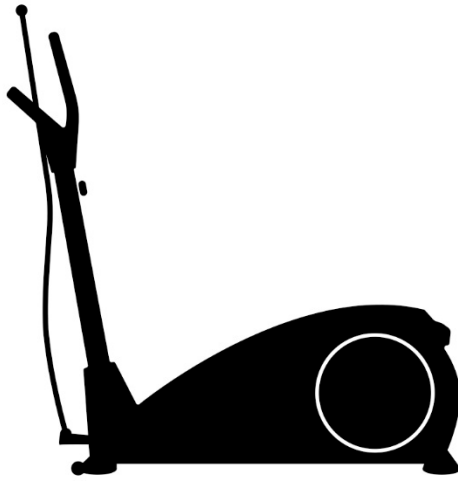


CARDIO

NO



---

# ATHLETE C'55

---

TITAN LIFE®

---



# INNHOLDSFORTEGNELSE

LES BRUKSANVISNINGEN FØR BRUK	4
KJÆRE KUNDE	5
KUNDESERVICE	6
AVFALLSHÅNDTERING	7
GARANTIBESTEMMELSER	8
SIKKERHETSTILTAK	10
VEDLIKEHOLD	13
PULSTRENING	14
OPPVARMING	16
GENERELT OM TRENING	19
HJELP TIL Å OPPFYLLE TRENINGSMÅLENE DINE	20
BRUKERVEILEDNING	21



# LES BRUKSANVISNINGEN FØR BRUK

FOR AT PRODUKTET DITT SKAL VARE LENGRE.

LES AVSNITTET VEDLIKEHOLD GRUNDIG FØR BRUK.

# KJÆRE KUNDE

Det gleder oss at du har valgt et TITAN LIFE-produkt.

Dette er et kvalitetsprodukt produsert for hjemmebruk. Produktet er testet i henhold til den europeiske normen EN 957. Før du begynner å bruke produktet, ber vi om at du leser nøye gjennom denne brukerveiledningen. Vi anbefaler at du tar vare på brukerveiledningen som en referanse til senere bruk.

# KUNDESERVICE

For at vi skal kunne levere en best mulig service ved for eksempel mangler eller defekter, ber vi om at du noterer og tar vare på serienummeret til produktet. Dette finner du på et klistremerke nederst på produktrammen. På klistremerket bør du fylle ut nedenforstående punkter. Denne informasjonen skal brukes dersom du på et tidspunkt trenger å kontakte oss om produktet ditt. Vi anbefaler at du tar vare på nedenforstående informasjon sammen med kvitteringen – kvitteringen skal kunne fremvises ved reklamasjon.

Merke:

---

F.eks. TITAL LIFE

Produkttype:

---

F.eks. Bike

Modellnavn:

---

F.eks. ATHLETE B'11

Serienummer:

---

F.eks. re-12011/5212/45101-01

Kjøpsdato:

---

F.eks. 20/10/2020

Kjøpssted:

---

F.eks. Expert Sport, Norge

## BESTILLING AV RESERVEDELER

Ved bestilling av reservedeler finnes nummeret til den aktuelle delen i enten stykklisten eller på oversiktstegningen i denne veiledningen. Du skal henvende deg til:

DK: [www.livingsport.dk](http://www.livingsport.dk)

SE: [www.livingsport.se](http://www.livingsport.se)

FI: [www.livingsport.fi](http://www.livingsport.fi)

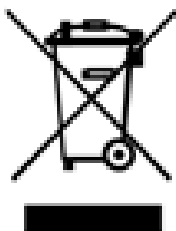
NO: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

DE: [www.livingsport.info](http://www.livingsport.info)

UK: [www.livingsport.info](http://www.livingsport.info)

Vennligst ha serienummer, modellnummer, kvittering og brukerveiledningen for hånden når du kontakter oss.

## AVFALLSHÅNTERING



Dette symbolet betyr at produktet ikke må avhendes som vanlig husholdningsavfall. Det er ditt ansvar å levere produktet på et egnet innsamlingssted. Slik bidrar du til å bevare naturressurser og forhindre eventuelle negative konsekvenser for både mennesker og miljø.



# GARANTIBESTEMMELSER

TITAN LIFE-produkter er konstruert og testet for hjemmebruk. Det betyr at reklamasjonsretten bortfaller helt hvis produktet brukes til kommersielle eller offentlige formål eller andre, ikke-private formål. Dette produktet er fremstilt i samsvar med den europeiske normen EN 957.

Som importør av TITAN LIFE-produkter yter LivingSport A/S 2 års reklamasjonsrett i henhold til kjøpsloven for omfattende fabrikasjons- og materialfeil som oppstår ved normal bruk av produktet. Reklamasjonsretten dekker ikke feil, skader eller slitasje som direkte eller indirekte er oppstått som følge av feilaktig betjening, manglende vedlikehold, vold eller uautoriserte inngrep. LivingSport A/S kan ikke holdes ansvarlige for skader påført annet innbo i forbindelse med bruk av produktet. Reklamasjon av feil og mangler som bør oppdages ved en vanlig undersøkelse av varen skal meddeles LivingSport A/S innen rimelig tid.

Produktet kan ved feil/mangler returneres for reparasjon. Dette SKAL avtales med LivingSport A/S før returnering. Etter vurdering av feilens/mangelens omfang vil man forsøke å utbedre dette ved reparasjon. Hvis ikke dette kan utføres innen rimelig tid og uten for stort bryderi for forbrukeren, vil produktet bli byttet ut eller det kan bli aktuelt med kreditering. Reklamasjonsperioden starter på leveringsdagen. Ta derfor alltid vare på kvitteringen din både for kjøpet og leveringen.

Se nedenfor for informasjon vedrørende reklamasjon:

DK: [www.livingsport.dk](http://www.livingsport.dk)

SE: [www.livingsport.se](http://www.livingsport.se)

FI: [www.livingsport.fi](http://www.livingsport.fi)

NO: [www.livingsport.eu](http://www.livingsport.eu)

DE: [www.livingsport.info](http://www.livingsport.info)

UK: [www.livingsport.info](http://www.livingsport.info)

# SIKKERHETSTILTAK

Før du begynner med dette eller andre treningsprogrammer bør du kontakte legen din. Dette er spesielt viktig for personer som ikke har trent regelmessig tidligere, eller personer med nåværende eller tidligere helseproblemer.

Vennligst les denne brukerveiledningen nøye før du begynner å trene. Hverken produsent eller selger påtar seg ansvar for personlig skade eller innborskade som forårsakes av eller ved bruk av dette produktet.

