19) på sadelpinden (24) med spændeskive (21) og møtrik (22)
2. Sæt sadelpinden (24) på hovedrammen (29)
3. Find den ønskede højde på sadlen og sikre med knop (45)
Den korrekte højde på sædet kan indstilles igen efter samling af cyklen, ved at løsne knoppen (45) og skrue den fast igen, ved ønsket position.

Trin 4

1. Montér styret (5) på stangen (13) med bolt (8) spændeskive (9) og cover (7) som vist på tegningen

Trin 5

1. Forbind ledningerne fra displayet (1a) (1b) med ledningerne fra stangen (14) (10)
2. Montér derefter displayet (1) på stangen (13) med skruer (15)

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 brystsmerte, eller oplever svimmelhed eller besvimelsesanfald.
- Du dør med rygske eller sygdom.

Hjerterytme mål (THR):

	træningszone
ALDER	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.
- Start langsomt. For hurtig forøgelse eller overdrivelse for 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 træninger, 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 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.



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