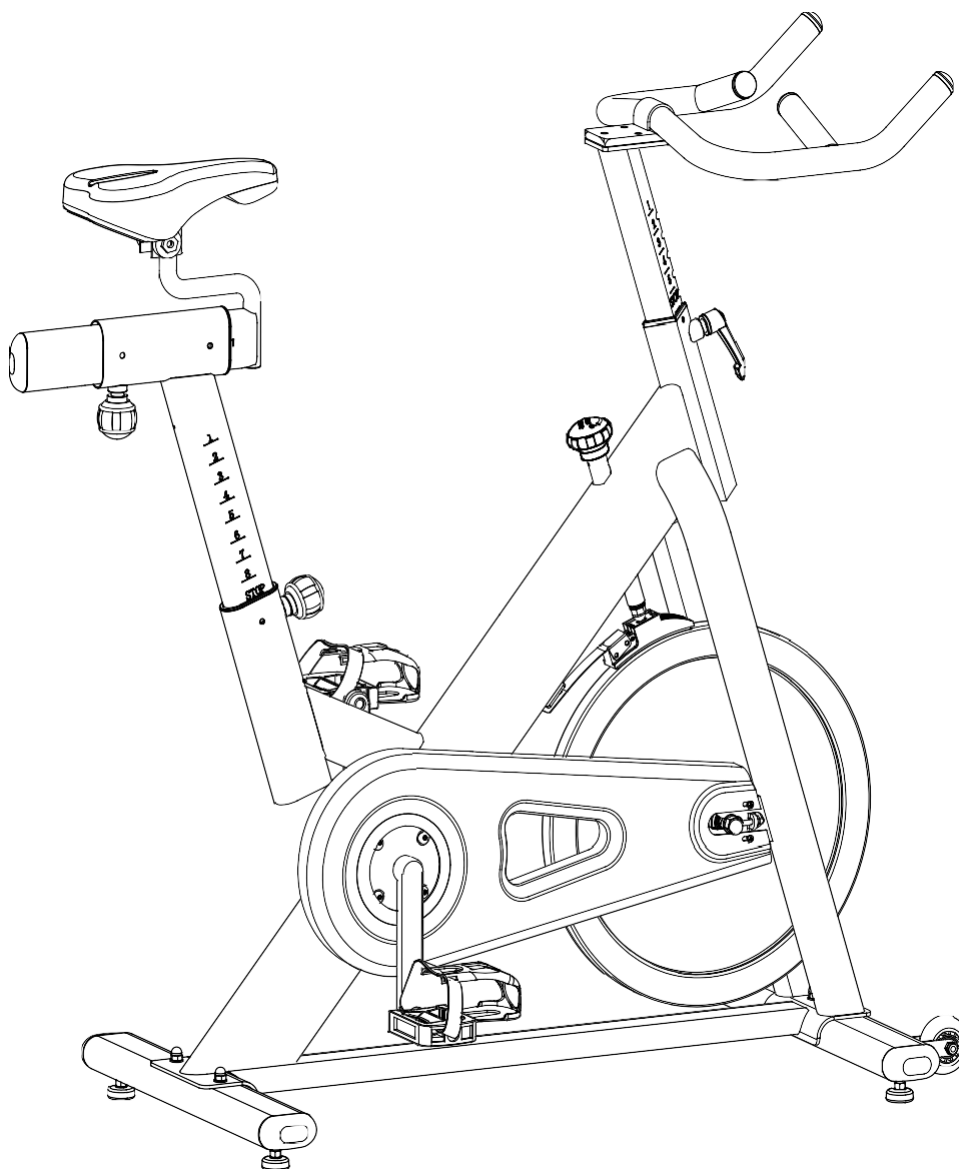




BRUGERVEJLEDNING Spinningcykel PM-BKS122



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

Sikkerhedsanvisninger

Tak, fordi du har købt denne spinningcykel. 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.