Les alle forholdsregler og instruksjoner nøye før du bruker dette produktet. Vi anbefaler å ta vare på denne veiledningen til fremtidig bruk.

- Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle som bruker produktet er godt nok informert om alle forholdsregler. Produktet må kun brukes slik det er beskrevet i denne veiledningen.
- Bruk produktet utelukkende innendørs på en jevn overflate med tilstrekkelig fri plass rundt produktet. Ikke plasser produktet utendørs, i garasjen, carporten, uthuset eller i nærheten av vann.
- Hold produktet unna fuktighet og støv.
- Hold ALLTID barn under 12 år og kjæledyr unna produktet.
- Legg eventuelt en matte under stabilisatorene for å beskytte tregulv eller gulvteppe.
- Etterspenn alle skruer og bolter med jevne mellomrom.
- Skift ut eventuelle slitte deler med det samme.
- Skadde deler eller komponenter kan utgjøre en fare for

sikkerheten din eller føre til at produktet får kortere levetid. Skadde eller slitte deler må derfor skiftes ut omgående, og produktet må ikke brukes før delene er skiftet ut.

- Reparasjoner må kun utføres etter avtale med LivingSport A/S.
- Pass på at INGEN væske kommer inn i maskinen eller de elektroniske delene. Dette kan skade produktet.
- Produktet skal oppbevares ved normal innetemperatur – ikke under 15 °C.
- Ha på deg passende klær når du trener, unngå for løstsittende klær da de kan bli sittende fast i produktets bevegelige deler.
- Tren alltid i joggesko.
- Hold ryggen rett når du trener på produktet. Ikke bøy ryggen.
- Hvis du får smerter eller blir svimmel når du trener, må du stoppe treningen med det samme!
- Hvis produktet ditt er utstyrt med en håndpulsmåler, må du være oppmerksom på at pulsmåleren ikke er et medisinsk redskap. Du må regne med at en håndpulsmåler er mindre nøyaktig enn en pulsmåler som måler nærmere hjertet. Flere faktorer, bl.a. utøverens bevegelser, kan påvirke håndpulsmålerens nøyaktighet.
- Håndpulsmåleren skal anses som et treningshjelpemiddel for å fastslå den generelle pulstrenden din.
- Produktet er i klasse "H" (hjemme)-produkt og derfor kun beregnet til hjemmetrening. Det bør derfor ikke brukes til kommersielle eller institusjonelle formål.
- Produktet er heller ikke utviklet for medisinsk bruk eller til rehabiliteringsformål.

- Dette produktet er fremstilt i samsvar med den europeiske normen EN 957 og er IKKE beregnet til terapeutisk eller helbredende trening.
- For maksimal brukervekt se BRUKERVEILEDNING.
- Hvis produktet ditt måler hjerterefrekvens, er det viktig å være oppmerksom på følgende: ADVARSEL! Det er mulig at hjerterefrekvensen ikke måles korrekt. For hard trening kan føre til alvorlig skade eller død. Hvis du føler deg svak, skal du stoppe treningen øyeblikkelig

# VEDLIKEHOLD

Før hver bruk skal produktet etterspennes og sjekkes for eventuelle feil, slark, mislyder og manglende deler. Hvis du ikke er sikker på om produktet har en feil, innstiller du bruken av produktet og kontakter serviceavdelingen til LivingSport A/S. Du må være spesielt oppmerksom på skruer og bolter som holder bevegelige deler fast, uansett om de er synlige eller skjulte. For feil som er oppstått pga. feilaktig bruk, manglende etterspenning eller vedlikehold, vil garantien alltid bortfalle. LivingSport A/S påtar seg heller ikke ansvaret for feil som evt. oppstår på 2. og 3. part.

# PULSTRENING

I hverdagen bruker kroppen vår oksygen til å omdanne næringsstoffer i kostholdet til energi, og denne energien er blant annet nødvendig for at vi skal kunne bevege musklene. Mengden energi måles i kalorier.

Generelt sagt: Hvis vi forbrenner flere kalorier enn vi inntar, vil kroppen hente ny energi fra de kaloriene kroppen har lagret som fett. Det fører til at fett omdannes til muskler, noe som vil gjøre kroppsholdningen vår bedre og i det hele gi oss en bedre helse.

Under trening stiger pulsen vår for å lede nok oksygen rundt i kroppen til de arbeidende musklene. Regelmessig kardiovaskulær trening, som sykling, løping, roing eller trening på crosstrainer, resulterer i et sterkere hjerte og lunger som mer effektivt kan levere oksygen til musklene. Musklene kan derfor enklere omdanne kalorier til energi.

Det er likevel nødvendig å være nøye med å bestemme pulsen du skal ha når du trener, slik at du kan forbedre helsen din på en trygg og varig måte. Dette gjør du ved å bestemme maksimalpuls din (Maximum Heart Rate (MHR)) – det maksimale antallet ganger hjertet ditt kan slå per minutt.

Generell fastsetting av maksimalpuls:

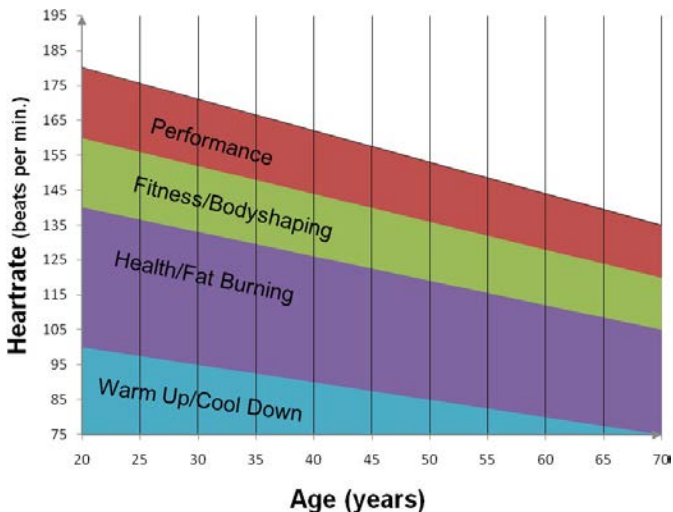
Mann: Anslått maksimalpuls = 220 -

alder Kvinne: Anslått maksimalpuls = 226

- alder

Bruk følgende tabell til å bestemme hvilket nivå du skal trene på, basert på pulsen din:

## PULSDIAGRAM





# OPPVARMING

## FLEKSIBILITET

Fleksibilitet er bevegelsesområdet for et ledd der to eller flere knokler møtes. Ved å vedlikeholde leddene dine og forbedre fleksibiliteten blir du mindre mottakelig for skader eller sykdom i leddene. Du bør prøve å forbedre fleksibiliteten din skånsomt, med noen få tøyninger.

Tøyeøvelser skal alltid være en del av oppvarmings- og nedtrappingsrutinen din. Deretter kan du fortsette med å øke fleksibiliteten din i den vanlige treningen.

## OPPVARMING OG NEDTRAPPING

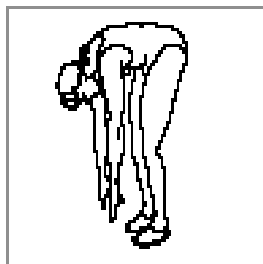
Et godt treningsprogram består av god oppvarming, aerob trening og nedtrapping. Gjennomfør dette programmet to eller helst tre ganger i uken med én dag mellom treningsøktene. Etter noen måneder kan du øke treningsmengden til fire eller fem ganger i uken.

Oppvarming er en meget viktig del av treningen din og må gjennomføres før hver økt. Ved å varme opp og tøye ut musklene hjelper du kroppen med å prestere bedre under anstrengende trening. I tillegg bidrar oppvarmingen til å øke blodsirkulasjonen og pulsen, samt til å levere mer oksygen til musklene.

Vi anbefaler at du gjentar de illustrerte øvelsene etter treningen for å redusere problemer med ømme muskler.

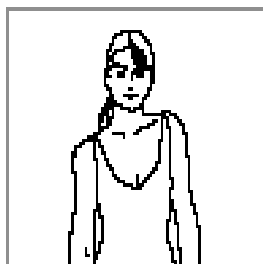
## BERØRING AV TÆRNE

Bøy deg langsomt forover fra hoften og la rygg og armer være avslappet mens du strekker deg ned mot tærne dine. Strekk ned så langt du kan, og hold denne stillingen i 15 sekunder med lett bøy i knærne.



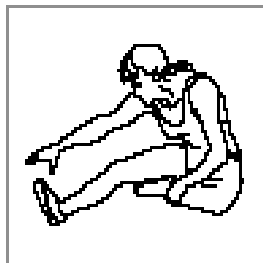
## LØFTE SKULDRENE

Løft den høyre skulderen opp til høyre øre og hold den der i 2 sekunder. Løft deretter den venstre skulderen opp til venstre øre og hold den der i 2 sekunder samtidig som du senker den høyre skulderen.



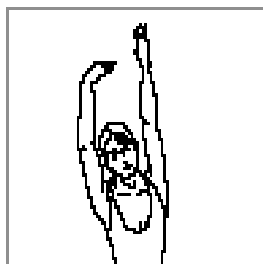
## TØYE BAKSIDEN AV BEINA

Sitt med høyre bein utstrakt. Hvil fotsålen på venstre fot mot innsiden av det høyre låret. Strekk den høyre armen ned langs det utstrakte beinet så langt som mulig. Hold denne stillingen i 15 sekunder. Slapp av og gjenta med venstre bein og arm utstrakt.



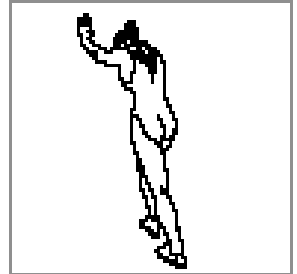
## TØYE SIDEN

Løft begge armene over hodet. Løft først den ene armen opp mot taket i en lang tøyebevegelse, og gjør deretter det samme med den andre armen.



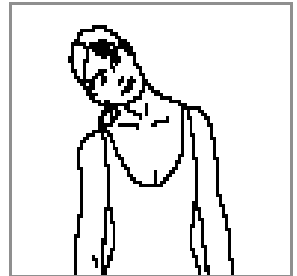
## TØYE LEGGENE

Støtt deg til en vegg med armen med det venstre beinet foran det høyre. Hold høyre bein rett og ha venstre fot på gulvet. Deretter bøyer du venstre bein og lener deg fremover ved å bevege hoftene mot veggen. Hold strekket og gjenta med det andre beinet i 15 sek.



## RULLE HODET

La hodet falle langsomt ned mot høyre skulder og kjenn etter hvordan det tøyer i den venstre siden av nakken i 20 sekunder. La deretter hodet falle ned mot venstre skulder og kjenn etter hvordan det tøyer i den høyre siden av nakken. Bøy deretter hodet langsomt fremover og kjenn etter hvordan det tøyer i nakken. Rull aldri hodet hele veien rundt!



Gjenta gjerne øvelsene noen ganger.

# GENERELT OM TRENING

HVIS DU ØNSKER Å OPPNÅ	TRENINGSNIVÅ
<p>Mer aktiv livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Forbedret funksjonskapasitet</li><li>• Redusert risiko for sykdommer</li><li>• Fysisk velvære</li></ul>	<p>Nivå 1</p> <p>Tren med en puls på 40-60 % av maksimalpulsen din</p>
<p>Sunnere hjerte – forbrenne fett</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bedre kardiovaskulær helse</li><li>• Vekttap</li><li>• Mer energi</li><li>• Redusert blodtrykk</li><li>• Redusert kolesterolnivå</li><li>• Økt immunforsvar</li><li>• Redusert stressnivå</li></ul>	<p>Nivå 2</p> <p>Tren med en puls på 61-70% av maksimalpulsen din</p>
<p>Kondisjon – utholdenhet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bedre kardiovaskulær helse</li><li>• Økt oksygenopptak og større utholdenhet</li></ul>	<p>Nivå 3</p> <p>Tren med en puls på 71-85% av maksimalpulsen din</p>
<p>Konkurransetrening</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Flytte melkesyregrensen</li><li>• Forbedre konkurranseresultater</li></ul>	<p>Nivå 4</p> <p>Tren med en puls på 86-100 % av maksimalpulsen din</p>