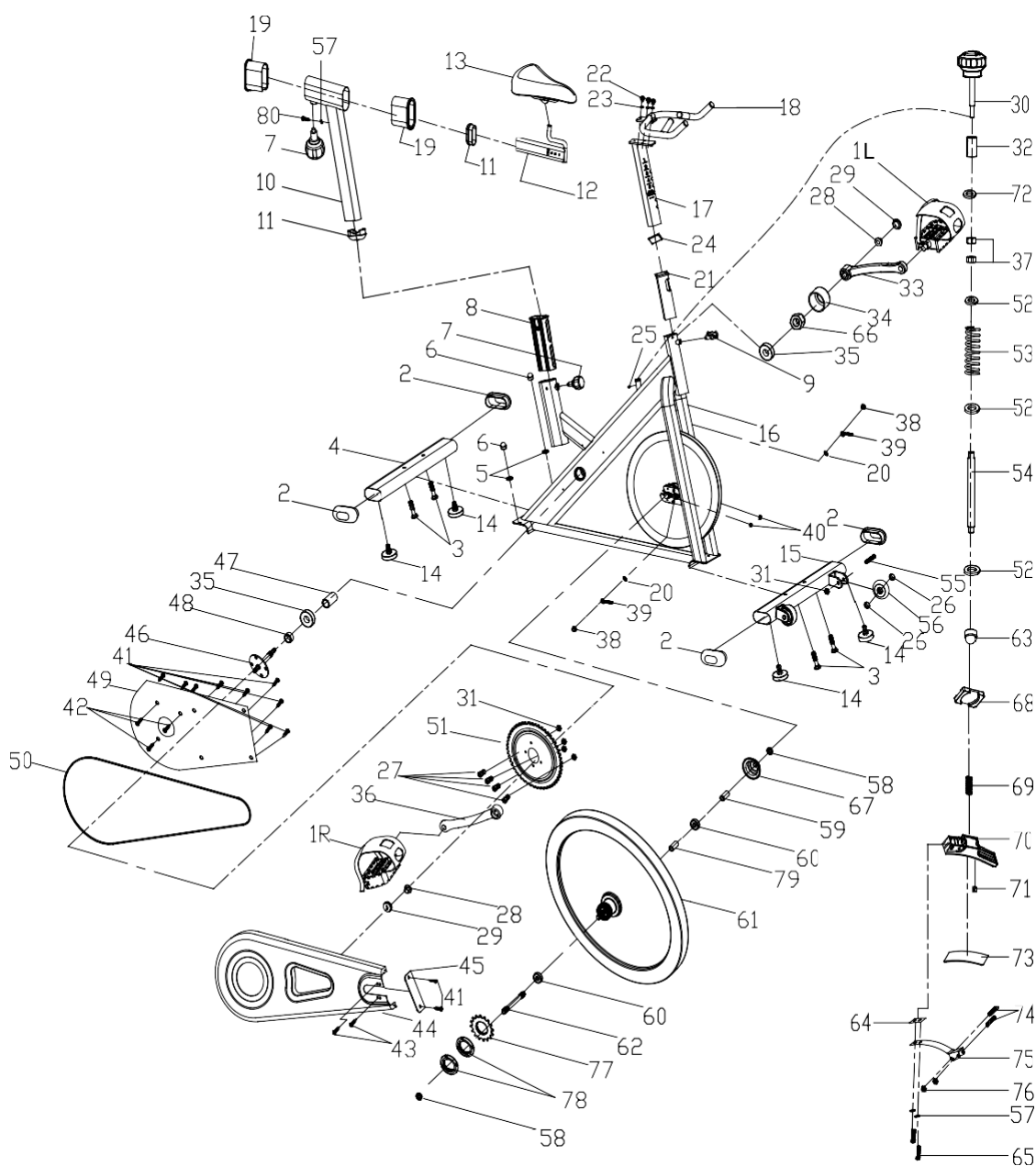
Advarsler

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 spinningcyklen 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 spinningcyklen 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 spinningcyklen, kontrollér møtrikker og bolte er strammet.
6. 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.
7. Hold børn og kæledyr væk fra spinningcyklen. Den er kun beregnet til brug af en voksen.
8. Anvend passende beklædning under brug af spinningcyklen. Undgå at bære løstsiddende tøj, som kan blive fanget i cyklen, eller tøj der kan begrænse og forhindre bevægelse.
9. Alle bevægelige dele kræver ugentlig vedligeholdelse. Tjek dem før hvert brug. Hvis noget er knækket eller løs, skal du ordne det med det samme. Du kan fortsætte med at bruge cyklen efter beskadigede dele er blevet skiftet eller udbedret.