# HJELP TIL Å OPPFYLLE TRENINGSMÅLENE DINE

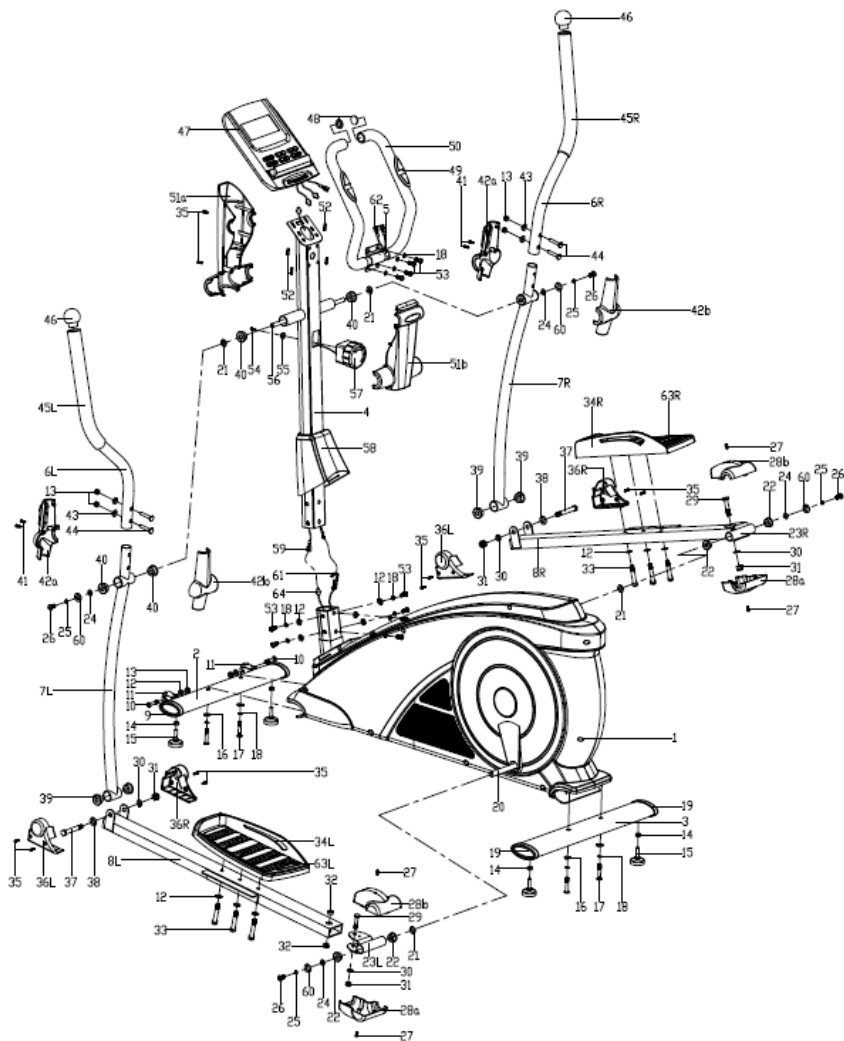
Som tidligere beskrevet er det en lang rekke fordeler forbundet med trening: bedre søvnvaner, økt forbrenning (kroppen kan forbrenne fett selv om du ikke trener), bedre holdning (reduserer risikoen for rygg smerter), samt bedre selvfølelse som et resultat av dette. Vi anbefaler at du ikke bare bruker vekttap alene som en indikator på resultater. Se i stedet på deg selv i speilet. Dette er en mye bedre indikator på hvor vellykket treningen er når du er i prosessen med å omdanne fett til muskler.

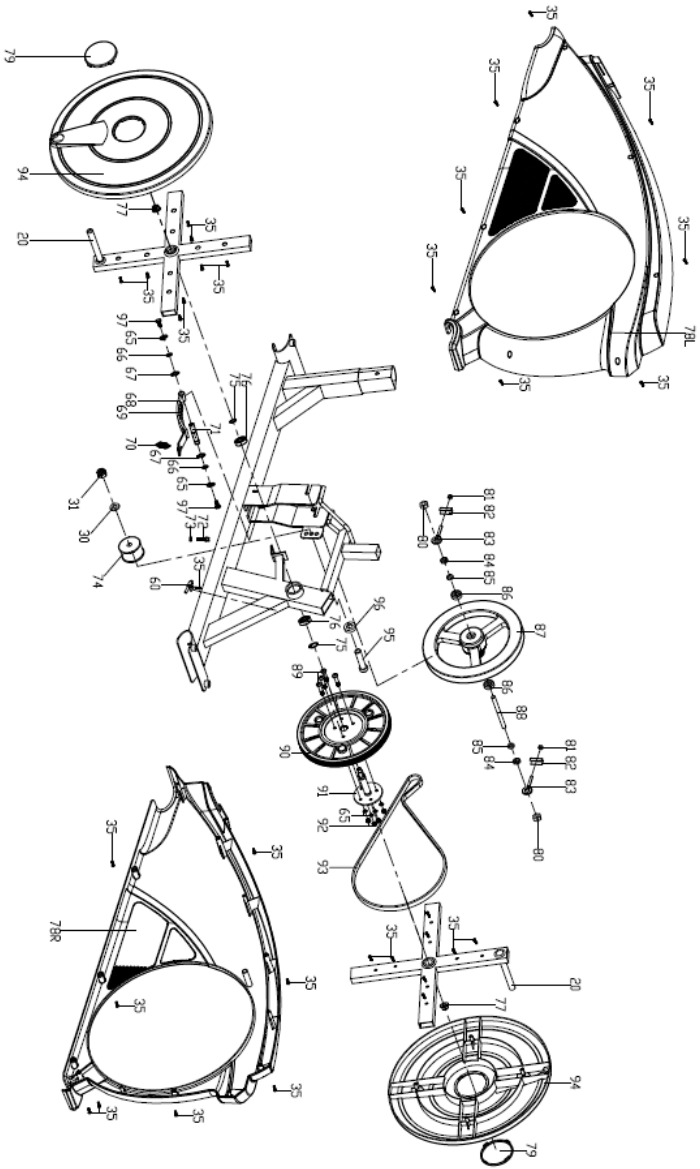
Vi anbefaler at du ikke setter urealistiske mål i begynnelsen. Dette kan raskt føre til ømme muskler og manglende motivasjon. Sett deg i stedet på sykkelen i 20 min. 3 ganger i uken for å la kroppen hente seg inn igjen. Husk på at du er i ferd med å endre livsstilen din, så gi deg selv tid til å gjøre det ordentlig. Ikke prøv å endre hele livsstilen din med én gang for å komme i bedre form. Resultatene varer lengre hvis du går langsomt frem. Ta ett skritt om gangen og forsikre seg om at endringene du gjør blir en integrert del av hverdagen din. Det er viktig å være klar over at det er flere elementer i hverdagen som kan hjelpe deg med eller hindre deg fra å nå målene dine. Ernæring er en viktig faktor for velværet, så derfor er det viktig at du spiser riktig. Det er også flere små ting i hverdagen som kan byttes med sunnere alternativer. Ta heller for eksempel trappen fremfor å benytte heisen. Og husk på at selv om du ikke tar trappen hver dag, så utgjør det en forskjell hver gang du gjør det.

# BRUKERVEILEDNING

Maks. brukervekt 120kg

# MONTERINGSTEGNING







# DELELISTE-A

Del nr.	Beskrivelse	Ant.	Del nr.	Beskrivelse	Ant.
1	Ramme	1	33	Sekskantbolt M8 x 45	6
2	Fremre støtte	1	34 V/H	Pedal	1 hver
3	Bakre støtte	1	35	Selvgjengende Phillips- skrue ST4,2 x 18	43
4	Styrestang	1	36 V/H	Beskyttelsesdeksel	2 hver
5	Fastsittende styre	1	37	Sekskantet dreiebolt $\Phi 12$ x M10 x 80	2
6 V/H	Styre	1 hver	38	Flat underlagsskive D12 x $\Phi 24$ x 1,5	2
7 V/H	Svingarm	1 hver	39	Bøssing $\Phi 12$ x $\Phi 32$ x 15	4
8 V/H	Pedalstøtte	1 hver	40	Bøssing $\Phi 16$ x $\Phi 31$ x 23	6
9	Endedeksel fremre støtte	2	41	Selvgjengende Phillips- skrue ST3,5 x 10	4
10	Unbrakobolt M8 x 40 x L12	2	42 a/b	Svingarmdeksel	2 hver
11	Transporthjul	2	43	Buet underlagsskive D8 x $\Phi 19$ x 1,5 x R30	4
12	Flat underlagsskive D8 x $\Phi 16$ x 1,5	14	44	Låsebolt M8 x L45	4
13	Nylonmutter M8	6	45 V/H	Håndtak av skumplast	1 hver
14	Sekskantet mutter M10	4	46	Endedeksel til styre	2
15	Justeringsføtter	4	47	Computer	1
16	Bøyd underlagsskive D8 x 2 x $\Phi 25$ x R39	4	48	Fastsittende endedeksel til styre	2
17	Unbrakobolt M8 x L58	4	49	Håndpulssensor	2
18	Underlagsskive D8	14	50	Håndtak av skumplast	2
19	Endedeksel til bakre støtte	2	51 a/b	Computerdeksel	1 hver
20	Krank	2	52	Phillips-skrue M4 x 10	4
21	Bølget underlagsskive $\Phi 17$ x $\Phi 23$ x 0,3	4	53	Unbrakobolter M8 x 16	10

22	Plastbøssing $\Phi 24 \times 16 \times \Phi 16,1$	4	54	Phillips-skrue M5 x 55	1
23 V/H	Krankledd	1 hver	55	Bøyd underlagsskive D5	1
24	D-formet underlagsskive $\Phi 28 \times \Phi 16,2 \times 14 \times B5$	4	56	Langt skaft	1
25	Fjærbelastet underlagsskive D10	4	57	Spenningsknapp	1
26	Unbrakobolt M10 x 20	4	58	Stangdeksel	1
27	Phillips-skrue M5 x 10	4	59	Forlengelseskabel til sensor	1
28 a/b	Krankleddeksel	2 hver	60	Flat underlagsskive D10 x $\Phi 20 \times 2$	4
29	Sekskantbolt M10 x 55	2	61	Spenningskabel	1
30	Flat underlagsskive D10 x $\Phi 20 \times 2$	4	62	Håndpuls-kabel	2
31	Nylonmutter M10	4	63 V/H	Pedalpute	1 par
32	Bøssing av legering $\Phi 18 \times \Phi 10 \times 11$	4	64	Sensorkabel med sensor	1

## DELELISTE-B

65	Fjærbelastet underlagsskive D6	6	82	U-formet underlagsskive	2
66	Flat underlagsskive D6 x $\Phi 12 \times 1,5$	2	83	Justeringsbolt	2
67	C-klips-underlagsskive D12	2	84	Tynn mutter M10 x 1	2
68	Magnettavle	1	85	Avstandsstykke D10 x 3	2
69	Firkantet magnet	14	86	Svinghullager 6000z	2
70	Spenningskontrollfjær	1	87	Svinghjul	1
71	Magnettavleaksel	1	88	Svinghjulaksel	1
72	Sekskantbolt M5 x 60	1	89	Bolt M6 x 15	4
73	Sekskantmutter M5	2	90	Remrulle	1
74	Mellomhjul	1	91	Mellomaksel	1

75	C-klips-underlagsskive D20	2	92	Nylonmutter M6	4
76	Lager 6904Z	2	93	Belte	1
77	Flensmutter M10 x 1,25	2	94	Platedeksel	2
78 V/H	Kjededeksel	1 par	95	Bolt M10 x 40	1
79	Dekorativt platedeksel	2	96	Avstandsstykke D10 x Φ18 x 6	1
80	Sekskantmutter M10 x 1	2	97	Sekskantbolt M6 x 15	2
81	Sekskantmutter M6	2			

### **MERK:**

De fleste av de oppførte verktøydelenene er pakket separat på forhånd, men noen av dem er også forhåndsmontert på sykkelens ulike deler. Slike deler fjernes ganske enkelt og monteres igjen, som beskrevet i anvisningen.

Vennligst les de enkelte monteringsstrinnene og vær oppmerksom på forhåndsmonterte deler.

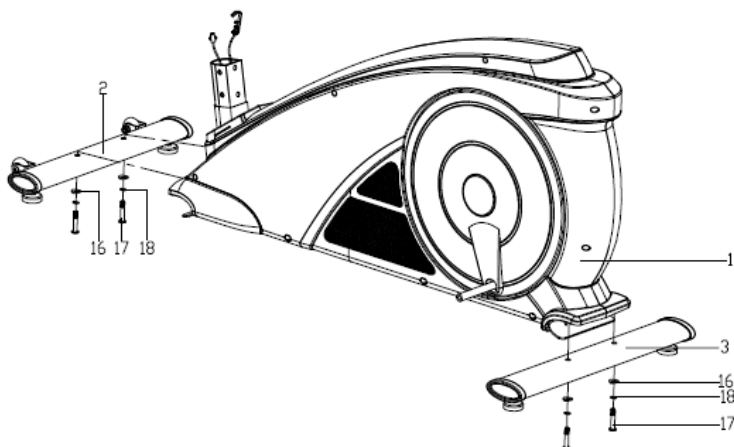
- ◆ Ta deg tid til å gå gjennom veiledningen og de enkelte trinnene i monteringen før du går videre.
- ◆ Selv om dette produktet kan monteres av én person, anbefaler vi at du får hjelp av en annen person. Dette er spesielt praktisk når du monterer deler med flere komponenter eller beveger maskinen.

**Monteringstips: Det er alltid nyttig å legge frem alt du trenger til hvert monteringsstrinn.**

# MONTERINGSINSTRUKSER

## Trinn 1:

Fest den fremre støtten (2) og bakre støtten (3) på rammen (1) med unbrakoboltene (17), de fjærbelastede underlagsskivene (18) og bøyde underlagsskivene (16), som vist.