Reservedelstegning



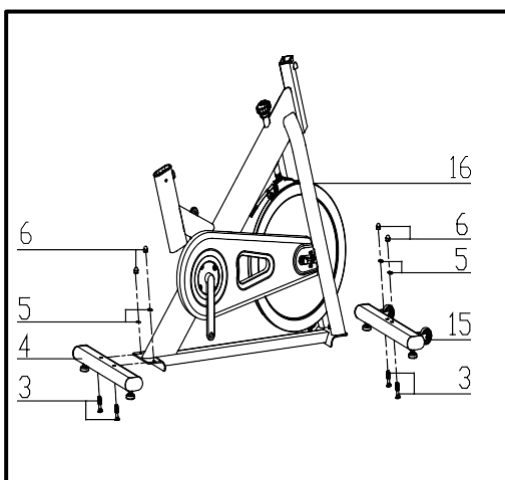
Reservedelsliste

Nr.	Beskrivelse	Specifikation	Antal
1	Pedal	JD-301 (9/16")	1
2	Ende kappe	80x40x1,5	4
3	Bolt	M8*52	4
4	Stabilisator		1
5	Spændeskive		4
6	Møtrik		4
7	Knop	M16*1,5	1
8	Plastik stykke		1
9	Knop	M16*1,5	1
10	Sæde		1
11	Kappe		2
12	Sæde		1
13	Sæde		1
14	Stopper		4
15	Stabilisator		1
16	Hovedramme		1
17	Håndtag		1
18	Håndtag		1
19	Plastik stykke		2
20	Spændeskive		2
21	Plastik stykke		1
22	Bolt	M8*20	3
23	Fjeder spændeskive		3
24	Kappe		1
25	Bolt	M6*6	1
26	Bøsning		4
27	Bolt	M8*16	4
28	Møtrik		2
29	Kappe		2
30	Knop		1
31	Møtrik		6
32	Beslag		1
33	Venstre beslag		1
34	Cover		1
35	Bøsning		2
36	Højre beslag		1
37	Møtrik		2
38	Møtrik		2
39	Bolt	M6*58	2
40	Møtrik		2
41	Skrue		11
42	Skrue		3
43	Skrue		2
44	Cover		1
45	Cover		1
46	Aksel		1
47	Lang rør		1
48	Kort rør		1
49	Cover		1
50	Kæde		1
51	Kæde hjul		1

52	Spændeskive		3
53	Fjeder		1
54	Skrue		1
55	Bolt	M8*40	2
56	Hjul		2
57	Fjeder spændeskive		3
58	Møtrik		2
59	Rør		1
60	Bøsning		2
61	Hjul		1
62	Hjul		1
63	Møtrik		1
64	Spændeskive		1
65	Bolt	M5*10	2
66	Møtrik		1
67	Cover		1
68	Cover		1
69	Fjeder		1
70	Plastik ramme		1
71	Plastik stykke		1
72	Spændeskive		1
73	Blok		1
74	Bolt	M5*30	2
75	Fjeder		1
76	Møtrik		2
77	Hjul		1
78	Møtrik		2
79	Rør		1
80	Skrue	4,8x13	1

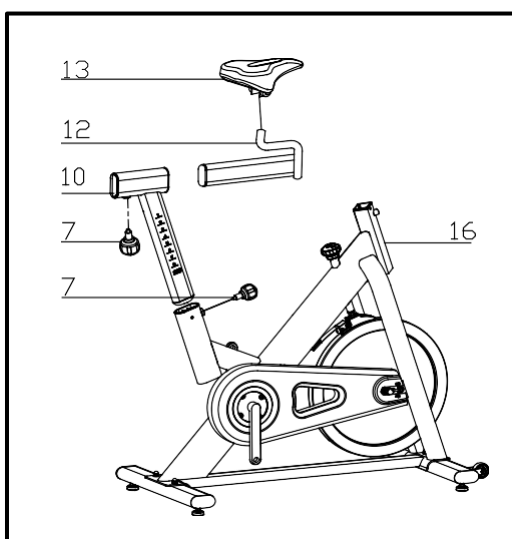
Samlevejledning

Trin 1



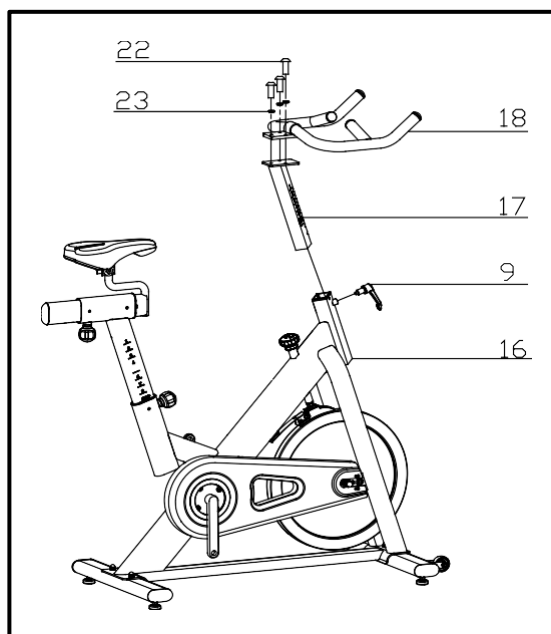
1. Montér front stabilisatoren (15) til hovedrammen (16) med spændeskiver (5), møtrikker (6) og bolte (3).
2. Montér bag stabilisatoren (4) til hovedrammen (16) med spændeskiver (5), møtrikker (6) og bolte (3).