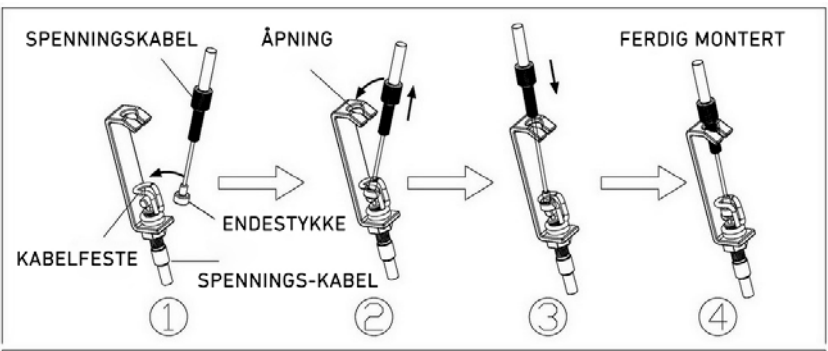
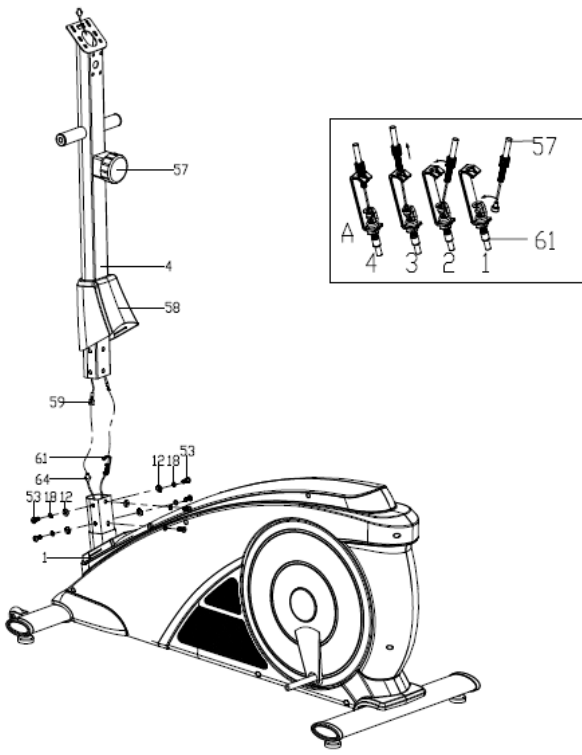


## Trinn 2:

A: Skyv stangdekselet (58) på styrestangen (4).

B: Koble sensorens forlengelseskabel (59) sammen med sensorkabelen (64) og koble deretter spenningskabelen (61) sammen med kablen fra spenningskontrollenheten (57), som vist.

C: Sett styrestangen (4) på rammen (1) med unbrakobolter (53), fjærbelastede underlagsskiver (18) og flate underlagsskiver (12). Så skyver du stangdekselet (58) ned og fester det på plass.



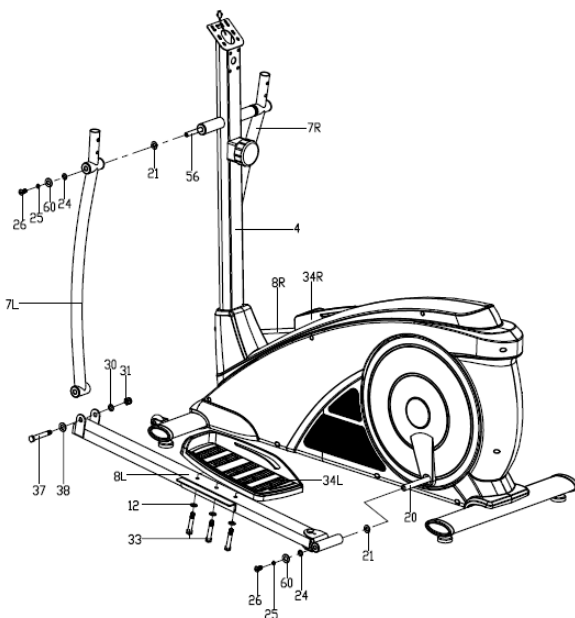
### Trinn 3:

A: Før det lange skaftet (56) inn på styrestangen (4), og fest deretter svingrøret (7V/H) på det lange skaftet (56) med unbrakobolter (26), fjærbelastede underlagsskiver (25), flat underlagsskive (60), D-formede underlagsskiver (24) og bølgede underlagsskiver (21). OBS: Ikke stram delene for hardt ennå.

B: Fest pedalstøtten (8V/H) på kranken (20) med unbrakobolt (26), fjærbelastet underlagsskive (25), flat underlagsskive (60), D-formet underlagsskive (24) og bølget underlagsskive (21). OBS: Ikke stram delene for hardt ennå.

C: Fest svingarmen (7V/H) og pedalstøtten (8V/H) sammen med de sekskantede dereieboltene (37), flate underlagsskiver (38), flate underlagsskiver (30) og nylonmuttere (31). Sjekk at alt er festet riktig, og stram de ovennevnte unbrakoboltene (26), sekskantede dreieboltene (37) og nylonmutterne (31) godt.

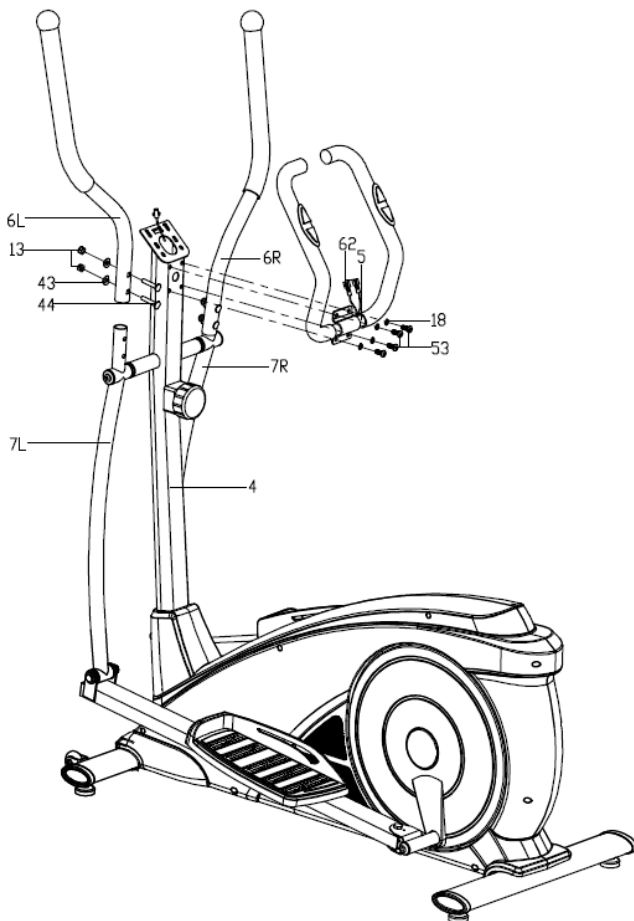
D: Fest pedalene (34V/H) godt på pedalstøttene (8V/H) med sekskantbolter (33) og flate underlagsskiver (12), som vist.



## Trinn 4:

A: Fest styret (6V/H) godt på svingarmen (7V/H) med festboltene (44), bøydde underlagsskiver (43) og nylonmuttere (13).

B: Tre håndpuls-kablene (62) i hullet på styrestangen (4) og ut av computerbraketten. Fest det festsittende styret (5) godt på styrestangen (4) med unbrakbolter (53) og fjærbelastede underlagsskiver (18), som vist.

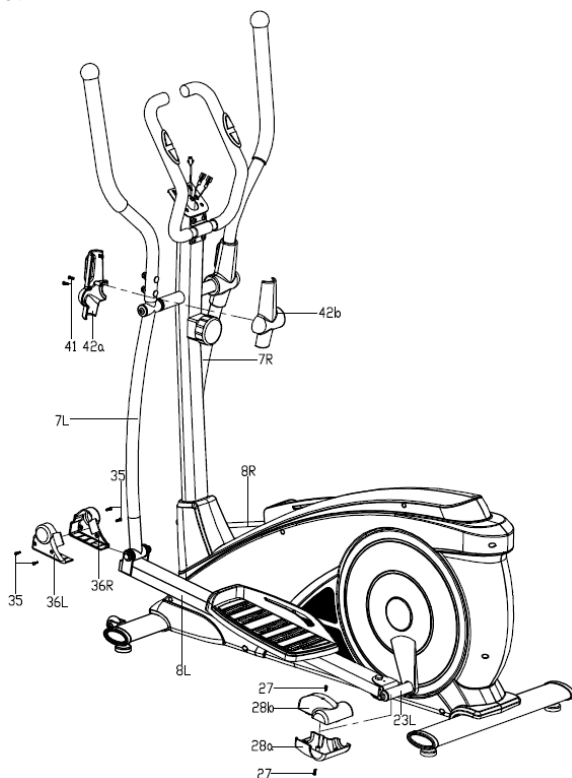


## Trinn 5:

A: Fest svingarmdekslene (42a/b) på svingarmene (7V/H) med de selvgjengede Phillips-skruene (41).

B: Fest beskyttelsesdekslene (36V/H) på forbindelsesleddet på svingarmene (7V/H) og pedalstøttene (8V/H) med de selvgjengede Phillips-skruene (35).

C: Fest krankledekslet (28a/b) på krankleddet (23V/H) med Phillips-skruene (27), som vist.

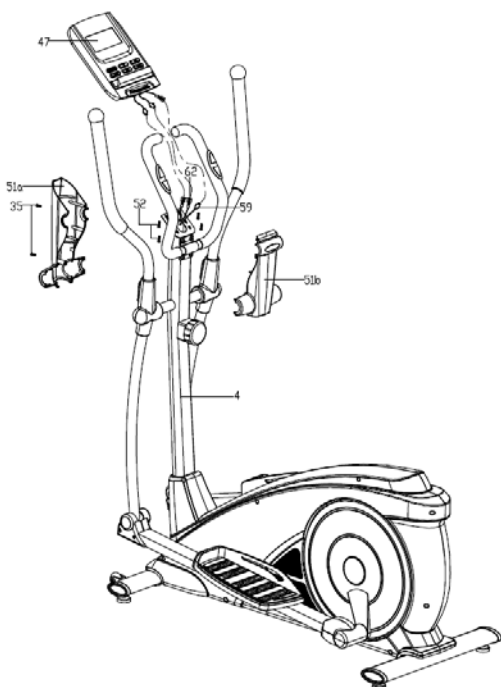


## Trinn 6:

A: Koble først sensorens forlengelseskabel (59) og håndpulskablene (62) sammen med de passende forbindelseskablene som kommer ut av computeren (47), og fest deretter computeren (47) på braketten på styrestangen (4) med Phillips-skruer (52).

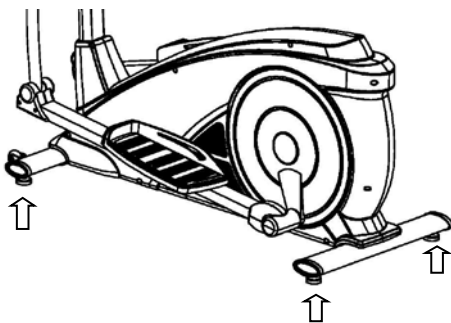


B: Fest computerdekselet godt (51 a/b) på styrestangen (4) med selvgjengende Phillips-skruer (35), som vist.



**Merk:**

Før du bruker maskinen, skal du sjekke om den står støtt. Du kan justere maskinen ved å skru på justeringsputene (15) under støttene.



# COMPUTERVEILEDNING

## Det du bør vite før du begynner å trene

### A. Brukerdata:

Du skal angi dine personlige data før treningen starter. Trykk BODY FAT (KROPPSFETT) for å angi kjønn, alder, høyde og vekt. Da kan computeren lagre data, med mindre batteriene tas ut.

### B. Klokkemodus:

- a. Computeren går inn i clock- (klokke)modus når det ikke er noen signal-input eller hvis ingen taster trykkes på 4 minutter. Du trykker ENTER-tasten for å endre tid og temperatur i hvilemodus, eller trykker en annen tast for å gå ut av hvilemodus.
- b. Du kan stille inn KLOKKEN ved å holde UP+ENTER-tastene og ALARM ved å holde DOWN+ENTER-nede lengre enn 2 sekunder. Du bekrefter med ENTER-tasten.
- c. Ved å holde nede ENTER- og UP-tasten samtidig i mer enn 2 sekunder, kan du sjekke den aktuelle tiden i "NO SPEED"-modus.