Trin 2



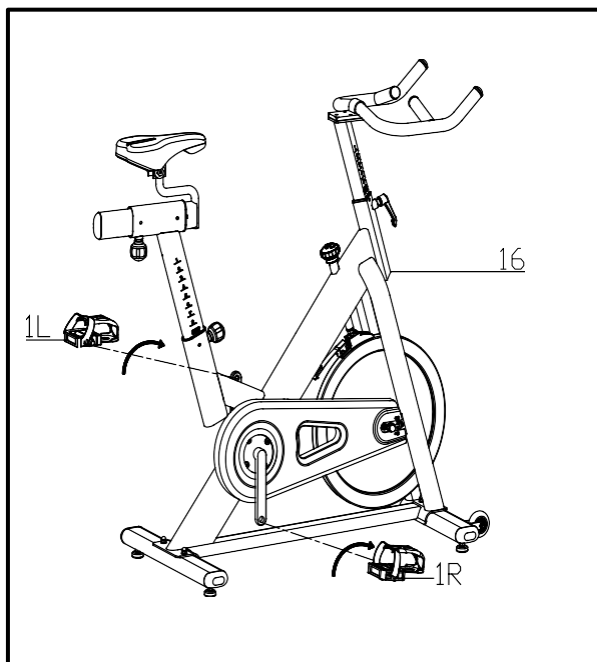
1. Glid sadel støtten (12) på sadelpinden (10), til den ønsket position, og sæt den fast med knop (7).
2. Montér nu sædet (13) til sadel støtten (12) og montér sadelpinden (10) til hovedrammen (16)
3. Find den ønsket højde på sædet, og sikre den fast med knop (7). Den korrekte højde på sædet kan indstilles igen efter samlingen af cyklen, ved at løsne og fjerne knop. Derefter rykkes sædet i den ønskede position, og knop (7) skrues igen i.

Trin 3



1. Sæt stangen til styret (17) på hovedrammen (16)
2. Find den ønsket højde, og sikre den fast med knop (9) Den korrekte højde på styret kan indstilles igen efter samlingen af cyklen, ved at løsne knoppen (7).
3. Løsne og fjerne bolte og fjeder spændeskiver fra stangen til styret (17)
4. Montér derefter styret (18) med 4 spændeskiver (23) og bolte (22)

Trin 4



Pedalerne er markeret med L og R.

L er venstre pedal

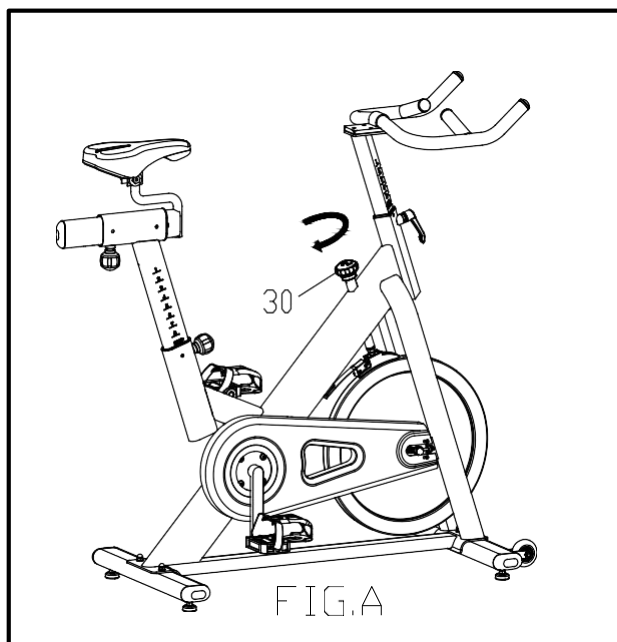
R er højre pedal

Skrue pedalerne på pedal armene der sidder på cyklen.

Den højre pedal skrues på med uret.

Den venstre pedal skrues på mod uret.

Trin 5



Du kan justere modstanden på cyklen ved at dreje på fingerskruen (30)

For at øge modstanden drejes der mod højre.

For at mindske modstanden drejes der mod venstre.

Du kan også bruge fingerskruen (30) som nødbremse

Brug kun denne nødbremse hvis du har akut brug for at stoppe cyklen.

Anvend nødbremsen ved at trykke ned på knappen.

Bemærk: Det er vigtigt at undgå at bruge nødbremsen eller selv stoppe trådet brat. Der er ingen bremse på cyklen og dine ledbåndene mm. er udsat ved hurtig opbremsning

Helbredsmæssige retningslinjer:

Følgende retningslinjer kan hjælpe dig med at planlægge dit træningsprogram samtidig 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 døjer med rygske eller sygdom.

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.
- 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.

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 tage fat i den venstre ankel med venstre hånd, hæv foden op tæt bag på hofterne. Hæv 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, løft 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.



powerme