## Funksjoner:

1. CLOCK (KLOKKE): Viser aktuell tid i timer, minutter og sekunder.
2. ALARM: Du kan stille inn en vekking om morgenen eller stille inn tiden på denne computeren, og alarmen piper i 1 minutt når den innstilte tiden er nådd.
3. TEMPERATURE: Viser den aktuelle temperaturen.
4. SCAN: Når du trener vil computeren automatisk skanne hver av funksjonene TIME (TID), SPEED (HASTIGHET), DISTANCE (AVSTAND), CALORIES (KALORIER), PULSE (PULS) og RPM (PEDALHASTIGHET) i 6 sekunder hvis du ikke trykker ENTER-tasten for å avslutte den automatiske skannefunksjonen. Når computeren avslutter manuell skanning, vil meldingsvinduet vise "SCAN" i 2 sekunder og deretter gå over i automatisk skanning-modus.
5. TIME: Viser den treningstiden som er gått i minutter og sekunder. Computeren teller automatisk opp fra 0:00 til 99:59 med intervaller på 1 sekund. Du kan også programmere computeren din til å telle ned fra en innstilt verdi ved å bruke UP (OPP)- og DOWN (NED)-tastene. Hvis du fortsetter å trene når tiden har nådd 0:00, piper computeren og stilles tilbake til den opprinnelige tiden du valgte for å informere deg om at treningstiden er utløpt.
6. SPEED: Viser treningshastigheten i KM/MILE per time. Hvis ingen

hastighet innstilles, viser computeren "NO SPEED" i vinduet.

7. AVSTAND: Viser den totale avstanden som er tilbakelagt i en treningsøkt opptil maks. 99,9 KM/MILE.
8. CALORIES: Computeren din beregner fortløpende hvor mange kalorier du forbrenner under trening.
9. PULSE: Computeren viser pulsen din i slag per minutt under trening. Hvis computeren ikke får noen pulssignaler, viser computeren "NO PULSE" i vinduet.
10. RPM: Pedalhastighet
11. AGE: Du kan stille inn alder på computeren, fra 10 til 99 år. Hvis du ikke stiller en alder, vil standardverdien på 35 år bli brukt.
12. PULSE RECOVERY (PULSGJENVINNING): I START-fasen kan du holde begge hender på grepene eller ha brystbeltet festet. Når du så trykker på "PULSE RECOVERY"-tasten, begynner tiden å telle ned fra 01:00 - 00:59 - - til 00:00. Når 00:00 er nådd, vil computeren vise pulsgjenvinningsstatusen din med verdiene F1.0 til F6.0, og meldingsvinduet vil vise treningsstatusen din. Verdiene tilsvarer følgende:

**1.0 tilsvarer UTMERKET**

**1.0 < F < 2.0 tilsvarer MEGET BRA**

**2.0 ≤ F ≤ 2.9 tilsvarer BRA**

**3.0 ≤ F ≤ 3.9 tilsvarer NOKSÅ BRA**

**4.0 ≤ F ≤ 5.9 tilsvarer UNDER  
GJENNOMSNIITTET**

**6.0 tilsvarer DÅRLIG**

### 13 Stemmefunksjoner

a. Når du trykker både UP- og DOWN-tasten i 2 sekunder, sier monitoren automatisk "WELCOME" i intervaller på 30 sekunder. I mellomtiden viser LCD-skjermen 8888 i 3 sekunder og viser deretter klokkemodus.

b. Du kan starte eller stoppe stemmefunksjonen ved å trykke både UP+DOWN+ENTER-tastene i 2 sekunder. Stemmeinstruksen "ON" betyr "klar til bruk", "OFF" betyr "FERDIG".

Nøkkelfunksjoner:

Det er 6 knappetaster med følgende funksjoner:

1. UP-tast: Ved innstilling av verdier trykker du på denne tasten for å øke verdien på Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height osv. og for å velge kjønn. I KLOKKE-modus kan du stille inn klokken og alarmen med denne tasten.
2. DOWN-tast: Ved innstilling av verdier trykker du på denne tasten for å

redusere verdien på Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height osv. og for å velge kjønn. I KLOKKE-modus kan du stille inn klokken og alarmen med denne tasten.

**Merk!** Innstillingsmodus kan du holde UP- og DOWN-tastene nede sammen i mer enn 2 sekunder, og da vil innstillingsverdien tilbakestilles til null eller standardverdien.

3. ENTER/RESET-tasten: a. Trykk tasten for å bekrefte innstilte data.  
b. Hvis du holder denne tasten nede i mer enn 2 sekunder i "NO SPEED"-modus, vil computeren slå seg på igjen.
4. BODY FAT-tasten: Trykk denne tasten for å angi dine personlige data før måling av kroppsfettandel.
5. MEASURE (MÅL)-tasten: Trykk denne tasten for å se din kroppsfettandel, MBI og BMR.
  - a. FAT (FETT) %: Viser kroppsfettandelen i prosent etter måling.
  - b. BMI (kroppsmasseindeks): BMI er et mål på kroppsfett basert på høyde og vekt som kan brukes både for voksne menn og kvinner.
  - c. BMR (basalforbrenning eller hvilestoffskifte): Din BMR viser hvor mange kalorier kroppen din trenger for å fungere. Dette målet viser ganske enkelt den energien kroppen din trenger for å opprettholde hjerteslag, pust og vanlig kroppstemperatur. BMR beregner energiforbruk ved hvile, ikke søvn, ved kroppstemperatur.
6. PULSE RECOVERY-tasten: Trykk denne tasten for å aktivere hjertefrekvens-gjenvinningsfunksjonen.

Feilmelding:

E: Hvis hastigheten er høyere enn 99.9 MPH/KM/T, viser computeren "E".

Err: Når computeren skal måle kroppsfett eller pulsgjenvinning, og ikke får noen pulssignal-input i løpet av 20 sekunder, viser computeren "Err". Du kan trykke på en hvilken som helst tast for å avslutte Err-meldingen.

# EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product MAGNETIC CROSS TRAINER

Model ATHLETE\_C'55

Itemnumber YK-BK8719H and ATHLETE C'55

Manufacturer SHANXI YEEKANG FITNESS PRODUCTS  
CO.,LTD( XIAMEN KANGLEJIA FITNESS  
EQUIPMENT CO.,LTD )

Address NO.53 Tongming Road, Tong'An Industrial Park,  
361100 Xiamen City, Fujian Prov., PRC

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.



This object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonization legislation:

Conformity is shown by compliance with the applicable requirements of the following documents:

Directive	Standard
ROHSDirective 2011/65/EU	
The General Product Safety Directive (GPSD) (2001/95/EC)	EN ISO 20957-1:2013 EN957-9:2003
Electromagnetic Compability (EMC) Directive 2014/30/EU	EN61000-6-1:2007

Signed for and on behalf of :

Place of issue: Taiyuan, Shanxi ,China  
Date of issue: Oct 10,2017  
Name : Ms.Lucy Kong  
Position: Sales manager  
Signature



The technical documentation for equipment is available from the above address.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_